

Por el autor del best seller *GENTE TÓXICA*

EMOCIONES TÓXICAS

Cómo sanar el daño emocional y
ser libres para tener paz interior

BERNARDO STAMATEAS



EMOCIONES TÓXICAS

Bernardo Stamateas



1.^a edición: mayo 2012

© Bernardo Stamateas, 2009

© Ediciones B, S. A., 2012

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito Legal: B.15617-2012

ISBN EPUB: 978-84-9019-108-8

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Contenido

Portadilla

Créditos

Querido lector

1. La ansiedad tóxica

1. ¿En qué estoy pensando?
2. ¿Por qué me llamarán ansioso a mí?
3. Ansiedad, estrés. ¿Hablamos de lo mismo?
4. Pequeñas actitudes te llevarán a grandes cambios
5. Todo comienza en tu interior

2. La angustia tóxica

1. ¿Bajón normal o angustia tóxica?
2. La angustia cambia tu visión
3. La angustia cambia tu manera de escuchar
4. La angustia cambia tu manera de hablar
5. La angustia compromete tu futuro
6. La angustia afecta tus relaciones interpersonales
7. La angustia se hace notar en el cuerpo
8. Técnicas y estrategias sencillas para salir de la angustia y aprender a ser un poco más felices

3. La insatisfacción crónica es tóxica

1. La expectativa imposible: ser perfectos
2. Origen de esta exigencia
3. Test: ¿Perfeccionista yo?
4. La autoexigencia no te lleva a la excelencia
5. Heridas y cicatrices
6. Estrategias y formas prácticas para salir de la insatisfacción que lleva al perfeccionismo

4. El apego tóxico

1. La persona apegada es codependiente

2. Test: Ser o no ser codependiente
3. Identikit de la persona codependiente
4. Primera persona: yo
5. ¿Es posible liberarse del apego emocional tóxico?
6. Peligro: Codependiente
7. Estrategias y formas prácticas para librarse del apego tóxico
5. El enojo tóxico
 1. Del enojo a la violencia
 2. Mitos acerca de nuestros estados de ánimo
 3. Me he enfadado, ¿y ahora qué hago?
 4. Recursos para resolver problemas y conflictos
6. La envidia tóxica
 1. Cuidado con la envidia
 2. El envidioso tiene «la lengua afilada»
 3. Técnicas y estrategias sencillas para dejar atrás la envidia
7. Los miedos tóxicos
 1. Las cuatro fases del miedo
 2. Yo tengo miedo a...
 3. Del miedo al trauma
 4. Las fobias
 5. Técnicas y estrategias sencillas para romper el círculo del miedo irracional
8. La vergüenza tóxica
 1. Sacadme de aquí, ¡por favor!
 2. Me da una vergüenza... No sé qué hacer
 3. ¡Estás colorado! ¡A mí me sudan las manos!
 4. ¡Me han puesto un 1!
 5. Técnicas prácticas y sencillas para salir de la vergüenza
9. La depresión tóxica
 1. ¡Hay esperanza!
 2. No quiero ver a nadie
 3. No tengo ganas de nada
 4. No quiero repetir la historia

5. Tengo ganas de quedarme en casa
6. Tipos de depresiones frecuentes
7. Técnicas y estrategias sencillas para dejar atrás el dolor y comenzar a disfrutar de la vida
10. La frustración tóxica
 1. ¿Yo frustrado?
 2. Tolerancia cero
 3. Huyendo de la frustración
 4. Cómo lograr una alta tolerancia a la frustración
 5. ¿Eliges tú o yo? Elige tú...
 6. La dignidad supera la frustración
 7. Estrategias y formas prácticas para sanar la frustración y disfrutar de la vida al máximo
11. El duelo tóxico
 1. Aprender a vivir, de eso se trata...
 2. Las pérdidas
 3. ¿Qué es el luto?
 4. Mitos sobre el duelo
 5. Nadie puede ponerse en tus zapatos
 6. Interrogantes ante lo desconocido
 7. Cómo acompañar durante un proceso de duelo
12. El llanto tóxico
 1. ¿Qué es y qué no es el llanto?
 2. A llorar se aprende, lo hemos incorporado a través del aprendizaje cultural
 3. El origen del llanto es un «pensamiento» seguido de una «emoción»
 4. Quiero, pero no puedo
 5. El llanto no es solución
 6. Dándole a lo negativo el valor que se merece
13. Las culpas tóxicas
 1. Primero identifiquemos. ¿Tenemos culpas reales o culpas tóxicas?
 2. El origen de las culpas tóxicas
 3. Características tóxicas de una persona que vive con culpa

4. Técnicas y estrategias sencillas para librarse de la culpa tóxica
5. Cambia la culpa tóxica por tu derecho a disfrutar

14. El rechazo tóxico

1. ¿Cuántas veces nos han rechazado o, por el contrario, hemos rechazado nosotros?
2. Mío, mío, mío...
3. Técnicas prácticas y sencillas para sentirnos libres de todo rechazo

15. Los celos tóxicos

1. El circuito de los celos
2. Tener o no tener, todo depende del permiso
3. Debo darme permiso
4. Técnicas y estrategias sencillas para salir de los celos

Bibliografía

QUERIDO LECTOR

Nuestras emociones están ahí para ser sentidas, pero no para dominar nuestra vida, ni cegar nuestra visión, ni robar nuestro futuro, ni apagar nuestra energía, porque, al momento de hacerlo, se volverán tóxicas.

Sanar nuestras emociones implica prepararnos a nosotros mismos para liberarnos de las emociones negativas y tóxicas que, en definitiva, no nos ayudan a encontrar una solución. La propuesta de este libro es otorgar a cada emoción el verdadero significado que tiene.

Por ejemplo, es normal que:

si te han estafado, sientas rabia, pero no que salgas a romper todo...
si te han traicionado, sientas decepción, pero no que no vuelvas a confiar nunca...
si te han humillado, sientas vergüenza, pero no que dejes de correr riesgos...
si te han mentido, sientas desconfianza, pero no que sientas resentimiento...
si te han intimidado, sientas miedo, pero no que te detengas ahí...
si no te han amado, sientas rechazo, pero no que busques ser rechazado...
si has perdido o te has sentido frustrado en algo, sientas tristeza, pero no que permanezcas alicaído...

Vivir significa conocerse, y ese conocimiento es el que nos permite relacionarnos con el otro y con nosotros mismos. Si escondemos nuestras emociones, las acallamos y las ocultamos pensando que de esta forma van a desaparecer, cometemos un error. Ellas seguirán estando ahí, solo que se hallarán confinadas en una cárcel que a lo único que nos conduce es a la confusión, la apatía y la incredulidad afectiva.

***La sabiduría emocional consiste en elegir
cómo nos vamos a sentir.***

Las emociones no pueden ser controladas desde fuera, sino que deben serlo desde dentro de nuestra vida. Por eso, debemos cuidarnos para mantenerlas bajo control y que no pasen a ser tóxicas.

- Una persona con emociones tóxicas buscará ser amada a cualquier precio. Sin

embargo, estar sano emocionalmente no significa depender de otros para ser feliz, sino del amor que uno se tiene a sí mismo en primer lugar.

- Una persona con emociones tóxicas buscará la aceptación y el reconocimiento de los demás a través de los bienes que posee. Sin embargo, estar sano consiste en saber y reconocer que somos aceptados por nosotros mismos y por los demás independientemente de lo que tengamos.
- Una persona con emociones tóxicas buscará el valor en el exterior. Sin embargo, estar sano es darse valor.
- Una persona con emociones tóxicas da excesivo valor a las opiniones de los demás. Sin embargo, estar sano es construir una imagen de uno mismo afectuosa y positiva a través de palabras de automotivación.

Recuerda que lo más importante en cualquier circunstancia no es lo que pasa a tu alrededor, sino lo que pasa dentro de ti.

***Nadie puede salir de una crisis o de un dolor
si permanentemente escucha de sí mismo
palabras de dolor, de angustia y de fracaso.***

Asimismo, ten presente que la flexibilidad es una herramienta con la cual necesitamos contar. Tenemos que darnos permiso para equivocarnos, enfadarnos y llorar. También para sentir rabia y enojo, y para perdonarnos, sanarnos, recuperarnos y volver a ser felices.

- Recuerda que somos capaces de transformar una emoción tóxica a través de acciones positivas y debemos ser conscientes de que podemos hacerlo.
- Es necesario que, aunque nos cueste, nos dirijamos decididamente a lo que sabemos que nos hace bien y nos genera bienestar: el cambio.

Tú puedes elegir superar sea cual fuere la situación en la que te encuentres. ¡No permitas que las emociones tóxicas te acompañen para siempre! Hoy puede ser el día para cambiar de rumbo.

Hoy solo tienes que elegir por ti. En la vida tendremos problemas, dificultades, momentos inolvidables y otros que no quisiéramos recordar, pero de todos ellos podemos sobreponernos.

No naciste por casualidad, naciste porque tienes un propósito, un sueño que lleva tu nombre y te está esperando.

*Tu destino es la superación, el amor,
la dicha, la plenitud y la vida abundante.*

Estás más que capacitado para lograr tu propia transformación interior. Y vas camino de ello. ¡A disfrutar se ha dicho!

BERNARDO STAMATEAS

1

LA ANSIEDAD TÓXICA

Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser será, y sucederá naturalmente

FACUNDO CABRAL

La ansiedad es la emoción que aparece cuando sientes que se acerca una amenaza, cuando visualizas el futuro de manera negativa y, en consecuencia, intentas prepararte para hacerle frente.

La ansiedad se apoderará primero de nuestra mente y luego de nuestro cuerpo. Por ejemplo, antes de un examen comenzamos a estar inquietos, y luego aparecen los famosos dolores de cabeza, el malestar estomacal, el sudor, etcétera.

La ansiedad como reacción normal nos permite afrontar una presión externa y se presenta acompañada de aquellos temores que todos tenemos y que nos preservan ante una amenaza o peligro. Por ejemplo, si se acerca el examen, la ansiedad nos puede poner en alerta para prepararnos mejor (y estudiar).

Ahora, ¿qué nos sucede cuando pasamos de vivir un momento de ansiedad a vivir ansiosos? Alguien excesivamente ansioso ve cada situación nueva, cada cambio, cada desafío que le toca vivir, como una tortura y experimenta un gran sufrimiento interior.

La ansiedad crónica es tóxica. El problema surge cuando la ansiedad se convierte en un temor excesivo e irracional a situaciones que afrontamos diariamente. Entonces, pasa a ser una emoción tóxica.

Esta emoción puede llevar al desánimo, a la tristeza e incluso a la depresión, o al otro extremo, a vivir completamente acelerado. En cualquiera de los dos casos, la expectativa será que el resto siga ese ritmo, lo cual generará a su vez problemas interpersonales.

1. ¿EN QUÉ ESTOY PENSANDO?

Realiza la siguiente autoevaluación. Piensa cuántas veces has experimentado miedo, angustia, preocupación frente a una situación de tensión en el trabajo, frente a un viaje, a un examen. ¿Esto te resulta familiar? La ansiedad es un estado emocional tóxico que hace que una persona sienta inquietud o temor.

Cuando se ansía mucho algo, es fácil desanimarse y sentir que nada tiene sentido o vale la pena. Con esta emoción a flor de piel, nos costará mucho más alcanzar las metas que nos propongamos. La ansiedad no solo nos impide experimentar emociones positivas, como la alegría o el amor, sino que no nos permite disfrutar de la vida al máximo.

Si ya te vas identificando con todo esto, vayamos al siguiente paso. Ahora la clave es descubrir dónde comienza esta ansiedad negativa para que, una vez la reconozcamos, podamos superarla y asumir lo que nos toque pasar de la mejor forma posible y de la manera menos tóxica.

En principio, descubriremos que el comienzo se da siempre en la mente. ¿Alguna vez has prestado atención a tus pensamientos? Si no lo has hecho, tómate tu tiempo para ver en qué estás pensando y qué es lo que «te da vueltas en la cabeza» la mayoría de las veces. Ahí está la clave de la ansiedad: *en tus pensamientos, en aquellos pensamientos que tu cerebro, de manera equivocada, interpreta como reales*. Y aunque tu razón sepa que no son verdaderos, los crees a nivel emocional, es decir, que sientes que son verdad.

Si tu cerebro cree que va a suceder algo malo, empezará a enviar síntomas de ansiedad. Existe un proverbio anónimo que dice: «No puedes evitar que los pájaros de la preocupación y la inquietud vuelen sobre tu cabeza. Pero puedes impedir que aniden en tus cabellos.» No te contamines con todo aquello que no sirve, aprende a descartar de tu mente todo aquello que intoxica tus emociones.

2. ¿POR QUÉ ME LLAMARÁN ANSIOSO A MÍ?

Cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia...

No sientas pánico. La ansiedad es una emoción tóxica muy común estos días. Basta con repasar en tu ámbito cotidiano, ya sea en la universidad o en tu casa o en el trabajo, a cuántas personas has visto morderse las uñas desesperadamente o darse atracones cuando en realidad no tienen hambre. Si te pregunto si conoces a alguien que sufra de grandes comezones en diferentes partes del cuerpo supuestamente sin una causa clara, estoy seguro de que encontrarías varios casos. Y la lista sigue...

¿Cuántas personas tartamudean aun en momentos en que aparentemente todo está bajo control y en calma? A unos se les cae el cabello, otros sufren de estreñimiento, y otros, todo lo contrario, a algunas personas les sube la temperatura y otras tantas transpiran mientras a otras se les seca la boca.

Muchas veces decimos «estoy tranquilo» y, en realidad, esa tranquilidad que decimos experimentar es aparente, ya que todos estos síntomas, cuando no tienen una causa física u orgánica, son una clara llamada de atención que, muy probablemente, esté indicando la presencia de la ansiedad.

Cuando eres una persona muy ansiosa, no solo tu mente y tus emociones se ven afectadas, sino también tu cuerpo. Tal vez estén girando en tu mente decisiones que tomar, elecciones que hacer, palabras que decir, y quizás has decidido no hablar y esperar. Quizás haya situaciones o personas de las que estás escapando, pero a las que en realidad sabes que debes enfrentarte. De todo esto, aunque lo neguemos y lo queramos ocultar, nuestro cuerpo tiene conciencia.

Cuando estamos demasiado ansiosos, buscamos por todos los medios calmar esa emoción tóxica y recurrimos a cosas como la comida y el trabajo en exceso o, lo que es peor, a la automedicación.

¿Cuándo suena la alarma?

Veamos algunos de los síntomas más comunes de la ansiedad:

- miedo o temor
- inseguridad
- preocupación
- aprensión
- problemas de concentración

- dificultad para tomar decisiones
- insomnio
- sensación de pérdida de control de la propia vida o del medio que nos rodea
- hiperactividad
- pérdida de interés
- movimientos torpes
- tartamudeo
- tics nerviosos

Con el tiempo, si la ansiedad no se trata de manera adecuada, puede llegar a afectar seriamente la salud y derivar en lo que se conoce como trastornos de ansiedad. Estos incluyen el pánico, la obsesión-compulsión y distintas clases de fobias.

¡Doble alarma!

Veamos algunos de los síntomas más graves:

- palpitaciones
- presión arterial alta
- opresión en el pecho
- sensación de ahogo
- náuseas
- problemas digestivos
- diarrea
- tensión muscular
- dolor de cabeza
- fatiga
- sudoración excesiva
- impotencia
- eyaculación precoz

Charles Spurgeon, un reconocido pastor bautista, decía: «La ansiedad no agota las angustias del mañana, solo agota la fuerza del hoy.» Pensar continuamente en el futuro, preocuparte y desarrollar una imaginación excesiva con respecto a lo que puede llegar a pasar —y que, por lo general, no ocurre nunca—, tratar de anticiparte al mañana, es realmente agotador. Nuestra mente necesita descanso, démosle un poco de paz. Verás que, cuando logres relajarte, todo aquello que te despertaba una desmesurada ansiedad

volverá a estar bajo tu control.

3. ANSIEDAD, ESTRÉS. ¿HABLAMOS DE LO MISMO?

Todos necesitamos cierta dosis de presión en nuestras vidas, y eso no tiene nada de tóxico. Al igual que las cuerdas de un violín, que para sonar afinadas deben estar tensas, porque demasiado flojas no sonarían y demasiado estiradas se romperían, el ser humano necesita también una tensión básica.

Pero cuando la presión o los estímulos recibidos son muchos de repente o pocos pero prolongados durante mucho tiempo, o la combinación de ambos, se produce un desequilibrio y sobreviene el estrés.

Un estímulo estresante puede ser desde tener que presentarse a un examen hasta tener que hacerse cargo de la familia por la muerte de un ser querido o vivir durante años con una pareja que no nos habla, etcétera. Dependerá entonces del tiempo y de la intensidad con que se viva.

«Vivir un momento estresante» no es lo mismo que «vivir estresado». Lo primero es normal, inesperado y generado por el ambiente, mientras que lo segundo, vivir estresado, es tóxico, buscado y generado por nosotros mismos porque se ha convertido en un hábito y «no sabemos» vivir de otra manera.

Qué curioso es el hombre, nacer no pide, vivir no sabe, morir no quiere.

Proverbio chino

El estrés surge cuando hay excesivas demandas exteriores y tu organismo no alcanza a hacerles frente. Es una tensión, una presión física o mental que rompe el equilibrio.

Un estudio realizado durante diez años en Estados Unidos con personas que no podían controlar su estrés emocional dio como resultado que la persona estresada tiene un 40 % más de probabilidad de muerte. Solo en Argentina, se consumen millones de tranquilizantes por año.

No cuentes los días, haz que los días cuenten.

Muhammad Ali

Cada vez que el cuerpo recibe un estímulo exterior, se activan dos hormonas: la adrenalina y el cortisol.

La adrenalina es la hormona que te provee de energía y fuerza y que, al correr por el cuerpo, te hace sentir inmortal, que puedes lograr todo lo que quieras. Dicha energía te acelera, eleva tu nivel de excitación, de deseo y de entusiasmo, y agudiza tu visión. Cuando una persona guarda durante meses ira, rencor, cuando soporta maltratos durante

años y sus heridas se acumulan, la adrenalina se activa en dosis grandes y frecuentes, y actúa como un veneno.

El cortisol es una hormona buena, pero, al elevar de forma excesiva el nivel de azúcar en la sangre, puede hacerte que aumentes de peso y tus huesos pierdan calcio, magnesio y potasio.

Las personas que han experimentado muchas presiones a lo largo de su vida pueden hacerse adictas a la adrenalina y sus cuerpos la generan naturalmente. Se identifican por su violencia, necesitan sentir presión y, por lo general, practican deportes de riesgo y siempre están en busca de peleas.

Esto explica que alguien que durante años sufrió conflictos de pareja, un padre violento o una madre depresiva, nunca logre relajarse por completo y busque permanentemente un motivo de discusión, porque su cuerpo pide adrenalina.

Todos reaccionamos a los estímulos de manera diferente y dependerá de cómo interprete cada uno lo que ocurre en la vida. Algunas personas se estresan frente a determinadas tareas mientras que otras, en esa misma situación, no, porque a pesar de que el estímulo es el mismo, la percepción es distinta.

4. PEQUEÑAS ACTITUDES TE LLEVARÁN A GRANDES CAMBIOS

Salir de la toxicidad de la ansiedad está totalmente a tu alcance. Cada una de estas pequeñas actitudes te llevará a realizar importantes cambios, que no son grandes en sí mismos, sino que, con la práctica, se arraigan en nuestras costumbres.

¿Sabías que la paz comienza con una sonrisa?

Madre Teresa de Calcuta

Las siguientes son algunas estrategias y formas prácticas para reducir el estrés y librarte de toda ansiedad:

- Comienza por detectar cuáles son las fuentes de tu ansiedad.
- Piensa ahora en todas las cosas que te roban la paz y hoy mismo toma la decisión de abandonarlas.
- Adopta pautas que te permitan disfrutar de la vida en plenitud y en calma.
- Haz todo lo posible por reducir o eliminar por completo todas aquellas cosas que te hacen sentir ansioso.
- Desarrolla nuevos hábitos que, por el contrario, te ayuden a sentir paz en tu espíritu, alma y cuerpo.
- No leas todo el día malas noticias. A todos nos gusta estar informados, pero, si leer malas noticias en el diario o escucharlas una y otra vez en el noticiario hace que tu ansiedad aumente, un buen libro será de mucho más provecho.
- Llena tu vida de información útil, de datos que te enriquezcan.
- Aprende algo nuevo todos los días.
- Cuida la salud de tu cuerpo.
- Asegúrate de poder dormir bien y comer lo más sano posible.
- Incluye una rutina de actividad física de tres a cuatro veces por semana. Está comprobado que el ejercicio reduce los niveles de estrés. Tu cuerpo te acompañará el resto de tu vida. Es tu carta de presentación al mundo y es tan importante como tu alma y tu espíritu. Ámalo, cuídalo, habla bien de él.

Antes de iniciar la labor de cambiar el mundo, da tres vueltas por tu propia casa.

Proverbio chino

- Aléjate de la gente tóxica, lo cual no significa aislarte, sino poner límites sanos. Hay personas negativas a las que solo les gusta hablar de los problemas propios y ajenos.

Ellos no aportan nada significativo a tu vida. En cuanto de ti dependa, no permitas que sus palabras y acciones tengan cabida en tu mente y mucho menos que determinen tu estado de ánimo.

Quien tiene paz en su conciencia lo tiene todo.

Don Bosco

- Acércate a personas con mentalidad positiva. Las personas exitosas que piensan, hablan y actúan en positivo, transmiten paz, entusiasmo, alegría. A todo el mundo le gusta estar rodeado de tales personas. Búscalas, obsérvalas, aprende de ellas, comparte momentos. Déjate guiar por ellas. Esa clase de gente es la que añade valor a tu vida.
- Busca a una persona que necesite ayuda. Brindarle ayuda a alguien desinteresadamente y ocuparte de otro mantendrá tu mente lejos de los problemas y las preocupaciones.

Estar en paz con uno mismo es el medio más seguro de comenzar a estarlo con los demás.

Fray Luis de León

- Cambia tu enfoque.
- Encuentra a una persona de confianza. Es importante que puedas hablar de cómo te sientes con alguien que te inspire confianza. ¡Tan sencillo como eso! Hablar de lo que nos pasa es una de las mejores maneras de controlar la ansiedad.
- Crea el hábito de hablar en positivo. No basta solo con hablar, es fundamental aprender a hacerlo en positivo.
- Considera muy bien tus palabras antes de hablar. Las palabras son herramientas y tienen el poder de construir o destruir tu futuro.
- Lleva un registro escrito. Registra por escrito cada día tres o cuatro cosas por las que estés agradecido. Concentrarte en lo positivo también alejará tu mente de los pensamientos negativos que te llevan a tener emociones negativas y a actuar en consecuencia.
- Ríete un poco todos los días. La risa hace que cualquier carga sea más liviana, y está comprobado científicamente que produce grandes beneficios en el cerebro y en el cuerpo.
- Desarrolla tu fe. Lo opuesto al temor es la fe. Si no lo has hecho hasta ahora, empieza a creer que las cosas van a mejorar en tu vida y que todo lo que hagas te saldrá bien. Si tienes expectativas de cosas buenas, tarde o temprano aparecerán en

tu vida.

- Espera siempre lo mejor. No te conformes con la mediocridad. Fuiste creado para la excelencia.
- Haz algo nuevo regularmente. Aunque te dé miedo, atrévete a hacer cosas nuevas. El coraje no es la ausencia de temor, sino la capacidad de actuar a pesar de este.
- Visualízate como una persona de éxito. Antes de que algo ocurra en tu vida, primero debes verlo con los ojos de tu mente. La imaginación te fue otorgada para visualizarte como el hombre o la mujer que quieres llegar a ser. Alguien exitoso, seguro de sí mismo, optimista, positivo, feliz. Una persona que disfruta la vida al máximo y sabe cómo relajarse.

5. TODO COMIENZA EN TU INTERIOR

Todo comienza en tu interior. Si estás en paz contigo mismo y con los demás, nada te moverá de tu sitio. El rey David hacía referencia a las personas que encuentran la paz y decía: «Serás como un árbol plantado a orillas de las aguas, con gran altura y extensas ramas.» Este tipo de árboles son los que poseen un tronco fuerte, que simboliza tu autoestima. Vivir junto a las aguas significa que, si tienes paz interior, beberás de lo mejor de la vida, y las extensas ramas hacen referencia a la salud en las relaciones interpersonales. Es necesario ir en busca de la paz, trabajar para lograrla y mantenerla a toda costa, pase lo que pase a tu alrededor.

No hay camino para la paz, porque la paz es el camino.

Mahatma Gandhi

Cuenta la fábula de Esopo que un ratón que vivía en la ciudad iba un día caminando cuando fue convidado por otro ratón que vivía en el campo y que, en su guarida, le dio de comer bellotas, habas y cebada. El ratón de ciudad, muy agradecido, rogó al de campo que le acompañara a la ciudad a divertirse, invitación que este aceptó gustoso.

Una vez en la ciudad, ambos entraron en una rica despensa del palacio donde vivía el ratón de ciudad, la cual estaba repleta de toda clase de manjares. Mostrando todo esto, el ratón de ciudad le dijo al otro: «Come, amigo, come lo que gustes, pues tengo en abundancia.» Mientras comían alegremente, apareció de repente el despensero y abrió la puerta con un gran estruendo. Los ratones, espantados, huyeron cada uno por su lado. Como el ratón de ciudad tenía lugares conocidos para esconderse, rápidamente se puso a salvo, mientras que el otro apenas sabía cómo escapar.

Finalmente, se fue el despensero, la puerta se cerró y los ratones volvieron a salir.

—Ven acá y sigamos comiendo —dijo el ratón de ciudad—. Ya ves cuántos manjares tenemos a nuestra disposición.

—Sí, muy bueno está esto —respondió el campesino—. Pero ¿este peligro es aquí muy frecuente?

—Sí —contestó el otro—, esto sucede a cada instante y, por lo tanto, no debemos prestarle atención.

—¡Oh! —dijo el ratón de campo—. ¡Conque esto sucede a diario! Seguramente vives aquí en la opulencia, pero, sin embargo, prefiero mucho más mi pobreza con tranquilidad a tu abundancia con tal zozobra.

Por mucho que la paz cueste, nunca es cara.

Refrán popular

Naciste para ser libre, no seas esclavo de nada ni de nadie. No permitas que la ansiedad llene tu vida. Concéntrate en las cosas importantes, que son las que multiplican tu energía; las secundarias la roban.

La felicidad es tu herencia y tu legado. Nadie te la puede arrebatar. No te la arrebates tú mismo sufriendo emociones tóxicas. Permítete ser feliz. Celebra tu vida. ¡Tú puedes librarte de la ansiedad!

Quien no está preso de la necesidad está preso del miedo: unos no duermen por la ansiedad de tener las cosas que no tienen, y otros no duermen por el pánico de perder las cosas que tienen.

Eduardo Galeano

2

LA ANGUSTIA TÓXICA

No puedes impedir que las aves de la tristeza vuelen hacia ti, pero puedes impedir que aniden en tus cabellos.

PROVERBIO CHINO

1. ¿BAJÓN NORMAL O ANGUSTIA TÓXICA?

Como seres humanos que somos, todos los días de nuestra vida nos enfrentamos a situaciones que pueden generar en nosotros algún malestar. Y esto es totalmente normal. Este malestar, decaimiento o falta de ganas, lo llamamos «bajón».

Un bajón nunca permanecerá en el tiempo, es decir, puedes sentirte encajonado o estar cansado, o medio depre —como se suele decir—, durante un par de horas o incluso todo un día. Y te repito, es normal.

Es normal que, frente a lo que nos causa algún tipo de dolor, nos sintamos mal. Lo importante es que lo atravesemos y lo superemos.

Sin embargo, si transcurren los días y te encuentras con que el bajón no desaparece, entonces la situación que te ha causado ese leve malestar ya ha pasado a angustiarte. Es en este estado en el que surge una sensación de desconcierto y de angustia muy profunda que te impide manejar lo que te pasa y que te encuentres sumido en una emoción tóxica. En estas circunstancias, parece que la angustia ya ha tomado todo el control de tu vida, de tus emociones, y pasa a ser ahora el motor de tu vida. Por eso, es necesario que entendamos que sufrir un bajón durante un tiempo determinado es normal, pero vivir angustiado, ¡no!

La angustia es una emoción tóxica que nos produce malestar, nos incomoda, nos deprime, nos hunde y nos obliga a permanecer en el lugar del lamento, de la queja, del dolor, de la tristeza y de la desazón. Cuanto más tiempo pasemos en este estado, más tóxica se volverá esta emoción.

¿Has oído alguna vez estas frases o han salido de tu propia boca? «Estoy muy angustiado.» «Siento un dolor en el pecho que no sé qué me pasa.» «Tengo un nudo en la garganta.» Sin duda, muchas veces, te has sentido acongojado, sin poder entender o explicar lo que te sucede. Y es que cada **emoción que experimentamos se transforma en una sensación corporal** que nos produce un estado de bienestar o malestar.

Desanimarse es normal, pero permanecer en ese estado es tóxico.

Tienes que saber que esta emoción tóxica no puede ocupar toda tu mente, todo tu tiempo, tampoco puede tener el control de tus emociones ni detenerte ni desviarte de tus objetivos. La angustia no puede condicionarte ni debilitarte ni decidir por ti.

*No podemos permitir que la angustia nos quite
las fuerzas y las energías que necesitamos
para comenzar cada día.*

2. LA ANGUSTIA CAMBIA TU VISIÓN

¿No te ha ocurrido que cuando estás angustiado **lo ves todo negro** y, de golpe, tienes la impresión de haberte convertido en una persona **pesimista**?

Sucede que la angustia actúa como un aislante que no te permite ver ni sentir ni experimentar la oportunidad que hay detrás de cada momento doloroso.

Porque tal como sientas es como interpretarás la realidad. Por ejemplo, si tienes miedo, entonces tendrás miedo a casarte, miedo a ir al trabajo, miedo a todo; si estás enojado, te molestará todo; si tienes baja estima, creerás que todos se burlan de ti y que nadie te valora, etcétera. Si ves las cosas de forma negativa, estás utilizando este mecanismo. Si bien todo tiene un lado negativo, estás haciendo hincapié solamente en ese aspecto.

Y es a partir de ahí, de ese lugar del dolor, donde nuestra vida comienza a condicionarse, a limitarse; nuestra mirada se nubla y vemos o experimentamos todo a través de una lente pesimista. Esto es, precisamente, lo que provoca la angustia en nuestro interior.

3. LA ANGUSTIA CAMBIA TU MANERA DE ESCUCHAR

En la angustia resuenan las voces de la *agonía, la ausencia de salida, el temor, el apremio y la aflicción*.

En los momentos en que estamos angustiados, cualquier situación adversa, cualquier detalle, hasta un mínimo malestar físico, es suficiente para que nuestra angustia cobre mayor dimensión de la que en verdad tiene.

Jamás desesperes, aun estando en las más sombrías aflicciones, pues de las nubes negras cae agua limpia y fecundante.

Proverbio chino

Tu diálogo interno te desanima a cada paso:

- Basta con que tu pareja o tu jefe o alguien te conteste mal, para que sientas sobredimensionada la angustia y escuches: «Al final nadie te valora.»
- Basta con llegar a la parada del autobús y que justo se haya ido uno para que pienses que todo lo malo te pasa a ti. Y escuches: «Tarde o temprano te iba a pasar.»
- Basta con que llegues a tu casa y no haya luz, o se haya roto una tubería, para que te angusties aún más. Y escuches: «Nadie te ayuda.»
- Basta con que ese puesto que tanto estabas esperando se lo den a otro para que pienses que todas las desgracias te suceden a ti. Y escuches: «El mundo está en tu contra.»

4. LA ANGUSTIA CAMBIA TU MANERA DE HABLAR

Generalmente, de una persona triste podemos escuchar frases como las que siguen y percibir grandes cuotas de **resignación**. «Es lo que me ha tocado vivir. ¡Qué le vamos a hacer!» En consecuencia, descubrimos que se alimenta de estas palabras. Se encuentra tan inmerso en la tristeza que no logra ver aquello que se dice y que le causa daño.

Estas son tus opciones. Puedes decir que otros siempre se llevan la mejor parte del pastel; que eres una persona a la que todo le sale mal; que te pasa igual que a tus padres, nunca tuvieron peso y todo el mundo los engañó. O puedes cambiarlo pensando que lo mejor está por venir; que todas las cosas por las que has pasado te han ayudado para bien; que tienes dominio propio para sobreponerte al dolor y a la angustia; que nada ni nadie te robará las ganas de seguir soñando; que no importa lo que has pasado, sigues camino de la meta.

Recuerda que las excusas y la queja solo te inmovilizan en el mismo lugar de siempre. Comienza a disfrutar de lo que tienes y háblate en positivo. No importa las veces que planees y fracases. Sabemos bien que la suma de los fracasos es la bandera del éxito.

5. LA ANGUSTIA COMPROMETE TU FUTURO

Estamos tan angustiados que no damos crédito a nada de lo que está por delante. **El desánimo y la desesperanza nos paralizan**, ya que se mezclan con el temor al futuro.

La fuerza interior parece haber desaparecido, y las decisiones que tomamos las realizamos en base a lo que sentimos. «Me gusta, me quedo. No me gusta, me voy. Hoy me siento bien, mañana mal.» No tenemos ganas de hacer nada, o lo que antes nos atraía ahora ya no nos atrae.

Estamos confundidos, la vida resulta absurda y sin sentido alguno. Y es en este malestar cuando la persona expresa todo su dolor, se queja continuamente y todo le molesta. La persona que está angustiada siente que no hay futuro, que de esta no va a salir, que los problemas y las presiones la superan.

Debemos concentrarnos en lo bueno del presente. Y nunca olvidemos que lo mejor está por venir.

*Todo lo que nos pasa, incluso el dolor,
podemos transformarlo en aprendizaje.*

6. LA ANGUSTIA AFECTA TUS RELACIONES INTERPERSONALES

El dolor no solo hace que te hagas daño y te boicotees a ti mismo, sino que esa angustia contenida en el tiempo puede transformarse en una ira tal que termine lastimando a los que están a tu alrededor.

Muchas veces *el dolor nos lleva a hacer daño al otro*. Nuestras experiencias negativas y frustraciones nos limitan en nuestra forma de relacionarnos. El dolor, las crisis, los fracasos, los sufrimientos, en muchas situaciones, son impredecibles, inevitables y dependerá de cómo los vivamos, si nos convertimos en mejores personas, incluso productivas, o en personas que no puedan rescatar nada bueno de lo que viven y de sus relaciones.

***Cuantas más ganas tengas de superarte y sanar
tu interior, mejor preparado estarás para alcanzar
nuevas fuerzas con las que seguir adelante.***

Cuenta una fábula de Esopo que, habiéndole preguntado un médico a un enfermo por su estado, este contestó que había sudado más que de costumbre.

—Eso va bien —dijo el médico.

Interrogado una segunda vez sobre su salud, el enfermo contestó que temblaba y sentía fuertes escalofríos.

—Eso va bien —dijo el médico.

Fue a verle el médico por tercera vez y le preguntó por su enfermedad. Contestó el enfermo que había tenido diarrea.

—Eso va bien —dijo el médico, y se marchó.

Fue un pariente a ver al enfermo y le preguntó que cómo iba.

—Me muero —contestó— a fuerza de ir bien.

Moraleja: *Por lo general, quienes nos rodean nos juzgan por las apariencias y nos consideran felices por cosas que en realidad nos producen profundo dolor.*

Muchas veces no sabemos ayudar a las personas angustiadas y les resulta muy doloroso que les digan, por ejemplo: «Bueno, ánimo, todo pasa, cambia la cara...» En realidad, la persona quiere salir de esa situación y habría querido no pasar por el momento que le toca vivir, pero se encuentra sin fuerzas e inhibida.

El aislamiento comienza cuando a la persona **ya no le interesa cuidarse**, arreglarse, salir, disfrutar de una buena comida; cuando comienza a perder contacto con el mundo exterior. Entonces se aísla y crea pensamientos negativos. Y esto no se detiene ahí, sino

que se retroalimenta.

Se queda en su casa, su mente se vuelve rígida, se vuelve considerablemente introspectiva, lo que hace que los pensamientos erróneos que tiene la aíslen más.

***Cuanto más se aísla, más pensamientos negativos.
Cuanto más pensamientos negativos tiene,
más se aísla.***

Por lo general, una persona que sufre y se ve afectada por la tristeza se aleja del resto. Se siente sola y, muchas veces, se resigna a lo que sufre. «Cada vez hace menos, cada vez se resigna más: no hace nada.» Comienza a sentir que no tiene futuro, parece que se le hayan ido las ganas de intentarlo una vez más, todo le aburre, nada la satisface, se siente castigada por todo lo que le pasa.

Ha dejado de ser alguien que solía entristecerse momentáneamente por algún suceso, y ha pasado a vivir en la tristeza, ***sin darse cuenta de que la tristeza siempre es un lugar equivocado en el que elegir habitar.*** Nunca elijas habitar en la tristeza.

7. LA ANGUSTIA SE HACE NOTAR EN EL CUERPO

No la esquives ni la ocultes, escúchala, exprésala, porque te está alertando de algo. Existen estudios científicos, en el campo de la psiconeuroinmunología, que determinan el efecto que ejercen nuestras emociones en el bienestar de nuestro cuerpo y de sus síntomas. Nuestra predisposición y actitud intervienen en gran medida, a favor o en contra, en la salud y el bienestar de nuestro cuerpo. ¡Aprendamos a escucharnos!

Cuando vivimos angustiados, no solo experimentamos emociones y sensaciones tóxicas, sino que, si no somos capaces de detenerlas a tiempo, estas buscarán un «camino» para esconderse y alojarse en algún órgano de nuestro cuerpo hasta enfermarlo. Sería muy ingenuo creer que el dolor de estómago se relaciona solo con lo que cenaste noches atrás. El tema es que ***nuestro cuerpo sufre junto a nosotros.***

A esto que sentimos físicamente lo denominamos ***somatización.***

- dolores de cabeza
- dolores de espalda
- mala digestión
- insomnio
- temblores

Estos son algunos de los síntomas que debemos tener en cuenta para controlar nuestras emociones en cuanto aparezcan.

Por lo tanto, no nos acomodemos en esta situación de tomar como normal o pasajero el malestar que experimenta nuestro cuerpo. Si no te dispones a resolver lo que te pasa, tu propio cuerpo comenzará a alertarte, te pasará factura y, entonces, aunque no quieras, tendrás que escucharlo.

Según Víctor Manuel Fernández, ^[*] cuando tenemos una enfermedad o un dolor, no se trata de querer ese dolor, sino de quererse a uno mismo con esa enfermedad o con ese dolor.

Las fantasías que nos creamos no nos dejan tomar contacto con la realidad, que siempre tiene algo bueno que ofrecernos.

Víctor Manuel Fernández

Muchas veces, cuando sufrimos, **nos agredimos a nosotros mismos**, como si nos culpáramos inconscientemente por esa enfermedad o por ese dolor. Por eso, cuando estamos enfermos durante mucho tiempo, se nos baja la **autoestima**, nos sentimos poca

cosa^[*] y, podemos agregar, «nos llenamos de culpa».

Y la culpa, como veremos en otro capítulo, solo nos produce más dolor y más angustia. Necesitamos aprender a reconocer todas las cosas buenas que tenemos y no permitir que aquellas que no lo son tanto nos dominen.

* Víctor Manuel Fernández: *Para librarte de los apegos y obsesiones*, Buenos Aires, Editorial San Pablo, 2007, pág. 65.

* Ibidem, pág. 5.

8. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA SALIR DE LA ANGUSTIA Y APRENDER A SER UN POCO MÁS FELICES

Para romper el círculo de la angustia, existe un camino cuyos primeros pasos son:

- **Disponerte a salir de la angustia, hablar todo lo que necesites, expresarte**

Una idea puede ser escribir una carta contándote a ti mismo lo que te está pasando o incluso hablarlo con alguien directamente. Verás el alivio que te genera poder expresar algo que tenías guardado. Te aliento a que lo hagas, te ayudará mucho.

