

WALTER RISO

Más

FUERTE

que  *la*

ADVERSIDAD

*Cómo afrontar los acontecimientos estresantes,
aprender de ellos y salir fortalecido*

WALTER RISO

Más

FUERTE

que la

ADVERSIDAD

*Cómo afrontar los acontecimientos estresantes,
aprender de ellos y salir fortalecido*

 Planeta

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

El guerrero interior y el ángel de la guarda

El virus, la lentitud y el estrés

Intentarlo, intentarlo otra vez y volver a intentarlo

¿Y si tuvieras más fortaleza de lo que crees?

Qué encontrarás en el libro

1. LA PERSONALIDAD RESISTENTE: SACAR CALLOS Y PONERSE A PRUEBA

Una experiencia personal en el confinamiento

¿El lago sereno o el río que baja turbulento?

El triunfo está en intentarlo con todas tus fuerzas

Un factor clave ante la adversidad: sentir y creer que eres capaz

Una guía para construir autoeficacia

La personalidad resistente

La dimensión del compromiso: implicarse con las cosas, las personas y los eventos

La dimensión de control: tener la convicción de que se puede influenciar el curso de los acontecimientos

La dimensión del reto/desafío: entender que los cambios son una oportunidad para el crecimiento y una manera de probarse a uno mismo

2. LA INCERTIDUMBRE: EL COMBUSTIBLE DE LA ANSIEDAD

Miedo y ansiedad

Estas son algunas cosas que no debes hacer para «calmar» tu ansiedad

El fenómeno de espera

El futuro incierto en los momentos difíciles

Diferenciar posibilidad y probabilidad

Hacerles frente a las anticipaciones catastróficas

La técnica del mal adivinador

Aceptar lo peor que pueda ocurrir

Diferenciar qué depende y qué no depende de ti

¿Por qué lo incontrolable a veces no nos detiene y sentimos que debemos actuar, aunque no ganemos?

Los perros rebeldes

¿Qué tanto daño produce el confinamiento?

3. IRA Y TRISTEZA: QUÉ APRENDER DE ELLAS Y CÓMO GESTIONARLAS EN SITUACIONES DE ADVERSIDAD

La emoción de ira ante la adversidad

Entender la ira

Superar los obstáculos que impiden alcanzar una meta

Sentirse atrapados y perder la libertad

Autoafirmación y defensa ante los ataques

Algunas sugerencias para gestionar la ira

La emoción de tristeza ante la adversidad

Entender la tristeza

Aprende a diferenciar tristeza de depresión

¿Se puede vivir el duelo a destiempo?

Algunas sugerencias para gestionar la tristeza

4. EL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO EN LA ADVERSIDAD

Cuatro enseñanzas del sufrimiento constructivo

Primera enseñanza: cuando el sufrimiento alerta o avisa que algún proceso mental negativo está bloqueando el funcionamiento normal de la mente

Segunda enseñanza: cuando el sufrimiento adquiere un significado vital

Tercera enseñanza: cuando el sufrimiento está al servicio de una meta

Cuarta enseñanza: cuando el sufrimiento fortalece la compasión y la empatía

El apoyo afectivo como un factor de protección

Te recontraquiero

Afecto virtual

El amor puede más que el miedo

Sin afecto nos deprimimos, aunque no les guste a los que viven encapsulados

Algunos comentarios sobre el contacto físico

El crecimiento postraumático

Un caso de crecimiento postraumático después de un secuestro

Kintsukuroi: el arte de reconstruir lo roto para que sea más valioso que un original

Un caso en el que el kintsukuroi se mezcla con la psicología cognitiva

5. NO COMAS CUENTO: CUANDO LA INFORMACIÓN TE CONFUNDE Y ESTRESA

Cómo afectan a tu salud mental la ambigüedad y la contradicción en la comunicación

Los que buscan y los que evitan la información: ¿de qué lado te encuentras?

La mentira no es un punto de vista

Hacia un pensamiento crítico

6. CUANDO LA ADVERSIDAD SACUDE NUESTROS PARADIGMAS Y VALORES

Aprovechar la vida de otra manera

Adaptación hedónica: cuando nos acostumbramos al placer

Cada día «como si fuera el último» (o como si fuera el primero)

La maldita procrastinación

¿Somos más vulnerables como especie de lo que creíamos?

La angustia por la supervivencia

El consumismo y la filosofía del desechable en épocas difíciles

Familias de fin de semana

¿Seguiremos acelerados o modificaremos nuestra percepción del tiempo?

La importancia de la responsabilidad personal

¿Aprenderemos a ser más solidarios después de la pandemia?

¿Tendremos más autodisciplina o autocontrol luego de la pandemia?

EPÍLOGO

BIBLIOGRAFÍA

ACERCA DEL AUTOR

CRÉDITOS

A los que lo intentan, lo intentan otra vez y vuelven a intentarlo
A los testarudos de la supervivencia

Convierte tu muro en un peldaño.

RAINER MARIA RILKE

El hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído.

VIKTOR FRANKL

En las adversidades sale a la luz la virtud.

ARISTÓTELES



INTRODUCCIÓN

EL GUERRERO INTERIOR Y EL ÁNGEL DE LA GUARDA

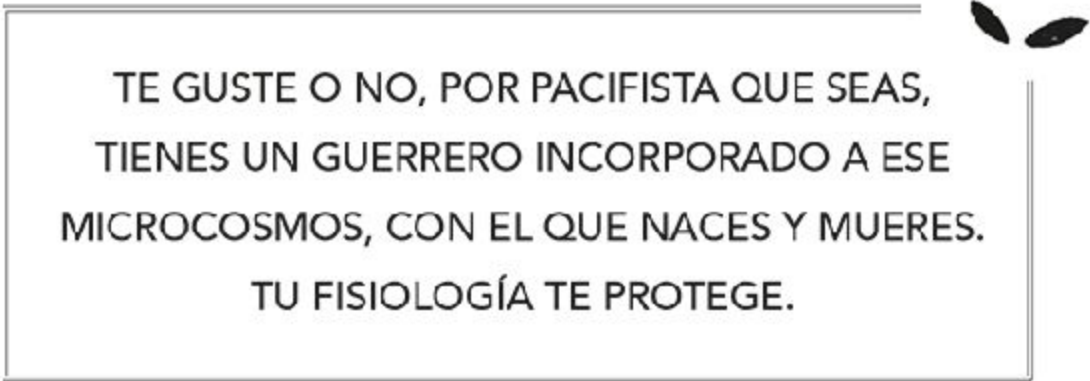
LA NATURALEZA ABORRECE LA MUERTE
Y AMA LA VIDA

La vida quiere vivir a toda costa, y por eso a veces podemos encontrarnos con una flor que asoma de una grieta en una ladera agreste y empedrada de una montaña. ¿Cómo llegó allí?

Todo ser persevera en llevar adelante su potencial; como decía el filósofo Baruch Spinoza, se aferra a la propia existencia y desea autoconservarse. Esa es la insistencia, la pauta inquebrantable que guiará nuestro paso por el mundo.

El filósofo y orador romano Cicerón se refería a esta tendencia de autoafirmarse en la vida como «apetito del alma», y lo explicaba así: «Todo animal se ama a sí mismo y, tan pronto como nace, procura conservarse, porque la primera inclinación que le da la naturaleza para proteger su existencia es la tendencia a preservarse y a ponerse en las mejores condiciones posibles conforme a la naturaleza».

Que la existencia humana sea frágil es evidente, pero también es cierto que es testaruda y una gran combatiente. ¿Alguna vez te has puesto a pensar en que desde que naciste tu organismo está en una lucha constante tratando de adaptarse? Hasta la última célula de tu ser trabaja mancomunadamente con las demás para mantener el orden que necesitas y defenderte de cualquier invasor. ¡Cuántas batallas habrán tenido lugar en tu interior de las que saliste victorioso y ni cuenta te diste!



TE GUSTE O NO, POR PACIFISTA QUE SEAS,
TIENES UN GUERRERO INCORPORADO A ESE
MICROCOSMOS, CON EL QUE NACES Y MUERES.
TU FISIOLOGÍA TE PROTEGE.

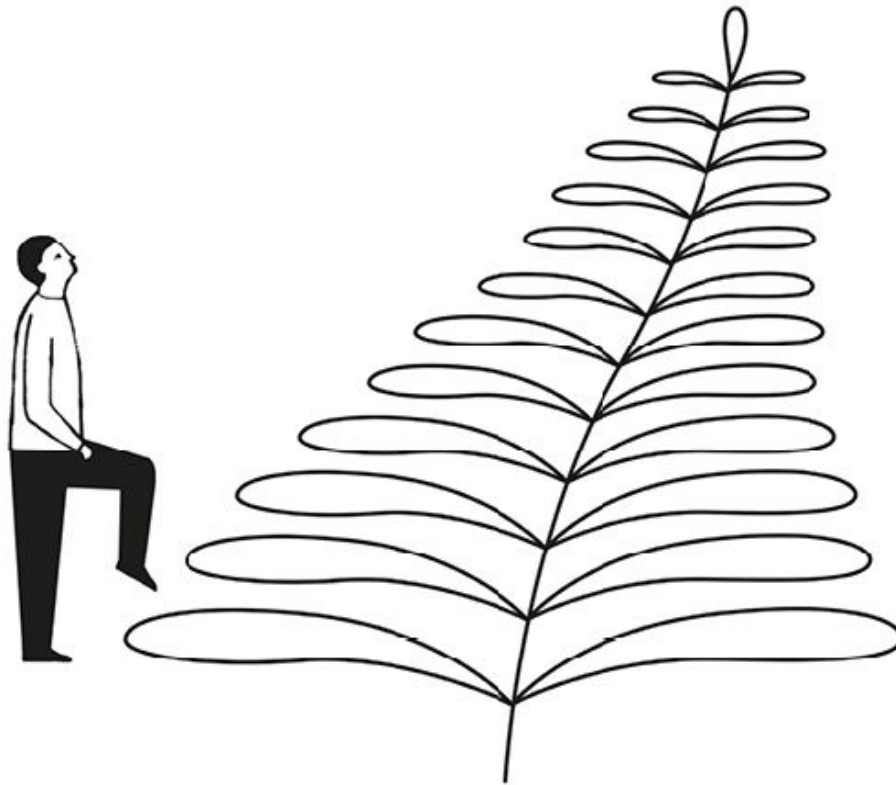
Alguien que era «experto» en el tema de los ángeles, estando en una reunión bastante esotérica, me dijo una vez: «Aunque no lo creas, tú también tienes un ángel de la guarda que siempre va contigo y te cuida. ¡Y tiene nombre!». Se me quedó mirando, al igual que las otras personas. Yo le respondí que, en efecto, sabía cómo se llamaba. El silencio se hizo más profundo y algunos se tomaron de las manos para esperar la buena nueva: «¿Cuál es?», «¿cómo se llama?». Me incorporé y lo dije sin dudar: «Sistema inmunológico». La verdad, no sonó muy trascendental o mágico. Las sonrisas se convirtieron en una mueca. Nunca más me invitaron.



HAY UNA EXIGENCIA DE LA NATURALEZA QUE
TE EMPUJA A EXISTIR Y A SER LO QUE DEBES SER,
A CRECER ACORDE A TU PROPIA ESENCIA:
LA VIDA MISMA INDUCE A QUE NOS APROPIEMOS
DE AQUELLO QUE NOS DEFINE.

Obviamente, si no estamos despiertos y atentos a conservar y desarrollar nuestro potencial humano, podremos sobrevivir como lo haría una bacteria o durar como lo haría una piedra, pero nada más.

¿Tu tarea? Tomar las riendas y ayudar a tus defensas biológicas, colaborar desde la conciencia a una supervivencia plena y saludable. Toma el mando y gobiérnate a ti mismo en cada acto de resistencia y oposición.



EL VIRUS, LA LENTITUD Y EL ESTRÉS

Hasta hace poco andábamos como autómatas, hiperactivos y desbocados, tratando de robarle tiempo al tiempo. No siempre teníamos claridad sobre quiénes éramos y para dónde íbamos. Estábamos metidos en un amasijo histórico de exigencias, reglas y mandatos sociales que intentaba uniformarnos y debilitar la propia individualidad; todo nos parecía normal.



PERO DE PRONTO, CUANDO TENÍAMOS EL PIE
EN EL ACELERADOR, LLEGA UN PARÓN EN SECO
Y NOS DEVUELVE A UNA REALIDAD QUE APENAS
RECONOCEMOS: LA PANDEMIA DE LA COVID-19.

Cuando ocurre algo tan inesperado, se activa una emoción básica: la sorpresa. Su función adaptativa es dejar la mente en blanco, suspender o bloquear el sistema de procesamiento de la información previo, para que todos nuestros recursos se centren en la novedad, tratemos de descifrarla y saber qué haremos con ella, si es benéfica o dañina, útil o inútil.

Prácticamente de un día para el otro, como una distopía o una especie de apocalipsis, todo se lentifica y se aquieta, menos nuestra mente que sigue trabajando, incansable. Y entonces llega un sentimiento de extrañeza. La mayoría de mis pacientes me dice que les parece estar viviendo un sueño o una pesadilla. Y mientras tratamos de acoplarnos a los altibajos que surgen por querer controlar el coronavirus, nuestro cuerpo se declara en alerta roja: incertidumbre, ansiedad, tristeza, ira, desinformación, miedo a enfermarnos o a morir, y así, todo mezclado y revuelto. Una frenada en seco que nos obligó, así sea de mala gana, a mirarnos a nosotros mismos y a los que amábamos con otros ojos.

INTENTARLO, INTENTARLO OTRA VEZ Y VOLVER A INTENTARLO



¿CUÁL ES TU ESTILO PARA AFRONTAR LAS
SITUACIONES COMPLICADAS O ESCABROSAS?
¿LUCHAS, ESCAPAS O TE QUEDAS PARALIZADO?

Cuando estás frente a situaciones que consideras amenazantes y evalúas que no tienes los recursos para enfrentarlas, sobreviene una tensión física y emocional que te descompensa. Se produce una cascada de neurotransmisores y hormonas que te preparan para que huyas o luches. Cuidado: hay que hacer lo uno o lo otro. Si se mantiene ese desequilibrio en el tiempo y la persona no es capaz de recuperar la homeostasis —la autorregulación de su organismo—, el desequilibrio se convierte en un trastorno de estrés crónico.

En momentos así debes despertarte del letargo, ya sea para combatir contra la adversidad o para deponer las armas, si crees que esa batalla no es tuya o no te interesa. Uno de los secretos fundamentales de la sabiduría (que nunca pasa de moda) es saber discernir cuándo hay que pelear (porque se justifica por alguna razón) y cuándo no (porque no vale la pena).



SEPARAR LO IMPORTANTE DE LO SECUNDARIO
Y CONVERTIR LO IMPRESCINDIBLE EN
PRESCINDIBLE. ESE ES EL CAMINO.

Ahora bien, el término *adversidad* se ha utilizado mucho en psicología y se relaciona en especial con sucesos o experiencias traumáticas, que son vividas por las personas intensamente y sobre todo perturbadoras. Adversidad significa: «Contrario de lo que nos conviene o deseamos», lo que se opone al bienestar físico, psicológico o moral y a cualquier cosa que consideremos esencial para una subsistencia digna. Sin embargo, vale la

pena hacer una aclaración. Lo adverso muchas veces te enseña cosas que jamás hubieras aprendido encerrado en un búnker. Lo que se opone no necesariamente es destructivo, te hará pensar en cosas nuevas, te enseñará facetas tuyas que no conocías y te bajará los humos. Como verás a lo largo del libro, el sufrimiento enseña si lo sabes canalizar.



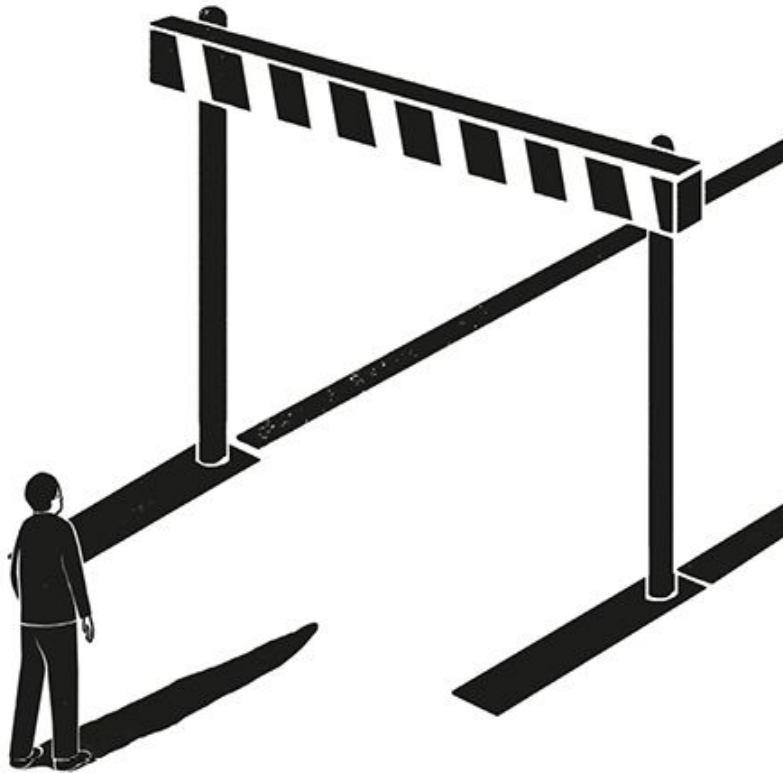
ACÉPTALO DE UNA VEZ: NO APRENDES POR
ENSAYO/ÉXITO, SINO POR ENSAYO/ERROR.
CADA OBSTÁCULO QUE ENFRENTE, LO VENZAS O
NO, TE ESTARÁ PREPARANDO PARA EL PRÓXIMO.

Winston Churchill decía: «El éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo». La acepción griega de la palabra *entusiasmo* (una palabra muy bella que usamos poco) es: «Sentir la fuerza o la ira de dios en el pecho» (*en theós thimós*). Esto significa, sea cual sea el infortunio, que lo que te hace seguir sin darte por vencido es la pasión, la motivación intrínseca, el ir hacia la meta más que llegar a ella.

Hay eventos estresantes en los que, aunque pareciera que no tenemos opción, sentimos que hay que intentarlo. Algo nos empuja a tirarnos al ruedo y probar, porque si no lo hiciéramos no podríamos mirarnos después al espejo. Cuando veía jugar baloncesto a Michael Jordan, siempre me pregunté qué tipo de fortaleza tenía en su interior. Recuerdo que un día estaba viendo por televisión un partido donde él estaba especialmente genial. A mi lado había un niño de cuatro años, hijo de un amigo, quien lo vio jugar un rato como si estuviera hipnotizado y luego gritó: «¡Mamá, mamá, ven a ver: hay un hombre que vuela!». Tiempo después resolví mis preguntas sobre su tenacidad cuando en una entrevista Jordan le respondió a un periodista: «Puedo aceptar el fracaso. Todo el mundo fracasa en algo. Pero lo que no puedo aceptar es no intentarlo». Fue suficiente para mí.

¿QUÉ IMPLICA, PUES, SER «MÁS FUERTE QUE LA ADVERSIDAD»? DOS COSAS: SACAR CALLOS Y PONERSE A PRUEBA. ATREVERSE; EXAMINAR EL MUNDO Y TANTEAR SI REALMENTE SOY CAPAZ.

El éxito es más transpiración que inspiración. Hay que adoptar una cultura del esfuerzo y ponerla en práctica, tal como decía el poeta y escritor Charles Bukowski en una frase que ha servido de guía a infinidad de personas y a mí mismo: «Si vas a intentarlo, que sea a fondo. Si no, mejor ni empieces». Es decir: juégatela.



¿Y si tuvieras más fortaleza de lo que crees?

Las personas se diferencian en cómo evalúan y perciben los acontecimientos adversos, ya sean tsunamis psicológicos o físicos, globales o personales, pues todos golpean y arrasan. Te aseguro que la manera en que muchos niños y adolescentes viven el *bullying* es realmente aterradora. Algo similar ocurre en una violación sexual o con la muerte de un hijo. Un síndrome de estrés postraumático de un soldado que llega de la guerra es muy parecido al infierno, lo mismo que estar en una cárcel cumpliendo cadena perpetua o esperando la orden de la pena de muerte.



SITUACIONES LÍMITE COMO ESTAS NOS
CONFRONTAN DE MANERA RADICAL Y
REVUELCAN NUESTRO SISTEMA DE VALORES.
NOS EMPUJAN HACIA ABAJO O HACIA ARRIBA.

Sin embargo, hay gente que no solo se adapta y sale bien librada de la adversidad, sino que el trauma parece servirle como una especie de trampolín para modificar su manera de sentir y ver la vida. Muchos de mis pacientes, por ejemplo, ante situaciones extremas descubren que son más fuertes de lo creían.



ENTONCES, SI TE LA PASAS EVITANDO LOS
PROBLEMAS EN VEZ DE AFRONTARLOS, ¿CÓMO
SABRÁS HASTA DÓNDE ERES CAPAZ DE LLEGAR?

Recuerdo el caso de una mujer temerosa e insegura que se dejaba manipular por todos los que estaban a su alrededor. También mostraba una fuerte dependencia emocional de su nueva pareja. Comenzó un programa de entrenamiento asertivo en el cual avanzaba, pero muy lentamente. Un día su hija de 12 años le confesó entre lágrimas que su padrastro se acercaba por las noches a su cama y la tocaba. Fue suficiente. En su interior se activó una especie de mutación. En un instante echó de la

casa al victimario y puso la denuncia sin el menor atisbo de ansiedad o culpa. A partir de ese día dejó de ser sumisa, comenzó a decir «no» y a enfrentar a cualquier persona que quisiera utilizarla. Afloró un lado suyo que desconocía: una mezcla de valentía e indignación (ira ante la injusticia).

En una ocasión me dijo: «Me cansé de tenerle miedo a la gente, del qué dirán, de estar sola, de fracasar, de sentirme fea, de pedir disculpas hasta por respirar... Esto me mostró que mi forma de ser era peligrosa para mi hija y también para mi vida. Mi deber es cuidarla, y eso haré». Se retiró de las sesiones de asertividad. Solo la veo de tanto en tanto cuando viene a mi consulta a conversar sobre algunas preocupaciones normales de la vida cotidiana. Después de dos años sigue igual de fuerte, no retrocedió ni un milímetro.



A VECES EL CAMINO DEL CRECIMIENTO ES EL
CANSANCIO, ESE QUE TE SUSURRA AL OÍDO
Y NO TE DEJA EN PAZ: «YA BASTA, NO SEAS
IMBÉCIL, NO SIGAS POR AHÍ».

QUÉ ENCONTRARÁS EN EL LIBRO

Quizá la lectura del presente texto te ayude a ser una persona más resistente a los embates de la vida o te enseñe la idea de que resistir, en ciertas ocasiones, no solo es la mejor opción, sino la más digna.

Este libro nace de la experiencia que he tenido de atender, junto con un grupo de psicólogos y psiquiatras, a cerca de 1 000 pacientes de habla hispana de diferentes partes del mundo a raíz de la pandemia, desde marzo de 2020 hasta finales de agosto. También se fundamenta en la actividad académica y la experiencia clínica de muchos años en los que atendí a pacientes secuestrados, sobrevivientes de masacres, de terremotos, soldados que llegaban del frente, víctimas de migración forzada y terrorismo.

La obra se divide en seis capítulos. En el primero, «La personalidad resistente: sacar callos y ponerse a prueba», se muestra qué implica *resistir* y la importancia de no darse fácilmente por vencido. En el segundo, «La incertidumbre: el combustible de la ansiedad», se explican las consecuencias de la incertidumbre y la anticipación catastrófica, y de qué manera manejarlas. En el tercero, «Ira y tristeza: qué aprender de ellas y cómo gestionarlas en situaciones de adversidad», se dan los elementos necesarios para que podamos entender cada una de estas emociones y tratar de volcarlas a nuestro favor. En el cuarto, «El desarrollo del potencial humano en la adversidad», se exponen las ventajas de un sufrimiento constructivo y la posibilidad de salir fortalecido de una experiencia traumática. En el quinto, «No comas cuento: cuando la información te confunde y te estresa», se hace referencia a la importancia del pensamiento crítico para no ser arrastrados por una información cada vez más confusa de los medios de comunicación y el internet. Por último, en el sexto, «Cuando la adversidad sacude nuestros paradigmas y valores», hago una serie de reflexiones sobre si habrá cambios o no en nuestra visión del mundo y el sistema de valores relacionados con la pandemia.

He utilizado un lenguaje asequible para todo tipo de lectores, tratando de no perder profundidad y fundamento científico en los distintos apartados.

Espero que esta lectura te inspire y te permita orientar tu vida de manera positiva. Que cuando, dentro de varios años, cuentes la historia que te tocó vivir lo hagas desde la mirada del veterano de muchas luchas, aquel que no esconde sus heridas, porque, aunque duelan a veces, también embellecen su existencia.

LA PERSONALIDAD RESISTENTE: SACAR CALLOS Y PONERSE A PRUEBA

UNA EXPERIENCIA PERSONAL EN EL CONFINAMIENTO

En plena época de cuarentena tuve una experiencia personal que también me confrontó. Mi esposa, debido a un mal movimiento que hizo, presentó una hernia de disco, lo cual indicaba que debía guardar reposo, ya que apenas podía moverse debido al intenso dolor que esto le producía. Estábamos solos los dos en un pequeño apartamento en Barcelona. A consecuencia de esto me hice cargo de todas las tareas del hogar y del cuidado de ella. Un factor adicional fue que me encontraba en la etapa final de un libro (la más difícil desde mi punto de vista), lo cual exigía de mi parte una concentración y dedicación casi exclusiva, sobre todo porque había una fecha de entrega acordada. Traté de congeniar mis nuevos roles con la escritura durante un tiempo, pero era muy difícil. Al principio me quejaba para mis adentros y me decía que no iba a ser capaz de lograrlo y cosas por el estilo. Lo veía imposible.

Este enredo duró poco más de tres semanas. Yo no dejaba de decirme: «En casa de herrero, cuchillo de palo». Mi mente estaba atenta a que mi esposa saliera bien librada del problema y siempre se filtraba la idea de que a lo mejor yo no iba a ser capaz de manejar todo aquello. Aunado a esto, me diagnosticaron un herpes facial exageradamente doloroso, que exigió un tratamiento con antivirales, analgésicos y corticoides, con sus respectivos efectos secundarios.

Una mañana me levanté temprano porque tuve una mala noche y me senté cerca de la ventana a ver el amanecer, y fue cuando me dije que estaba haciendo mal las cosas. Tomé conciencia, de esa que se toma con los huesos. Decidí que debía cambiar mi actitud y salirme del agujero negro en el que había entrado. Así que hice seis cosas:

Primero recordé que había leído en un libro de Chuang-Tzu (un gran maestro divulgador del Tao) que algunos taoístas recomendaban el lavado

de los platos como una forma de hacer meditación. Concentrarse mientras se hacían los movimientos. Eso implicaba usar menos el lavavajillas, a cambio de una actividad relajante.

Segundo, decidí bloquear los pensamientos quejumbrosos y dejar de apelar a una supuesta justicia cósmica («No es justo»). Esta manera de pensar ponía un toque sombrío a mi cotidianidad, más bien triste. Entonces consideré que poner una música agradable mientras llevaba a cabo mis actividades sería bueno, así que me metí de cabeza a Spotify y creé una playlist. El lamento sostenido, si no se exterioriza, lentifica la existencia, la hace más pesada.

Tercero, repasé mi historia de luchas y resistencias personales en distintos órdenes de la vida, que no viene al caso detallar aquí. Esta perspectiva me dio ánimos y redimensioné el problema. Mi pensamiento fue: «Walter, saliste de cosas mucho peores».

Cuarto, pensé en las personas que por estar en una situación límite sufrían la pandemia de un modo mucho más terrible, lo cual me reubicó en la realidad que estaba viviendo de otra manera, sin magnificar.

Quinto, decidí considerar todo lo que me estaba pasando como un reto, una posibilidad más de ponerme a prueba y aprender más de mí mismo.

Sexto, modifiqué mis horarios y me salí de la rutina que llevé durante años de escribir temprano por las mañanas. Mi trabajo pasó a ser nocturno.

Ahora que lo miro a la distancia, pienso: «Ojalá todos los problemas en la vida fueran así de simples». Aunque lo que en realidad ocurre es que tenemos mala memoria. ¿Qué aprendí? Que debo fortalecer mi tolerancia a la frustración, al dolor y a la incomodidad. Que no debo olvidarme nunca de la importancia del esfuerzo y la disciplina. Lo más importante fue concebir la situación como un desafío conmigo mismo, una oportunidad de avanzar y aprender de la experiencia. Finalmente pude terminar mi libro sin angustias, precisamente: Más fuerte que la adversidad.

[¿EL LAGO SERENO O EL RÍO QUE BAJA TURBULENTO?](#)

¿Cómo ves la vida? ¿Cómo la sientes? ¿La vives como si fuera un lago apacible rodeado de nieves eternas y te genera una gran tranquilidad del alma? Si es así, puedes sentarte en algún lugar maravilloso, respirar el aire puro de las montañas y disfrutar la quietud del agua cristalina. Por lo general, las personas que han sido criadas con esta visión del mundo tapan el sol con el dedo y se dedican a la contemplación de una existencia apacible y descontaminada. Todo les parece maravilloso, no ven exiliados, guerras, hambrunas, injusticias, desastres naturales, violencia, maltrato infantil ni calentamiento global. No ven nada. Todo está bien, maravillosamente bien.

Un generalizado pensamiento de peace and love de los años sesenta separa a quienes ven la vida como un lago sereno de la realidad y debilita su capacidad de hacer frente a los problemas cotidianos y a la adversidad. Si una piedra cae cerca de ellos en el agua límpida, ese simple hecho los abrumará; la calma ficticia en la que subsistían se transformará en catástrofe e interpretarán las pequeñas ondas del agua como un tsunami. No tendrán ni las habilidades ni el callo necesario para ponerle el pecho a la situación, así sea manejable. Cada dificultad «normal» se convertirá en una especie de tragedia y, al no saber qué hacer, utilizarán una estrategia de evitación o negación.

Pero quizá te haya pasado, como a mí y a muchísimas personas, que en algún momento de tu niñez tomaste conciencia de que estabas metido en un torrente de agua, como un río que bajaba con una fuerza incontenible desde la cima y arrastraba consigo todo tipo de cosas. Tenías que nadar o te hundías, y eso te obligó a desarrollar una cantidad de recursos y habilidades para no irte al fondo. A veces te agarrabas de un tronco, otras decidías dejarte llevar por la corriente o asociarte con más personas para andar en grupo y, cuando al fin pasabas por un remanso, así fuera por poco tiempo, recuperabas fuerzas para luego seguir. También hubo momentos muy difíciles en que te veías obligado a nadar río arriba. Si este fue tu caso, habrás tenido que asumir una estrategia básica de supervivencia: «hacerte cargo de ti mismo» hasta donde fueras capaz; la travesía te convirtió en un guerrero de la existencia.

En la metáfora presentada, obviamente hay puntos intermedios, sin embargo, creo que en general la mayoría estamos más cerca del torrente que del lago.

Algunas son absurdas, injustas y creadas por el ser humano, otras son innatas a la naturaleza. No pienso que estemos en un «valle de lágrimas» ni tampoco en un «lecho de rosas», pero estoy convencido, como veremos más adelante, de que aunque muchas cosas nos duelen, poseemos la aptitud necesaria para darle un sentido constructivo al sufrimiento y, sin prenderle velas, convertirlo en un aliado. Todos poseemos esa capacidad, aunque algunos aún no lo saben.

EL TRIUNFO ESTÁ EN INTENTARLO CON TODAS TUS FUERZAS

Cuando era joven participé en el equipo de baloncesto de mi escuela. Todos los años se jugaba el torneo intercolegial, para el cual nos preparábamos con el fin de alcanzar la tan preciada copa. Una vez, la única en la historia, llegamos a la final de manera sorpresiva, y digo esto porque nuestro equipo era considerado el más «débil» y jugaríamos contra el mejor de todos. Nuestro entrenador se llamaba Buby, o así le decíamos; era un estadounidense muy alto, rubio, corpulento y de unos 50 años. Hablaba poco y gritaba mucho. El día del encuentro, en los vestidores hicimos el saludo de rutina, cantamos unas consignas y al salir me retrasé a propósito. Tenía mucho miedo de perder y le pregunté a Buby con una esperanza que me salía por los poros: «Vamos a ganar, ¿no es cierto?». Guardó silencio y luego me dijo con su acento típico: «No sé si vamos a ganar, ¡vamos a luchar! ¡Así que sal y haz lo mejor que puedas!».

Me llegó directo al corazón. Cuando salí a la cancha les transmití el mensaje a todos: «¡Puede que nos ganen, pero se los vamos a poner muy difícil!». Esa noche jugamos como nunca, fuimos héroes del baloncesto, dejamos todo en el partido, literalmente. Ellos eran más fuertes y yo los veía como gigantes. Pero nunca nos achicamos. Perdimos por dos canastas, ¡dos!

Lo que llega a mi memoria cuando relato esto es que los espectadores nos aplaudieron más que a nuestros contrincantes, posiblemente porque

valoraron el intento. Nuestra dicha no estaba en el elogio, sino en el orgullo, en la sensación satisfactoria de no habernos doblegado. Mi padre solía decirme, después de la experiencia que vivió al haber combatido contra los nazis, que «más vale un ojo hinchado que la dignidad maltratada», y yo lo entendí: poner la otra mejilla no se consideraba la mejor opción.

Hay una estrofa de la poeta escocesa Alice Mackenzie Swaim que siempre ha sido motivo de inspiración para mí, sobre todo cuando pienso en la resiliencia de mis padres, tíos y tías cuando trataban de sacar adelante a la familia, pese a los tropiezos que nos tocó enfrentar como emigrantes italianos en Argentina: sin hablar el mismo idioma, sin dinero, sin profesión y con los traumas de la Segunda Guerra Mundial a cuestas. La poeta dice:

Aristóteles lo dejó claro: la virtud es como un valle entre dos colinas, un punto medio entre dos extremos. En este caso, una de las cumbres es la cobardía (miedo al miedo) y la otra es la temeridad (ausencia de miedo, como en el caso de un psicópata o un irresponsable que no mide las consecuencias). El valiente entonces es aquel que, sintiendo temor, lo enfrenta con la intención de vencerlo.

Por su parte, Ralph Waldo Emerson decía: «Un héroe no es más valiente que un hombre normal, pero es valiente cinco minutos más». Pues de eso se trata: cuando estés en una situación estresante o muy difícil, donde el miedo te empuje a irte, no lo hagas de inmediato, aguanta un poco, resiste unos instantes, lo más que puedas, y la próxima vez aún un poco más, y así, gradualmente, aumentará tu umbral de resistencia. Quizá no le ganes por nocaut a la adrenalina, pero sí por puntos, y con eso basta y sobra.

UN FACTOR CLAVE ANTE LA ADVERSIDAD: SENTIR Y CREER QUE ERES CAPAZ

Esto no es habladuría; así lo atestiguan las investigaciones. Los individuos que se sienten capaces de enfrentar problemas y superar los obstáculos tienen mejores resultados cuando intentan alcanzar sus metas, y con menos costos para su salud.

He aquí dos conceptos que quiero que tengas presentes:

Autoeficacia: la creencia de una persona de que es capaz de tener éxito en una situación particular.

Competencia personal percibida: una creencia general (independiente de la situación específica) sobre qué tan capaz te ves a ti mismo para alcanzar las metas y los objetivos deseados.

A mayor autoeficacia y competencia personal percibida, menor es el impacto del estrés y mejor se afronta la adversidad. Obviamente, cualquiera de los dos esquemas se puede aprender. Sin embargo, hay algo que puedo decir de acuerdo a mi experiencia como clínico: la mejor manera de tasar tu eficacia percibida es ponerte a prueba y asumir riesgos de manera responsable, una buena dosis de audacia y experimentación. Ya lo decía Séneca: «No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba».

Que nadie te quite vitalidad y capacidad de exploración. Las personas inseguras que se han enclaustrado en un espacio cómodo y aséptico nunca sabrán cuáles son sus verdaderas fortalezas, ya que el miedo decidirá por ellas.

La confianza en uno mismo no se obtiene por profundas reflexiones espirituales o filosóficas, hay que salir al ruedo. El camino a transitar es principalmente experiencial. Cada situación adversa o problemática será una oportunidad (no es un eslogan) para revisarte y acomodar tus esquemas a lo que es tu entorno. ¿Y si hay estrés? Pues con más razón. La autoeficacia y la competencia personal percibida son los motores de cualquier estrategia de afrontamiento adaptativa. Cuando ya estás por bajar la guardia, la autoconfianza te sitúa en el campo de batalla (si el lenguaje te parece muy bélico, lo siento, pero es descriptivo) y pone a funcionar los recursos de los que dispones. Si estás metido en un agujero en el que te sientes atado de pies y manos, ella te suelta y te empuja hacia la salida.

[Una guía para construir autoeficacia](#)

La aplicación de la siguiente guía te servirá de referencia en tu vida. Utilízala en cada situación en que debas enfrentar un problema y sientas que no te atreves.

1. Define un objetivo que exija esfuerzo. La idea de que todos tus sueños se harán realidad si los deseas profundamente te puede llevar a la peor de las pesadillas. Que tu meta sea realista.

2. Define tus expectativas de manera objetiva, clara y precisa, para que después puedas compararlas con los resultados obtenidos. Recuerda que siempre tendemos a confirmar los esquemas mentales subyacentes. Por ejemplo, si crees que eres un inútil, es posible que te estés imponiendo algún tipo de autoboicot. Al explicitar estas anticipaciones, sé lo más sincero posible. Anótalas para que no hagas una profecía autorrealizada y te engañes a ti mismo.

3. Antes y durante el enfrentamiento en sí, no utilices verbalizaciones inhibitorias. No te digas a ti mismo: «No soy capaz», «Nada puede hacerse», «Siempre seré un fracasado», etc. Maneja un punto de control interno: «Yo dirijo mi conducta». Recuerda aquellos momentos de tu vida cuando has mostrado tu valor, cuando nadie daba un peso por ti (ni siquiera tú) y fuiste capaz. No se trata de demostrarle nada a nadie, sino de quedar en paz y conforme contigo mismo. Se trata de activar sin dudas la satisfacción de ser quien eres.

4. Toma la decisión de ponerte a prueba. Esto implica crear un estilo de vida orientado a un riesgo responsable, que te saque de la burbuja de falsa seguridad y te lleve a estar en el mundo, curiosear en él y dejarse llevar por el asombro. La sorpresa te hace crecer; la previsión absoluta de la certeza te entierra vivo.

5. Durante el enfrentamiento, no evites ni busques excusas. Persiste el mayor tiempo que puedas ante los obstáculos, tratando de superarlos. Soporta al máximo la adrenalina, si el miedo asoma o la inseguridad apremia. ¡Eres capaz de ganarle al temor! ¡Todos lo somos! Ten presente que no toda sensación necesariamente es peligrosa o debe dañarte. Separa la palabra incómodo de horrible. Incómodo es el miedo, la sustancia

química que corre por tu sangre; horrible es que te torturen y te metan clavos bajo las uñas, entre otras barbaridades.

6. Compara los resultados con las anticipaciones que habías escrito antes. Analiza las discrepancias entre tus predicciones y la realidad; es decir, cuáles expectativas se cumplieron y cuáles no. Intenta descubrir si tus anticipaciones estuvieron guiadas por el fatalismo o el pesimismo, o fueron, como dije, realistas. Y entonces deja en claro para ti mismo cuánto y cómo te subestimaste.

7. Inténtalo de nuevo. Que tu meta aún sea la misma, pero modifica tus predicciones. Sé más concreto y elimina las actitudes catastróficas. Con seguridad, eres más fuerte de lo que supones. Una paciente me decía: «Le juro que no soy capaz de separarme de él. Si me dejara, me mato. Pero mire que con solo pensarlo se me pone la piel de gallina». Dos meses después hizo una fiesta en la cual festejaba con sus amigas haberse separado de un sujeto deplorable.

[LA PERSONALIDAD RESISTENTE](#)

La psicóloga Suzanne C. Kobasa, de la Universidad de Chicago, realizó una serie de investigaciones en las que encontró que ciertas características de personalidad permiten afrontar el estrés de una manera más adecuada o benigna. Estos rasgos afectan positivamente la salud física y mental en diversas áreas (v.g., a nivel cardiovascular, el sistema inmune, procesos metabólicos, depresión y estilos y calidad de vida).

La buena noticia es que esta personalidad resistente (hardiness) puede aprenderse. Sus componentes son tres: compromiso, control y reto/desafío. Miremos cada uno de ellos.

[La dimensión del compromiso: implicarse con las cosas, las personas y los eventos](#)

Es una forma de motivación intrínseca: las ganas y el entusiasmo son generados desde adentro. Las personas comprometidas muestran un interés genuino por el mundo circundante. Cuando dicen «sí», lo dicen en serio y

la pasión las mueve más allá de lo convencional. Hay una coherencia básica, donde la palabra expresada se convierte en una responsabilidad contraída por decisión propia. La consistencia existencial es una dimensión de significado vital. No hacen las cosas por hacer: «Me arriesgo, acepto las reglas del juego y me expongo». El compromiso se refiere entonces a qué tan seria o confiable es una persona con ella misma, los otros y el mundo. El Diccionario de la lengua española define entre sus acepciones la palabra serio como: «Real, verdadero y sincero. Sin engaño o burla, doblez o disimulo». Ser auténtico.

La falta de compromiso es la prima hermana de la indiferencia (el antiamor). Decir, por ejemplo, «No me interesa» (aunque tengamos todo el derecho a hacerlo) implica expresar: «No gastaré un ápice de mi tiempo ni de mis energías en ti o en lo que sea».

Las personas comprometidas, además de ser honestas, le ponen alma y vida a las actividades que llevan a cabo, le otorgan sentido y significado. Cuando dicen «Esto para mí es importante», significa que van hasta el final. La gente resistente posee esta virtud existencial.

[La dimensión de control: tener la convicción de que se puede influenciar el curso de los acontecimientos](#)

Tuve una paciente de un país de Centroamérica, directora ejecutiva de una empresa inmobiliaria; llegó a la cita con el siguiente motivo de consulta: «Tengo problemas con mis compañeros de trabajo porque dicen que soy muy engreída y que creo que lo sé todo. Me pusieron el apodo de Doña Perfecta. Es el colmo que la gente no acepte que alguien sea tan seguro de sí mismo como soy yo. Es que para serle sincera, yo siento que puedo con todo, tengo el control sobre mi vida y lo que me rodea». En efecto, algo de Doña Perfecta tenía. Creer que diriges tu vida y gobiernas tus conductas es muy bueno para la salud mental, pero exagerarlo y sentirse como un superhéroe es peligroso, entre otras cosas porque no se miden las consecuencias. Tuvimos unas pocas citas, pero por esos días decretaron el confinamiento debido a la covid-19 y las consultas empezaron a ser virtuales. En una de ellas, sus hijos (una niña de ocho y un niño de cinco años) entraron como tromba a la habitación donde se encontraba y tuvimos que interrumpir la sesión porque corrían, saltaban a su alrededor y no le

hacían caso. Volví a verla 10 días después. Hizo la sesión por celular desde el automóvil, en el estacionamiento de su casa, para que nadie la molestara. Ese día su apariencia era distinta, tenía el pelo recogido, la cara lavada y su rostro se veía cansado. Cuando la saludé, solo me dijo: «¡Estoy agotada! Nunca pensé que diría esto alguna vez, pero mis hijos y mi marido me tienen harta. Es como si yo no estuviera allí, no siguen ninguna de mis instrucciones, ni me hacen caso». No dudé en preguntarle: «¿Y el control que decía tener sobre su entorno?». Se quedó pensando y me respondió con una exhalación: «Pues aquí no lo tengo». Y agregué: «Bienvenida al mundo de los normales». Me sonrió y asintió con la cabeza. El confinamiento pudo mucho más en menos tiempo que cualquier intervención.

Entonces, la segunda dimensión de la gente resistente se refiere a la «percepción de control sobre el medio», pero sin el delirio ni la grandiosidad del narcisista.

[La dimensión del reto/desafío: entender que los cambios son una oportunidad para el crecimiento y una manera de probarse a uno mismo](#)

El peor enemigo de esta dimensión es la rigidez. La inflexibilidad cognitiva te hunde en la rutina y verás como peligroso o terrible cualquier modificación que ocurra en tu vida o en tu entorno. Pero, como he dicho antes, los incidentes críticos pueden concebirse como una ocasión para mejorar. Los chinos utilizan el carácter gráfico combinado 危机 (wei ji) para representar la palabra crisis. El primero es wei y significa «peligro», y el segundo es ji, que significa «oportunidad». En castellano el término también adquiere dos significados: conflicto y transformación.

Ante la adversidad hay personas que se encogen y otras que se crecen. Las que se crecen suelen ver las situaciones difíciles como retos, gracias a los cuales aprenden más de sí mismas y se fortalecen. Por ejemplo, se ha demostrado que una de las estrategias de afrontamiento más importantes en la mejoría del cáncer de mama es el «espíritu de lucha», que se refiere, entre otras cosas, a interpretar el diagnóstico como un reto al que se le debe hacer frente con todo el arsenal de recursos psicológicos que uno posea.

Supongamos que conseguiste un nuevo empleo que te exigirá mucho, para el cual tendrás que prepararte, aprender y estudiar bastante. ¿Lo verías como una adversidad? Muy probablemente no, porque al final de cuentas se trata de sacar lo mejor de ti.

Hay una frase de Nietzsche que refuerza lo dicho hasta aquí, que se utiliza con frecuencia aunque no se explicita siempre su origen: lo que no te mata te hace más fuerte. Busqué las fuentes originales y encontré dos. En el aforismo 8, de Ocaso de los ídolos, dice (las negritas son mías):

De la escuela de guerra de la vida: lo que no me mata me hace más fuerte.

Y en su obra Ecce homo, en el capítulo «Por qué soy tan sabio», parte 2, afirma que el hombre saludable o bien constituido:

Adivina remedios curativos contra el daño, saca ventaja de sus contrariedades; lo que no le mata le hace más fuerte.

Queda claro que no hay que «matarse» en el proceso de enfrentar un evento estresante o complicado, sino fortalecerse, «hacerse más fuerte».

En una cita, una joven paciente me decía que quería invitar a salir a un chico que le gustaba mucho, pero que la frenaba el hecho de ser mujer, además del miedo al rechazo. Le conté que una vez, en una reunión donde se conmemoraban los 25 años de graduados del bachillerato, me encontré con una chica de la cual había estado enamorado cuando éramos compañeros y nunca tuve el coraje de decirle nada. En la conversación que mantuvimos me confesó algo increíble: ¡ella había sentido lo mismo por mí! Nos despedimos con un apretón de manos (no había mascarilla en esa época) y cada quien se marchó con su familia. Esto me hizo recordar una canción de los años sesenta que en una parte decía: «Hay medio mundo con una flor en la mano y la otra mitad del mundo por esa flor esperando».

Mi paciente escuchó detenidamente el relato y exclamó: «¡Dios mío! ¡No quiero que me pase lo mismo!». Entonces se animó, se armó de valor y un día se le acercó y le dijo sin pelos en la lengua que le gustaba mucho, a lo que el joven le respondió que solo la veía como una amiga. En una cita

posterior me explicó: «Aunque me dolió el rechazo, a todo esto que me pasó le veo tres ventajas: me saqué un peso de encima, dejé de sentirme como una cobarde y ya no tendré nada de qué arrepentirme como le pasó a usted». Y sí, lo que no te mata te hace más fuerte. En este caso los anticuerpos fueron contra el miedo a no ser correspondido y la idea de que uno no vale por la aceptación de otros.

Por ejemplo una declaración de amor y un no que te sacude por dentro como si fuera un «terremoto emocional».



2

LA INCERTIDUMBRE: EL COMBUSTIBLE DE LA ANSIEDAD

MIEDO Y ANSIEDAD

El miedo es una emoción básica, cuya función es prepararnos ante situaciones amenazantes para la supervivencia: todo el organismo se activa para llevar la energía hacia las partes del cuerpo que más se necesitan para luchar o huir.

Hay miedos racionales, aquellos que objetivamente pueden ser peligrosos para la supervivencia, por ejemplo: estar frente a un ladrón armado, cara a cara con un animal salvaje o que se dañen los frenos del automóvil cuando vas cuesta abajo. Y hay miedos irracionales, aquellos que

objetivamente no producen un riesgo real y son desproporcionados, por ejemplo: el miedo a los fantasmas, a los espacios abiertos y las fobias en general.

Si estoy dando una conferencia y entra un león, mi conducta más adaptativa será olvidarme de todo y salir corriendo. Si yo voy delante y el león detrás sin poder alcanzarme, los observadores no dirán que soy precisamente un cobarde sino un gran velocista y, tal vez, si no me devora, me feliciten por el éxito del escape. Por el contrario, no sería para nada adaptativo acercarme al felino y hacerle cariños: «Gatito lindo, qué gato tan grande y simpático», pues acabaría en sus fauces. Pero si estoy dando clases en la universidad y entran una, dos o tres cucarachas al salón por debajo de la puerta y al verlas palidezco, tiemblo de pies a cabeza, grito y me subo al escritorio, mis alumnos y alumnas no pensarán que soy el más valiente, quedará claro que mi conducta no es proporcionada ni lógica, porque objetivamente el insecto no puede hacerme un daño real.

Ahora bien, las fobias pueden ser aprendidas o heredadas, es decir, enganchadas a nuestro banco genético desde hace cientos de miles de años porque les sirvió a nuestros ancestros para su supervivencia, pero quizá en nuestra época ya no tengan una razón de ser lógica. Como sea, para eliminarlas hay muchas técnicas cognitivo-conductuales, y prácticamente todas parten de la idea de la exposición, de enfrentar el objeto de la fobia hasta que el condicionamiento desaparezca. Hablar no es suficiente. Si le dices a un paciente que le teme a los ratones que el miedo es irracional porque él, como ser humano, es más grande, está más arriba en la escala filogenética, tiene más fuerza y es más inteligente que el roedor, es probable que te diga que lo entendió perfectamente. Sale de la cita muy animado y con grandes propósitos, pero ve un ratoncito insignificante en la sala de espera y se desmaya.



EL MIEDO RACIONAL NOS PROTEGE CUANDO
ESTAMOS ANTE UNA CONTINGENCIA RIESGOSA
PARA NUESTRA VIDA.

Forma parte de nuestra naturaleza. Está ahí porque el universo nos quiere vivos. Por ejemplo, si algún irresponsable me tose en la cara en plena pandemia, el miedo que se disparará no es irracional, quizá me motive a hacerme el examen para detectar el posible contagio de covid-19. En cambio, el miedo irracional no cumple ninguna función adaptativa, hay que quitárselo de encima, aunque lo vivamos como verdadero. Cito una frase de Maquiavelo que resume este principio terapéutico: «Los fantasmas asustan más de lejos que de cerca».



POR SU PARTE, LA ANSIEDAD ES UN MIEDO
ANTICIPATORIO. ES EL TEMOR O EL PÁNICO A
LO QUE VENDRÁ.

La mente humana tiene el poder de ir infinitamente más allá de los reflejos condicionados, adelantarse en el tiempo y crear realidades virtuales, narrativas y fantasías de todo tipo. En las situaciones ambiguas (como veremos más adelante) y de vacíos de información, la ansiedad se dispara y nos avisa: ¡ojo, incertidumbre a la vista! Y si la persona ya tiene de por sí una personalidad ansiosa, responderá de manera aún más intensa y persistente a la situación.

Antes de profundizar en el tema, es importante indicar que mucha gente utiliza métodos inadecuados para «calmar» los efectos de la ansiedad, que terminan empeorando los síntomas. Si esto ocurre, pide ayuda profesional.

**Estas son algunas cosas que no debes hacer para
«calmar» tu ansiedad:**

- Abusar de alcohol y otras sustancias psicoactivas (v.g., benzodiacepinas, marihuana) que cumplen una función «relajante», pero a mediano o largo plazo se convierten en depresores del sistema nervioso central y te acercan peligrosamente a la depresión. Como dicen: resulta peor el remedio que la enfermedad.

- o Automedicarte sin ningún tipo de control. Por ejemplo, una paciente ingería diario 10 pastillas de melatonina de cinco miligramos porque había leído que ayudaban a dormir y, por el contrario, le provocaron un efecto adverso que la ponía más irritable.
- o Pegarte a las series maratónicas para «distraerte» y dormirte a cualquier hora y romper la arquitectura del sueño, ya que ver capítulo tras capítulo mantiene sobreactivado el cerebro, porque se trata de una adicción sin droga. Una consecuencia adicional de andar despierto como un noctámbulo es desarrollar el síndrome de comedor nocturno.
- o Tener una mala alimentación. Comer de por sí es una acción que la gente suele hacer para regular el estrés y la ansiedad. Pero, si se abusa de ello, es probable que con el tiempo se adquiriera sobrepeso y alteraciones en el metabolismo. Adicional a esto, muchas personas compran, sin ningún tipo de conciencia crítica, complementos alimenticios en grandes cantidades y sin supervisión profesional (v.g., magnesio, vitamina D, calcio, multivitamínicos), que se supone que van a mejorar las defensas y de esta manera tratan de disminuir el miedo o la ansiedad de contraer cierta enfermedad. Esta mala costumbre puede ocasionar problemas de interacción farmacológica y digestivos, que alteran más la salud y el bienestar de la persona.

- «Aislarte dentro del aislamiento», por ejemplo, encerrarse en un cuarto y no tener contacto con prácticamente ningún miembro de la familia. Una causa posible de este comportamiento es la hipersensibilidad a una gran variedad de estímulos, gente incluida, que suele manifestarse con frases como: «¡Ya no aguanto a nadie, no quiero ni verlos!».
- Mantener contacto con personas fatalistas, negativas y catastróficas que alimentan tu ansiedad. No importa qué tan amigas o amigos sean: que hablen de otras cosas, o mejor nada.

EL FENÓMENO DE ESPERA

En la cultura del *yaísmo* (todo ya), donde de manera casi instantánea nos llega cualquier tipo de información (fotos, mensajes, noticias), es natural que la tolerancia a la espera sea mínima. Algo que va a llegar podría ser esperado con anhelo (por ejemplo, la confirmación de que te han aceptado en una universidad) o con desesperación (contando minutos y segundos con un pronóstico fatalista de que nunca podrás estudiar en ninguna parte).



DECIR «NO SÉ QUÉ VA A PASAR» IMPLICA
ACEPTAR, QUERAMOS O NO, QUE ALGO ESCAPA
DE NUESTRO CONTROL Y ANTE ESTO PODEMOS
SER HUMILDES O HACER UNA PATALETA.

Por ejemplo, ante una lluvia inesperada tienes diversas opciones: hacer una pataleta porque «no debería estar lloviendo», insultar a las nubes y al mal tiempo, indignarte con el cosmos (lo cual no deja de ser ridículo) o, por el contrario, conseguir un paraguas, buscar amparo o caminar bajo la

lluvia porque te importa un rábano mojarte. No puedes detener la lluvia mágicamente, pero sí, dentro de tus posibilidades, tomar una actitud «inteligente» frente a ella.



ANHELAR (AMBICIONAR, APETECER, DESEAR)
O DESESPERAR (AMARGARSE, TEMER, RECELAR):
DOS ESTILOS, DOS IMPACTOS DIFERENTES
PARA TU SALUD.

El fenómeno de la espera se ha convertido en un problema porque exigimos y queremos la inmediatez: necesitamos saberlo todo de inmediato y tener certeza. Pero tal certeza es imposible, ya que la realidad se mueve en una curva de probabilidades y no en una estructura del «todo o nada», sino «probablemente sí» o «probablemente no».

Pongamos un ejemplo: si alguien no te responde de inmediato en el WhatsApp, te preguntas qué pasa. Si la otra persona tiene habilitada la ✓✓ en azul, que indica «mensaje visto o leído», y estando en azul no te responde, empiezas a maquinar: «Será que no le intereso» o «Es un maleducado», en fin, que no quiere responderte. Y aún hay algo peor para los amantes del control: cuando la ✓✓ se queda en gris porque la persona ha programado que, aunque haya leído el mensaje, no avise que se ha leído. Aquí la cuestión los lleva de bruces a la incertidumbre total, porque entonces queda la duda, la terrible duda, de si lo ha leído o no. No hay solución posible: te contestan de inmediato o te contestan de inmediato.



CUANDO NO EXISTE CONOCIMIENTO SEGURO
SOBRE LO QUE OCURRIRÁ, NUESTRA RELACIÓN
CON EL FUTURO SE COMPLICA; LA EXISTENCIA
MISMA NOS BAJA LOS HUMOS.

La necesidad de control (un antivalor obsesivo) y la ilusión de control (una creencia irracional) pierden valor, y por eso quedamos definitivamente expuestos a la incertidumbre, a aquello que sucede de manera inesperada. La respuesta espontánea ante estos acontecimientos indeterminados es buscar una señal de seguridad, afianzarnos a ella y así quitarnos de encima la angustia de la duda. No importa qué tan horrible sea la consecuencia, a veces es preferible una mala noticia al fenómeno de la espera.