- **Aprender a administrar los recuerdos con sabiduría**

Los seres humanos poseemos una capacidad extraordinaria para archivar en nuestra memoria todo lo que vivimos y, también, para recordarlo en cuanto lo necesitemos. Recuerda de cuántas situaciones difíciles y tristes ya has salido, cuántos hechos que te parecían tremendos has superado y de los que has salido incluso más fortalecido. ¿Cuánto dolor superaste con esa traición que sufriste o con la noticia inesperada de la muerte o de la enfermedad de ese familiar querido? Por cierto, has salido de muchas situaciones, y de la que hoy estás pasando también vas a salir. Su duración dependerá de cómo la asumas y de la prioridad que otorgues a los sucesos tristes que ocurran. La carrera es de los valientes, y la vida la arrebatan los que se animan y presentan pelea. La decisión de seguir te permitirá afrontar cualquier situación que se presente. Por eso tienes que usar las victorias del pasado como muestra de que se puede. Del mismo modo, tienes que saber que hay recuerdos que ya están amarillentos, como una foto vieja. Ya no te sirve verlos todos los días, porque cada vez que lo haces, te vuelves a sumergir en el dolor que atravesaste. Puedes elegir qué cosas recordar y qué cosas no, elegir a qué recuerdos se aferra tu mente. Por eso, si hay álbumes que sabes que hay que tirar, es preciso que lo hagas.

- **Redescubrir nuestros aspectos desconocidos**

A lo largo de la vida nos damos cuenta de que es en esos momentos de dolor y de angustia cuando aprendemos quiénes somos verdaderamente y cuál es nuestra esencia. A partir de ahí, de esas situaciones, marcaremos la diferencia.

*El hombre se ve realizado en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento
del sentido de su vida.*

- **Cada dolor tiene un aprendizaje, y cada aprendizaje, una oportunidad de penetrar en un mundo desconocido pero muchas veces asombroso**

Cuanto mayor sea tu disponibilidad para no permanecer en ese estado de derrota, antes saldrás y avanzarás a pesar de las circunstancias.

Beethoven escribió sus mayores genialidades musicales después de quedarse sordo.

- **Despertar al gigante dormido**

Las dificultades y las crisis despiertan en nosotros al gigante y el potencial que estaba dormido. La historia cuenta que Abraham Lincoln es considerado uno de los mejores presidentes que tuvo Estados Unidos. Sin embargo, probablemente no habría sido tan importante en su rol si no le hubiera tocado guiar al país a través de la Guerra Civil.

*No pidamos que nuestros problemas
sean más fáciles, sino ser más fuertes.
No tenemos que pedir menos retos, sino
más sabiduría, porque nuevos retos vendrán.*

- **Reconocer que no podemos tener el control de todo**

Resulta sano ser conscientes de que hay muchos aspectos fuera de nuestra área de influencia. Lo que sí podemos hacer es mejorar nuestra predisposición y la apertura de nuestra mente para entender que nuestro ser interior, después del dolor, necesita ser sanado y restaurado. Recordemos que la vida está compuesta en un 10 % de lo que nos sucede, de lo inevitable, pero el otro 90 % dependerá de cómo la afrontemos, lo cual nos da un sentido de protagonismo y evita que caigamos en el rol de víctimas. Permitámonos experimentar estas emociones, pero no permitamos que se instalen y controlen nuestra vida, porque ahí es donde se transforman en algo tóxico.

¡No vale resignarse ni enfermarse!

La Biblia, en el libro de Habacuc, dice: «Aunque la visión tardare aún por un tiempo, más se apresura hacia el fin, espera, porque sin duda, vendrá.»

Las personas que llegan a la meta, que superan esa crisis, son aquellas que saben que van a encontrar obstáculos en el camino, pero, a pesar de ello, deciden afrontarlos y continuar.

***Si no está en tus manos cambiar una situación
que te produce dolor, siempre podrás escoger
la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.***

- **Tener disposición y adoptar la actitud correcta.**

Con una disposición y una actitud correcta, los resultados serán increíbles. Del dolor y del sufrimiento, si les das lugar, surgirán el potencial, una voluntad de hierro y una capacidad sobrenatural para sobreponerte. El dolor trae desafíos escondidos y oportunidades de oro.

La mente tiene su propio lugar; y en sí misma puede convertir el infierno en cielo, o el cielo en infierno.

John Milton

***Hay circunstancias que no podemos cambiar
y otras que no podemos evitar, pero sí podemos
determinar cómo vivir cada una de ellas.***

Tengo una buena noticia: toda situación difícil también está sujeta a la ley del tiempo y pasará, no durará toda la vida, no te detengas.

Tu interior alberga todo lo que necesitas para afrontarla. Los recursos están listos para que los uses.

Esos momentos difíciles existirán, no los podremos evitar, es una realidad que tenemos que aceptar, vivir y superar. Y así es como vas a caminar, superándolos, porque estás capacitado para vivirlos sin angustia tóxica.

El noventa por ciento de los que fracasan no han sido derrotados en realidad, simplemente renuncian.

Paul J. Meyer, empresario y motivador norteamericano autor de *best sellers*

Pongámosle freno a la angustia, superémonos a nosotros mismos y aprendamos a ser felices. Eres una persona que tiene un destino, una meta por alcanzar. Tu vida no es absurda en absoluto. Al contrario, tu vida es única.

3

LA INSATISFACCIÓN CRÓNICA ES TÓXICA

Hay quienes se consideran perfectos, pero es solo porque exigen menos de sí mismos.

HERMANN HESSE

¿Hasta qué punto es positiva la insatisfacción? Para determinar la toxicidad de esta emoción, es importante que comencemos distinguiendo los aspectos normales y positivos que contiene para luego identificar cuándo nos podría estar dañando.

El sentimiento de insatisfacción, cuando es una emoción positiva, suele brindarnos la motivación y energía necesarias para perseverar a pesar de los obstáculos. Es ese cosquilleo que nos mantiene en movimiento y nos lleva a resolver problemas y buscar soluciones. Hay gente que dice: «Yo prefiero sentirme insatisfecho antes que conformarme y resignarme», y eso está muy bien, porque habla de la actitud de mejora continua.

Sin embargo, la insatisfacción crónica, que es ese sentimiento permanente de falta de aprobación, se da cuando de manera constante te dices a ti mismo que podrías haber hecho más, cuando sientes que hagas lo que hagas siempre sacarás un nueve y nunca un diez. Para las personas que abrigan esta emoción tóxica, el resultado siempre será «casi»: «casi lo termino, casi lo alcanzo, casi llego». A estas personas siempre les parece, como comúnmente se dice, tarde, poco y mal, incluso para ser feliz, ya que, en definitiva, detrás de eso se encuentra su felicidad.

La insatisfacción ocasional es positiva y te lleva a mejorar, la insatisfacción crónica es tóxica y te conduce al perfeccionismo.

La atención a los más mínimos detalles por parte de una persona que siente insatisfacción puede resultar muy útil para la investigación científica o para las largas jornadas de trabajo de un artista frente a su creación, ya que los llevará a ir mas allá de lo

que haría el común de la gente, a investigar un poco más. Asimismo, es interesante notar que con frecuencia deportistas, científicos y artistas famosos muestran rasgos de perfeccionismo.

La insatisfacción crónica es tóxica, ya que causa sufrimiento y **nos lleva a tener un enfoque negativo acerca del cumplimiento de nuestros sueños, lo que nos impide disfrutar el camino.**

Cumplir expectativas altas, obtener a cualquier precio el reconocimiento tan buscado, llegar a donde nos dijeron que teníamos que llegar sin ser sueños propios, castigarnos en exceso y maltratarnos al cometer un error, centrarnos demasiado en los resultados sin disfrutar de la vida, sin saber siquiera si tendremos oportunidad de verlos y sin contar que en el proceso se han perdido amistades, parejas y tiempo es nocivo.

Obsesionarse con la perfección es como querer correr en el mar o nadar en el desierto. Los especialistas asocian el perfeccionismo a una amplia variedad de trastornos tales como:

- depresión
- anorexia o bulimia
- ansiedad
- fobias
- ataques de pánico
- colon irritable
- colitis
- afecciones coronarias

1. LA EXPECTATIVA IMPOSIBLE: SER PERFECTOS

El perfeccionismo consiste en la creencia de que se puede y se debe alcanzar la perfección. Una persona perfeccionista considera inaceptable cualquier cosa por debajo de la perfección.

A la persona ultraperfeccionista se la conoce comúnmente con el término de SUPERHOMBRE o SUPERMUJER. Hombres y mujeres que se dejan la vida intentando ser los padres perfectos, los esposos perfectos, los hijos perfectos, los hermanos perfectos o los amigos perfectos. Llevan puesto un traje de superhéroe. Allí por donde caminan se autoimponen la perfección y abrigan ideas sin sentido, objetivos y metas que son imposibles de alcanzar porque son simplemente ilusiones.

El perfeccionismo los convierte en personas vulnerables y dependientes. En un determinado momento, el perfeccionismo también les robará la felicidad.

2. ORIGEN DE ESTA EXIGENCIA

Carl Jung creía que la imagen de la perfección está presente desde el nacimiento, que hay un arquetipo o modelo de perfección en el inconsciente humano que nos empuja hacia la perfección.

La verdad es que, como la mayor parte de las características de la personalidad, el perfeccionismo tiene su raíz en la familia y, en especial, en los primeros años de vida. Padres autoritarios, exigentes, críticos, difíciles de complacer e impredecibles en sus reacciones crean hijos perfeccionistas. Esta clase de padres brindan a sus hijos una clase de amor condicional. Les dicen cosas de este tipo: «Si te portas bien, te compro un helado», «Si te va bien en la escuela, te regalo la bicicleta». Obligan así a la persona a ser necesariamente perfecta. Son incapaces de validar y aprobar la conducta de sus hijos, aun cuando se equivocan, algo fundamental para que todo ser humano pueda desarrollar una imagen propia sana y un sentido positivo de su personalidad.

Según los psicólogos, la persona perfeccionista actúa impulsada por la motivación negativa interna de tratar de evitar la desaprobación, el rechazo y la crítica que recibió de sus padres.

El perfeccionista es obsesivo, da vueltas al mismo error y vive rumiando el mismo pensamiento de equivocación todo el tiempo.

No acepta el cambio y pierde de vista que cada cambio trae un nuevo entrenamiento.

3. TEST: ¿PERFECCIONISTA YO?

El perfeccionismo te conduce a vivir pensando en lo negativo, con lo cual se genera un clima a tu alrededor que condiciona todo negativamente. «No debería haberlo dicho.» «¿Cómo actué así? No tendría que haber hecho esto.» «Todo está mal. Mi vida es un fracaso. Nunca lograré nada. Soy un desastre.» Y estas voces negativas siempre estarán ahí intentando abortar tu propósito.

El perfeccionista se concentra en los detalles y pierde de vista el propósito

¿Eres perfeccionista? Marcar SÍ o NO con una X, según corresponda:

	SÍ	NO
1. Cuando comienzo algo, me preocupa equivocarme.		
2. Tengo metas muy elevadas y difíciles de alcanzar.		
3. Intento evitar a toda costa la desaprobación de los demás.		
4. Cuando realizo alguna cosa, no me puedo relajar hasta que esté perfecta.		
5. Siento que, aun haciendo las cosas lo mejor posible, no es suficiente para los demás.		
6. Si cometo un error, siento que todo se arruina.		
7. Sé qué tipo de persona debería ser, pero siento que nunca lo logro.		
8. De niño, aun cuando hacía las cosas bien, sentía que no llegaba a complacer a mis padres.		
9. Cuando consigo una meta, me siento insatisfecho.		
10. Me siento culpable o avergonzado si no hago las cosas perfectamente.		

Si más de tres preguntas han tenido un Sí como respuesta, entonces eres una persona perfeccionista. Pero hoy puedes salir de las garras del perfeccionismo para entrar en la excelencia. Responde sinceramente.

- *¿Con cuáles de estas características principales te has identificado?*
- *¿Notas que se repiten en todas las áreas de tu vida o solo en algunas?*

Hoy en día escuchamos a mucha gente decir: «Soy muy exigente conmigo mismo y con los demás.» Creen que el hecho de ser exigentes o perfeccionistas los va a conducir a la excelencia. ¡Eso es mentira!

4. LA AUTOEXIGENCIA NO TE LLEVA A LA EXCELENCIA

El perfeccionismo nunca te conduce a la excelencia. La exigencia nunca te lleva a la excelencia. Veamos algunas características de una persona perfeccionista o muy exigente:

- **Siempre está insatisfecha con lo que hace**

Siempre siente que, aunque ha hecho las cosas bien, podría haberlas hecho un poco mejor. Nunca tiene paz y no disfruta de nada. En el caso de las mujeres, intentan ser las madres perfectas, las esposas perfectas, las hijas perfectas, las amigas perfectas o las hermanas perfectas. Por donde caminan necesitan perfección porque, si no son perfectas —o no se ven a sí mismas así—, no pueden actuar. El perfeccionista es crítico consigo mismo y con los demás, y se concentra solo en los errores. Evita correr riesgos para no equivocarse y, en esa carrera por la perfección, «no hace nada» por el miedo que tiene a equivocarse.

- **Termina funcionando lentamente**

Necesita revisar cada cosa que hace muchas veces y tiene la constante sensación de que siempre falta algo para alcanzar la perfección.

- **Es muy crítica consigo misma y con los demás**

Tiene muy baja tolerancia a los errores propios y ajenos. Por ese motivo, la mayoría de los depresivos, dicen los psicólogos, son personas perfeccionistas. El perfeccionismo puede llevar a la depresión. Esta clase de personas asocia su autoestima a sus logros, si logra algo se siente bien, y si no lo alcanza, se siente mal porque su autoestima está relacionada con la capacidad de producir cosas.

La perfección es una pulida colección de errores.

Mario Satz

- **Tiene metas ilógicas**

Es aquella persona que, por ejemplo, quiere bajar veinte kilos en una semana. O aquella mujer de sesenta años que desea tener el cuerpo de su hija de veinte. Las mujeres que hoy sufren bulimia y anorexia tienen la ilusión de ser perfectas y se dicen: «Yo quiero tener el cuerpo de esa modelo», y adelgazan y adelgazan y adelgazan y, a pesar de que adelgazan, siguen viéndose gordas. Son metas irreales, inalcanzables.

- **Establece plazos de tiempo inalcanzables**

De esta manera acaba por sentirse frustrada, porque nunca logra llegar a la meta. Sus metas son imposibles, elevadas, vive con una excesiva preocupación por el concepto que los demás tienen de ella. Agradar a todo el mundo es una meta inalcanzable que el perfeccionista busca permanentemente. «Que nadie me critique.» «No quiero quedar mal con nadie.» «Que nadie se entere de mis cosas.» Estas personas sufren por todo, suelen repetir una tarea varias veces hasta que les sale bien, pero nunca se sienten satisfechos, mientras que, en esa repetición, pierden la energía y el tiempo. Piensan que las cosas tienen que salir perfectas, que se hacen bien o no se hacen, que no hay grises, sino que todo es blanco o todo es negro. Y todo el tiempo están pensando en lo que los demás creen.

- **Es negativa en su manera de pensar y rígida en su manera de hacer las cosas**

Tiene la mentalidad de todo-o-nada. Es lo que se conoce como pensamiento polarizado, por el que cree que solo puede elegir entre dos opciones: bueno o malo, lindo o feo, perfecto o imperfecto. Cuando llegan cambios a su vida, se deprime y no puede avanzar, se queda estancada.

- **Cree en el principio de «querer es poder»**

Piensa que, si realmente desea algo, lo va a lograr, lo cual se denomina «voluntarismo». Es la creencia errónea de que con solo activar la voluntad uno logra cosas. Por ejemplo, si digo que quiero mover la mano, la muevo. Sin embargo, para moverla, necesito tener mano, estar neurológicamente sano, tener huesos y músculos, es decir, el equipo necesario para lograr mi deseo.

- **Tiene sus ojos puestos solo en la meta**

El perfeccionista no logra alcanzar lo que se propone porque necesita además el equipo y los principios necesarios. Es como el que monta a caballo y tiene sus ojos puestos en la meta, pero nunca se detiene a mirar el caballo, no ve si tiene hambre o sed, si puede llegar. Se exige y exige a los demás porque pone sus ojos solo en la meta y dice: «Hay que llegar cueste lo que cueste, sea como sea, lo tenemos que lograr.» Sin embargo, no evalúa si cuenta con los recursos para hacerlo.

Procurando lo mejor, estropeamos lo que está bien.

William Shakespeare

5. HERIDAS Y CICATRICES

El perfeccionismo puede resultar muy dañino cuando lleva a una persona a posponer tareas. Esto se da en el caso de aquella persona que no puede comenzar un trabajo hasta decidir la manera correcta de hacerlo o que nunca se atreve a correr riesgos por temor a equivocarse (perfeccionismo paralizante).

También puede conducir a una persona a despreciarse a sí misma cuando lo utiliza como una forma de excusar su mal rendimiento o de buscar constantemente la aprobación incondicional y la comprensión de los demás.

Se le puede escuchar decir: «Te parece que no pueda alcanzar mis objetivos, debo ser un tonto, ¿no?» Por lo general, alguien perfeccionista vive bajo tensión y estrés. Puede ser incluso una persona tímida, que no se atreve a enfrentarse al mundo y tiene problemas en sus relaciones interpersonales porque piensa que los demás necesitan verlo perfecto para poder aceptarlo.

Puede llegar a sacrificar actividades sociales y familiares con tal de alcanzar sus objetivos.

El perfeccionista no puede disfrutar de la vida. Sin embargo, todos tenemos las habilidades y las capacidades necesarias para transformar todo aquello que no nos permite avanzar. Toda creencia y emoción errónea debe ser refutada y tú mismo debes cuestionarla. ***¿Por qué tiene que ser así? ¿Qué pasaría si lo hicieras así o de esta otra manera?***

Desarrollemos nuevas formas de expresarnos; de lo contrario, el perfeccionismo terminará arruinándonos.

Todo lo aprendido puede desaprenderse, y esto te toca hacerlo a ti. Incorpora creencias sanas y verdaderas, refuta todo aquello que hasta hoy no te ha dado resultados y comienza a aplicar el ensayo y el error. Si te equivocas, ¿cuál es el problema? Lo vuelves a intentar las veces que sean necesarias hasta dar vida al diseño que está en tu mente. Eres creativo, no pierdas el tiempo en esquemas cerrados y limitados. Crea tu propia imagen, tu propia obra.

6. ESTRATEGIAS Y FORMAS PRÁCTICAS PARA SALIR DE LA INSATISFACCIÓN QUE LLEVA AL PERFECCIONISMO

Desear superarse y mejorar constantemente está muy bien. Todos debemos tratar de hacer las cosas lo mejor posible. Sin embargo, el problema del perfeccionismo es que tiene como objetivo metas inalcanzables. Y es esta misma exigencia la que le produce al perfeccionista una continua insatisfacción.

Perfeccionismo e infelicidad están entrelazados.

Reflexionemos sobre todas esas conductas que nos impiden fluir en libertad y con pasión. Cuando lo hagamos, identifiquemos todos aquellos cambios que nos permitirán disfrutar y gozar de todo lo que hacemos.

- **En primer lugar, aceptarme tal y como soy, sabiendo que fui creado como un ser único y especial sobre toda la faz de la tierra.**

Una vez que me haya aceptado como soy, puedo comenzar a trabajar y hacer todo lo necesario para lograr un carácter equilibrado, armonioso, maduro. Y a partir de ahí, debo buscar la mejora continua, disfrutando cada cosa que hago y no imponiéndome cargas a mí mismo.

- **Seguir caminando**

La única manera de avanzar y de crecer es moverse. Debo seguir caminando, a pesar de que haya cosas que no me salen bien, que no me gustan o me dan miedo. Debo darme permiso para equivocarme sin castigarme ni torturarme mentalmente. Cuando intente avanzar, siempre vendrán a mi mente aquellos pensamientos negativos que me harán recordar mi equivocación del pasado. Debo desechar toda duda y decirme: «Sigo caminando porque hay algo por lograr.» ¡No debo detenerme!

- **El que no arriesga no gana**

El perfeccionista ve el error como un enemigo. «No me puedo equivocar.» «Nada me sale mal porque soy perfecto.» Mantener todo de igual manera es muy cómodo, pero detiene el crecimiento. ¡Debo salir de la zona de confort! ¡Estamos llamados a crecer! Debo fijarme metas realistas y plazos de tiempo posibles de cumplir. No importan los errores que cometamos, lo importante es **no detenerse** y alcanzar el propósito que anhelamos para nuestra vida.

- **No dar importancia a los pensamientos negativos**

Los pensamientos negativos vienen a mi mente para boicotear mi éxito. Hay que aprender de los propios errores, dejarlos atrás y seguir adelante. Debo aprender que tengo la capacidad para tomar mis propias decisiones y que, si me equivoco, no es el fin del mundo. Debo alterar mi mente transformando lo negativo en lo positivo y gozar con lo alcanzado.

- **Ser libre de las expectativas de los demás, de los «deberías...», «te convendría...», «sería mejor si...»**

Hay que renunciar a la opinión de los demás y no buscar la aprobación de los otros. Debo reconocer y valorar mis puntos fuertes y mis debilidades. ¡Soy humano! Y soy vulnerable, ¡lo cual es bueno! Debo valorar mis puntos fuertes y ver mis debilidades como las limitaciones que tiene todo ser humano. Hay que tener una actitud positiva frente y ser feliz.

- **Mantener metas que se puedan alcanzar. Perseverar**

Debemos mantenernos firmes, no concentrarnos en los detalles, sino en el sueño final. Los detalles distraen, entretienen y detienen.

- **Practicar el respeto y el perdón hacia mí mismo**

Si no me brindo estas cosas a mí mismo, jamás podré brindárselas a otra persona. ¡Nadie puede dar lo que no tiene! Debo dedicarles más tiempo a mis propios deseos y necesidades, y no solo a las obligaciones.

- **No analizar una y otra vez cada circunstancia que ocurre en mi vida**

Hay que reírse más de uno mismo. El sentido del humor reduce la tensión de la exigencia. Y, finalmente, ¡hay que atreverse a no ser perfecto! La vida es una aventura emocionante y maravillosa cuando logramos relajarnos, aceptarnos y amarnos a pesar de nuestros errores. ¡COMETER UN ERROR ES PERFECTAMENTE NORMAL!

*El que no se contenta sino con la suprema perfección
nunca tendrá éxito ante sí ni ante los demás.*

- **Ser excelente, no perfecto**

«Excelencia» es la habilidad para mejorar continuamente. Para eso se necesita estar abierto a los cambios, ser flexible ante el fracaso y aceptar los propios errores. Solo

al aceptarlos, estaremos en condición de revertirlos. Hay que conquistar el deseo de seguir. Hay que abrirse a los cambios, a lo nuevo, a lo que está por venir. Hay que elegir una actitud de excelencia. Y... ¡nunca más postergar los propios sueños! **Debo alcanzar los grandes proyectos que tengo por delante y no detenerme.**

Cuenta una conocida fábula de Samaniego que un ciervo perfeccionista se deleitaba contemplando su reflejo en un manantial hermoso y cristalino. Prendado de la belleza de sus cuernos y sus preciosas ramificaciones, se lamentaba, sin embargo, de que los dioses no le hubieran concedido extremidades más bellas y proporcionadas. Se sentía muy triste al contemplar sus patas largas, delgadas y huesudas.

Mientras el ciervo seguía lamentándose de su «imperfección», vio aparecer un lebrelo fiero y, para evitar ser devorado, huyó rápidamente hacia el bosque. Pero sus lindos cuernos le jugaron una mala pasada: se enredaron entre las ramas y quedó atrapado entre la maleza. Cuando todo parecía indicar que iba a caer en las garras de su atacante, el ciervo logró escapar de una muerte segura gracias a sus delgadas, elásticas y «feas» patas.

Al igual que este ciervo, quizá no hayas logrado identificar todavía la belleza que hay en tu vida y estás cegado por un ideal de perfección inalcanzable. Nunca es demasiado tarde, ¡puedes comenzar hoy mismo!

Puedes ser una persona feliz, plena, libre y disfrutar la vida, aun sin ser perfecto. Puedes librarte del perfeccionismo, de tus propias exigencias y demandas. Naciste con la capacidad de ser libre. La libertad es un derecho que tienes de nacimiento.

Ten en cuenta que todos cometemos errores y que la persona inteligente aprende de sus propios errores, y la persona sabia aprende de los errores ajenos.

Fuiste diseñado para el éxito, y el camino hacia él está plagado de fracasos. No le tengas miedo al fracaso, conviértelo en tu aliado, en tu mejor amigo para llegar a la meta. ¡Que tus dificultades te desafíen a revelar todo tu potencial, a liberar lo mejor de ti!

Transforma tu mente cada día. Piensa en soluciones y no te compliques, ni compliques a los demás por el afán de que todo sea perfecto. Sé sencillo. Usa la sabiduría que está en tu interior. Date hoy mismo la oportunidad de no ser perfecto y disfrutarlo.

Quien con perspicacia declara su limitación se halla muy cerca de la perfección.

Johann W. Goethe

4

EL APEGO TÓXICO

Tu corazón es libre, ten valor para hacerle caso.

WILLIAM WALLACE

Prácticamente constatamos una evidencia al advertir que el apego puede resultar tóxico. Sin embargo, aún hay muchas personas que, por algún motivo, siguen viviendo en ese estado emocional tóxico que les hace daño.

¿Cuántas veces has sentido que si el otro no estaba no podías tomar una decisión? ¿Cuántas otras has pensado que si esa otra persona no estuviera a tu lado no sabrías cómo seguir viviendo? ¿Por qué te cuesta tanto dejar crecer a tus hijos? ¿Por qué te genera tanta inseguridad tu pareja? ¿Por qué agotas tus energías haciendo que «todo esté bajo control»? ¿Qué te lleva a esperar que otros te hagan feliz?

Estas reacciones son propias del apego tóxico, una emoción de la que se puede salir.

***El apego emocional puede resultar tóxico
para tu identidad y potencial.***

Sufren apego emocional tóxico hombres y mujeres cuya estima ha sido tan manipulada que no pueden verse a sí mismos como seres completos y aptos para alcanzar todo lo que se propongan.

Son personas que han asumido como verdadero que el otro es más importante que ellos mismos y, a partir de esta falsa creencia, han pensado y han vivido descalificándose y agrediéndose. Todo lo de los demás vale, excepto lo de ellos mismos; por ende, mirarán su vida con menosprecio y desdén.

Estas conductas y pensamientos adquiridos no solo te hacen depender de los demás, sino que también en determinadas oportunidades hacen que quieras tener el control o te centres, de manera obsesiva, en las necesidades y las dificultades de otras personas.

La persona apegada siente que no es importante y que el otro sí lo es. Piensa que debe ocuparse de que a los otros no les falte ni les pase nada, sin tener en cuenta que corre el riesgo de descuidar aún más sus propias necesidades y su vida misma. ¿Te

resulta familiar?

1. LA PERSONA APEGADA ES CODEPENDIENTE

Una persona «codependiente» vive con muchos miedos y demasiadas frustraciones, y su principal pregunta es qué pasaría con su vida si el otro —a quien le ha otorgado el derecho de determinar su vida— no siguiera con ella. Por cierto, con el tiempo, suele convertirse en **adicta a la gente**.

Hay mujeres que necesitan a un hombre que permanezca a su lado aunque no les brinde el trato que se merecen o abuse de ellas. «Le necesita.» Siempre que hay abandono, habrá necesidad de depender de la gente. Claro que esto no es exclusivo del sexo femenino. Hoy podemos depender de nuestra pareja, mañana tal vez de la palabra de aprobación de un jefe, de lo que decidan los demás, y relegar así nuestros gustos y nuestras preferencias.

La persona codependiente le entrega al otro el control de sus emociones y sus decisiones. Alguien codependiente va a decir: «Tú me vas a hacer feliz.» O dirá: «Tú vas a llenar mi vacío.» Demasiadas expectativas puestas en el otro.

La codependencia es una conducta de carácter adictivo.

Con respecto a este tema, Juan A. Brenad lo define así: «Una forma de autodesprecio consiste en someternos sin condiciones a las apreciaciones y juicios de los demás, sin tener en cuenta el precio que ello pueda suponer. Esto conduce con frecuencia a la negación y destrucción de uno mismo y, a la postre, a exponerse al riesgo de convertirse en víctimas de sus posibles abusos.

»En este sentido, es conveniente reconocer que frecuentemente reaccionamos con exageración ante las críticas nimias de los demás, tomándolas demasiado en serio y olvidándonos de las cosas importantes de la vida, aquellas que tienen efectos profundos sobre nuestra vida a largo plazo. Al proceder de este modo, caemos en la trampa de amoldarnos a nuestra negatividad, regulando nuestra vida a partir de los mensajes de los demás, muchas veces emitidos con escasa conciencia de lo que dicen y que, por nuestra parte, abultamos desproporcionadamente.»^[*]

Comúnmente vemos esta conducta en parejas y familiares de personas adictas que se vuelven dependientes de las relaciones violentas, en personas adictas a las relaciones, al romance, al sexo, en aquellas que han sido sometidas a casos de abuso y acoso, en personas que no han sido valoradas desde pequeñas y a las que les hicieron sentir que, sin «los otros», sus vidas valían muy poco o nada.

* Juan A. Brenad: *Desarrollo de la armonía interior*, Bilbao, Desclee, 2000, págs. 222-223.

2. TEST: SER O NO SER CODEPENDIENTE

¿Eres una persona codependiente? Marca SÍ o NO con una X, según te identifiques:

	SÍ	NO
1. Me siento responsable de la vida de los demás, por sus acciones y también por lo que piensan y sienten.		
2. Siempre digo «sí» cuando, en realidad, quiero decir «no».		
3. Tengo el deseo permanente de ayudar a los demás a resolver sus problemas, me lo pidan o no.		
4. Creo que los demás deben hacerme feliz.		
5. Generalmente actúo movido por la culpa y por un sentido de obligación muy fuerte.		
6. Los problemas de las personas a las que quiero no me permiten disfrutar de la vida.		
7. Cuando los demás cambien y sean como yo quiero, entonces seré feliz.		
8. Si no me ocupo de la vida de alguien, mi propia vida no tiene mucho sentido.		
9. Cuando los demás hablan mal de mí y me critican, por lo general me siento atacado.		
10. Rara vez expreso cómo me siento. Creo que a los demás no les interesa demasiado.		

Si más de tres preguntas han tenido un SÍ como respuesta, entonces eres una persona codependiente. Responde sinceramente.

- *¿Te has sentido identificado con alguna de estas frases?*
- *¿Con qué frecuencia te encuentras repitiéndolas?*

Cuenta una fábula de Esopo que había una zorra que estaba saltando sobre unos montículos. De pronto estuvo a punto de caerse y, para evitar la caída, se agarró de un espino. Pero las púas de la planta le hirieron las patas y le produjeron mucho dolor. Entonces le dijo al espino:

—¡He acudido a ti por tu ayuda, pero me has herido!

A lo que el espino respondió:

—¡Tú tienes la culpa, amiga, por agarrarte a mí! Bien sabes lo bueno que soy para enganchar y herir a todo el mundo, ¡y tú no eres la excepción!

Cuando, al igual que la zorra de la historia, sentimos que no podemos enfrentarnos solos al mundo y, por miedo a caernos, nos aferramos a otra persona y la convertimos en un salvavidas o una muleta, tarde o temprano vamos a terminar heridos.

***La codependencia es tóxica y contraria
a la naturaleza de libertad e individualidad
con la que venimos al mundo,
por eso siempre nos causará dolor.***

Pero, tranquilidad, como toda conducta se aprende, también **se puede desaprender**. Solo necesitamos reconocer nuestras debilidades, trabajar en ellas, sanar nuestra autoestima, y seremos libres de la gente y podremos comenzar a movernos con la libertad con la que hemos sido creados pero de la que nunca nos hemos servido.

3. IDENTIKIT DE LA PERSONA CODEPENDIENTE

Angustiada e insegura, una persona apegada experimentará emociones que le quitarán las ganas y la capacidad de disfrutar la vida al máximo.

Veamos algunas de las conductas que caracterizan a una persona codependiente:

- ***Es una persona insegura.*** El codependiente se abandona y vive experimentando y pidiendo las opiniones de los demás.
Piensa que los demás son más importantes que él y siempre busca la sobrevalorada opinión ajena. «¿Qué harías en mi lugar?» «¿Qué te parece?» «¿Tú qué piensas?»
El criterio de la gente que lo rodea se convierte en su fuente para tomar decisiones.
- ***Es una persona controladora.*** Como la persona codependiente necesita desesperadamente del otro para ser feliz, se volverá controladora y usará la manipulación para mantener todo y a todos control. La realidad es que estas personas padecen un dolor emocional muy profundo que aún no han podido superar.
- ***Duda de sus capacidades.*** Siente que no tiene capacidad para enfrentarse al mundo por sí misma. Otros sienten que necesitan un guardaespaldas afectivo, una muleta emocional para poder hacer frente a la vida, al mundo y a sus conflictos. Su inseguridad y sus miedos no le permiten elegir ni decidir. Por estas características es que la persona codependiente buscará a alguien supuestamente «firme y seguro» que la ayude a afrontar las crisis de la vida.

La libertad significa responsabilidad; por eso, la mayoría de los hombres le tiene tanto miedo.

George Bernard Shaw

Todas las fuerzas del codependiente están depositadas en el otro.

Su lema preferido es: «No puedo enfrentarme al mundo yo solo, necesito a alguien.»
Frase que nos convierte en un ser codependiente de los otros y nos condena a vivir apegadamente a las decisiones de los demás.

Y todo apego tóxico acarrea sufrimiento y dolor. Sin embargo, no solo podemos apegarnos a personas sino también a lugares, circunstancias, acontecimientos, creencias o costumbres. Cada uno de ellos funcionará como una muleta interior. El problema no es el objeto en sí mismo al que te apegas o sientes que quieres controlar, sino **tu mente**.

Por eso ni siquiera es necesario que te alejes de ciertas personas o te desprendas de

ciertas cosas o incluso cambios de lugar. Lo importante es la perspectiva que tengas acerca de ellos.

Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente la que hace al hombre libre o esclavo.

**Franz Grillparzer,
escritor austríaco**

No confundamos flexibilidad con debilidad. Por el contrario, una persona flexible es alguien fuerte, no rígido; firme, no estático. Cambiar la perspectiva significa adoptar una mentalidad flexible que te permita ver otras alternativas.

4. PRIMERA PERSONA: YO

Es muy difícil que puedas disfrutar experiencias nuevas y conocer a personas y lugares nuevos si sientes un apego tóxico hacia lo que hoy tienes.

Sin embargo, puedes romper ese apego que tanto daño te hace, si decides cambiar hábitos, actitudes y cortar con la codependencia. Si estás listo, es necesario que te coloques en primer lugar.

¿Qué significa ponerme en primer lugar?

- ***Significa aceptarme a mí mismo***

Es fundamental que logres aceptarte a ti mismo, que te ames, que te cuides. Si no lo haces, terminarás copiando a los demás. Y tú eres un original, no eres la imitación de nadie. Cuando fuiste creado, se rompió el molde. Tú tienes tus propias capacidades y cualidades, y no necesitas ser otra persona. Sé feliz con la persona que eres y sé libre de la gente. La gente exitosa siempre se destaca por una virtud única que la distingue del resto.

- ***Significa respetarme a mí mismo***

Si no aprendes a respetarte a ti mismo, maltratarás a los demás y los demás te maltratarán a ti. No puedes esperar que una persona te trate con respeto cuando no te respetas a ti mismo. De la misma manera, nunca vas a estar capacitado para respetar a alguien si primero no te respetas a ti mismo. Como te trates a ti mismo, tratarás a los demás.

- ***Significa saber con absoluta certeza cuál es mi sueño***

Si no das prioridad a tu sueño, vas a vivir el sueño de otro. Hoy en día vemos a muchas personas que no saben para qué viven. No tienen idea de por qué están en este mundo. No tienen proyectos ni metas por cumplir y, con el paso de los años, les sobreviene la tristeza porque han renunciado a soñar. Tal vez se han dedicado a cumplir y a vivir el sueño de los demás, en lugar de descubrir su propio sueño.

***Solo si sabes con certeza cuál es tu sueño
serás capaz de ayudar a otro a cumplir el suyo.***

Miguel Ángel pintó el techo de la Capilla Sixtina. Si hubiera pintado el suelo, hoy ya se habría borrado. No vivas los sueños de los demás, convierte tu propio sueño en

realidad. Fuiste creado con la capacidad de perseguir y lograr cada uno de ellos. Primero visualízate como la persona que quieres llegar a ser y, un día no muy lejano, serás ese hombre o esa mujer. Atrévete a soñar a lo grande.

- ***Significa reconocer mis errores***

Si no reconoces tus errores, siempre vivirás poniendo excusas. Cuando cometes un error y buscas una excusa (argumentación de por qué las cosas se hicieron mal), ya tienes dos errores: el error y la excusa. Nos excusamos cuando no queremos reconocer nuestros errores.

Los fracasados son expertos en dar excusas. ¡Tú no! Usa esa energía para producir y generar nuevos proyectos e ideas de oro.

No te detengas en el error, no te quedes a sacar fotos de la prueba. Sigue adelante, porque, cuando te caigas en medio de las dificultades y vuelvas a levantarte, lo harás fortalecido y un poco más sabio. Lo importante no es caer, sino levantarte rápido. No importa lo que te haya pasado en la vida, vuelve siempre a ponerte de pie. ¡Levántate! Y recuerda que **«un hombre no está acabado cuando cae, sino cuando deja de levantarse»**.

- ***Significa resolver primero mis conflictos***

Hay personas que no pueden resolver sus propios conflictos y, sin embargo, quieren resolver los problemas de todo el mundo. Cuando no resuelves primero tus problemas sino que tratas de resolver los de los demás, te estás enfrentando al conflicto equivocado.

En tu interior se encuentran las habilidades y las capacidades que necesitas para resolver cada problema que se te presente. No tengas miedo de las dificultades. Las dificultades tienen el propósito de hacerte mejor, no más amargado. Cuando logres ver los problemas como oportunidades, te ayudarán a crecer.

5. ¿ES POSIBLE LIBERARSE DEL APEGO EMOCIONAL TÓXICO?

¡Sí, es posible! Cuando cortas con la codependencia, eres libre de la gente para poder relacionarte con todo el mundo de manera sana y con una nueva mentalidad abierta y flexible. Pero si has dependido de algo o de alguien la mayor parte de tu vida, es probable que tengas miedo de la independencia. Así es como este temor puede llegar a paralizarnos.

El haber dependido de la aprobación de los demás hace que nuestra mente permanezca arraigada a la creencia inconsciente del «no tengo...».

Quiero tener mi propia casa y dejar de vivir con mis padres, pero tengo la excusa perfecta: «Sí, pero no tengo dinero...»

Quiero empezar mi propio negocio y dejar de depender económicamente de mi pareja, pero digo: «Sí, pero no tengo ideas creativas...»

Quiero estudiar una carrera y conseguir un título universitario, pero me digo: «Sí, pero no tengo capacidad...»

La suma de todas estas creencias erróneas actúa como un freno que, al desarrollarse en nuestro interior, nos llena de angustia y nos impide lanzarnos hacia los sueños y las metas que nos hemos propuesto.

Por eso, inconscientemente, buscarás que alguien se sume a compartir tu sueño. Las fantasías que nos creamos en nuestras propias mentes no nos permiten alcanzar todo lo bueno que está por venir. Por eso siempre buscamos al otro para lograr nuestro sueño y, en parte, eso no está mal. Sin embargo, debes tener en cuenta que tú eres al cien por cien la persona a la que te tienes que unir.

El hombre nace libre, responsable y sin excusas.

Jean-Paul Sartre

Cuando crees que no eres nada o que no tienes lo suficiente y buscas a otro que te ayude a lograr algo, te expones a caer en el abuso. Si buscas al otro pensando que tiene todo lo que tú no tienes, ya sea dinero, capacidades, inteligencia, fuerzas, ganas, entusiasmo, seguramente vivirás bajo «la dependencia de», y si «ese otro» decide dejar de compartir tu sueño, vuelves a sentirte nada.

Solo cuando tengas bien claro que eres un ser humano completo al cien por cien que alberga en su interior todo lo que necesita para triunfar en la vida, podrás unirte a otro para formar un equipo sin convertirte en una persona codependiente. Y cuando lo hagas, que sea para potenciaros mutuamente y lograr resultados extraordinarios.

6. PELIGRO: CODEPENDIENTE

El mayor peligro del apego emocional tóxico hacia otra persona es que el que suple lo que crees que no tienes, aunque sea «la mejor persona del mundo», en algún momento puede querer cobrártelo con creces. Incluso tu madre —que es la mejor persona del mundo— te puede llegar a decir: «Yo, que te he parido», pretendiendo cobrarte la vida que supuestamente ella te dio. Y en un determinado punto vas a sentir que estás eternamente en deuda con ella porque «le debes la vida».

Y la deuda es una ley contraria a la prosperidad, porque trabaja para empequeñecerte, y tú viniste al mundo con el deseo y el potencial para expandirte y crecer en todas las áreas de tu vida. Necesitamos aprender a transformar la deuda para que trabaje a tu favor. Si dices «**hoy**, no tengo con qué, pero creo que **mañana** sí lo voy a tener», estarás haciendo de tu problema algo transitorio.

Para que la ley te favorezca debes tener en cuenta dos cosas:

1. **Paciencia activa.** Con nuestra boca y nuestras palabras determinamos: «Espero confiado que mañana mis circunstancias cambien para bien.» Es la declaración de una espera activa, en movimiento.
2. **Perseverancia.** Es sostener el deseo en el tiempo, a pesar de los obstáculos, y seguir actuando. En este punto es donde mucha gente falla, porque quieren, hacen, siguen queriendo, pero ante el primer problema abandonan. Al principio están muy entusiasmadas con el deseo, hacen todo lo posible para conseguirlo, pero no son perseverantes y, finalmente, permiten que todo se venga abajo.

***Perseverancia es no desfallecer,
y es ver que a su debido tiempo vas a cosechar
lo que sembraste.***

El tiempo va a depender de la dimensión del proyecto, por eso tienes que perseverar especialmente en los momentos de dificultad.

El deseo más profundo de Demóstenes era ser un gran orador, pero nació tartamudo y, con el fin de lograrlo, este hombre se puso piedras en la boca para incrementar su dificultad. Pensó que, si podía hablar con las piedras en la boca, cuando se las sacara la tartamudez desaparecería y lograría hablar normalmente. Demóstenes amplió su limitación.

Es decir que, para vencer la limitación que sufría, agravó su problema, porque, si era

capaz de resolverlo, su dificultad pasaría a ser secundaria. A veces, para que el problema te parezca sencillo, vas a tener que agravar tu dificultad.

***Amplía tus limitaciones y encontrarás
la verdadera medida de tu poder.***

Muchas cosas no nos atrevemos a emprenderlas, no porque sean difíciles en sí, sino que son difíciles porque no nos atrevemos a emprenderlas.

Séneca

Descubrirás un poder mayor del que pensabas que tenías. Quizá como Demóstenes, vas a tener que agravar voluntariamente tu dificultad para ser independiente, hacer un esfuerzo mayor, trabajar más, ejercitarte en algo, ampliar tu límite. Y, finalmente, vas a poder decir: «La dificultad que tenía era insignificante, una verdadera tontería.» ¡Puedes lograr mucho más aún de lo que estás haciendo!

7. ESTRATEGIAS Y FORMAS PRÁCTICAS PARA LIBRARSE DEL APEGO TÓXICO

- Busca en tu interior esas cosas y esos hechos o palabras que hasta hoy te han hecho sentir que tu vida no valía la pena, renuncia a ellos y comienza de nuevo. Toma hoy la decisión de ser independiente, sin culpas y sin lamentos.
- Erradica toda creencia negativa de tu mente, renuncia a los «no puedo», «no sé» y cámbialos por «puedo» y, si no sabes, cámbialos por «aprenderé».
- Adopta una actitud de serenidad frente a la vida y tus circunstancias, sin dejar de estar enérgicamente decidido a cumplir tus objetivos.
- Conoce tus puntos fuertes, tu «don predominante», aquello que mejor sabes hacer, valóralo y trabaja para desarrollarlo.
- Sé perseverante. Continúa, continúa y continúa.
- Busca un motivo para alegrarte todos los días, sin importar lo que los demás hagan o dejen de hacer.
- Entrénate para ver siempre posibilidades donde otros ven dificultades.

Anímate a un nuevo comienzo y determina que, para tu vida, **¡las cosas viejas pasaron y todas son nuevas!**

Y por encima de todas las cosas, **¡no vivas la vida de nadie!** Tienes el derecho dado por Dios de ser libre. Fuiste creado para ser dueño de tu propia vida. Para ser el director de tu propia película. Arriésgate a ser independiente, no te apegues a nadie ni a nada. El único que dará valor y significado a tu vida serás tú, tus sueños, tus éxitos y tus metas alcanzadas.

Todo apego y obsesión por algo o por alguien te hace infeliz, convéncete, te hace infeliz. Porque «pretender» un apego sin infelicidad es algo así como buscar agua que no sea húmeda. Jamás alguien ha encontrado la fórmula para conservar los objetos de los propios apegos sin lucha, sin preocupación, sin temor y sin caer, tarde o temprano, derrotado.

Anthony de Mello^[*]

^{*} Anthony de Mello: *Una llamada al amor*, Santander, Sal Terrea, 1991, pág. 28.

Si los sueños que has tenido en el pasado se han derrumbado, construye sueños nuevos. Lucha por ellos. ¡Eres un triunfador!

Quiebra el círculo vicioso del «no tengo...». Cuentas con infinitos recursos – inteligencia, alegría, economía, creatividad– y un potencial interior que, desarrollado al

máximo, te puede llevar a realizar las cosas más maravillosas que jamás te hayas imaginado. Tienes en tu interior la sabiduría necesaria para resolver cualquier dificultad. Renuncia para siempre al «no puedo». Puedes lograr absolutamente todo lo que te propongas porque posees todas las capacidades, las habilidades y la fuerza interior suficiente para alcanzar tus sueños. Tu potencial no tiene límites. El único que puede limitarte eres tú mismo, y todo límite comienza en tu mente. Ponerte en movimiento depende de ti y de nadie más. ¡Atrévete a ser libre! No te arrepentirás.

¡Ser libre sí que vale la pena!

La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierran la tierra y el mar: por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida.

Don Quijote de la Mancha

5

EL ENOJO TÓXICO

El que domina su cólera domina su peor enemigo.

CONFUCIO

Todas nuestras emociones están ahí para ser sentidas. Como parte de ellas, enfadarse es algo normal y universal. Según el modo en que se utilice, el enojo puede ser una emoción generadora de energías o una emoción tóxica.

¿Cuándo nos enfadamos? Cuando no se cumplen nuestras expectativas: básicamente, cuando esperamos una cosa y recibimos otra.

El enojo es una fuerza emocional que, cuando se canaliza de manera ganadora, nos hace seguir adelante superando obstáculos, y bien puede ser parte de la resiliencia. Todo dependerá de qué hagamos con esa emoción, de la manera en que la exteriorizaremos. Esa actitud será la que determine si ese enojo va a ser positivo o no.

1. DEL ENOJO A LA VIOLENCIA

Muchas personas suelen confundir enojo con violencia, aunque debemos diferenciarlos. Como hemos dicho, el enojo es una emoción normal, saludable y natural en todo ser humano, mientras que la violencia es una conducta tóxica y patológica. La violencia es una forma tóxica de expresar el enojo.

***El enojo es energía y, si sabemos utilizarlo,
será útil para resolver situaciones difíciles.***

Imaginemos que queremos lograr algo: por ejemplo, ir a un determinado lugar a una determinada hora. De golpe, ¡plum!, ¡alguien ha destrozado el maletero del coche que acabas de sacar del concesionario! De la rabia, ¡no sabes a quién pegarle primero! Seguramente, tu primera reacción no tiene estos filtros: «Pobre mujer, sin duda, no le han respondido los frenos. Quizá ha chocado conmigo porque estaba muy preocupada por algún asunto importante...» Rara vez pensamos así, por no decir nunca.

La primera reacción es la de enfadarte, lo que llamamos en psicología «frustración», y la violencia es la respuesta más comúnmente utilizada en estos casos. Sin embargo, sea cual fuere la situación en la que nos encontremos, no dejemos que el enojo se transforme en violencia, porque hay otros recursos que podemos ir incorporando para no llegar al punto de «explotar».

2. MITOS ACERCA DE NUESTROS ESTADOS DE ÁNIMO

A lo largo de nuestra vida, incorporamos falsas ideas acerca del enojo, y uno de los conceptos que se nos han enseñado es que existen dos modelos de ira: uno es el nivel encendido y el otro es el nivel apagado, pero no tenemos un término medio. Quienes adoptaron este mito solo poseen estas dos formas de reaccionar y no hay grises para ellos: explotan o se guardan toda la rabia.

Hoy en día se ha comprobado que existen diferentes niveles de ira. Para ejemplificarlo, podríamos decir que, cuando nos enfadamos, hay luces de alerta: luz amarilla, luz roja o luz negra. Cada color indica cuándo el enojo va en aumento, y la luz negra significa la explosión.

Si deseamos que nuestro enojo no sea una emoción tóxica, lo más sano sería, en primer lugar, comprender que todos tenemos permiso para enfadarnos y, en segundo lugar, conocer los diferentes recursos internos con los que contamos para evitar que el enojo tóxico nos domine. Por ejemplo, saber que todos tenemos dominio de nosotros mismos, que no es ni más ni menos que autoridad sobre nosotros mismos y sobre nuestras reacciones.

¿Cuántas veces has dicho «la verdad es que se me fue la mano, no era para tanto»?

¿Cuántas veces te has arrepentido de palabras que nunca debiste haber pronunciado?

¿Cuántas veces has descargado tu enojo hacia la persona equivocada...?

Muchas, seguro. Por eso creo que es muy bueno que, antes de seguir leyendo, te detengas en lo que se detalla a continuación.

Según un cuento popular, existen cuatro cosas en la vida que no se recuperan:

1. *Una piedra después de haber sido lanzada*
2. *Una palabra después de haber sido proferida*
3. *Una oportunidad después de haberse perdido*
4. *El tiempo después de haber pasado*

La violencia es una conducta anormal y su objetivo es lastimar al otro. Hay varios motivos por los que una persona transforma su enojo en ira y violencia.

Debemos tener en cuenta que:

- ***Cuanta más frustración hay en la persona, mayor agresión habrá***

Entendemos por frustración un impedimento, un obstáculo que se nos pone delante del camino para alcanzar una meta. Cuando la persona vive el obstáculo como algo frustrante, como un impedimento, inmediatamente reacciona con agresión. Hay

personas con muy baja tolerancia a los «no» y cualquier escollo que se les anteponga hará que estallen con furia.

- ***Por una creencia errónea, «la violencia es normal»***

Cada vez que una persona se ve expuesta a la violencia, se produce un reflejo psicológico llamado «desensibilización»: cuanta más violencia veo, más normal se vuelve para mí. Estos parámetros de aparente normalidad hacen que la persona funcione agresivamente o violentamente como si estas formas de relacionarnos fuesen normales. De repente, actos como gritar, romper e insultar se transforman en algo cotidiano y común. Pensemos, por ejemplo, en la cantidad de imágenes violentas que vemos por televisión diariamente. Llega un momento en el que, tras ver tantos secuestros, muertes, droga, robo y violencia, se produce una gran insensibilidad. Es cuando estos hechos pasan a aceptarse como algo normal y natural.

- ***Por un determinado tipo de personalidad***

La violencia se activa en personas «Tipo A». En psicología, la persona Tipo A tiene tres características. En primer lugar, se trata de personas competitivas: todo es motivo de comparación y competencia. En segundo lugar, son quienes trabajan contra reloj: poseen un estado de presión permanente o de estrés que no se detiene. En tercer lugar, su rasgo más característico es la intolerancia. Son personas de poca tolerancia, explosivas, que inmediatamente se van de la boca o de las manos. Estas tres características generan personas más violentas y más agresivas.

La línea entre el enojo y la violencia es delgada. Sin embargo, las consecuencias de un simple enojo o de un ataque de violencia son totalmente diferentes. Canalizar correctamente nuestras energías es de vital importancia. Por ejemplo, si caminas pensando en alternativas, preguntándote cómo resolver este problema, podrás focalizar tu enojo de manera positiva. Por el contrario, si tu enojo se concentra en el obstáculo que te frustra, seguramente no puedas llegar a encontrar ninguna solución.

¿Cuántos noes has recibido de la vida y de las personas a las que amas? ¿Cuántos noes te dijeron aquellos en los que más confiabas?

Seguramente muchos. Sin embargo, la buena noticia es que no importa cuántos *no* recibiste en tu vida, sino que lo que importa es que hoy te mires a ti mismo y determines lo que has de vivir de ahora en adelante.

¿Te ha pasado alguna vez?

Tenías prisa, llegabas tarde al trabajo y, cuando has corrido para coger el autobús, el conductor no te para... O has llegado a la estación de metro, estás haciendo cola como un buen ciudadano, esperando que te toque el turno y una persona se pone delante de ti sin pedirte permiso. Bajas del metro, y te empujan fuertemente sin pedirte disculpas. Y no solo eso, sino que pasa un coche a gran velocidad y te salpica y mancha la ropa... y así es como muchas veces comenzamos nuestro día. Nuevamente, surge la pregunta. ¿Es normal enfadarse? Y nuevamente, la respuesta: ¡sí! Frente a estas situaciones, lo que no es sano es permanecer malhumorado todo el día por los incidentes de la mañana. Por eso, cuando nos enfadamos debemos tener en cuenta qué «nos conviene» antes de optar por lo que «tengo o no tengo ganas de hacer».

3. ME HE ENFADADO, ¿Y AHORA QUÉ HAGO?

Lo peor que podemos hacer con el enojo tóxico es ponerlo bajo nuestro control, porque no le gusta ser dominado. Sin embargo, nosotros, que conocemos las consecuencias, debemos ponerle un límite. Por eso, tenemos que elegir las reacciones que tendremos antes que el enojo lo haga por nosotros.

Primero: elegir nuestro estilo

La cuestión es qué hacemos con el enojo. Dentro de las opciones existentes, podemos hacer cuatro cosas:

- 1. *Optar por el estilo pasivo:*** Se trata de aquel **de** quien guarda el enojo y no se da cuenta de que lo está reprimiendo. Muchas personas suelen encapsular el enojo en su cuerpo y luego generan graves enfermedades. Estas personas suelen tener el síndrome del **mosquito muerto**. No registraron que estaban enfadados. La gran mayoría de la gente con depresión padece este síndrome.
- 2. *Reaccionar de modo pasivo-agresivo:*** En este caso, la persona reprimirá su ira para luego expresarla afiladamente o con tono sarcástico. Cuando se contiene el enojo, comienzan a producirse una serie de reacciones altamente tóxicas. Aquí aparece el síndrome de la **bomba de tiempo**, es decir, el que guarda la ira y es consciente de ello. O el síndrome del **veneno gota a gota**, es decir, el que traga la ira y la saca poco a poco. En cuanto tiene ocasión, suelta indirectas o «pataditas» como forma de expresar su disconformidad.
- 3. *Tomar el camino del explosivo:*** Frente a cualquier frustración, la persona romperá, pegará y herirá hasta desahogarse. Su nivel de tolerancia es muy bajo y no puede aceptar un «no» como respuesta a sus requerimientos. Se trata de una personalidad rígida.
- 4. *Escoger el estilo ganador:*** Es el tipo de persona que sabe expresar verbalmente el enojo y lo utiliza como una fuerza de superación. El problema no está en enfadarse, sino en guardar o reprimir el enojo. El estilo ganador es el que sabe decir lo que siente en tiempo y forma. Lo hace con tiempo, es decir que se da el tiempo para entender lo que le sucede y por qué se siente de esa manera. Luego busca la manera de expresárselo a la persona correcta de un modo que no sea agresivo.

Segundo: elegir nuestra estrategia

Cuando estamos enfadados, nos olvidamos de usar la sabiduría, que no es ni más ni menos que usar el sentido común. Sin embargo, es preciso:

1. Interrogar el enojo: En ese instante que no te soportas ni a ti mismo pregúntate por qué estás enfadado y si vale la pena que te enfades por ese motivo.

Muchas veces, en realidad se trata de un pseudomotivo, porque lo que nos molesta es otra cosa. En ocasiones, lo que nos molesta no es tan relevante y podríamos dejarlo pasar. Pero si lo que nos enoja es relevante y real, entonces pasemos al siguiente paso.

2. Dejar salir el enojo: Debemos dejar salir el enojo y la ira: si no los tratas a tiempo y reviertes la situación, en algún momento se exteriorizarán bajo el disfraz de un dolor de cabeza o de estómago o de huesos.

El enojo no es un sentimiento del cual tengas que avergonzarte, si sabes controlarlo. Este sentimiento está íntimamente ligado a lo que piensas que te mereces y no te dieron, o a que no te reconocieron y te ofendieron.

3. Expresarlo en palabras: No debemos guardarnos el enojo, sino que debemos hablar de lo que nos molesta y hacerlo **de manera constructiva**. ¡Este es un punto clave! Ejemplos de ello pueden ser los siguientes: «Necesito que hagas menos ruido», «Necesito que me trates bien». Nunca empieces una conversación hablando del otro, nunca acuses, pregunta. Hay que saber pedir. Cuando inicias una conversación diciendo «tú hiciste esto o aquello», estás cerrando el diálogo que se podía haber generado. Puedes elegir cómo vas a reaccionar: ocultando tu enojo o eligiendo las palabras que mejor te lleven a solucionar el conflicto que lo generó. Comenzar a atender tus propias señales y alarmas hará que aprendas a cuidarte y sepas qué es lo mejor para ti. Expresar el enojo produce buenos sentimientos, eleva tu autoestima y la sensación de estar en paz con los demás, pero especialmente contigo mismo.

No adivines lo que le pasa al otro, mejor pregúntale.

Evaluamos lo que el otro siente y cargamos con culpas ajenas. Es indispensable aprender a relacionarnos con el otro y establecer los límites en el trato para llegar a relaciones exitosas. El problema siempre es interno, no externo. Necesitamos resolverlo desde dentro, en lugar de esperar que el otro cambie.

- 4. Elegir el momento y el lugar:** Si hay alguien enojado, es mejor salir de ese sitio. Cuando veas a una persona enfadada, no le digas que se calme, porque su reacción será siempre ponerse peor. Cuando veas a alguien enfadado, dile que prefieres irte porque te estás empezando a enojar y no quieres hablar así. Pon «cara de nada» y sal de la situación. La ira es contagiosa. El enojo también.
- 5. Buscar más información:** Muchas veces nos enfadamos por nuestros prejuicios o porque nos apresuramos a juzgar a alguien. Dice la Biblia que quienes son sabios tardan en dar rienda suelta al enojo. No te precipites en tus interpretaciones.
- 6. Hacer que nuestro cuerpo también deje de pelear:** Hay personas que han dejado de pelear mentalmente, pero siguen peleando en su cuerpo. Si salimos de una situación estresante, es importante desconectar en todo sentido y generar la descarga de energía necesaria caminando o realizando alguna actividad que nos disperse.

***Reconoce tu enojo, pero no vivas con él.
Suéltalo de forma sana.***

Sostener emociones violentas nos agota y nos consume. Tal vez, quien te ha originado ese dolor no sabe lo que te ha ocasionado y vive sin ningún problema. Sin embargo, no afrontarlo te hace sentir que no puedes hacerte cargo del conflicto. Por ello, te corresponde a ti enfrentarte a esas emociones. No es el otro quien debe hacerlo, sino tú.

Tercero: elegir nuestro legado

¿De qué nos alimentamos? Seamos selectivos con lo que recibimos a diario y con lo que incorporamos a nuestra vida interior como hábitos y formas de funcionar, ya que **eso será lo que les transmitamos a nuestros hijos.**

Tal vez te preguntes qué es lo natural en el ser humano. ¿Se nace con la pulsión violenta y se enseña la no violencia? ¿O es al revés y como adultos educamos y transmitimos también conductas y razonamientos violentos?

¿Qué conductas ejemplares y cotidianas estamos transmitiendo? ¿Agredimos y nos indignamos porque los demás agreden...?

Desde el instante en que nacemos, comenzamos a relacionarnos con los demás y con el mundo que nos rodea. Somos seres sociales y, como tales, necesitamos aprender a

funcionar. Y los primeros que estarán a cargo de nuestra educación serán nuestros padres...

Como padres, enseñamos a nuestros hijos **modelos de resolución de conflictos** sin tener presente que lo que hacemos es lo que, finalmente, ellos imitarán.

Como adultos, necesitamos poder transmitirles a nuestros hijos el concepto del bien y del mal, y una manera concreta de «moral». Se trata de aclararles que hay cosas que sí o sí son malas y siempre lo serán: golpear, mentir, robar, lastimar, insultar...

1. Salir de la ética situacional: Lo malo siempre será malo. Si tu hijo ha traído del colegio algo que no le pertenece, lo mejor es decirle que tiene que devolverlo al día siguiente, ya que, seguramente, alguien lo estará buscando. Sin embargo, hoy muchos confunden quedarse con las cosas que no les pertenecen como un hecho de menor importancia y dicen: «Es un cochecito, dejémoselo; si no, va a llorar...» Y esta conducta es errónea. Debemos **salirnos del concepto de «ética situacional»** que dice que lo bueno «depende del contexto». No se puede mentir si el otro te ha mentado; no se puede pegar si el otro te ha gritado; no podemos quedarnos con lo que no es nuestro si a nosotros también nos lo han quitado, etcétera. ***Lo malo siempre será malo.***

2. Ser responsables: La responsabilidad consiste en tratar de hacernos cargo de las consecuencias de nuestros propios actos. Durante años se les enseñaba a los hijos a «sentir culpa por todo», pero ***la culpa no sirve, lo que sirve es hacerse cargo.*** Ellos necesitan saber que cada decisión tiene consecuencias y que las consecuencias son el resultado de nuestras decisiones.

Como padres, necesitamos enseñarles a descubrir que nadie «**me** provoca» o «**me** hace sentir así», sino que yo tengo «el control remoto» de mi mundo emocional.

El grado de compromiso que nuestros hijos requieren con respecto a sus conductas es sumamente importante en el desarrollo de su inteligencia emocional. Vale la pena que invirtamos en ellos, ya que lo aprendido en casa crecerá con ellos y será llevado a todos los otros ámbitos en los cuales comiencen a relacionarse.

Si hay rectitud en el corazón, habrá belleza en el carácter. Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar. Si hay armonía en el hogar, habrá orden en la Nación. Si hay orden en la Nación, habrá paz en el mundo.

Confucio

No hay nada mejor que invertir nuestra vida en sueños y metas. No hay nada mejor que darse cuenta de que no has perdido el tiempo, sino que has invertido ese tiempo en

sueños grandes y que los has cumplido.

*En la mente y en el alma del que está en paz
consigo mismo no hay tiempo para la violencia.*

4. RECURSOS PARA RESOLVER PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Aldous Huxley escribió lo siguiente: «Los hechos no dejan de existir por el simple hecho de ignorarlos.» Y así es, existen maneras positivas y negativas de expresar el enojo. Como personas civilizadas que somos, nos urge aprender a hacerlo positivamente, sin herirnos ni a nosotros mismos ni al que se encuentra cerca de nosotros.

Las emociones contenidas son las que determinan que la persona siga enfadada y continúen despertando en ella emociones tóxicas que atentan contra su salud emocional.

Si vivimos con enojo, terminaremos perjudicándonos a nosotros mismos y aislándonos del mundo que nos rodea. A nadie le gusta estar con personas que viven enfadadas, con broncas, llenas de ira y que lo único que hacen es hablar y tratar mal a todo el mundo.

***La vida tiene su propio afán; por eso, tratemos
por todos los medios posibles de hacernos
y hacerle al otro la vida más fácil.***

Pon, entonces, en práctica algunas de las siguientes sugerencias:

- **Remueve ideas viejas**

Si no lo haces, no podrás recibir ideas nuevas. El problema de muchos es que tenemos ideas viejas y cuanto más tiempo están en nuestra cabeza, más tiempo creemos que son verdaderas, aunque sea una tontería. Necesitamos remover, rascar y sacar toda idea equivocada, hablarla con quien es necesario hablar para crear pensamientos sanos y correctos tanto en nuestra mente como en nuestra alma.

- **No niegues los problemas**

Es preciso reconocer que el problema existe, pero que no es nuestro lugar de permanencia.

- **Piensa que quizá no sea personal**

Cuando alguien tenga un problema contigo, no lo tomes inmediatamente como algo personal. Aprendamos a escuchar. Hay poder en el escuchar, porque el que tiene la información tiene poder. Dice Salomón: «Escuchará el sabio y aumentará el saber; el necio responde antes de escuchar.» Escuchar significa no interrumpir, no anteponer siempre mi postura. Motiva al otro a hablar, a expresar de la mejor forma posible su enojo. Saber escuchar es un elemento poderosísimo y las personas hoy

más que nunca necesitan ser escuchadas.

Más vale dominarse a sí mismo que conquistar ciudades.

Salomón

- **Felicita todo lo posible**

Es difícil pelearse con alguien que nos ayuda y nos quiere. La dádiva es lo que siembras. Siembra felicitación, una palabra de admiración. «¡Cómo te has esforzado!» «¡Qué bueno lo que has hecho!» «¡Qué bueno lo que has logrado!» Sembrar palabras de aliento, de afecto, de consideración, abre caminos en medio de los conflictos.

La dádiva del hombre ensancha el camino.

Salomón

- **Sal del automaltrato**

Resolvamos la violencia que los demás ejercen sobre nosotros sin dejar de resolver la violencia que muchas veces proviene de nosotros mismos. Existe también una violencia interna que muchas veces ejercemos contra nosotros mismos, emociones que aprisionamos, iras y enojos que no nos permitimos expresar ni verbalizar para no caer mal a los demás. Tal vez eres violento contigo mismo por no permitirte expresar lo que te pasa ante aquellos a los que más quieres. Quizás elegiste tolerar la ira, la angustia, la soledad para no discutir... Este es el camino más corto, pero no el que te proporcionará la energía que necesitas para cambiar y modificar tu vida. Nadie, excepto tú, sabe lo secreto de tus pensamientos y de tus emociones. El otro desconoce los procesos de cambio por los que estás pasando. Tomar el camino más largo, a veces, implica más cansancio y requiere de mayor perseverancia, pero seguramente es el que te conducirá al éxito.

La meta es aprender a expresar el enojo.

- **Sé consciente de que dependiendo de cómo veas tu futuro será tu presente**

Si en un determinado momento de tu vida te rechazan, habrá otros que estarán esperando una palabra tuya. Si alguien te ha rechazado, estás cerca de hallarte en el lugar donde te acepten tal y como eres y te ayuden a mejorar.

Si te han echado de un lugar, que no te importe; ve a otro. *La gente agradece para que seas como ellos, pero nadie puede avanzar hacia el futuro mirando hacia*

atrás. No permitas que los otros determinen tu forma de actuar. Tal vez, ese que una vez te rechazó, con el tiempo, te necesite.

***El enojo enfocado a la gente es tensión; pero
el enojo enfocado en la solución es expansión.***

- **Vuelca todos tus enojos en las soluciones, porque estás hecho para cosas grandes**

Permítete caminar en libertad, para hablar, para aceptar y para rechazar lo que no quieres en tu vida. Todas las soluciones a nuestros problemas están en nuestros pensamientos positivos. Esto significa hablar positivamente de nosotros mismos, motivarnos positivamente y pensar positivamente.

A medida que Dios iba creando el mundo decía: «Es bueno.» ¿Por qué decía eso? Porque estaba aprobando lo que creaba y, con la frase «es bueno», daba fuerza y firmeza a su creación. Pero cuando Dios creó al varón y a la mujer, no dijo eso, sino que dijo: «Esto es muy bueno», con lo cual nos estaba diciendo: «Vosotros sois lo máximo, vosotros lo mejor.» Nos estaba reconociendo como la perfección de su creación. Y así es, somos muy buenos. Tenemos genes, herencia y potencial para alcanzar todo lo que nos propongamos. Alimentémonos de todo lo que nos estimule, nos beneficie, nos fortalezca y nos ayude a seguir creciendo y a ser mejores personas.

Cuenta una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto. En un determinado punto del viaje discutieron y uno le dio una bofetada al otro.

El otro, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena: «Hoy, mi mejor amigo me ha pegado una bofetada en el rostro.»

Siguieron adelante y llegaron a un oasis, donde decidieron bañarse. El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse y su amigo lo salvó. Al recuperarse tomó un estilete y escribió en una piedra: «Hoy, mi mejor amigo me ha salvado la vida.»

Intrigado, el amigo preguntó:

—¿Por qué, después de hacerte daño, has escrito en la arena, y ahora escribes en una piedra?

Sonriendo, el otro amigo respondió:

—Cuando un gran amigo nos ofende, deberemos escribir en la arena, donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarlo y apagarlo; pero cuando nos pasa algo grandioso, deberemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón,

donde viento ninguno en todo el mundo podrá borrarlo.

6

LA ENVIDIA TÓXICA

Quien cede el paso ensancha el camino.

La envidia es una emoción que intoxica nuestras relaciones interpersonales, nuestra forma de conectar con quienes nos rodean. Sufrimos nosotros y quienes nos rodean. El envidioso tiene una gran dificultad para celebrar los éxitos de los demás, ya que realiza una comparación inmediata en la que siempre sale perdiendo.

Es muy difícil ocultar lo que sientes cuando la ves pasar con ese vestido nuevo o lo ves entrar con ese coche o ves a esa familia feliz cuando tú estás en medio de un divorcio... ¡Se te cambia la cara!

*El pavo real, con la cola desplegada, erguido en un delicioso cuadro de prados verdes, de aguas relucientes y de arbustos, parecía esparcir a su alrededor, bajo los rayos del sol, una lluvia de pedrerías, un rocío de esmeraldas, de zafiros y de oro. Le rodeaba un espeso círculo de admiradores extasiados, y él gozaba de veras. Pero se le ocurrió a uno de los que allí estaba decir en voz alta que también era muy bonito el faisán dorado. Por cierto, no le quitaba al pavo real nada de su mérito y, sin embargo, se quedó este muy triste, casi como si le hubieran llamado feo. **Muchos pavos, que no siempre son reales, piensan que el mérito ajeno rebaja el de ellos.*** ^[*]

^{*} Godofredo Daireaux: «El pavo real y sus admiradores», fábula extraída de es.wikisource.org/wiki/El_pavo_real_y_sus_admiradores.

1. CUIDADO CON LA ENVIDIA

Todos tenemos metas y sueños, y podemos optar por admirar o envidiar a las personas que los han logrado. La envidia es la reacción tóxica de esa admiración. La envidia te hace desear lo que el otro tiene y, en consecuencia, buscar destruir a esa persona. Se puede envidiar un cuerpo bonito, el dinero que se gane o un trabajo espectacular, la casa, la familia, la salud... ¿Existe algo realmente efectivo contra la envidia tóxica?

¿Qué siento cuando veo a alguien que ha logrado algo?

- Veo que mi amiga ya se ha casado y no puedo evitar sentirme así... ¡Cómo me gustaría que el marido la dejase, así volvería a estar sola como yo!
- Veo que a él lo han ascendido y me da rabia... ¡Cómo me gustaría que le fuera mal, así verían lo que se pierden!

¿Envidioso yo?

Envidiar es querer lo que tiene otra persona, es sentir dolor y rabia porque el otro ha logrado lo que tú aún no has alcanzado. La envidia es algo tan destructivo que una persona se puede morir de envidia y nadie se da cuenta porque la procesión va por dentro.

Estoy seguro de que alguna vez has sentido que te envidiaban. Te invito a descubrir si alguna vez has sentido tú envidia realizando el siguiente test. Contesta SÍ o NO, y suma los SÍ:

	SÍ	NO
1. Si un amigo cosecha un éxito profesional, ¿te sientes mal?		
2. Cuando alguien de tu entorno de trabajo o vida privada actúa de forma acertada e incluso loable, ¿te cuesta alabarlos?		
3. ¿Te sientes mal cuando alguien importante alaba a otro que conoces?		
4. ¿Te sientes mal cuando en el trabajo alguien le dedica más tiempo a uno de tus compañeros que a ti?		
5. ¿Sientes que no recibes el mismo afecto que muchos de tus amigos?		
6. En las reuniones sociales, ¿te gusta destacarte o hacerte el interesante?		
7. ¿Criticas a gente famosa o a personas a las que no conoces?		
8. ¿Te anima que alguien que ha triunfado esté pasando ahora un mal momento?		
9. ¿Te sientes mal si te tratan de la misma manera que a otra gente?		
10. ¿Alguna vez has pensado que los amigos no saben lo que vales?		

Si has sumado más de cuatro SÍ, te está afectando la envidia y lo mejor es reconocerlo.

***La persona envidiosa vive amargada
porque no tolera que al otro le vaya bien.***

Cierta vez, un rey quería saber qué era peor: si ser tacaño o envidioso. Entonces buscó al envidioso más grande y al tacaño más grande del reino y les dijo:

—Quiero regalarles algo. Pídanme lo que quieran, que al otro le voy a dar el doble.

Entonces el avaro preguntó:

—Majestad, ¿todo lo que os pida me lo vais a dar?

—Sí.

—¿Si os pido dos casas me las vais a dar?

—Sí, y al otro le daré el doble.

Entonces el envidioso le dijo al avaro:

—Elija usted primero.

—Faltaba más —le dijo el avaro—. ¿Para qué están los amigos?

Hasta que al final, el envidioso dijo:

—Voy a pedir primero. Quiero que me saquéis un ojo —le dijo al rey (para que al otro le sacaran los dos).

***El envidioso prefiere sufrir para que el otro sufra más,
en lugar de vivir bien y que el otro viva bien.***

Son amargados, viven compitiendo, comparándose. Se comparan con todos. Si alguien les dice: «Mira, he perdido cinco kilos», entonces agregan: «Y yo he engordado cuarenta.» Cuando alguien declara: «Mira, he encontrado novio», el envidioso le cuenta: «A mí me ha dejado el mío.» Frente a una noticia como: «He conseguido trabajo», el envidioso puede acotar: «Y yo lo he perdido.» Cuando alguien cuenta: «Me casé», el envidioso puede completar: «Y yo me acabo de separar.» Viven compitiendo: «A ella la han ascendido y a mí no.»

Como una niña que vuelve del colegio llorando:

—Mamá, dicen que soy envidiosa, no aguanto más.

—Deja —le dice la madre—. Voy a ir al colegio a hablar con todos esos desgraciados y se van a ir al infierno.

—No, mamá, porque se van a ir ellos y yo no.

La envidia nace de la sensación, de la creencia de que nunca voy a tener lo que el otro tiene. Por ejemplo, si estuvieras segura de que perderías veinte kilos, ¿envidiarías al que los perdió?

*Cuando sepas que puedes tener tu casa, tu salud,
tu familia y caminar seguro de tus capacidades,
nunca nadie más te despertará envidia.*

2. EL ENVIDIOSO TIENE «LA LENGUA AFILADA»

El envidioso lleva «la procesión por dentro». Se trata de personas que han reprimido iras, las tienen guardadas y te querrán acribillar con diferentes estilos de lenguas afiladas. Nunca logran nada, porque usan el poder de las palabras para intentar destruir lo que envidian.

***Si conecto mis palabras con mis emociones tóxicas,
entonces mis palabras no van a construir.***

Distintos tipos de lengua afilada

1. El sádico-sarcástico

Son esas personas que con humor y con sonrisitas sarcásticas te tiran una bomba: «Gracias, pero me podrías haber preguntado cuál era mi flor favorita antes de traermela una.» En realidad, envidia que no se le haya ocurrido hacer un regalo y a ti sí. El sádico-sarcástico te tira una bomba tranquilo, con una sonrisa, porque te tiene que humillar, aniquilar con las palabras.

2. El bala directa

Son las personas que te apuntan y disparan la bala en medio de los ojos. Dicen: «¿Qué te ha pasado?, estás hecha polvo, ¡cuánto has engordado!» Ya que no pueden disfrutar de su cuerpo, se fijan en el de los demás. Son personas que te disparan la bala directa porque te quieren hacer sentir mal, culpable, para que, por lo menos, no disfrutes de lo que tienes.

3. El taladro quejica, la ametralladora

Son las personas que te sueltan una palabra negativa detrás de otra. Si les dices que has encontrado trabajo, te responden que lo vas a perder con la crisis mundial. Si les cuentas que tienes marido, te dicen que seguro que es un misógino. Cuando anuncias que tienes pareja, te auguran que sin duda te va a ser infiel. Si cuentas que has conseguido un buen médico, te responden que seguro que te va a hacer mala praxis. Son personas que sueltan una detrás de la otra. Se trata de gente quejica, a la que no hay nada que le vaya bien. ¿Qué le ocurre a esa gente? Tiene ira reprimida, por eso no logra nada.

4. El monótono dulce asesino

Es el que te descuartiza despacito: «Mira, quiero decirte algo que me ha molestado mucho.» Te va descuartizando, te habla lentamente. Tú le pides: «Venga, rápido, que a las ocho empieza la fiesta.» Y te dice: «Me estoy vistiendo.» Y lo hace despacio para que llegues tarde.

5. *El entrometido*

Vive husmeando y metiéndose en la vida de todo el mundo. Tienes que cuidarte de la gente que se mete siempre para ayudar. Cuanto más habla una persona de los demás, más quiere hablar de sí misma. Cuanto menos quiere hablar de sí misma una persona, más esconde.

El entrometido oculta cosas y no quiere hablar de sí mismo, siempre se mete en la vida de los demás. Cuanto más se mete una persona en la vida de los demás, menos cosas va a lograr.

6. *El «yo no»*

Cuando una persona te dice «yo no», es porque quiere decir «yo sí». Por ejemplo, «yo no me quiero meter, pero te digo algo». Sí, se quiere meter, si no, ¿para qué lo niega? O «yo no tengo nada en contra de ti, lo quiero aclarar». Es decir, «estoy en contra de ti. No lo digo para criticarte, lo de la ropa». O sea, te lo dice para criticarte. «Espero que no te ofendas por lo que te voy a decir.» Es decir, le gustaría que te ofendieras. «Espero que no te moleste lo que pienso.» O sea, quiere que te moleste. «En mi humilde opinión» quiere decir «mi experiencia es muy grande y nadie la supera». Cuando una persona te niega algo es porque lo está afirmando. Se trata de alguien que tiene ira reprimida.

El que comete un mal y teme que se sepa posee todavía una semilla de bondad dentro de su maldad; pero el que hace un bien y está ansioso de que se enteren tiene todavía una raíz de mal en su bondad.

Proverbio chino

7. *El «yo-yo»*

«Mi perro es más grande que el tuyo.» Es el ególatra, el narcisista. Todo tiene que estar, centrarse y girar alrededor de esa persona. Es el seductor. «Hola, cariño, hola, guapa, ¿cómo estás? Preciosa, dulce, mi amor.» ¿Qué son los seductores? A menos que el hombre le guste a la mujer y la mujer al hombre, quitando eso que está bien, el seductor tiene una agenda secreta y necesita seducir para usar al otro, sacarle lo que necesita y descartarlo. Por eso hay que tener cuidado con ellos, porque son mentirosos, son esas personas que dicen: «Sinceramente te lo digo, te estoy

hablando de todo corazón y te lo juro por mis hijos.» Te están engañando.

8. *El silenciador*

Es la persona que no está ni contigo ni contra ti. Te está observando y espera que te pase algo malo y, cuando te pase algo malo, te dirá: «¿Ves?, te lo dije» No te dice nada cuando estás bien, pero está esperando que te pase algo malo. Hay gente pendiente de ti, no está ni a tu favor ni en tu contra, pero está esperando que te pase algo malo. Por eso las crisis son buenas para que sepas quién está contigo y quién no está contigo. Porque las crisis son la mano que te permite separar a la gente que te va a acompañar en momentos difíciles de la gente agresiva que estaba contigo, ni en contra ni a favor, pero te estaba mirando y esperando para luego decirte algo porque te tiene manía.

3. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA DEJAR ATRÁS LA ENVIDIA

*Tengo que confiar en mí mismo,
tengo la capacidad de salir de cualquier situación.*

- ***Tendré fe en mí mismo***

Debes aprender a confiar en ti, porque tienes la capacidad para resolver cualquier problema y llegar a cumplir tus sueños. Cuando una persona confía en sí misma, se ama y se respeta. Eso no es egoísmo, no es narcisismo, no es pedantería. Es respetarnos, es saber que somos valiosos.