Cuando era estudiante del último semestre de Psicología, observé un experimento sobre el tema de la incertidumbre. A los sujetos se les colocaban unos cables en cada muñeca y se les hacía creer que, cuando se prendiera un foco frente a ellos, recibirían un choque eléctrico muy fuerte. Se les dejaba en una habitación aislada, mientras el experimentador hacía la pantomima de preparar en el cuarto contiguo los aparatos necesarios para aplicar la descarga (nunca se conectaron los cables a la energía mientras estaban en las muñecas del sujeto). Lo que ocurría en aquella investigación es que nunca se les daba el choque: el estímulo aversivo consistía en no prender nunca el foco! Tal como se había pronosticado, la mayoría de los participantes prefería acelerar la aplicación de la supuesta descarga eléctrica a tener que esperar. Una estudiante de psicología, sujeto de experimentación, al cabo de media hora perdió la compostura gritando a todo pulmón: «¿Todavía falta mucho? ¡Prenda el maldito foco de una vez, a ver si terminamos con esta tortura china!».

Uno de los casos reales más elocuentes que reafirma la intolerancia a la incertidumbre quedó claramente documentado cuando las esposas de los desaparecidos de Vietnam preferían dar por muertos a sus maridos a seguir soportando la expectativa de un eventual retorno. Muchos de los que regresaron hallaron el puesto ocupado.

EL FUTURO INCIERTO EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

La mayoría de mis pacientes y también los de mis colegas suele preguntar en la consulta, refiriéndose a la pandemia por el nuevo coronavirus: «¿Cuándo se acabará esto?» «¿Qué pasará con mi empleo?» «¿Cuándo volveremos a la normalidad?», y dudas por el estilo. Solemos responder que nadie sabe con certeza qué pasará, pero que la espera se hace más fácil si se aplican ciertas estrategias que más adelante comentaré. De todas

maneras, el problema se agrava si un vocero de la Organización Mundial de la Salud (OMS) dice lo siguiente (lo sé con claridad, porque lo he oído y leído): «No hay que bajar la guardia, porque lo peor está por llegar». «¿Lo peor? ¿Y qué es lo peor, doctor?». Más de uno interpreta que «lo peor» deberá ser algo muy parecido al fin del mundo. Aseveraciones de este tipo no solo generan miedo y ansiedad, sino incertidumbre de lo peor, porque tenemos que dejar la esperanza a un lado. Si nuestros pacientes ya estaban angustiados por la situación, ahora esa angustia se multiplica por diez. Si lo que la OMS (u otro organismo) intenta con esto es alertar a la población para que tenga conductas proactivas, pues produce el efecto inverso en un grupo considerable de gente que siente desesperanza.

Mis padres me contaban que, cuando había bombardeos durante la guerra en Europa, corrían al refugio subterráneo y, una vez allí, la desesperación se apoderaba de una gran cantidad de personas. Incluso de hombres y mujeres valientes, que en momentos de desesperación se aferraban a san Genaro, patrono principal de Nápoles, y en sus lamentos decían: «¿Cuándo se acabará esto, cuándo?». Una vez le pregunté a uno de mis tíos, que había estado de voluntario en el frente en Rusia, cuánto había durado la guerra y sin dudarlo me dijo: «Cinco años, cuatro meses, ocho días, 14 horas y muchos, muchos minutos». Lo tenía grabado con fuego en la memoria; independientemente de que haya sido justo así, esa era su experiencia subjetiva.

Crear falsas expectativas, así sean esperanzadoras, también afecta de manera negativa a las personas, pues aunque en apariencia merma la incertidumbre, lo que hacen es cambiarla por decepción o indefensión. Al comienzo de la Primera Guerra Mundial, los países creían que la conflagración duraría poco tiempo, semanas o tal vez meses, similar a las anteriores, no obstante duró poco más de cuatro años. Los pronósticos no habían tenido en cuenta que se utilizaría un nuevo armamento y eso produjo más resistencia de ambas partes. En la Segunda Guerra Mundial, un número considerable de medios de comunicación y connotados políticos de distintos países no apostaban un peso a que Hitler se saliera con la suya y lo descuidaron. Algo similar pasó en la guerra de Vietnam, cuando se pensó que era imposible que ese pequeño país pudiera soportar

un ataque de Estados Unidos y ganarle. Y lo mismo sucede en la actualidad: al comienzo de la pandemia de covid-19 no faltaron los que afirmaban a rajatabla que no era más que una simple gripe.

Lo que quiero mostrar con esto es que el catastrofismo es muy malo, pero el optimismo irracional no se queda atrás: primero tranquiliza y hace ilusionar, después llega el golpe de la realidad y lo que sigue es empezar de nuevo, pero con la carga del desengaño y el pesimismo. Justamente se altera la ilusión que nos mantiene de pie muchas veces ante la adversidad.



¿LA SOLUCIÓN? REALISMO PURO Y DURO,
HASTA DONDE SEAMOS CAPACES.

Un mecanismo de supervivencia poco adaptativo ante las situaciones difíciles es tapar el sol con un dedo o minimizar los hechos y actuar como si nada pasara. Un caso de ello fue la dictadura argentina, que duró cinco años. Algunas personas optaban por no pensar en lo que estaba pasando y trataban de tener una vida lo más «normal» posible, por ejemplo, yendo al cine y distrayéndose. Pero no era tan fácil esquivar lo que estaba ocurriendo, porque siempre se hacía notar. Me pasó dos veces que, estando en el cine, de pronto se cortaba la película y se oía una voz castrense que ordenaba a los espectadores ponerse contra la pared y abrir las piernas para una revisión. A los que no tenían identificación se los llevaban. Luego seguía la función, como si nada hubiera pasado y, obviamente, muy pocos eran capaces de quedarse. Tampoco se podía evitar el susto y el estrés que se sentía al ver un Ford Falcon color verde, gris o azul metalizado andar despacio cerca de uno. Allí se movilizaba la «policía política» o, dicho de otra forma, era el automóvil oficial que utilizaban las fuerzas armadas en sus operativos. A quienes desarrollaban una estrategia de evasión como la del avestruz, lo cotidiano los sacaba del hoyo.

«¿Cuándo terminará definitivamente esta epidemia y no habrá más rastros?». No lo sabemos. Y por eso se crea una ansiedad anticipatoria. Hay una necesidad vital por encontrar un fin definitivo, un borrón y cuenta

nueva. No obstante, como verás a continuación, la incertidumbre puede gestionarse. Mientras tanto, seguirás luchando en busca de la supervivencia y de una vida digna.



QUE ESTE PRINCIPIO TE ACOMPAÑE SIEMPRE:
*LOS GUERREROS DESCANSAN,
PERO NO SE JUBILAN.*

DIFERENCIAR POSIBILIDAD Y PROBABILIDAD

La gente suele utilizar estas dos palabras como sinónimos, pero no lo son. Que algo sea posible no implica que sea probable, tal como se ilustra en el siguiente ejemplo. Un paciente que sufría de dependencia emocional me decía: «¿Es posible que mi mujer algún día deje de amarme?». No dudé en decirle que sí, lo cual le sorprendió: «Pero ¡qué me está diciendo!». Le pregunté qué era exactamente lo que le molestaba y me respondió: «¿Cómo voy a estar tranquilo en una relación si ella podría dejar de amarme?». A lo que le contesté: «La certeza que está buscando no la va a tener. Nunca tendrá la probabilidad cero de que alguna vez lo deje de amar. Pero escuche bien lo que le voy a decir, lo que le tiene que importar no es si es posible o no, sino qué tan probable es. ¿Su mujer lo ama? Sí. ¿Es posible que lo deje de amar? Sí. ¿Qué tan alta es la probabilidad? Muy pero muy remota, conociéndola a ella y a usted, y qué tipo de relación de pareja tienen. La certeza o seguridad no se la puedo dar».

En otra ocasión le hice esta pregunta a una paciente víctima de una ansiedad generalizada que buscaba la certeza en todas las cosas de su vida: «¿Es posible que a mí me arrolle un automóvil al cruzar la calle, incluso con lo desiertas que están?». Asintió y luego se apresuró a decir: «Pero sería muy difícil». Entonces le expliqué: «Muy bien. Lo “difícil” es la probabilidad, es decir, qué tan frecuente es que ese evento ocurra. Pero decir que es “difícil” no significa que nunca y bajo ninguna condición podrá ocurrirme. ¿Es posible que en este momento caiga una bomba sobre mi techo?, pues sí. Pero ¿qué probabilidad hay? Quizá una en varios millones».

Cuando estés ante un problema incierto, no te apegues a la posibilidad, sino a la probabilidad. Si hubiera alguien con rasgos obsesivos y algo de hipocondría que tuviera que hacerse una cirugía sencilla con anestesia y preguntara: «¿Es posible que la anestesia me mate?», la respuesta correcta sería: «Sí, es posible». Y supongamos que según sus antecedentes, y teniendo en cuenta una serie de variables, el anestesiólogo y el doctor que hará la cirugía arrojen que la probabilidad de que resulte mal es de 0.5%. Lo más seguro es que al sujeto no le guste nada el «0.5%», querrá probabilidad 0, es decir, certeza de que nada le pasará. Pero nadie se la podrá dar.

Cuando confundimos la posibilidad y la probabilidad, la ansiedad anticipatoria se dispara y empezamos a procesar la información de manera dicotómica, esto es, sin matices. Saltar de un mundo imaginado en blanco y negro a uno donde tienes que deslizarte por infinidad de curvas de probabilidad quizá te produzca mariposas en el estómago, pero estarás metido en la vida tal cual es. No habrá autoengaños y eso es salud. Una vida sin riesgos es insostenible, no crearías inmunidad a nada. Encerrarte en un refugio te mantendrá lejos de la energía básica de la existencia.

HACERLES FRENTE A LAS ANTICIPACIONES CATASTRÓFICAS

Repitamos lo dicho. La ansiedad es temor ubicado en el futuro que suponemos nos puede suceder y que consideramos dañino o perjudicial para nuestro bienestar o para el de otros. Lo que ocurre es que en general no somos buenos adivinadores de nuestro futuro. El filósofo y escritor Michel de Montaigne decía:



«MI VIDA HA ESTADO LLENA DE TERRIBLES
DESGRACIAS, LA MAYORÍA DE LAS CUALES
NUNCA SUCEDIERON».

Basta ver la televisión una tarde cualquiera para ser víctima de una forma de publicidad terrorífica que nos implantan «preventivamente»: amenazas de gérmenes, enfermedades potenciales, insectos gigantes que atacan la cocina, quiebras económicas, vejez y arrugas prematuras, nalgas

enrojecidas de bebés que sufren y gritan, pelo resquebrajado y sonrisas repletas de caries. ¡Qué pesados! ¿Cómo no preocuparse del mañana ante semejantes pronósticos?

Obviamente existe una preocupación normal y funcional que te prepara para las contingencias y que asume los imponderables como desafíos que hay que resolver. Hay trabajo y esfuerzo equilibrados, buscando un resultado sin desesperación. No improvisas, sino que administras tus fuerzas y recursos para estar listo y hacerlo lo mejor posible. La preocupación saludable no te inmoviliza, te pone a trabajar sin dramas absurdos, pero si estás invadido por una preocupación negativa y sin más fundamento que tu tendencia a la fatalidad, la ansiedad no te dejará en paz, no verás la situación por venir como un reto, sino como una obligación aplastante o como una intimidación destructiva.

La técnica del mal adivinador

Una manera de afrontar la anticipación catastrófica es la que he denominado *técnica del mal adivinador*, la cual consiste en contrastar tu capacidad real para predecir o presagiar eventos dañinos futuros mediante una «lista de catástrofes anticipadas» hecha por ti mismo. Durante al menos un mes, cada vez que se te ocurra un pronóstico negativo, anótalo en un cuaderno. Describe con lujo de detalles la profecía en cuestión: qué sucederá, cómo y sus consecuencias. Registra cada mal augurio durante ese tiempo y entrégate al peor de los pesimismos, a ver qué pasa. Tú simplemente te limitarás a escribir. Al cabo del mes, observa cuántas de esas anticipaciones catastróficas se cumplieron. Debes estar muy pendiente de tus pensamientos «predictivos», no dejar escapar ni uno y que queden asentados sobre el papel. Si un número especialmente alto de tus predicciones negativas se cumplió, pues cambia de profesión y monta un consultorio astral, pero si eso no ocurre, que es lo más probable, aprenderás algo fundamental: tus cualidades de especialista en anticipar calamidades dejan mucho

que desear. Puedes repetir el ejercicio varias veces para convencerte. Lo importante es que reconozcas humildemente que el futuro no resultó tan nefasto como lo veías venir.

El mandato irracional perfeccionista te dice: «¡Sé obsesivo, nos gustan los obsesivos, son un ejemplo a seguir, hacen del control un culto!», y te atrapa en un estilo donde el estrés es el que manda. Así que cada vez que anticipes cosas horribles que puedan pasarte, cambia de riel y toma el pensamiento racional. Puedes decirte: «Soy muy malo anticipando cosas negativas, me he pasado haciendo esto mucho tiempo y nunca sucede nada». Si piensas esto, la anticipación perderá fuerza.

Veamos un caso. Una paciente hipocondriaca, luego de aplicar la técnica, quedó sorprendida de que sus pronósticos no se cumplieran. Y me dijo como un reto: «¿Cómo sabe usted que no me va a dar cáncer?» Le respondí: «No tengo idea, la de las anticipaciones catastróficas es usted. Pero, partiendo de sus autoobservaciones, si hacemos un cálculo desde estos últimos 10 años en que apareció su obsesión por el cáncer, suman alrededor de 250 000 anticipaciones. Respóndame por favor: ¿cuántas veces ha tenido cáncer?». Se demoró en responder unos segundos y dijo: «Nunca». Y le sugerí tenerlo presente: «De ahora en más, cada vez que piense en el cáncer, diga: “Pensamiento errado 250 001”, con el que sigue, “pensamiento errado 250 002”, y así. Como si llevara un contador incorporado». Al poco tiempo logró sacudirse de esa maraña cognitiva que le impedía vivir tranquila.

ACEPTAR LO PEOR QUE PUEDA OCURRIR

La famosa frase con la que los indios nativos americanos contestaban a las amenazas de los soldados invasores era: «Es un buen día para morir». Lo que podría significar: «Doy gracias por cada día que he vivido, pero si aquí se termina es porque así debe ser». Al entregarse al universo, se deja de vivir en el futuro porque ya no hay nada que controlar. Muchos de los atacantes se desconcertaban ante tal actitud y no sabían qué hacer.



LA ACEPTACIÓN DE LO PEOR QUE PUDIERA
OCURRIR NO ES PRECISAMENTE UN ACTO DE
FE CONVENCIONAL, EN EL SENTIDO DE QUE
«CONFÍO EN QUE ME VA A IR BIEN», SINO LA FE
DEL «NO ME IMPORTA».

El desgonce en el cosmos, el desmayo de la mente. Hablo del suicidio provisional del ego que se ve a sí mismo como estorbando y decide hacerse a un lado.

Veamos un caso. Un ejecutivo con fobia a volar había sido beneficiado con un ascenso importante dentro de su empresa y un aumento de sueldo, además de otras ventajas. Solo había un pero: debía volar tres o cuatro veces por semana a distintas partes del país, lo que él aborrecía por una fobia precisamente a volar. La angustia comenzó a adquirir dimensiones gigantescas. Se implementó un tratamiento combinado de drogas y procedimientos de desensibilización que le permitió a duras penas subir al avión. De todas maneras, la ansiedad anticipatoria a volar estaba afectando seriamente su sueño, su salud y su capacidad laboral. Después de dos meses de intentarlo todo, el miedo anticipatorio seguía igual. Un día me dijo que ya no aguantaba más y que iba a cambiar de trabajo. La forma en que lo dijo, su rostro fatigado y su expresión de tristeza me hicieron entender que hablaba en serio. Utilicé todas las argumentaciones posibles para que cambiara de parecer, pero su decisión parecía inamovible. En un momento de la conversación, viéndome sin recursos, y posiblemente amparado en mi impotencia profesional, hice una enfática y dramática sugerencia: «Bueno, si se cae el avión qué le vamos a hacer... ¡Se murió y listo! Acepte que se va a morir ese día, despídase de su mujer e hijos, deje testamento y muérase, pero en paz». Cuando terminé mi «antiterapéutica» recomendación, ocurrió lo imprevisto: la expresión de mi paciente cambió súbitamente, como si hubiera hecho clic en algún comando desconocido. Un nuevo *software* se había activado en él: «¿Sabe que su consejo no me

desagrada?». Luego de meditar un rato la cuestión, y ante mi total silencio, agregó: «No es mala idea». Así se hizo. Cuando abordó el avión, decidió que aceptaría lo peor que le pudiera ocurrir. Se despidió de su mujer e hijos como si partiera al más allá. Sus «últimas palabras» antes de abordar el vuelo fueron: «Que pase lo que tenga que pasar». Llevaba un kit de afrontamiento. Si la aeronave se movía, la sugerencia era retarla, como si hablara con el avión y el miedo a la vez (todo con voz muy baja o a nivel de pensamiento): «¡Más! ¡Muévete más! ¡Cáete de una vez! ¡Dale, qué esperas!». Después de dos horas llegó a su destino y llamó: «Estoy empapado en sudor. Fue agotador». Los vuelos que siguieron a



partir de esa experiencia solamente estuvieron acompañados de un «miedo normal y manejable». No el incapacitante que mucha gente siente (habrás visto a personas que se despiden por su celular como si fuera para siempre, otras que rezan y hacen la señal de la cruz, y no falta quien se aferre a la butaca, como si con eso pudiera pilotear el avión).

DIFERENCIAR QUÉ DEPENDE Y QUÉ NO DEPENDE DE TI

Los estoicos, con Epicteto a la cabeza, conocían y aplicaban muy bien una máxima que para mí consiste en una de las claves de la sabiduría (la otra es: «Desear solo lo que se tiene», que viene de Epicuro). La máxima sugiere: *aprender a discernir qué depende de ti y qué no depende de ti*. Una mezcla extraordinaria de humildad y realismo. Te invito a utilizar esta premisa, que no es tan difícil de aplicar. Se trata de separar qué cosa en realidad está bajo tu control y es importante (y de ser así, luchar hasta el final), de

aquello que en definitiva escapa a tu control, hagas lo que hagas (y de ser así, si no es de principios, soltarlo y aceptar humildemente que no se tiene control sobre el asunto).



Tres ejemplos:

- ¿Te dejó tu pareja porque ya no te ama y se fue a vivir con su amante de ocho años? Pues créeme, ya no depende de ti que te ame o regrese corriendo a tus brazos (además, ¿para qué querías que volviera?). Da un paso al costado, recoge toda la dignidad que puedas, reinvéntate y pide ayuda profesional (esto sí depende de ti).
- Te encuentras en estado de *shock* porque te echaron injustamente del trabajo, debido a que el dueño de la empresa no te quiere o no le caes bien. Te pasaron una carta de un día para el otro y te sacaron por la puerta de atrás. ¿Qué harás entonces? ¿Tratar de caerle bien al señor? ¿Le pedirás disculpas por existir y no ser de su agrado? No, ¿verdad? Pues acéptalo: no depende de ti recuperar *ese* puesto, aunque sea injusto. ¿Qué depende de ti? Luchar, investigar, sobrevivir, actuar de manera realista sobre el mundo tratando de buscar otro trabajo, aunque la situación esté muy difícil. Podrías unirte a un grupo de gente que protesta por cosas similares, llevar hojas de vida, no desgastarte odiando al exjefe, en fin: tratar de salir adelante. No te quedes en lo que podría haber sido y no fue.
- Se cayó el internet. *Depende de ti* averiguar qué paso y llamar a la empresa que te presta el servicio, y *no depende de ti* que funcione otra vez por obra y gracia de tu pataleta o cualquier comportamiento supersticioso. Resulta que te dicen que irán a reparar la avería dentro de dos días y tú, como buen adicto, piensas: «¡Dos días sin navegar! ¡No sé si podré!». Pues podrás, como todos. Sin embargo, la desesperación empuja y llamas a tu proveedor para protestar, y te dicen que si sigues molestando irán en una semana y no en dos días. Conclusión: no hay de otra. Solo te queda guardarte el orgullo en el bolsillo, buscar algún café cerca que tenga wifi y prepararte para el síndrome de abstinencia. ¿Qué depende de ti? No angustiarte y aprender a navegar en la realidad y no en una pantalla. No digo que te sientas feliz por la ausencia del internet, sino que te armes de paciencia y trates, paradójicamente, de que la «desconexión» te «conecte» a otras cosas que a lo mejor tenías olvidadas.

Funciona, sin duda. Es una manera de sacudirse el estrés y la ansiedad, o mejor, de no caer en ambos. No insistir allí donde la probabilidad de obtener lo que quiero se hace muy baja en tanto el hecho es incontrolable.

Imagínate que ante cualquier cosa que te mortifica y quieres controlar o vencer pudieras decir de verdad «Ya no me interesa». ¿Qué ocurriría? Recuperarías tu energía vital. ¿La liberación? Creo que sí. Entonces di: «Esta guerra o esta confrontación no es mía», y le das la espalda. Tu poder está precisamente en que no lo necesitas.



¿Por qué lo incontrolable a veces no nos detiene y sentimos que debemos actuar, aunque no ganemos?

No obstante todo lo anterior, pese a su utilidad y eficacia para tener una vida mejor, si pudiera, le haría una pregunta a mi querido Epicteto.

¿Qué pasa si algo es para mí una cuestión de principios y escapa a mi control? Porque he conocido gente que por distintas circunstancias, y aunque sepa que no podrá alcanzar algo porque se halla totalmente fuera de su control, de todas maneras se atreve y va más allá de lo que determina la máxima estoica. No como un loco, sino a sabiendas y aceptando las consecuencias. Como si hubiera un deber ineludible, como si el cumplimiento de cierto valor indicara que, si hay que perder, será de ese modo: es otra motivación la que te inspira.



¿Será que se puede alcanzar la paz interior dejándome arrastrar por lo incontrolable?

Mirémoslo así. Sé que no tengo el control ante determinada situación desfavorable, sé que no lo lograré, pero también sé que, si no lo intento, nunca más sería capaz de mirarme al espejo. Es un acto inevitable de respeto a mí mismo y a los valores que me definen y defienden. Si soy dueño de mis representaciones (pensamientos), ellas me dicen ahora que no me quede de brazos cruzados, así sea incontrolable. ¿Por qué sería irracional, si mi «paz» interior la encuentro en ir hacia lo que no depende de mí? ¿Qué sería mejor: una vida sometida y miserable o una muerte digna y con sentido? Repito: si mi meta esencial fuera morir en mi ley, ¿no estaría siendo fiel a mis representaciones, que es un principio estoico?

Supongamos que intentan secuestrar a tu hija de siete años estando ella a tu lado. Te encañonan con un revólver y te dicen: «Nos la vamos a llevar y nunca más la volverás a ver. Si intentas algo, te matamos». ¿Qué harías? ¿Realmente dejarías que se llevaran a tu hija porque salvarla no está bajo tu control? Yo lo intentaría, sean cuales fueren las consecuencias. Reconozco que esto de «dejarse llevar por lo incontrolable» ocurre en casos muy especiales, en situaciones límite, pero sucede.

No digo que siempre haya que perseguir aquello que no depende de uno, sino que a veces, de tanto en tanto, se nos cruza la dignidad personal y la adversidad no nos asusta como debería hacerlo, las derivaciones y secuelas no interesan, solo existe desde lo más básico de nuestro ser el hecho irrefutable de que se debe actuar, aunque se pierda. No es testarudez, es autodeterminación. La vocecita que te susurra en esos momentos es: «No creo que lo logres y sin embargo no tienes otra opción».

Quiero terminar este apartado con una reflexión de un reconocido psiquiatra humanista sobreviviente del Holocausto, Viktor Frankl:



LOS PERROS REBELDES

A principios de los años setenta, el psicólogo Martin Seligman y sus colaboradores realizaron ciertas investigaciones que harían historia y serían replicadas ininidad de veces en todo el mundo. Sometieron a un grupo de perros a una serie de choques eléctricos inevitables y observaron que, luego de un tiempo, estos perros se «resignaban», permanecían inmóviles y atemorizados en un rincón de la jaula recibiendo la descarga. Los animales se mostraban tristes, inapetentes, abatidos y aislados. Luego los llevaban a otra jaula donde sí había una forma de evitar las descargas, pero aun teniendo la opción disponible, no lo hacían. Habían perdido la capacidad de escape, seguían percibiendo como incontrolable una situación que ya no lo era. No aprovechaban la nueva alternativa que se les había presentado y se resistían a desplazarse al lado inocuo de la caja. A este fenómeno se le llamó *indefensión* o *desesperanza aprendida*, por su similitud con los síntomas que presenta la depresión en humanos.

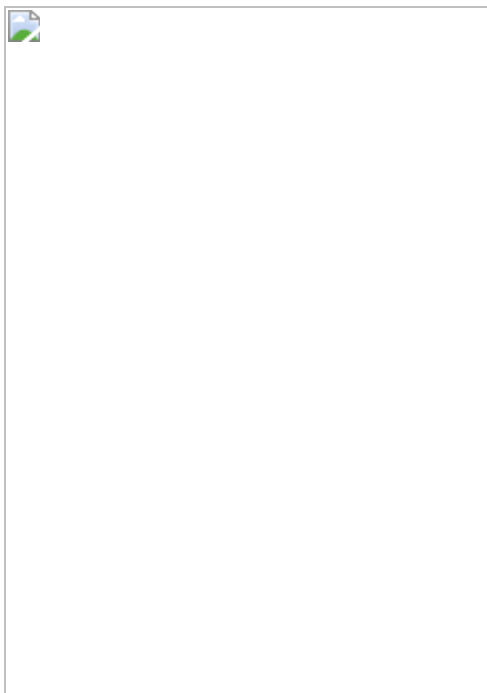
La única forma de que aprendieran a evitar los choques eléctricos fue llevarlos a la fuerza varias veces al otro lado. Solo así aprendieron que salir era realmente una alternativa de alivio y solución.

La enseñanza es la siguiente: *cuando un organismo vivo se somete a una situación de estrés incontrolable, la desesperanza, la inseguridad y muchas veces la depresión se hacen manifiestas*. Otros experimentos realizados en humanos ante situaciones de incontrolabilidad, obviamente distintas al choque eléctrico, han arrojado resultados similares.

Lo interesante del experimento original de Seligman es que algunos perros se «rebelaron» y no desarrollaron el síndrome de indefensión. Saltaban, ladraban, intentaban morder al experimentador, es decir, peleaban y no asumían la actitud pasiva de la mayoría. Aguantaban los choques y no se daban por vencidos: la percepción de incontrolabilidad no parecía existir en ellos. Se consideró que el 30% de los perros era resistente a la desesperanza. Seligman y colaboradores los llamaron «perros inmunes». ¿Qué tenían de especial estos animales? Muy probablemente estaban habituados desde mucho tiempo atrás a tener que vérselas con peligros y ataques diarios de todo tipo (quizá fueron perros «callejeros»).

Sobre los perros que pelearon hasta el final y no «se dieron por vencidos», además de ser «inmunes» a la indefensión, se afirmó que sufrían una especie de «ceguera o incomprensión a la incontrolabilidad». Sin

embargo, hay otra interpretación posible ante el «ataque» de los experimentadores y el encierro. La libertad no es negociable para la vida. ¿Alguien pondría en duda que ser libre es un mandato fundamental de la naturaleza, quizá el más esencial? Esos perros indómitos ofrecieron resistencia y no se sometieron. Es posible pensar que sí hayan percibido la incontrolabilidad y simplemente prefirieron luchar porque la obediencia ciega no estaba en su repertorio. Lo salvaje posee ese espíritu expansivo de oponerse a cualquier intento de intimidación, control o limitación.





¿QUÉ TANTO DAÑO PRODUCE EL CONFINAMIENTO?

Las situaciones de adversidad que implican confinamiento, reclusión o imposibilidad de estar con la gente que uno quiere pueden generar varios efectos negativos, sin embargo, a veces es necesario vivirlas debido a su efectividad. En 2004, la Universidad de Toronto llevó a cabo un estudio a

raíz de la epidemia de SARS que confinó a 15 000 personas durante 15 días o más. Es decir, gente que no había salido a la calle ni recibido visitas durante ese tiempo. Después de la cuarentena, 29% presentaba síntomas de estrés postraumático (cuya prevalencia es más o menos de 8%) y 31% mostraba síntomas de depresión (cuya prevalencia gira alrededor de 5%). Por su parte, en 2019 el departamento de Psicología Médica del King's College de Londres recopiló datos de China (durante el brote del nuevo coronavirus), Canadá y África, y se encontró con que uno de los factores de prevención más importantes durante una cuarenta es *fomentar la mayor cantidad posible de comunicación entre las personas confinadas para evitar problemas de salud mental*. Vale la pena recordar que en algunos países el aislamiento ha sido ya de más de tres meses. Nadie niega que la cuarentena ha sido una de las mejores armas para defendernos del virus, pero hay ciertos factores que se deben tener en cuenta, como las consecuencias psicológicas del encierro, sobre todo cuando el tiempo es largo y va más allá de uno o dos meses.