- ***¡Tengo que aprender a no meterme en la vida de nadie, a dejar de mirar a los demás!***

Tienes que aprender a mirarte a ti. No juzgues a nadie, no te metas en la vida de nadie, porque mientras sigas echando la culpa a tu marido, al acreedor, a tus hijos, no vas a ver las soluciones. Por eso los quejicas no resuelven nada, porque siempre están mirando y hablando de los demás, en lugar de mirarse a sí mismos.

- ***Voy a descubrir y explotar mi singularidad***

Nadie puede competir con tu singularidad. Tú no tienes que ser diferente de los demás, sino que tienes que ser único, porque tienes que ser quien eres tú. Ni mejor ni peor que tus padres, distinto. Cuando una persona quiere ser distinta de otra persona, se está comparando, pero cuando una persona dice: «No quiero ser distinto, no quiero ser diferente, quiero ser quien soy», esa es su singularidad.

- ***No hablaré mal de mi competencia***

No estés pendiente de lo que hace el otro, descubre tu singularidad, lo propio, lo característico, lo que te hace único. Explótalo y desarróllalo, porque eso será lo que atraiga a la gente.

- ***Expandiré mi arsenal de recursos***

Tienes que ampliar tus propios recursos. La vida te pondrá en situaciones distintas para que puedas actuar de maneras nuevas.

- ***Diseñaré mi propia estrategia***

Necesitas toda la energía para planificar el día, la hora, los detalles, las formas

exactas de cómo alcanzar tu sueño. Y tienes que visualizar con exactitud cómo vas a alcanzar tus sueños.

***¿De qué te sirve tener un sueño si no sabes
cómo alcanzarlo?***

He aquí algunos consejos prácticos que tener en cuenta:

- Nunca compitas con nadie, solamente contigo mismo. No tienes que mejorar lo que otro consiguió, sino superar tus logros. No tienes que ganar el sueldo que gana otro, sino más de lo que ganas ahora. No tienes que tener el cuerpo de la modelo de turno, baja tu propio sobrepeso.
- No te compares con nadie ni permitas que otros lo hagan. No compitas. Supérate a ti mismo. Si lograste tres, ahora quieres cuatro; si alcanzaste siete, trata de conseguir nueve; si alcanzaste veinte, intenta llegar a veinticinco... Supérate a ti mismo.
- Cuando uno siente envidia, invierte la energía en lo que el otro tiene. «¿Cómo que ha encontrado novio? ¿No está casado ni es raro? ¿Y está soltero? ¿Cómo no lo vi?» Con actitudes como estas, claramente estás poniendo la energía en el otro, en lugar de buscar tú también esas oportunidades.
- El envidioso se obceca en alguien, ya sea desde la envidia o la crítica. La persona que te odia te envidia. Por eso critica y deposita toda su energía en el odio en lugar de construir su propia vida. No mires a nadie ni te distraigas, crece todo lo que puedas.
- Es mejor admirar que envidiar. La palabra «envidiar» viene del latín y quiere decir «yo veo». «Admirar» viene del latín, «yo miro a». Las dos palabras están relacionadas con la vista, pero la diferencia es que la envidia provoca rabia y la admiración motiva.
- Aprende de los que ya han logrado lo que tú deseas. Admira sin temor, reconoce y felicita a quienes ya han llegado, porque, si ellos lo han conseguido, significa que tú también puedes hacerlo. Busca los consejos de la gente sabia y la sabiduría vendrá a ti.

LOS MIEDOS TÓXICOS

Hasta el más valiente tiene miedo.

Todos hemos experimentado miedo y es normal. Es una buena señal, positiva, de protección. Sin embargo, cuando este sentimiento se dirige a un objeto sin fundamento para que nos produzca miedo, entonces se transforma en irracional, persistente, te inmoviliza. En ese momento comienza a ser tóxico y es preciso controlarlo, porque **el miedo que no se supera puede durar toda la vida.**

El doctor Noberto Levy, médico y psicoterapeuta, define el miedo así: «La angustia que sentimos ante la percepción de una amenaza, teniendo en cuenta que una amenaza se convierte en tal cuando no contamos con los recursos necesarios para resolver el problema. Ejemplo: conducir a 300 kilómetros por hora puede resultar terrorífico para la mayoría de nosotros, pero no lo es para un corredor de Fórmula 1.»^[*]

^[*] Cita tomada de Margarita Rojas: *Cuidar al que cuida*, Santillana, 2006, pág. 163.

1. LAS CUATRO FASES DEL MIEDO

¿Cómo nos atrapa el miedo tóxico?

¿Cómo es su proceso de fascinación?

El miedo funciona como un círculo, dando vueltas en sí mismo. Decimos que se trata de un círculo porque el miedo se alimenta de sí mismo.

Conocer el círculo del miedo nos proporcionará los recursos necesarios para afrontarlo de la manera correcta y poder así ayudar a quienes lo padecen.

Por ejemplo, un padre que le grita a su hijo porque tiene miedo de un perro o temor de quedarse en casa de un compañero de clase o de realizar alguna actividad que implique un desafío estará incrementando aún más la inseguridad que ese niño siente dentro de él. Por cierto, este padre necesita saber cómo funciona el círculo del miedo.

Dejamos de temer aquello que empezamos a conocer.

Madame Curie

***Cuando éramos pequeños nuestros padres nos decían:
«ten cuidado», a nadie le decían «arriésgate».***

A medida que descubramos el origen de nuestros miedos y trabajemos en ellos, estaremos listos para superarlos.

Las fases en las que el miedo se retroalimenta son cuatro:

Primera fase: Gran imaginación

Frente a una determinada situación, el circuito del miedo se activa a través de una gran imaginación, una imaginación exagerada.

***Todo empieza cuando
damos rienda suelta a nuestra mente.***

Comenzamos a recorrer las fases del miedo cuando nos imaginamos lo peor. Algunos lo llaman «el síndrome del juicio final». Se produce cuando frente a cualquier situación pensamos que nos va a pasar lo peor. «¡Va a ocurrir algo catastrófico!»

Por ejemplo, para una persona que nunca ha hablado en público, con el mero hecho de pensar que tiene que hacerlo inmediatamente se activarán en su mente cientos de

frases y voces que harán de este momento una situación traumática.

En su imaginación, se dirá muchas cosas a sí misma. «Se van a reír de mí. Me voy a quedar sin voz. ¿Y qué pasa si me olvido de lo que tengo que decir? ¿Y si no me sale nada? ¿Y si la gente se aburre?»

Esto es lo que nos causa el miedo, nos paraliza. Podemos estar frente a una llovizna y pensar que se aproxima un tornado.

***Cuando, frente a una situación, imaginamos
exageradamente lo peor, habremos entrado
en el circuito del miedo.***

Segunda fase: Miedo propiamente dicho

La gran imaginación activa el miedo y, en este punto, el miedo ya se ha disparado y ha empezado a crecer. Es decir, al comienzo decimos «si hablo en público, se me va a olvidar, ¡qué vergüenza!».

Estos pensamientos recién elaborados ya te han causado miedo, y este miedo empezará a retroalimentarse nuevamente.

Desde ese lugar, no solo piensas «¡qué vergüenza!», sino también «se van a reír de mí, se van a burlar, ¡voy a hacer el ridículo! Todo el mundo en el auditorio se va a reír de mí, ¡y nadie me va a escuchar!».

A estas alturas, el miedo empezará a activar más intensamente la percepción negativa de la realidad y comenzará a distorsionarla.

Tu cuerpo también va a sentir el miedo, hará que te vuelvas torpe, que tu voz se afluente, que los nervios se activen, que te suden la frente y las manos, y el corazón se te acelere. Y todos estos síntomas que comienzas a sentir, todas estas respuestas corporales, harán que, efectivamente, se cumpla lo que desde un principio pensaste que iba a suceder.

Tendemos a no correr riesgos porque tenemos miedo a lo desconocido, pero, en realidad, el miedo a lo desconocido es miedo a perder lo conocido.

Tercera fase: El miedo te paraliza o te acelera

¿Cómo nos paraliza? Una persona que teme hablar en público, cuando se enfrente a esta situación, comenzará a imaginar lo peor, le sobrevendrá un fuerte miedo que crecerá hasta tal punto que bloqueará su cuerpo. Entonces, en el momento que tenga que dar la

charla, lo más probable es que se quede sin voz. ***El miedo te paraliza.***

¿Cómo nos acelera? El miedo hace que te muevas en la dirección opuesta a la que te conviene ir. Te lo voy a explicar con el ejemplo del león y su presa. ***¿Por qué ruge el león?*** El león ruge para generar dos reacciones en la víctima: la paraliza para después comerla o la hace huir en la dirección opuesta, hacia donde estarán las leonas esperando para comérsela.

***El miedo siempre te hace huir
hacia el lugar equivocado.***

Esto nos recuerda que, cuando tenemos miedo, hacemos tonterías. Si no, sigue leyendo estos ejemplos.

Si tienes miedo a la noche, ¿qué haces? ¡Te cubres con la sábana como si la sábana fuese blindada!

¿Cuántas veces has mirado debajo de la cama? ¿Para qué? Si hubiera alguien debajo de la cama, ¿qué harías? No sabes, pero lo compruebas de todos modos.

¿Cuántas veces has ido al armario para ver si había alguien escondido allí? No te entra la ropa, pero piensas que puede haber una persona ahí adentro.

Son cosas ridículas, ¿no? Sin embargo, en esos momentos, el miedo nos controla...

Cuarta fase: Mi primer recuerdo

Una gran imaginación nos induce miedo, el miedo nos paraliza o nos acelera, y esa emoción queda grabada en nuestra mente formando lo que llamamos «mi primer recuerdo».

Cuando te enfrentes a una situación similar, el primer recuerdo que tendrás será de freno o de aceleración. De ahí el dicho: «Quien de la culebra está mordido de la sombra se escapa.»

Si tu miedo se originó al cerrar un mal negocio, ante una nueva oportunidad se activará tu primer recuerdo y tu pensamiento será como lo siguiente: «Sí, pero a mí me engañaron. A mí me fue mal. Hay que tener cuidado. Hummm, no sé. Esta vez no me enganchan.»

Si te fue mal con una pareja, probablemente esa mala experiencia será el primer recuerdo que acuda a tu mente cuando quieras acercarte a alguien del sexo opuesto.

Estos miedos lo único que logran es que pierdas de vista todo lo nuevo, la mejor gente, el mejor negocio y las mejores oportunidades que están por venir.

El miedo ofusca nuestra mente y nuestro entendimiento, por eso debemos atacarlo

por todos los flancos.

***El miedo a perder lo que tenemos se presenta porque abrigamos la ilusión de que
«tenemos lo que tenemos».***

Tú tienes el poder de frenar el círculo tan dañino del miedo. Usa tu imaginación de manera positiva, para visualizar aquellas cosas que quieres lograr en la vida. Haz de ella un aliado, y no un enemigo que te convierta en esclavo del miedo. No alimentes tus miedos con pensamientos que te paralicen. Por el contrario, aliméntate de pensamientos sanos, positivos, de esperanza, de alegría. Deshazte de todo mal recuerdo del pasado y decídete a vivir en el presente de tal manera que seas capaz de crear buenos recuerdos para el futuro.

Así como pienses, serás, y terminarás actuando de esa forma. Y recuerda que nos convertimos en aquello en que pensamos la mayor parte del tiempo. ¡Somos lo que pensamos que somos! Elige pensarte como una persona libre de todo temor.

2. YO TENGO MIEDO A...

Seguramente, de pequeños todos hemos tenido miedo a algo o a alguien en especial. Con el paso de los años, algunos temores han desaparecido y otros no, o peor aún, han crecido. Por eso es hora de reconocer nuestros miedos, afrontarlos, dejarlos atrás y sanar nuestra estima.

¿Miedo a qué o a quién tienes o has tenido?

- a un familiar
- a la pérdida de un ser querido
- a que te ataquen mientras estás en tu casa
- a viajar en avión
- a perder el trabajo
- a que tu pareja te deje
- a no ser querido
- a la muerte
- a sufrir
- a la vejez
- al fracaso

La lista puede ser interminable y depende de los miedos que tenga cada uno de nosotros.

El tema es que, cuando nos obsesionamos con algo que puede llegar a pasar y que aún no ha sucedido, perdemos de vista todos los sueños que tenemos delante.

Tenemos tanto miedo a que entren ladrones en casa, que no podemos disfrutar de salir de casa para ir al cine, a una fiesta, etcétera.

Tenemos tanto miedo a ser abandonados emocionalmente, que no podemos mantener una relación de pareja. Y el tema es que necesitamos aprender a ser felices aunque no tengamos todo lo que pensamos que necesitamos.

***Cuando nacemos, nacemos con las manos cerradas, porque no traemos nada y,
cuando nos morimos, lo hacemos con las manos abiertas,
porque no nos llevamos nada.***

3. DEL MIEDO AL TRAUMA

Todos hemos experimentado, en algún momento de nuestras vidas, miedo hasta el punto de sentirnos morir. Todos crecemos con miedo y tenemos que entender que hay miedos que son normales. Muchos de esos miedos tal vez los hayamos adquirido en nuestra infancia y aún hoy, ya siendo adultos, nos seguimos aferrando a ellos, como el miedo a quedarnos sin dinero, a la muerte, a la enfermedad, a la locura... Pero hay otros miedos tóxicos frente a los cuales solemos reaccionar con algunas de estas conductas:

El miedo de perderlas, en realidad, hace que seamos más infelices que otras personas que saben vivir sin esas cosas, por lo que hasta podemos decir que sería mejor que no las tuviéramos.

Víctor Rubén Fernández

1. Recordar con lujo de detalles

Son los miedos de quienes dicen: «Me acuerdo de cuando mi abuelo me pegaba porque yo le rompía a mi abuela todas las plantas del patio y... y él me decía... y yo le contestaba...»

2. Borrar o bloquear el momento traumático

Esto significa hacer un intento por eliminar completamente los sentimientos. Personas que aíslan el sentimiento del recuerdo: «Y bueno, bajaron tres hombres, me apuntaron con el arma, me violaron, después hice la denuncia en la comisaría.» Observamos con asombro cómo lo cuentan sin sentimientos. A ti te puede impactar, pero el que te lo está contando lo hace fríamente, porque esa persona herida está usando un mecanismo psicológico que se llama disociación, por el cual la persona exterioriza la emoción, pero al mismo tiempo la reprime.

El terapeuta Walter Riso afirma que la mente es egocéntrica y busca sobrevivir a cualquier coste, incluso si el precio es mantenerse en la más absurda irracionalidad.

3. Elaborar imágenes repetitivas

La persona vuelve a ver y a sentir la experiencia traumática. Algunos lo llaman *flashback*. Hay personas a las que, de pronto, caminando, les vienen escenas de la violación, del secuestro, del robo, del abandono o de la humillación.

A la persona le sobreviene de golpe la imagen o la escena y experimenta ese dolor traumático nuevamente. La persona vive con miedos extremos, miedo a que se repita, y entonces cualquier cosa puede asociarse a la experiencia traumática. Un dolor, una persona, un lugar, una hora, una fecha inmediatamente disparan por

asociación esa experiencia traumática del pasado.

4. Experimentar sentimientos de hipervigilancia

Por ejemplo, después de que te roben, ¿no te pasa que caminas mirando a todo el mundo? Empiezas a desarrollar una hipervigilancia, y esto se observa en aquellas personas a las que, cuando uno les habla, miran para los lados continuamente, porque el hecho vivido las hace permanecer en un estado de paranoia y de persecución permanente.

5. Predecir un futuro oscuro

Hay personas que ven todo con vulnerabilidad: «Si me ha pasado esto, ¿qué es lo que me va a seguir pasando?» Y cuando este pensamiento está instalado, la persona sentirá que sus defensas han caído y sufrirá un estado de indefensión, de baja estima y de soledad muy grande, y serán los recuerdos los que ahora gobiernen su mente. El futuro es pesimista, porque se puede «volver a repetir».

Todas estas situaciones nos generan grandes dosis de emociones tóxicas: miedos, culpas, inseguridades, que muchas veces preferimos esconder, en lugar de afrontarlas y revertirlas. El lama Nydahl afirma que una mente sin autoengaño es más lúcida y penetrante, y permite ver las cosas como son.

4. LAS FOBIAS

Tal como hemos visto hasta ahora, el miedo es una experiencia normal que puede deberse a un peligro real. Sin embargo, si se trata de un temor a algo inexistente o imaginario, comienza a ser algo negativo y, si cobra aún más intensidad alterando tus conductas, el miedo tóxico termina transformándose en fobia. El miedo se diferencia de la fobia en la intensidad con la cual la persona vive y experimenta estas emociones. La fobia es un miedo persistente y excesivo, un miedo exagerado, y quienes la padecen evitan o huyen de situaciones concretas.

¿Fobia a qué o a quién?

Se puede temer a todo, a la gente, a los aviones, a la oscuridad, a los animales y a tener que atravesar por diferentes situaciones. Veamos algunas de ellas.

- Ablutofobia = miedo a bañarse
- Aeronausifobia = miedo a vomitar
- Ayiunfobia = miedo al ajo
- Aurorafobia = miedo a las auroras
- Caliguinefobia = miedo a las mujeres hermosas
- Chaetofobia = miedo al pelo
- Dendrofobia = miedo a los árboles
- Meteorofobia = miedo a los meteoritos
- Metrofobias = miedo a las poesías
- Monofobia = miedo a la soledad
- Musofobia = miedo a los ratones
- Mirmecofobia = miedo a las hormigas
- Nomatofobia = miedo a los hombres
- Eisotropofobia = miedo a los espejos
- Eriosiofobia = miedo a cometer un pecado imperdonable
- Ergofobia = miedo al trabajo
- Omilofobia = miedo a los sermones
- Iatrofobia = miedo a los médicos
- Insectofobia = miedo a los insectos
- Siderofobia = miedo a las estrellas
- Peladofobia = miedo a la gente calva

Ahora bien, ¿todos podemos ser fóbicos?

El que teme sufrir sufre de temor.

Proverbio chino

En la mayoría de los casos, la fobia es una respuesta, una llamada de atención que la persona hace frente a emociones no sanadas, emociones no resueltas que viene arrastrando desde mucho tiempo atrás. Analicemos algunos de los rasgos predominantes de una persona que padece fobia:

- muy autoexigentes
- con un alto nivel de estrés
- excesivamente responsables
- con gran capacidad de liderazgo
- ansiosas en gran medida
- hiperactivas
- han tenido padres sobreprotectores
- han recibido el mensaje de que el mundo es peligroso

Las fobias generan además un gran deseo de evitar lo que se teme. La persona que la sufre tratará, por todos los medios, de esconder sus emociones, de justificar a toda costa sus conductas y, aún más, tratará de modificar todo su ambiente físico y social con el fin de adaptarse mejor al mundo al que debe hacer frente.

Si, por ejemplo, la persona siente fobia de estar en un espacio desconocido, intentará que todos los eventos, reuniones o salidas se hagan en su casa, de manera que no se exponga al medio hostil hacia el cual es fóbico.

Quienes la padecen se dan cuenta de que su miedo es exagerado, pero no pueden hacer nada para evitar sentir lo que sienten, ya que enfrentarse a su miedo les produce un gran sufrimiento psicológico, sumado a síntomas como pueden ser:

- sequedad en la boca
- palpitaciones
- aceleración del pulso
- mareos
- transpiración
- fatiga
- temblores incontrolables

Muchas veces, las situaciones dolorosas y traumáticas nos hacen claudicar y

abandonar, sin presentar pelea. La cuestión es decidirse a levantarse y abandonar el dolor de esa circunstancia.

***No nos gusta correr riesgos, porque conocemos
a gente que corrió riesgos y le fue mal.***

El desafío consiste en enfrentarse a los miedos, asumirlos y determinar si nos derribarán o nos van a fortalecer para hacerles frente. Lograr avanzar y sanarte a pesar de lo que hayas vivido dependerá de tu decisión. ¡Hay poder en la decisión! Comienza por decidirte a no permitir que ninguna fobia, por más arraigada que esté, te impida vivir con todo tu potencial. Descubre la raíz de esa fobia en tu vida, aunque hacerlo te cause dolor. Llega al fondo de tus emociones. Conócelas. Si no puedes hacerlo solo, pide ayuda. Pero no te des por vencido, ni te resignes a permanecer dominado por miedos exagerados. Es posible ser libre, y la libertad siempre empieza por una decisión.

5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA ROMPER EL CÍRCULO DEL MIEDO IRRACIONAL

A nadie le gusta sentir miedo, pero para que tu miedo no crezca más que tú, es necesario que:

- **Aprendamos a eliminar los miedos tóxicos y a reemplazarlos por emociones verdaderas**

La ley de la concentración dice que «cuanto más pienses en una cosa, más pasará a formar parte de tu realidad». Por eso, en lugar de decir «tengo que dejar de pensar en esta idea», directamente reemplázala por otra positiva. En vez de pensar que no vas a ocultar tus miedos puedes decir: «Voy a expresar mis temores correctamente.»

*No podemos modificar las conductas
de los otros, pero sí tener dominio
sobre nuestras conductas y nuestra mente.*

- **Confiemos en nosotros mismos**

Cuenta esta fábula que había un ratón que estaba siempre angustiado porque tenía miedo del gato. Un mago se compadeció de él y lo convirtió en un gato. Pero entonces empezó a sentir miedo del perro. Luego, convertido en perro por el mago, empezó a sentir miedo de la pantera, y el mago lo convirtió en pantera. Con lo cual empezó a temer al cazador. Llegado este punto, el mago se dio por vencido y volvió a convertirlo en un ratón, diciéndole: «Nada de lo que haga por ti va a servirte de ayuda, porque siempre tendrás el corazón de un ratón.»

Un psicólogo de la universidad de Stanford llamado Albert Bandura creó el concepto de la autoeficacia y explicó que nace de «evaluar las capacidades de uno mismo y sus circunstancias». Al tener en cuenta tus puntos fuertes y la situación en la que te mueves, tu sentido de autoconfianza crecerá y eso afectará de manera proporcional a tu conducta y tu forma de afrontar los miedos y las inseguridades.

Si incorporamos estas actitudes y las desarrollamos conscientemente, podremos enfrentarnos a todos y cada uno de nuestros temores, reales o imaginarios.

- **Reconozcamos que tenemos miedo. No le tengamos miedo al miedo**

Miedo significa que estás avanzando, porque el miedo es el compañero de los conquistadores. El miedo indica que estás haciendo algo nuevo, que estás saliendo

de tu comodidad y estás aceptando un desafío nuevo para tu vida. Cada desafío nos permitirá dar un paso más grande que el que ya hemos dado, nos introducirá en aquellos lugares que nunca hemos pisado, nos hará hablar y hacer lo que nunca hemos hecho. Avanzar no significa no tener miedo, sino ir hacia lo nuevo a pesar de los temores que podamos sentir y saber que con o sin miedo seguiremos adelante. Y para vencer el miedo el primer paso es aprender a reconocerlo, expresarlo en palabras y hablar de todo aquello que nos despierta temor. Solo reconociendo los miedos que tenemos podremos superarlos.

Conócete, acéptate, supérate.

**Santo Tomás
de Aquino**

- **Aprendamos a mirar al miedo a los ojos**

En cierta tribu de indígenas, a los niños se les enseña desde pequeños a hacer frente al miedo y se lo enseñan así. Los sientan y los hacen imaginar. Les hacen cerrar los ojos. Les hacen imaginar una víbora de veinte metros que tiene dos cabezas y se levanta delante de ellos. Les cuentan el relato como si estuvieran en esa situación. Les hacen imaginar que, cada vez que se echan hacia atrás, las cabezas de las víboras crecen. La víbora crece. Cada vez que tú quieres salir corriendo, la víbora te persigue y crece, crece, crece. Pero si la miras a los ojos, la miras fijamente, cuanto más la miras, la víbora se achica, se achica, se encoge mientras que tú sigues mirando. Es un juego, pero les enseñan que cuando te enfrentas a tu miedo, cuando miras a tu miedo a la cara, este empieza a encogerse hasta que se convierte en una hormiga y, entonces, ahí, lo puedes matar. Miremos a nuestros miedos de frente, no los tapemos. Si huyes de ellos, te acompañarán de por vida. Enfrentate a ellos y, cuando lo hagas, te darás cuenta de que ese gigante no era tan grande, ni tan poderoso como te imaginabas.

- **Generemos pensamientos de acción**

Se trata de concentrarte en las posibles respuestas a la pregunta sobre qué puedes hacer. En primer lugar, haz una lista de tus miedos y, luego, agrégale una acción posible de tu parte. Por ejemplo, «si hago este negocio, ¿qué sería lo peor que podría pasar?». Y ahora registra las respuestas. «Lo peor sería que me quedara sin dinero, lo peor sería que me echaran de casa, etcétera.»

De lo que se trata es de hacer un inventario de todo lo peor que te podría pasar y, paralelamente, generar pensamientos de provisión. «Si me quedara sin dinero, ¿qué

podría hacer para volver a generarlo?» Antes de encarar un nuevo desafío que te causa temor, piensa en cómo resolverías los posibles miedos que surjan. Esto es lo que llamamos *pensamientos de acción, pensamientos de previsión*. Es decir, si me sucede lo que estoy pensando que puede pasar, puedo hacer esto. Si me pasa esto otro, puedo poner en marcha este otro posible plan de acción. Entonces, en lugar de dejar que el temor dispare nuestra imaginación, comenzaremos a elaborar *pensamientos de solución*.

- **Afirmemos nuestra estima, creamos en nosotros mismos**

Detrás de todo gran miedo, hay un gran temor. *Es el temor al abandono*. En todos los miedos que nombramos, en el fondo hay un temor a ser abandonados. Recuerda en qué situaciones de tu infancia tuviste por primera vez este temor y perdona a las personas que te hicieron sentir de ese modo. El amor es el bien máspreciado que todos buscamos y el primero que puede dártelo eres tú mismo. Por amor a ti, abandona ese recuerdo triste. Del mismo modo que tenemos miedos, podemos también dejar de tenerlos. Démonos tiempo y tratémonos bien, sin presionarnos, sin pretender ser *valientes en un día*.

Cuando te sientas agobiado, escucha tu miedo, pregúntate qué necesitas para vencerlo y dátelo. De este modo irás consiguiendo generar recursos contra las amenazas y acallar así los miedos.

Margarita Rojas^[*]

^{*} Ibídem, pág. 163.

- **Y, finalmente, decidamos compartir nuestra vida**

El egoísmo alimenta los miedos y las fobias. Algunas personas viven refugiadas en su miedo, pensando solo en sí mismas y en sus propios temores, y así es como los síntomas crecen en quienes no pueden aprender a sacar algo de sí mismos y compartirlo con otros.

*Sin apresurarnos, debemos darnos tiempo.
Tenemos tres opciones. Podemos huir y tratar
de evitar la situación que nos genera temor,
simular que en realidad tenemos otro problema,
o afrontarlo y superarlo.*

La otra cara del miedo es la motivación. Pero hoy no esperes que te motiven desde fuera, motívate interiormente y, si estás atravesando una situación difícil, ¡anímate! Establece nuevas metas. Un hombre y una mujer que tienen sueños y proyectos no pierden su tiempo pensando en los miedos.

El miedo lo que hace es transmitirnos un mensaje interno: **«Estás saliendo de tu zona de seguridad.»** Hasta ahora lo que has hecho te ha mantenido a salvo, no has arriesgado nada, pero tampoco has logrado nada, porque, para lograr algo en la vida, hay que arriesgarse. La vida es hermosa y emocionante, pero hay que animarse a correr riesgos, aunque te asuste.

Si tienes miedos, la autoridad necesaria para dominarlos y conquistarlos está dentro de ti, eres tú quien posee el control de tu vida.

***Corre hacia el rugido, hacia ese miedo,
enfrentate a él y tendrás la batalla ganada.***

LA VERGÜENZA TÓXICA

El hombre nunca debe avergonzarse de reconocer que se ha equivocado, puesto que hacerlo equivale a decir que hoy sabe más de lo que sabía ayer.

ALEXANDER POPE

Si estableciéramos un *ranking* de las emociones tóxicas, la vergüenza entraría en los primeros puestos. Es increíble el daño que causa y todo lo que nos perdemos por causa de la vergüenza, y la forma en que nos limita y nos atormenta.

Son incontables las personas que, teniendo un gran potencial, no lo sacan a luz porque «les da vergüenza» o temen hacer el ridículo. Claro que no haremos ese *ranking*, ya que a cada uno de nosotros nos intoxican diferentes emociones.

Todos hemos vivido momentos tristes en nuestras vidas por haber sido víctimas de burlas. En algún momento, a lo largo de la vida, hemos sentido vergüenza o atravesado alguna situación en la cual nos han avergonzado. Seguramente, estás recordando algún momento vivido. Pero, tranquilidad, todos hemos pasado o pasaremos por algunas de estas situaciones.

Cuando una persona es objeto de burla, empieza a sentir vergüenza tóxica, ya que comienza a creer que es deficiente y que algo malo hay en su ser. Así nace esta emoción tóxica.

Al hacer algo malo, uno se siente culpable, pero **la persona que es avergonzada siente que es mala, que tiene un defecto y que será abandonada por los demás.**

¿Qué pasaría si fallases en ese discurso o suspendieras ese examen que tienes que hacer? ¿Qué sería lo peor que podría pasar? ¿Equivocarte? ¿Tan terrible sería cometer un error? ¿Por qué sería tan terrible? ¿Los demás dirían que no eres perfecto? ¿Se darían cuenta de que eres humano? ¡Arriégate!

Existen situaciones, hechos o momentos en los que nuestra sensibilidad y nuestra vulnerabilidad son probadas al máximo, hasta el punto de desencadenar en nosotros ciertas reacciones que no nos hacen sentir muy cómodos, como, por ejemplo, **no emitir nuestras opiniones ni darnos a conocer como realmente somos.** Muchas de las

grandes ideas al principio fueron motivo de burla.

*¿Qué sucedería si tu idea no les pareciese tan buena
o más bien ridícula? ¿Lo seguirías intentando?
¿Te ocurriría lo mismo que a los grandes inventores de la historia, como Henry Ford
o Thomas Edison? ¡Arriésgate!*

1. SACADME DE AQUÍ, ¡POR FAVOR!

¿Cuántas veces te has quedado en silencio, sin poder hablar? Tragabas saliva para no emitir ni una sola palabra y pensabas: «Tierra trágame.»

Justamente, de esto se encarga la vergüenza, de relegarnos; actúa como un falso muro de contención frente a las diferentes posibilidades que se nos presentan. Es por esto por lo que una persona vergonzosa perderá de vista las mejores oportunidades de oro que se le presenten.

Y sumado a esto, esta emoción no solo nos limitará frente a los mejores momentos de nuestra vida, sino que nos paralizará y nos impedirá ser todo aquello que una vez nos propusimos ser. ¿Te das cuenta? ¡Cuántas cosas dejamos en manos de la vergüenza! Pero hoy repítete a ti mismo y a esta emoción: «Vergüenza, ¡basta!»

Muchos creen que la insignificancia es garantía de seguridad y prefieren ser ignorados para no arriesgarse al «qué dirán».

Después de leer este capítulo, espero que puedas decir: «Vergüenza tóxica, ¡nunca más!» Por eso, para deshacernos de ella, primero empecemos por conocer su *modus operandi*, es decir, cómo se origina, cómo actúa y cómo se manifiesta.

La insignificancia es siempre una garantía de seguridad.

Esopo

¿Qué es la vergüenza tóxica?

La vergüenza es la creencia dolorosa y errónea que abrigamos sobre nuestras propias deficiencias. Esta creencia siempre es tóxica o negativa, porque nos paraliza y nos aísla frente a nuestras metas.

La vergüenza no tiene que ver con capacidad, talento, potencial y coeficiente intelectual, sino con sentir directamente que somos inadecuados, que no somos aptos. Es pensar que somos un defecto de la naturaleza, un error, y que, dada esa incapacidad que nos identifica, nuestro entorno podrá abandonarnos.

A ninguno de nosotros nos gusta «pasar vergüenza». Preferimos que nadie se dé cuenta de lo que realmente nos sucede. En un juego de palabras podemos decir que **nos avergüenza tener vergüenza**.

El burro había nacido bueno, alegre, sumiso, lleno de buena voluntad. Era feo, es cierto, pero se reía de tan buena gana que, a pesar de su voz horrenda, su rebuzno parecía un canto. Se burlaban de él y de su facha: él sacudía las orejas y se reía,

bonachón.

Pero, porque era bueno, empezaron a abusar de él. Era fuerte, para ser tan pequeño, lo cargaron demasiado; era sobrio, casi no le dieron de comer; era resistente, le hicieron trabajar más de lo que era posible. Y cuando ya no daba más, empezaron a maltratarlo.

Se le avinagró el genio; sus orejas no se movían ya risueñas, sino que las echaba hacia atrás, enojado, enseñando los dientes y dando coces.

*Y el amo, desconfiado, a pesar de tener en la mano el palo amenazador, decía: «¡Qué malo es el burro!»**

Tal vez, durante buena parte de tu vida, has vivido junto a personas que utilizaban la vergüenza como método de disciplina. Padres o abuelos que pensaban que, corrigiéndote o exhortándote en público, aprenderías más rápido la lección.

Jefes severos que necesitaban mostrar su poder o su cargo descalificando tu trabajo delante de otros.

Parejas que, sin importar quien esté delante, tratan por todos los medios de dar a conocer tus errores y tus carencias, pensando que cuanto más mengües, más permiso tienen ellos para crecer y demostrar que son superiores a ti.

Palabras, insultos, menosprecios, desprestigios, críticas cuyo único fin es descalificarte y dañar tu estima.

Por eso, si tu autoestima no está sana, si aún no sabes que en tu interior albergas todo el potencial y el dominio de ti mismo para sobreponerte a cualquier error o fracaso, caerás preso de la vergüenza. Y, seguramente, abandonarás todo lo que habías emprendido por **miedo a ser ridiculizado** y dejarás atrás todo aquello con lo que alguna vez soñaste.

El síndrome de la amabilidad crónica es la necesidad de hacer las cosas para recibir aprobación. Este tipo de personas son inseguras y todo lo hacen para recibir aprobación externa.

Hoy más que nunca, en tiempos en los que la competitividad crece a la velocidad de la luz, necesitamos entender que **el que avergüenza lo hace por inseguridad**. Exagera y se burla de los errores de los demás como queriendo decir: «eso te ha pasado a ti, no a mí, yo soy mejor que tú».

Cuanta más competitividad haya, más tratará la persona insegura de sí misma por todos los medios de descalificar a su competencia, a quien considera su rival de la manera que sea. Se burlará de tu manera de hablar, de vestir, de pensar, y tratará de herir

tu estima, obsesionándote con la opinión de los demás, con el fin único de que tu autoestima quede destruida, deshecha. Su objetivo es hacerte sentir que no sirves y que vivas atado a lo que los demás piensan de ti. **Pero aquí dale la vuelta a su estrategia y descubre que, si tú eres su blanco de ataque, es porque eres su competencia y, si eres su competencia, es porque eres apto para ganar el premio. Si de verdad no sirvieras o no estuvieras cualificado, no tendría puestos sus ojos en ti.**

Solo una autoestima sana puede resistir al error y a la vergüenza. Si te has equivocado, ¡no importa! Errar es humano. ¡Y qué bueno que seas un ser humano capaz de revertir cualquier error!

Si puedes reponerte y superar la vergüenza, estás listo para pasar todas las pruebas que tienes por delante.

* Godofredo Daireaux: «El burro», fabula extraída de www.bibliotecasvirtuales.com/biblioteca/literaturaargentina/Daireaux/Fabulasargentinas/elburro.asp.

2. ME DA UNA VERGÜENZA... NO SÉ QUÉ HACER

¿Te has preguntado alguna vez cuáles son las cosas que te dan vergüenza o los momentos en los que sientes vergüenza?

Tal vez recordar estos momentos te cuesta o te duele. Parece que, si los revivimos, la sensación que esa situación nos generó una vez volverá a surgir y nos avergonzaremos como en aquella ocasión.

Sin embargo, para contrarrestar esa emoción y sanarnos, primero necesitamos conocerla. Para esto, te propongo que respondas sinceramente esta serie de preguntas:

	SÍ	NO
1. ¿Permanentemente te preocupa cómo te ves ante los demás?		
2. ¿Es realmente importante qué piensen los otros sobre ti?		
3. ¿Te cuesta desenvolverte para contestar cuando alguien te critica?		
4. ¿Constantemente notas tus faltas y defectos?		
5. ¿Te resulta difícil creer que alguien puede hablar bien de ti?		
6. ¿Te preocupas de antemano por lo que puedes llegar a hacer mal?		
7. ¿Consideras que no eres igual de capaz que los que te rodean o conoces?		
8. ¿Tiendes a avergonzarte por cómo se comporta gente cercana a ti?		
9. ¿Te causa vergüenza el mero hecho de estar con alguien que actúe de manera tonta o ridícula?		

¿Muchos Sí? No desesperes. Recuerda que la vergüenza es una creencia equivocada. Podemos despedirnos de ella en cuanto estemos dispuestos a hacerle frente.

Necesitamos comprender que nuestra autoestima y nuestra identidad no deben basarse en lo que la gente dice u opina. Tu autoestima no puede depender de lo que los otros dicen o aprueban de ti, sino de lo que tú estás decidido a alcanzar.

No importa las veces que te hayas equivocado, sino las veces que te vuelvas a levantar. No te detengas a mirar cómo hacen las cosas los otros, crea tu propio sueño.

No les otorgues valor a los necios, cuyo fin es matar tus sueños, tus aspiraciones, tu motivación. La crítica constructiva no existe, es crítica. Las equivocaciones, los errores,

no se critican, se corrigen.

D. L. Moody fue el hombre más escuchado en el mundo de la teología antes de la era electrónica. Cuando lo criticaban, él decía: «Prefiero mi manera de hacerlo a tu manera de “no” hacerlo.»

***El nivel de tu sueño será el nivel de tu esfuerzo,
de los amigos y de los enemigos que tendrás,
de las críticas.***

Si por una ira reprimida, un sentimiento herido, una descalificación recibida, comienzas a hablar y a opinar mal de ti mismo, estarás destruyendo tu autoestima. Y no solo eso, sino que estarás invalidando todo, aquellos proyectos que están por delante.

Si conoces tu posición, tendrás tu posesión.

Cuando comiences a hablar bien de ti mismo, cuando seas el primero que se acepta, que se permite ser feliz, estarás generando sobre ti mismo una gracia especial, una presencia que atraerá a los mejores contactos y las mejores oportunidades a tu vida.

Recuerda que los iguales se atraen: el chismoso se une a los chismosos, el mentiroso a los mentirosos y la gente con dominio de sí misma atrae a las personas con autoestima. La persona que es libre de la gente tiene fe y confianza en sí misma.

***La persona libre de la gente sabe que sus genes
son los de un campeón y tiene la fuerza de aquellos que no dan valor a las veces que
hayan tropezado o hayan sido ridiculizados; su meta es su sueño y nada, ni siquiera
una palabra, puede desviarla de sus objetivos.***

3. ¡ESTÁS COLORADO! ¡A MÍ ME SUDAN LAS MANOS!

¿Cuántas veces hemos escuchado esto? Incluso puede que lo viéramos con nuestros propios ojos o experimentáramos esta sensación.

La vergüenza es una fuerza, una emoción que se arremete por donde quiere, por eso elegirá nuestro cuerpo para manifestarse y lograr así afectarnos físicamente, sonrojándonos, dejándonos mudos, con tartamudeos, con ataques de pánico, con comezones, con mareos. Como sea, esta emoción tratará de cumplir con su objetivo.

Es en esos momentos cuando sentimos que la vergüenza ha tomado el control de nuestro cuerpo, que queremos desaparecer. Es como si no pudiéramos controlarla. Y nos desespera aún más que el otro note lo que, en realidad, queremos ocultar.

El ser calificados o más bien descalificados nos asusta, nos tensa; sentimos que nos deja al descubierto. Por eso esta emoción tratará de hablar a través de nuestro cuerpo.

Sin embargo, en nuestro interior, contamos con las capacidades y las habilidades necesarias para hacerle frente.

En primer lugar, comienza por rechazar todas aquellas palabras de burla que en algún momento de tu vida te han dicho y hoy aún resuenan en tu mente. Se ha comprobado que un suicida tiene guardadas en su corazón las palabras de alguien que le deseó la muerte.

Hoy menosprecia toda palabra, todo recuerdo y todo gesto que te haya limitado.

No pienses más que tu madre, tu padre, tus jefes te dijeron que «no podías...» Suprime esas palabras. Eres quien tiene el control de tu propia vida. Desafíate y desafía esa vergüenza. Comienza a pensar y a hablar bien de ti mismo. Cuando lo hagas, verás que la perspectiva desde la que los demás te están mirando también cambiará.

4. ¡ME HAN PUESTO UN 1!

Generalmente, así caminamos por la vida, sintiendo que estamos siendo examinados constantemente ante los demás. Frente a esa realidad, nos gustaría hacernos cada vez más pequeños. Transitamos por la vida esperando la nota o la calificación que los otros decidan ponernos y no nos valoramos como en realidad merecemos. Seguramente, te habrás escuchado decir: «Para qué habré nacido. ¡Nada me sale bien! ¡Soy un desastre!» Pensar así de nosotros mismos hace que impidamos salir al genio que hay en nuestro interior.

*La vergüenza es una barrera, un muro
que no nos permite conectarnos con nosotros
mismos y con los demás.*

Si permitimos que la vergüenza dirija nuestra vida, será esta emoción la que nos identifique.

*La vergüenza es un sentimiento incómodo, esta es la razón por la cual los que están
paralizados por ella la usarán para cambiar su conducta.* [\[*\]](#)

Analicemos ahora qué es lo que le pasa y qué siente una persona a la que se ha avergonzado durante gran parte de su vida.

- **El avergonzado se aísla**

Automáticamente la timidez lo invade y tratará por todos los medios de desaparecer de la escena. Preferirá quedarse solo, antes que hacer un pequeño intento por revertir la situación. Seguramente quiera cambiar, pero su mente siempre le recordará el hecho traumático por el cual ha atravesado. Por lo tanto, tratará de aislarse antes de someterse a la posibilidad de volver a ser avergonzado.

- **El vergonzoso se convierte en un blanco fácil para los ataques**

La persona que padece esta emoción se siente indefensa, su autoestima se debilita, su energía disminuye y se convierte en una presa fácil de ser manipulada y estimulada.

- **El vergonzoso se siente menos que todos los que lo rodean**

Quienes padecen vergüenza, sufren y se hacen daño pensando mal de sí mismos.

Nunca se sienten lo suficientemente aptos para estar a la altura de las circunstancias.

El hecho de que podamos reconocer nuestra vergüenza es sumamente importante. Es lo primero que debemos hacer para no volver a ella jamás. Por eso, felicidades, eres valiente, ya te estás enfrentando a lo que en algún momento te limitaba.

A medida que reconozcamos nuestra vergüenza, podremos aceptarnos más a nosotros mismos y, por ende, relegar el hecho que nos ha avergonzado al lugar que le corresponde.

La persona que puede escuchar lo que su vergüenza le dice y actuar en consecuencia, en vez de huir de ella, finalmente se sentirá mejor consigo misma. La persona que se hace amiga de su vergüenza poco a poco se respetará más.

Alexander Pope

Es posible que la persona que te ha avergonzado no pueda reconocer que necesita modificar su actitud. Pero su actitud en estos casos no es importante. Lo que sí es imprescindible es que tú estés decidido a afrontarla y a cambiar. Decídete a buscar nuevas y sabias formas de vivir mejor. Hay algo en lo que tú eres el mejor. Siempre podemos ir mucho más lejos de lo que una vez imaginamos. En tu interior están la confianza y la audacia que necesitas manifestar. Un eslogan perteneciente a Stan Smith dice: «El fuerte se hace más fuerte y el que tiene salud se hace más saludable todavía. La experiencia le dice qué hacer, la confianza en sí mismo le permite hacerlo.»

* Ronald Potter Efron y Patricia Potter Efron: *¡Vergüenza, una vivencia ambivalente que puede ayudarte a crecer!*, Promexa, 1993, pág. 41.

5. TÉCNICAS PRÁCTICAS Y SENCILLAS PARA SALIR DE LA VERGÜENZA

Hagamos un alto y revisemos cómo reaccionamos ante una ofensa, una palabra de descrédito, una ausencia de halagos y de caricias. Una vez que lo hagas, recuerda que lo único que necesitas para dejar la vergüenza atrás es a ti mismo.

Aplicando lo nuevo, dándole valor solo a aquellas palabras que aportan valor a tu vida, creyendo y confiando en ti mismo, te verás respondiendo y actuando de una manera diferente pero eficaz y segura. Y con el tiempo, ni te acordarás de que, alguna vez, fuiste una persona vergonzosa.

Hoy puedes:

1. Acallar la voz interior que te avergüenza

La vergüenza es una voz interior que se activará inmediatamente después de que alguien se ría o quiera humillarte. Esa voz interna puede ser acallada si tienes la actitud correcta. Puedes ponerle un límite a esa voz. Identifícala y luego menospréciala. ¡No pierdas tiempo!

2. Ser consciente de que cometer un error no te convierte en un error

No confundas cometer un error con ser un error. ¡Atención! No te maldigas a ti mismo.

No te castigues. Usa tus errores para crecer, la equivocación o el error no determinan tu identidad.

3. Reírte de tus errores

La risa ahuyenta a la vergüenza.

4. Sacar a la luz el genio que llevas dentro

Tu potencial es tu verdadero yo, no la vergüenza. Hay una fuerza oculta, una habilidad durmiente que posees y no estás utilizando. Es una reserva que te pertenece y es hora de que salga a la luz.

Si podemos reírnos de nosotros mismos, podremos sacar ventaja de la vergüenza.

Alexander Pope

A medida que empieces a moverte, la vergüenza irá desapareciendo. Entonces, esta emoción no será un límite, sino un desafío. Comienza a caminar con la convicción de

quién eres y, si la situación lo requiere en determinados momentos, incluso puedes llegar a ser un sinvergüenza.

Tienes que ser un sinvergüenza, un desvergonzado perseverante, para las cosas y los sueños que pretendes alcanzar. Arriésgate.

9

LA DEPRESIÓN TÓXICA

Un viaje de diez mil kilómetros empieza por un solo paso.

PROVERBIO CHINO

Todos en algún momento habremos dicho: «Hoy estoy un poco depre, no tengo ganas de nada.» Y es en esos días cuando pensamos que todo está mal, que todo lo que nos ocurre es negro, que todo nos pasa solamente a nosotros. Y en esos días no tenemos ni ganas de levantarnos.

La persona depresiva experimenta una sensación de impotencia, un sentimiento absolutamente ilógico, pero que le parecerá tan real que acabará convenciéndose a sí misma de que su incapacidad durará eternamente.

David Burns^[*]

^{*} David Burns: «*Sentirse bien*», una nueva terapia contra las depresiones, Paidós, 2005, pág. 26.

Días de nostalgia en los que recordamos cuando perdimos ese trabajo, cuando esa pareja que tuvimos se fue con otro, cuando tu padres se fueron de viaje y no te llamaron el día de tu cumpleaños. Días en los cuales parece que todo el pasado se volvió presente, y es entonces cuando necesitas tener a mano una caja de pañuelos desechables.

Días así hemos pasado todos o casi todos. Sin embargo, vivir en depresión permanente es hablar de síntomas mucho más serios, **es una emoción cien por cien tóxica.**

Al igual que en la persona que vive momentos de angustia o de tristeza, debemos distinguir entre depresión y baja temporal de ánimo o «bajón», como ya lo citamos cuando tratamos el tema de la angustia.

El «bajón» es momentáneo, dura unos días o unas horas y es normal; pero la depresión persiste en el tiempo.

Si te caes siete veces, levántate ocho.

Cada vez es más frecuente encontrarnos con personas que hayan sufrido o se encuentren atravesando una depresión o conozcan a alguien que se halla en dicho estado. No es que falten razones para deprimirnos. Si buscamos un poco, probablemente no tardaremos en encontrar situaciones que nos depriman. Sin embargo, si lo que deseamos es vivir plenamente, necesitamos superar esos bajones.

1. ¡HAY ESPERANZA!

Sin lugar a dudas, **la depresión es una de las emociones tóxicas que más dolor producen.** En todo el mundo, esta enfermedad está creciendo a pasos agigantados y no reconoce estratos sociales ni credos religiosos. Adultos, jóvenes e incluso niños padecen esta enfermedad.

Las estadísticas son muy elocuentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el 20 % de la población mundial sufre depresión. El cuarto lugar en causas de mortalidad en el mundo lo ocupa el suicidio, y la mayoría de los suicidas son depresivos.

En América latina existen doscientos millones de depresivos. En Argentina la cifra asciende a tres millones y medio, de los cuales seiscientos mil tienen tendencias suicidas. Además, existen ocho millones de argentinos que padecen conflictos afectivos.

Tras leer estos datos relevantes, seguramente estarás de acuerdo con que esta enfermedad es más frecuente de lo que pensabas.

La buena noticia es que, dada su expansión, se han elaborado alternativas y salidas desde el campo psicológico para brindar apoyo a quienes la padecen, **¡y son muchos los que han logrado superarla!**

2. NO QUIERO VER A NADIE

La depresión es tóxica, ya que constituye la alteración del estado anímico, alteración que influye y afecta a todas las áreas de la vida. Cuando tu ánimo baja, comienzas a actuar como si estuvieras anestesiado. Nada de lo que antes te importaba ahora te interesa, parece que nada te alegra ni nada te moviliza. Todas y cada una de estas reacciones están conectadas con la depresión que estás sintiendo.

Una persona deprimida no solo no se llevará bien consigo misma, sino que tendrá dificultades en sus relaciones de pareja y en su interrelación con el mundo. Sin embargo, tendrá una gran necesidad de sentirse amada.

Cada vez que hablamos de depresión, estamos hablando de alguna pérdida, generalmente de tipo inconsciente. Es por ello que la persona llora y se siente triste sin reconocer la causa. ***Debemos señalar que la tristeza es el síntoma principal del síndrome depresivo.***

Duelos no realizados, emociones negativas contenidas, dolores no soltados, pérdidas no resueltas, palabras no dichas, llantos no permitidos, desdichas, tragos amargos, enfermedades, emociones heridas que no fueran curadas a tiempo y que, en el momento justo, parece que se junten para perturbar la mente del individuo. Y así es como poco a poco la persona comienza a caer enferma. Pasa sus días inhibida, triste, culpable, abúlica, anoréxica, irritable, negativa, ansiosa, vacilante, con baja estima. Así es como a esta persona le resultará muy difícil disfrutar de la vida.

Aparentemente ahora, después de mucho tiempo, esta persona ha decidido revivir todas aquellas emociones que en un momento contuvo y ocultó. ***Necesitamos saber que todas las emociones son pasajeras y no pueden controlarse con la voluntad, porque se crearon para ser sentidas***, por eso es por lo que debemos experimentarlas y después dejarlas salir.

Las situaciones inconclusas son aquellas experiencias que permanecen abiertas y en las que nos quedamos atados a algo o a alguien y depositamos en ellas toda nuestra energía emocional, espiritual, lo que aumenta el dolor que sentimos en algún momento. Tal vez pensamos: «¿Por qué no le dije que la quería?», «¿Por qué no habré hecho esto o aquello?», «¡Cómo he desperdiciado mi vida!». Y en ese balance que hace la persona depresiva, solo pesarán los momentos más difíciles que ha tenido que vivir.

Si una persona recuerda permanentemente un tema determinado o a un individuo, es porque ello le produjo una herida que le sigue generando angustia y emociones intensas.

Existe una bacteria llamada estreptococo que ataca la garganta, pero, si se aloja en el corazón o en los riñones, los pulveriza; por eso, en el momento en que se detecta, los médicos la combaten inmediatamente.

Haciendo un paralelismo, cuando la emoción tóxica está en la cabeza, se puede medicar; pero, si baja al corazón, lo destruye.

Es por eso por lo que necesitamos aprender que solo cuando cerramos el pasado, el presente se abre y el futuro se acerca.

3. NO TENGO GANAS DE NADA

Cuando te encuentras en medio de esta emoción tóxica, existen una serie de síntomas internos y externos que experimentaremos a nivel psicológico.

Al depresivo le molesta todo. Lo que antes era un motivo de atracción deja de serlo y lo que antes resultaba placentero ahora constituye una carga molesta y pesada. Es como si una **gran pérdida de interés** le sobreviniera de repente.

Y estos síntomas no solo afectan una determinada área de su carácter, sino que se harán presentes en el trabajo, en sus *hobbies*, en sus pensamientos y en cada una de las actividades que desarrolle.

En esos momentos, la persona tendrá **ganans de desaparecer** y cada evento que se le presente, cada llamada de teléfono que reciba se convertirá en una tortura. Ahora todo es malo y feo, nada tiene sentido ni vale la pena.

Y ese adulto que antes se llevaba el mundo por delante hoy es un niño que necesita el reconocimiento y la aprobación como el aire que respira. La inseguridad que este adulto niño ahora experimenta lo hace dudar y pensar que nadie lo quiere.

*Una persona depresiva se siente culpable
y a su vez víctima de todo.*

Por ejemplo, una madre depresiva le dirá a la hija que la cuida: «Sal, no te quedes encerrada por mi culpa, no quiero ser una carga para ti, hija.»

Este estado depresivo conlleva **grandes dosis de temores**, inhibiciones y culpas. El sentimiento de culpa que acarrea es muy intenso, por eso quien lo sufre elaborará pensamientos tales como:

- no sé para qué estoy vivo
- lo único que quiero es morirme

Y la muerte es la salida que muchos depresivos esperan para poder escaparse de la gran tristeza y la angustia que viven. Y este es un punto en el que debemos estar atentos, ya que el 10 % de estas personas llevan a cabo tal idea.

Los pensamientos del depresivo giran alrededor de preconceptos:

- **Lo bueno y lo malo:** El depresivo pasa todo lo que le sucede a alguna de estas categorías. Se pregunta constantemente si «debería» o «no debería» realizar tal o

cual cosa. Y si realiza algo que «no debería», sentirá irritación, frustración y culpa.

- **Todo o nada:** El depresivo categorizará todo como blanco o negro. Los grises han desaparecido de su vida. Sus actividades pasan por este filtro mental del sí o del no.
- **Generalización obsesiva:** Un error cometido se toma como un fracaso eterno y se extiende a todas las áreas de la vida. Tal vez, si ha fracasado en su matrimonio, el depresivo se sentirá fracasado en el trabajo, con sus hijos, en sus relaciones interpersonales, en todo. Por supuesto, será por su culpa, porque se dirá a sí mismo que él es quien no sirve.
- **Fijación con lo negativo:** El depresivo toma un hecho negativo o un error y no podrá olvidarlo ni pasar la página, sino que se castigará por ese error el mayor tiempo que le sea posible.
- **Centralización:** El depresivo se ve a sí mismo como centro de todo lo que sucede, especialmente de todo lo negativo. El dolor de otra persona lo llevará a activar los suyos y a contar su propio dolor.

La persona que sufre una depresión observará la vida a través de una lente distorsionada. Su **excesivo perfeccionismo** le impide ver los hechos como realmente son. Uno no es todo el tiempo bueno ni todo el tiempo malo. Habrá días que tal vez nuestro humor no sea el mejor y, ante un determinado cuestionamiento, no respondamos con la misma paciencia de siempre, lo que no significa que seamos malos.

Que tu pareja haya decidido no continuar con la relación no significa que nunca más vayas a encontrar pareja.

Descalificarnos y responsabilizarnos de lo que no nos atañe nos llevará a elaborar creencias erróneas sobre nosotros mismos, y estas falsas creencias nos conducirán a la depresión. Necesitamos comprender que la vida seguirá nuestros pensamientos y que nuestra forma de vivir se dará de acuerdo con la calidad de ellos: en paz y armonía o en una continua y desgastante depresión. Tu vida nunca irá más lejos de lo que tú piensas que te mereces.

David Burns dice: «Usted toma sus emociones como prueba de la verdad. Su lógica es la siguiente: “Me siento como un inútil, por consiguiente, soy un inútil.” Este tipo de razonamiento es equívoco, porque sus sentimientos reflejan sus pensamientos y sus creencias. Si estos están distorsionados, como suele suceder, sus emociones no tendrán validez. El razonamiento emocional interviene en casi todas sus depresiones. No se le ocurre cuestionar la validez de las percepciones que crean sus sentimientos.»^[*]

En cambio, si tu corazón y tu mente están abiertos a recibir palabras de fe, de ánimo, de sabiduría, de aprecio, de valor, rápidamente podrás cerrar todos esos años de dolor que has retenido en tu mente y en tu alma, y transformarlos en años de gozo y de

disfrute. Seguramente no puedas cambiar tu pasado, pero sí puedes actuar para generar acciones positivas en tu presente.

Lo positivo siempre vence a lo negativo.

La luz es más intensa que la oscuridad, la salud más que la enfermedad. Hoy no podemos solucionar lo que pasó, pero sí hacer que ocurran cosas nuevas en nuestro presente y en cada uno de los días por delante. Podemos pararnos a ver la vida desde lo que somos capaces de alcanzar y hacer un balance de todo lo bueno que hemos vivido. De esta forma, estarás preparado para decir: «A veces todo me sale bien y otras veces no tanto, pero lo mejor es que vuelvo a intentarlo hasta que el resultado que obtengo es excelente.»

***Cuando sanes tu corazón, experimentarás
un ensanchamiento inigualable, único, sin límites,
porque estarás listo para recibir lo mejor de tu vida.***

* David Burns: op. cit., pág. 56.

4. NO QUIERO REPETIR LA HISTORIA

Ciertas conductas se heredan: podemos ser miedosos como mamá, violentos como papá, paranoicos como el abuelo, pasivos como el bisabuelo y depresivos como los tíos.

Las herencias psicológicas no se rompen con el mero deseo de «no parecerme a...», sino cuando modificamos nuestros pensamientos y, por ende, nuestras conductas.

*Debemos romper con una manera de pensar caduca
y comenzar a ver la vida y a vivirla
con pensamientos y creencias correctas.*

Si tu madre fue depresiva, toma tú la determinación de no serlo. Pelea con dignidad frente a la dificultad o el momento duro que puedas estar pasando, porque tu herencia no es vivir y morir como tus antepasados, sino habiendo cumplido el sueño y el propósito que fue diseñado para tu vida.

Hoy podrás enfrentarte a tormentas, pero sabiendo que al final tú te llevarás el premio.

Los sueños, los objetivos, las metas dan sentido a nuestra vida y nos proporcionan estabilidad emocional. Cuando uno lucha por lograr su sueño, funcionará mucho más allá de sus límites. Tu sueño desafiará a tu mente, a tus pensamientos y a cualquier herencia o bajón que intente detenerte.

«**Incoherente**» viene de incoherencia, sin herencia. Tienes que deshacerte de toda herencia negativa que te hayan dejado tus antepasados. Tú puedes elegir ser incoherente con toda herencia que te esté dañando.

¿Alguna vez has sentido que tocabas fondo, que llegabas al punto donde dices «no tengo fuerzas, no puedo seguir más», pero, sin embargo, al día siguiente, al levantarte, te negaste a permanecer inerte en ese lugar donde nada sucede?

Actualmente, observamos personas de quince, veinte, treinta años sin deseos, sin metas, sin sueños; jóvenes que hoy tienen lo que en psicología se denomina «depresión blanca».

Esta enfermedad ocasiona en los individuos una falta de deseo por todo; personas que expresan alegría, dolor y tristeza sin movilizar un solo músculo de sus rostros. Parecen adormecidas, como personas sin sueños, y eso es lo que es la depresión, la ausencia de un sueño, de una meta, de un propósito.

Por eso no importa tu pasado, ni la edad que tengas, ni siquiera si toda tu familia ha sufrido estos síntomas. Lo que importa es que tú sueñes, porque, mientras lo hagas,

tendrás fuerzas para seguir adelante y no detenerte.

***El grado de satisfacción con uno mismo
será proporcional a la sensación
de estar controlando la vida.***

Por eso, mientras sueñes y te proyectes en la meta, la depresión no tendrá lugar ni en tu mente ni en tus emociones.

5. TENGO GANAS DE QUEDARME EN CASA

A nivel sintomático la depresión se exterioriza de diferentes maneras. Podemos sentir que no tenemos tanto apetito como antes, lo que antes era un manjar, algo delicioso, ahora ya no tiene sabor. De la misma forma en que el depresivo percibe la vida, percibirá los sabores: todo le dará lo mismo. Una persona depresiva puede llegar a perder peso considerablemente.

También podrá atravesar etapas de insomnio. Para el depresivo, conciliar el sueño es una dificultad grave. Puede pasar varias noches sin poder dormir o tener el sueño entrecortado.

A veces hemos observado depresivos tomar el camino opuesto: durmiendo durante largas horas cada día y manifestando con este síntoma un claro deseo de evasión de la realidad.

Podrá experimentar cambios en sus deseos sexuales. Para una persona deprimida, el sexo es lo último que le viene a la cabeza. Incluso algunos pierden todo interés por la sexualidad y se hacen inaccesibles a la seducción y a la excitación erótica. No es que no tengan deseos sexuales, en realidad, no tienen ganas de nada.

La depresión es tóxica y es una de las enfermedades emocionales que más sentimos en nuestro cuerpo.

En muchas personas se da un retardo psicomotor: su rostro expresa dolor, sus movimientos corporales son pocos y lentos. Su gesto es hacia dentro y hacia abajo (se encoge, encierra su cuerpo entre los brazos, mirando el suelo), realiza sus movimientos en forma lenta y dificultosa. Entre los numerosos síntomas externos, además de los mencionados anteriormente, podríamos nombrar las cefaleas, taquicardias, vómitos, diarreas, hipotensión, etcétera.

El hecho es que los seres humanos somos y funcionamos como una unidad. Frente a una experiencia, unos nos dicen «es una cosa simple, se resuelve fácilmente», mientras que otros, «no lo podrás superar, esto es el final». El significado que otorgamos a lo que nos ocurre a diario nos cura o enferma, no por los hechos en sí, sino por la forma en que los interpretemos. Esto se debe a la existencia de una interrelación, muy estrecha, entre la mente y el cuerpo.

Antiguamente, se pretendía hacernos creer que el cuerpo era malo y que no servía para nada, pero hoy sabemos que la mente y el cuerpo están estrechamente ligados. Todo lo que le pasa al cuerpo repercute en la mente, y todo lo que pasa por la mente afecta al cuerpo. Existe una conexión directa, de ida y vuelta, entre la mente y el cuerpo.

Una expresión del rostro, aunque sea provocada artificialmente, producirá en la persona los sentimientos que la representan. Por ejemplo, si te enojas con alguien y la persona te dice: «Venga, sonríeme», es como si el enojo se pasara, porque esa sonrisa nos producirá ese sentimiento.

Hay investigaciones que sugieren que, si estás en una calle a oscuras y comienzas a silbar una melodía alegre, el miedo se neutralizará y se estimulará la confianza, por lo que caminarás más seguro.

Es por eso por lo que, si estás pasando por una depresión, la máxima expresión de lo que te está pasando es tu cuerpo. El libro de Proverbios dice: «De la hermosura del corazón, habla el rostro», y así sucede realmente. Si tu corazón está lleno de tristeza, de angustia y de depresión, tu cuerpo dará a conocer lo que le está pasando a tu alma.

Por eso, si hoy quieres salir de la depresión que estás sintiendo o deseas tenderle una mano para ayudar a un ser querido, necesitas saber que existen tres condiciones indispensables que necesitamos desarrollar para sanar nuestro alma y, por ende, nuestro cuerpo.

Una persona sana:

1.. Sabe ilusionarse

La persona se ilusiona con un acontecimiento por vivir en una fecha próxima (por ejemplo, con la boda del hijo o con que va a tener un nieto, con que se va a graduar o con que celebrará una fiesta) y vive muchos acontecimientos más incluso después de ese que pasa. El que se ilusiona tiene más probabilidades de vivir con plena salud.

2.. Tiene coraje

El que tiene coraje, el que pelea por algo específico, recobra su salud, aunque no lo crea. Lo peor que nos puede ocurrir es vivir por o para nada. Aunque sea para pelear, por ganar un juicio, por una casa, por la custodia de un hijo, esa lucha te hará desarrollar coraje y alargará en salud tu vida.

3.. Es optimista

Se ha descubierto que las personas que le restan importancia a la enfermedad se recuperan antes. Es decir que, cuanto más te concentras en la enfermedad, más empeoras, y cuanto menos te concentras, más rápido te recuperas.

Lo mismo ocurre cuando te dan una noticia y le restas dramatismo. Todo pasará y hará que esa respuesta te lleve a algo más grande y mejor. Si recibes una mala noticia, no dramatices, di: «Esto también pasará, tengo capacidad para resolverla en

paz.» Esa actitud implica que vendrá algo mejor. Para el optimista, lo que viene siempre es mejor.

Ilusión, coraje y esperanza ayudan a regular las emociones negativas. Ya no serás tan vulnerable y podrás recuperarte mucho más rápido. La esperanza sana: para sanarse, hay que tener un alto nivel de esperanza.

La esperanza es una virtud. La persona con esperanza es virtuosa y sabia, porque sabe que lo que vendrá a su vida será exitoso.

6. TIPOS DE DEPRESIONES FRECUENTES

Aunque todas las depresiones se manifiestan a través de los mismos síntomas, hay diferentes tipos de depresión. Analicemos las más comunes:

a. Depresión de tipo reactiva

Se trata de una de las más frecuentes, y es la que aparece como una reacción ante una pérdida. Esta pérdida (consciente o inconsciente) puede ser de un trabajo, un amigo, una pareja, etcétera. Como la persona no logra recuperarse, el dolor y la tristeza aumentan cada vez más hasta transformarse en un cuadro depresivo. Esta depresión se presenta especialmente en personas introvertidas, inseguras y muy sensibles.

b. Depresión maníaco-depresiva o bipolar

Es la que viven las personas que, por momentos, experimentan un grado de euforia, de alegría y, de pronto, a las semanas o a los meses, sienten que no quieren vivir más: no quieren salir, no quieren hacer nada. Pero más tarde vuelven a hacer todo hasta caer nuevamente en un estado de no querer hacer nada. Esta ambivalencia les genera grandes depresiones.

c. Depresión por agotamiento

Es la que sufren especialmente algunas personas del mundo ejecutivo y los adolescentes. Por un lado, se da en sujetos altamente competitivos y sumamente presionados por constantes autoexigencias que los llevan al agotamiento psíquico y físico. En el caso de los adolescentes, sufren esta depresión cuando coinciden varios estímulos persistentes y reiterados, además de verse influidos por los reproches, el rechazo y las peleas familiares.

La sociedad competitiva en la que estamos viviendo, el trabajo excesivo, el estrés, lentamente generan un cansancio psíquico que también el cuerpo va acusando.

d. Depresión que sufre la gente mayor de cincuenta años

Dicen los psicólogos que, a partir de los cincuenta años, puede generarse en las personas una depresión involutiva. La persona empieza a pensar qué ha hecho en la vida, qué ha logrado y qué no. «En esto me equivoqué.» «En pareja me fue mal.» «Eso no lo hice.» Comienza a pensar y pensar, y descubren vacíos en su vida pasada, descubren que la vida se les fue y no hicieron lo que quisieron. Por lo tanto, lentamente, empiezan a caer en una depresión: los niños han crecido, la pareja no

funciona bien, el trabajo de años anteriores no resultó como esperaba, hubo pérdidas afectivas; comienzan a revisar y revisar. Y poco a poco, entran en una depresión.

e. Depresión por errores o culpas no sanadas

Afecta a las personas que, con el transcurso de los años, sienten en lo más hondo de su ser que sus errores nunca fueron perdonados.

La depresión, sea del tipo que sea, siempre mantendrá un circuito. El depresivo se aislará y generará pensamientos negativos. Cuanto más se aísla, más pensamientos negativos genera y, cuantos más pensamientos negativos genera, más se aísla. Entonces, entra en un círculo vicioso del que siente que no puede salir. Sí, has leído bien, del que piensa que no puede salir, porque se puede salir de la depresión.

El mejor remedio para una persona enferma emocional o físicamente es **darle esperanza todo el tiempo**.

Tal como acabas de leer, hay que hablarle de esperanza, darle de comer esperanza, transmitirle esperanza. Eso es lo mejor que podemos hacer: cuidarla y transmitirle que incluso de ese dolor se puede salir. No la castigemos, ni la culpemos, sino que debemos darle la esperanza de que hoy está así, pero mañana estará bien. La esperanza es terapéutica.

Inmunízate psicológicamente, inmuniza tu mente, para que ningún virus arruine tu vida y ningún pensamiento negativo que pretenda comerte el cerebro y el cuerpo te ataque.

Rodea tu mente y tu cuerpo de todo lo bueno:

- 1.. Selecciona los recuerdos de tu vida.
- 2.. Ten recuerdos placenteros.
- 3.. Evita discusiones.
- 4.. Lee tus circunstancias positivamente.

Si lo haces, tu cuerpo y tu mente estarán protegidos, y la depresión ya no tendrá cabida en tu vida.

7. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA DEJAR ATRÁS EL DOLOR Y COMENZAR A DISFRUTAR DE LA VIDA

Muchos de nosotros lo hemos vivido o tenemos un familiar o conocemos a alguien que está deprimido. La pregunta es cómo ayudarlo.

Algunas pautas para tener en cuenta:

- **No compadecerlo**

El estado de angustia y depresión es a menudo muy movilizador y resulta fácil caer en el rol sobreprotector.

- **No alentarlos con palabras**

No debemos decir frases como «vamos, arriba ese ánimo»; «lo que tienes no es nada en comparación con lo que yo tuve». Estas frases solo calman nuestra ansiedad, pero a la persona deprimida le ocasionan mayor desesperación, ya que es la primera que quiere salir del estado en que se encuentra. En su mente, el depresivo quiere salir. En su mente, imagina cosas, pero, cuando quiere hacerlo, se siente inhibido y sin fuerzas.

- **No ser frío**

Una actitud de frialdad no le permitirá expresarse y a la vez servirá para acrecentar su depresión.

Una buena ayuda es presentarle a alguien imparcial que lo pueda acompañar, que lo escuche y que no cuestione lo que en ese momento está tratando de expresar.

Y para que la depresión sea solo un recuerdo en nuestra vida, necesitamos cambiar nuestra mente para que nuestras emociones también cambien, por lo tanto:

- **Reconoce que los errores son parte de tu crecimiento**

El problema no es equivocarnos, sino que no nos tomamos tiempo para aprender del error, entonces volvemos a tropezar. Revisando el error, aprenderemos. El error es una fuente de crecimiento, no de tortura.

- **Identifica y evita todas las cosas o personas que te hacen daño**

No visites en este tiempo de recuperación a familiares enfermos, no mires las noticias, no discutas. Es hora de volver a llenarse de paz y de nuevas fuerzas, de energía y de entusiasmo para darse nuevas oportunidades.

- **Cultiva tu mente con cosas positivas**

Evita la autocrítica excesiva y la autodescalificación, deja de lado los pensamientos negativos y no te hagas responsable por todo lo que sucede a tu alrededor.

- **Aprende a hablar en positivo**

Cuando hablas en negativo te bloqueas, porque siempre habrá un no antepuesto a la respuesta que estás esperando. Cuando aprendas a hablar en positivo, aprenderás a divertirte y a generar esperanza dentro de ti mismo.

- **Aprende a hacer pausas**

Dentro de nuestras posibilidades debemos tratar de introducir pausas durante el día de trabajo. Lo recomendado es una pausa de cinco minutos cada dos horas de trabajo. Está comprobado que se triplica el rendimiento. Hay muchas personas que trabajan muchas horas seguidas y luego intentan hacer cosas tales como dormir las siguientes veinticuatro horas. Esto no funciona. Detenernos y hacer algo distinto nos ayudará a evitar el agotamiento.

- **Aprende a decir NO**

Sucede que, ante personas exigentes —un amigo, un esposo o nuestros hijos—, no podemos decir que no, y así es como nos comprometemos a llevar cargas que no nos corresponden.

- **No imagines demasiado**

El ser humano tiende a tener pensamientos pesimistas, debemos detectarlos y ponerles un límite.

- **Encara los problemas con sabiduría**

Cuanto más grandes sean nuestros problemas, más grande será el ascenso hacia nuestro próximo nivel de crecimiento. Resolver un gran problema te llevará a un gran ascenso. Nuestros problemas no nos derribarán, sino que nos harán más fuertes.

- **Mira el cuadro completo**

Debemos tener claro hacia dónde vamos para no detenernos por el camino en cosas que nos distraen.

Ahora toma lápiz y papel, anota estas frases y pégalas en tu nevera hasta que queden grabadas en tu mente y en tu espíritu:

- Mi atención tiene que centrarse en lo importante y en lo grande.
- Todo lo que haga será con una actitud de éxito.
- Yo valgo y todos los recursos están dentro de mí.
- Aprovecharé todas las oportunidades que se presenten para crecer.
- Para no sufrir depresión tienes que ser apasionado. La pasión te activa, te hace más fuerte, más flexible. La pasión te da el impulso extra que necesitas para seguir avanzando. La pasión te hace más persistente y hace que te recuperes más rápido.

Y por último lo más importante:
PERDONA, SUELTA Y CIERRA EL PASADO.

Suelta los miedos, las personas a las cuales te has aferrado, esas situaciones e historias que te llenaron de dolor, porque lo que viene siempre será mejor.

Suelta el pasado, aquellas palabras que quedaron guardadas, esa angustia y esas emociones que ahogaban tu futuro y tus ganas de vivir.

Dependerá de ti que nadie más hiera tu corazón. Eres una semilla y nadie puede tomar tu vida. Tú la entregas y solo tú la vuelves a tomar. Aprende a valorarte, a felicitarte.

Cuando una persona se valora, se felicita y se reconoce, siempre atraerá lo mejor para su vida: los mejores amigos, la mejor pareja y la mejor familia, porque atraes de acuerdo con lo que eres.

Unos últimos consejos:

- **Innova:** Innovar significa agregar el factor sorpresa, ¡hacer algo nuevo! Aunque sean pequeñas modificaciones, necesitamos implementarlas en todo lo que hacemos para no aburrirnos. Llena tu agenda con actividades, para tener experiencias nuevas y crecer. Vive la vida con intensidad.
- **Disfruta:** No somos más felices porque no practicamos más lo que nos hace feliz. ¿Qué es lo que te hace feliz? Agrégalo a tu agenda y no esperes a mañana; haz hoy lo que alegra a tu corazón. Martin L. King decía: «Si no has descubierto nada por lo que valga la pena morir, es que no estás preparado para vivir.»
- **Pregúntate:** ¿He soñado lo suficiente? ¿He vivido plenamente? ¿He aprendido a

desprenderme? ¿He amado bien? Y si hasta ahora no lo has hecho, ponte en camino. Eso es disfrutar.

***En una mente y en un cuerpo lleno de disfrute,
de placer y de sentido, la depresión no tendrá cabida.***

10

LA FRUSTRACIÓN TÓXICA

No desesperes, ni siquiera por el hecho de que no desesperas. Cuando todo parece terminado, surgen nuevas fuerzas. Eso significa que vives.

FRANZ KAFKA

La frustración intoxica nuestras ganas de seguir adelante, la fuerza para levantarnos una vez más y continuar, que es algo que necesitamos todas las mañanas al despertarnos. Pensamos tanto en lo que pasamos, revisándolo mil veces en nuestra memoria, que perdemos la esperanza y nos cuesta pensar que algún día lo lograremos. Te invito a dar un paso hacia el futuro, aprendamos cómo llegamos a sentirnos tan afectados por esta emoción tóxica y comencemos a salir de ella para ir por más.

«Lo he intentado, pero no he podido...»

«No sé si volveré a hacerlo...»

«Prefiero no pensar en eso...»

«Es algo que no puedo superar...»

«¡Ay! Has tocado un tema prohibido, mejor hablemos de otra cosa...»

«¿Volver a pasar por eso? No, ni lo pienso...»

«Lo que pasa es que no me ayudaron, me dejaron solo...»

«No sabes qué feo fue cuando me dijeron que no, no me lo puedo quitar de la cabeza...»

1. ¿YO FRUSTRADO?

¿En algún momento de tu vida has sufrido alguna frustración? Tal vez querías alcanzar algo, ya sea en el área económica, familiar o afectiva, y, como no lo lograste, la consecuencia fue que te sentiste frustrado. ¡Qué tremenda y desagradable sensación! Es como si todo se nos fuera abajo y como si lo que hemos luchado durante tanto tiempo no tuviera los resultados esperados. Mucho dolor, angustia, pesadumbre, todas estas emociones juntas se nos vienen encima cuando parece que la frustración ha llamado a nuestra puerta.

***La frustración es un sentimiento de fracaso
y decepción que aparece ante un deseo no cumplido o una necesidad no satisfecha.***

Todos los seres humanos fuimos creados de tal manera que tenemos el anhelo interior, aun desde pequeños, de alcanzar metas, de superarnos. El deseo de cumplir nuestros sueños está en nuestra naturaleza.

***Cuanto mayor sea el deseo que queremos lograr,
mayor será el grado de frustración que tendremos.***

Sucede que, cuando una persona no puede ver cumplido su deseo, inmediatamente aparecerán dos emociones opuestas como formas de elaborar su frustración: *el enojo y la tristeza*.

La expresión del enojo a través de la violencia, tan común en nuestra sociedad estos días, es la consecuencia de una frustración. Detrás de toda persona enojada, hay una persona frustrada.

La frustración puede convertirnos en personas resentidas y, en un determinado momento, podemos llegar hasta a odiarnos y agredirnos a nosotros mismos. Entonces decimos cosas como: «¡Qué estúpido fui!, ¿por qué me pasa esto a mí?»

Además del enojo, la otra reacción es la resignación y la tristeza. Una persona triste se vuelve melancólica, retraída, solitaria. Resignada ante la situación negativa que le ha tocado vivir, se conforma diciendo «bueno, es lo que me ha tocado a mí». Y permite así que su vida gire alrededor del aislamiento y la introversión.

Alguien frustrado también se volverá extremadamente sensible a todo aquello que le recuerde su fracaso y sentirá mucha angustia cuando se encuentre en una situación similar. Ese dolor que siente que no es capaz de superar puede llevar a la persona a arriesgarse cada vez menos en la vida y a conformarse con su situación actual, aunque

no esté satisfecha con su vida, porque querrá evitar a toda costa una nueva decepción.

2. TOLERANCIA CERO

Cuando alguien que no alcanza sus objetivos enseguida se enoja, decimos que tiene «**tolerancia cero**». Seguramente en alguna ocasión habrás dicho de alguien y quizá lo dijeron de ti: «Esta persona debería ser más tolerante...»

Una persona intolerante, por lo general, en su infancia fue sobreprotegida. Lloraba y obtenía todo lo que quería sin esperar ni un segundo. Al obtener todo lo que pedía, como todas sus demandas eran satisfechas sin ningún esfuerzo por su parte, esta persona creció sin frustraciones.

Entonces, luego, ¿qué hace en la edad adulta? **Exactamente lo mismo**. Pero la vida no siempre le da todo lo que desea; entonces protesta, se queja y se convierte en una persona adulta caprichosa. Al haber recibido siempre todo lo que quería, le resulta imposible tolerar la frustración.

Otras personas, en cambio, no soportan la frustración dado que en su infancia todo era **no**. Tuvieron muchas carencias. Cuando pedían algo, siempre recibían un NO por respuesta. No recibían nada y todo era pérdida. Una persona que nunca ha recibido nada, cuando se convierte en adulto, no tolera la frustración, porque todos los «**noes**» y los «**difíciles de conseguir**» le recuerdan a su infancia. Son personas que, a la mínima cosa que se les niega, reaccionan por lo general violentamente. Piensan que la gente que las rodea está en su vida para evitarles la frustración, por lo que dicen frases como: «Si me tratas bien, yo no te pego.» Creen que los demás están para darles todo lo que desean, por lo que no tolerarán ninguna demora u obstáculo en el camino.

3. HUYENDO DE LA FRUSTRACIÓN

Quien vive y se siente frustrado acumulará tanto dolor en su alma que, en determinado momento, necesitará adormecer sus emociones. Tratará por todos los medios de huir de ese dolor, por lo que recurrirá a realizar cualquier cosa que, aunque sea temporal y tenga consecuencias graves, aporte un poco de alivio a su vida y la haga sentirse mejor.

Veamos a qué suelen recurrir las personas que no toleran la frustración:

- adicción a las drogas
- adicción al alcohol
- adicción al juego (jugadores compulsivos)
- automaltrato o automutilación
- cualquier otro comportamiento compulsivo

Si te identificas con alguna de estas actitudes compulsivas, tienes que comenzar por entender que la frustración es parte de la vida. **No todo lo que quieres es lo que en realidad necesitas, y no todo lo que necesitas lo vas a alcanzar siempre en el momento que desees.**

Pero, a pesar de todo, nunca renuncies a tus metas, sigue adelante.