Michael Levitt, nobel de Química en 2013, en una entrevista con la BBC del 12 de junio de 2020, dice: «El daño ocasionado por el confinamiento será mucho mayor que cualquier daño de la covid-19 que se haya evitado».

La doctora primatóloga chilena Isabel Behncke Izquierdo, después de años de estudiar animales en cautiverio, dice: «Lo que estoy observando con humanos en el confinamiento no es muy distinto a los loros enjaulados a los que vi sacarse las plumas».

Hay claridad científica de que los mamíferos nos constituimos como tales en tanto dispongamos de dos elementos, que son el movimiento suelto y espontáneo, y tener acceso al aire libre. No tomar el sol, movernos como leones enjaulados en unos pocos metros, va haciendo que la biología proteste, como veremos en el caso de la ira y la tristeza en el siguiente capítulo. En algún lugar leí el caso de un tigre que estuvo encerrado en una jaula por mucho tiempo y, al sacarlo, siguió haciendo el mismo recorrido como si aún estuviera atrapado. El espacio de la celda, la distancia de lado a lado, se había asociado a sus movimientos. En su cabeza seguía confinado, aunque la realidad era otra.



Un dato interesante que comentó la doctora Behncke se refiere a las rutinas que se observan en los animales encerrados, las cuales compara con la conducta humana de hacer *scroll* en las redes sociales, sin interactuar y

de manera mecánica y repetitiva (personalmente, he visto a gente estar horas deslizándose el dedo hacia abajo, sin fin). Ella recuerda que veía algo similar cuando los loros enjaulados se quitaban las plumas. Y afirma: «Hay un sufrimiento muy verdadero, muy profundo de los animales sociales que son privados de estímulos sociales y de movimiento».

Toda esta experiencia le ha bajado los humos a la humanidad entera: una molécula de ácido ribonucleico nos hizo agachar la cabeza, nos arrastró a lo peor del caos y colapsó la economía mundial. Queda muy claro aquí que el tamaño no importa. La dimensión de una bacteria es más o menos la milésima parte de un milímetro, y el virus es ¡100 veces menor que la bacteria! Quizá debamos ser más humildes frente al poder del ecosistema y la naturaleza que lo contiene. Montaigne nos recuerda con una frase contundente que aterricemos y dejemos a un lado esos delirios de grandeza que tanto nos gustan: «No importa qué tan alto sea tu trono, siempre estarás sentado sobre tu culo».

Por su parte, Jean-Marie Gustave Le Clézio, nobel de Literatura en el año 2008, dice sobre el coronavirus: «La pandemia no es el castigo, sino la respuesta de la naturaleza. Nosotros no lo controlamos todo». De acuerdo. Ahora bien, esta lección de humildad no nos puede dejar petrificados en posición de genuflexión, sino activar nuestra capacidad de lucha. Humildad no es rendición ni capitulación. Si bien es cierto que no estamos frente a una guerra sino ante un peligro, muchos entienden que tal peligro es una «amenaza exterior» que ha irrumpido en nuestro cuerpo. No es una guerra, pero sí es una invasión a nuestro territorio vital.



«La ganancia está en ser coherente,
profundamente coherente».

3

IRA Y TRISTEZA: QUÉ APRENDER DE ELLAS Y CÓMO GESTIONARLAS EN SITUACIONES DE ADVERSIDAD

Las emociones básicas forman parte de nuestro repertorio genético porque fueron adaptativas para la especie durante cientos de miles de años, y todavía lo son en muchos sentidos. Si bien puede haber un desfase en lo que respecta al tiempo en que vivimos, si las gestionas de manera adecuada, ellas cumplirán exitosamente su cometido. Cada una representa un «esquema heredado» y diferenciado de las otras, formado por una experiencia subjetiva, un conjunto de conductas y expresiones, un perfil fisiológico y un evento particular que las dispara. Podríamos decir que hay cierto consenso sobre las siguientes siete emociones primarias: **ira**,

tristeza, miedo, alegría, sorpresa, asco e interés. Todas ellas cumplen, al menos, tres funciones principales adaptativas a las que no podemos renunciar:

- **Biológica:** redirigir y distribuir los recursos energéticos.
- **Motivacional:** organizar, guiar e impulsar la percepción, el pensamiento y la acción.
- **Social:** se la puede considerar como una importante señal para el sistema comunicativo del hombre.

LA EMOCIÓN DE IRA ANTE LA ADVERSIDAD

Entender la ira



LA IRA ES UNA EMOCIÓN QUE
NOS IMPRIME VIGOR Y FORTALEZA.

Aunque estamos acostumbrados a verla como una especie de Hulk fuera de control que arrasa con todo, la ira biológica/primaria, con la que nacemos, nos ayuda a sobrevivir. Los psicólogos evolucionistas son claros en esto: si aprendemos a ver su significado/función, podremos convertirla en un aliado para los momentos difíciles. Dejemos claro que la ira no expresada (si lo hacemos, debe ser de una manera socialmente adecuada) se convierte en rencor, la que se dirige a lastimar a otros es agresión y si se transforma en un modo de vida hablamos de violencia/hostilidad. Ahora analicemos en qué ayuda la ira a la adaptación.

Superar los obstáculos que impiden alcanzar una meta

Supongamos que colocamos un ratón hambriento en el extremo de un corredor y en la otra punta un queso. Imaginemos también que colocamos un vidrio grueso y transparente, que no sea detectado por el roedor, entre él y el queso. Cuando soltemos al animal, este correrá desesperado hacia el alimento hasta chocar con el vidrio. En el momento de la colisión, el ratón no lamentará «lo que podría haber sido y no fue», ni tampoco se sentará desconsoladamente a llorar, por el contrario, en su pequeño cuerpo un volcán bioquímico hará erupción, un estallido de poder lo impulsará a insistir una y otra vez contra el obstáculo transparente: se habrá activado la

ira. Cuanto más se estrelle, más será la firmeza al golpear, más su fortaleza. Si al cabo de algunos minutos el obstáculo no cede, él se resignará y su estado brioso dará lugar a un apaciguamiento natural, como si la naturaleza le dijera: «Nada pudo hacerse, no persistas». Si, por el contrario, el vidrio cede a las arremetidas, el queso será devorado. No hay puntos medios, todo o nada. En este sencillo experimento de laboratorio queda expuesto uno de los mecanismos más interesantes del mundo animal: *cuando un obstáculo impide alcanzar una meta relevante para la supervivencia, el organismo desarrolla fuerza y vigor a través de la ira para tratar de destruir, eliminar o sacar del medio el estorbo.*

¿Qué ocurre en nosotros, los humanos? La mente toma lo anterior y crea la *frustración psicológica*. Cuando no podemos satisfacer una necesidad, un deseo o una meta importante, nos frustramos, desilusionamos o decepcionamos. Pensemos por ejemplo en el caso de la pandemia de covid-19, cuando se anuncia que ya regresamos a la normalidad y empieza una ola de rebrotes porque la gente no guarda las distancias ni usa mascarilla. El sujeto se frustra porque no alcanzó «la nueva normalidad» y se dispara la emoción básica de la ira, así sea en pequeñas proporciones, para intentar superar el escollo. Dicho de otra manera, la mente mandará un mensaje al organismo: «¡Bloqueo! ¡Impedimento! ¡Obstáculo!», y el cuerpo creerá que se trata realmente de un escollo físico y pondrá a funcionar su maquinaria. Hay gente que tiene una baja tolerancia a la frustración generalizada y se la pasa haciéndole pataletas a la vida. Esta actitud la mantiene «irritada» porque las cosas no son como le gustaría que fueran. No actúa, no se dirige al problema o a la emoción para gestionarlos, solo se queja.

Entonces, cada vez que te frustras porque no puedes hacer lo que quisieras, la ira asoma: por ejemplo, en situaciones de adversidad donde se exige restricción: no poder estar con la familia, no poder trabajar como me gusta, tener que alterar los planes, no poder estar con la gente que quiero, y así. Tu fisiología responde a estos cambios con rabia o ira, insisto, así sea muy imperceptible.

Si te sientes irritado o irascible, trata de ver si algo te frustra porque no puedes hacer lo que te gustaría o porque las cosas no salieron como esperabas. El solo

hecho de identificar los motivos de la frustración y saber por qué está ocurriendo la irritabilidad te servirá para que la ira merme.

Sentirse atrapados y perder la libertad

Si metiéramos a presión un pequeño ratón en un frasquito, es decir, atrapado y sin movimiento, se activaría un proceso similar al que describimos con los obstáculos. La cólera empezaría a producir cambios hormonales y metabólicos necesarios para que el animalito pudiera romper el frasco y escapar. En este caso, *la ira posibilita el escape y la libertad*.

¿Qué ocurre en los humanos? Algo similar cuando nos sentimos agobiados o presionados por la razón que sea. La mente envía el mensaje clave de «atrapado» y, aunque el encierro sea figurado, la ira interviene rápidamente como si se tratara de una verdadera prisión. El universo o la naturaleza nos quieren libres. Por lo general, en las situaciones de adversidad la libertad se ve muy limitada o nos la quitan de tajo, y esto hará que la ira empiece a manifestarse y, aunque no rompamos puertas ni ventanas, *estaremos con algún tipo de rabia contenida*. Siguiendo a Platón, diría que la ira es el carruaje y la razón es el conductor, que de vez en cuando consulta con los caballos.

Para combatir esta sensación, te invito a que crees tu «microclima» de libertad (hay informes de personas que lo han hecho en catástrofes de todo tipo) y reinventes tu espacio. Usa la imaginación, mira películas y sueña con lo que te gustaría ser o hacer, escucha música y transpórtate con ella, habla con amigos o familiares que estén en otra parte (eso te dará la sensación de que no estás «tan aislado»), asómate a la ventana o al balcón, no te quedes quieto y muévete por el lugar en el que te encuentres. Hace poco, un martes a las 12 del mediodía, vi desde mi apartamento andar por una calle principal de Barcelona, totalmente vacía, a cuatro palomas y una gaviota (vivo a varios kilómetros del mar). Iban por la acera, dueñas del espacio. Pasaron al lado de Gucci, Prada y Burberry sin mirar

siquiera las vitrinas. Pensé: «¡Qué suerte andar por ahí sin preocupaciones!».

Si puedes salir, así sea a comprar pan, al mercado o a una farmacia (algunas personas se quejan cuando deben hacerlo), no pierdas la ocasión. Tu organismo y tu mente sabrán que el encierro no es carcelario. Un pensamiento clave para que te digas a ti mismo: «Es transitorio, por ahora no es posible, solo por ahora».

Autoafirmación y defensa ante los ataques

Finalmente, imaginémonos un pacífico conejito encerrado en una jaula, al cual comenzamos a pinchar y molestar con un palo, una y otra vez. Al cabo de unos minutos, en el tierno y dulce animal comenzará a gestarse una transformación. El dolor físico y el sentirse atacado sacarán a relucir a la bestia primitiva y confrontará al extraño agresor. Nuevamente, la imprescindible ira habrá hecho su aparición, esta vez para enfrentar al contrincante y salvarse. *Ante el dolor o un ataque el organismo «segregará» ira para suprimir el evento aversivo.*

¿Qué ocurre en los humanos? A diario, cuando alguien nos ofende, se burla o nos lastima psicológicamente, de inmediato la biología genera cólera y adoptamos una posición defensiva y de choque, como si estuviéramos frente a un depredador físico real dispuesto a devorarnos. No importa qué tan irracional o exagerado sea el hecho, otra vez el cuerpo le cree a la mente. La ira no pregunta ni consulta opiniones, simplemente nos impide agachar la cabeza o escapar y trabajar para la autoafirmación. Una de las mejores maneras de expresar ira defensiva, de una forma socialmente adecuada, sin violar los derechos de nadie y defendiendo los propios, es la asertividad. En mi libro *El derecho a decir no*, o en el de Manuel J. Smith, *Cuando digo NO, me siento culpable*, podrás profundizar en el tema. Por lo pronto ten presente esta frase de Séneca, aunque suene fuerte: «Somos malas personas entre malas personas, y una sola cosa puede calmarnos: tratarnos bien».

A manera de resumen sobre todo lo dicho hasta ahora sobre la rabia, cabe reiterar que la emoción primaria de la ira nos permite ir hacia **las metas** ser **libres** y **defendernos** ante los ataques de otros. La naturaleza,

el universo, o como quieras llamarlo, no te quiere resignado, esclavizado o indefenso, y la ira es una de las herramientas que te ofrece. Está instalada en tu genética desde hace millones de años y aún no ha perdido vigencia. Bien orientada, será de gran ayuda porque está a favor de la vida, de una buena vida. Mal orientada, será un problema, ya sea que adopte la forma de *rencor* (cuando la reprimes y no eres capaz de expresarla), *agresión* (cuando el comportamiento se dirige a lastimar a otras personas o destruir cosas) o *violencia/hostilidad* (cuando se convierte en una forma o una filosofía de vida). En los casos de agresión, violencia u hostilidad generalizada, es decir, cuando la ira escapa de tu control, debes pedir ayuda inmediatamente. Lo mismo pasa cuando el rencor no te deja vivir.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA GESTIONAR LA IRA

- Entiende la causa de la ira, por qué ocurre. Según los parámetros que leíste anteriormente, pregúntate: «¿Hay algún obstáculo que me impida alcanzar una meta importante?», «¿Me siento presionado por algo en especial?» o «¿Me siento atrapado y que he perdido libertad?», «¿Hay alguien o algo por lo cual pueda sentirme agredido?».
- Piensa antes de hablar, tómate un respiro. Muchas veces, cuando actuamos impulsivamente, ya fuera del enredo y con la cabeza fría solemos arrepentirnos.
- Si te cuesta pensar antes de hablar, date tú mismo un *time out*. Salte de la situación por unos minutos a un lugar donde estés solo. Respira profundo y piensa: «¿Es realmente tan importante la situación para ponerme así?», «¿Es cuestión de vida o muerte?», «¿Me ayudará a lograr mis objetivos esta forma de actuar o de sentir?».
- Cuando regreses del *time out*, si fuera necesario, pide disculpas. Por ejemplo: «Lo siento, no debí decir eso» o «Discúlpame, perdí el control», y entonces retomas la cuestión y, ahora sí, expresas el mensaje asertivamente con todo lo que eso implica, sin violar los derechos del interlocutor ni los tuyos, pero siendo franco.

- Trata de crear microclimas de paz, es decir, que en tu entorno inmediato no haya violencia o agresión y que prime el buen trato. Da el ejemplo. Ten en cuenta que tu irritabilidad molesta a los otros. No te metas a esa bola de nieve.
- El ejercicio físico disipa la rabia, si está provocada por el estrés. Que tu ira se agote en el ejercicio a medida que el estrés vaya cediendo.
- Detrás de la ira siempre hay un problema sin resolver. Búscalo e intenta resolverlo. Si es necesario busca ayuda con una persona cercana. Trata la causa por cielo y tierra y, si no eres capaz de hacerlo pide ayuda profesional.
- Ves a dos personas discutiendo. Una lo hace tranquilamente y no se le ve especialmente irritada o fuera de control, mientras la otra lo hace a gritos, levantando el puño y con mirada desafiante. Desde afuera, ¿quién crees que está manejando mejor la situación? Siempre lleva la de ganar quien no deja de pensar de manera racional.



LA EMOCIÓN DE TRISTEZA ANTE LA ADVERSIDAD

Entender la tristeza

CUANDO ESTAMOS TRISTES, LA NATURALEZA NOS ESTÁ OFRECIENDO, AL MENOS, TRES OPCIONES DE SUPERVIVENCIA: 1) CONSERVAR ENERGÍA, SI ESTAMOS ANTE UNA PÉRDIDA AFECTIVA, 2) PEDIR AYUDA, SI NOS SENTIMOS DESAMPARADOS, Y 3) BUSCAR SOLUCIONES ALMACENADAS, SI TENEMOS UN PROBLEMA DIFÍCIL DE RESOLVER.

En situaciones de pérdida afectiva, como la muerte de un familiar querido, la naturaleza nos imprime una resignación obligatoria para que no sigamos esperando un imposible y *ahorremos energía vital*. Es una parte importante del proceso de un duelo y ayuda a que se produzca la aceptación de que la persona fallecida ya no está y no hay nada que hacer. Es decir, que se resuelva el duelo de manera completa.

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

Respecto a la tercera función, si el miedo y la ira no están hechos para pensar, la tristeza sí. Cuando esta se activa, inmediatamente incrementamos la autoobservación y empezamos a «pensar sobre lo que pensamos». Al lentificarse todos los procesos mentales e incrementarse la autoconciencia, la tristeza nos permite activar recuerdos para *rescatar viejas alternativas de solución*.

Si te sientes triste por estos días, pregúntate: «¿Siento que he perdido a alguien o algo que era importante?», «¿Siento nostalgia, por ejemplo, de la ciudad como era antes?», «¿Cuál es la pérdida?», «¿Es real o simbólica?». También observa si los demás te contagian la tristeza. Si estás rodeado de personas que andan cabizbajas, ¿será que puedes ayudar? Y obsérvate a ti mismo: ¿no serás tú quien pide ayuda y no estás muy consciente de ello? Estoy seguro de que

debes tener muchos problemas por resolver, es natural que la tristeza llegue a veces para que te baje las revoluciones y te permita buscar soluciones y reflexionar con calma la cuestión que sea.

Aprende a diferenciar tristeza de depresión

La persona depresiva siempre busca la soledad y el aislamiento afectivo. Una profunda decepción de la gente, de sí misma o del mundo define gran parte de su comportamiento. El sujeto triste, en cambio, busca ayuda y, aunque a veces quiera estar solo, no pierde la capacidad de conectarse afectivamente con los demás.

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



LA DEPRESIÓN NO ES TRISTEZA, Y ESTABLECER
LA DIFERENCIA ES FUNDAMENTAL PARA SABER
CUÁNDO PREOCUPARSE.

En la depresión siempre hay una tendencia al desamor personal y a la baja autoestima. En la tristeza, a pesar de todo, el sujeto se sigue queriendo a sí mismo. Los siguientes puntos podrán aclarar la cuestión:

1. En la depresión hay un claro sentimiento autodestructivo, que puede incluso llevar a la muerte. La persona triste nunca piensa seriamente en destruirse a sí misma.
2. La persona depresiva siempre busca la soledad y el aislamiento afectivo. Una profunda decepción por la gente define gran parte de su comportamiento. El sujeto triste busca ayuda y, aunque a veces quiera

estar solo, no pierde la capacidad de conectarse afectivamente con los demás.

3. En el individuo depresivo, el estado de ánimo negativo se sobregeneraliza abarcando todas las áreas de su vida. El sujeto aquejado de la enfermedad lleva la depresión a cuestras durante todo el día y a todas partes; de ahí que su desempeño general se vea bastante alterado. En la tristeza, aunque el rendimiento disminuye un poco, el individuo puede seguir desempeñándose de una manera relativamente aceptable.
4. La persona depresiva no suele tener una conciencia clara del porqué de la enfermedad, mientras que la mayoría de los sujetos tristes pueden llegar a identificar con claridad la causa de su malestar.
5. La depresión es más intensa y dura más tiempo que la tristeza. Mientras los síntomas del depresivo pueden durar meses, la tristeza no suele estar presente por más de una o dos semanas.

¿Se puede vivir el duelo a destiempo?

La respuesta es sí, aunque en determinadas circunstancias no es nada fácil. En situaciones de adversidad especialmente difíciles, suele pasar que muchas personas desaparecen y solo logran encontrar sus restos mucho tiempo después o nunca. De ahí, por ejemplo, la función social y psicológica que ofrece la tumba del soldado desconocido, que existe en la mayoría de los países que han estado involucrados en guerras. Esos monumentos están concebidos para aquellas personas muertas que no han sido identificadas, y lo curioso es que en esos lugares siempre hay flores y gente que hace sus oraciones, de la religión que sea. De todas maneras, mi recomendación es que, si hay que dar por fallecido al ser querido sin tener la certeza de ello, pidas ayuda profesional y que un psicólogo te acompañe en el proceso.

Durante la pandemia de covid-19 hubo personas que llevaban a sus familiares, por lo general gente mayor, a los hospitales y, debido al colapso del sistema sanitario, no volvían a saber de ellos hasta que se les avisaba que habían muerto. Algo similar ocurrió en las residencias de ancianos. En ciertos casos, encontrar el cadáver fue una odisea y esto todavía ocurre en algunos países del tercer mundo. Un paciente me decía entre lágrimas: «No sé de qué falleció, si sufrió o no... Esto me está matando».

Si bien la cultura occidental mantiene una serie de rituales que ayudan a procesar la pérdida, como la misa o el evento religioso que sea, el velorio, el entierro o la vestimenta, en el duelo tardío, cuando esta liturgia no se puede llevar a cabo, se genera mucha angustia y tristeza en los dolientes. No obstante, a veces los allegados llevan a cabo rituales personalizados y «provisorios», de acuerdo con sus creencias, a la espera de conseguir el cuerpo. Algunos siembran uno o varios árboles, otros entierran un objeto de la persona ausente en algún sitio que a él o ella le gustaba, escriben cartas, rezan en grupo o solos, se visten de determinada manera, se reúnen alrededor de un álbum de fotos, ven videos familiares, ponen la música preferida del que ya no está o hacen una cena en su honor. Es una ceremonia del adiós, así después hagan otra más «solemne» y convencional.

Lo que no se recomienda es quedarse de brazos cruzados dejándose llevar por el dolor y la desesperación. Trata de ser proactivo y mientras tanto (así demandes a quien sea responsable) busca formas alternativas de despedida, aunque sea provisoria. Recuerda que el principal duelo lo debes realizar en tu corazón, es un trabajo interior en el que te recomiendo no quedarte pensando en «lo que podría haber sido y no fue». Eso ya no existe porque «no fue». Mira las cosas como son, lo que hay, la realidad que se representa en el aquí y el ahora, sin tapujos y con valentía. Lo que es y lo que harás.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA GESTIONAR LA TRISTEZA

- Escribe si te sientes triste. En varios estudios se ha demostrado que cuando se pone la tristeza sobre el papel es más fácil sobrellevarla. Empezar un diario es una buena idea, pero no solo de la tristeza sino también de los momentos de alegría. La meta no es que hagas un culto a la melancolía, se trata de que tengas una posibilidad expresiva y catártica.
- Ten presente siempre que la tristeza es transitoria, que viene a ti por unas semanas o días porque tu organismo la necesita, tal como vimos antes. Trata de averiguar por qué llegó a ti, léela: «¿Voy demasiado rápido en mi vida, emocional y cognitivamente?» o «¿Será que he tenido alguna pérdida que no

he podido detectar?», «¿Existe algo que me agobia y necesito que alguien me ayude?», «¿Tengo un problema al que no le encuentro solución?». Dale tiempo, no la acelere; se irá cuando ya no la necesites.

- Hablar con alguien cercano de temas que se relacionen con lo que sientes puede ayudarte. Encontrar cobijo en un buen amigo o un interlocutor que te entienda y se preocupe por ti hace que tu sentimiento no quede encapsulado. El afecto positivo mata la tristeza. Busca a personas que te quieran, no te aísles más de lo debido.
- Si hay momentos en que quieras llorar, pues vete a un lugar en el que te sientas cómodo y llora. No importa que no sepas ni por qué lo estás haciendo, solo deja que tu cuerpo te indique qué hacer. Sácalo y no le pongas rótulo ni señalamientos a lo que haces. Se trata de llorar por llorar. Que la olla a presión abra su válvula.
- Así te cueste, debes hacer ejercicio. No quedarte atado a un sillón, a unas papas fritas o a una televisión. Cuando te mueves, tu organismo produce endorfina, una sustancia que provoca bienestar y regula el estado de ánimo. Y de paso, en relación con el sedentarismo, no olvides que la obesidad se asocia a la depresión.
- No te evalúes negativamente ni te juzgues en razón de lo que sientes. Tienes el derecho a estar abatido. No hay una tristeza de clase alta o baja, inteligente o tonta, intelectual o ignorante. Te puedo asegurar que en mis consultas, cuando la tristeza llega, todos se parecen mucho. No digas «¡Esto es una estupidez!». Si no existiera la emoción primaria de la tristeza, la especie humana hubiera desaparecido.
- No descuides tu arreglo ni tu cuidado personal. Verse triste en un espejo hace que nos sintamos más apesadumbrados. Si lo que ves en el reflejo no te gusta, le darás un toque negativo más a tu día. El quehacer cotidiano se hará más sombrío. Embellécete de tal manera que te gustes cuando te mires.

- Trata de mimarte a ti mismo por estos días. No importa que no te sientas muy motivado para hacerlo. Busca lo que te gustaba antes de la tristeza, cuando estabas bien. Esa sensibilidad no ha desaparecido ni ha muerto, sigue viva en ti, solo se trata de que aprietes la tecla adecuada.



4

EL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO EN LA ADVERSIDAD

CUATRO ENSEÑANZAS DEL SUFRIMIENTO CONSTRUCTIVO

En mi libro *Pensar bien, sentirse bien* hablé del sufrimiento útil, necesario o constructivo. Aquí ampliaré el tema y mostraré cuatro enseñanzas básicas sobre las ventajas de utilizar el sufrimiento como un factor que nos permite no solo afrontar la adversidad, sino construir un estilo de vida a favor del crecimiento personal.



NO SE TRATA DE HACER UN CULTO AL DOLOR, NI
SUFRIR POR SUFRIR, SINO DE ENTENDER QUE EL
SUFRIMIENTO ES INFORMACIÓN Y ENERGÍA QUE
PUDE UTILIZARSE DE MANERA POSITIVA.

Primera enseñanza: cuando el sufrimiento alerta o avisa que algún proceso mental negativo está bloqueando el funcionamiento normal de la mente

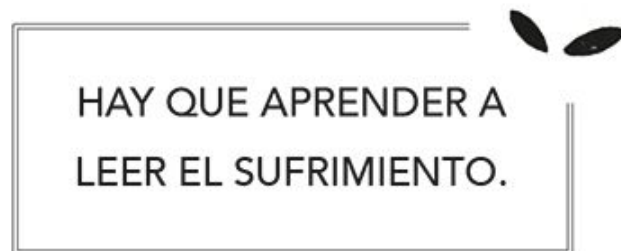
En el mundo físico, el dolor cumple la función de «avisarte» que algo anda mal en tu cuerpo y necesita «reparación». Todo está organizado por la evolución de tal manera que, si el órgano dañando o afectado no se restaura, el padecimiento persistirá, punzante e inquisitivo. No poseemos un sistema de retroalimentación mediante el cual podamos explicarle al cuerpo que ya entendimos el mensaje y no siga. Por ejemplo, ante un dolor de muela, no podemos hablar con nuestro cerebro y expresarle casi con rabia: «¡Ya! ¡Ya entendí! ¡Te juro que iré al dentista!». La naturaleza sabe cómo somos y, si pudiera respondernos, es probable que dijera: «Te conozco bien. Si te quito el dolor, no irás a ninguna parte».

De manera similar a lo que ocurre con el dolor físico, el sufrimiento también cumple una función de aviso en el mundo psicológico. Por ejemplo:

- Si alguien nos rechaza o nos niega el saludo y sufrimos a mares, este «dolor psicológico» nos está diciendo que hay una estructura mental disfuncional que debemos eliminar, como podría ser la *necesidad de aprobación*.
- Si pierdo un partido de tenis y siento aflicción profunda y persistente por ello, este sentimiento negativo exagerado de «pérdida» indica que se ha visto alterada mi *autoexigencia*, es decir, la «necesidad de ganar» ha sufrido una derrota y, por lo tanto, «duele».

En ambos casos, un sentimiento de malestar nos señala que cierta necesidad psicológica no se ha visto satisfecha o, lo que es lo mismo, un «órgano mental» ha sido afectado.