No permitas que las desilusiones de la vida —y todos nos desilusionamos en algún momento— menoscaben tu potencial y te alejen de tus sueños.

La postura más inteligente es dejar de lamentarnos del tiempo que nos falta y aprender a disfrutar de las cosas sencillas que se pueden hacer en poco tiempo.

Margarita Rojas ^[*]

^{*} Margarita Rojas: op. cit., pág. 49.

Tú eres más grande que tus desilusiones, tienes en tu interior el ADN de la grandeza, solo que por momentos parece que el dolor y la frustración lo hayan ocultado. Comienza a ver la vida de otra manera, puedes pasar página y seguir adelante, y lo que hasta hoy no te ha funcionado y te ha hecho sentir frustrado cámbialo. Piensa en aquellas cosas y en aquello que hace tanto que quieres hacer y todavía no has hecho, busca estar con

aquellos que añaden valor a tu vida.

La mitad del mundo no puede comprender los placeres de la otra mitad.

Jane Austen

¿Y a ti qué te da placer? Escríbelo en una hoja y comienza a practicarlo.

4. CÓMO LOGRAR UNA ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Recuerda que ningún ser humano tiene el poder de Superman para salvarte, no pongas **excesivas expectativas en las personas**, porque, quieran o no, tarde o temprano te van a fallar. Si confías en alguien, sé consciente de los riesgos que estás corriendo para que, cuando te fallen, recuerdes que tú también puedes hacerlo. Te recomiendo que leas el capítulo donde hablamos sobre la codependencia.

Aumenta tu círculo de contactos, rodéate de diferentes personas a las que podrás recurrir. Si una no está disponible, siempre habrá otra. Cuando pones todas tus expectativas en una sola persona, siempre vas a terminar desilusionado. Si te es posible, ***no esperes nada de nadie***; de esa manera serás libre de la gente para poder disfrutar de relaciones interpersonales sanas.

Tu corazón es el centro de control de las emociones y de todas las puertas de tu vida. Si la persona equivocada entra en la cabina de control —o sea, en tu intimidad—, abrirá las puertas que deben estar cerradas y cerrará las que se deben abrir. **Solo tú tienes el control de tus emociones** y la capacidad y la libertad de decidir cómo te vas a sentir. No permitas que los demás determinen cómo lo tienes que hacer.

Aquellos que ven en cada desilusión un estímulo para mayores conquistas, esos poseen el recto punto de vista para con la vida.

Johann W. Goethe

Cada mañana al levantarte puedes tomar la decisión de ser feliz, de gozar y disfrutar de tu día, de no frustrarte ante el primer problema que aparezca en tu camino, aunque las cosas no salgan siempre como tú quieres o esperas.

5. ¿ELIGES TÚ O YO? ELIGE TÚ...

Una persona que vive con frustración es aquella que ha dedicado su vida a agradar a los demás y que ha permitido que otros elijan por ella

Cuentan que había una niña huérfana, muy pobre, que no tenía una casa donde vivir y pasaba su tiempo caminando descalza por el bosque. Un día decidió juntar todos los materiales que pudiera encontrar para hacerse un par de zapatos. Así fue que juntó pedazos de cuero, hojas, ramas, telas, todo lo que encontró en el camino. Y con todo aquello, se hizo un par de zapatos. Siguió caminando y, cuando llegó a la ciudad, vio un árbol de frambuesas y se le ocurrió, con el jugo de su fruto, teñir los zapatos de rojo.

Muy feliz siguió caminando con sus zapatos rojos, ya que había podido realizar con su propio esfuerzo e inteligencia unos bellísimos zapatos, tal y como ella los quería y los había imaginado.

Cierto día se topó con una anciana, en medio del camino, que viajaba en un gran carruaje muy engalanado. La mujer vio a la niña y sintió compasión, por eso la invitó a vivir en su casa.

Sintiéndose agradecida y en deuda por lo que la anciana había hecho por ella, a partir de entonces comenzó para la niña una carrera para agradar a la mujer. Hasta tal punto que la anciana le pidió que tirara sus zapatos rojos y ella aceptó. La niña estaba tan deslumbrada por su riqueza que, poco a poco, comenzó a ser domesticada y llegó a hacer todo lo que la anciana quería...

¿Te ves reflejado en la niña del cuento? Tal vez lograste con tu propio esfuerzo y tus capacidades metas anheladas y las disfrutaste, pero luego caíste en la trampa de ser domesticado por otras personas, por la cultura, por ciertos principios, por las metas o valores de otros. Y, sin darte cuenta, fueron los otros los que moldearon tu vida y los que eligieron por ti. Justo entonces, en el momento en que decides agradar a los demás y decir que sí cuando en realidad querías decir no, es cuando comienzas a dar lugar a la frustración.

Aunque tenga metas y no haya obstáculos en su camino, una persona que no puede desvincularse de las órdenes que ha recibido termina frustrada.

A veces ocurre que, a pesar de tener una meta clara y de no existir obstáculos en el camino, igual no logras alcanzarla. Puedes ser una persona que tiene una familia estable,

una carrera, un buen trabajo y no tiene grandes problemas en su vida y, sin embargo, te sientes frustrado. **¿Por qué?** Por la bendita culpa que sientes. El sentir culpa expresa un temor interior al castigo, al rechazo, y nos da un sentido de indignidad que no nos merecemos.

Entonces, entramos en un circuito del que, al cabo de un tiempo, no podemos salir. No disfrutamos porque sentimos culpa, y nos frustramos porque no hicimos por esa culpa lo que realmente teníamos ganas de hacer.

Y cuando nos sentimos culpables, pensamos que no somos merecedores de bienestar.

Margarita Rojas^[*]

^{*} Margarita Rojas: op. cit., pág. 152.

***Una persona que tiene un sistema de creencias
cerradas, aunque tenga metas y lo intente una
y otra vez, va a sentir que nunca llega al objetivo
y, por ende, se frustra.***

Tal vez no llegas a cumplir tus objetivos porque siempre estás intentando lo mismo. Si siempre haces aquello que no te funciona, siempre vas a obtener los mismos resultados. Si lo que has probado dos o tres veces no da resultado, haz otra cosa.

¿Cómo puedes saber qué debes hacer de manera diferente? Usando la SABIDURÍA que hay en tu interior. Eres un ser creativo, único, especial. Busca esa sabiduría que hay en ti mismo y comienza a sacar a la luz las ideas estratégicas que te van a permitir alcanzar tus metas.

Deja todo lo que hasta ahora no te ha dado resultado. Cree en ti mismo y atrévete a hacer aquello que nunca has probado. Cada vez que una persona se queja es porque no sabe pedir lo que necesita o desea. A mucha gente, en especial a los hombres, les cuesta horrores pedir algo. ¿Por qué nos cuesta tanto pedir? Porque nos enseñaron que el hombre es el proveedor, el que siempre da y nunca recibe. ¡Eso es mentira! Hombres, también nosotros podemos pedir lo que necesitamos de la manera correcta. No siempre nos van a decir que sí ni nos van a dar lo que queremos, eso forma parte de la vida. Pero si eres una persona que ha decidido no vivir en frustración sino que se ha dispuesto a vivir más sanamente y recibiendo lo que se merece, estarás preparado para recibir un «no» como respuesta, estarás listo para poder decir «no» a lo que no quieres y no te conviene, sabrás también sentirte libre de toda culpa y habrás entendido que perdonar y

perdonarte es el primer paso que necesitas dar para sentirte libre y feliz.
¡Vale la pena intentarlo!

Hay caídas que sirven para levantarnos más sabios y más felices.

William Shakespeare

6. LA DIGNIDAD SUPERA LA FRUSTRACIÓN

Agradar no consiste en sonreír o ser simpático, se trata de ceder. Cuando, por el mero hecho de complacer siempre a los demás, cedes todo el tiempo en principios, valores, objetivos, deseos, intereses, entonces pierdes tu dignidad.

¡Es imposible complacer a todos! Para superar la frustración, debes atreverte a ser una persona DIGNA, a dejar de gustar a los demás y correr detrás de metas, sueños y objetivos ajenos.

Veamos las características de una persona digna:

No sé cuál es la clave del éxito, pero sí sé que la clave del fracaso es intentar complacer a todo el mundo.

Bill Cosby, cómico norteamericano

a. Se conoce a sí misma

Todos debemos pasar por el proceso de conocernos a nosotros mismos. No es una tarea fácil porque, cuando comienzas a ver qué es lo que hay en tu interior, puedes encontrar muchas cosas que no te gustan. Sin embargo, no debes tener miedo de conocerte. Quizá conoces más cosas de tu pareja, de tus hijos, de tus amigos que de ti mismo. Pasar tiempo contigo mismo te convierte en un hombre digno, en una mujer digna. Eres una creación maravillosa, digna de ser conocida y admirada.

Escucha tus emociones, no las ignores, y procura expresarlas por los canales adecuados, de lo contrario te harán daño.

Margarita Rojas^[*]

^[*] Margarita Rojas: op. cit., pág. 178.

b. Lidera su propia vida

Lidera tus pensamientos, tus sentimientos, tus acciones. No puedes vivir según lo que los demás piensan, sienten o actúan. Lidera tu mente, tu cuerpo, tu espíritu. Tú tienes la capacidad y la libertad de elegir qué sentir y, hasta que no lo hagas contigo mismo, no podrás guiar a nadie. No puedes proyectar qué hacer el año próximo si no has aprendido a liderarte y soltarte de todo lo que hasta hoy te ha mantenido atado.

Liderarte significa elegir los objetivos que quieres alcanzar, los pensamientos que

vas a poner en tu mente, los sentimientos que vas a tener y los que vas a anular porque hasta ahora no te han servido.

c. Confía en su criterio y cree en sí misma, aunque cometa errores

Si has cometido errores en tu vida, puede resultarte difícil confiar en tu propio criterio. ¿Sientes que necesitas la opinión de los demás antes de tomar una decisión importante? La verdad es que, cuando decides algo, no siempre te va a ir bien, pero debes tener tu propio criterio, te equivoques o no. Tienes capacidad para corregir lo que está mal, desaprender lo que aprendiste mal y, sobre todo, para incorporar nuevas creencias que sean sanas y verdaderas.

Cada error le enseña al hombre algo que necesitaba aprender.

d. Establece prioridades

Es importante saber decir «no» a lo secundario, sin lo cual también es posible vivir. Aprende a decir «no» a las cosas que no sean una prioridad en tu vida, porque sin esas cosas vas a poder seguir viviendo y, sobre todo, vas a ser libre del estrés, de la frustración y de todo aquello que no quieres hacer.

Una persona digna establece límites claros y no permite todo en su vida. Toma la determinación de poner límites a todo lo que no sea bueno para ti y solo sea un obstáculo que no te permita avanzar.

e. Se dedica tiempo a sí misma

Es bueno que puedas estar con otras personas, pero también que disfrutes estando solo. ¿Eres de las personas que nunca pueden estar solas? Disfruta los momentos de soledad, utilízalos para conocerte, para hacer las cosas que más te gustan, para relajarte. Aprende a llevarte bien contigo mismo. Si logras disfrutar de esos momentos de soledad, después vas a poder disfrutar mucho más de la compañía de los otros. No le tengas miedo a la soledad, porque ese temor va a estar reflejado en tu relación con los demás y puede llevarte a la codependencia.

f. Tiene dos características: tenacidad y determinación a pesar de los obstáculos

Si lo que te propusiste en el pasado todavía no lo has conseguido, no te frustres, lo lograrás en el futuro gracias a tu tenacidad y determinación. Una persona digna no vive en un mundo de fantasía, del «cómo me gustaría que eso me pasara a mí». Por el contrario, nunca se queda quieta, se mueve y, mientras está en movimiento, las cosas ocurren. Persigue tus sueños. Tienes todo lo necesario en tu interior para

lograrlos. El político británico Winston Churchill dijo: «El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse.» ¿Estás decidido a ser una persona digna y a librarte para siempre de la frustración?

Pongamos entonces en práctica aquellos principios que te ayudarán a decir: «No estoy atado a nada, soy libre de la gente, y lo que en algún momento fue mi frustración hoy es mi fortaleza.»

7. ESTRATEGIAS Y FORMAS PRÁCTICAS PARA SANAR LA FRUSTRACIÓN Y DISFRUTAR DE LA VIDA AL MÁXIMO

- **Identifica todos los objetivos que todavía no has logrado alcanzar**

Si hay metas en tu vida que aún no has conseguido y te das cuenta de que eso te produce angustia e ira, esos objetivos no cumplidos son la fuente de tu frustración. Descúbrelos, habla de ellos, pero no reprimas tus emociones ni intentes ocultarlas con comportamientos adictivos o compulsivos. Si es necesario, busca ayuda profesional.

- **Busca objetivos alternativos**

Si has perdido un sueño, por más grande que haya sido, busca otro y haz todo lo necesario para que se convierta en realidad. Si lo sueñas, si lo ves primero en tu mente, podrás alcanzarlo. Transforma tus necesidades en motivaciones. Motívatte a ti mismo todo el tiempo, no esperes que los demás lo hagan. Todos los días repite frases como las siguientes. «No lo tengo, pero lo voy a tener.» «Soy pobre, pero algún día seré rico.» «Todavía no lo he logrado, pero estoy seguro de que lo lograré.»

- **Acepta los obstáculos que se presenten**

No veas un obstáculo en tu camino como algo imposible de superar, sino como una oportunidad para usar tu creatividad. Para intentar algo nuevo que nunca has probado. Para mejorar y crecer. Una crisis puede ser la mejor oportunidad de cambio en la vida de una persona. Permanece positivo y expectante ante la posibilidad de cosas buenas aun en medio de las dificultades. No esperes a que las circunstancias a tu alrededor cambien. ¡Cambia tú primero!

- **Date permiso para cometer errores**

Cometer errores no es el fin del mundo. Capitalízalos, aprende de ellos. Conviértete en una persona sabia y cambia los pensamientos de derrota por pensamientos de éxito.

- **Libérate de toda culpa**

La culpa es un sentimiento dañino que te roba la risa, la paz, la seguridad en ti mismo y no te permite avanzar en la vida. Sácala de tu vida por completo.

- **No deposites expectativas sobredimensionadas en gente o circunstancias**

No esperes nada de nadie. No idealices a nadie. Todos somos seres humanos con

los mismos defectos y virtudes. Si esperas demasiado de algo o de alguien siempre terminarás frustrado.

- **Concéntrate en las cosas que sí has podido lograr hasta ahora**

Tus logros son importantes. Felicítate y alientate por ellos. No necesitas que otra persona venga a hacerlo. Habla bien de ti mismo. Cree en ti mismo. No es una actitud de orgullo; por el contrario, te ayuda a construir una autoestima sana e indestructible. ¡Sé tu mejor carta de presentación!

- **Sé compasivo contigo mismo. No te castigues**

No eres más ni menos que nadie. Eres tú mismo, un ser único e irrepetible, con todo lo mejor que tienes y aun con aquellas debilidades que, al trabajarlas, se convertirán en tus puntos fuertes. Perdonarse es aprender a vivir sin mochilas, sin cargas, sin pasado que nos haga daño y nos detenga. Perdonarnos es liberarnos del dolor, de la angustia, de los recuerdos, y volver a empezar.

Y por encima de todo, nunca, nunca te des por vencido.

El hombre que se levanta es aún más grande que el que no ha caído.

Concepción Arenal

¡Ya lo dijo Winston Churchill hace mucho tiempo! Nunca digas «soy joven» o «soy viejo para lograr mis sueños». No eres viejo por la edad que tienes. Eres viejo cuando no tienes un propósito claro en la vida y cuando dejas de soñar.

Inspírate en la vida y los logros de estas personas:

- Tiger Woods tenía tres años cuando hizo nueve hoyos en cuarenta y ocho golpes.
- Mozart tenía ocho años cuando compuso su primera sinfonía.
- Bill Gates tenía diecinueve años cuando fundó Microsoft.
- Shakespeare tenía treinta y uno cuando escribió *Romeo y Julieta*.
- La madre Teresa tenía cuarenta años cuando fundó Las Misioneras de la Caridad.
- Winston Churchill tenía sesenta y cinco años cuando fue nombrado primer ministro.
- Nelson Mandela tenía setenta y uno cuando fue liberado de la prisión sudafricana donde estaba recluido y, cuatro años después, fue elegido presidente de Sudáfrica.
- ¡Chihiro Araya tenía cien años cuando escaló el monte Fuji!

Es posible librarse de la frustración. Renuncia al enfado, a la tristeza, a la culpa en tu vida. No permitas que sigan robando tu alegría y tus ganas de vivir.

Si has perdido tus metas y tus sueños por el camino, recupéralos. Pelea por las cosas que quieres lograr.

No importa cuántas veces lo hayas intentado y hayas fracasado. Si te equivocaste, vuelve a intentarlo. En realidad, solo fracasa aquel que nunca intenta nada. Nunca bajes los brazos.

No importa que otros hayan llegado antes. Nunca es tarde. No importa cuánto tiempo has estado en el suelo. Ponte de pie.

Que los obstáculos que se presenten sirvan solamente para que algo nuevo salga de ti: nuevas ideas, nuevas oportunidades, nuevas fuerzas. Cree en ti mismo y espera siempre lo mejor de la vida. Ensancha tu visión. ¡Que nada te impida llegar a la cima!

Puedes sentirte frustrado si fracasas, pero te sentirás inútil si no lo intentas.

**Beverly Sills,
cantante de ópera**

11

EL DUELO TÓXICO

No confundas sufrimiento con amor, ni superar el dolor con olvido...

MARGARITA ROJAS

Cada emoción y cada sentimiento pueden ser vividos de diferentes maneras y con distinta intensidad. Es preciso cuidar nuestro interior de manera que ahora, en el momento del dolor, podamos tener las fuerzas necesarias para superarlo y no permanecer ahí evitando que se convierta en una emoción tóxica.

1. APRENDER A VIVIR, DE ESO SE TRATA...

Los seres humanos, todos sin excepción, atravessaremos diferentes ciclos de vida. Ciclos de alegría y amor, ciclos de dolor, de angustia y de duelo.

Todos, en algún momento, atravessaremos diferentes tiempos. Como dice el libro de Eclesiastés, **«todo tiene su tiempo»**. En todos estos ciclos de la vida, pasaremos por transformaciones, adaptaciones, aprendizajes, luchas, dolores y disfrute. Y todos, sin excepción, atravessaremos dos ciclos vitales: un momento de nacer y un momento de partir (de familiares, de seres queridos, hasta de uno mismo).

Yo soy un hombre que sabe. He sido un hombre que busca, y aún lo soy, pero ya no busco en las estrellas ni en los libros: empiezo a escuchar las enseñanzas que mi sangre murmura en mi interior...

Hermann Hesse

Nacemos y crecemos, y en todo este proceso nos transformamos en personas, con sentimientos y un potencial que debe ser liberado para vivir y ser felices, y no solo sobrevivir.

Sabiduría es saber elegir.

En la vida cotidiana tendremos un largo camino que recorrer y construir que dependerá de la forma en que llenemos nuestro interior y de la forma en que elijamos relacionarnos con los demás.

El hecho de estar vivos nos convierte en seres vulnerables y sensibles a cada emoción que fluye desde nuestro interior y que se expresa a través de lo que percibe de su alrededor. Por eso **nosotros somos los responsables de la forma en que elegimos vivir nuestra vida**. Nadie está capacitado para elegir por nosotros. Necesitamos asumir el riesgo de vivir, y solo nosotros podemos decidir cómo debemos hacerlo.

En este trayecto de la vida encontraremos dificultades, dolores, angustias, pérdidas, pero también disponemos de la habilidad emocional y cognitiva para sobreponernos y aun sobrellevar aquellos momentos que pensamos que no toleraríamos.

Lo más sano en cada ciclo o etapa de la vida es manifestar nuestras emociones, en lugar de permanecer atados a hechos o circunstancias determinadas y a personas con las cuales no hemos podido cerrar nuestros vínculos.

Permanecer encerrados en una misma emoción tóxica no nos permitirá seguir viviendo, aprender y mejorar como personas.

Vivir, y no sobrevivir, de eso se trata. La diferencia entre ambas cosas dependerá del control y del autocontrol que cada uno de nosotros disponga para hacerse cargo de la situación por la cual estamos atravesando.

2. LAS PÉRDIDAS

*Toda pérdida del pasado sin cerrar se transforma
en un peso que no me deja alzar el vuelo,
en una emoción tóxica que no me permite avanzar.*

Todos hemos sufrido en alguna ocasión una o varias pérdidas. Estadísticamente, se calcula que los seres humanos podemos tener durante nuestra vida alrededor de cuarenta pérdidas emocionales distintas: perder un amigo, un novio, una pareja, un divorcio, la muerte de un hijo, mudarnos, cambiar de colegio. Se trata de distintos niveles de pérdidas y de ausencias, pero todas ellas son pérdidas emocionales al fin y al cabo.

Aguantar no cierra las pérdidas.

Los seres humanos vivimos ligándonos a las cosas y a las personas afectivamente, solemos poner en ellos una gran parte de nosotros mismos a través de expectativas, ilusiones, confianza, amistad, palabras, emociones, vínculos. Por eso, cuando perdemos a un ser querido, sentimos que algo de nosotros mismos se ha ido con él. ***Cuanto más amor, más dolor.***

El tipo de vínculo que hayamos tenido con ese ser que hoy ya no está podrá acrecentar el dolor de la pérdida. Por ejemplo, si vemos por televisión cómo han matado a una persona a la que no conocíamos, seguramente este hecho nos impactará y nos conmovirá, pero no de la misma forma que si la persona hubiese sido un ser querido. Necesitamos entender que ***cuanto mayor es el vínculo, más intenso será el duelo.***

Frente a una pérdida, aunque sea parte de la vida, aparecerá lo que los psicólogos llaman **duelo**, que significa combate entre dos.

El duelo describe el momento en que una persona alberga un combate interno: una parte de ella acepta la pérdida frente a otra que no la acepta. Entonces, como estos sentimientos encontrados le generan conflicto, comienza la lucha. Pero todos, aunque no nos cause placer tener que vivirlo, necesitamos guardar duelo. En psicología conocemos el trabajo del duelo como el intento que hace la persona para aceptar la pérdida y para llevar a cabo los cambios correspondientes en su mundo interior (el retiro de la libido del objeto perdido). Pero con el tiempo, el sujeto debe volver a las conductas propias que se tenían antes de la pérdida y retomar el control de su vida.

Ante la pérdida de un ser querido, el duelo es un proceso normal cuyas etapas serían:

1. El reconocimiento de la pérdida
2. El duelo propiamente dicho

3. La vuelta a la vida de siempre

El duelo es un proceso normal que se desarrolla tras una pérdida y es necesario que lo vivamos y lo superemos.

Sin embargo, existen diferentes tipos de duelos. Veamos algunos de ellos:

- **El duelo patológico**

Como ya hemos dicho, en el duelo normal sobreviene una aceptación de la pérdida del objeto (cosa o persona). En el duelo patológico, esta pérdida no se acepta y se recurre a distintos mecanismos para eludirla. Los dos tipos básicos de duelo patológico son la negación del duelo, es decir, aquí no ha pasado nada, nada ha cambiado, y la intensificación del duelo.

- **Negación del duelo**

Este tipo de duelo lo experimenta la persona que sufre una pérdida y no logra expresar la emoción que le ha causado. En general, los hombres suelen ser más propensos a guardar este tipo de duelos. Solemos reprimirnos, tragamos, aguantamos: «Los hombres tenemos que ser fuertes, no llorar, no expresar.» Entonces, racionalizamos la situación para no expresar lo que verdaderamente estamos sintiendo. Pero todo esto es falso, los hombres también podemos llorar y es sano que aprendamos a respetar los tiempos de los duelos. Muchas personas consideran que vivir y sentir ese duelo es una señal de debilidad; por eso actúan «como si no», como si no hubiese muerto, como si no sintiesen dolor, miedo, angustia, etcétera, sin darse cuenta de que el no permitirse sentir lo que verdaderamente les está pasando terminará dañando su cuerpo y su alma.

- **Duelo intensificado**

Se da cuando la persona no reprime la emoción que está sintiendo sino que la suelta toda. Llora, grita, siente rabia, angustia, dolor, culpa...

Aquí la sintomatología es opuesta a la de la negación del duelo. La intensificación del duelo lleva a la depresión y muchas veces a ciertas alteraciones de tipo emocional.

Frente a la pérdida, la persona reacciona expresando sus emociones de forma descontrolada. Según Freud, la melancolía es la manifestación del duelo patológico. Los síntomas más comunes en este caso son: insomnio, destempe, anorexia, culpa, autorreproches intensos, ideas suicidas, aislamiento, etcétera. Y estos se suceden de

forma cada vez más acentuada y persistente.

- **Duelo ambiguo**

Es aquel duelo que se da cuando no se sabe si la persona ha muerto o no. Este puede ser el caso de una persona desaparecida, de una persona secuestrada, de un marido que se fue y no ha vuelto, de un padre que sigue vivo pero cuyo hijo no sabe dónde, y el caso de un chico que sabe que fue adoptado pero ignora dónde están sus padres biológicos.

A este tipo de duelo también se lo conoce como «duelo congelado», es decir, la persona siente alegría, pero a la vez dolor por no poder cerrar o entender una determinada etapa de su vida.

Por otro lado, John Bowlby, en su libro *La pérdida afectiva*, sostiene que el duelo patológico posee las siguientes características:

- Anhelo inconsciente de la persona perdida
- Reproche inconsciente contra la persona perdida con autorreproches conscientes e inconscientes
- Cuidado compulsivo de otras personas
- Persistente incredulidad de que la pérdida sea permanente

Para comprender mejor por qué sentimos lo que sentimos, tengamos en cuenta que los factores que afectan a la duración e intensidad del duelo pueden ser: las causas y circunstancias de la muerte, la identidad y rol de la persona perdida así como la edad y sexo de la persona que ha sufrido la pérdida y el tipo de personalidad de esta última.

*Sea cual fuere el duelo que decidamos guardar,
aprendamos que el «dolor no es un estado,
sino un proceso».^[*] Necesitamos contar con el lugar
y el tiempo para poder vivir ese dolor, para que,
al hacerlo, nos hayamos reconciliado con la vida.*

* tanatologia.entornomedico.net.

3. ¿QUÉ ES EL LUTO?

«El luto es una forma de responder a la muerte de un familiar, de mostrar al exterior la pena por la pérdida acaecida. El luto es la manifestación visible del dolor, que regularmente ha sido a través de la forma en la que vistes; aunque atañe fundamentalmente a la ropa, también lo hace a las costumbres y a la vida cotidiana.»^[*]

El luto es un hecho cultural. En la Antigüedad, las personas que pasaban por estos momentos de duelo se tiraban cenizas y rasgaban sus ropas. Tiempo atrás, guardar el luto era un tema riguroso e importante y, si no lo hacías, se sospechaba que esa muerte no significaba nada en tu vida.

Cuando las mujeres estaban de luto, no se podían pintar los labios, ni las uñas, ni usar ropa ajustada. Las mujeres indias, cuando perdían a su hombre, se cortaban el pelo y, cuando volvían a tenerlo largo, se había terminado el luto.^[**]

El color negro era el color del luto y aún sigue siéndolo para muchas personas. En algunos lugares existen las plañideras; en otros se llevan a cabo los velatorios, en otros cantan, etcétera.

Hoy sabemos que lo importante no es el luto, si te vistes de blanco o de negro, si lloras una semana encerrado en tu casa, en la iglesia o si le muestras al mundo que estás mal por la ausencia de ese familiar. Lo importante es el duelo, es saber que las pérdidas se sufren en el interior del alma de cada persona y que cada uno puede elegir cómo vivirlo.

La diferencia en cómo vives el duelo no está en si te vas a maquillar o no, si vas a ver el partido de fútbol o no, sino en reconocer que se trata de un momento difícil por el que necesitas pasar, para luego aceptar, para que en el momento justo vuelvas a vivir tu vida en paz y con alegría.

^{*} «El luto de las viudas» en www.agustincelis.com.

^{**} Ibídem.

4. MITOS SOBRE EL DUELO

Es interesante observar que, en nuestros primeros años, a todos nos enseñaron a conquistar, a ganar y a lograr cosas, pero **nadie nos dijo qué debemos hacer cuando perdemos a las personas que amamos**. Lo que es peor, nos enseñaron mal acerca de qué debemos hacer frente a una pérdida. «Los mitos relacionados con la muerte son afirmaciones que consideramos como verdaderas, pero que no cuentan con la evidencia científica que los sustente. En el duelo, estas “afirmaciones engañosas” nos hacen pensar que estamos ayudando al doliente a elaborar la pérdida y, sin embargo, proporcionan a este la sensación de no ser comprendido por su entorno social inmediato.»^[*]

Identifiquemos algunos hábitos erróneos que nos han enseñado o hemos incorporado en nuestros hogares, directa o indirectamente, consciente o inconscientemente, sobre cómo actuar frente a las pérdidas afectivas:

- ***Puedes reemplazar tus pérdidas***

Leía sobre un muchacho que de pequeño tenía un perrito y el perrito se murió. El niño empezó a llorar con una angustia impresionante y sus padres le dijeron: «No llores, te compraremos otro perrito.» Ahí encontramos dos mensajes que le enseñaron a ese niño sobre las pérdidas:

Primero: «No llores.» «No expreses tu dolor, aguanta.» Con esta enseñanza, cuando el niño comience a crecer, reprimirá y evitará expresar todo lo que signifique dolor y llanto, porque de pequeño le dieron la orden «no llores».

Segundo: «Se puede reemplazar.» Otra historia cuenta que un adolescente se peleó con la novia y este joven lloraba sin consuelo, por lo que su madre, para no verlo sufrir más, le dijo: «Hay muchos peces en el océano.» Lo que esta madre le quiso decir fue: «Hijo, no llores por esa chica, hay cientos de mujeres más.» Es decir, se puede reemplazar y que reemplace ese dolor por la presencia de otra mujer.

Inconscientemente, a través de estos mensajes adquiridos, crecemos pensando que aquellas pérdidas que hemos vivido se pueden reemplazar. Sobrellevamos la muerte de un hijo teniendo otro hijo. Si nuestra pareja nos ha abandonado o ha fallecido, elegimos, sin permitirnos guardar el duelo, al primer hombre o mujer que aparezca con el fin de no sentirnos solos y darnos cuenta de su ausencia. Reemplazamos la muerte de una madre o de un ser querido atiborrándonos de comida, ahogándonos con trabajo y más trabajo, etcétera. El tema es no pensar, no sufrir las pérdidas.

Nos enseñaron a reemplazar las pérdidas, pensando que con ello evitaríamos sufrir el dolor que nos causan las ausencias.

- ***Si estás sufriendo, hazlo solo***

Por ejemplo, cuando alguien llora en un colegio, lo sacan del aula y lo llevan a un lugar aislado para que esté solo, porque el mensaje es «si vas a llorar o a expresar dolor, tiene que ser en soledad». Los padres también contribuyen a reforzar este mensaje diciendo: «Si estás mal, ve a tu cuarto.» Y lo mismo pasa frente a un duelo. No queremos llorar delante de nadie para no incomodar al otro. Entonces, lloramos a solas, porque el mensaje es «si te ríes, reirán contigo, pero si lloras, llorarás solo».

- ***El tiempo curará las heridas, pronto se te pasará el dolor***

Si has sufrido pérdidas importantes, seguramente, te has dado cuenta de que el tiempo no cura nada. Pueden pasar años, tal vez toda la vida, y aun así seguir con el corazón herido.

- ***En una semana se te pasará***

También es un mito creer que el duelo debe durar cierta cantidad de tiempo, ya que no existe una duración exacta. El duelo es personal. Lo que sí sucede a medida que el tiempo transcurre es que la libido del objeto perdido se retira lentamente y prepara la recuperación de las relaciones interpersonales. El carácter doloroso de la figura del duelo se debe justamente al anhelo persistente de la figura perdida, es la necesidad de recuperar a la persona amada. Esta necesidad de recuperar a la persona perdida se expresa con las más variadas emociones, desde la vigilancia y espera hasta el llanto. Aun en el duelo normal aparece la ira, a menudo inconsciente, contra la figura perdida y dirigida hacia otra persona, sentimiento que está relacionado con la impotencia de la situación.

- ***Tienes que ser fuerte***

«Sé fuerte, aguanta.» La persona que cumple este mandato es la primera que sufre consecuencias en su cuerpo tales como infartos, úlceras, etcétera. Es esa persona que frente a un duelo, a una muerte, a una pérdida, dice: «No puedo aflojar, porque, si cedo, todo esto se viene abajo.» Y ella es la primera que cae enferma. El fuerte trata de seguir siéndolo en todos sus roles: se divorcia, pierde trabajos, se muda de un lado a otro, pero tiene que ser fuerte y permitir que todo el dolor vaya por dentro porque ha adquirido este hábito equivocado frente al dolor, «sé fuerte», como si el llanto fuera un signo de debilidad.

- ***Tienes que distraerte***

Tienes que salir un poco más. Ve al cine, sal, diviértete. **La diversión o estar ocupados nos distrae, pero no nos cura las heridas.** El tema es aturdirnos para no pensar, distraernos o llenarnos de actividades, sin darnos cuenta de que, hagamos lo que hagamos, si no guardamos el duelo, en algún momento ese dolor va a volver a herir nuestras emociones.

Lo más importante es reconocer que los duelos duelen; sin embargo, es necesario hacerlos.

Tal vez nos sentimos culpables por reponernos rápidamente ante una pérdida y nos castigamos pensando que lo normal es estar mal mucho tiempo, recordando a esa persona que ya no está. Y pensamos: «Si él ya no está, se murió, ¿cómo voy a ir yo al cine?, ¿cómo voy a seguir viviendo yo y él no?»

Muchos deciden morir con la persona que hoy ya no está. Sin embargo, esta decisión no va a alterar ni cambiar lo sucedido. Necesitamos soltar el dolor y también a esos seres queridos que ya no están con nosotros.

«Una cosa es la evocación cariñosa y algo nostálgica, o el sereno y tierno recuerdo que nunca puede desaparecer si hemos amado a alguien, y otra cosa es una esclavitud interna, cuando a causa de ese apego dejamos de vivir, dejamos de crecer, nos anulamos y nos enfermamos, la vida pierde sentido. Ha pasado el tiempo y ya no somos capaces de disfrutar y de crear.»^[*]

Y pensamos que así, dejando de disfrutar y de vivir les rendimos culto, pero esto es falso. Los que estamos vivos debemos seguir creciendo, volver a ponernos de pie y empezar de nuevo. La vida es muy valiosa como para dejarla pasar sin exprimirla hasta que ya no quede nada por hacer. Mientras estés vivo, tendrás fuerzas para levantarte y comenzar otra vez. Tal vez en esta ocasión lo tengas que hacer de diferente manera y con diferentes personas, pero podrás hacerlo. Estás frente a una etapa nueva y distinta, pero te tienes a ti mismo para comenzarla, porque estás vivo y hay muchos más sueños por cumplir y conquistar. Soltemos el dolor, el recuerdo, el duelo, no nos apeguemos a ellos y no nos castigemos por aquello de lo que no somos culpables. Soltemos lo que ya ha pasado y démosle la bienvenida a lo nuevo, aceptemos todo lo nuevo que la vida nos ofrece. No nos encerremos.

Jaime Barylko decía: «Es mejor no hacer monumentos de nuestras experiencias más intensas, porque entonces las matamos, las volvemos inercia y recuerdo fijo e inmutable. Los monumentos deben reemplazarse por momentos. Momento es lo que se mueve, el río en acción...»^[**]

Y tu vida es eso, un río, un cauce que siempre está en movimiento, en acción, y que nadie excepto tú puede detener.

Según Víctor Fernández, «después de vivir algo intensamente hay que soltar, hay que pasar a otra cosa, como diciendo: “Sigamos caminando, no nos detengamos en las tumbas.”»^[*]

Tu decisión marcará la diferencia. Las personas afirman que el tiempo cambia las cosas y las circunstancias, pero en realidad el único que puede originar un cambio eres tú mismo. El cambio debes hacerlo tú.

Y recuerda que, para vivir en libertad, no podemos permanecer atados al pasado, a lo que ocurrió y a los recuerdos. Suéltalos, respira hondo y vuelve a caminar...

^[*] www.duelo.org/trauma_en_duelo.html.

^[*] VÍCTOR MANUEL FERNÁNDEZ: op. cit., pág. 9.

^[**] JAIME BARYLKO: *El significado del sufrimiento*, Buenos Aires, Bonum, págs. 30-31.

^[*] Víctor Manuel Fernández: op. cit.

5. NADIE PUEDE PONERSE EN TUS ZAPATOS

El dolor es único. Nunca trates de que alguien entienda tu dolor porque el dolor es tuyo. Ni siquiera una persona que ha perdido a un hijo o se ha divorciado, o se ha mudado o ha sufrido alguna pérdida, puede comprender tu dolor porque tu dolor y tu emoción son exclusivos y nacen de esa relación exclusiva y única que tú tenías con esa persona que hoy ya no está contigo.

La gente puede tratar de comprender una parte de lo que te está pasando, pero nadie puede sentir lo mismo que tú, porque el dolor que tú sientes es único y te corresponde pasarlo y vivirlo a ti. Y a ese dolor que has pasado, o tal vez estés atravesando, necesitas sacarlo. El dolor no hay que ocultarlo, no hay que justificarlo, no hay que explicarlo, solamente escucharlo y después soltarlo. El dolor no necesita nada, excepto salir. **El dolor necesita ser escuchado. El dolor hay que agotarlo.**

Cuando pasamos por una pérdida, sufres dolor y ese dolor que sientes es dolor y no hay nada más que decir.

Sin embargo, como frente al dolor nos sentimos impotentes, pretendemos decir algo, queremos opinar, queremos interpretar, racionalizar el dolor y nos olvidamos de que el dolor que sentimos frente a una pérdida y ante un hecho traumático es normal.

El dolor no es el problema, el problema son las **emociones no sanadas**. El problema está cuando ha quedado una relación inconclusa, sentimientos no expresados o palabras no dichas, es decir, cuando nuestras emociones no se cerraron y sentimos que nos quedó mucho por hacer y por decir. Por vergüenza, por rabia, porque se murió, porque no pudimos, porque no quisimos, no importa, pero todas aquellas emociones que no fueron expresadas quedan arraigadas y pueden transformarse en una herida abierta, si no las curamos.

Sin embargo, siempre hay algo que podemos hacer. Puedes buscar a una persona significativa en tu vida y decirle o escribirle una carta con todas aquellas palabras que no fueron dichas, no te quedes nada dentro. Después de hacerlo sentirás como si te hubieses deshecho de una gran mochila. Perdona y, si es necesario, perdónate y vuelve a soñar y a proyectarte en el futuro. Y ahora sí, no encierres ni tus emociones ni tus palabras, libéralas. **No reprimas el dolor, este dolor tiene que salir.**

Concéntrate en lo que está al alcance de tus posibilidades de ahora en adelante, no te centres en el dolor, la frustración y la culpa.

Perseverar y no abandonar nos permitirá seguir moviéndonos y mejorarnos. El hecho de movernos nos posibilitará, en un determinado momento, avanzar y superar esa tristeza que parecía no acabar nunca.

Si te has decidido por tu vida y por superar el dolor, recuperarás tu energía y tu

fortaleza. Y no solo superarás todo el dolor por el que atraveses, sino que saldrás con un carácter más desarrollado y un potencial que te permitirá alcanzar lugares y personas que nunca habías imaginado.

Esta es la historia de Helen y es una historia verídica. Helen tenía un sueño: estudiar Derecho, pero, cuando su padre murió, sus planes se desvanecieron y tuvo que buscar trabajo en una compañía eléctrica.

Allí se enamoró de un joven llamado Franklin Rice. Con el tiempo se casaron, pero al poco de casarse, con la caída de la bolsa en 1929, el joven se suicidó.

Helen continuó trabajando, a pesar del dolor por su esposo, de su carrera frustrada. Y aún hay más, sufría de una enfermedad degenerativa sumamente dolorosa. Pero pese a todo ello, redactaba tarjetas de felicitación en un nuevo trabajo y, en ocasiones, escribía.

Un día, alguien leyó una de sus tarjetas y, de repente, su vida cambió. La contrataron por sus escritos. Todos recitaban sus poemas y, a partir de entonces, vendió más de siete millones de libros. Hay un poema que la identifica y, justamente, lo publica antes de morir. Su última estrofa dice:

***Así que descansa, relájate y fortalécete.
Suéltate y deja que Dios lleve contigo
tu carga. Tu trabajo no está completo
ni ha terminado. Solo has llegado
a una curva en el camino.***

Tu decisión marcará la diferencia. Las personas afirman que el tiempo cambia las cosas y las circunstancias, pero en realidad el único que puede originar un cambio eres tú mismo. El cambio debes hacerlo tú.

6. INTERROGANTES ANTE LO DESCONOCIDO

En la vida hay dos miedos básicos que comparten la mayoría de las personas: cómo vamos a morir y qué sucede después de la muerte. El temor es parte de nuestra naturaleza. Desde el Génesis, el hombre ha sentido temor ante lo desconocido. Hasta los que alcanzaron el éxito, en algún momento, han sentido temor. La diferencia es que esa emoción no los detuvo ni los paralizó.

Lo que más temo es el temor.

Montaigne

En todos los pueblos encontramos la idea de una vida futura, desde los aborígenes de Australia, con su teoría de la constante reencarnación, pasando por los esquimales, que consideraban que las almas iban al submundo, hasta el budismo y el islamismo. La idea de eternidad está en la mente humana, y esta idea ha llevado al hombre de todos los tiempos a creer y a imaginar de mil maneras diferentes una vida eterna, un más allá.

Para algunos pensadores de los siglos XIX y XX, la idea de eternidad es considerada la proyección de un deseo (Feuerbach) o una vana esperanza para los oprimidos (Marx) o una regresión a la inmadurez (Freud).

Más allá de las creencias e interrogantes, la muerte ha de ser encarada de acuerdo a como fue encarada la vida. La pregunta entonces no es *cuándo moriré*, sino *cómo he de vivir hasta que muera y cómo estoy invirtiendo mi vida hoy*.

Según el rabino Harold Kushner: «La vida es como una lata de café instantáneo. Cuando tienes la lata llena, tomas los granos y los puedes repartir; pero cuando en la lata queda un poquito menos de la mitad, ya no repartes con tanta facilidad porque tienes poco. Así es la vida, se te fue la mitad y a algunos un poquito más. Cuando uno es joven, vive la vida loca y regala el tiempo, pero cuando el tiempo avanza y la lata se va vaciando, uno no tiene tanto para dar.»

Tienes que aprender a administrar tus días y vivirlos en paz.

Aprende a cerrar todas las pérdidas y, una vez hecho esto, piensa en tu presente y en tu futuro. Ensancha tu sueño, ese sueño tiene que ser el motivo por el que te levantes, por el que camines, por el que hables. Y tiene que ser tan pero tan grande que solo pienses en que lo mejor y el postre aún están por venir.

7. CÓMO ACOMPAÑAR DURANTE UN PROCESO DE DUELO

Me contaba un joven que, mientras estaba en una fiesta recordó a un familiar al que había perdido y se puso muy mal, y un amigo que estaba a su lado, con el mejor buen corazón, le dijo: «No es nada, vamos, piensa en otra cosa, diviértete.» Y esta persona comenzó a llorar sin parar hasta que se le acercó otro amigo que se sentó a su lado y le preguntó qué sucedía, y el muchacho comenzó a explicarle lo que le había pasado.

En esta situación, el joven escuchó a su amigo, estuvo a su lado mientras lloró, habló y lo único que hizo fue abrazarlo, y él le dijo: «Gracias, era esto lo que necesitaba.» Y volvió a la fiesta y pudo disfrutar de ese momento.

Ante el dolor, como ya hemos dicho, no es necesario explicar nada, solo acompañar y consolar. Nadie puede sentir lo que el otro está sintiendo. Tal vez, esa impotencia que sentimos de ver, por ejemplo, a un ser querido sufrir nos hace decirle: «Bueno, ya está, pronto se pasará, no llores más»; porque ese dolor a nosotros también nos afecta y no queremos verlo así.

***Para consolar a una persona en el momento
de duelo, no expliquemos, sino consolemos.
Consolar es escuchar sin juzgar, es estar ahí;
es escuchar, acompañar sin hacer nada.***

Como amigos, animemos a la persona a sacar su dolor, a que nos cuente, que recuerde, que sienta y se exprese con libertad, porque madurar es aprender a soltar el pasado.

Es importante aprender a pedir ayuda. Como amigos, debemos pedirle que nos diga qué le hace bien y qué no. En estas circunstancias, algunas personas desean que las llamen mientras que otras prefieren un tiempo de silencio. Respetemos sus tiempos y su dolor. Si sabemos acompañarlos, ellos sabrán que no están solos y que tú estás a su lado para tenderle la mano que necesita.

Para sanar las heridas...

Judy Tatelbaum, autora de *Valor para afligirse*, escribe: «Recobrarnos totalmente de una pérdida significa acabar o desprendernos totalmente. Recobrarnos de la muerte de una persona querida no es eliminar el amor o los recuerdos, sino que significa aceptar su muerte, que disminuyan el dolor y la pena, y sentirnos libres para ocuparnos de nuevo de nuestra vida.»

En el duelo tendremos que desprendernos finalmente de nuestra dependencia de la persona que se ha ido, pero podemos conservar nuestro amor por ella.

Christine Longaker

¿Cómo podemos recuperarnos de las pérdidas, ya sean divorcios, noviazgos, muertes?

Como ya hemos dicho, cada persona debe guardar su duelo. Este proceso es totalmente personal, y no existe un modelo a seguir, sino pautas que indicarán que la pérdida ya ha sido superada.

- **Libera el dolor**, no permanezcas todo el día atado al dolor. Aprende a sacar las imágenes negativas, tristes, del álbum de tu mente. No cargues con mochilas, son pesadas, déjalas a un lado, y sigue caminando en libertad y en paz.
- **Luego, confiesa.** Confesión es la acción de disculparse por lo que has hecho o has dejado de hacer. Mientras sigas defendiendo el derecho de tener razón, vas a encontrar un obstáculo en el proceso de curación de tus emociones. Hay tanto poder en la confesión, en decir «hice esto malo», «dije esto», «no te visité en el hospital», «me he equivocado en esto», «no te he dado las gracias», «quiero disculparme»... La Biblia dice: «Si nos confesamos los unos a los otros somos sanados.» Tal vez necesitas pedir disculpas, porque durante ese divorcio, en esa pérdida, ante esa muerte reaccionaste impulsivamente y hoy dices: «Cómo me gustaría habérselo dicho, necesito sacar eso, necesito decírselo a alguien.» Hazlo hoy, no te detengas y libérate de esa culpa con la que cargas.
- **Perdona.** Es un acto liberador, poderoso, donde el que perdona es el que recibe la libertad. Muchas personas no desean perdonar porque piensan que perdonar sería darle la razón al otro. Sin embargo, el perdón es una decisión personal independiente de quién haya tenido la culpa.
Perdonar no es justificar al otro. No tiene que ver con lo que hizo el otro, sino con tu respuesta.
Perdonar tampoco es olvidar. Siempre recordarás esa situación difícil. La cuestión es lo que sientes cada vez que ese recuerdo viene a tu mente; si has perdonado, sentirás paz.
Perdonar no es minimizar, sino sanar ese dolor. Esto sucede a pesar del daño que te han causado. Perdonar es desligar a esa gente de tu vida. Perdonar es soltar a un

prisionero y descubrir que el prisionero eras tú.

Perdonar es un acto que te hace cerrar el pasado para poder adentrarte libremente en tu futuro. Perdonar es un acto que te permite cerrar etapas. Tal vez fue un divorcio, una separación, una pelea, y haya rencor en tu vida. Te cuesta perdonar porque la rabia te da poder. Cuando estamos enfadados nos sentimos fuertes, y la rabia te hace sentir poderoso, pero también te impide la intimidad. Pero perdonar es justamente liberar ese enojo, porque perdonar es un acto de grandeza, ***solo los príncipes perdonan.*** Tal vez haya que perdonar a padres, hijos, amigos... Tenemos que aprender a perdonar, porque en la vida siempre habrá gente que haga daño, y recuerda que muchas veces nosotros, aunque sea sin darnos cuenta, también ofendemos a los demás.

- **Haz declaraciones emocionales importantes.** Algunos necesitamos hacer una declaración emocional. Hoy es el momento de expresar ese algo que quisiste decir y no dijiste. Quizás estás pensando: «siempre he querido decirle a mi padre que lo quería y no se lo dije nunca»; «nunca le dije a mi madre lo orgulloso que estaba de ella, y ahora ella ha fallecido y me he quedado mal...». Hazlo ahora. Cuando lo hagas, estarás listo para cerrar esa pérdida. Y cuando cierras las pérdidas, estás listo para vivir en libertad.

No puedes guiar el viento, pero puedes cambiar la dirección de tus velas.

Proverbio chino

Cuando hayas tocado fondo, cuando hayas agotado ese dolor, recuerda que no habrá más fondo, que no vas a poder caer más. Y ese fondo será el punto de apoyo en el cual vas a volver a levantarte. **Vivamos una vida con sentido.**

1. La vida cobra sentido cuando la invierto en otros

Es cuando damos, entregamos y compartimos cuando nuestra existencia cobra significación. Esta es una forma de cuidar, amar y respetar la vida. Si la vida gira alrededor de uno mismo, se vuelve vacía y egoísta.

2. La vida cobra sentido cuando la vivo con la mayor intensidad posible

Muchas veces la vida se consume en cosas sin sentido. Permanecemos estancados mucho tiempo en el pasado, en los errores cometidos y en las pérdidas que hemos sufrido. O miramos el futuro cargándonos de ansiedades y miedos por lo que ha de suceder en lugar de vivir un presente lleno de posibilidades, disfrutando el aquí y el

ahora y aprovechando cada momento, cada minuto como si fuese el último.

3. La vida cobra sentido cuando la enriquezco

Muchos llegan a la vejez y a la muerte con angustia y depresión al ver que su vida ha pasado y está vacía, y que la han llenado con experiencias vanas, sin resultados, sin sueños concretados. Otros, en cambio, llegan a la vejez y a la muerte con un cúmulo de experiencias tan significativas y trascendentes que, al mirar atrás, pueden ver una vida vivida con mayúsculas.

*Por todo esto, mientras tengamos vida,
vivamos cada día tan intensamente
como si fuese el último.*

12

EL LLANTO TÓXICO

No hay nada malo en expresar nuestro dolor, pero si nos aferramos a él se convierte en un castigo que nos imponemos a nosotros mismos.

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Llorar nos hace bien cuando necesitamos expresar nuestro dolor, y hacerlo en el momento adecuado puede brindarnos una sensación de alivio o «descarga» emocional. En este capítulo veremos que no se trata de dejar de llorar, porque «a veces» es bueno. Sin embargo, es preciso saber administrar nuestras lágrimas para que el llanto no se vuelva una respuesta inmediata ante la frustración y de esta manera pase a ser un estado tóxico donde nos volvamos vulnerables y víctimas de todo.

Utilizando el llanto poco a poco hemos ido perdiendo la capacidad resolutiva frente a las circunstancias y nos hemos enredado en la autocompasión, entonces la pregunta es: ¿cómo hacer para no llorar todo el tiempo?

1. ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL LLANTO?

El llanto es el primer sistema de comunicación que tenemos. Nacemos llorando. El bebé, para comunicar dolor, hambre, sueño, cansancio, incomodidad, ¿qué hace? Llorar. Si ese llanto no se detiene a tiempo, el niño va creciendo y utilizando el llanto para manipular. Y luego, en la edad adulta, en lugar de cortar o reemplazar el llanto por una conducta efectiva, seguimos llorando, porque el llanto es una conducta automática, aprendida; y lo más importante que debemos tener en cuenta es que el llanto es un acto voluntario. Acto voluntario significa que quieres hacerlo, o puedes dejar de hacerlo por tu propia voluntad.

2. A LLORAR SE APRENDE, LO HEMOS INCORPORADO A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE CULTURAL

Muchas personas hipersensibles en sus hogares han recibido un entrenamiento para «vivir sufriendo» a través de las advertencias de sus padres: «la vida es difícil, la vida es dura, trata de lograr algo, pero acuérdate de que vas a tener problemas, dificultades; yo te digo que te prepares para el sufrimiento».

Con estas enseñanzas, luego la felicidad se les hace algo imposible; es como si alcanzar felicidad fuera algo ilógico para sus vidas, porque fueron preparados culturalmente para el sufrimiento.

Hoy contamos en nuestra sociedad con personas que se sienten atadas a algo de lo que no pueden escapar; están paralizadas y atrapadas por algo de lo que no pueden salir. Utilizan conductas repetitivas, costumbres y hábitos que les han enseñado para responder a las situaciones difíciles, y una de esas conductas aprendidas es **el llanto**.

3. EL ORIGEN DEL LLANTO ES UN «PENSAMIENTO» SEGUIDO DE UNA «EMOCIÓN»

Debemos saber que cada emoción es producto de un pensamiento anterior.

Cuando reaccionas con llanto es porque antes has pensado algo que te ha llevado al llanto, no ha sido la circunstancia.

Nuestros pensamientos nos hacen reír o llorar. Cada pensamiento da como resultado una emoción: si el pensamiento es negativo, equivale a llanto, y si el pensamiento es bueno y agradable luego sentiremos alegría. ¿Por qué? Porque «cada emoción es producto de un pensamiento anterior».

Lo importante en la vida no son los acontecimientos, sino los pensamientos que tienes con respecto a lo que está pasando.

«... ¿Y si se me muere alguien?»: Tu reacción tendrá que ver con lo que pienses acerca de la muerte.

«... ¿Y si me quedo sin trabajo?»: Tu reacción tendrá que ver, no con el acontecimiento que es la pérdida de trabajo, sino con el pensamiento que abrigues, por ejemplo si te consideras una persona capacitada para conseguir trabajo.

Aquí entran en juego los aspectos relacionados con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Todos nos vemos de determinada manera. Entonces según cómo me vea o sienta, será la imagen que llevaré a donde vaya: si me veo incapaz, esa será la imagen que transmitiré en mi trabajo, a mi familia y en todo lugar. Tendrás reacciones emocionales diferentes si piensas de manera diferente. No es lo mismo autoafirmarte:

«soy una pobre persona»

«soy víctima de la crisis global»

«nunca voy a lograr rehacer mi vida»

que si piensas:

«todo lo grande comienza pequeño»

«un tropezón no es una caída»

«me equivoqué, pero lo puedo remediar»

«no me voy a rendir»

Porque no son los acontecimientos los que determinan mi estado, sino los pensamientos que yo tenga con respecto a esos acontecimientos.

4. QUIERO, PERO NO PUEDO

Nuestra memoria intenta recordar si anteriormente ha vivido esa situación y cómo respondió; por eso en esta nueva situación va a tratar de buscar: «¿Me ha pasado algo parecido antes? ¿Y cómo reaccioné?» Entonces reaccionas de la misma manera frente a esa situación.

Si, cuando tenías siete años, tu padre te gritó por algo y te echaste a llorar porque escuchaste que él te gritaba; ahora, después de veinte o treinta años, cuando alguien te grita por algo que haces, buscas una escena parecida y automáticamente repites la misma conducta.

Hay personas que dicen: «Yo no puedo dejar de llorar, a mí me surge, a mí me nace, a mí me sale...» Te puede surgir, nacer, o lo que sea, pero tienes el control; porque es un acto voluntario. Si quieres, lloras, y si no quieres, no lloras.

No es que tengamos que contener el llanto, hay situaciones en las cuales sí o sí vamos a llorar; no es que lo contengas, sino que tienes que aprender que en cada situación que se produce en tu vida no debes responder de la misma manera. Hay situaciones en las que tienes que buscar nuevas respuestas, y deben ser respuestas efectivas.

5. EL LLANTO NO ES SOLUCIÓN

Creemos a veces que el llanto nos protege, porque nos decimos: «Si lloro, no van a discutir más, no me van a gritar más.» Entonces, creemos que el llanto nos protege.

El llanto no es una respuesta, es una conducta y no te da soluciones a los conflictos que tienes; por llorar no vas a lograr algo en la vida; por llorar no vas a solucionar ese problema importante que tienes.

Muchos creen que el llanto sirve para algo y dicen: «Si me ven llorando, entonces lograré el objetivo que persigo.»

6. DÁNDOLE A LO NEGATIVO EL VALOR QUE SE MERECE

¿Te ha pasado alguna vez que lo veías todo negativo? «Creo que me estoy muriendo...», «Ahora que no tengo trabajo, no voy a tener recursos para nada...», «Con esta enfermedad me quedará inválida».

Te hiciste la idea más negativa de lo que en realidad era, viste todo negativo. Pasamos un momento difícil, vemos un par de nubes, pero en nuestra mente ya creemos que se acercan la tormenta, la lluvia incesante y la inundación... Es un modo de ver las cosas cada vez más negativas. Nos encanta decir: «Ah, pero no sabe lo que yo he pasado, eso sí que es grave y merece la compasión de todos.»

Decido dar oportunidad a la ley de la expectativa que dice que mi futuro será como yo creo que será.

Cuando en medio del dolor comiences a pensar en las cosas positivas de la vida, harás que el dolor empequeñezca y la esperanza se agrande.

Lo que nos repetimos de forma constante, esas frases interiores que formulamos todos los días, es responsable de nuestros estados de ánimo: de llorar o de reír.

Lo que te dices interiormente es responsable de que llores o te rías. Si te hablas negativamente todo el día sobre esas circunstancias, vas a vivir llorando; pero si cambias tu manera de hablarte internamente, vas a disfrutar de la vida.

Mejor aún sería si lográramos distinguir entre **el llanto inútil o tóxico y el llanto útil**.

Existen **tres llantos inútiles y tres llantos útiles**:

• **Llanto tóxico 1**

«Las lágrimas de cocodrilo» o el llanto manipulador.

Es el de esas personas que lloran para cambiar el ambiente. Por ejemplo, encontramos a las madres que te lloran así: «Está bien, si mamá sobra en esta casa, mamá se va... y donde va, allí estará en paz.»

También hay oradores que lloran para manipular; les encanta relatar todas esas anécdotas «lacrimógenas»: «Recuerdo cuando estábamos **en tal lugar**, y no teníamos nada para comer...» Se proponen dar lástima y que la gente se compadezca para, de esa manera, hallar un beneficio.

Pero ¿de dónde se aprende este tipo de llanto? De los bebés. El bebé llora para pedir algo.

Dicen las estadísticas que en los primeros dos años los padres oyen llorar a sus hijos doscientas veces. El bebé llora para que le cambien los pañales, llora para ser

abrazado, llora para que le den de comer, etcétera.

Es interesante que los bebés cuando lloran lo hagan siempre en el mismo tono: do mayor. Y de mayor uno le va agregando tonos nuevos.

Descubre que cuando llora le responden, y cuando es mayor quiere hacer lo mismo; se dice a sí mismo: «Si lloro, viene lo que necesito.» Es un llanto manipulador.

El cocodrilo es, de todos los animales, el único que tiene lágrimas; pero no llora por emoción, sino porque cuando traga a su víctima, esta le presiona las glándulas lacrimales. Por eso el dicho de las lágrimas de cocodrilo se refiere a alguien que dañando llora.

Hay personas que al caer enfermos en la infancia, recibieron de sus padres cuidados y amor; y así asociaron que la enfermedad trae consuelo y ternura. Al crecer, no saben pedir amor, recurren al dolor, a «caer enfermos», a la lástima, para recibir otra vez abrazos. Cuando se aprende a pedir el amor y no se recurre a la manipulación, la persona queda libre del llanto tóxico.

- **Llanto tóxico 2**

- **«Las lágrimas religiosas que santifican» o el don de llorar:**

- En la Edad Media se creía que las lágrimas eran un don que había que pedirle al Señor.

- Muchos teólogos de esa época decían que las oraciones había que hacerlas llorando y debíamos pedirle a Dios el «don del llanto». La religión de toda una época fue «teología lacrimógena».

- San Francisco de Asís se quedó medio ciego en la vejez por exceso de llanto.

- San Benedicto decía que la oración sincera era la que iba acompañada de lágrimas y que había que pedir «el don de lágrimas». No el don de prosperar, no el don de sanar enfermos, nada de esto, sino el don del llanto.

- Y nosotros hemos heredado todas estas creencias, y hoy en día hay gente que va a la iglesia a llorar. «A llorar a la iglesia», dice el dicho popular.

- **Llanto tóxico 3**

- **«Las lágrimas por todo» o llorar según dice la cultura:**

- Hay gente a la que le encanta ver películas para llorar. En Estados Unidos se descubrió que la gran mayoría de las personas que iban a ver *Titanic* ya la habían visto; pero según esta investigación la gente volvía a verla para llorar.

- Otro concepto cultural es que «los hombres no lloran», y desde pequeños recibimos esta creencia como cierta. Si en el colegio un niño llora le tildan de «afeminado». Esto nos ha llevado a asociar llanto con debilidad. Por eso los hombres no lloramos,

porque si lo hacemos nos sentimos débiles.

Los hombres sí tenemos permitido emocionarnos o llorar cuando vemos una película de acción o de un rescate y nos identificamos por heroísmo o patriotismo, entonces sí.

Por cultura la mujer llora más que el hombre. Las mujeres lloran en promedio treinta veces al año, y los hombres, solo seis. El varón llora de promedio cuatro minutos. Por otra parte, a partir de los sesenta años, lo que nos ocurre a todos es que producimos menos lágrimas, por eso lloramos menos.

Todos los llantos de la cultura te dicen cuándo deberías llorar, aunque ese llanto no te sirva para nada.

Ahora sí, los tres llantos útiles o positivos:

• Llorar por dolor

Llorar en el duelo. Cuando perdemos a alguien hay que llorar. En esas circunstancias tenemos que expresar nuestro dolor. Aunque nos digan «no llores, Dios se lo ha llevado, está con el Señor, etcétera», pero no lloramos porque está allí, lloramos porque ya no está aquí, con nosotros.

El duelo es esa emoción encontrada en la que lloramos por lo que hemos perdido, pero a la vez sabemos que no lo vamos a recuperar. Y ahí aparecen emociones, rabia, tristeza, «por qué a mí... qué pasó...».

Hay un libro entero en la Biblia llamado «Lamentaciones» que habla exclusivamente del duelo relatando la destrucción de Jerusalén.

Este es un llanto positivo, sano: tenemos que sacar todo el dolor hasta que se consuma.

Debemos buscar un lugar sano, adonde podamos ir a llorar y gastar nuestro dolor y donde nadie nos mire de forma rara y nadie nos cuestione, porque el llanto del dolor se tiene que consumir. Tenemos que gastar las palabras que no le dijimos al que partió, las palabras que nos quedaron guardadas en el cuerpo; todo tiene que salir.

El duelo y el dolor nunca te roban la vida, no es cierto que si lloras no vas a poder seguir: todos tenemos la posibilidad de recuperarnos de ese dolor. Es bueno agotar esas lágrimas y poder decirle al otro, al que no está, como en un juego de rol, lo que tienes dentro: esto te ayuda a desahogarte.

Jesús lloró al ver morir a su amigo Lázaro, luego se secó las lágrimas y dijo: «¡Lázaro, levántate y anda!», y dice el texto bíblico que resucitó. Esto simboliza que después del dolor vas a pronunciar las palabras de fe más extraordinarias de toda tu vida. Porque el dolor no te roba la fe, no te roba nada. Pero una vez que

consumas el dolor, todo lo que has perdido regresará a tus manos.

- **Llorar por los cambios trascendentes**

Es un llanto que expresamos cuando tenemos un cambio importante. Cuando nace un hijo, cuando nos casamos, cuando nos mudamos, por cambios de trabajo, cuando encontramos pareja o cuando nos separamos... Se trata de un llanto que funciona como catarsis. Son lágrimas permitidas y correctas que nos ayudan a atravesar el cambio.

- **Llanto por revelación o iluminación**

Existe un llanto provocado por el descubrimiento de una verdad que uno desconocía.

Ocurre muchas veces que cuando te das cuenta de algo, cuando «se te enciende la bombilla», y te impacta el pensamiento, de pronto te encuentras llorando y dices: «¿Qué me está pasando?» Es como si te despertaras de la situación anterior a una nueva. Es lo que los psicólogos llamamos «darse cuenta».

La visión de un gesto de amor o descubrir algo de nosotros o de otro que nos arroje más luz, puede presentarse, en ciertas personas, acompañado de lágrimas.

Hoy tenemos que estar dispuestos a abrirnos camino. Si has llegado hasta aquí es para que traigas el futuro a tu presente, para lograr cambiar tu situación. ¡Hoy es un buen día para comenzar a trabajar en un cambio extraordinario!

***Problemas, crisis, dificultades, cambios;
TODO ESTÁ PUESTO PARA APRENDER.***

- 1. En mi dificultad aprenderé a priorizar**

Cuando muere un ser querido, cuando aparece una enfermedad, cuando pierdes el trabajo... es entonces cuando te alejas de cosas sin sentido.

Porque cuando uno pasa por un momento difícil, cuando uno pierde a un compañero, cuando uno ve una injusticia, es entonces cuando te olvidas de todas las tonterías INSIGNIFICANTES y empiezas a priorizar.

Hay gente que se concentra en pequeñeces: «No sabes lo que le he hecho, he pasado por su lado y no lo he saludado, para que le duela.»

Pero debemos aprender a ponernos de acuerdo con la gente con la que tengamos objetivos claros para mirar al futuro y no quedarnos en el mal momento.

- 2. En medio de las dificultades realizaré mis mejores conquistas**

Los mejores beneficios vienen cuando hay presión. Mirar lo negativo nos conduce a lo negativo, pero mirar hacia delante nos sacará del lugar en el que estamos estancados.

Lo primero que podríamos o deberíamos hacer es visualizar nuestro futuro mentalmente y dar el primer paso hacia nuestro bienestar.

Si nos concentramos con tenacidad en nuestro futuro, podremos levantar la vista de nuestra situación y salir adelante. Es escoger mirar la luz que entra por la ventana antes que seguir mirando la oscuridad. Según hacia donde enfoquemos la mirada se dirigirán nuestros pasos.

3. En medio de la crisis surgirá toda mi sabiduría

La cuestión no es correr, sino llegar. Dar el primer paso, cambiar nuestra actitud negativa, fijarnos una meta corta y alcanzable que luego nos remita a otra meta, y así sucesivamente, podremos lograr grandes objetivos.

Sé inteligente y creativo, atrévete a enfrentarte a tus circunstancias. Solo cuando hacemos frente a nuestra situación con una visión clara de nuestros objetivos podemos lograr un cambio.

13

LAS CULPAS TÓXICAS

Luchamos contra el miedo y el sentimiento de culpabilidad, y buscamos el sentido de la vida, el amor y el poder.

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Los seres humanos percibimos el mundo en base a nuestras emociones y actuamos en consecuencia; por lo tanto, si nuestro interior no está sano, nuestro exterior tampoco lo estará. No siempre las emociones que experimentamos nos favorecen, sino que, paradójicamente, muchas veces atentan contra nuestra felicidad. Tal es el caso de la culpa falsa o culpa tóxica, que posee un efecto letal: bloquea nuestra capacidad de disfrutar de la vida.

El desafío que todos tenemos por delante consiste en aprender a descubrir cómo funciona nuestro mundo interior y, de esa forma, tener mayores posibilidades de influir en él de manera positiva. Por este motivo, cuestionaremos en este capítulo nuestras culpas, su origen y cómo liberarnos de las cargas que no nos corresponden.

En un sentido práctico, ¿de quién estamos hablando cuando nos referimos a personas afectadas por la culpa tóxica? Algunos ejemplos pueden ser los de quienes se sienten en deuda permanente con algo o con alguien, quienes se castigan a sí mismos o quienes, voluntariamente, se quedan a mitad de camino y no logran sus metas por no sentirse merecedores del éxito. Si estos ejemplos te resultan familiares, este capítulo puede serte de gran utilidad.

Pero hay un camino por recorrer. Para salir de la culpa tóxica, existen ciertos pasos que te permitirán ir en la dirección correcta: hacia la salud emocional y el cumplimiento de tus sueños. ¡Adelante!

1. PRIMERO IDENTIFIQUEMOS. ¿TENEMOS CULPAS REALES O CULPAS TÓXICAS?

Es imprescindible hacer esta distinción entre la **culpa real** y la **culpa tóxica**.

- **La culpa real es la que se produce cuando se transgrede una ley**, ya sea moral, universal o divina, **teniendo conciencia de ello**. Estudios antropológicos han encontrado, más allá de parámetros éticos, morales y espirituales del ser humano, la existencia de ciertas leyes universales. Es decir, de alguna manera son leyes que están grabadas en el espíritu del hombre, sobre las cuales habría un conocimiento previo o conciencia de culpa al transgredirlas. Esta culpa es positiva en el sentido de que nos muestra cuándo realmente nos equivocamos, ya que nos ofrece la oportunidad de darnos cuenta y cambiar de rumbo.
- **La culpa tóxica se produce cuando los sentimientos de culpa** que pretenden atormentar a una persona no se deben a las leyes llamadas universales, sino que **provienen de causas emocionales**. Esta clase de culpa muchas veces es utilizada por otras personas para manipularnos, como veremos más adelante.

Debería o no debería, esa es la cuestión

Podríamos representar nuestra conciencia como una balanza que, dependiendo de lo que hagamos, se inclinará hacia un lado o al otro, indicando lo que está bien y lo que está mal, de acuerdo con las leyes que tenemos grabadas en nuestra mente. De esta manera, nuestra conciencia nos hace experimentar culpa como una señal de que no estamos haciendo «lo que deberíamos».

La persona sumergida en la culpa tóxica está segura de lo que «debería» hacer y toma ciertas creencias falsas como leyes universales:

- «Debería hacer lo que me dice tal persona.»
- «Debería ayudar a todos los que me rodean.»
- «Debería escuchar los problemas de toda mi familia y de todos mis amigos y de todo el mundo.»
- «Debería hacer felices a los demás antes que preocuparme por ser feliz.»
- «Debería ser siempre feliz, no debería enfadarme.»
- «Debería atender a mi pareja.»

Como hemos visto, todas estas afirmaciones son falsas. Por cierto, ¡los demás tampoco deberían! Cuando eres libre de tus «debería», puedes respetar la libertad que merecen los demás.

No caigas en las trampas, aplica la ley del cien por cien que dice que ***cada uno es responsable al cien por cien de sus propios pensamientos, decisiones y acciones.***

Si te dicen: «Es culpa tuya, tú me dijiste que hiciera esto.» Responde: «No, tú eres el responsable de tus decisiones, no me culpes a mí.»

Si te dicen: «Estoy enfadado contigo.» Responde: «Ese es tu problema, el enfado está dentro de ti, yo no tengo nada que ver.»

No eres responsable de las decisiones de nadie. Tampoco veas al otro como una víctima cuando dice: «Me tienes que ayudar porque estoy sufriendo» y te tiene cinco horas al teléfono. Estás cinco horas porque tú lo permites. Cuando dices que te tratan como a una persona sin valor, es porque tú decides serlo.

Hay gente experta en acusar, y cada uno es responsable al cien por cien de su vida, tiene libre elección. No te sientas mal por lo que otros deciden.

2. EL ORIGEN DE LAS CULPAS TÓXICAS

Respecto del origen de la culpa falsa o culpa tóxica, ¿has tenido la oportunidad de conocer gente que parece sentirse culpable hasta de respirar? Muchas veces, al observar las actitudes de estas personas, nos preguntamos de dónde puede haber salido tanta culpa, sin saber que en realidad muchas de estas culpas fueron semillas sembradas a muy temprana edad.

Una de las causas más frecuentes proviene de la forma en que los padres tratan a sus hijos frente a un error cometido: emplean actitudes hostiles y degradantes. Si la culpa se origina en el núcleo familiar, el sentimiento «culpógeno» puede llegar a durar toda la vida, ya que en edad temprana cuestionamos mucho menos la realidad que se nos presenta y la aceptamos como cierta. A muchos niños se les hace sentir inferiores, culpables, indignos por actos que no tienen nada que ver con la transgresión. Y lo lamentable es que crecen en estos ambientes. A largo plazo, estos niños se convertirán en adultos que, a menudo, tenderán a sentirse incapaces, inseguros, reaccionarán mal y con angustia ante toda situación frustrante.

El alma desordenada lleva en su culpa la pena.

San Agustín

¿Cuándo puede originar culpa tóxica una familia?

Después de haber leído el punto anterior y de aquí en adelante, seguramente, procuraremos evitar que nuestra familia sea generadora de culpas. Por eso, a continuación, identificaremos situaciones que debemos manejar con especial cuidado en nuestros hogares para no reproducir errores.

- **Desgracias familiares.** Cuando se nace en una familia donde los padres se separan o si uno de los progenitores estaba enfermo o con depresión, o si sus miembros sufrieron un suceso muy traumático, puede suceder que, cuando uno logra salir de ese círculo, sienta la culpa impuesta por los mismos miembros del grupo familiar. Sobre todo si a la persona le va bien en la vida pero en su familia continúan las dificultades.
- **Sucesos negativos y falta de acción ante ellos.** Cuando alguien de la familia sufre y no se hace nada, indirectamente, se siente culpable por una demanda no explícita: «Me tienes que ayudar.» Debemos saber que la persona que llora y no hace nada

para salir de su situación dolorosa está transmitiendo culpa.

- **Otros que sufren más.** Una niña tenía un globo inflado con helio y se le escapó, fue corriendo donde estaba su mamá, quien sacó de su escritorio una foto de dos niños desnutridos y le dijo: «Estos sí que sufren, eres una desagradecida.» La niña quedó traumatizada de por vida por aquella afirmación: «Te quejas por un globo cuando hay tanta gente que sufre de hambre.» Muchas personas como esta niña serán las que luego digan: «Te robo un minutito» o te preguntarán si te pueden molestar cinco minutos. Siempre se sentirán mal frente a los demás, como si estuvieran de más en la vida.
- **Ser distinto.** Es la persona que es distinta del resto de la familia. La consideran como una traidora porque piensa de forma diferente. «Y... se casó con “esa” que la familia no acepta. Se mueve en un medio que no es como el ámbito familiar.»

3. CARACTERÍSTICAS TÓXICAS DE UNA PERSONA QUE VIVE CON CULPA

La persona que vive con culpa se caracteriza por lo siguiente:

- **Busca ser herida.** Es la persona que elige relaciones en las que sabe que la van a maltratar: jefes autoritarios que subestiman y maltratan con mensajes que sancionan. Son personas que necesitan sufrir. Dicen: «Siempre me ocurre lo mismo, me relaciono con hombres maltratadores, manipuladores, con los peores.» Sucede que quien siente que no tiene valor, inconscientemente, busca ser tratado como alguien sin valor.
- **Se hiere a sí misma.** La crítica es una semilla que le entra en el corazón y crece para convertirse en una voz interna que condena. Es la persona que se autocastiga, no necesita que otro le pegue, porque ella lo hace por sí misma. «¡Cómo pude haber dicho eso! Estuve muy mal. Tendría que haberme callado. ¿Por qué lo hice así si podría haberlo hecho mejor?»

La culpa no está en el sentimiento, sino en el consentimiento.

San Bernardo de Claraval, monje y reformador francés

La autocrítica es el resultado de las culpas incorporadas y que se transformaron en voces internas condenatorias permanentes. En una ocasión, una paciente me decía: «Me violaron porque iba vestida de forma provocativa.» Y le dije: «No, nada tiene que ver una cosa con la otra.» Pero ella seguía insistiendo: «Si me hubiese tapado, no habría provocado.» La culpa por lo que le pasó la condenaba.

- **Hiere a los demás.** Las crisis son un trámite y lo más importante es sortear toda la culpa que viene desde la familia. El culpable siempre busca el dolor, que le hieran, herirse a sí mismo o herir a los demás, porque detrás de la culpa se encubre la omnipotencia que le hace revisar el pasado para manejar su vida.

4. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA LIBRARSE DE LA CULPA TÓXICA

Es hora de dejar atrás todo tipo de culpas para poder cumplir todos los sueños que tenemos por delante. No hemos nacido para el dolor, sino para disfrutar cada día que comienza. Nuestra función no es herir al otro, ni herirnos a nosotros mismos, sino encontrar las formas y estrategias para poder ayudarnos a nosotros mismos a alcanzar nuestros sueños y para poder participar de forma sana en los sueños de los demás. Si estás decidido, comencemos.

- **Si me equivoco, pido perdón y sigo adelante; no me detengo ahí**

Si te has equivocado, pide perdón a aquella persona que ha salido perjudicada y sigue adelante. No te detengas ni te quedes pidiendo perdón mil veces. Si te has equivocado, con que pidas perdón una vez con sincero arrepentimiento basta. Cuando nos equivoquemos, resolvámoslo rápido, dejemos de culparnos todo el tiempo. Una vez que lo hemos hecho, tratemos de no repetir el error y prosigamos hacia nuestros objetivos.

- **Si me equivoco, reparo el daño producido**

Reparemos, en la medida de lo posible, el daño producido. Si a través de un mensaje manipulaste a esa persona, envíale otro reparando el hecho y dile todo lo bueno o importante que es para ti. Cambia a positivo lo negativo. Eso es reparar.

- **Si me equivoco, verbalizaré mi culpa**

Había un empresario muy próspero, que fue a esquiar. El hombre se enamoró de ese deporte y fue a ver a sus padres, ya ancianitos, porque se sentía culpable. Le dijo a su padre: «Me siento culpable porque me gusta esquiar y, además, estoy trabajando todo el día. Me siento mal porque no vengo a verlos.» Y el padre le dijo: «Hijo, ve tranquilo y disfruta. No te preocupes, hablaremos por teléfono; pásalo bien, nosotros estamos bien.» ¿Qué hizo el padre? Lo liberó de la culpa. Del mismo modo que este padre, nosotros debemos liberar a los demás de toda culpa. Si algo te hace sentir mal, decláralo, porque la culpa trabaja en soledad y silencio. Naciste para sobresalir, para la felicidad y el bienestar, no para el dolor. ¡Prepárate para ser destacado!

5. CAMBIA LA CULPA TÓXICA POR TU DERECHO A DISFRUTAR

- **Disfrutaré de todo lo que poseo**

No guardemos la vajilla para los invitados especiales, no guardemos el perfume para eventos especiales, no guardemos la mejor ropa para cuando vayamos a algún lado importante, no dejemos de disfrutar de lo que poseemos hoy. Disfruta. No guardes, porque lo que hoy no disfrutes lo usarán otros cuando te mueras. Todo lo que tenemos está para ser gastado, incluso las fuerzas.

*Cuando veas a alguien cansado, felicítalo,
porque significa que ha gastado sus fuerzas.*

El sentimiento de culpa nos dice: «Lo guardo para una ocasión especial.» Sin embargo, el don de disfrutar dice: «Esta ocasión es especial.» Haz de cada ocasión algo especial y no guardes nada para mañana. Usa la mejor ropa para estar en tu casa porque te fue dada para disfrutar.

Del mismo modo, debemos comportarnos con nuestros afectos, no guardemos las palabras ni las expresiones de nuestros sentimientos, no guardemos ese abrazo o esa iniciativa de hacer una llamada telefónica, no guardemos nuestras sonrisas para mañana.

- **No importa que me critiquen por disfrutar**

«Mira la ropa que se puso para ir al supermercado.» «Mira, se pidió el día libre solo para llevar a pasear a sus hijos.» «Mira cómo ensucia ese pantalón jugando.» Son los comentarios de quienes sienten culpa de disfrutar y, por eso, no aceptan que tú lo hagas. No permitas que te hagan sentir culpable por usar lo que te pertenece porque, si algo es tuyo, es para que lo disfrutes como y cuando quieras.

- **Disfrutar no es algo que encuentro, sino algo que llevo**

Hay gente que se pasa todo el tiempo buscando. «¿Dónde está el hombre que me hará feliz?» «Ha salido el sol, ¡qué alegría!» «Está nublado, ¡qué tristeza!» El don de disfrutar se lleva dentro. Precisan estímulos externos para sentirse bien. Libera la alegría que hay en tu interior, porque no es algo que se encuentra, sino que está en ti y debes soltar. Ningún ambiente te dominará cuando liberes la capacidad de disfrutar donde vayas. Alegría no es tener una casa grande o pequeña, sino que la alegría esté en ti y se acomode al lugar donde estés.

- **Yo soy el presente**

Muchas veces hemos dicho «los jóvenes están perdidos», pero Éxodo, hace dos mil ochocientos años, escribió: «No veo esperanza para el futuro de nuestro país si va a depender de la juventud frívola de hoy, ya que ciertamente todos los jóvenes se ven precipitados más allá de esta descripción.» Cuando yo era niño, nos enseñaron a ser discretos y respetuosos, pero, actualmente, los jóvenes son extremadamente necios, carentes de valores e intolerantes. «No hay nada nuevo bajo el sol», dijo el rey Salomón. Hace dos mil ochocientos años también se quejaban de los jóvenes.

Todas las épocas fueron difíciles y tuvieron su complejidad, lo importante es no echarles la culpa a las circunstancias ni poner toda la expectativa en otros. Los jóvenes son el mañana, pero nosotros tenemos el presente. Podemos influir en él, cambiarlo y disfrutarlo.

- **Disfrutaré de mí**

Si no disfruto de mí mismo, no podré disfrutar del resto. Muchas mujeres no pueden disfrutar de su ropa, y el problema no es la ropa, sino que no están conformes y no se sienten bien consigo mismas. La flaca quiere ser gorda; la de caderas anchas quiere cortarse el hueso; la que siente que le falta algo, quiere agregárselo; el narigón quiere menos nariz; el negro quiere ser blanco; el que calza 42 quiere calzar 40; otros están obsesionados con sus labios y se agregan labios, pómulos, etcétera. Esto sucede porque no hemos aprendido a llevarnos bien con nosotros mismos y, sencillamente, ¡no nos aceptamos! No es posible que «otro» crea más en ti que tú mismo, debes ser el primero en amarte y respetarte. Los otros lo harán como consecuencia.

- **Seguiré los deseos de mi corazón**

¿Tienes ganas de viajar? Hazlo. ¿Quieres comprarte ropa? Cómprala. De nada sirve trabajar o estudiar y que otro lo disfrute. Cúmple tú tus sueños y no esperes que otro lo haga. Muchas veces hemos temido cumplir nuestros deseos por no «pecar de ambiciosos o egoístas», pero nos hemos ido al otro extremo. Especialmente, y muy influenciadas por la cultura, las mujeres han relegado sus deseos poniendo por delante los del resto. Muchos padres han puesto en primer lugar a sus hijos y así se han destruido parejas tras años dejadas de lado. Muchos hijos han puesto en primer lugar a sus padres y no han vivido sus vidas, etcétera.

Sentimientos nobles pero actitudes equivocadas, muchas veces impulsadas por un gran «sentido de la responsabilidad», un excesivo «amor al prójimo», malinterpretado y muchas veces utilizado por manipuladores para sacar provecho de personas bien intencionadas.

- **Seré sabio**

Recuerda que no tienes que demostrarle nada a nadie. Si disfrutas, hazlo por ti. No te des gustos para impactar a quienes te rodean, porque todo lo que hagas con una mala motivación, finalmente, no lo disfrutarás.

Si haces algo por envidia, si te compras algo porque otro lo tiene, si te das un gusto que no puedes pagar, pero no puedes dejar de hacerlo porque, si no, qué dirán, estás yendo por el camino incorrecto y el resultado será insatisfacción.

Salir de esta emoción tóxica y ser feliz es un derecho que te pertenece y tienes que conquistar tú mismo. Pero es una batalla que tiene como botín un premio grande: tu libertad.

EL RECHAZO TÓXICO

Lo que tenemos por delante y lo que dejamos atrás es insignificante en comparación con lo que está dentro de nosotros.

OLIVER WENDELL HOLMES

La toxicidad del rechazo tiene que ver con todo lo que hacemos para obtener la aceptación, una necesidad digna de todo ser humano pero mal buscada. Buscamos la aceptación en el exterior, pero el rechazo está en nuestro interior.

***La gente no tiene la autoridad para rechazarte
ni aceptarte. Solo tú puedes hacerlo.***

El rechazo es la hemorragia emocional más dolorosa que una persona puede tener, porque ser aceptado es el pasaporte que te habilita y te da permiso para vivir. Nadie puede vivir sin ser aceptado, y esto no se compra, sino que se construye desde dentro. Los primeros que nos dan esta validación necesaria son nuestros padres, pero, luego, iremos descubriendo que cada uno de nosotros tiene la capacidad de darse valor.

Cuando una persona ha experimentado el rechazo, sangra a donde quiera que va y la muestra es que la aceptación sale de su propia boca y no de los demás. «¿Has visto el coche que me he comprado?» «¿Sabes de dónde es esta camisa?» «Mira qué reloj más bonito me he traído de Europa.» «Mira qué guapa es la chica que he conocido.» Dice el libro de Proverbios: «Que te alaben los extraños y no tu propia lengua.»

La gente rechazada sobreestima las opiniones de los demás. Se trata de personas hipersensibles que, a través de la manipulación, intentarán tener al resto bajo su control, lo cual hace que la gente se aleje.

***El rechazo emocional es tóxico
y se trata del mayor impedimento
a la hora de disfrutar de todo lo alcanzado.***

Cuando una persona se siente rechazada, no puede disfrutar en absoluto de nada de lo que posee, porque solo se concentrará en si es querida, felicitada, validada o no. **Validar quiere decir «dar fuerza, firmeza a una cosa o a una persona».**

Una persona que se siente rechazada (y no necesariamente lo es) no puede disfrutar ni de una salida, ni de un coche, ni de cualquier éxito que alcance, ya que sus ojos estarán puestos en «los otros», es decir, «en la validación de los otros», y nada de lo que alcance será suficiente.

***Debo saber que, si busco acumular objetos
para elevar mi autoestima, me convertiré
en el carcelero de mis pertenencias.***

Si dependo de ellos para sentirme fuerte y poderoso, haré que los objetos se transformen en una adicción para seguir viviendo. En esta instancia, ya no podré disfrutar de los logros nuevos que adquiera, porque tenerlos no me hará más feliz, sino que los utilizaré para levantar mi estima.

De ahí parte que muchas de las actitudes que se forman en la persona sean tóxicas: ambiciosas, miserables y avaras. *No importa si son muchos o pocos los bienes que has acumulado, el rechazo te impide el gozo.*

- **El rechazo nos convierte en personas y seres susceptibles.** Esto es así porque, cuando lo que buscas es la aprobación de la gente, te conviertes en esclavo de ellos.
- **El rechazo nos impide echar raíces.** Mientras no nos afirmemos como personas, seremos errantes. Siempre estaremos buscando nuestro lugar en el mundo.
- **Las personas rechazadas no se cuidan.** Como no pueden cuidarse, se refugian muchas veces en las drogas, en el alcohol o se aíslan del mundo que las rodea. Además, una persona rechazada es transmisora de su propio rechazo.

Si te sientes rechazado, debes comprender que, herido, solo serás capaz de dar aquello que has recibido. **El rechazado hará todo lo posible para ser rechazado.** Harás todo lo posible para rechazar, aun en circunstancias en las que, para tu sorpresa, seas felicitado.

Por eso es por lo que necesitamos sanar el rechazo que sentimos. La aceptación, el valor, no puede dártelo la gente, tú mismo tienes que dártelo. No permitas que nadie marque tu corazón.

Si buscas el reconocimiento en el exterior, no podrás disfrutar de ningún éxito, de

ninguna alegría, porque lo que para ti es importante tal vez no lo sea para el otro.

Quiero decirte que tu estima y tu felicidad no dependen ni de lo que posees ni de las palabras que el otro quiera dedicarte. Tu autoestima crecerá a medida que te aceptes como persona y comiences a hablar bien de ti mismo.

Tu herencia y tu destino estarán marcados con la fuerza y la energía, con los sueños y con las metas con las que decidas comenzar cada mañana. Tienes que cuidarte tú, nombra tus puntos fuertes, decreta que tu día va a ser de éxito.

Concéntrate en el objetivo y no en la gente, porque, si no, con el tiempo, quedarás atado a ella.

Y recuerda que lo que más se nos ha repetido es lo que formaba parte de nuestra imagen.

Tu vida sigue tus pensamientos y, de acuerdo a la calidad de tus pensamientos, serán tus creencias:

tu vida nunca irá más lejos de lo que piensas.

1. ¿CUÁNTAS VECES NOS HAN RECHAZADO O, POR EL CONTRARIO, HEMOS RECHAZADO NOSOTROS?

Cuando hablamos de rechazo, puede que nos sintamos algo incómodos, ya que es un sentimiento que, valga la redundancia, tendemos a rechazar. No nos gusta hablar de rechazo, porque genera sensaciones o reacciones que nos resultan difíciles de entender o cambiar.

Sigmund Freud sostenía que lo contrario del amor no era el odio, sino la indiferencia. Según Freud, creemos que tanto con el amor como con el odio la persona siente que existe, mientras que la indiferencia representa la no existencia. Muchas veces inconscientemente le decimos al que está a nuestro lado cosas como estas: «Te pido que me ames o que me odies, pero por favor hazme sentir que estoy vivo», «Si no me das un beso, dame una bofetada».

Y es evidente que no hay peor sentimiento para la vida de un ser humano que darnos cuenta de que para el otro no existimos. De alguna manera, todos aspiramos a sentirnos reconocidos en el otro. Es indudable, pues, que el rechazo y el abandono pueden producir distintos trastornos en la conducta de un individuo.

Por lo general, muchas personas que tienen alteraciones espirituales, mentales y emocionales no han visto satisfechas sus necesidades de amor y afecto en su niñez. Muchas conductas ilógicas tienen sus raíces en una necesidad interior generalmente vinculada al hecho de que sus necesidades de amor no han sido satisfechas.

***Muchas de tus tristezas inexplicables
tienen una sola explicación: no quisiste como los otros necesitaban o no te quisieron
como esperabas.***

La gente te acompañará solo hasta ahí, hasta donde son capaces de llegar, pero habrá un momento en que estarás solo. En tu hora más difícil, nadie te acompañará, estarás solo.

En el peor momento, nadie nos llamará. Cuando más lo necesitemos, nadie estará. Es así, en el tramo más difícil nos quedaremos solos. «Las personas nos acompañarán hasta la mitad del camino.»

En muchas ocasiones, nos sentimos desprotegidos, solos y angustiados, dado que el ser rechazado es una emoción que nos hace daño y nos detiene. El rechazo es la hemorragia emocional más dolorosa que una persona puede tener, porque ser aceptado es el pasaporte para darte permiso para vivir y ser feliz. Cuando una persona ha experimentado el rechazo *sangra* donde quiera que vaya.

Sin embargo, tienes que saber que:

- El rechazo no puede detenerte ni limitarte.
- El rechazo no puede debilitarte.
- El rechazo no puede condicionarte.

No estás hecho para el NO. No fuiste creado para, luego, ser rechazado. Eres aceptado y tienes valor desde el mismo minuto que saliste a la vida. Desde el momento en que conoces esta verdad, ya no necesitarás hacer más exámenes.

Si te has equivocado, no importa; siempre hay una nueva oportunidad para volver a empezar. No confrontar los errores es como una infección que, cuando no se trata, puede destruir toda una vida.

Es importante que comiences a entender que no importan todas las veces que hayas sido rechazado, porque tú eres una persona de éxito con un destino por alcanzar. En la vida lo más importante no son los acontecimientos, sino los pensamientos que tienes con respecto a aquello que te está pasando.

Estás preparado para dejar de escuchar lo que los otros dicen o esperan de ti.

2. MÍO, MÍO, MÍO...

No te aferres a nada. **Ser libre es no estar atado a nada.**

Lo que tengas, cuídalo, disfrútalo; pero no te aferres. Aprende a soltar las cosas para que, cuando ya no estén en tu vida, no sufras ni te hagas daño. Así como nosotros, todo tiene un ciclo de vida.

De todo aquello que no podemos soltar, no somos sus dueños, sino sus esclavos.

Todas las cosas son temporales, y tienes capacidad para seguir viviendo incluso sin ellas.

¿Cuántas cosas habrá dentro de tus armarios, de tus alacenas o de tus baúles viejos que sigues guardando por si acaso, pero que sabes que ya no necesitas? *Seguramente muchas.*

Sin embargo, guardamos las fotos de los ex, el vestido de novia por si bajas de peso y algún día te lo puedes volver a poner, la taza sin manija que usó tu primer hijo y así una cantidad innumerable de objetos que no necesitamos, pero que guardamos por si acaso.

Sin darnos cuenta, con estos hechos fomentamos una cultura de miseria y no nos creemos capaces de generar aún cosas muchas más grandes, nuevas y mucho mejores que las que hoy tenemos.

Por eso comencemos a dar, tenemos que desarrollar el placer de dar por dar. Comencemos a desprendernos. *Y aquello que tengas miedo de perder, es lo primero de lo que tienes que desprenderte.*

Solo cuando tires lo viejo, darás cabida a lo nuevo.

Y lo mismo sucede con nuestras emociones.

***Cuando permitas que los sentimientos
que te han herido salgan de tu vida, la mejor gente
y los mejores momentos estarán por venir.***

3. TÉCNICAS PRÁCTICAS Y SENCILLAS PARA SENTIRNOS LIBRES DE TODO RECHAZO

- ***El rechazo se anula cuando decido usar sabiduría***

La sabiduría mueve la fuerza, pero la fuerza nunca mueve la sabiduría. Podrías seguir como estás, pero algo sabio sería decidirte a rechazar el rechazo y comenzar a disfrutar de la vida.

- ***El rechazo se anula cuando invierto en mí***

No puedes dar lo que no tienes. *Como me trato, te trato. Como te trato, me trato.* El que no se respeta no te respeta. Cuídate a ti mismo. **Solo serás capaz de dar a los otros lo que te des a ti mismo.** Invierte en ti y date tiempo, perdónate. Descubre el potencial que permanece escondido.

- ***El rechazo se anula cuando hablo bien de mí***

Habla bien de ti. Hay gente que sabe decir lo bueno que otros tienen, pero en cuanto a ellos, no saben responder. ¡Habla bien de ti! Si tú no te cuidas, nadie va a cuidarte. Nombra tus puntos fuertes. Determina que el día de hoy es tu mejor día. Todo lo que salga de tu boca te curará o te hará enfermar. Comienza a hablar bien de ti mismo para recuperarte y encontrarte cada día mejor. Aquello que más se nos repitió es lo que determinó nuestra imagen. Transforma tu propia imagen a través de las palabras. Tus palabras son el mejor capital que tienes, y tu boca es el administrador, por eso, si es para ti, ¡date lo mejor!

- ***El rechazo se anula cuando me regalo lo mejor***

Cuando comas, come lo mejor. Cuando te vistas, compra una prenda que sea buena para transmitirle a tu cuerpo que hoy tiene una sola prenda, pero que mañana van a ser dos y pasado mañana todo lo que te pongas va a ser de primera, porque tu mente ya no es la de un perdedor, sino la de una persona sana y libre que sabe el valor que tiene su vida y, como tal, la atenderá. Dentro de tus posibilidades, regálale y prémiate con lo mejor que puedas darte.

- ***El rechazo se anula cuando me junto con gente que ya lo ha logrado***

Si quieres saber cómo es la autoestima de alguien, tienes que mirar su compañía. Júntate con gente que añada valor a tu vida, con gente que añada bendición. Fuiste hecho para caminar en victoria, para que sueñes: la sangre del campeón está dentro de ti. Júntate con tus mentores, con aquellos que están por delante de ti en la

carrera.

Anula todo rechazo, abandono, castigo, todo estigma, toda comparación, toda exigencia desmedida que cargaron sobre tus hombros.

Anula el abandono, el castigo. Comienza a cuidar de ti mismo, a valorarte.

La gente te pone precio, pero tú sabes que tu vida no tiene precio, sino valor. Empieza a cuidarte, date tiempo, regálale lo mejor, camina con los que suman a tu vida.

La felicitación es agradable y la aprobación útil, pero no trabajes buscando la aprobación de los demás, el hacerlo te hará desviarte del objetivo y de la meta.

¡No seas esclavo de la gente! Cuando alguien te rechaza, aléjate de ese lugar, ¿para qué te vas a quedar ahí?

Eres valioso, único e irrepetible, original, con algo que ofrecer que solo tú tienes. Si lo crees y lo aceptas, llegará el día en que no necesites mendigar la felicitación de la gente. Afírmate a ti mismo.

Necesitas aprender a concentrarte en la gente que te ama y no en quienes te rebajan y anulan tu ser. **¿Estás listo para hacerlo?**

- Libérate de todo sentimiento que te haga sentir «no apto».
- Libérate de todo sentimiento y toda palabra de desvalorización.
- Libérate de la depresión, esa incapacidad que te ahoga y no te permite expresar lo que sientes.
- Libérate del perfeccionismo, de los miedos.
- Libérate de lo material, los recuerdos tristes, los ritos, las costumbres, las creencias erróneas que no te sirven para crecer y ser libre de la culpa y de aquellos miedos heredados.
- Libérate de tu historia, tus muertes y todas esas viejas emociones que hay en tu corazón.
- Libérate de aquel amigo o amiga que dejó de hablarte.
- Libérate de tus ex, ya sean parejas, amigos, jefes. No tengas temor de desprenderte de todo lo viejo.
- Libérate de las emociones que te hieren y te aprisionan.
- Libérate, libérate de todo lo que tienes miedo a perder para que, cuando ya no esté en tu vida, no te duela y permitas la entrada a lo nuevo. No guardes rencor a nadie, vuelve a sonreír. Para el que cree todo es posible.
- Libérate de toda imagen errónea que tengas de Dios. Él no te condena ni te acusa de

- nada. Todo lo contrario. Él anhela verte sano, recuperado, próspero, feliz.
- Libérate de los momentos de éxito que has tenido, porque los mejores están por venir.

Libérate y sé feliz.

***No hay nada más hermoso que invertir
tu vida en metas y sueños.***

***No mires hacia atrás, no te detengas,
no pierdas tiempo.***

Libérate del dolor, de las emociones tóxicas.

***Después perdónate y perdona,
y una vez que lo hagas, recuerda que,
para el que cree, todo es posible.***

LOS CELOS TÓXICOS

La única manera de ser feliz es siendo libre. Y cuando dejes a la gente libre, empezarás a vivir en libertad.

ALEJANDRA STAMATEAS

Tal como describimos en el capítulo correspondiente, la envidia es el deseo de tener lo que tiene el otro y, al no poder tenerlo, el envidioso busca destruir tanto lo que el otro tiene como al otro. En la envidia siempre participan dos, por aquello de «yo quiero tener lo que tú tienes».

En cambio, los celos actúan al revés, los celos se dan por miedo de perder algo y, en este caso, intervienen tres personas: el celoso, el objeto o la persona que se teme perder y el que viene a «robar» ese algo o alguien que «se posee».

La toxicidad de los celos aprisiona a víctima y verdugo. Ambos se encuentran en una relación tóxica. En nuestra sociedad, la gran mayoría de los crímenes pasionales tienen que ver con los celos. Un alto porcentaje de la violencia doméstica está relacionado con los celos. Los celos no tienen edad: hay adultos celosos y hay niños que están atados por los celos.

Se puede tener celos de una pareja, el trabajo. Un niño puede ponerse celoso porque su madre o su padre hablen con otros chicos. Se puede tener celos de amigos. Todo lo que se tiene puede despertarlos, porque los celos son miedo a perder lo que tenemos.

Ejemplos de personas celosas y controladoras son aquellas mujeres que quieren vigilar a toda la familia, tomar las decisiones por todos y siguen con la misma actitud con el paso de los años. Creen que los demás son objetos a su disposición y que pueden dirigir todo lo que hacen o dicen. El otro es para ellas alguien a quien tienen que retener («bajo sus faldas») y no se les puede escapar. «Si logramos ser uno, no te irás y estaré segura toda la vida.»

Los hombres, generalmente, controlarán a través del poder, aunque también hay mujeres que lo hacen. Es una característica masculina la de utilizar el poder como forma de control. «Haz las cosas como yo te digo o me voy.» «No te doy más dinero.» «Si lo

haces, nos llevaremos bien; si no, atente a las consecuencias.» La persona que se agranda tanto es porque se siente muy pequeña.

***No te hagas tan grande,
no eres realmente tan pequeño.***

1. EL CIRCUITO DE LOS CELOS

Desde que se originan los celos hasta que se cumple lo temido, hay un circuito por el que transitará la persona celosa.

El circuito de los celos funciona de esta manera:

- a. Sentir la amenaza:** La persona celosa siente que hay un tercero, que puede ser real o imaginario, que viene a quitarle la pareja, el trabajo, el amigo/a o lo que sea. Y la persona ve a ese tercero como un ladrón.
- b. Controlar:** El celoso empieza a controlar, vigilar, revisar, seguir, para descubrir la evidencia que asegure que eso que él pensaba, que el tercero viene a robar, es cierto. Si no le alcanza con la mirada, va a empezar con un interrogatorio. Al celoso se le dan respuestas, pero no le alcanzan. Entonces, vuelve a preguntar, interpretando a su manera e insistiendo para que le vuelvan a contar.
- c. Prohibir:** El celoso comenzará a tratar de evitar, por ejemplo, que su pareja se arregle o que se ponga perfume o se vista bien. El celoso al principio aceptará las sugerencias porque se sentirá cuidado. Pero ese cuidado, luego, pasará a ser prohibición. «No te pongas esa falda porque es muy corta.» «No te pintes porque pareces una loca.» Muchas personas confunden los celos con el amor.
- d. Perdón:** El celoso pide perdón, llora, regala cosas, hace invitaciones. Todo vuelve a la normalidad hasta que vuelve a aparecer un tercero real o imaginario y comienza otra vez con el círculo: recelar, escenas, perdón, normalidad, recelar...
- e. Profecía cumplida:** Efectivamente, el miedo a perder se cumple. La persona se va del lado del celoso. El miedo siempre cumple lo que temes, porque el miedo es fe en lo malo y la fe funciona para bien o para mal.

***Muchas veces hacemos cosas para poseer
al otro y otros lo aprovechan.***

La nutria, con incontestable emoción, se había fijado en que el teru teru, [] cada vez que ella salía del agua y empezaba a cavar en la orilla del cañadón, para buscar raíces o por cualquier otro motivo, se venía disparado para estar a su lado. Le hacía mil saludos, estirando el pescuezo y moviendo la cabeza como un títere, gritando de alegría, y no la dejaba ni un rato, mientras ella estaba en tierra firme.*

No tenía ni la menor duda de ser dueña absoluta del corazón del teru teru y pensaba que, si él no se había todavía declarado, solo debía de ser por timidez.

Cuando la nutria volvía a zambullirse, el teru volaba hasta la loma más próxima,

donde vivía otra gran amiga suya, la vizcacha.^[**] Y allí se quedaba, cerca de la cueva, esperando la oración, hora en que salía la vizcacha a tomar el fresco, a comer y a cavar la tierra. Cuando empezaba ella su trabajo, la rodeaba de atenciones, rascando también el suelo, como para ayudarla, diciéndole mil cosas, haciéndole la corte.

Pero un día la nutria lo sorprendió. No pudo dejar de manifestarle su despecho y le pidió que declarase de una vez a cuál de ellas prefería.

El teru tuvo que confesar que no prefería a ninguna de ellas, sino que solo apreciaba como era debido la fineza que para con él tenían ambas de proporcionarle gusanos de todas clases, la nutria al escarbar la tierra en los bajos húmedos y la vizcacha en la loma.

La boca da besos a la cuchara, pero no son de amor.

^{*} Pájaro sudamericano.

^{**} Roedor sudamericano.

2. TENER O NO TENER, TODO DEPENDE DEL PERMISO

*Si no tengo el permiso para tener,
tengo el permiso para perder.*

El celoso tiene **miedo a perder**, porque no tiene el permiso interior de tener. Cada vez que no recibas este permiso, tendrás miedo a perder. Y este es el modo en que los celos se sanan: *cuando tienes el permiso, no tienes el miedo de perder lo que tienes.*

- **Los padres estamos para darles a nuestros hijos permiso para tener**

Un celoso es alguien que no tuvo el permiso de los padres. Creció con padres que se engañaban, creció en un ambiente de violencia, donde el padre o la madre siempre descalificaron, en un lugar de abandono, en definitiva, en un lugar donde los padres no dieron el permiso. Faltó la validación. Los padres somos quienes debemos bendecir a nuestros hijos, ya que esto significará darles permiso para tener, vivir y poder. *Instruye al niño en su camino y cuando fuere viejo no se apartará de él.* La tarea de un padre es motivar, alentar a que sus hijos descubran su propio camino, porque cuando lo descubran no van a apartarse de él.

*Una persona que vive con sueños
es una persona que vive en victoria.*

En la Antigüedad, los nombres indicaban lo que las personas iban a lograr en el futuro. Los padres tenían claro que su primera tarea era decirles a sus hijos que tenían un gran futuro.

Tienes que mostrarles a tus hijos que la vida ya ha depositado sueños grandes en su corazón.

- **Los padres estamos para transmitir ideales a nuestros hijos**

Aunque ya sean mayores, debemos inspirarles ideales, porque hoy los jóvenes no esperan nada. Si les preguntas qué quieren lograr, qué quieren ser, no saben responderte, porque hay padres que no les han transmitido ideales. «Sé que vas a lograr cosas grandes.» «Espero cosas grandes de tu parte.» «Eres un campeón, pelea siempre donde haya premios grandes.» «Yo creo en ti.» No tengas miedo a los ideales, no importa que estemos en una sociedad donde no los hay. Hoy la idea es que sobreviva quien pueda, pero a nuestros hijos no los parimos para «intentar vivir», por lo que vivir sin rumbo no les tocará ni a ellos, ni a nuestra descendencia, ya que somos gente de propósito y dejaremos como herencia gente decidida a cumplir sus sueños.

- **Los padres estamos para impartir vida a nuestros hijos**

Hay padres que están más preocupados por la vida intelectual que por la vida interior de sus hijos. Tenemos que impartirles vida en todo sentido. Enseñarles — con el ejemplo— a que cuiden su corazón.

- **Los padres estamos para proporcionar amor incondicional a nuestros hijos.**

Tus hijos tienen que saber que siempre los vas a querer, hagan lo que hagan. Ese es el verdadero permiso y seguridad que necesitan. Hay padres que, cuando sus hijos se equivocan, corren a castigarlos, en lugar de apresurarse en recordarles que siempre van a quererlos, hagan lo que hagan. Tus hijos tienen que saber que tu amor hacia ellos es incondicional y eterno.

3. DEBO DARME PERMISO

Si tus padres no lo hicieron, siempre hay tiempo

Si en tu familia no te dieron permiso, tú puedes dártelo y puedes ser el primero en hacerlo con tus hijos. Cambia el rumbo, porque en casa siempre tiene que haber uno que se decida primero para que el resto lo siga.

El mejor ejemplo para tus hijos es que te vean haciendo lo que tú quieres que ellos hagan. Están cansados de palabras; quieren ver vida en los padres.

Hay gente que tiene miedo a perder porque ellos mismos no se permiten tener.

Vamos a hacer un test al que hay que responder SÍ o NO.

	SÍ	NO
Abnegado grado 1:		
a) ¿Soy autosuficiente y responsable de mí mismo?		
b) ¿Tiendo a satisfacer mis necesidades profundas?		
c) ¿Encuentro satisfacción en muchas cosas?		
d) ¿Dejo para más adelante el satisfacer mis necesidades?		
e) ¿Dejo de satisfacer mis necesidades porque siempre tengo otra cosa que hacer?		
Abnegado grado 2:		
f) ¿Resto importancia a mis necesidades básicas?		
g) ¿Me proporciona más gratificación cuidar de los demás que de mí?		
h) ¿Me da más placer que otros me hagan feliz a mí?		
i) ¿Me cuesta gastar dinero en mí?		
Abnegado grado 3:		
j) ¿Soy una máquina de satisfacer las necesidades de los demás?		
k) ¿Lo mío ya es servidumbre?		
l) ¿Me exijo hasta desplomarme?		
m) ¿Soy un autómatas?		
n) ¿Tengo estallidos de rabia extremos?		

Si has respondido con sinceridad, entonces fácilmente sabrás en qué grado de abnegación te encuentras. Comienza hoy a darte permiso a ti mismo.

¿Cómo sé si me doy permiso a mí mismo?

El test que hemos hecho habla de la gente que posterga sus deseos y, con esto, el mensaje que se está dando es «no me lo merezco». Este es el mensaje interior que posee la persona celosa: «en definitiva no me merezco lo que tengo, por eso en cualquier momento puedo perderlo». Una persona que cumple sus deseos es una persona que se permite a sí misma obtener lo que desea por más que no sea una necesidad. **Necesidad es una cosa y deseo es otra.** Necesidad es algo que yo sí o sí requiero, pero el deseo es un extra; si no lo tengo, puedo seguir viviendo.

Todo depende de dónde haya depositado yo mis deseos. Esto es clave en su cumplimiento

Puedes elegir si vas a conectar tus deseos con cosas que te hagan bien o que te hagan daño. Una chica que sale con un hombre casado conecta sus deseos con algo que tarde o temprano le hará daño. Un joven que conecta sus deseos con las drogas o un profesional que es adicto a su trabajo o una madre que está pendiente de los deseos de todo el mundo y se deja a sí misma para el final, todos ellos se harán daño. ***Conecta tus deseos con metas que te hagan bien hoy sin comprometer tu futuro.***

Un mal deseo es un buen deseo unido a la forma equivocada de cumplirlo.

Si tu deseo es tener dinero y lo conectas con lo malo, tu interior te va a decir que robes.

Si tu deseo es tener paz y lo conectas con lo malo, tu interior va a decirte que mientas, para poder tener paz. Para muchos, estas son opciones que les da su deseo hoy, pero les cobran caro mañana.

Pseudodeseos. Son los falsos deseos que ocultan a los verdaderos

Las personas que tienen muchos deseos, que buscan cosas, la mayor parte del tiempo, en realidad no saben lo que quieren. Entonces, sus deseos son pseudodeseos. No son deseos legítimos, son deseos que parecen buenos, pero, cuando los alcanzan, se dan cuenta de que no tenían sentido ni valor.

4. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS SENCILLAS PARA SALIR DE LOS CELOS

Una vez que te permitas ser feliz y cumplir tus deseos, no necesitarás tener celos ni sentirás la necesidad de ser «el dueño de nadie». Ahora, anímate a **cambiar el foco de «poseer» por «atraer»**.

¿Estás listo?

Aplica la ley de la atracción

Esta ley dice que tenemos el poder de atraer todo aquello que respetemos.

Ya hemos visto que, a través de los celos, no podremos alcanzar esas metas, cosas o personas que deseamos que vengan a nuestra vida. Todos los días hay oportunidades y nuestra tarea consiste en lograr que se acerquen aún más a nosotros de manera que podamos capturarlas y disfrutarlas. Y es a través de nuestras actitudes como podemos utilizar la ley de la atracción para acercar o alejar las oportunidades que ya están a la puerta.

***Todo lo que respetes se te acercará
y lo que no respetes se te alejará.***

¿Cómo hago para atraer las oportunidades? Están cerca, pero debes ejercer el poder de atraerlas hacia tu vida, para lo cual hay varias maneras.

- **Tener carácter atrae**

Cuando una persona tiene carácter, es quien es. Cuando eres quien eres, atraes. Cuando eres falso, alejas. Tienes que ser el mismo en tu casa, fuera, en todas partes, porque, cuando eres de una pieza, vas a atraer a gente parecida a ti.

- **Estar comprometido atrae las oportunidades**

¿Estás comprometido con algún sueño? ¿Estás comprometido con algo? ¿Hay algún sueño que hayas abrazado con todo tu corazón?

El compromiso te da un aura, te hace atractivo. No importa lo que hayas abrazado, sino que hayas decidido abrazar algo grande y que estés jugándotela por eso y digas: «He abrazado un gran sueño.» Eso te otorgará autoridad.

Si barres las calles, bárrelas como pintaba Miguel Ángel, barre las calles como componía Beethoven.

Si te la vas a jugar por algo, comprométete al cien por cien y atraerás a soñadores comprometidos a tu vida. Atraerás grandes sueños, atraerás grandes recursos, porque la gente que se la juega atrae las oportunidades.

- **Capacitarse atrae las oportunidades**

Cuando uno se prepara, se supera. La gente te tiene que ver y compararte con dos meses atrás y verte crecido. Es importante que en tu agenda haya horarios para prepararte, para hacer cursos, para capacitarte, y que haya desafíos nuevos. Por ejemplo, cuando uno está enfermo, busca a los mejores médicos. ¿Quiénes son los mejores? Los que están capacitados. Un buen médico atrae.

- **La química atrae**

Cuando uno tiene química, hace sentir bien al otro. Hay personas que no han logrado avanzar aunque tienen compromiso, capacitación, porque no saben química con la gente. Cuando tienes química, atraes a la gente y hay puertas que se te abren.

- **La gente libre interiormente atrae las oportunidades**

Cuando eres libre de corazón, atraes oportunidades. Por eso cuidar tu interior es tan importante. Si eres libre por dentro, atraes, porque eres una persona sencilla. La gente sencilla atrae, la gente complicada aleja. La gente libre es divertida, toma un mal momento y lo convierte en un momento divertido; toma una burla y la vuelve una broma; toma un momento de presión y lo transforma en diversión. Todo lo que hagas tiene que estar marcado por la diversión. Cuando uno está contento, eso es señal de que uno está libre.

En la Universidad de Harvard, investigaron a cinco mil personas despedidas de sus trabajos. Y descubrieron que el noventa por ciento de la gente no había sido despedida porque le faltara capacidad, sino porque «no sabía llevarse bien con sus compañeros».

La gente en paz atrae. Cuando alcanzas tu felicidad, que es tu paz interior, habrá una atracción, un sentido de influencia, algo hermoso que te adorna y de lo que los demás se dan cuenta. Y los que te vean sentirán tal impacto que te van a dar aquello que necesitas.

A la gente en paz se le abren puertas. Cuando alcanzas la paz interior se te abren

puertas.

La gente te dirá: «No sé qué tienes, pero yo te quiero dar algo distinto, te quiero ayudar», porque cuando escalas el monte de tu felicidad luego ella es tu compañera de por vida. **Cuando tengas paz interior, tu sabiduría aumentará para que todo te salga bien.**

Una última reflexión: recordando que la felicidad consiste en estar en paz con uno mismo, no necesitarás poseer a nadie. Cuando llegues a tener paz interior, todo tu entorno tendrá paz, tu pareja, tu trabajo, tus hijos, porque es algo que tú generas en los demás.

BIBLIOGRAFÍA

- BARYLKO, Jaime: *El significado del sufrimiento*, Buenos Aires, Bonum, 2001.
- BRENAD, Juan A.: *Desarrollo de la armonía interior*, Bilbao, Desclée, 2000.
- BURNS, David: «*Sentirse bien*», *una nueva terapia contra las depresiones*, Barcelona, Paidós, 2005.
- DE MELLO, Anthony: *Una llamada al amor*, Santander, Sal Terrea, 1991.
- FERNÁNDEZ, Víctor Manuel: *Para liberarte de los apegos y obsesiones*, Buenos Aires, Ediciones San Pablo, 2007.
- LONGAKER, Christine: *Afrontar la muerte y encontrar esperanza*, Barcelona, Grijalbo, 1998.
- POTTER EFRON, Ronald, y POTTER EFRON, Patricia: *¡Vergüenza, una vivencia ambivalente que puede ayudarte a crecer!*, Ciudad de México, Promexa, 1993.
- ROJAS, Margarita: *Cuidar al que cuida*, Madrid, Santillana, 2006.

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Contenido	4
Querido lector	8
1. La ansiedad tóxica	11
1. ¿En qué estoy pensando?	12
2. ¿Por qué me llamarán ansioso a mí?	13
3. Ansiedad, estrés. ¿Hablamos de lo mismo?	16
4. Pequeñas actitudes te llevarán a grandes cambios	18
5. Todo comienza en tu interior	21
2. La angustia tóxica	23
1. ¿Bajón normal o angustia tóxica?	24
2. La angustia cambia tu visión	26
3. La angustia cambia tu manera de escuchar	27
4. La angustia cambia tu manera de hablar	28
5. La angustia compromete tu futuro	29
6. La angustia afecta tus relaciones interpersonales	30
7. La angustia se hace notar en el cuerpo	32
8. Técnicas y estrategias sencillas para salir de la angustia y aprender a ser un poco más felices	34
3. La insatisfacción crónica es tóxica	37
1. La expectativa imposible: ser perfectos	39
2. Origen de esta exigencia	40
3. Test: ¿Perfeccionista yo?	41
4. La autoexigencia no te lleva a la excelencia	43
5. Heridas y cicatrices	46
6. Estrategias y formas prácticas para salir de la insatisfacción que lleva al perfeccionismo	47
4. El apego tóxico	51
1. La persona apegada es codependiente	53
2. Test: Ser o no ser codependiente	55
3. Identikit de la persona codependiente	57

4. Primera persona: yo	59
5. ¿Es posible liberarse del apego emocional tóxico?	61
6. Peligro: Codependiente	63
7. Estrategias y formas prácticas para librarse del apego tóxico	65
5. El enojo tóxico	67
1. Del enojo a la violencia	68
2. Mitos acerca de nuestros estados de ánimo	69
3. Me he enfadado, ¿y ahora qué hago?	72
4. Recursos para resolver problemas y conflictos	77
6. La envidia tóxica	81
1. Cuidado con la envidia	82
2. El envidioso tiene «la lengua afilada»	86
3. Técnicas y estrategias sencillas para dejar atrás la envidia	89
7. Los miedos tóxicos	91
1. Las cuatro fases del miedo	92
2. Yo tengo miedo a...	96
3. Del miedo al trauma	97
4. Las fobias	99
5. Técnicas y estrategias sencillas para romper el círculo del miedo irracional	102
8. La vergüenza tóxica	106
1. Sacadme de aquí, ¡por favor!	108
2. Me da una vergüenza... No sé qué hacer	111
3. ¡Estás colorado! ¡A mí me sudan las manos!	114
4. ¡Me han puesto un 1!	115
5. Técnicas prácticas y sencillas para salir de la vergüenza	117
9. La depresión tóxica	119
1. ¡Hay esperanza!	121
2. No quiero ver a nadie	122
3. No tengo ganas de nada	124
4. No quiero repetir la historia	127
5. Tengo ganas de quedarme en casa	129
6. Tipos de depresiones frecuentes	132
7. Técnicas y estrategias sencillas para dejar atrás el dolor y comenzar a disfrutar de la vida	134

10. La frustración tóxica	138
1. ¿Yo frustrado?	139
2. Tolerancia cero	141
3. Huyendo de la frustración	142
4. Cómo lograr una alta tolerancia a la frustración	144
5. ¿Eliges tú o yo? Elige tú...	145
6. La dignidad supera la frustración	148
7. Estrategias y formas prácticas para sanar la frustración y disfrutar de la vida al máximo	151
11. El duelo tóxico	154
1. Aprender a vivir, de eso se trata...	155
2. Las pérdidas	157
3. ¿Qué es el luto?	160
4. Mitos sobre el duelo	161
5. Nadie puede ponerse en tus zapatos	165
6. Interrogantes ante lo desconocido	167
7. Cómo acompañar durante un proceso de duelo	168
12. El llanto tóxico	172
1. ¿Qué es y qué no es el llanto?	173
2. A llorar se aprende, lo hemos incorporado a través del aprendizaje cultural	174
3. El origen del llanto es un «pensamiento» seguido de una «emoción»	175
4. Quiero, pero no puedo	177
5. El llanto no es solución	178
6. Dándole a lo negativo el valor que se merece	179
13. Las culpas tóxicas	184
1. Primero identifiquemos. ¿Tenemos culpas reales o culpas tóxicas?	185
2. El origen de las culpas tóxicas	187
3. Características tóxicas de una persona que vive con culpa	189
4. Técnicas y estrategias sencillas para librarse de la culpa tóxica	190
5. Cambia la culpa tóxica por tu derecho a disfrutar	191
14. El rechazo tóxico	194
1. ¿Cuántas veces nos han rechazado o, por el contrario, hemos rechazado nosotros?	197
2. Mío, mío, mío...	199
3. Técnicas prácticas y sencillas para sentirnos libres de todo rechazo	200

15. Los celos tóxicos	203
1. El circuito de los celos	205
2. Tener o no tener, todo depende del permiso	207
3. Debo darme permiso	209
4. Técnicas y estrategias sencillas para salir de los celos	213
Bibliografía	216