Pongamos un ejemplo más afectivo. Mi pareja se va una semana de viaje, «sufro» su alejamiento minuto a minuto y siento que la vida se desploma. No sé qué hacer sin ella a mi lado, nada me motiva. El sufrimiento sigue y prácticamente se hace inaguantable. Me duele el alma. ¿Es normal? No, no lo es. ¿Qué me dice entonces esa angustia, ese malestar que a veces incluso se vuelve físico? ¿Cuál es el aviso? Que posiblemente soy un *dependiente emocional*. No se trata de un gran amor, sino de un gran apego. Pero ¿cómo me doy cuenta? Porque me altera demasiado su ausencia. Si en vez de dejarme arrastrar por el malestar de la lejanía me centro en el esquema disfuncional de fondo y lo reconozco, desarrollaré conductas proactivas ante el problema: pedir ayuda, leer un libro que me instruya sobre el tema, ir a un centro budista a una conferencia sobre el apego, hablar con alguien que le pase lo mismo, entrar a dependientes anónimos, en fin, no me quedaré atrapado en la soledad y lamentándome de mi mala suerte. Pasaré de quejarme a solucionarlo. Si diriges tus recursos de afrontamiento hacia la causa que el sufrimiento te indica, en vez de buscar «analgésicos emocionales» estarás intentando manejar el estrés.



Segunda enseñanza: cuando el sufrimiento adquiere un significado vital

A VECES ES POSIBLE UBICAR EL SUFRIMIENTO
EN UN CONTEXTO DIFERENTE Y OTORGARLE
UN NUEVO SIGNIFICADO.

Esto implica una reestructuración mental y una revaluación distinta de aquello que nos hace sufrir, de tal manera que su «para qué» y su «por qué» tomen un rumbo nuevo más constructivo: una mirada distinta. Veamos un caso en el que se reestructuró el proceso de duelo hallando un nuevo significado a la pérdida.

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

Volvamos a otro ejemplo que sugerí antes. Supongamos que para ti es muy importante ganar. Siempre has sido competitivo y no sabes perder. Un día cualquiera jugas tenis con tu amigo y te da una paliza fenomenal. Te

toma el pelo y te hace sentir como un «fracasado», precisamente lo que no soportas. Vas con tu psicólogo y, en relación con la «tragedia» de haber perdido el partido, dices: «No me gusta verme como un perdedor». Entonces el terapeuta afirma: «No te gusta, pero te sirve. Te saca callos mentales. Estás aprendiendo a perder y eso te hará un mejor ganador porque serás más humilde». Al salir de la cita, si realmente dejaste entrar el mensaje, tu mente no funcionará igual. El sufrimiento que genera el acto de «perder» habrá adquirido un significado nuevo y entonces habrás empezado a desempolvar la humildad que tenías guardada y en desuso. Un giro copernicano.

Tercera enseñanza: cuando el sufrimiento está al servicio de una meta



SI EXISTE EN UNO LA PASIÓN POR UNA META
VITAL, EL SUFRIMIENTO PUEDE TOMAR LA FORMA
DE UN MEDIO PARA LLEGAR A UN FIN.

El dolor psicológico se considera justificado, dado que nos permite en muchos casos cumplir el objetivo.

Podemos encontrar ejemplos claros en determinadas actividades como los deportes rudos o de alta competencia, expresiones artísticas que requieren mucha disciplina como el ballet, las horas de sueño invertidas para estudiar una carrera universitaria, trabajar de sol a sol para mantener una familia, y así. El filósofo Nietzsche hablaba de una alquimia vital que transforma la miseria en oro o que transmuta el padecimiento en un dolor que sirve de impulso, que motiva y refuerza la voluntad de seguir adelante, que incluso permite reinventar una nueva vida para no sucumbir. El esfuerzo, la exigencia, al servicio de una meta vital.

Pensemos en los años de encierro de Nelson Mandela, quien no dio el brazo a torcer contra el *apartheid*, o en muchos valientes en la historia que asumieron la tortura antes que traicionar su causa. Recuerdo la huelga de hambre que se llevó a cabo en una de las cárceles de Irlanda en 1981, donde murieron nueve personas y su líder Bobby Sands. Fue un mano a

mano con Margaret Thatcher, en el que ella ni se inmutó. No me alcanzarían las páginas de este y muchos otros libros para citar a las personas que han estado en situaciones en las que lo «otro» es más importante que el sufrimiento. El dolor físico aquí y el sufrimiento asociado no se viven aislados y descontextualizados del propósito que se persigue. Son parte del proceso y una condición inevitable.

Supongamos que una persona homosexual que trabaja en una empresa muy conservadora decide salir del clóset y dejar de ocultar su preferencia sexual. Quiere hacerlo por principios, aun a sabiendas del costo psicológico y social que ello implicará. Mantiene el empleo, pero es segregado por sus compañeros, pierde amigos y su relación con los jefes se ve afectada. Pregunto: ese sufrimiento/incomodidad o molestia que genera la discriminación y el señalamiento, el rechazo social abierto o encubierto de parte de los demás, ¿cómo sería procesado por el individuo? Si el hombre (o la mujer) se mantiene fiel a sus ideas y dispuesto a todo, el dolor psicológico será asumido como un precio necesario para ejercer su derecho. Viene atado a su libertad emocional. Insisto: ¿ese sufrimiento no valdría la pena? ¿No sería constructivo en tanto trabaja para obtener un fin justo y noble? Recuerdo la película *Milk*, que relata la historia de Harvey Milk, el primer homosexual declarado que ocupó un cargo público en Estados Unidos, y su heroica lucha, así como su trágica muerte que lo convirtió luego en un símbolo social. ¿Podría haberse logrado sin sufrimiento, sin pugna ni combate?

Si el dolor psicológico te aparta de tus anhelos y aspiraciones, quizá no estabas listo para la faena o el fin que perseguías no era tan importante para ti. Ahora pensemos en un alcohólico o en un adicto a la droga que empieza su tratamiento. ¿Te imaginas por lo que debe pasar? Un síndrome de abstinencia no es cualquier cosa, así tengas ayuda. El proceso de cambio está lleno de momentos de angustia, estrés, aversivos y confrontación con uno mismo y nuestro pasado. Y pese a todo la lucha es asumida por muchas personas, la enfrentan, aceptan ese sufrimiento como necesario y constructivo, porque saben que deben pasar por él para vencer la adicción. Hablamos de un ESFUERZO. Así, con mayúsculas. Muchas veces algunas personas quieren obviarlo, llegar a la cima anestesiadas de cualquier malestar o tomar atajos. Cuando lo intentan, el resultado siempre es el mismo: volver a empezar. Pero, si hay coherencia, irán hasta el final.

Cuarta enseñanza: cuando el sufrimiento fortalece la compasión y la empatía



SI NO SUFRIERAS NI CONOCIERAS EL DOLOR,
¿QUÉ TANTO PODRÍAS ENTENDER
EL PADECIMIENTO DEL PRÓJIMO?

Quizá podrías imaginártelo, pero no creo que consiguieras hacer una transferencia total y directa del dolor avasallador que siente el otro. Sería socorrer como un robot. Eso es parte del amor: la congratulación (tu alegría me alegra) y la compasión (tu dolor me duele). Compasión: compartir el dolor. Dejarlo entrar. El filósofo y escritor español Miguel de Unamuno, en un momento de su vida, decía: «Si le acaricio las piernas a mi mujer, ya no siento nada, pero si le duelen sus piernas, me duelen las mías». Es el carácter transitivo de un dolor que se comprende muy bien, porque al sentirlo es posible ponerse en el lugar del otro más fácilmente y ayudarlo si es posible.

Esta función social/comunicativa del sufrimiento lo eleva a una dimensión ética. ¿El motivo? «Me duele tu dolor porque ya sé de qué hablas». Es verdad que uno puede ayudar a personas que sufren por algún motivo aunque nunca lo hayamos padecido, sin embargo, tenemos un conocimiento de primera mano de lo que es el «sufrimiento en sí», de cómo se percibe, de cómo «duele el dolor». Ya sabemos de qué hablamos. No digo que debemos sufrir la misma desgracia que el prójimo, sino poseer un sistema nervioso central con la capacidad de apreciar el estímulo aversivo. Metiste un dedo en la puerta y al cerrarla te lo machucaste. Con solo verlo me estremezco y comparo: «Si con una uña encarnada yo sufrí tanto, ¿cómo estará sintiéndose esta persona?».

¿Cómo le explicaríamos a un extraterrestre que no posee sistema nervioso qué es exactamente el dolor o el sufrimiento? ¿Qué argumentos usaríamos? ¿Cómo diablos le haríamos entender qué es el sufrimiento? Haz el intento y verás lo difícil que es. Solo puedo decir «me duele tu dolor» de manera real y no teórica cuando soy un ser sintiente.

Según el diccionario, la palabra *empatía* significa: «Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona». ¿Cómo podría ponerme en los zapatos de otro, en la piel del que sufre, si no participo, si no me identifico? Y para participar afectivamente debemos hablar el mismo idioma emocional.

EL APOYO AFECTIVO COMO UN FACTOR DE PROTECCIÓN

Hoy el internet nos ha ayudado a no quedar tan desolados, eso es verdad. Sin embargo, aunque podemos expresar afecto por medio de la pantalla, verbal o gestualmente, queda un vacío que todos sentimos, algo que echamos en falta y que antes quizá no lo detallábamos como ahora, como aquella canción de Pedro Guerra: «Tan cerca y tan lejos». Pero al menos estamos allí.



Te recontraquiero

Decir por cualquier medio auditivo o visual «te quiero mucho» o «te extrañamos» ayuda, pero lo curioso es que muchísimas personas en el mundo no lo expresan ahora ni lo hacían antes del encierro: estaban acostumbradas a que el amor llevara implícito su propio mensaje interpersonal. Un paciente de 45 años se encontraba muy triste debido a que su mamá estaba ingresada en una residencia para ancianos y no la podía ver. Le pregunté: «¿Cuándo fue la última vez que le dijo “te quiero” a su madre». Me respondió: «No sé... No recuerdo... Quizá cuando estaba en el colegio». Le volví a preguntar: «Pero ¿por qué no se lo manifestaba?». Pensó un rato, encogió los hombros y dijo: «Es que ella ya lo sabe».

Curioso. ¿Acaso tenemos que expresar afecto solo para que el otro se dé por enterado? Por supuesto que no. ¡Lo hacemos porque nos nace, porque nos gusta!



EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS PRODUCE
BIENESTAR NO SOLO PARA QUIEN LO RECIBE,
SINO TAMBIÉN PARA QUIEN LO DA.

Para que lo tengas claro: *si el amor que no se ve ni se siente no existe, es solo teoría o un concepto*. Con la pareja es más frecuente hacerlo (si las cosas van bien), al igual que con los hijos. ¿Y con los amigos, los familiares cercanos y lejanos, otras personas significativas en nuestra vida?



CON CADA NUEVO «TE QUIERO», EL AMOR
SE REACOMODA Y ADQUIERE FUERZA, SE
REVITALIZA, REFRESCA EL ARTE DE AMAR.

Es una inyección de energía esencial que pone a rodar el amor para que no se duerma en los laureles. Nunca es redundante, y si te da la gana podrías hacerlo más explícito: «Te recontraquiero». ¿Y qué?

Cuando uno expresa afecto de manera espontánea y con corazón abierto, por lo general llega una devolución, una sonrisa, una mirada, un gesto afirmativo, un golpecito en la espalda, como si alguien nos dijera «Eres retribuido» o «Estamos sintonizados» (si no es así, hay que revisar qué pasa). Como dije en otra parte, la indiferencia es lo que se opone al amor y a cualquier tipo de aproximación afectiva. El «te quiero» honesto y auténtico lleva incluida una magia que se irradia y acaba con esa indolencia emocional que exhiben algunos.

Afecto virtual

Por internet podemos reírnos en compañía y eso a veces nos acerca más que cualquier cosa. El dramaturgo y escritor George Bernard Shaw decía: «La risa es el camino más corto entre dos personas», y Pablo Neruda escribió: «La risa es el lenguaje del alma».



LA GRAN MAYORÍA DE LOS ESTUDIOS MUESTRA
QUE EL BUEN HUMOR Y REÍRSE DE VERDAD SON
FACTORES DE RESILIENCIA.

Por eso es tan importante estar con personas con las que puedas entretenerte o divertirte. Otra manera más solitaria es ver películas cómicas. Pero, aun así, falta aquello, el roce, el contacto físico, lo que es imposible ignorar.

No podemos reemplazar las emociones por los emoticones que se hallan en WhatsApp. El problema no es tanto utilizarlos, más cuando no hay ninguna otra opción para estar cerca de la persona que queremos, sino habituarnos a ellos. Para decir «te amo» hacemos clic en una carita feliz que muestra unos corazones en los ojos o saliendo de la boca. Movemos un dedo y ya. Pensemos cuando escribimos el «jajaja», tan descafeinado, sin ritmo, sin tono ni volumen y que a veces nos «suena» a falso. Las emociones, sean positivas o negativas, no se pueden sentir en su real dimensión si nos quedamos atrapados en un dibujo. Una carita roja que indica ira es como escribir «Tengo rabia», pero estar cara a cara con la furia ajena es otra cosa: se te eriza la piel, te da taquicardia, sientes algo en la boca del estómago, cierras los puños o te mueres del susto. Vives y palpitas. El riesgo es que de tanto utilizar bosquejos e ilustraciones para «expresar emociones» terminemos con una atrofia o un analfabetismo emocional.

Insisto, las redes ayudan, pero sigue faltando aquello. La ternura puede expresarse desde lejos, pero es que en el cuerpo a cuerpo es mil veces mejor y más potente. Acurrucarse en el regazo de alguien o que lo hagan en el de uno, el abrazo, el apretón de mano, el roce y, sobre todo, más que nada, el olor de la persona que amamos. El olor es como una seña más de

identidad, una huella olfativa. Por el olfato entra Eros, el amor maternal y muchas otras cosas. Pero no desesperemos, en cualquier momento volveremos a estar en el cuerpo a cuerpo emocional y, quién sabe, a lo mejor lo hagamos mejor que antes.

El amor puede más que el miedo

La conversación, virtual o no, es sin lugar a dudas una forma de aproximación poderosa. En otros tiempos eran los teléfonos tradicionales, antes de eso lo fueron las cartas físicas y, en medio, los telegramas, el preludio de Twitter.



HABLAR ES MEJOR QUE DEJARSE TRAGAR POR LA
SOLEDAD O LA INCERTIDUMBRE QUE PRODUCE
EL NO SABER DEL OTRO.

Imagina la desolación de los que quedaron atrás en una guerra, en los campos de refugiados, entre los desplazados, en una cárcel. Muchas de las personas que han estado presas y por largos periodos de aislamiento cuentan que cuando se sentían solas, daban golpecitos rítmicos desde su celda y, si llegaba el mismo ritmo, se sentían más acompañadas, sabían que en la adversidad más terrible había otros que estaban cerca.

Mi madre se carteaba con la suya en una época en que el correo era la principal vía de comunicación. Mi abuela y mi abuelo no tenían teléfono ni nosotros dinero para llamar. Las cartas se demoraban un siglo en ser entregadas, pero cuando llegaban noticias de Nápoles a Buenos Aires, a mi madre le brillaban los ojos y se emocionaba antes de abrirlas. Cuando las leía, era como abducida. No obstante, en más de una ocasión esa dicha se convertía en tristeza al finalizar la lectura. Una vez le pregunté, siendo yo muy niño, por qué lloraba y me respondió con una mezcla de rabia e impotencia: «Quiero abrazarlos». Nunca pudo volver. Mis abuelos fallecieron y ella dejó abierta e inconclusa la necesidad de «estar allí», junto a ellos.

En cierta ocasión, unos sujetos armados me obligaron a subir por la fuerza a mi automóvil cuando llegaba de hacer unas compras. Me encañonaron y me tiraron al suelo en la parte de atrás. Luego se dirigieron a las afueras de la ciudad. Yo llevaba en mi morral la publicidad de una conferencia que iba a dar en un hospital militar. Al ver esto, me aplastaron la cara contra la puerta y me preguntaron si yo trabajaba para el Estado, si era de la CIA y un montón de cosas más. El que manejaba repetía: «¡Mátenlo, mátenlo y lo tiramos por ahí!» Sentí la pistola en mis costillas y pensé que había llegado mi momento final. Atiné a decir que tenía dos hijas, que no tenía nada que ver con los militares y que era un psicólogo que iba a dar una conferencia, todo con la voz quebrada. Al poco rato (a mí me parecieron horas) pararon y me empujaron a la calle. Estaba en la parte alta de un cerro. Ya de pie, y volviendo a la realidad, me di cuenta de que cuando pensé que iba a morir no sentí miedo, sino tristeza. Una tristeza infinita porque iba a dejar a mi familia. Era el más profundo desconsuelo por dejar a los míos, pero no pánico.



EL AMOR PUDO MÁS QUE EL MIEDO,
EL AMOR PUEDE MÁS QUE EL MIEDO.

Sin afecto nos deprimimos, aunque no les guste a los que viven encapsulados



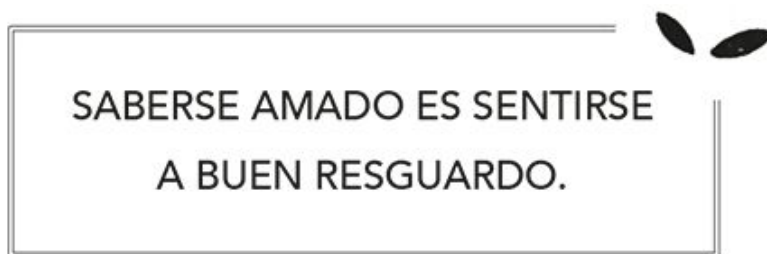
EL NÚCLEO CENTRAL DE LA DEPRESIÓN
ES LA PÉRDIDA DEL AFECTO.

La ausencia de amor, contacto físico y cuidado, la soledad obligada, la falta de protección y atención o la lejanía emocional (*carencia afectiva*) agotan y desmoronan la fortaleza interior, la colapsan. En algunas consultas, los niños con síntomas depresivos y donde hay descuido emocional de su padres, sin hablar, parecen decir: «¿Cómo me piden que me quiera a mí mismo, si no me aman quienes más deberían amarme y preocuparse por

mí?». En algunos países de Latinoamérica, dos maneras típicas de denigrar a alguien es decirle: «¿Quién te va a querer, si ni tu mamá te quiere?» o «¡A ese, ni la mamá lo quiere!». Sin autoestima es difícil no caer tarde que temprano en algún tipo de depresión o de melancolía crónica.

Padres fríos, lejanos o indiferentes son una máquina de crear niños afligidos e inseguros. Sus hijos muestran baja autoestima, baja empatía, dificultades para establecer relaciones afectivas y alta tendencia a crear conflictos interpersonales. Por su parte, los padres autoritarios tampoco suelen expresar abiertamente afecto a sus hijos, lo cual genera en los pequeños una disposición a sentirse culpables y deprimidos. No hay duda, la evidencia es abrumadora a favor de que los papás y mamás sensibles y dispuestos a responder a la necesidad de sus hijos con amor promueven un estilo emocional equilibrado. Ya lo decía Sartre: «Somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros».

Y un dato más: todo indica que la resiliencia y la expresión de afecto positivo van de la mano. Recordemos que la resiliencia (desde la posición anglosajona, que es la que asumo y que no involucra al crecimiento postraumático) es la capacidad que tiene un sujeto para salir airoso de una situación adversa o adaptarse, sin consecuencias negativas psicológicas, y regresar a su vida habitual. Cuando sientes que la persona que está a tu lado te ama de verdad y que se lo juega todo por ti hasta el final, así seas niño, adulto o anciano, sabes que tienes una base segura, un espacio de protección.



A mediados de los años cincuenta, la psicóloga estadounidense de origen alemán Emmy Werner inició una investigación en una isla de Hawái (Kauai), con una muestra de 700 niños recién nacidos procedentes de sectores marginados, donde existía una marcada pobreza, desestructuración familiar, alcoholismo, maltrato, trastornos mentales y muchos otros factores negativos. La idea era observar al cabo de 30 años qué tipo de patología desarrollaban debido a las situaciones adversas en las

que se habían formado. La sorpresa fue que, si bien la mayoría de los niños presentó problemas, ¡30% de ellos había alcanzado una forma de vida sana y adaptada, y un desarrollo psicológico saludable y positivo!

¿Por qué esos infantes no se vieron perjudicados? ¿Qué había pasado con ellos o en su vida para salir indemnes? Pues, después de descartar un factor genético, se halló que en todos los casos, además de otros factores, los niños que habían sido «inmunes» a la adversidad *habían contado en su vida con alguien, familiar o no, que los aceptaba incondicionalmente, que les ofrecía un vínculo seguro*. Una relación estrecha de cariño con un adulto significativo. La palabra *incondicionalmente* significa que la relación se basa en una premisa: «Hagas lo que hagas y seas como seas, estaré a tu lado». Cuando un amigo nos dice honestamente: «Puedes contar conmigo, no estás solo», algo se relaja en uno, un gracias que a veces nos guardamos porque queremos mostrar que somos tan estúpidamente fuertes que no necesitamos a nadie. Agradecer en este caso, más que cortesía, es dejar en claro que lo necesitábamos, que en el fondo somos frágiles porque la vida lo es.

Algunos comentarios sobre el contacto físico

El tacto es una de las experiencias más placenteras en los animales sociales y en los humanos, porque según lo explican los psicólogos evolucionistas y los biólogos, hace que la posibilidad de supervivencia sea mayor.



NO IMPORTA TU EDAD, TODOS TENEMOS ESO
QUE SE LLAMA «HAMBRE DE PIEL», «SED DE PIEL»
O «GANAS DE PIEL» Y NO HABLO DE EROTISMO
(AUNQUE TAMBIÉN) SINO DE TERNURA.

En casi todas las encuestas que se han llevado a cabo en situaciones de adversidad que implican aislamiento, la gente que había estado confinada se quejaba de la falta de contacto físico. Yo personalmente he atendido en mis citas a personas que habían estado secuestradas por meses o años y que relataban lo mismo sobre la ausencia de contacto físico.

La piel es un órgano repleto de estructuras nerviosas (las yemas de los dedos suman 1 000 receptores y cada metro cuadrado de piel posee unos dos millones y medio de terminaciones capaces de hacernos sentir). Cuando acaricias o te acarician, te comunicas a fondo, es lo más cerca que puedes estar físicamente del otro y esa aproximación automáticamente te provoca una especie de explosión psicológica positiva que va más allá del placer: te sana, te recupera. Es la forma más primitiva y la más «sencilla» de pegarte a los demás y, aunque han querido reprimirla durante siglos, ella sigue testarudamente insistiendo.



TODA SOLEDAD ES TAMBIÉN SOLEDAD DE PIEL.

Algunas de las enormes ventajas que tiene el contacto físico para la salud y el bienestar:

- Desacelera el sistema nervioso, baja el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, es decir: relaja.
- Esta relajación se ve incrementada porque disminuye también el cortisol, la hormona del estrés.
- La oxitocina, la hormona del amor que se dispara en el sexo y en la maternidad, aumenta significativamente con las caricias.
- El tacto mejora la respuesta inmunológica y ayuda en el tratamiento de algunas alteraciones, como el VIH y el cáncer.
- Cuando se estimula la piel o esta se mueve, segrega serotonina, que ayuda a combatir el insomnio, la ansiedad y la depresión.

Los estudios con animales, especialmente con macacos, han demostrado que los monos alimentados por un biberón atado a una «mamá de alambre», en comparación con otros que fueron alimentados con un biberón adosado a una «mamá construida con felpa», soportan mucho menos el aislamiento y responden más intensamente al estrés. ¡Cómo será con una madre macaco de verdad!

A las culturas que llevan siglos viviendo en algún tipo de distanciamiento y lejanía afectiva, esta pandemia no les afecta tanto en lo que se refiere a la ausencia de contacto físico. Pero para los que somos latinos, que somos cálidos y nos gusta estar juntos: tocamos, abrazamos y besamos sin recato, sí se sintió y se sentirá aún, y digo esto porque, aunque se haya llegado a la «desescalada» en algunos países, estar distanciados de los demás probablemente se mantendrá como la norma por mucho tiempo.

¿No es suficiente para que empieces a abrazar, besar o mimar a los que quieres? Conviértelo en una costumbre. Con tus hijos, con tu pareja o con quien tengas cerca y no haya riesgos; recuérdales que lo único que nos hace humanos es estar con otros humanos. Crea un «microclima de afecto» responsable.

EL CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO

Un evento traumático altera siempre la vida de una persona. En algunos casos puede evolucionar hacia un estrés postraumático o tomar un rumbo distinto y generar cambios positivos importantes en diversas áreas fundamentales de la vida del sujeto.

Hay individuos que no solo consiguen adaptarse a la situación adversa, resistir, aguantar los golpes y volver a su estado anterior, sino que además la experiencia los lleva a una situación mejor respecto de aquella en la que se encontraban antes de ocurrir el suceso. Es decir, hay un salto cualitativo. Este crecimiento postraumático convive con emociones negativas y síntomas psicopatológicos, pero, insisto, la persona va a mejor. Por eso algunos autores llaman florecimiento a este crecimiento relacionado con el estrés.



EL PASO POR LA SITUACIÓN TRAUMÁTICA PUEDE
LLEVARTE A REVISAR TU VISIÓN DEL MUNDO Y EL
SISTEMA DE VALORES PARA BIEN.

El fenómeno se ha encontrado en excombatientes, en sobrevivientes de atentados terroristas, de enfermedades graves, de desastres naturales y de agresiones sexuales, entre otros. Es un terremoto que reacomoda la mente en un sentido de superación, así, lo que se modifica no son aspectos aislados, algunas emociones o comportamientos, sino los esquemas y autoesquemas de fondo con los cuales los individuos se enfocan en sí mismos y la realidad.

El filósofo argentino José Ingenieros afirmaba: «A los hombres fuertes les pasa lo que a los barriletes [papalotes]; se elevan cuando es mayor el viento que se opone a su ascenso». (Faltó que también las mujeres). Algunos de mis pacientes toman esta frase como norma de vida.



HAY SITUACIONES LÍMITE EN LAS QUE TE HACES
MÁS FUERTE Y EMPRENDES EL ASCENSO.

Allí se da un aprendizaje que nace del proceso de lucha contra la adversidad y produce varias formas de reestructuración cognitiva. Estos cambios, según el psicólogo de la Universidad de Carolina del Norte, Richard Tedeschi, abarcan al menos tres áreas:

- **Frente a tu persona.** Se modificará la percepción de quién eres en sentido positivo, te mirarás con otros ojos y serás más consciente de tu persona y posiblemente más valiente. Aumentará la confianza en ti mismo para afrontar situaciones difíciles. En resumidas cuentas, te sentirás más fuerte y seguro. Te viste en acción y te pusiste a prueba. Esto no significa que pases de la situación adversa a un estado de nirvana. Se mezclarán los aspectos positivos con los negativos por un tiempo. Tu sensación no será la de ser invulnerable, sino simplemente la de ser capaz. Estar alerta, pero no obsesivo.
- **Frente a los demás.** Es probable que algunas de tus relaciones interpersonales se vean fortalecidas por el acontecimiento adverso, ya que sentirás el apoyo social y afectivo. En ocasiones se incrementa la empatía y el sentido de colaboración. Harás a un lado la desconfianza porque tus niveles de autoeficacia habrán crecido sustancialmente.

Tu vida laboral, familiar y social será más relajada y sincera. Que quede claro: no es el paraíso, ni una utopía emocional, sencillamente descubrirás que no estás solo.

- **Frente a tu filosofía de vida.** Tus prioridades cambiarán. Habrá una reestructuración de tus valores y del significado de muchas cosas que creías inamovibles. Serás más flexible. Las preguntas básicas existenciales sobre la muerte, el sentido y los «por qué» sobre la vida, el sufrimiento o el futuro, entre otras, estarán a la orden del día. Repasarás muchas de tus convicciones, para que, de ser necesario, aflore una nueva visión del mundo. Tu vida espiritual cobrará más fuerza y muchas virtudes olvidadas saldrán a flote. Querrás contemplar el mundo y no solo participar de él. Estos cambios en tu filosofía de vida no te ocurrirán por obra y gracia de un milagro, sino porque, en términos de procesamiento de la información, habrás formateado gran parte de tu mente (en el próximo apartado profundizaré en este tema).

Un caso de crecimiento postraumático después de un secuestro

Un señor de 50 años, dedicado a la ganadería, había comenzado a asistir de mala gana a mis citas, ya que iba por sugerencia de su mujer. Era un hombre inteligente, rudo, de mal carácter, insensible, poco afectuoso y provocaba miedo en todas las personas que convivían o trabajaban con él. Tenía mucho dinero y ejercía a la perfección el abuso del poder y la explotación. Cuando llevábamos cuatro meses en terapia, sin mejoría alguna, ocurrió lo imprevisible: mi paciente fue víctima de un secuestro. No volví a saber nada de él, hasta ocho meses después, cuando lo rescató la policía. Luego de dos semanas de haber sido liberado, insistió en que necesitaba hablar conmigo y así se hizo. Verlo de nuevo me produjo una gran impresión. Físicamente ya no era el mismo. Había pasado todo su cautiverio encerrado en un pequeño cuarto de paredes blancas. Se le veía cansado y con

algunas nuevas canas. Caminaba con dificultad y le costaba mover un brazo. Pese a todo, un brillo extraño y muy especial acompañaba su mirada. Le pedí autorización para grabar la sesión y accedió muy amablemente. Comenzó su breve exposición de los hechos con un tono de voz sereno y pausado: «Esta experiencia ha sido muy importante para mí... Creo que la vida me obligó a mirarme a mí mismo a la fuerza... No había sido capaz de hacerlo antes, no sé por qué... (suspiro) Creo que aprendí muchas cosas... (mirando unos búhos de porcelana). Por ejemplo, yo nunca había reparado en los colores. ¿No le parece increíble que los colores existan? De tanto mirar esa pared blanca aprendí a sentir cómo palpita la naturaleza, porque realmente eso es lo que pasa... Los colores se mueven... Usted va a pensar que estoy loco, pero puedo oírlos. Elija uno y verá que puedo decirle el color con los ojos cerrados». Le coloqué un pequeño búho amarillo en la mano y lo comenzó a acariciar suavemente por unos segundos: «Es amarillo, ¿verdad?». Repetí el experimento con otros objetos y el resultado fue el mismo acierto. Luego continuó su relato sin inmutarse: «Sufrí mucho... Pero lo peor no era el dolor de las piernas y los brazos, sino estar lejos de los míos... (sollozo) No les di lo que podía... En las horas de soledad únicamente le pedía a Dios que me diera otra oportunidad para cambiar... Vi todo lo malo que había en mí... (suspiro) Va a tener mucho trabajo conmigo». Entonces le pregunté: «¿Qué siente en este momento?». Cerró los ojos y dejó salir la respuesta desde lo más profundo de su ser: «Humildad... Humildad... Solo eso».

Aprendí mucho de mi paciente. A lo largo de un año lo vi crecer a pasos agigantados. Aunque nunca pude encontrar una explicación a su hipersensibilidad a los colores, que con el tiempo desapareció, su progreso psicológico y espiritual creó una verdadera revolución

interior. Para ser más exacto, y parafraseando al orador en materia filosófica Jiddu Krishnamurti, hubo una «mutación psicológica». Vi cambiar la dureza por ternura, la explotación por compasión, el aislamiento afectivo por abrazos y caricias, y la indiferencia por interés y preocupación sentida. La última vez que supe de él, estaba participando activamente en un grupo de ayuda a los habitantes de la calle. El mensaje es claro. Sin anestesias ni subterfugios de ningún tipo, la crisis incontrolable produjo la cantidad de sufrimiento necesario para que mi paciente no tuviera otra opción más que asimilar la información y evolucionar.

Desgraciadamente, como ya dije antes, no todas las personas sometidas a acontecimientos estresantes logran este efecto positivo, aunque lo ideal sería que no se necesitara ninguna situación límite para que se generara un cambio vital. Que la transformación sea un proceso de concienciación profunda, que la sacudida llegue de adentro y no desde afuera.

***Kintsukuroi*: el arte de reconstruir lo roto para que sea más valioso que un original**

Kintsukuroi significa «reparación con oro» o «carpintería dorada». Para describir esta técnica de origen japonés también se utiliza la palabra *Kintsugi*, que significa «empalme de oro». El procedimiento consiste en reparar las roturas o fracturas de distintas piezas de cerámica. Pero, en vez de utilizar un pegamento común, se arreglan las roturas con polvo de oro, plata o platino, destacando de esta manera la zona dañada. No se esconde ni se trata de ocultar el daño, por el contrario, se adorna y se le otorga un valor añadido a la pieza.

Cada reparación es visible y no solo engalana el objeto, sino que nos ubica en la historia del mismo, ya que se muestra su fragilidad y también su recuperación, su «cura». Las costuras que aparecen luego celebran la nueva vida de la pieza y su originalidad, ya que es única e irrepetible. Ellos no descartan la cerámica rota: le dan una segunda oportunidad.

El *Kintsukuroi* enaltece la imperfección. Se considera que el hecho de poder recomponerse hace más fuerte al objeto o a la persona.



LO FRÁGIL SE CONVIERTE EN FORTALEZA
PORQUE ES VALIOSO Y POSEE UNA
SINGULARIDAD ESPECIAL.

Esta práctica se relaciona con la filosofía japonesa del *wabi-sabi*, que se basa en ver la belleza en la imperfección. *Wabi*: la sobria y elegante belleza de lo sencillo, y *sabi*: la elegancia del deterioro que llega con el paso del tiempo. El concepto se origina en el taoísmo, en la dinastía Song del siglo x, y más tarde es retomado por el budismo zen. La naturaleza tiene su propia fuerza creativa (la que a veces copiamos en el arte) y los estragos que ocasiona el paso del tiempo se alaban y festejan. El mensaje podría resumirse, pues, en esto: «Lo que debe ser es maravilloso porque tiene su propia magia, su propia estética» (piensa en el caso que señalé antes del miedo a la vejez).

Cuando salimos de una o varias situaciones adversas, cada cicatriz es parte de nuestra historia de luchas, y cada vez que recordamos «por qué» y «cómo» se hicieron, ese conocimiento realza los hechos, así hayan sido difíciles. Es el libro de nuestra existencia, donde se ve claramente el crecimiento personal que hemos logrado y su costo. No te escondas ni te avergüences; si tienes cicatrices, muéstralas como un trofeo, ya que aún estás vivo y dispuesto. Aprendes más del mundo y te descubres a ti mismo. Fragilidad no es cobardía, ni desgracia. Las cosas más bellas suelen ser las más frágiles. Cada vez que te «reparas», es decir superas un dolor o cierras un problema que estaba abierto, tu existencia adquiere una estética más elevada.



HACER DE TU VIDA UNA OBRA DE ARTE ES
EMBELLECER LAS GRIETAS Y LOS GOLPES CON
EL ORO DE LA EXPERIENCIA.

Por eso eres irreproducible, nadie puede vivir por ti, ni hacer exactamente todo lo que has hecho, de la misma manera y en el mismo tiempo.

Las grietas recubiertas de oro de los objetos dañados conllevan una narrativa de superación, de resiliencia, pero sobre todo de crecimiento postraumático. Otra vez Nietzsche, con su frase: «Lo que no te mata te hace más fuerte», y yo agregaría: más bello.

Mostrar lo que somos, la propia debilidad a flor de piel, también nos relaciona de una manera distinta con el amor. La mejor prueba para confirmar que te quieren de verdad es poner todas las cartas sobre la mesa y «desnudarse psicológicamente» para saber qué hace con eso la persona que supuestamente te ama. Esta frase del escritor italiano Cesare Pavese nos sugiere un *kintsukuroi* afectivo: «Serás amado el día en que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de esta para afirmar su fuerza». Maravilloso.



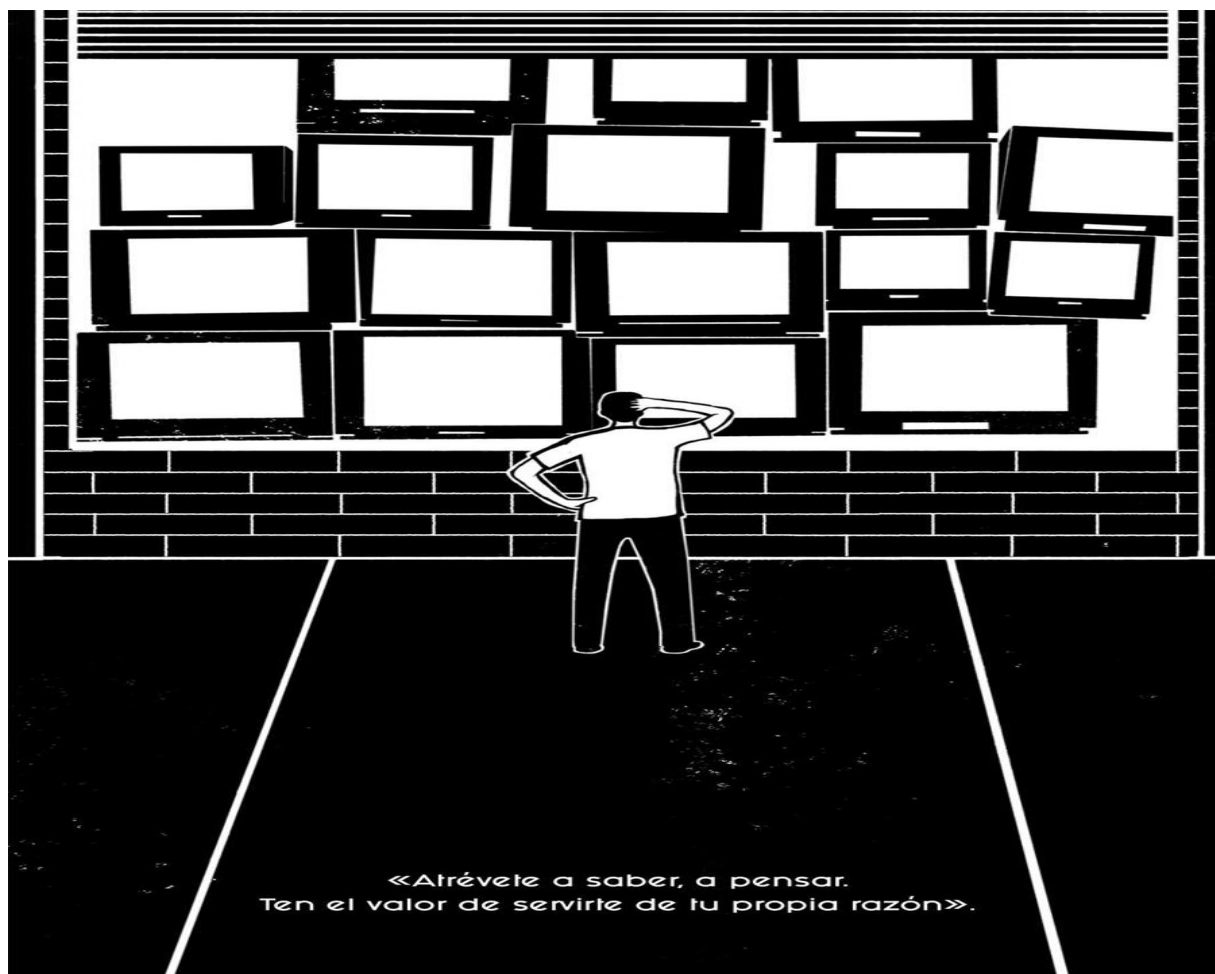
Un caso en el que el *kintsukuroi* se mezcla con la psicología cognitiva

Recuerdo a un paciente que temía sudar en público. Iba para todos lados con una caja de pañuelos y ropa blanca para que no se notara la transpiración. Si el

ambiente era cálido, no se angustiaba tanto, porque todos sudan de una manera u otra, y entonces él pasaba desapercibido, pero si hacía frío, la cosa se complicaba. Las técnicas de relajación y desensibilización no funcionaron, ni tampoco los tranquilizantes que le recetó un psiquiatra. Un día decidí aplicar lo que llamamos en terapia cognitiva una implosión: una exposición total que suele funcionar de manera paradójica. Le dije: «Tú tienes miedo de que te señalen y pases vergüenzas por el sudor excesivo, ¿verdad? Bueno, te propongo tomar el toro por los cuernos, convertirte en un *kamikaze* de tu autoestima. En la próxima reunión que estés, no ocultes el sudor, es más, cuéntaselo a la gente allí presente: “Yo transpiro mucho, tengo un problema con eso”. Luego levantas las axilas y les muestras, haces lo mismo con la frente, sacas un pañuelo sin disimular y te secas las manos. Sonríes y te tomas una copa. Si alguien te pregunta al respecto, cuentas la verdad. Al cabo de muy poco tiempo, sentirás el mayor alivio de tu vida, te lo aseguro». Al principio se negó rotundamente. Luego, con paciencia, logré convencerlo. Practicamos el guion en la consulta y salió al mundo a mostrar su «horrible sudor», como él lo llamaba. Solo necesitó tres intentos y la mejoría fue notable. ¿Cómo funciona esto? En el momento en que no ocultas tu temor y decides hacerlo público, automáticamente quedas liberado «del miedo a que lo sepan», y como descubres que nadie pone cara de asco ni te echa del lugar, la ansiedad baja y el sudor también. Es más, en muchas ocasiones sacar a relucir algún temor o mostrar el problema sin tapujos, como las cicatrices del *kintsukuroi*, hace que la gente te respete. Ver a alguien que tiene la valentía de decir lo que teme conlleva una admiración implícita, cierta belleza que solo otorga la «imperfección», que es aceptada descaradamente por

⋮ quien la padece y sin pañitos de agua tibia.

⋮



5

NO COMAS CUENTO: CUANDO LA INFORMACIÓN TE CONFUNDE Y ESTRESA

CÓMO AFECTAN A TU SALUD MENTAL LA AMBIGÜEDAD Y LA CONTRADICCIÓN EN LA COMUNICACIÓN

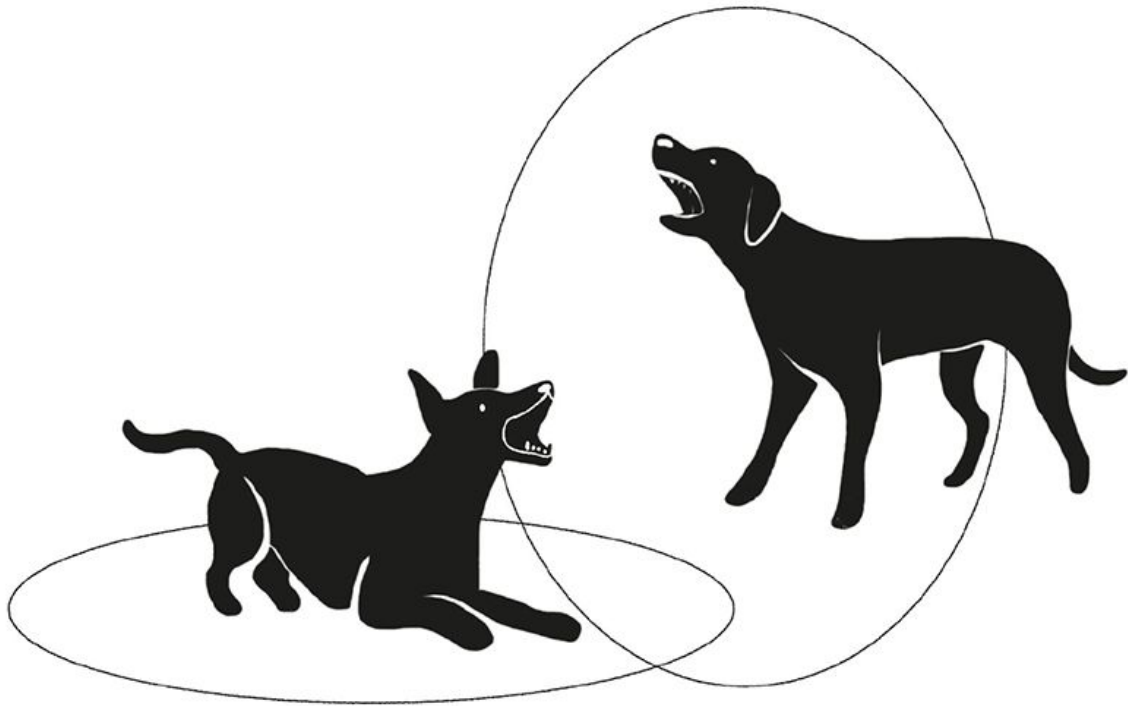
Algo es ambiguo cuando puede entenderse de varios modos distintos, dado que muestra múltiples significados simultáneos o separados en el corto tiempo, ya sea algo pronunciado por una persona o transmitido por una institución o un medio de comunicación. Esto puede dar motivos a dudas, confusión e incluso ansiedad. Todos conocemos a personas que no definen claramente sus actitudes y opiniones, y tenemos dificultad para relacionarnos con ellas.



UNA CONDICIÓN PARA ESTAR TRANQUILOS FRENTE
A LA INFORMACIÓN ES QUE PODAMOS SABER
EXACTAMENTE DE QUÉ SE TRATA Y, SI NO PODEMOS,
PARAR, HACER UN ALTO E INVESTIGAR MÁS.

Si los organismos acreditados te dicen hoy que la mascarilla para protegerte de la covid-19 no es necesaria y, tres días después, que es imprescindible, y luego vuelven a decirte que debe utilizarse, no sabrás qué hacer, te sentirás inseguro y ese no «saber qué hacer» genera estrés y ansiedad. Que una persona se contradiga se puede pasar por alto, pero que los medios o determinados estamentos empiecen a crear disonancia no es aceptable.

Si en una situación difícil o de catástrofe nuestro comportamiento depende de hechos confusos e incoherentes, es prácticamente imposible encararla sin ansiedad. Hace algunos años, Iván Pávlov (un fisiólogo de origen ruso que investigó el condicionamiento en perros y obtuvo el premio Nobel de Medicina en 1904) llevó a cabo un experimento (que se replicó muchas veces en todas partes del mundo) donde mostró que la ambigüedad puede causar una «neurosis experimental» en animales. La situación que se creaba consistía en enseñar a un perro a distinguir entre un círculo y una elipse por medio de distintos tipos de reforzamiento. Luego las diferencias entre el círculo y la elipse se fueron atenuando, de tal manera que se parecieran cada vez más en cada presentación. Cuando ya eran prácticamente indiferenciables una de la otra, para sorpresa de los experimentadores, los perros «enloquecían», saltaban, lloraban, ladraban, agredían, en fin, sus comportamientos coincidían con lo que en esos tiempos se llamó neurosis, y hoy día estrés o ataque de ansiedad. Los animales no sabían qué hacer.



La duda que surge de la información enredada y confusa, no bien determinada, en algunos casos, además de la ansiedad, también conduce a la inmovilización. Ambas son un desastre adaptativo. Ninguna te sirve. Mi propuesta es que no te dejes aplastar por el miedo o una duda retardataria. No entrar en corto circuito A raíz de la pandemia, la audiencia de la televisión se incrementó muchísimo. Eso significa que hay que desarrollar estrategias de protección y una de ellas es introyectar un pensamiento crítico.



¿HAY AMBIGÜEDAD? ¡RESUÉVELA TÚ O
INTÉNTALO! NO ESPERES QUE LOS MISMOS QUE
LA CREARON TE DIGAN QUÉ HACER.

Si no es A ni B, encuentra una C que sea más confiable. Y si no resulta de inmediato, no te desesperes; buscar es parte de la solución.

Una paciente latinoamericana que vivía en Noruega con un hombre de allá me contaba: «Cuando quiero salir, me dice: “Haz lo que quieras, pero recuerda que no eres de este país”. Y cuando le pregunto qué es exactamente lo que me quiere decir, me responde: “¿No es obvio?”. Entonces insisto en que me dé una respuesta lógica y no me contesta... No sé qué hacer». Así que le dije: «Entiendo. Yo tampoco sabría qué piensa él en realidad. Independientemente de cómo sea tu esposo, la única solución que tienes es que tus acciones no esperen el visto bueno de él. ¿Por qué?, porque no es claro y no quiere aclararlo. Confía en ti y actúa por tu cuenta».

La ambigüedad succiona como un agujero negro. La clave está en no dejarse arrastrar y no entrar en su juego.



QUE TU PENSAMIENTO SEA: «CUANDO MI BIENESTAR ESTÁ EN JUEGO, LO AMBIGUO NO ME SIRVE NI ME INTERESA».

Resumamos: cuando estés frente a la ambigüedad informacional, da un paso atrás e investiga. No tienes por qué tomar partido. La pasividad hará que los datos incorrectos te lleven como un borrego o un perro de Pávlov.

LOS QUE BUSCAN Y LOS QUE EVITAN LA INFORMACIÓN: ¿DE QUÉ LADO TE ENCUENTRAS?

Uno de mis pacientes lleva listas minuto a minuto sobre contagiados, brotes y rebrotes durante la pandemia de covid-19, hace gráficas de cada país y región para saber si debería preocuparse o no y, obviamente, se preocupa siempre. Su estructura cognitiva es la de un «devorador» de información. Tiene un problema que resolver: odia ver los datos porque es ultrasensible a ellos y, sin embargo, compulsivamente va recopilando todo lo que encuentra a su paso.

Cuando estamos ante una situación de adversidad, como una enfermedad grave, hay personas que buscan toda la información posible porque eso las tranquiliza, y hay otras que funcionan de manera opuesta y adoptan una estrategia evitativa: no quieren saber qué pasa. Cuanto menos sepan de su enfermedad, mejor. Muchos de mis pacientes bajaron de manera significativa sus síntomas de miedo y ansiedad recibiendo la menor información posible, la básica, las medidas de seguridad y listo, sin escuchar ni ver aquellos titulares especialmente duros (v.g., «La caída de la economía es terrible, pero el último trimestre será aniquilador»). Sin embargo, otros individuos sentían un gran estrés cuando no estaban al tanto de lo que ocurría de una manera más asidua. Para estos «buscadores de datos» o «informívoros», la sobrecarga de la información les hacía sentir mejor. Sin duda hay diferencias individuales en esto de saber o no saber ciertas cosas.

Hagamos una prueba

Imaginemos que uno de tus hijos debe ser operado de apendicitis. Te daré dos opciones y tú eliges con cuál te sentirías mejor.

La primera es seguir paso a paso toda la cirugía. Entrás con él al quirófano hasta el final. Sabrás todo lo que ocurre de primera mano, por ejemplo: se alteró la presión sanguínea, el médico dice con cara de preocupado: «Uy... Está peor de lo que esperaba...», la respuesta del paciente a la anestesia, cualquier alteración positiva o negativa en los monitores, en fin, estás metido en el centro de la tormenta y al tanto de todo, minuciosamente. Eres parte activa de la intervención.

La otra opción es la más común. Entregas por una puerta a tu hijo y al cabo de un tiempo lo recibes por la otra. Como un procesamiento de caja negra: *input* y *output*. Solo te enteras del resultado y no de cómo llegaron a él.

Pues hay personas que prefieren la primera opción y otras que prefieren la segunda. Cuando digo

«prefieren», aludo a cómo se sienten más tranquilas o menos ansiosas.

Yo mismo he hecho la prueba. Cuando trataba de pescar todo lo que ocurría con el coronavirus, sentía cierta incomodidad porque, quieras o no, la mente hace sus pronósticos de manera consciente o inconsciente. Por lo tanto, decidí estar al tanto al final del día, el balance en un momento dado y ya.

Acomódate a tu estilo. Mientras no te vayas para ningún extremo, no hay problema. Si te tapas los oídos y la vista de manera radical, no contribuirás a la solución, aunque te sientas tranquilo; la evitación o la negación no te hace avanzar. Por el contrario, si empiezas a buscar como desesperado y adoptas una estrategia obsesiva queriéndolo abarcar todo, no solo el estrés se incrementará, sino que posiblemente te conviertas en un divulgador fatalista de todo lo que ocurre.

La frase «el que busca encuentra» es cierta, al menos en ciertos trastornos. Por ejemplo, una persona con miedo a las arañas será la que más arañas encuentre, ya que su sistema atencional estará focalizado en lo que teme. Si lo invitan a una finca, revisará debajo de la cama, detrás de un mueble o de un cuadro, en el baño, en los rincones y en los lugares más escondidos de la casa. Su mente buscará la certeza de que no hay arañas, pero como no encontrar ni una pequeña araña en una casa de campo es altamente improbable, entonces confirmará que sí hay arañas. Y después no demorará en dar un salto inferencial indebido: «Si hay una araña, seguro debe haber más». Entonces la pesquisa se incrementará una y otra vez. No es morbo, es irracionalidad en estado puro.

LA MENTIRA NO ES UN PUNTO DE VISTA



UNA ACTITUD PRUDENTE, ACOMPAÑADA DE UN
PENSAMIENTO CRÍTICO, PARECE SER LA MEJOR
DUPLA PARA NO DEJARSE MANIPULAR POR
LAS *FAKE NEWS* O NOTICIAS FALSAS.

La oms emplea desde hace tiempo la palabra *infodemic* (infodemia), que significa pandemia a causa de la sobreinformación, mucha de la cual es falsa. Esto no es una paranoia, ni un exabrupto de algún delirante (aunque hay muchos), es un hecho.

Estamos en la época de la posverdad y eso emerge con más claridad en situaciones complejas o de adversidad colectiva. Cuando algunas instituciones o grupos sienten que pierden el poder o que este corre peligro, las mentiras fluyen y se asientan (el fin justifica los medios). Para la Real Academia Española, la palabra *posverdad* es un anglicismo aceptado que significa: «Distorsión deliberada de una realidad, que manipula creencias y emociones con el fin de influir en la opinión pública y en las actitudes sociales». Y luego agrega: «Los demagogos son maestros de la posverdad». No es cualquier cosa, y más aún si consideramos que la gente común es quien tiende a ser manipulada.

A las personas que rechazan un hecho histórico o una evidencia empírica porque les crea malestar o les resulta desagradable se les conoce como «negacionistas». Algunos ejemplos: el Holocausto nunca existió, la Tierra es plana, las vacunas son mortales, nunca se ha viajado a la Luna, el calentamiento global es mentira, el Sol gira alrededor de la Tierra, la teoría evolucionista de Darwin no es creíble (pero sí lo es la teoría de un diseño inteligente llevado a cabo por un ser superior), y así.

Lo más impresionante es que los que esgrimen estas ideas exigen que se les otorgue la posibilidad de enseñarlas en los colegios como una visión legitimante alternativa. Sería como si pusiéramos igual de equidistante la alquimia y la química, y en el plan de estudios estuvieran ambas materias: la ciencia y la seudociencia. O impartir astrología y astronomía a la vez, y que fueran cursos optativos. Para que te sorprendas: un estudio de la Universidad de Chicago publicado en el año 2014 reveló que la mitad de los estadounidenses, más de 150 millones de personas, cree en algún tipo de teoría de la conspiración.

HACIA UN PENSAMIENTO CRÍTICO

Con la influencia de los medios de comunicación, el bombardeo de la publicidad, el tsunami del *marketing*, las redes y toda la tecnología asociada, cada día pensamos menos de manera consciente; así, el «darse cuenta» se está atrofiando. Para mucha gente, reflexionar es un agobio,

una carga que hay que evitar o reducir a toda costa. El día que nos reemplacen los cíborgs será precisamente por el déficit cognitivo que resulta de utilizar cada vez menos nuestra capacidad de análisis y revisión de la información.



SIN CONCIENCIA INFORMADA,
SEREMOS BORREGOS.

El filósofo Immanuel Kant utilizó una expresión latina en sus escritos que posiblemente encuentres en varios textos o cuando navegues por internet: «Sapere aude», que puede traducirse como «atrévete a saber», «atrévete a pensar», «ten el valor de servirte de tu propia razón». Cuando entras a un estado de pereza mental, no dispones de la energía necesaria para ser analítico y crítico, y tristemente dejarás que otros piensen por ti.



PARA DESARROLLAR UN PENSAMIENTO CRÍTICO
NECESITAS «TOMAR CONCIENCIA» DE LO QUE
HACES, SIENTES Y PIENSAS, ES DECIR, PURO
AUTOCONOCIMIENTO.

Presta atención a esto que te será de utilidad. Tu cerebro posee dos tipos de procesamiento: automático y controlado.

- Al *procesamiento automático* puede atribuírsele una función más operativa; actúa de manera no consciente, rápida y con poco esfuerzo. Esta forma de procesar la información suele activarse cuando enfrentamos situaciones rutinarias, como manejar un automóvil, escribir en la computadora, entrar en algún lugar conocido o caminar por la calle: funciones que tienen que ver con guiones ya establecidos.
- Por otra parte, el *procesamiento controlado* requiere atención consciente, depende de intención voluntaria, es lento, analítico, demanda esfuerzo y es creativo. A diferencia del anterior, el

procesamiento controlado se activa en situaciones nuevas, variadas o inconsistentes.

El psicólogo, premio nobel, Daniel Kahneman sostiene que el procesamiento automático está guiado por intuiciones y el procesamiento controlado por un razonamiento lógico y reflexivo. Por lo general, hay acuerdo en la ciencia cognitiva de que la manera de pensar automática favorece una mayor probabilidad de error en situaciones donde hay que tomar decisiones de fondo (aunque lo «automático» nos libera el espacio mental y nos facilita manejar el entorno cuando se requieren respuestas rápidas). Por su carácter de inconsciente, el sujeto no tiene la posibilidad de «pensar sobre ello» o atender voluntariamente determinados aspectos de lo que está pensando. En cambio, cuando tienes una adversidad, algo que vale la pena analizarse, tu cerebro te conecta a un sistema de pensamiento controlado que te permita una mejor resolución de problemas.

No obstante, hay un «pero»: nuestra mente es perezosa y funciona con la ley del mínimo esfuerzo. Tenemos más la tendencia a confirmar que a desconfirmar, sencillamente porque es menos gasto para el sistema. Cuanto menos trabajo mental, mejor. Si trasladamos esto al mundo de las noticias falsas, el procesamiento sigue una regla similar que se conoce como la Ley de Brandolini (un informático italiano que se las vio con analizar las innumerables mentiras del político Silvio Berlusconi), la cual afirma que «refutar una patraña requiere mil veces más esfuerzo que crearla». Hay una sobreoferta de información que amedrenta y, ante tal barullo, elegimos lo más fácil y lo que menos disonancia nos produce. Además incorporamos la opinión de la mayoría, ya que suponemos que la mayoría no se equivoca.

Entonces, para poner a funcionar el pensamiento crítico, la tarea es: seleccionar la información que llega a nosotros por el internet, la televisión o cualquier otro medio, y soltarse del piloto automático para crear nuestras propias ideas o elegir aquellas que son compatibles con un análisis reflexivo. Repito: reflexivo.

Si quieres desarrollar un pensamiento crítico, trata de llevar a cabo la mayor cantidad posible de las siguientes sugerencias:

- Dudar del bombardeo de estímulos al que estás sometido.
- No tenerle miedo a la apertura mental ni a equivocarte.
- Identificar cómo se relacionan las cosas.
- Hacer inferencias razonadas y razonables.
- Descentrarte y reconocer otros puntos de vista de manera relajada, porque lo que te interesa no es «ganar», sino saber en qué medida estás en lo cierto.
- Estar atento a los cambios y a lo que ocurre a tu alrededor.
- Considerar las evidencias a favor o en contra antes de tomar una decisión.
- Poner a prueba tus conclusiones.
- Discrepar con los modelos de autoridad cuando así lo consideres, sin culpa ni arrepentimiento.

En distintas partes del planeta se ven manifestaciones de personas comunes, mal informadas o cansadas de someterse a información contradictoria, que dudan del uso de la mascarilla y la distancia de seguridad o cualquier otra medida preventiva ante la pandemia que estamos viviendo. Ellas afirman que defienden su libertad de movimiento, ya que no creen en la existencia del contagio. Pero es claro que un pensamiento crítico y bien estructurado ayudaría a tomar decisiones fundamentadas y a fortalecer la responsabilidad personal para frenar la propagación. Muchas veces, y en distintos órdenes de la vida, la ignorancia y la irresponsabilidad suelen ir juntas.



6

CUANDO LA ADVERSIDAD SACUDE NUESTROS PARADIGMAS Y VALORES

Todos tratamos de mantener una coherencia fundamental entre nuestra manera de actuar, sentir y pensar. Nuestra visión del mundo se forma a partir de las cosas que valoramos, consideramos importantes y les otorgan sentido a nuestras vidas.



LA IDEOLOGÍA, LOS PRINCIPIOS, EL SISTEMA
DE VALORES Y LAS MOTIVACIONES MÁS
PROFUNDAS, ENTRE OTRAS, DEFINEN
NUESTRA RAZÓN VITAL.

Esta razón vital nos permite mantener un equilibrio entre el conocimiento y la experiencia, lo racional y lo vivencial, la conciencia de estar implicado en la vida y ocupar un lugar en el flujo de la existencia. Todo lo señalado genera un orden interno que nos guía o un desorden que nos afecta de manera negativa. Supongamos que alguien está deprimido porque considera que es un fracasado. Además de los aspectos puramente psicológicos que explican su patología, también podría verse afectado por un sistema de valores poco «saludable», por ejemplo: «El mundo es de los exitosos», «Vales por lo que tienes» o «Necesito ser famoso y poderoso». Una tríada definitivamente destructiva para cualquiera.



EN SITUACIONES DE ADVERSIDAD ES POSIBLE
QUE EL MODELO DE VIDA O PARADIGMA QUE
ASUMIMOS EMPIECE A VERSE ALTERADO, A
NO ENCAJAR CON LO QUE OCURRE Y CON EL
NUEVO ORDEN DE LAS COSAS.

Mientras que la gente flexible será capaz de revisarse a sí misma y adaptarse a lo nuevo, las mentes rígidas tendrán serios problemas para acoplarse a una realidad distinta a la que construyeron. Pensemos qué harían las personas *fundamentalistas* (negarse a examinar sus fundamentos), *dogmáticas* (creer que son dueños de la verdad absoluta) u *oscurantistas* (oponerse a cualquier instrucción que les haga dudar) ante un acontecimiento extremo que hace tambalear todos sus esquemas.

¿Cómo harían para avanzar, modificarse, reinventarse, crecer, actualizarse, dudar y escudriñar en ellas mismas sin sufrir traumas? La resistencia al cambio les impediría avanzar, quedarían petrificadas.

Ser flexible es una cosa, ser un camaleón o perder la propia esencia es otra. El taoísmo utiliza la analogía de la caña de bambú para representar la fortaleza del que transita por el camino de en medio: *es elegante, erguido y fuerte, es hueco por dentro y además receptivo y humilde, se inclina con el viento pero no se quiebra. Reafirmemos: no se quiebra.* Para los seguidores del filósofo Lao-Tse, la suavidad y la flexibilidad están íntimamente relacionadas con la vida, mientras que la dureza y la rigidez están asociadas a la muerte.



EL FRACASO AL ADAPTARSE NACE DE UNA
PRETENSIÓN INFANTIL: LA REALIDAD DEBE
ACOPLARSE A MÍ Y NO AL REVÉS.

Investigarse a uno mismo no es tarea fácil, entre otras cosas porque, como lo demostró el psicólogo social Leon Festinger, cuando la gente está en contradicción con sus principios (incongruencia) genera una «disonancia cognitiva», un malestar o incomodidad que intentará reducir lo más rápido posible. Es como un «tengo que elegir» que, si no se hace a conciencia, podría ser más dañino que benéfico. Me pregunto si Festinger habrá leído a Walt Whitman y, si lo hizo, qué habrá pensado de esta prosa, donde la disonancia *parecería no existir para el poeta*: «¿Que yo me contradigo? Pues sí, me contradigo. Y ¿qué? (Yo soy inmenso, contengo multitudes)».

No cabe duda de que hay «estilos de afrontamiento» y que cada quien vive los acontecimientos estresantes de una manera personalizada, según haya sido su historia de aprendizaje. Sin embargo, es importante recalcar, tal como dice el filósofo coreano Byung-Chul Han en un artículo del periódico *El Tiempo*, fechado el 16 de mayo de 2020: «El virus es un espejo, muestra ante qué sociedad vivimos». Y yo agregaría, un espejo que muestra descarnadamente quiénes somos también en el nivel personal y

psicológico. Por ejemplo, en mis citas he visto a personas que descubren que no tenían metas vitales y funcionaban en el día a día como autómatas: «Nunca he pensado en eso».



LA HABITUACIÓN INMOVILIZA EL CEREBRO,
LO TORNA REPETITIVO, MECÁNICO.

Muchas cosas cambiarán durante y después de esta pandemia, que yo llamaría una experiencia «traumática sostenida», donde el miedo, la incertidumbre, la ansiedad, la tristeza, la ira, la impotencia y la angustia estarán presentes por más tiempo del que pensábamos. Hay pequeños picos en los que nos ilusionamos, pero la idea del infortunio vuelve y se instala otra vez con más fuerza. A cada golpe, tus esquemas se sobresaltan y muchas cosas que creías inamovibles o imposibles de pronto ya no lo son.

Cada persona, cada empresa, cada institución, quiera o no, habrá hecho o estará haciendo una autoobservación y un estudio sobre los fundamentos que le daban sentido a su «misión» y los objetivos que perseguían.



EL MUNDO SE SACUDIÓ Y NOSOTROS CON ÉL.
LA PREGUNTA CLAVE ES: «¿HABREMOS
APRENDIDO ALGO DE TODO ESTO?».

APROVECHAR LA VIDA DE OTRA MANERA

Adaptación hedónica: cuando nos acostumbramos al placer

Supongamos que te hicieron una complicada cirugía del corazón porque tuviste un infarto grave y te fue muy bien. Cuando sales a la calle, luego de pasar bastante tiempo en el hospital, te sientes renacer. Respiras profundo y tu mente piensa: «De nuevo a la vida. Esta vez todo será distinto, sabré aprovecharla». Pero a las dos semanas te acostumbras a la «dicha» de

sentirse una persona sana. Te acostumbras al nuevo estado y tu memoria desecha aquellos momentos de padecimiento. Los primeros días de recuperación te dices una y otra vez: «¡Gracias, Dios mío, gracias!», y después, nada.

Si la experiencia de haber estado grave hubiera producido en ti un verdadero cambio de enfoque, así pasaran meses, tendrías presente el hecho: cada vez que abrieras los ojos por la mañana te dirías: «¡Qué maravilla, no tengo infarto!». Pero no es así: tu mente ya lo ve como «normal». Este principio, que tan rápidamente apaga lo que brilla, se conoce en psicología como *adaptación hedónica*. Nos habituamos a lo que nos agrada, el organismo y el cerebro absorben el encanto de la novedad y esta se convierte en un elemento más de la vida cotidiana. Ya no destaca, se diluye en el mundo de sensaciones y emociones que procesamos.

¿La solución? Una mezcla de estoicismo y gratitud. La técnica estoica se llama *visualización negativa* y consiste en imaginarse de tanto en tanto qué ocurriría si perdieras algo o a alguien que sea importante para ti y las consecuencias que eso tendría para tu bienestar. No es masoquismo, sino, una vez más, sacar callos y estar listo para lo peor, o también un poco de molestia anticipada para luego agradecer que aún no ha pasado nada, que aún lo posees.



EL SABIO, SEGÚN LOS GRIEGOS, ES AQUEL QUE
«DESEA LO QUE TIENE», SIN APLICACIÓN DE
TÉCNICA ALGUNA.

¿Te imaginas sentirte pleno con lo que posees y hacer que el deseo se mueva y se renueve a sí mismo? No es conformidad, más bien se trata de no esperar a perder las cosas para llorarlas, una especie de inmunidad a la adaptación hedónica.

Cada día «como si fuera el último» (o como si fuera el primero)

¿Recuerdas al profesor John Keating en la película *La sociedad de los poetas muertos*, cuando susurraba a los oídos de sus alumnos *carpe diem*? Pues bien, esta extendida locución latina se ha traducido o generalizado como «vive el día de hoy como si fuera el último». Y como me dijo una vez un adolescente al cual le sugerí la máxima: «¡Pero si fuera el último día de mi vida, me echaría a llorar, me despediría de los seres queridos, le diría adiós a mi novia! ¡No, no, sería una pesadilla!».

Veamos esto con detalle. La frase *carpe diem* fue dicha por el poeta latino Horacio, que vivió entre los años 60-8 a. C. El significado real y la traducción correcta del latín es: *aprovecha el día, no lo malgastes*. Si fuera el «último», como sugirió mi joven paciente, existiría la posibilidad de intentar poner todo al día y vivir un duelo anticipado, dejarse llevar por lo prohibido o entrar en éxtasis. Un *carpe diem* con más sosiego diría: «Aprovecha cada momento con moderación, no importa que sea el último».

También existe la opción de *vivir cada día como si fuera el primero*, no el único, sino el comienzo de una especie de explosión vivencial. Que la curiosidad y la exploración marquen ese día. Se trata de que despierte en ti el «asombro existencial» del que hablaba Krishnamurti: ver las cosas como si fuera la primera vez. No es fácil, pero es maravilloso intentarlo.

La maldita procrastinación

Cerca de donde suelo vivir cuando paso un tiempo en Latinoamérica había un local que vendía pizzas napolitanas, que, según los que saben, eran extraordinarias. Siempre que pasaba por allí decía: «Tengo que ir, en cuanto tenga un rato voy». Para mi mala suerte, un amigo me acaba de enviar una foto: el local clausurado y en venta... Nunca las probé. El peor enemigo para que nuestras metas no se cumplan, sean cuales sean, es la procrastinación, *la terrible costumbre de postergar*. En cierta ocasión, Mafalda le dice a Miguelito a manera de consejo: «No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy». Miguelito se queda pensando un rato, chasquea los dedos y dice sonriente: «¡Tienes razón, Mafalda, mañana empiezo!».



SI ALGUNA META VITAL DESPUÉS DE LA
PANDEMIA SIGUE ACTIVA EN TI Y CREES
FIRMEMENTE EN ELLA, RETÓMALA CON TODAS
TUS FUERZAS, NO LA SUELTES, HASTA QUE ELLA
NO TE SUELTE A TI. NO LA POSTERGUES.

El mundo se complicó, pero no se acabó. Tus ideales tampoco, ni los nuevos ni los de antes. Las pasiones que te han movido en la vida, el desarrollo de tus talentos naturales, tus ilusiones, ese sueño que guardas como oro, todas esas cosas no han muerto, solo están entre paréntesis.

¿SOMOS MÁS VULNERABLES COMO ESPECIE DE LO QUE CREÍAMOS?

Alguna vez, un hombre me decía: «Me parece increíble que un virus nos tenga en estas... Me siento muy inseguro, en cualquier momento se puede acabar todo... Viendo lo endeble que es la existencia, creo que la humanidad está viva de milagro». Mi paciente había hecho un aterrizaje sin paracaídas al suelo de la realidad.



NO CABE DUDA: LA VIDA ES FRÁGIL, MUY FRÁGIL,
PERO CON UNA INMENSA CAPACIDAD DE
DEFENDERSE.

Si en verdad este virus logró detener el mundo en pleno siglo **xxi**, cuando la tecnología avanza inconteniblemente, al igual que la ciencia, significa que estamos más expuestos de lo que creíamos. Quizá haya que reforzar y creer más en la fortaleza de nuestro sistema inmunológico, que ha funcionado muy bien a lo largo de cientos de miles de años, aunque no

es infalible. De todas maneras, la percepción de la gente es que no estamos tan protegidos y somos especialmente endebles a contraer enfermedades, es decir: *estamos más cerca de la muerte de lo que creíamos*.

La angustia por la supervivencia

La percepción de que el ser humano es muy vulnerable automáticamente provoca miedo y un interés manifiesto por el tema de la supervivencia. No creo que la gran mayoría de la gente haya aceptado el confinamiento y las restricciones solo por convicción y conciencia social; como es lógico, el miedo tuvo un papel primordial. Otra vez Byung-Chul Han, en el mismo artículo antes citado, dice: «La epidemia vuelve a hacer visible la muerte, que habíamos suprimido y subcontrolado cuidadosamente». Así es. Si miras detalladamente a tu alrededor, verás que la muerte está presente por todas partes y, sin embargo, esquivamos el tema, nos incomoda demasiado que nos recuerden que somos seres finitos. Parecería algo que interesa más a médicos, sepultureros y casi a la totalidad de las organizaciones religiosas.

No solo hay que hablar de cómo ser felices, sino también de cómo morir, con religión o sin ella. Ya es hora de que empecemos a considerar que la vida y la muerte son un continuo. La fobia (terror) a contraer el virus te puede convertir en un obsesivo compulsivo o en una persona evitativa que sueña con aislarse de todo. La primera opción es patológica; la segunda, una estupidez (a no ser que tengas una severa enfermedad inmunológica). Acéptalo, empezaste a morir desde el día en que naciste, es inevitable.



ASÍ COMO EXISTE EL ARTE DEL BUEN VIVIR,
DEBERÍAMOS INSPIRARNOS EN ALGUNAS
CORRIENTES ORIENTALES Y TRABAJAR TAMBIÉN
EL ARTE DEL BUEN MORIR.

En cierta ocasión asistí a un *Phowa*, una práctica de meditación de preparación para la muerte. Durante cuatro días, un grupo de personas estuvimos bajo la orientación del lama Ole Nydahl, con el fin de

aproximarnos a una comprensión profunda del significado de la muerte. Todo fue muy intenso y a la vez liberador. Pasábamos de una meditación a otra y nos adentrábamos en ejercicios y reflexiones de todo tipo. Desde ese día dejé de sentir que la muerte me perseguía, y más bien entendí que íbamos juntos. Nunca más me imaginé ese esqueleto encapuchado con una enorme hoz que me habían enseñado de niño y habitaba en mi memoria, así no fuera muy consciente de ello: mi mente dejó de personificarla. Pasó a ser un proceso del cual formo parte.

Si la capacidad de resistir se observa en «el retoño de una flor que se abre en la nieve», como decía Alice Mackenzie Swaim, significa que podemos ser muy fuertes ante la adversidad, sin tener un cuerpo musculoso. La fortaleza está en luchar, sabiéndonos frágiles.



NO HAY SEGURIDAD TOTAL,
NO HAY INMUNIDAD TOTAL, NO LA BUSQUES.

No olvides que tu organismo está luchando desde que naciste para sobrevivir, al igual que toda la especie humana lo ha hecho durante la evolución. ¿Por qué entonces no deberías seguir haciéndolo tú? Como dije antes, a la vida hay que ayudarla.

EL CONSUMISMO Y LA FILOSOFÍA DEL DESECHABLE EN ÉPOCAS DIFÍCILES

Al principio de la pandemia por el coronavirus hubo desabastecimiento en muchas ciudades e incluso países. Esto produjo en muchas personas un verdadero cortocircuito: se habían acostumbrado al consumo desmedido y a la cultura del desechable (tirar lo que entra en desuso, lo que «sobra», obsolescencia programada y otras cosas), y de un momento a otro había que restringirse. Esta gente empezó a ir de compras con una nueva óptica, debían calcular las cantidades, ver fechas de vencimiento, comprar lo justo y no desperdiciar productos por si hubiera desabastecimiento o la cosa se pusiera peor. No veníamos precisamente de una cultura del ahorro. La situación dio la vuelta y nos encontramos con un mundo de persianas bajadas, sin ofertas, que compensaron las redes.

Mi padre tuvo toda su vida un refrigerador Philips (que conste que no tengo contrato con esa empresa ni tampoco digo que uno deba anclarse al pasado). Sin embargo, era tan bueno que lo heredé y lo usé varios años. Mis amigos cada vez que podían me recordaban que ya era hora de comprar uno *no frost* y se burlaban de mi «vejestorio». De tanto insistir, finalmente les hice caso. Entré al mundo de los refrigeradores computarizados. Conseguí uno supermoderno de otra marca (me la reservo), con un manual de instrucción de 100 páginas en varios idiomas e infinidad de botones iluminados. Yo lo llamaría un refrigerador *millenium*. De hecho, al principio, cuando algún botón se ponía en rojo, mi mujer y yo entrábamos en pánico y llamábamos a un sobrino que entendía de electrónica. Tiene ventajas, claro está, pero un refrigerador forma parte de la familia, es el lugar donde se almacena una de las muestras más básicas de amor que es la alimentación. Si manejarlo es complicado, pues tienes un nuevo motivo de estrés y ansiedad anticipada. Sigo con él, entre discusiones y resistencias. Nos acompaña, pero no lo «amamos». De esta contradicción (adicción al consumo e ir en contra de la cultura del desechable) no sé qué resulte.

El consumo, con la ayuda de la publicidad e impulsado por el *marketing*, enumera «qué me falta» o «qué podría faltarme» e imprime el deseo de comprar por comprar. Por su parte, la frugalidad señala «qué me sobra», impulsada por la previsión. En otras palabras, para no dejarse llevar pasivamente al mundo del consumismo, se necesita autorregulación (mira más adelante el experimento sobre resistencia a la tentación), tener el valor de no desperdiciar y determinar a veces que las cosas más sencillas son las más valiosas. Te recomiendo leer sobre el «ser o tener», idea que desarrolló el maestro Eckhart en el siglo XIII (por ejemplo, en su libro *El fruto de la nada y otros escritos*). En todo caso, la lucha entre lo que soy y lo que tengo no es una cuestión menor.



PRÁCTICAMENTE TODAS LA INVESTIGACIONES
LLEVADAS A CABO SOBRE LA FELICIDAD
SEÑALAN QUE LOS BIENES MATERIALES, EL
DINERO, LA FAMA Y EL PODER, ENTRE OTRAS
COSAS, NO SON DETERMINANTES PARA
ALCANZAR EL BIENESTAR.

Piensa un momento: ¿cuántas cosas te sobran?, ¿cuántas tienes de más?, ¿a cuántas te apegas sin sentido? Es en las situaciones límite, como en el caso de una enfermedad grave, un exilio forzoso, una guerra, la pérdida de un ser querido o una quiebra económica, cuando realmente caemos en cuenta de que muchas de las cosas que defendíamos a capa y espada ya no son ni nunca fueron importantes. He tenido pacientes que eran adictos al trabajo y, debido a una enfermedad grave y cercana a la muerte, lo primero que hicieron fue querer estar con la familia y alejarse del trabajo: ¡lo que más hacían antes y su motivo de vida! La idea, obviamente, no es hacer un culto a la pobreza exterior, a la hambruna o justificar la explotación. Más bien se trata de no encadenarse a nada material.



LO QUE SOMOS NADA TIENE QUE VER CON LO
QUE TENEMOS. ¿HAS PENSADO SOBRE ESTO
ALGUNA VEZ?

FAMILIAS DE FIN DE SEMANA

En épocas de reclusión social, por la razón que sea, el choque con la pareja y los hijos puede ser muy fuerte si la familia no está bien constituida. En estos días vi una caricatura donde una pareja estaba sentada en un sofá en

silencio y ella le dice: «¿Podrías pestañar un poco menos, por favor?». Nuestros niveles de tolerancia durante el confinamiento pueden llegar a ser de cero.

Suelo ir a la Patagonia cada año justo después del invierno. Debido a la crudeza del clima, los habitantes se quedan en sus casas durante casi toda la temporada invernal. Lo que no deja de sorprenderme es la rotación de parejas que se da al empezar la primavera. Lo «normal» allí es que el compañero de una mujer esté ahora con otro hombre o con la mujer de un amigo, que a su vez se fue con otra u otro, y viceversa. Similar a lo que ocurre en un estanque con agua que nunca se mueve y parece limpio y transparente, hasta que se agita y sale a flote la mugre que se escondía en el fondo. Por ejemplo, en China, después del confinamiento debido a la covid-19, el número de divorcios se disparó, aunque hubo parejas que a último momento se arrepintieron o incluso no faltó quienes volvieron a casarse a los pocos días con la misma persona de la que se habían separado. Asimismo, en algunos países de Europa el mayor número de demandas de divorcio son después del verano y la Navidad.

Mi experiencia clínica y la de los colegas que me acompañan con pacientes de distintos países durante la pandemia nos permitió observar que muchas relaciones de parejas jóvenes y con hijos pequeños parecían haber funcionado todo el tiempo como «familias de fines de semana», de lo cual no eran conscientes. En las vacaciones normales de un mes, cuando debían estar juntos, parecían llegar justo al límite, pero no pasaba nada porque volvían a la normalidad del trabajo y a los colegios. Ahora, la pandemia actuó como un test de aguante.

Una vez una paciente explicó su motivo de consulta de la siguiente manera: «Soy la peor madre del mundo, pero no lo puedo evitar. ¡No los soporto! Tengo un hijo de tres años y otro de cinco, y son inaguantables... ¡Estoy que renuncio!». Lo mismo los hombres. Uno de ellos descubrió que no sentía la menor atracción sexual por su mujer después del primer mes de encierro. Me dijo: «Es que yo no la veía tanto como ahora, por la noche llegaba tarde del trabajo, hablábamos un rato y acostábamos a los niños... Lo hacíamos una vez por semana... En este mes la veo en pijama o con una ropa horrible... No sé, no me provoca...». Cuando Eros está bien, la persona que amas es como tu postre preferido: puede que a veces te empalague, pero mañana o pasado te seguirá gustando igual. Una mujer joven decía

respecto a su pareja: «No me gusta cuando habla, levanta mucho la voz y nunca se ríe. Usted me dirá que yo ya lo sabía, y sí... Pero después de tanto tiempo me irrita. No hace ejercicio, le ha crecido la panza y tiene una barba que lo hace ver como si tuviera la cara sucia». Otra mujer: «He descubierto algo sorprendente. El cociente intelectual de mi marido no es normal, es mucho menor... No me entiende los chistes. Ah, y no lee nada, no sabe nada, solo habla de automóviles. ¡Dios, es que no sabía con quién estaba!». Discusiones de todo tipo.

Lo que parece obrar como un principio general, que también se ha encontrado en otros contextos de situaciones especialmente graves o estresantes, es que las parejas bien estructuradas se fortalecen en la adversidad y las que tienen problemas de fondo se rompen. Lo mismo pasa con las familias. La «familia de fin de semana» es una forma de autoengaño que, cuando se destapa, como es natural, produce mucha angustia y confusión. Ojalá este «experimento social» permita encontrar más fortalezas que debilidades en los vínculos afectivos.

Nuestros hijos requieren un esfuerzo continuo de nuestra parte, sin excusas y por más cansados que estemos. Puedes quejarte si quieres, obviamente nunca en su presencia, pero tú sabes que el amor hacia ellos nunca está en juego por más que despotriquemos. Si lo haces bien, el afecto que los une no entrará en crisis por más virus que haya.



Y PARA QUE GUARDES ESTO EN TU MEMORIA, POR
SI AÚN NO LO TIENES: NO AMAMOS A NUESTROS
HIJOS PORQUE SON VALIOSOS, LOS CONSIDERAMOS
VALIOSOS PORQUE LOS AMAMOS. Y LO MISMO
DEBERÍA APLICAR PARA NUESTRA PAREJA.



¿SEGUIREMOS ACELERADOS O MODIFICAREMOS NUESTRA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO?

Estamos en una sociedad hiperactiva. El tiempo nos arrastra, nos aplasta, nos condiciona. La lentitud pasó a ser un defecto insoportable, en tanto no es lo suficientemente productiva ni genera dividendos. Una vez le recomendé a un paciente con personalidad tipo A (competitivo, hostil, acelerado, *workaholic* y con una úlcera gástrica) que asistiera a unas sesiones de tai chi, como una forma de meditación y relajación (lentificarse). Después de tres semanas, me llamó desesperado porque las clases lo estresaban. También se comunicó conmigo su profesor, un chino apacible que no se alborotaba con nada, muy molesto porque mi paciente transmitía mucha ansiedad al grupo.

Nos acostumbramos al corre-corre, la comida rápida, las comunicaciones al instante, las relaciones afectivas de corto alcance, una sexualidad cada vez más pragmática, las conferencias en bloques de 10 minutos y con descanso, y las lecturas reducidas al punto de resaltar solamente los titulares.



TODO ES RÁPIDO, EL TIEMPO VUELA, VUELA Y
NOS REMOLCA A UNA VELOCIDAD TAL QUE NOS
DESPERSONALIZAMOS Y PRODUCE UN «OLVIDO
DEL SER», UN VACÍO DE SENTIDO.

En un libro publicado en 1920, llamado *Los Papalagi* («Los hombres blancos» o «Los caballeros», en el idioma samoano), Tuiavii de Tiavea, jefe de una tribu de Samoa, les contó a sus súbditos la experiencia de haber estado en Europa (su primer contacto con la civilización) junto a un grupo de etnólogos. Durante esa estadía, el hombre pasó de una vida tranquila en su tierra natal a estar durante unos meses en la cúspide de una cultura que se expandía vertiginosamente.

Es interesante leer sus descripciones y analizarlas sin prejuicio para tratar de comprenderlas. Como dice la contraportada de una versión del libro de la editorial RBA: los samoanos no conocían ni necesitaban el dinero («el metal redondo»), ni los grandes edificios («canastas de piedra»), ni los cines («locales de seudovidas»), ni periódicos («muchos papeles»). Lo que menos pudo entender Tuiavii fue por qué los papalagi siempre tenían prisa y nunca disfrutaban lo que hacían en el momento, pensando en qué harían después. También lo intrigó la abundancia de cosas inútiles que acumulaban sin parar.

Si una persona de otro mundo mirara lo que somos y lo que hacemos, ¿qué vería? Sin las necesidades creadas ni el aprendizaje que nos condicionaron desde el nacimiento, ¿qué destacaría un observador imparcial, sin creencia alguna respecto a nosotros? Pues eso hizo el jefe

samoano. ¿Qué les dijo luego a sus conciudadanos de la pequeña isla? Veamos parte de uno de los tantos discursos que les dirigió (no dejes de leerlo):

¡Oh, mis hermanos amados!, nosotros nunca nos hemos lamentado del tiempo, lo hemos amado como era, sin perseguirlo o cortarlo en rebanadas. Nunca nos da preocupación o pesadumbre [...] Sabemos que alcanzaremos nuestras metas a tiempo y que el Gran Espíritu nos llamará cuando perciba que es nuestro plazo, incluso si no sabemos el número de lunas gastadas. Debemos liberar al engañado papalagi de sus desilusiones y devolverle el tiempo. Cojamos sus pequeñas y redondas máquinas del tiempo, aplastémoslas y digámosle que hay más tiempo entre el amanecer y el ocaso del que un hombre ordinario puede gastar.

Y en otra parte afirma:

Hay papalagi que dicen nunca tener tiempo. Caminan aturdidos como si hubieran sido tomados por un *aitu* (espíritu maligno) y donde quiera que se muestren provocan desastres porque han perdido su tiempo. Estar poseído es una terrible enfermedad que la medicina de los hombres no puede curar y que contagia a muchos otros volviéndolos profundamente infelices.



DE ACUERDO, EL TIEMPO NO SE GASTA, SE
CONSTRUYE. ¿VOLVEREMOS DESPUÉS DE TODO
ESTE DESBARAJUSTE, CON LA INFINIDAD DE
NUEVOS Y VIEJOS PROBLEMAS, A ENTRAR EN LA
VORÁGINE DE «SACARLE TIEMPO AL TIEMPO»?

Hace unos años no muy lejanos, cuando éramos más jóvenes, en mi barrio y en muchos otros, nos reuníamos a «matar el tiempo». O decíamos: «Hagamos tiempo», como si fuéramos capaces de producirlo mágicamente a voluntad. Y ahí, sentados en una acera, filosofábamos sobre cualquier

cosa, sin resquemores y sin tanto ruido intelectual. El tiempo no escaseaba porque nuestras metas eran más racionales, más centradas, menos manipuladas desde el exterior.

Algunas personas me comentan que las rutinas que habían desarrollado para sobrellevar el confinamiento ya no les sirven porque se desgastan (tres o cuatro meses son una eternidad). Y es verdad, sobre todo si la idea es distraerse. No obstante, me surge una duda: ¿por qué no somos capaces de entretenernos solos? Algunas personas, no tan jóvenes, se quejan: «Es que me aburro». ¿Y qué problema hay? ¿Por qué no deberíamos aburrirnos? Hay aburrimientos creativos y otros en los que hibernamos como osos. ¡Qué mal hemos ocupado el tiempo si no sabemos qué hacer con él! Es otra vez la posmodernidad embutida en nuestra mente.

Creo que nuestra relación con el tiempo cambiará en algún sentido. Es posible que valoremos más y mejor la posibilidad de no exigirnos estúpidamente, andar y andar como zombis, como nos sugería Tuiavii. Soltarnos del sistema automático y tomar el control.



¿QUÉ NECESITO REALMENTE? PREGUNTARME
CUÁNTO TIEMPO HE INVERTIDO EN MÍ Y CUÁNTO
EN COSAS QUE NO ERAN VITALES. QUE TU
PENSAMIENTO SEA: «MI TIEMPO ES MÍO, ÉL ME
PERTENECE Y NO AL REVÉS».

LA IMPORTANCIA DE LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

¿Aprenderemos a ser más solidarios después de la pandemia?

El filósofo Fernando Savater sostiene que la solidaridad convierte la muchedumbre en sociedad, y yo agregaría: nos humaniza. Esto ocurre cuando tenemos algo en común por qué luchar y nuestros intereses se encuentran con los de otros. Para algunos filósofos, por ejemplo André Comte-Sponville, la solidaridad implica actuar a favor de alguien cuyos intereses se comparten, o sea, al defender los suyos, defiendes también los

tuyos. Es una forma de altruismo recíproco, como sugieren los neodarwinianos. Desde este punto de vista, soy solidario porque lo necesito o le viene bien a mi vida y no porque tengo un corazón tan grande que no cabe el autointerés. No obstante, también hay infinidad de personas en el mundo que ayudan al prójimo sin esperar retribución alguna, o al menos eso parece. Ni lo piensan, la ayuda surge como un acto espontáneo. No hablo de héroes, sino de personas del común. Creo que ambas formas de socorrer al prójimo son válidas, aunque la segunda es la que más atrae, ya que toca más la fibra sentimental.



EN TODO CASO, LA SOLIDARIDAD
NO RIÑE CON LA AUTONOMÍA.

No debo desaparecer como individuo para ayudar a otros, la independencia y la libertad interior nunca deben perderse. Ser autónomo es la capacidad que tiene un individuo para tomar sus propias decisiones; no es ser egoísta. El *Diccionario de la lengua española* define el egoísmo como «Un excesivo aprecio que tiene una persona por sí misma, y que le hace atender desmedidamente a su propio interés, sin preocuparse por los otros». Es decir, puedes poner la autonomía al servicio de los demás, sin perder tu singularidad o preocuparte solo por ti y ser egoísta, es tu elección. Si dijera: «Me preocupo por ti sin despreocuparme de mí, te ayudo y me ayudo, te cuido y me cuido, te quiero y me quiero» haría perfectamente compatibles las actitudes solidarias con las actitudes de soberanía personal.

En las fases finales de las adversidades colectivas siempre se apela a la responsabilidad personal, es decir, a las decisiones que toma el propio individuo que pueden afectar negativa o positivamente a las mayorías. Lo mismo ocurre en esta pandemia con los rebrotes en los países que ya han iniciado la desescalada. Muchas personas (más de las que se creía), en especial jóvenes pero no exclusivamente, no acatan las medidas de seguridad. A veces hay actitudes *irresponsables* muy difíciles de comprender: por ejemplo, una «fiesta del coronavirus» que se hace en un

barco y cuyo fin es contagiarse entre los asistentes. En otros casos hay conductas patológicas y delincuenciales, definitivamente *culpables*, como aquellos sujetos que sabiéndose positivos salen a la calle a infectar a otros (recuerdo que en los primeros tiempos en que apareció el VIH/sida ocurrió lo mismo, con algunos descerebrados que se dedicaban a perjudicar a otros).



CUANDO A SABIENDAS DE QUE PUEDO
CONTAGIAR A ALGUIEN, ME IMPORTA UN BLEDO
Y NO ME CUIDO, ESTOY CON UN PIE EN
LA ILEGALIDAD.

¿Llegaremos a un mundo más solidario? No creo. Es muy complicado, si no imposible, avanzar en un valor tan fundamental sin remover y reemplazar otros que llevan siglos de historia y que, tal vez, estén incorporados a nuestros genes. Quizá, en el mejor de los casos, seremos un poco menos egoístas, sobre todo si hemos sido damnificados. En tiempos de crisis, cada decisión tuya importa demasiado, lo que hagas tiene consecuencias para todos y lo que haga el conjunto de la ciudadanía tendrá consecuencias para ti. Repitamos: cuando no me interesa el bienestar de los demás, e incluso los pongo en peligro, me convierto en un peligro social, aunque apelemos a la palabra *irresponsable* y no a otra. ¿Cuándo sería «responsable»? Cuando me comprometo y me siento obligado a responder por algo o alguien. Tener una actitud de descuido frente al virus pudiendo dañar a otros no es un punto de vista, no basta con utilizar la palabra egoísta, es agresión pura y dura.

¿Tendremos más autodisciplina o autocontrol luego de la pandemia?

En una cultura donde prospera el hedonismo y el principio del placer como orientador de las decisiones, es apenas natural que el principio de realidad y el esfuerzo pasen a un segundo plano. Un nuevo déficit asoma en estos tiempos: la baja tolerancia a la incomodidad. Renunciar al placer, aunque sea dañino, no es nada fácil si se carece de autocontrol. ¿Cuándo gana el «argumento» del placer sobre el principio de la realidad, así este

último se sustente en un pensamiento razonado y razonable? Cuando falla la *resistencia a la tentación* o la capacidad de postergar el reforzador inmediato por un bien mayor. Veamos esto en detalle.

En la década de 1960, el profesor de la Universidad de Columbia en Nueva York, Walter Mischel, llevó a cabo una serie de experimentos sobre el autocontrol en niños y la manera en que este afecta su vida futura. En el experimento original participaron 32 niños de preescolar, pero finalmente fueron más de 600 quienes colaboraron en toda la serie de evaluaciones. El objetivo: medir la resistencia a la tentación de la siguiente manera. La niña o el niño se quedaban solos en una habitación, sin distracciones, con una golosina delante (un malvavisco). El científico le decía que podía comerse la golosina ahora o esperar 15 minutos hasta que él regresara y entonces tendría dos golosinas. A través de un espejo de doble visión se observaban sus comportamientos: si se dejaba vencer por la tentación o aguantaba los 15 minutos. Imagínate a tus hijos en esa situación o a ti mismo siendo niño. ¿Qué hubieras hecho? Te recomiendo ver dos videos (no tienen desperdicio) sobre las estrategias que utilizaron los pequeños para soportar la atracción: «El test del *marshmallow*. Igniter Media». O también: «No te comas el malvavisco».



Los resultados del test demostraron que dos tercios de la muestra de los niños se comían el malvavisco antes de que transcurrieran los 15 minutos. Es decir, un niño de cada tres esperó (no sin esfuerzo y ansiedad) a que volviera el adulto para recibir su recompensa: el segundo malvavisco.

Casi 30 años después se volvió a contactar con los individuos que habían participado en la investigación y se encontró que aquellos que habían logrado postergar la gratificación instantánea eran cognitiva, social y académicamente más competentes, presentaban más seguridad en sí mismos y una mejor autoestima. Finalmente, cuando los participantes habían cumplido los 40 años, se les sometió a un escáner cerebral y los que resistieron a la tentación mostraron una corteza cerebral más activa que los demás. Esto implicaba que no se dejaban llevar tanto por los impulsos.

Aunque parece que hay factores genéticos en su predisposición, el autocontrol se puede aprender. La lucha interior contra el «placer inmediato» (por ejemplo, no comer chocolate ahora ya que *bajaré de peso después* o iré al dentista ahora para *no sufrir luego* problemas dentales) requiere una estructura mental especialmente entrenada para resistir y luchar contra el inmediatez del placer o la comodidad. Para mí no solo es un principio, sino una realidad:



LAS COSAS VERDADERAMENTE IMPORTANTES
QUE SE LOGRAN EN LA VIDA SON MÁS POR
TRANSPIRACIÓN QUE POR INSPIRACIÓN.

Para terminar, te dejo esta reflexión del novelista francés Alejandro Dumas, válida para hombres y mujeres, desde luego: *La vida es una tormenta, mi joven amigo. Disfrutarás la luz del sol en un momento, serás destrozado en las rocas al siguiente. Lo que te hace un hombre es lo que haces cuando llega la tormenta.*



EPÍLOGO

Como te habrás dado cuenta, este libro no es un manual de primeros auxilios, sino el intento de crear un espacio de reflexión sobre el tema de la adversidad en general, incluyendo el caso de la covid-19 que tanto nos agobia hoy día y sus implicaciones para nuestra calidad de vida. Con ese fin se expusieron casos, principios, investigaciones y la manera más adecuada de entender el funcionamiento de ciertas emociones y cómo gestionarlas.



LO QUE HA GUIADO ESTAS PÁGINAS FUE LA
CONVICCIÓN PROFUNDA DE QUE ES POSIBLE
DESARROLLAR LAS HABILIDADES NECESARIAS
PARA HACERLE FRENTE A LA ADVERSIDAD
Y CRECER CON ELLA.

La idea es no quedarte en la inmediatez de la sensación negativa y la incomodidad, sino ponerla a trabajar a tu favor.

Piensa y observa lo que hay a tu alrededor. Mira a tu familia, tus amigos, tus familiares, la gente común, esa que se atraviesa cuando vas por la calle y, aunque no sepas nada de ella, aun así la comprendes. Los humanos nos parecemos más en el sufrimiento que en el placer. ¿Qué ves? ¿Qué te transmiten los demás escondidos detrás de sus mascarillas? ¿Miedo, frustración, incertidumbre ante el futuro, desesperación, tristeza? Los ojos hablan, el cuerpo se manifiesta. El dolor se siente, como en cualquier fatalidad colectiva, y por eso muchas veces somos empáticos, por eso el altruismo. No solo se trata de responsabilidad y ética, también el afecto se cuele. ¿Cómo evitarlo, si tu dolor me duele y tu alivio me alivia? En las grandes calamidades suele ser así: salir bien librado depende del esfuerzo individual y de lo que hagamos solidariamente, de ambas cosas. Por eso, cuando decimos «Me cuido para cuidarte», autonomía y solidaridad son prácticamente inseparables.

¿Qué ocurrirá luego de esta hecatombe? ¿Qué podemos hacer ante la devastación de las guerras, los terremotos, las pandemias, los tsunamis o cualquier otro tipo de adversidad y sus consecuencias? Resistir. Exacto, perseverar con dignidad. Recurrir a tu estirpe, que es la de la especie, la que sobrevivió millones de años. Además te quedan los sueños y las ilusiones, que a la hora de la verdad nadie puede quitártelos, si no los dejas. Te queda la creatividad, la capacidad de inventar y reinventarte. Para esto no hay límites. Cuando nos acorralan, siempre parece haber una «explosión de esa humanidad» que nos define en lo más básico y nos mantiene en pie. Lo

siento, no hay anestesia para esto, solo las ganas de ayudarlo a la vida a que siga viviendo. Hay que recuperar la existencia que mereces, que merecemos todos. Nunca hay que darse por vencido ante la pérdida de bienestar, es imposible resignarse a un sufrimiento sin sentido:



LA FELICIDAD NO TE LA REGALAN,
LA CONSTRUYES Y ES UN DERECHO.

Uno de los mayores riesgos para la salud física y mental es sin duda el estrés. En la actualidad, los estudios muestran una estrecha relación entre el estrés y enfermedades como problemas cardiovasculares, cáncer, obesidad, depresión, aterosclerosis, osteoporosis, diabetes, inmunosupresión y ansiedad, entre otros. Es imposible tener una buena calidad de vida si te sientes estresado la mayor parte del tiempo, o peor, *si te has acostumbrado a él y ya no lo notas*. No me refiero al nivel natural de tensión en el organismo que todos necesitamos para funcionar, sino al estrés que nos descoloca, que sobreactiva el organismo ante una situación difícil y nos desequilibra, que no nos deja ser y estar en paz.



LA SALUD, TAL COMO LO EXPLICA LA OMS, NO
ES MERAMENTE LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD,
SINO LA CONSTRUCCIÓN DE UNA FORMA
DE VIDA QUE PERMITA ALCANZAR EL MAYOR
BIENESTAR POSIBLE.

Para hacer frente a las situaciones de estrés o de adversidad, sea cual fuere, se requiere que dispongas de una serie de recursos cognitivos. Además del ejercicio físico, la alimentación saludable, el sueño reparador, la relajación, la meditación, el yoga y demás, también existen variables psicológicas protectoras que incrementan tu resiliencia e incluso favorecen

un crecimiento postraumático, por ejemplo: dar y recibir afecto, optimismo, sentido del humor, autoestima, confianza en uno mismo, autonomía, flexibilidad cognitiva, perdón, gratitud, existencia de un propósito de vida, entre otras.

El psicólogo Martin Seligman, retomando los principios de la psicología positiva, propone que una «vida buena» (saludable y con el mayor bienestar posible) debe tomar, al menos, tres caminos:

- **Una vida placentera.** Disfrutar y darnos gusto, sin crear adicciones ni dependencias. Tener actividades que nos produzcan placer y fomenten emociones positivas. Momentos hedónicos, que pueden desprenderse de cosas simples o de experiencias especiales y que las gocemos, aunque luego sepamos que se acaban. Placer sin apego. Sin autorrefuerzo no hay autoestima. Escuchar tu música preferida, comerte un helado, hacer el amor, leer, en fin, lo que te encante hacer de verdad, sin culpa. No necesitas dinero, poder o posición para hacer esto, solo sentirte merecedor de degustar cada acto de tu existencia.
- **Una vida basada en la autorrealización.** Se trata de una satisfacción distinta, más estable (eudaimónica más que hedonista), que se logra cuando nos sentimos gratificados por lo que hacemos, por el desarrollo de nuestros talentos naturales. Estar consciente de cuáles son tus metas vitales, tus fortalezas y virtudes, y ponerlas a funcionar genera una satisfacción extraordinaria. Crecer con y en ellas. ¿Cómo sabes que son tus talentos naturales? Los aprendes de una manera relativamente fácil; cuando los ejecutas, la gente se te acerca, logras los objetivos con éxito y pagarías por llevarlos a cabo. La motivación no es externa sino interna y, por tal razón, al ejecutarlos, fluyes: hay en ti un interés esencial y absorbente hacia ellos. Los talentos naturales no se acaban, puede que se frenen, pero solo es cuestión de volver a activarlos con la mejor de las herramientas: el entusiasmo.
- **Una vida con significado.** La mayoría de los seres humanos buscamos algo más grande que nos contenga, de lo cual sentirnos parte, que nos permita darle sentido a nuestra existencia. Puede ser un vínculo con lo sagrado o un ideal que consideremos universal. Se trata de tener una actitud existencial, con o sin religión, con o sin

espiritualidad. Si lo necesitas, tú eres quien debe darle un sentido a la vida o buscarlo, porque parece que ella por sí misma no lo posee. Qué valoración haces de tu vida significa determinar un «para qué» o un «por qué», exactamente qué lugar estás ocupando en el cosmos. Te cuento un caso personal: desde hace muchos años, cuando leí la obra de Alan Watts y la idea de que el universo se mira a sí mismo a través de nosotros, la mirada de los otros o verme a mí mismo en el espejo alcanzó otra dimensión. Incluso la autobservación tomó un cariz especial. Nada místico, nada religioso (aunque el hinduismo está presente), solo una intuición, una especie de confirmación de que soy parte de algo que me necesita y nos necesita a todos.

No sé si logres tener estas «tres vidas» organizadas, pero te aseguro que vale la pena intentarlo. Esto no solo es válido para los momentos de crisis, también lo es para que lo interiorices y lo lleves siempre contigo. Me dirás: «¿Cómo diablos voy a poder tener esas tres vidas en esta situación?». Pues es posible, sobre todo si tienes en cuenta que intentar hacerlo no es incompatible con tus batallas cotidianas, las que libras por la subsistencia, cualquiera que sea ella.

En tiempos de necesidad, un pedazo de pan y un queso podrían ser un banquete, como decía Epicuro. Haz el amor como si fuera lo último que hicieras, multiplica la pasión, fantasea, conversa con tu pareja. No pases de largo por el disfrute, sexual o no, quédate ahí un rato, deslízate sobre él en cámara lenta. Dentro de lo posible, no hagas a un lado el placer. No digas como alguno de mis pacientes: «Todo esto se acabó, ya nada vale la pena», y le hagas un duelo a cualquier cosa que te produzca agrado. Pues no.



ESTÉS DONDE ESTÉS, CON LOS RECURSOS QUE
TENGAS, ERES CAPAZ DE CREAR UN AMBIENTE
MOTIVACIONAL A TU MEDIDA.

Tus talentos naturales no se acabarán, están allí, forman parte de tu persona. La vocación no se muere mientras estés vivo. Y si no es posible aplicarla a cabalidad, ofrécela a los que te rodean. Si amas cantar, cántales a

las aves, a los vecinos, mirando el techo, grábate y escúchate, inventa tonos, cambia el volumen, amplía tu repertorio. Si tu fortaleza es ser un gran vendedor y no hay con quién, prepárate entonces para el regreso, que ocurrirá en algún momento. Haz tu plan de contraataque en el área del mercadeo, así sea vender un foco.

Inventa, crea, ejercítate en tus talentos, despiértalos. ¿Si hay que empezar de nuevo? Pues lo haces, te armas de valentía y lo haces como tantas otras veces. Mi padre trató de llegar por primera vez a Argentina desde Nápoles de polizón. Al pasar por Brasil, lo atraparon y lo devolvieron a Nápoles. Un tiempo después lo intentó de nuevo, y esta vez lo pillaron en Buenos Aires y lo regresaron. Y volvió a colarse en un barco y por fin logró entrar y se estableció como inmigrante. Piensa: cada trayecto duraba más de un mes.



¿TE DAS CUENTA DE QUE MIENTRAS RESPIRES
HAY POSIBILIDADES?

Ni qué decir del significado que le das a tu existencia. No tengo nada contra los sacerdotes, pero muchos de mis pacientes, contrario al mandato eclesiástico y debido a los impedimentos de la cuarentena, abrieron un canal directo con su dios. Se atrevieron a hablar con él sin intermediario y se arrepintieron de lo que han hecho mal. ¿Qué mejor oportunidad para explorar tu relación con lo trascendental? Deja todo a punto, para que cuando llegue el momento arranques con la mayor de las pasiones, porque afortunadamente siempre podrás darle un significado a tu vida, el que te plazca.

Como ya viste en las páginas anteriores, en la peor de las adversidades notarás que algo aflora en tu persona, como si un mandato ancestral surgiera desde lo más profundo de tu ser y tus antepasados te dijeran: «¿Si nosotros lo hicimos, por qué tú no? Sal y lucha, hay otros que vendrán después de ti».

Te dejo este fragmento de un libro de Ernesto Sabato, *La resistencia*, para que te acompañe a donde vayas:

Les pido que nos detengamos a pensar en la grandeza a la que todavía podemos aspirar si nos atrevemos a valorar la vida de otra manera. Nos pido ese coraje que nos sitúa en la verdadera dimensión del hombre. Todos, una y otra vez, nos doblegamos. Pero hay algo que no falla y es la convicción de que —únicamente— los valores del espíritu nos pueden salvar de este terremoto que amenaza la condición humana.



BIBLIOGRAFÍA

- Affleck, G., y H. Tennen, (1996). «Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning». *Journal of Personality*, 64(4), 899-922.
- Almedon, A. M. (2005). «Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to “light at the end of the tunnel”?». *Journal of Loss and Trauma*, 10, 253-265.
- Altmaier, E. M., y Hansen, J. M. (2012). *The Oxford Handbook of Counseling Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- American Psychiatric Association (2013). «Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5». Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Bai, Y., *et al.* (2004). «Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak». *Psychiatr. Serv*; 55(9), 1055-1057.

Barbisch, D., Koenig, K. L. y Shih F. Y. (2015). «Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola». *Disaster Med. Public Health Prep.*, 9(4), 547-553.

Blendon, R. J., Benson, J. M., DesRoches, C. M., Raleigh, E. y Taylor-Clark, K. (2004). «The public's response to severe acute respiratory syndrome in Toronto and the United States». *Clin. Infect. Dis.*, 38(7), 925-931.

Bonanno, G. A. (2004). «Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?». *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

Brooks, S. K., *et al.* (2020). «The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence». *Lancet*, 395, 912-920.

Calhoun, L. G., y Tedeschi, R. G. (2001). «Posttraumatic growth: The positive lesson of loss». En Neimeyer, R. A. (ed.). *Meaning construction and the experience of loss*. Washington, D. C.: APA.

Chockalingam, M., y Norton, P. J. (2019). «Facing fear-provoking stimuli: The role of courage and influence of task-importance». *The Journal of Positive Psychology*, 14(5), 603-613.

Comte-Sponville, A. (2005). *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Barcelona: Paidós.

Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa.

Davidson, J. R. (2002). «Surviving disaster: What comes after trauma?». *British Journal of Psychiatry*, 181(5), 366-368.

Ellis, A. (2005). *Sentirse mejor, estar mejor y seguir mejorando*. Bilbao: Mensajero.

Epicteto (2004). *Enquiridión*. Barcelona: Anthropos.

Fernández-Abascal, E. G. (2019). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.

Fernández-Lansac, V., y Crespo, M. (2011). «Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión». *Clínica y Salud*, 22(1), 21-40.

Folkman, S., y Moskowitz, J. T. (2000). «Positive affect and the other side of coping». *American Psychologist*, 55, 647-654.

Frankl, V. (1987). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

- Frederick, S., y Loewenstein, G. (1999). «Hedonic adaptation». En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (comps.). *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Garaigordobil, M., Jaureguizar, J. y Bernarás, E. (2018). «Evaluation of the effects of a childhood depression prevention program». *The Journal of Psychology*, 153(2), 127-140.
- García-Gutiérrez, J. M. (2002). *Diccionario de ética*. Madrid: Miletto Editores.
- Grotberg, E. (2006). «¿Qué entendemos por resiliencia?, ¿cómo promoverla?, ¿cómo utilizarla?». En E. Grotberg (ed.). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Holmes, E. A., et al. (2020). «Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science». *Lancet Psychiatry*, 7, 547-560.
- Infurna, F. J., y Jayawickreme, E. (2019). «Fixing the growth illusion. New directions for research in resilience and posttraumatic growth». *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 152-158.
- Irvine, W. B. (2019). *El arte de la buena vida*. Barcelona: Paidós.
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Nueva York: Plenum Press.
- Izard, C. E., y Ackerman, B. P. (2000). «Motivational, organizational and regulatory functions of discrete emotion». En M. Lewis y J. M. Haviland (eds.). *Handbook of Emotions*. Nueva York: Guilford Press.
- Kobasa, S. C. (1979). «Personality and resistance to illness». *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.
- Koushik, N. S. (2020). «A population mental health perspective on the impact of COVID-19». *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 529-530.
- Lamade, R. V., Jayawickreme, E., Blackie, L. E. R. y McGrath, R. E. (2020). «Are sequential sample designs useful for examining post-traumatic changes in character strengths?». *The Journal of Positive Psychology*, 15(3), 292-299.
- López, S. J., y Snyder, C. R. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Luhmann, M., y Bleidorn, W. (2018). «Changes in affect, cognition, and perceived behavioral changes among vicarious victims of the Paris terrorist attacks of November 13, 2015». *Social Psychological and Personality Science*,

9(2), 214-222.

Maddi, S. R. (2006). «Hardiness: The courage to grow from stresses». *Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168.

Maddi, S. R., y Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.

Manciaux, M. (2004). «Conclusiones y perspectivas». En Boris Cyrulnik *et al.* *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.

Mischel, W. (1957). «Preference for delayed reinforcement: An experimental study of a cultural observation». *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 57-61.

Mischel, W. (2015). *El test de la golosina. Cómo entender y manejar el autocontrol*. Buenos Aires, Argentina: Debate.

Mischel, W., y Ayduk O. (2002). «Self-regulation in a cognitive – affective personality system: Attentional control in the service of the self». *Self and Identity*, 1(2), 113-120.

Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Nueva York/Washington, D. C.: Oxford University Press.

Pury, C., Kowalski, R. y Spearman, J. (2007). «Distinctions between general and personal courage». *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 99-114.

Rettie, H., y Daniels, J. (2020). «Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic». *American Psychologist*.

<http://dx.doi.org/10.1037/amp0000710>.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Nueva York: Free Press.

Sapolsky, R. M. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlceras? La guía del estrés*. Madrid: Alianza.

Scheurmann, E. (2019). *Los Papalagi*. Barcelona: RBA.

Schultz, J. M., Tallman, B. A. y Altmaier, E. M. (2010). «Pathways to posttraumatic growth: The contributions of forgiveness and importance of religion and spirituality». *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(2), 104-114.

Schwartz, S. H. (1999). «A theory of cultural values and some implications for work». *Applied Psychology: An International Review*, 48(1), 23-47.

- Seligman, M. E. P. (1974). «Depression and learned helplessness». En R. J. Friedman y M. M. Katz (eds.). *The psychology of depression: Contemporary theory and research*, Washington, D. C.: Winston.
- Seligman, M. E. P. (1975). «*Helplessness: On depression development and death*». San Francisco: WH Freeman.
- Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (2004). «Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence». *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P. y Hervás, G. (2008). «Positive effects of terrorism and posttraumatic growth: An individual and community perspective». En S. Joseph y P. A. Linley (eds.). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Werner, E. E. (1984). «Resilient children». *Young Children*, 40(1), 68-72.
- Wester, M, y Giesecke, J. (2019). «Ebola and healthcare worker stigma». *Scand. J. Public Health*, 47, 99-104.
- Xiang, Y. T., et al. (2020). «Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed». *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.

Acerca del autor

WALTER RISO. Es doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y maestro en bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico y formador de terapeutas, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear estilos de vida saludables en diversos ámbitos y han sido traducidos a trece idiomas.

Para más información: www.walter-riso.com

© 2020, Walter Riso

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de portada: © iStock

Fotografía del autor: ©Wijmarkphoto

Diseño de interiores: Alejandra Ruíz Esparza

Ilustraciones de interiores: Diego Martínez García

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en México: octubre de 2020

ISBN: 978-607-07-7223-8

Primera edición en formato epub: octubre de 2020

ISBN: 978-607-07-7241-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Hecho en México

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

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

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE