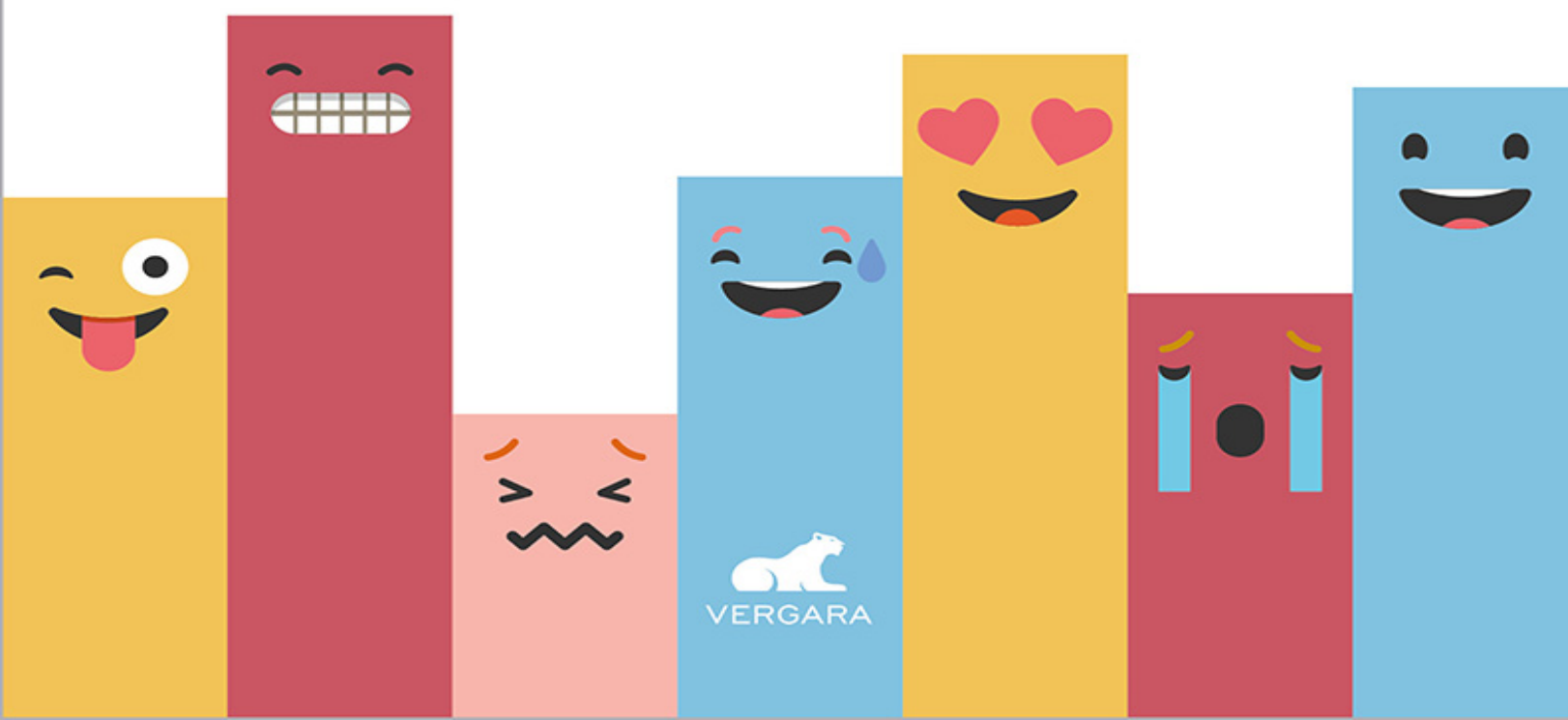


RAQUEL LÓPEZ
@raquelopezpsicologia

Guía de gestión emocional

Cómo sentir todo lo que no
nos han enseñado a sentir



VERGARA

Guía de gestión emocional

Cómo sentir todo lo que no nos han
enseñado a sentir

Raquel López



Para Irene, por estar, por ser

PREFACIO

Por qué es tan importante la gestión emocional y cómo me ha ayudado en mi vida

Tu piel es el primer contacto con el mundo. Te transmite placer cuando es rozada, de forma que así descubres cómo te gusta que te toquen, masajeen o acaricien.

También te transmite dolor cuando te golpeas, o cuando pones la mano demasiado cerca del fuego, con la intención de que la apartes rápidamente antes de hacerte más daño. De la misma forma, tu piel te informa de que tienes frío, para que te tapes, o de que tienes calor, un calor que intenta regular.

Hay pieles más sensibles que otras, y cada una necesita un cuidado distinto, pero en todos los casos necesitamos esa piel y los nervios que la conectan con nuestro cerebro para poder funcionar de forma óptima en el mundo. Las personas que tienen atrofiados los propioceptores del dolor viven en mucho más peligro, al no ser conscientes de si algo externo las daña.

De la misma forma, las emociones son, por decirlo poéticamente, la piel de nuestro ser. Gracias a ellas sabes lo que te gusta, porque sientes alegría, ilusión o paz cuando lo haces.

Sabes lo que te disgusta, porque te genera rechazo, te enfadas, te apartas o incluso te da asco.

Tu personalidad se forma, entre otros muchos factores, gracias a escuchar tus emociones. Por eso, sueles evitar lo que no te gusta o no te hace sentir bien. Y sueles repetir aquello que te gusta.

Descubres que eres una persona introvertida gracias a que notas que estar con mucha gente te agota, mientras que estar solo o en confianza te da energía.

Cuando estás conectado con tus emociones y las comprendes en profundidad, estas te guían como si fueran una brújula a través del mundo, de lo que te apasiona, de las relaciones humanas o de tus proyectos de futuro.

Cuando no eres capaz de conectar con ellas, porque no te han enseñado o porque entran en acción otros procesos complejos como traumas y heridas, vives mucho más confundido. Quizá te cueste reconocer quién eres, tomar decisiones, poner límites, no empatizar en exceso con otros o reconocer cuándo algo te ha dañado.

También puede ocurrirte lo contrario: tus emociones explotan y te dominan, llevándote a sentir arrebatos de dolor, de ira, de ansiedad u otras. Cuando es así, puedes perder el control y te cuesta seguir con tu día a día, ya que sientes un gran peso dentro de ti que te impide funcionar.

Y es que, aunque estamos configurados para estar conectados emocionalmente, en nuestra vida hay mil procesos que interrumpen el desarrollo de una adecuada gestión emocional.

Como dice el dicho, «para muestra un botón»: mi propia relación con los procesos emocionales no ha sido (ni es a veces) fácil. Mi vida

está marcada por distintos traumas: crecí en una familia que podríamos llamar «disfuncional» y tuve que ocupar el rol de cuidadora desde muy pequeña. Mi contexto era exigente, violento y demandante. Si alguna vez mostraba disconformidad, era duramente castigada, y puedo decir que a nadie se le ocurrió la posibilidad de que yo también tuviera necesidades que satisfacer. En este caldo de cultivo, sobreviví como pude. Al igual que otros muchos niños, de mí se decía que era muy madura para mi edad, e incluso que desde pequeña había sido como un miniadulto en potencia. Sería, tranquila, obediente. Vamos, un robot.

Cuando pienso en aquella época, siento que yo como persona no existía.

No tenía una personalidad, o al menos no sabía cómo acceder a ella. Era el producto de lo que otros esperaban de mí, nada más.

Cuando tenía quince años, mi padre se suicidó. Eso fue una bomba para mí, pero pese a todo no pude expresar lo que sentía, ya que seguía teniendo que cuidar al resto de la familia.

A los dieciocho años me independicé, con la única certeza de que la base de mi personalidad era cuidar a otros. Seguía totalmente desconectada de mis emociones y al poco tiempo apareció la ansiedad. Por más que me esforzaba, esta no desaparecía. A esto se sumaba la culpa por sentir que no hacía suficiente, el enfado conmigo misma cuando estaba triste, y ello acabó formando una especie de huracán de dolor e incomodidad que llevaba siempre dentro de mí.

Sin embargo, gracias a este cambio de contexto, pude ir conociéndome, ni que fuera de forma superficial. Seguía sintiendo

que estaba en modo supervivencia, sin saber quién era, qué quería, ni cómo llegar a ello. Esto me convirtió en la víctima perfecta para acabar en una relación de maltrato.

Exageradamente empática y sin saber qué son los límites, viví esa relación desde la culpa, intentando salvar a la persona que estaba a mi lado, pero consumiéndome en el proceso.

Fruto de la desesperación, ya que en esos momentos era muy escéptica a la ayuda que podría darme un psicólogo, tomé la decisión de ir a terapia. Gracias a eso, las cosas empezaron a cambiar.

Fue una terapia que además no hubiera podido permitirme y a la que accedí gracias a una asociación contra la violencia de género que la ofrecía gratuitamente. Me faltan vidas para agradecerle a mi psicólogo el trabajo realizado, un trabajo que me ha permitido llegar hasta aquí.

En mi proceso terapéutico no solo trabajamos la relación de maltrato en sí, lo que me ayudó a salir de ella, sino que fuimos más allá.

La absoluta aceptación de mi psicólogo hacia mí y la aceptación de mis propias emociones me hicieron descubrir otra forma de relacionarme con el mundo, con los demás y, sobre todo, conmigo misma.

Por fin sentía que empezaba a existir, a descubrirme. A entender lo que quería, por qué sentía lo que sentía, cómo manejarlo y cómo tratarme desde el amor, y no desde la exigencia y el desprecio. La ansiedad se redujo drásticamente y empecé a notar que toda yo fluía, en vez de ir a trompicones por la vida.

Fue ahí cuando decidí que quería ser psicóloga, y, aunque además de ir a terapia mi proceso de sanación ha conllevado y sigue conllevando un trabajo interno importante, puedo decir que esta fue el detonante de un cambio personal a todos los niveles.

Eso no significa que mis problemas desaparecieran mágicamente, sino que conforme aparecen o descubro heridas internas puedo acogerlas con curiosidad, entenderlas y darles la atención que merecen. Mi tendencia a cuidar y mis dificultades para expresar necesidades o límites siguen ahí a veces, pero son un 1 por ciento de lo que fueron.

Ese proceso terapéutico me ayudó a conectar con mis emociones, a dejar de luchar contra ellas y convertirlas en mis aliadas, integrándolas con mi parte racional.

Con este libro no pretendo sustituir un proceso terapéutico, pero sí acercarte a que hagas las paces con tus procesos emocionales, acompañarte en el camino hacia ti mismo y, con suerte, que salgas de aquí sintiéndote aliviado, comprendido y acogido.

Vamos allá.

Nota: aunque en este libro empleo el masculino genérico, me dirijo a todos los géneros, por supuesto.

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar a profundizar en este viaje por tu interior, vamos a sentar las bases para trabajar las emociones, lo más importante es aprender a nombrarlas primero. Eso significa que, para poder reconocerlas, detectarlas, fluir con ellas y expresarlas, tenemos que saber cuáles son.

Si reduces tu estado emocional a «estoy bien» o «estoy mal», va a ser imposible que sepas qué necesitas en realidad. Y, ojo, es lógico que no sepas nombrarlas si nadie te ha enseñado a hacerlo o, peor todavía, si te han transmitido que sentirlas es algo negativo.

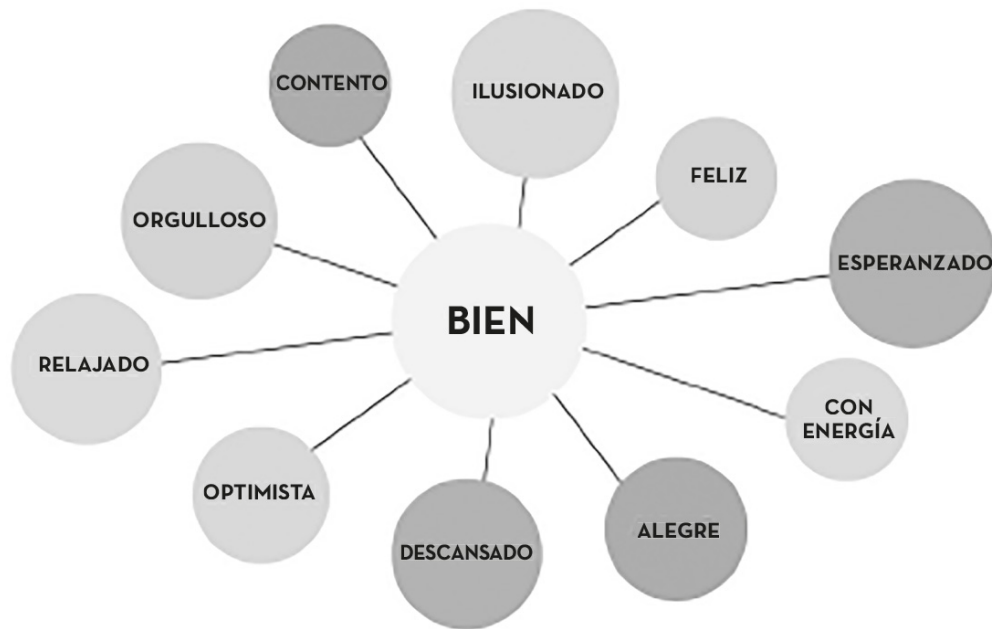
En generaciones anteriores, era totalmente normal no ver a nuestros padres llorar, mostrarse tristes o dolidos. En ciertos casos, hasta podías sentir rechazo por su parte cuando mostrabas vulnerabilidad, tristeza o preocupación, como si no tuvieras derecho a sentir algo así.

Quizá te mandaban a tu habitación a calmarte, te decían cosas como que no había para tanto o que en la vida adulta sabrías lo que es sufrir de verdad o, simplemente, no te daban el espacio para que pudieras apoyarte en ellos, haciéndote sentir que lo que sentías no importaba o era erróneo.

Aunque no fuera con mala intención, sino fruto de su propia desconexión emocional, esta invalidación constante hacia tus

emociones quizá hizo que no aprendieras a conectar con ellas, a reconocerlas ni a diferenciarlas entre sí, y que acabaras silenciándote a ti mismo, fusionando todo tu sentir en ese «estoy mal».

Por desgracia, la sensación indiferenciada de malestar no es algo que pueda ayudarte ni guiarte, por lo que, al igual que una luz que atraviesa un prisma nos muestra un arcoíris, tendrás que aprender a «desplegar» tus emociones hasta poder reconocerlas con sus distintos tonos y matices, y así también aprenderás a reconocerte a ti mismo y a tus procesos.





La idea es que puedas profundizar y observar qué hay dentro de ese «bien» y «mal».

Por ejemplo, dentro de un «estoy agobiado» puede haber un estoy preocupado por si no me sale lo que quiero, tengo miedo, me siento incapaz, estoy frustrado, me siento decepcionado por no haber empezado antes, etc.

Dentro de un «estoy mal» puede haber pena, tristeza, frustración, melancolía, ira, dolor, impaciencia, ansiedad...

Hasta que sepas exactamente los ingredientes que forman tu estado emocional, no sabrás cómo manejarlos, aliviarlos o percibir qué mensaje te quieren transmitir.

Por eso te animo a que utilices este breve diccionario emocional para ir afinando tu percepción y a que intentes revisarlo cada cierto tiempo para buscar cuál es la emoción (o sensación) que sintetiza mejor lo que sientes. Hay algunas que pueden repetirse en distintas categorías.

Relacionadas con la IRA: Enfado, repulsión, desagrado, desprecio, rencor, irritación, nerviosismo, mal humor, asco, celos, resentimiento, envidia, indignación, frustración, agresividad, rabia, inseguridad, desconfianza, decepción, culpa, repulsión.

Relacionadas con la TRISTEZA: Pena, desolación, dolor, decepción, sentirse rechazado, humillado, abandonado, deprimido, solo, apático, impotente, ignorado, abrumado, vacío, pesimista, desesperanzado, arrepentido, inseguro, melancólico, desanimado, sin energía, perdido, agotado, sobrepasado, avergonzado, culpable.

Relacionadas con el MIEDO: Tenso, ansioso, asustado, nervioso, preocupado, agobiado, alarmado, en shock, inseguro, perturbado, ridiculizado, inferior.

Relacionadas con la ALEGRÍA: Feliz, ilusionado, esperanzado, optimista, relajado, energético, pacífico, descansado, disfrutón, orgulloso, cercano emocionalmente, íntimo, confiado, respetado, valorado, cuidado, inspirado, realizado, con ganas.

Relacionadas con la SORPRESA: En shock, paralizado, expectante, perplejo, confundido, curioso, interesado.

Una vez que localices la emoción más cercana a lo que sientes, puedes seguir la siguiente guía de gestión emocional, una guía que iremos ampliando a lo largo de este libro, en el que revisaremos y resolveremos las dudas más frecuentes que te puedan surgir al aplicarla.

GUÍA DE GESTIÓN EMOCIONAL EN 6 PASOS:

1. Identifica tu emoción.^[1] No te quedes con «estoy bien/mal», busca

qué emoción concreta sientes (enfado, ira, decepción, ansiedad...). Ten en cuenta que puedes sentir varias a la vez. Busca la emoción más concreta posible y fíjate en si está ella sola o viene acompañada de otras. Si sientes más de una, ve identificándolas por orden de intensidad y plantéate cuánto espacio ocupa cada una dentro de ti.

2. Identifica DÓNDE y CÓMO las sientes en tu cuerpo. Las emociones son una experiencia psicofisiológica. Para poder experimentarlas y dejarlas fluir tienes que fortalecer la relación con tu cuerpo y hacer el esfuerzo por reconocerlas. ¿Lo que sientes es presión, peso, energía, relajación, tensión, calor...? ¿Y en qué zona de tu cuerpo? ¿En el pecho, en la boca del estómago, en las sienes, en la cara, hacia los brazos? No tengas prisa, no busques las respuestas desde tu mente, deja que tu cuerpo las lleve a ti.

3. Acéptala. Cuanto más te resistas a sentirla o escucharla, más se intensificará (o bien se quedará bloqueada y saldrá más adelante de formas peores).

4. Escucha su mensaje. ¿Qué la ha causado (un pensamiento, una situación, un recuerdo, un trauma)? ¿Localizas algún antecedente? ¿Qué necesidad te está señalando? ¿Se han propasado tus límites, necesitas validación, tiempo a solas, replantearte algo?

5. Exteriorízala. Puedes hacerlo imaginando cómo esta emoción te atraviesa como si fuera una ola, o puedes pintar, escribir, bailar, saltar, respirar, meditar, hablarlo con alguien...

6. Aprende de ella. Una vez que sepas lo que señala, usa esta emoción para aprender para próximas situaciones, conocerte más, defender tus derechos, poner límites, etc.

Las emociones en sí tienen una duración corta, si se alargan es

porque se han convertido en sentimiento (que es cuando las pensamos y les damos vueltas). Cuanto más conectado estés contigo mismo y con tu cuerpo, mejor las identificarás y más podrás usarlas en tu beneficio, como guía para moverte en tu entorno.

A lo largo de este libro vamos a descubrir pormenorizadamente:

- Cómo se manifiestan en tu cuerpo.
- Cuáles son sus mensajes más recurrentes.
- Qué ocurre y cómo se manifiestan cuando las evitamos o desconectamos de ellas.
- Cómo usarlas de guía para que te ayuden.
- Cómo exteriorizarlas y regularlas.
- Cómo discernir cuándo una emoción no te está ayudando.
- Identificar cuándo puedes estar actuando desde un trauma o herida no resuelta.
- Cómo aceptarlas y validarlas, aunque cueste.
- Cómo usarlas para mejorar la relación contigo mismo y con los demás.
- Cómo actuar para que no tomen el control de tus actos.
- Cómo vivir de forma coherente contigo, desde la compasión y el autocuidado.

Asimismo, puesto que el objetivo de este libro es crear una guía práctica que te ayude a gestionar tus emociones, cada aprendizaje irá acompañado de ejercicios prácticos que te permitan conectar contigo y fortalecer tu capacidad de reconocimiento y gestión emocional. Estos ejercicios son adaptaciones de los que se realizan en terapia, con el fin de que te los puedas autoaplicar. Cuanto más practiques, mejores resultados verás. Recomiendo hacer los ejercicios cada cierto tiempo para seguir creciendo y conectando contigo y tus necesidades.

PRIMERA PARTE
PSICOEDUCACIÓN Y BASES

1

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

¿DÓNDE NACEN LAS EMOCIONES?

Aunque no hay consenso sobre la definición exacta de una emoción, un acercamiento es considerarlas fenómenos internos que ocurren como reacción a algo. Una emoción puede surgir como reacción a una situación concreta, a algo que nos dicen, a un pensamiento, a un recuerdo, a una herida emocional no sanada o a un estímulo, como una canción, una obra de arte, una película, la naturaleza, etc.

Mucha gente cree que las emociones son algo secundario que más bien nos confunde e incluso molesta, o que están solo en nuestra mente. Sin embargo, la realidad es que nuestras emociones son experiencias psico-fisiológicas, lo que significa que no solo ocurren en nuestra mente, sino que suceden también a nivel corporal. Además, lo que sentimos filtra nuestra forma de percibir el mundo, haciendo que prestemos atención a unos detalles o a otros.

La realidad es que las emociones son algo así como un sistema de evaluación de lo que te sucede en el día a día. Podemos decir que funcionan automáticamente, ya que primero se activa una reacción emocional y después se activa nuestro sistema de procesamiento racional.

A nivel cerebral, las emociones surgen en una parte del cerebro llamada sistema límbico, que es un conjunto de estructuras que forman lo que algunos autores llaman «cerebro emocional».

El sistema límbico está también muy involucrado en los procesos de aprendizaje y la memoria, así como en la regulación del sistema nervioso, con lo cual podemos imaginar lo importante que es para nuestro desarrollo y funcionamiento diario. Este nos ayuda a aprender qué cosas nos hacen bien o mal según nuestras reacciones emocionales.

Por otra parte, la parte racional es la que busca darles sentido, la que nos dice si lo que sentimos es coherente y adaptativo, y nos ayuda a saber qué hacer con ello. Esta parte está localizada en la corteza prefrontal, un área del lóbulo frontal del cerebro, clave en el control de la conducta, la personalidad y otras funciones cognitivas.

El funcionamiento ideal es la fusión entre un adecuado fluir emocional que lleve a tu atención lo que sientes y una buena evaluación racional que te ayude a darle sentido o a aprender de ello.

La emoción es lo que le señala a la razón aquello a lo que tiene que prestar atención.

Sin embargo, la parte racional está claramente potenciada y sobrevalorada en nuestra sociedad, y parece que queremos evitar sentir la gran mayoría de las emociones, sobre todo las desagradables.

Si desconectamos de lo que sentimos, no podemos tomar decisiones coherentes con nosotros mismos, no nos damos cuenta de lo que va mal y ponemos en peligro nuestra salud mental, lo cual

evidentemente está sucediendo cada vez más en nuestros días.

Por eso es realmente importante que aprendamos a mantenernos conectados con lo que sentimos, de modo que podamos usar toda esa información que nos dan a nuestro favor.

También cabe destacar que ambos procesos pueden alterarse.

Puede que, por un aprendizaje traumático, a veces tu cerebro emocional se active más de la cuenta, llevándote a tener reacciones muy intensas o dolorosas ante situaciones que objetivamente no lo merecen, y puede que tu cerebro racional tenga interiorizadas ideas sobre el significado que das a esas emociones que no sean sanas para ti, como puede ser pensar que si estás triste es porque eres débil o dramático.

En ambos casos hará falta una forma distinta de aproximarnos a las emociones, pero esto lo veremos más adelante.

De momento, y para empezar a conocer nuestras emociones en profundidad, debemos saber que comprenden distintos aspectos, que son esencialmente los siguientes:

ASPECTO CORPORAL/FISIOLÓGICO

Las emociones ocurren a nivel corporal, y por eso es muy importante aprender a localizarlas en nuestro cuerpo, ya que es el primer paso para reconocerlas.

Cuando se activan nuestros esquemas emocionales, es decir, cuando nuestro cuerpo reacciona emocionalmente ante algún estímulo, además de la sensación que percibimos a nivel corporal suceden cambios profundos, como que empezamos a segregar unas u otras hormonas, nos activamos o nos relajamos, nos tensamos, etc.

Un ejemplo muy claro es la ansiedad, que suele conllevar un

aumento de la tensión muscular que hace que acabemos sintiendo pinchazos en el pecho. Por ejemplo, está demostrado que, ante el estrés o la ira, se nos acelera el ritmo cardíaco y empezamos a segregar cortisol y adrenalina y nos sube la presión. Por el contrario, escuchar música, meditar o comer chocolate produce en nuestro organismo oxitocina, que es la hormona del amor, y que segregamos también cuando estamos al lado de las personas que queremos.

Cada emoción suele ir acompañada de sensaciones distintas y, aunque cada persona puede sentirlas en una zona, lo habitual es notarlas principalmente en el tronco del cuerpo y en la cabeza. Algunas pueden sentirse especialmente en la zona del pecho, el estómago o la garganta.

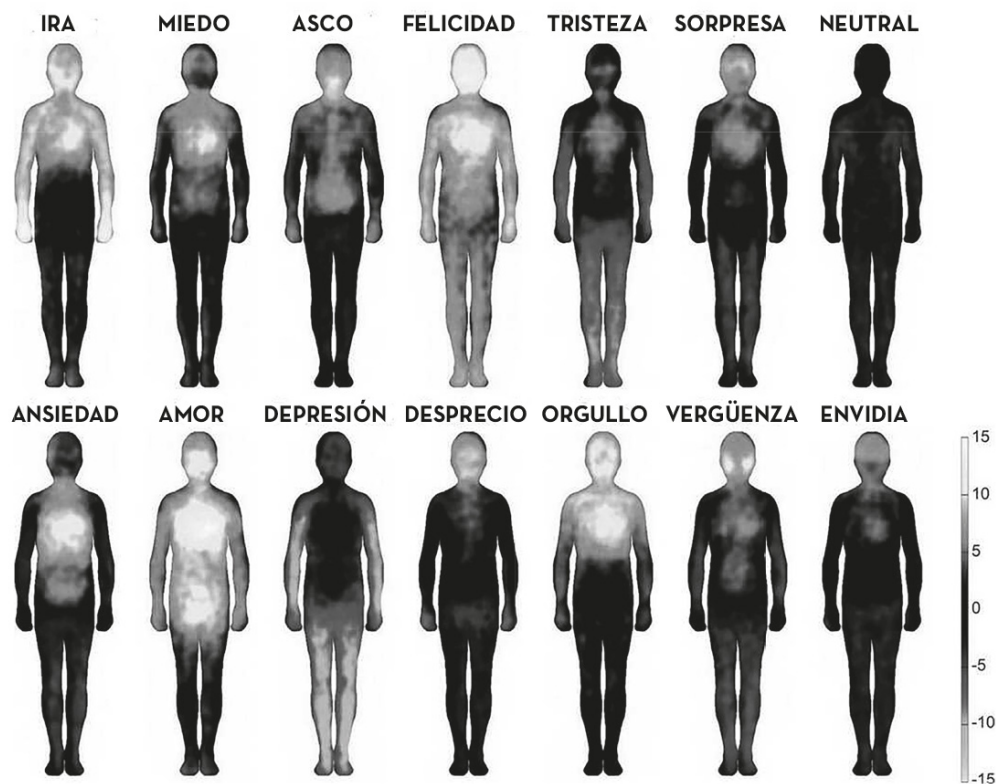
La forma corporal en la que se expresan puede ser mediante pinchazos en el pecho, presión en las sienes, un nudo en la garganta, opresión en la boca del estómago, frío o calor en las extremidades, sensación de cansancio general, náuseas, sofocos...

Si has vivido una pérdida importante en tu vida, un duelo o una ruptura, seguro que recuerdas esa sensación de dolor, como si algo se te rompiera por dentro. Cuando te enfadas, lo más probable es que notes algo parecido a un flujo de energía muy potente en la boca del estómago o una especie de electricidad que recorre tu cuerpo. En el caso de la depresión y la tristeza, la zona de las piernas suele sentir una desactivación, un proceso contrario a la activación que implica la ira, por ejemplo. Esta desactivación se encuentra parcialmente en la sorpresa y en la vergüenza.

Las emociones se sienten a nivel corporal. Si quieres aprender a reconocerlas, tienes que conectar con tu cuerpo.

En el siguiente estudio, realizado en 2013 con una muestra de más de setecientas personas de distintas nacionalidades, puedes observar dónde se siente normalmente cada emoción. El estudio pretendía realizar un mapeo emocional del cuerpo y, como se ve, cada emoción implica una activación corporal específica, usualmente en la zona del tronco y la cabeza.

Revisarlo puede ayudarte a saber dónde buscar y reconocer tus propios procesos.



Aprender a localizar tus emociones en el cuerpo es una de las herramientas más potentes que se pueden usar para mejorar la conexión emocional, ya que empiezas a utilizar tus sensaciones corporales como biomarcadores de lo que sucede dentro de ti.

Teniendo en cuenta que las emociones coordinan y organizan tu

tendencia a la acción y filtran tu interpretación del mundo, es tremendamente importante que aprendas a conectar con ellas y a identificarlas lo antes posible.

Para ello, voy a tomar prestado el concepto de sensación sentida de una técnica experiencial llamada «*Focusing*», un término acuñado por el filósofo estadounidense Eugene T. Gendlin que veremos más adelante. Este concepto se refiere a la parte de las emociones que se presenta en tu cuerpo.

Para entender esta parte sentida, el propio autor pone el siguiente ejemplo:

Sales de casa a toda prisa y tienes la *sensación* de que te olvidas algo. Esa sensación está ubicada en tu cuerpo y, aunque no puedes decir exactamente dónde, te acompaña todo el día. El pensamiento viene como consecuencia de buscar dar sentido a la sensación y hace que estés intranquilo y que pases un buen rato dándole vueltas a qué será lo que te has olvidado, hasta que finalmente te das cuenta de que te has dejado en casa el tupper con la comida. Una vez que conectas con tu olvido, esa sensación se moviliza, desaparece o se disuelve.

De la misma forma, cuando nos referimos a localizar lo que sientes en tu cuerpo, hablamos justamente de buscar esa sensación y sentarte con ella. Habrá veces que será muy nítida y otras que será difusa, y habrá veces que la localizarás en un punto concreto y otras que estará por todo tu cuerpo.

Cada emoción se te presentará con unas sensaciones distintas y variará también según la situación y el significado que tenga para ti.

Aunque el ejemplo anterior es una simplificación, el proceso emocional es similar. Se trata de conectar y dar espacio a la sensación sentida hasta que esta pueda desplegarse, y es ahí cuando podrás buscar qué significado tiene para ti o con qué

resuena en tu interior.

Es importante remarcar que las emociones van «moviéndose» poco a poco en tu cuerpo. Eso significa que cuando quieras localizarlas, no tienes que hacerlo con prisas. Es un proceso lento en el que tendrás que respirar, escuchar a tu cuerpo y no buscar desde la cabeza, sino permitiéndote sentir.

Del mismo modo, cuando hagas los ejercicios de los siguientes capítulos, en los que te focalizarás o hablarás con tus emociones, no busques resultados rápidos. Deja que las sensaciones lleguen a ti, mantén una actitud curiosa respecto a tus propios procesos y déjate fluir. Puedes ayudar al proceso preguntándote a ti mismo cómo se siente esta emoción o situación en tu cuerpo.

TENDENCIA A LA ACCIÓN

Las emociones contienen lo que llamamos una «tendencia a la acción», que significa que nos impulsan a hacer algo. El asco nos puede impulsar a apartarnos; la alegría, a compartir; la tristeza, a recluirnos; el enfado, a poner un límite o incluso a atacar para defender algo importante, etc.

Nuestras emociones quieren ayudarnos a reaccionar ante una situación, pero suelen hacerlo a corto plazo, lo cual implica que lo que tu emoción te pide a veces no sea lo mejor para ti a largo plazo.

La tendencia a la acción está muy influenciada por tu aprendizaje y por cómo viste que gestionaban sus emociones tus figuras de apego. Por ejemplo, si tus padres reaccionaban a la ira rompiendo cosas y gritando, probablemente tu tendencia a la acción cuando te enfades sea similar, ya que no aprendiste un buen control de impulsos y normalizaste esa conducta, de modo que ahora te sale casi de forma automática.

Sin embargo, al igual que aprendiste y normalizaste un estilo de reacción, puedes aprender otro que te ayude en vez de perjudicarte.

Por ejemplo, quizá cuando eras pequeño viste que cada vez que tu padre se enfadaba con tu madre le dejaba de hablar durante horas, quizá incluso durante días. En esos momentos era mejor no acercarse, ya que de lo contrario explotaba y lo pagaba con todos. Después, cuando se le pasaba el enfado, volvía a hablarle como si nada. Para ti eso era lo normal, así que lo interiorizaste como una forma válida de gestión. De hecho, quizá sea la única forma que existe para ti, ya que nadie te enseñó que las cosas hay que hablarlas ni mucho menos cómo hacerlo.

Ahora eres adulto y cada vez que te enfadas con tu pareja o con tus amigos tu tendencia es a aislarte, a apartarte de todos hasta que se te pasa el enfado. No sabes cómo acercarte después, así que les vuelves a hablar como si nada. Por desgracia, eso a ellos no les sirve, y ya has perdido varias relaciones por este tema.

Al igual que de pequeño aprendiste a normalizar esas acciones, acudiendo a terapia o incluso con una buena introspección y trabajo por tu parte puedes aprender otras formas de enfocar la situación.

Los seres humanos somos sumamente plásticos y adaptables, por lo que, con paciencia, podrás practicar cómo acercarte a tus seres queridos tras una discusión, cómo gestionar tu enfado sin aislarte, cómo regularte a ti mismo de forma más positiva o cómo comunicar tus límites antes de llegar a esos niveles de enfado.

Aunque tu tendencia a la acción sea problemática porque implica consecuencias negativas para ti, la emoción en sí misma nunca es un problema, simplemente es una señal de que hay algo a lo que prestar atención. Y es cierto que a menudo no puedes evitar sentir lo que sientes, pero sí puedes modular tu forma de reaccionar ante ello.

Aprender a gestionar tus emociones implica ser capaz de decidir cuándo hacer caso a tu tendencia a la acción o cuándo buscar otras formas de expresarlas que sean más beneficiosas para ti.

PENSAMIENTOS

A veces, a nivel más consciente o a veces menos, las emociones van acompañadas de pensamientos. Normalmente estos pensamientos son un intento de dar significado a lo que sentimos, de señalar lo que va mal o de exponer qué necesidades no estamos cubriendo.

Quizá cuando estás triste sueles pensar de forma más pesimista y notas lo que no va tan bien en tu vida, quizá piensas que te gustaría tener más amigos, o pareja, o desearías haber encontrado una vocación. Tu tristeza te trae a la mente los elementos que necesitas para darle sentido a esa parte emocional.

Sin embargo, cuando estás contento probablemente tus pensamientos sean más optimistas, quizá te centres en la suerte que tienes con tu familia o en lo bien que te han salido otras veces trabajos similares. Te sentirás con ganas y energía, y todo parecerá más luminoso.

Como decíamos, las emociones filtran tu realidad como si fueran unas gafas con cristales de colores. Independientemente de lo que haya fuera, según lo que sientas tenderás a verlo con unos matices u otros.

Esto también funciona a la inversa: si conscientemente decides pensar en todo lo que está mal en tu vida o en tu relación, posiblemente al acabar te sentirás más triste que cuando empezaste. Y es que la forma en la que te hablas a ti mismo (los pensamientos que tienes sobre ti mismo) afecta a tu manera de

sentirte. Si te dedicas a revisar tus fallos, pensar en lo que habrías podido hacer mejor o en tus defectos, te sentirás peor que si dedicas un rato a revisar tus logros o aquellas áreas de ti mismo de las que estés orgulloso.

Al igual que pasa con la tendencia a la acción, tus pensamientos se ven influidos por aprendizajes y heridas. Si de pequeño creciste con la idea de que tus necesidades son excesivas o que eres demasiado sensible o demandante, es muy posible que los pensamientos que te lleguen cuando estás triste vayan en esta línea.

Aprender a gestionar tus emociones implica reconocer cuándo los pensamientos que las acompañan surgen de la realidad o de heridas y aprendizajes pasados.

FLUIR EMOCIONAL Y TRAUMA

Aunque las vamos a mencionar individualmente para poder entenderlas, las emociones no son una cuestión de todo o nada, y rara vez aparecen en solitario. Lo más certero es hablar de grado e intensidad. Puedes estar un poco enfadado y muy triste, o triste y decepcionado, e incluso triste y contento. Es del todo normal sentir emociones aparentemente contradictorias a la vez. Puedes estar triste por haber roto con tu pareja, pero a la vez contento porque se abre un nuevo capítulo en tu vida, por ejemplo.

Una buena salud emocional pasa por ser capaz de aceptar emociones aparentemente contradictorias dentro de ti.

Además, las emociones suelen funcionar como un flujo. Al igual que las olas del mar, estas llegan, tienen un punto álgido y, si nada las interrumpe, se van. Puedes sentir una oleada de enfado acompañada de una oleada de tristeza, cada cual en distinta intensidad y con una duración también diferente. Si sigue fluyendo, quizá deje paso a la decepción o te acompañe hasta que pongas límites, o quizá deje paso a la compasión, ya sea por parte de otros o por ti.

Cuando nuestro proceso emocional funciona bien, fluimos en un constante estado de activaciones emocionales, recogiendo la información que nos llega y observando cómo nos afecta y qué necesitamos. Digamos que es una interacción constante entre la emoción más puramente física y el buscarle un sentido a nivel mental.

Sin embargo, si estás bloqueado emocionalmente o tienes dificultades para conectar con ellas, lo más probable es que lo que sientas sea un malestar difuso, agobio, ansiedad u otras sensaciones poco diferenciadas y que se alarguen en el tiempo, fruto de interrumpir, consciente o inconscientemente, el proceso emocional.

Este fluir emocional se puede ver afectado por muchos factores, desde factores del presente, como tu descanso, alimentación, estrés, inteligencia emocional o espacios seguros donde abrirte a cosas que ocurrieron en el pasado, hasta la forma en la que te educaron, las necesidades que no se cubrieron o tus heridas emocionales.

Cuando hablo de heridas, me refiero a experiencias que dejaron una huella en ti. En este libro utilizaré indistintamente el término «herida» o «trauma». Cuando se produce una herida, el proceso emocional se interrumpe y desregula, porque cuando ocurre esa herida tú no tienes medios para enfrentarte a ella, bien sea porque el dolor es demasiado intenso, porque tu nivel de consciencia

todavía no se ha desarrollado como para poder dar un significado a la situación o por necesidades no cubiertas que no te han permitido completar esa experiencia emocional.

Estas heridas o traumas ocurren principalmente en la infancia y adolescencia de forma inconsciente para el niño, que no tiene los recursos como para darse cuenta de lo que ocurre o de cuáles son sus necesidades. Cuando esto pasa, se da un aprendizaje que queda grabado en la memoria emocional y al que el niño no puede acceder de forma consciente.

Por ejemplo, un niño al que cuando llora le dicen que es malo no tiene capacidad crítica como para poner en tela de juicio si es o no es malo, sencillamente lo dará por verdad porque viene de sus figuras de referencia y eso quedará interiorizado de forma inconsciente en su interior. Este niño puede crecer con la idea de que no es una buena persona o no tiene valor, y por más que racionalmente intente pensar lo contrario, por dentro no llegará a creérselo o a sentirlo.

Cuando esto ocurre, el cerebro intenta adaptarse a la situación traumática haciendo que la personalidad del niño se forme en torno a la herida, llegando a dar sentido a su mundo a partir de lo aprendido en ese contexto.

Igual que un árbol que varía su forma para lograr crecer, adaptándose a su entorno, aunque para ello tenga que crecer en posiciones extrañas, las personas nos adaptamos lo mejor posible a las dificultades de la vida.

Por ejemplo, un niño al que exigen perfección, al que hacen sentir insuficiente y que solo siente el amor de sus padres cuando hace

cosas por ellos, probablemente organizará su personalidad en torno a conseguir logros externos, buscando constantemente la aprobación ajena y con dificultades para quererse a sí mismo o sentir que es merecedor de amor por sí mismo.

Aquí su procesamiento emocional estará interrumpido, tiñendo su realidad a partir de lo que conoce y de lo que no pudo procesar en su momento, que es que su valor como persona no depende de sus resultados ni logros.

Si no se trabaja, su herida lo acompañará en la vida adulta y modificará su forma de sentir y entender el mundo.

Ahora que tenemos una idea de qué son las emociones y cómo funcionan, podemos entender para qué sirven. Su función no es otra que mantenernos a salvo, monitorear el mundo exterior e interior y chequear constantemente que nuestras necesidades estén cubiertas.

Como veíamos en la Introducción, al igual que la piel de nuestro cuerpo nos dice qué nos duele, dónde hay una heridita o dónde sentimos placer, las emociones buscan guiarnos para que podamos transitar el mundo de forma segura y beneficiosa. Si las dejamos fluir y aprendemos a aceptarlas, serán una brújula para nuestros días. Pero si las interrumpimos, reprimimos o están afectadas por heridas y no las sabemos tratar, pueden desviar nuestro rumbo.

Al igual que la piel de nuestro cuerpo nos dice qué nos duele, dónde hay una heridita o dónde sentimos placer, las emociones buscan guiarnos para que podamos transitar el mundo de forma segura y beneficiosa.

EJERCICIO: IDENTIFICA TUS EMOCIONES

Ahora que sabes qué es una emoción y cuáles son sus componentes, vamos a explorar tu sistema emocional. Para ello, quiero que busques en tu memoria una emoción que sueles sentir intensamente y que intentes localizar dónde la sientes en el cuerpo, cuál es su tendencia de acción y qué pensamientos la acompañan.

Puedes usar el siguiente espacio para anotarlo y llevar un registro. Verás que cuanto más practiques, más explícitas se volverán tus anotaciones. Te recomiendo que lo hagas tras sentir una emoción de forma intensa, sea una agradable o desagradable. Intenta hacer este ejercicio durante una semana.

Para sacar el máximo partido al ejercicio, puedes cerrar los ojos y centrarte en lo que sientes, respirando lentamente mientras tanto.

Una parte muy importante en el fluir emocional es la expresión física y corporal, por lo que te animo a que te centres mucho en ella.

Un recurso muy útil es pensar metáforas sobre tus sensaciones. Por ejemplo:

«Siento algo así como frío en el cuerpo al estar triste, como si fuera invierno».

«Siento como si tuviera astillas clavadas en el pecho, un dolor punzante».

«Siento que estoy en medio de un mar y se me lleva el oleaje», etc.

Poner imágenes y sensaciones te ayudará tanto a conectar con tu emoción como a permitir que esta se exprese y, por tanto, que no se estanque en tu interior.

En la parte de tendencia a la acción, te recomiendo que seas lo más directo posible. Puedes poner cosas como:

«Me dan ganas de empujar, de correr, de gritar».

«Me pide que me haga una bola y no salga de la cama».

«Me dice que me vaya y no vuelva nunca a hablarle».

Al permitirte conectar con lo que te pide la emoción, empezarás a diferenciar cuándo haces las cosas porque tu yo consciente lo decide o cuándo las haces arrastrado por esa emoción, actuando desde la herida. Una vez que detectes esa tendencia a la acción, serás libre de decidir si quieres actuar conforme a ella o si prefieres buscar otras formas de escucharla y de darte lo que necesitas.

EMOCIÓN (Nombre y descripción):

EXPRESIÓN FÍSICA (Dónde y cómo la siento en mi cuerpo):

TENDENCIA A LA ACCIÓN (Qué me pide que haga, de qué me dan ganas):

PENSAMIENTOS QUE LA ACOMPAÑAN:

2

ENTENDIENDO TUS EMOCIONES

EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

Ahora que sabemos lo que son las emociones, vamos a conocerlas en profundidad.

Hay distintas formas de ordenarlas. El psicólogo estadounidense Paul Ekman las estudió y creó la distinción entre emociones básicas, que son aquellas que sentimos prácticamente todos los seres humanos con independencia de nuestra cultura y nuestro contexto, y las secundarias, que son el resultado de nuestro desarrollo particular, influidas por la cultura y el aprendizaje, y de carácter más mental.

Otros autores las han ordenado según su valor, si son positivas o negativas, o a partir de la activación que generan. Así, por ejemplo, la ira y la alegría se consideran emociones *expansivas*, ya que nos dan energía y nos impulsan hacia el exterior, a actuar, y emociones como la tristeza y el miedo se consideran *contractivas*, puesto que nos impulsan hacia dentro, a reevaluar, parar o bajar el ritmo.

Sin embargo, aquí vamos a aprender la distinción entre una emoción primaria y una secundaria según la clasificación del psicólogo canadiense Leslie Greenberg, ya que es la que más nos puede ayudar a la hora de gestionar las emociones y entender cómo

nos afectan.

Según Greenberg, aunque hay que prestar atención y dar espacio a todas las emociones, las primarias son aquellas que nos guiarán más directamente hacia nuestras necesidades, aquellas en las que podemos confiar y que son acordes a la situación y, por tanto, las que nos interesa descubrir y con las que debemos buscar conectar.

Las emociones primarias son las que responden directamente a una situación de forma pura, mientras que las secundarias suelen responder a las primarias y ser consecuencia de tus intentos de controlar tus respuestas o de no querer sentir tus emociones primarias.

Usualmente las secundarias son las que nos dan problemas, porque entorpecen nuestro flujo emocional y hacen que sea más difícil averiguar lo que de verdad sentimos y por tanto necesitamos. Estas intentan protegernos de sentir las emociones primarias, desviando nuestro rumbo. Pueden bloquear, tapar o distraernos de ellas. Están mucho más influidas por el contexto cultural, las expectativas y las creencias.

Pongamos un ejemplo:

Te despiertas triste. Ayer tuviste un pequeño roce con tu amiga y te afectó bastante, pero entonces empiezas a pensar que no debería afectarte tanto, que lo que ocurre es que eres demasiado sensible. A cualquier otra persona esto le daría igual y encima al final lo arreglasteis. Ya te lo decía tu madre, que no se te puede decir nada, siempre estás igual. Eres un llorica. Y encima tienes examen y no te va a salir igual de bien. Ahora, además de triste, estás enfadado contigo mismo y te sientes culpable.

En este ejemplo la tristeza sería una emoción primaria, derivada de sentir algo de distancia con tu amiga, mientras que el enfado y la culpa serían secundarias. Te enfadas porque estás triste, porque no

te apetece estarlo, porque juzgas que no hay motivos válidos para ello y te acabas culpando por no ser «más fuerte», tras revisar todas esas ocasiones en las que no deberías haberte sentido así.

Al final, este enfado es de lo que eres consciente y evita que conectes con el dolor subyacente. Pasas la tarde dándole vueltas a por qué eres así, por qué te ha afectado, y dedicas tus recursos a gestionar eso en vez de tu tristeza, lo cual provoca que no puedas darle espacio a tu pena ni conectar con lo que necesitas, que probablemente sea conectar contigo desde la compasión, y quizá ver si puedes reparar el vínculo.

Veamos otro ejemplo:

Estás muy enfadado con tu padre porque no te trata bien. Tiene estallidos de ira, se enfada ante cualquier comentario que le hagas, te miente y no te muestra afecto. Discutís un montón y te estás alejando de él.

Aunque ese enfado puede tener una parte primaria, cuando empiezas a profundizar te das cuenta de que lo que hay debajo es una tristeza profunda por no sentirte querida y aceptada por tu padre, por no tener una buena relación y por no entenderle.

Esto conecta con tus sentimientos de soledad, pero es tan doloroso que tu cuerpo intenta protegerte generando enfado, porque es más fácil gestionar eso que el dolor de sentir la ausencia del padre que te hubiera gustado tener.

También puede suceder a la inversa, especialmente en personas que no han podido poner límites y que no saben conectar con el enfado, que a menudo pasan directamente a estar tristes y no conectan con el enfado.

Un ejemplo de esto es el siguiente:

Un amigo tuyo te critica a la espalda. Le quieres mucho y lo que ha dicho sobre ti es brutal, porque ha contado cosas que le contaste

en confianza. Pero, aunque parezca raro, no sientes enfado, sino tristeza y decepción.

A pesar de que esa tristeza es válida, es probable que lo que enmascara sea un enfado primario adaptativo. En este caso una parte de la tristeza será primaria, pero otra probablemente será secundaria.

Sin embargo, como consecuencia de pensamientos tipo: «Si me enfado pierdo el control», «No tengo derecho a enfadarme» o «El enfado es negativo, no debería sentirlo», no eres capaz de conectar con el enfado. Estos pensamientos no suelen ser conscientes, sino que están arraigados y te mueven de forma prácticamente automática.

Esto hace que, en vez de poder enfadarte, poner límites y superar la situación, acabes estando triste o con una ansiedad difusa y mucho más alargada en el tiempo, o bien que pongas en marcha estrategias de control como rumiar compulsivamente la situación intentando entenderla o desconectarte emocionalmente.

Estas estrategias son intentos de resolver la situación por parte de tu organismo, pero como no conectas con la verdadera emoción, te quedas enganchado en esos intentos poco eficaces. Probablemente, hasta que te des permiso para enfadarte, esa situación no quedará del todo resuelta dentro de ti.

¿CÓMO ACTUAR?

En todos los casos, tendremos que dar espacio tanto a las emociones primarias como a las secundarias, permitirnos sentir las, expresarlas de alguna forma (aunque sea contigo mismo, nombrándolas, escribiéndolas, respirándolas...), darles permiso para estar y aceptarlas, entendiendo que pese a todo tienen la función de

protegerte.

Por más que te fastidie, no aceptarlas implica interrumpir ese proceso emocional, facilitando que se enquiste, que dure más y que el proceso se retuerza, impidiéndote entender hacia dónde te están llevando esas emociones o, peor aún, permitiendo que las emociones secundarias sean las que te guíen y entorpezcan.

Para evitar que eso pase, cada vez que sientas algo, puedes hacer el ejercicio de respirar profundamente, escuchar a tu cuerpo y preguntarte: «¿Hay algo más profundo debajo de esta emoción?», «¿Hay algo que tenga miedo de sentir o que esté evitando experimentar?», «¿De qué va esta emoción?», «¿Qué me diría si pudiera hablar?».

No se trata de buscar una respuesta desde la mente, a nivel racional, sino más bien de darte unos minutos permitiendo que sea tu cuerpo quien te dé esa respuesta a un nivel menos consciente. Puedes imaginarte que eres un submarinista buceando dentro de tu cuerpo, observando lo que encuentras, mirando con curiosidad cómo fluyen tus emociones, si traen algún mensaje, qué te hacen sentir, etc.

Esto requiere práctica y paciencia, así que te animo a que escojas cinco minutos al día y lo intentes; seguro que en unos días notarás que tu capacidad de conexión emocional mejora notablemente. Al final del capítulo encontrarás un ejercicio ampliado de conexión emocional.

Necesidades tras cada emoción

Para que las emociones cumplan bien su función de brújula, es preciso aprender cuál es en términos generales su función. Recuerda que tus emociones no están ahí porque sí, sino que tienen un

propósito, una función. Esta en muchos casos viene por nuestro origen y evolución como seres humanos. Por tanto, en última instancia tus emociones están ahí para ayudarte a sobrevivir. En un pasado, a sobrevivir físicamente y ahora, a sobrevivir emocionalmente.

Tener esto claro te ayudará a aceptarlas, puesto que independientemente de cuánto te apetezca sentir esa emoción, puedes estar seguro de que está ahí para ayudarte, para guiarte, para darte un mensaje que, una vez escuchado, te ayudará a cambiar lo que sea necesario en ti o en tu vida.

De la misma manera que la función del hambre es hacerte patente que necesitas ingerir alimentos para mantener tu cuerpo activo y saludable, o la función del dolor si te quemas es decirte que necesitas apartarte de la fuente de calor que te está poniendo en peligro, la función de tus emociones es llevar a tu consciencia qué es lo que necesitas para tu bienestar y adecuado funcionamiento.

Al igual que el hambre y el dolor, quizá no te apetezca sentirlos o no sean agradables, pero puedes tener por seguro que tu mejor opción será escucharlas y hacerles caso.

Para facilitarte ese proceso, vamos a revisar las necesidades subyacentes que hay bajo las emociones básicas, aquello que tu cuerpo te está pidiendo que hagas cuando activa una respuesta emocional.

Siguiendo con la clasificación que realizó Ekman, hay una serie de emociones que parecen ser universales, lo cual implica que las sentimos casi todos, independientemente del país, cultura o contexto en el que se hayan estudiado: desde personas de una tribu africana hasta personas de ciudad, todos han sido capaces de identificar correctamente estas emociones, por lo que podemos deducir que son las más intrínsecas al ser humano, aquellas que evolutivamente

nos ayudan a sobrevivir.

En su estudio, Ekman enseñó una serie de fotografías de personas que expresaban diversas emociones —alegría, asco, tristeza, ira, sorpresa o miedo— a personas de diferentes nacionalidades y se dio cuenta de que casi todos coincidían y reconocían fácilmente la emoción de las fotografías, a pesar de las diferencias culturales entre sí.

Además, esto quedó confirmado cuando observó que los niños que han nacido ciegos también muestran las expresiones clásicas al sonreír, fruncir el ceño cuando se enfadan o hacer pucheros cuando lloran, pese a no haber podido observar a otras personas hacerlo.

Esto demuestra que esas emociones vienen prácticamente grabadas en nuestro ADN y que tienen un importante papel en nuestra evolución y supervivencia como especie. Por tanto, vamos a describir qué papel cumplen estas emociones en nuestra vida y qué necesidad es posible que nos estén señalando.

Para poder reconocerlas e interiorizarlas en profundidad, te recomiendo que, conforme vayas leyendo, vuelvas al capítulo anterior y las visualices en el cuerpo.

Ira o enfado

Esta emoción, que solemos sentir como una corriente de tensión en nuestro cuerpo, como un cúmulo energético, tiene la función de darnos energía para eliminar un obstáculo. A nivel corporal es como si nos dieran ganas de pegar un empujón, de apartar lo que se interpone entre nosotros y nuestro objetivo. También puede cumplir una función protectora cuando alguien nos invade o no respeta nuestros límites. La ira también cumple una función comunicativa, puesto que a través de su expresión facial y corporal hacemos saber

a los demás que estamos enfadados.

El enfado bien utilizado es una emoción que nos puede ayudar mucho a movilizarnos en la dirección que necesitamos, a tener el valor de marcar un límite o de romper una relación. El enfado te ayuda a recuperar tu lugar en el mundo, te hace notar esas situaciones que son injustas y te impulsa a expresarte o ponerte firme con ellas. Mal gestionado, el enfado también puede propiciar una agresión o ataque.

Necesidad subyacente: poner límites, darte cuenta de necesidades no satisfechas, de injusticias, hacerte respetar, recuperar la percepción de tu valía, etc.

Miedo

El miedo tiene una función protectora, pretende que podamos evaluar lo que tenemos delante y evitar lo que potencialmente nos hace daño. Nos prepara para escapar o para evitar. Inicialmente, el miedo a nivel corporal se siente en el tronco, en la boca del estómago y a veces en las extremidades. El miedo hace que nuestro cuerpo entre en estado de alerta para poder movilizarse rápidamente si es necesario.

Nuestro miedo sigue siendo un tanto rudimentario, ya que mantiene el mismo objetivo que hace miles de años: salvarnos. Esto hace que a veces no sea del todo útil, ya que aquello que nos asusta hoy en día no es lo mismo que nos asustaba hace siglos. Antes nuestro miedo nos preparaba para huir o pelear contra un animal hambriento, pero, lógicamente, eso tiene menos sentido ahora, cuando lo que nos asusta puede ser una reunión con nuestro jefe, una ruptura u otras situaciones cotidianas. No obstante, ese miedo

sigue necesitando que le demos permiso para existir y que lo aceptemos, ya que esencialmente su función es la misma: protegernos.

Necesidad subyacente: preparación para evitación o huida del peligro.

Sorpresa

La sorpresa es una emoción curiosa, porque en sí misma no tiene un carácter ni positivo ni negativo, ya que depende de cómo valoremos a continuación lo que se nos presenta. Sirve para que exploremos lo que tenemos delante, nos da unos segundos para evaluar la situación y nos prepara para tener una reacción emocional adecuada. Dirige nuestra atención a lo que tenemos delante y borra o quita el resto de actividad de nuestro sistema nervioso para que estemos totalmente centrados en lo nuevo que se nos presenta.

Así, si eso nuevo es positivo, te prepara para poder procesarlo, y si es negativo, también. Puedes ver muchos ejemplos de sorpresa en los típicos vídeos de amigos o parejas que viven lejos y van a visitar a su ser querido sin avisar. Si te fijas, podrás observar cómo, en los primeros segundos, la persona a la que sorprenden se queda como paralizada, procesando la situación, sin ponerse inmediatamente contenta, sino más bien absolutamente atenta a lo que tiene delante. Es después de unos segundos cuando aparece la emoción coherente con lo que la persona siente y con cómo valora la situación.

Necesidad subyacente: reevaluación, reexperimentación, preparación, dedicar recursos atencionales.

Asco

El asco es una emoción que nos impulsa a rechazar algo. Físicamente nos ayuda a detectar alimentos en mal estado o nos aparta de estímulos desagradables o antihigiénicos; en el pasado, pudo servir para protegernos de alimentos no comestibles, por ejemplo.

A nivel psicológico nos ayuda a rechazar aquello que va fundamentalmente en contra de nuestros valores morales. Por ejemplo, puedes sentir asco cuando oyes hablar de casos de maltrato o abuso infantil, asesinatos, etc. Incluso hasta el punto de que te entren náuseas. Algunas personas dicen haber sentido asco cuando se han enterado de la infidelidad de su pareja.

Necesidad subyacente: apartarte de aquello que te es dañino o tóxico. Mantener tu integridad física, expulsar física o emocionalmente lo que es potencialmente insano para ti.

Alegría

La alegría tiene una función expansiva, de afiliación con otros y conexión. Nos ayuda a disfrutar, a ser positivos, a conectar con nosotros mismos y con los demás, motiva la empatía y ayuda a ciertos procesos como el aprendizaje, la memoria, la curiosidad y la flexibilidad mental. En general cuando estamos contentos somos más generosos, más altruistas y estamos más predispuestos a ayudar. También puede hacer que seamos ligeramente más atrevidos y es una emoción que nos aporta energía y bienestar.

Necesidad subyacente: compartir, explorar, reforzar nuestra

percepción positiva.

Tristeza

La tristeza es una emoción que hace que volvamos la mirada hacia dentro, hacia nosotros mismos, nuestras relaciones, nuestro contexto o nuestras decisiones. Hace que nuestro organismo vaya más lento, como ligeramente aletargado.

Esta emoción sirve para que conectemos con nosotros mismos y prestemos atención a aspectos que hasta la fecha quizá pasábamos por alto. También ayuda a generar conexión y empatía por parte de las demás personas, facilitando que consigamos ayuda o apoyo emocional, ya que su expresión (sea verbalmente o porque se nos note) es una forma de comunicar a los demás que hay algo que no va del todo bien.

Necesidad subyacente: introspección, pausa, reevaluación, espacio para descubrirnos, conexión y apoyo emocional de los demás.

3

CUÁNDO Y CÓMO APRENDEMOS A GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

VAYAMOS AL ORIGEN

Como ya habrás supuesto, es mayoritariamente en nuestra infancia cuando aprendemos a manejar nuestras emociones. Este aprendizaje no se da a nivel consciente, sino a partir de la reacción de nuestros cuidadores cuando expresamos las distintas emociones.

Si te fijas, los niños suelen sentirlo todo muy intensamente y es fácil que sus emociones les desborden. Aprenden a modular la emoción a base de interactuar con sus figuras de apego.

Si un bebé llora desconsoladamente buscando consuelo y su madre/padre va a verle, le abraza y consuela, este bebé aprenderá que puede permitirse expresar su dolor, que tiene un espacio seguro en el que hacerlo y que con el cariño de sus padres se puede ir regulando. Si este bebé va creciendo en ese entorno, se permitirá expresar sus emociones, buscar ayuda cuando la necesite y conectar con su propio dolor, sabiendo que será acogido. Así irá madurando e interiorizando una forma sana de gestionar sus emociones, tanto regulándose a sí mismo como buscando cómo regularse con sus seres queridos, compartiendo y naturalizando lo que siente.

Si a este bebé lo dejan llorar sin que nadie le atienda, puede que lo haga mucho más fuerte, en cuyo caso aprenderá que tiene que reclamar muchísimo (o expresarse muy intensamente) para que alguien le haga caso y valide sus emociones. Así que crecerá pensando que, para que le hagan caso, debe tener rabietas o ser extremadamente demandante y exagerado, y es más fácil que utilice un comportamiento negativo, ya que es de la única forma en que obtiene la atención que necesita.

Es importante recordar que los niños no tienen maldad, simplemente se adaptan a su entorno, usando lo que van aprendiendo para satisfacer sus necesidades físicas y emocionales. No saben gestionarse emocionalmente, por lo que es normal que vayan tanteando y expresándose sin filtro, a veces mediante rabietas, gritando o llorando intensamente. Ese niño no es malo, manipulador ni difícil. Son los adultos a su alrededor los que primero tienen que regularse a sí mismos, para luego ayudar al pequeño a hacerlo, enseñando con su propio ejemplo y dando espacio a las emociones que siente el niño, hablando abiertamente de ellas, validándolas y enseñándole opciones de regulación.

Otra opción probable ante ese niño que llora sin que nadie le haga caso es que el bebé acabe agotado y deje de llorar, en cuyo caso aprenderá que, si llora, no habrá nadie ahí para él. Si eso ocurre, seguramente crecerá sintiéndose profundamente solo, sin atreverse a mostrar sus emociones, no sea que sus figuras de apego desaparezcan, e intentando tragarse lo que siente.

Entendiendo esto, podemos imaginarnos el efecto que tienen en los peques frases como:

- «Los niños buenos no lloran», por tanto, crezco pensando que, si quiero ser un niño bueno, tengo que contenerme, no llorar, sonreír, aunque no me apetezca.

- «Si te enfadas, mamá o papá se pondrán tristes», así que crezco creyendo que enfadarse es algo malo, ya que entristece a mis padres y yo no quiero que eso pase. Tengo que conseguir no enfadarme para que ellos estén contentos.
- «Mira tu primo Pepito, que siempre obedece», así que pienso que, para ser valorado, tengo que obedecer en todo y ser mejor que los demás con los que me comparan.
- «Qué madura eres, siempre tan modosita y pendiente de los demás», así que, en vez de permitirme ser una niña, interiorizo comportamientos de adulto, como cuidar a los demás, estar callada y «no dar guerra», pensando que esa es la forma de recibir amor por parte de otros.

Incluso algo aparentemente inocente como obligar a un niño a que dé un abrazo o un beso a alguien a quien no quiere dárselo puede derivar en que aprenda a no confiar en sus señales corporales de confianza o desconfianza. Debemos pensar que un niño está aprendiendo a relacionarse, a decidir con cuánto contacto físico se siente cómodo y a poner límites. Si al niño no le sale mostrar cercanía física (porque no le apetece, porque no conoce a la persona, porque tiene un mal día...), debería respetarse. De lo contrario, lo estamos dejando en una posición vulnerable en la que aprende que obedecer a cualquier adulto es más importante que lo que él siente o que se sienta incómodo.

Un niño tiene que poder poner límites, aunque eso implique que algún adulto no se sienta contento; es primordial que pueda decidir sobre su cuerpo y espacio, hasta el punto de que, si alguien lo vulnera, se sienta capacitado para decírselo a sus figuras de apego, porque sabe que lo apoyarán y acogerán.

Esto también ocurre con las emociones consideradas agradables o

positivas. Si en tu infancia nunca te han elogiado, valorado, recompensado, apoyado, mimado, mostrado cariño físico, dado palabras de afirmación, cuidado..., es absolutamente normal que como adulto te cueste aceptarlo y gestionarlo, que te sientas sobrepasado o bloqueado cuando ocurra.

Por ejemplo, hay personas que se sienten tremendamente incómodas ante los halagos, que no pueden creérselos y que no saben cómo reaccionar ante ellos. Hay otras que no son capaces de demostrar ilusión o alegría, y, si lo hacen, sienten que algo malo vendrá detrás; ello es consecuencia de una infancia desestructurada en la que, si mostraban alegría, eran castigados de alguna forma.

Cuando decimos que en la infancia se aprende a gestionar las emociones, nos referimos a todas ellas. Y aunque pueda parecer que las emociones agradables pueden ser más fáciles de gestionar, nada más lejos de la realidad. Cualquier emoción implica una activación corporal, un mensaje y una tendencia a la acción, y si esas emociones no tienen espacio ni son escuchadas, nuestro cuerpo aprenderá a evitarlas, invalidarlas y hacer lo que sea con tal de no sentir las o no darles espacio.

Para una persona que no ha recibido cariño físico, recibir un abrazo puede hacerle sentirse extraña e incómoda. Puede incluso que su cuerpo entre en alerta, ya que no ha aprendido que existe un contacto físico positivo y seguro.

Esto también se da en entornos en los que había una gran exigencia. Pongamos un ejemplo: cuando eras estudiante, si en un examen no sacabas la mejor nota, recibías caras de decepción. Pero si la sacabas, te decían que era tu deber. En ese caso, va a ser difícil que como adulto sepas sentirte orgulloso de ti mismo y disfrutar de tus logros; lo más probable es que solo sientas una especie de alivio por habértelo quitado de encima.

Si ya podemos ver lo delicado del asunto en el plano teórico, todavía se complica y vuelve más complejo ante el sistema particular que genera cada familia.

MI EXPERIENCIA PERSONAL

Para muestra, un botón, así que voy a contarte mi caso. Desde muy pequeña, se me inculcó que tenía que cuidar y proteger tanto a mi hermano pequeño como a mi padre, el cual tenía diagnosticado trastorno límite de la personalidad.

Era una situación extraña y confusa en la que mi padre tenía la autoridad, pero a la vez yo era su cuidadora y responsable durante horas. Mi madre no solía estar en casa y cuando lo hacía se encerraba en su habitación, por lo cual no la veía mucho ni podía apoyarme en ella.

Cocinaba, cuidaba, consolaba y era responsable de ellos desde los siete-ocho años. Si alguna vez me equivocaba o rebelaba, mis padres me castigaban duramente y, lo que es peor, me culpabilizaban como si les hubiera fallado. Para mí, que como cualquier niña lo que necesitaba era la aprobación y cuidado de mis padres, era insufrible pensar en decepcionarles.

El hecho de que además fuera un entorno violento, en el que nunca sabía cuándo se iba a liar una gorda o a detonar una discusión por cualquier tontería, me hizo ser hipervigilante. Así, crecí estando constantemente atenta a las necesidades ajenas por encima de las mías, adelantándome para satisfacerlas incluso antes de que me las pidieran. También crecí creyendo que mi valor dependía exclusivamente de lo bien que cuidara a los demás, ya que solo me sentía aceptada y querida cuando era buena y servicial.

Recuerdo que cuando tenía nueve o diez años llegó el aniversario

de bodas de mis padres, que no se llevaban bien y que en ese momento estaban enfadados y habían estado discutiendo. Les hice una comida, les puse velas y les hice regalos románticos y juegos en los que tenían que decirse cosas bonitas el uno al otro. Esto, que a priori puede parecer un detalle por parte de un hijo (y puede serlo si no hay motivos ocultos detrás), no lo era, porque estaba movido desde mi propia percepción de sentirme responsable del matrimonio de mis padres.

Por mucho que ellos estuvieran enfadados o se hablaran mal, yo tenía la responsabilidad de sostener eso, de hacer que el matrimonio y el vínculo siguiera fuerte. Imagina la presión que eso puede suponer para un niño, más el miedo y la inseguridad que conlleva la idea de una posible ruptura del núcleo familiar o de una desvinculación de tus figuras de apego.

Por supuesto, esta situación hizo que yo fuera creciendo sin ser en absoluto consciente de mis propias necesidades ni estados emocionales, y que tampoco supiera protegerme de los estados emocionales de los demás. Si alguien estaba triste, yo estaba triste; si alguien se enfadaba, yo no podía dejar de pensar que algo tendría que ver conmigo. Era responsable incluso de los estados emocionales de los demás.

Esta situación también generó que en mis primeras relaciones tuviera un rol absolutamente sumiso y cuidador, que no supiera cuáles eran mis límites o necesidades, y que incluso cuando los sabía, no me atreviera a exponerlos. Además, me responsabilizaba de las emociones de los demás, pensando que si estaban serios, tristes o enfadados era porque yo había hecho algo mal; incluso cuando me aseguraban que no era así, me sentía en la obligación de resolver sus dificultades y sacarles de ahí.

Como puedes intuir, eso no eran relaciones sanas, y me llevaron a

acabar con personas con rasgos narcisistas y en relaciones de maltrato psicológico. Además, también hicieron que creciera siendo extremadamente exigente conmigo misma, no permitiéndome fallar, ya que había interiorizado esa idea de que el más mínimo error era algo catastrófico que hacía que yo ya no valiese la pena. Sentía (muy erróneamente) que todo dependía de mí... «Si fallo, todo se desmorona».

Estas vivencias ocasionaron un trauma o herida en mí. Y mi personalidad, como la de cualquier niño, se formó en torno a ellas.

LA VOZ DE TU NIÑO INTERIOR

Un niño no tiene capacidad crítica, no sabe lo que está bien o mal, y tiende a idealizar a sus figuras de apego. Los peques son esponjas emocionales y de creencias, y cualquier cosa que les digas o transmitas se la creerán e interiorizarán.

Por otra parte, los niños sienten muy intensamente las emociones, por lo que las heridas que ocurren en la infancia siguen sintiéndose con una alta carga emocional en la vida adulta, producto de ese dolor que la mente de un niño no pudo procesar.

En este contexto, imagina lo que interioriza un niño cuyos padres reaccionan desmedidamente ante cualquier pequeño fallo, muestran incomodidad ante las muestras de cariño, invalidan las vivencias del pequeño, lo utilizan de cuidador o consejero, no muestran ilusión por los logros del niño, le hacen sentir que molesta cuando pide tiempo o atención, etc.

Cada aprendizaje se interioriza en el sistema nervioso del niño y crea distintas voces inconscientes dentro de él, que no son más que las voces interiorizadas de sus cuidadores. Esa voz que te dice que tienes que seguir adelante, que no puedes quejarte, que no ha

habido para tanto, que tienes que ser el mejor, que no puedes vestir así, o reírte tan alto, o llamar la atención. Esa voz es lo que a veces llamamos *el niño interior*, partes de ti mismo que intentan protegerte y ayudarte, pero a partir de valores o ideas que no son del todo sanos para ti.

Estas voces pueden ser realmente la voz interiorizada de tu padre, madre, abuelo... Y no solo de las cosas que te dijeron explícitamente, sino también de aquellas que se transmitían de forma implícita por su sistema de valores, prioridades o modo de tratarte.

Como ves, todas tus formas de gestión emocional son aprendidas. Si están ahí es porque en algún momento tuvieron sentido o te ayudaron a dar sentido a tu mundo. Sin embargo, hay que saber cuándo dejan de sernos útiles o generan más malestar que otra cosa.

EJERCICIO: REVISA TU INFANCIA

Al igual que en mi ejemplo personal, quiero que hagas una revisión de tu infancia y de tus figuras de apego: padres, hermanos, abuelos y cualquier figura que fuera importante para ti. La idea es que busques aquellas personas que impactaron en tu crecimiento, sobre todo en la infancia/primer parte de la adolescencia.

Intenta identificar qué patrones siguieron contigo. ¿Cuándo se demostraban amor o cariño entre ellos? ¿Cuándo te lo demostraban a ti? ¿Cómo lo hacían? ¿Hablaban abiertamente de sus sentimientos? ¿Te sentiste alguna vez invalidado o poco importante? ¿Por qué? ¿Qué habrías necesitado en tu infancia que no tuviste? ¿Qué te gustaría darte a ti mismo en ese momento? ¿Cómo lo hubieran podido hacer mejor?

No se trata de que busques conversaciones concretas; a veces puede ser algo

más sutil, como que no decían «te quiero», que no pedían perdón o que resolvían las dificultades mediante regalos, pero sin hablar de ello.

Tampoco se trata de culpabilizarlos, lo más probable es que lo hicieran lo mejor que podían con las herramientas que tenían. Y puedes tener una relación maravillosa con ellos y, aun así, haber sufrido alguna de estas heridas de la infancia. De hecho, lo más normal es que todos tengamos heridas en mayor o menor medida.

Anota en un cuaderno todo lo que recuerdes de tu infancia relativo a la forma de gestionar las emociones difíciles y las fáciles; también el amor, o cuándo y cómo te premiaban.

Ahora, anota las dificultades de gestión emocional que tienes actualmente. Puede que te cueste poner límites, que tengas estallidos de ira o que te sea imposible mostrarte vulnerable con las personas de tu entorno. Revísate a ti mismo.

Una vez que lo tengas, busca una correlación entre ambas cosas. ¿Identificas algo? Puede que sea solo una sensación difusa, por ejemplo, que no se te permitiera enfadarte/mostrar tristeza/mostrar alegría/ quejarte cuando eras pequeño, o puede ser algo más claro del tipo «Como mi padre fue infiel a mi madre, los hombres no son de fiar y no puedo relajarme ni disfrutar de una relación amorosa porque sé que me acabarán traicionando». ¿Encuentras algún vínculo?

No tengas prisa por encontrar respuestas, más bien párate, respira hondo y ve conectando contigo, dejando que tu cuerpo se acomode y responda por ti. Dedícale un buen tiempo, sanar no es un proceso rápido ni fácil ni lineal. Aunque duela, esto también es autocuidado. Es positivo que realices este ejercicio cada cierto tiempo, porque a medida que vayas aprendiendo vas a tener nuevas perspectivas e información, y puede que te des cuenta de más cosas que al principio.

Identificar estos patrones en tu infancia te ayudará a hacer las paces con esas partes de ti mismo que a veces te hacen daño o no entiendes, a tomar consciencia y decidir desde tu yo real, y no desde tu yo herido, cómo quieres plantearte las cosas.

Por supuesto, para que ese yo real exista tienes que hacer un buen trabajo interior, una introspección intensa, y trabajar tu gestión emocional, aprendiendo todo lo que no pudiste aprender en su momento e identificando esas partes de ti que no son coherentes con tus valores o ideales, y que vienen de más atrás.

Tus formas actuales de gestión emocional existen porque en un momento dado te ayudaron a sobrevivir. Aceptarlas con compasión mientras aprendes a aceptar lo que sientes y responder desde tu yo adulto y coherente es lo que te llevará a sanar tus heridas y dejar atrás esos patrones.

Al igual que una barca puede ayudarte a cruzar un río y ser clave para tu supervivencia pero no tiene sentido llevarla arrastrando por el centro de Madrid, tus formas de gestión emocional te ayudaron en un contexto concreto a sobrevivir emocionalmente pero probablemente ya no tengan sentido en tu momento actual.

4

GESTIÓN EMOCIONAL, AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

**(Si no sé lo que siento, no sé quién soy y no
puedo querer lo que no conozco)**

DEFINAMOS LOS CONCEPTOS

Uno de los puntos por los que es imprescindible tener una buena consciencia y conexión emocional es porque sin ella no podemos tener una buena autoestima.

La autoestima consiste en la percepción subjetiva de valor que damos a nuestro ser, en si creemos que es digno de amor, admirable, querible, valioso, bueno, etc. Esa autoestima se apoya, entre otras cosas, en nuestro autoconcepto.

El autoconcepto es todo aquello que yo sé sobre mí mismo. En mi autoconcepto entran aspectos como si me considero gracioso, ágil, perezoso, distraído, asertivo, buena persona, orgulloso, inteligente, etc. Lógicamente, cuanto más sepas sobre ti mismo, más fácil será que tengas una buena autoestima. ¿Por qué? Porque cuanto más nutrida esté tu identidad y más polifacética sea, más te podrás apoyar en sus distintas facetas para mantener una buena percepción

de ti mismo.

Pongamos que toda tu identidad se basa en que en el instituto sacabas buenas notas y, por tanto, te consideras inteligente. Para ti, tu valor es ese, y te reafirmas en ello cuando puedes demostrar dicha inteligencia. Ahí es cuando te sientes pleno y valioso.

Sin embargo, ahora imagina que entras a trabajar en un lugar muy exigente donde parece que el resto de la gente es mucho más inteligente o experimentada que tú, y no destacas especialmente en nada. En ese contexto, es fácil que tu autoestima se vea mermada, ya que aquello que la alimentaba y sostenía ha dejado de existir, o al menos se muestra menos.

Ahora pongamos que siempre has sido el guapo del grupo. Tenías mucho éxito ligando sin tener que esforzarte, porque tu físico hacía ese trabajo por ti. Pero han pasado los años y ahora eres una persona que entra dentro de la normalidad y no destacas especialmente. Esto no tiene nada de malo, pero si tu identidad estaba basada en exclusiva en tu belleza y tu éxito en las relaciones, es posible que sientas que no te queda nada a lo que atenerse y puedes llegar a sentirte perdido.

Nuestro autoconcepto es como una red que nos sostiene. Cuantas más cuerdas tenga esa red, mejor sujetos estaremos y mejor podremos soportar y amortiguar una caída.

Es normal que haya algunos aspectos que sean más fuertes que otros, como si sobre esa red anduviéramos en una cuerda floja, ya que habrá aspectos de nosotros mismos en los que nos apoyaremos especialmente o resultarán centrales para nuestra identidad. Pero en el caso de que esos aspectos fallen o se vean debilitados, debemos tener la red que conforma el resto de nuestra personalidad para no caer al vacío.

En esa red, habrá cuerdas más gruesas que tendrán que soportar

más peso, que serían aquellos aspectos especialmente importantes para ti, y otras más finas que corresponderían a características que consideres secundarias. Eso es algo totalmente normal, ya que tu identidad se forma a partir de aquello más significativo e importante para ti; sin embargo, cuantas más facetas de ti mismo conozcas y valores, más fuerte será esta red en su conjunto.

Por tanto, el trabajo más destacado que puedes hacer para construirte y fortalecer esa red, y con ella una autoestima poderosa, es precisamente hacer introspección y conocerte muy bien a ti mismo. Puede que seas muy inteligente, pero también sensible, tierno, con unos buenos valores, cuidadoso con los demás, amante de la naturaleza, divertido, honrado, noble, buen amigo, trabajador, valiente al enfrentarte a retos, apegado a tu familia, etc.

Nadie es solo una cosa, ni siquiera dos o tres. Si solo te defines basándose en menos de tres conceptos o adjetivos, es síntoma de que debes conocerte más... Porque, desde luego, seguro que hay más.

Si en un momento dado no puedes apoyarte en tu inteligencia para reafirmarte, vas a seguir teniendo una buena red de cualidades que te conforman como persona y que te dan valor. En vez de basar tu autoestima en un 90 por ciento en esa inteligencia, lo ideal es tener muchos factores que te van a aportar cada uno un porcentaje de autoestima más pequeño pero también más repartido, y, por tanto, más difícil de destruir.

¿CÓMO SE RELACIONA ESTO CON TU PROPIA CONEXIÓN EMOCIONAL?

Lo que sabes de ti mismo nace de dos grandes fuentes.

Una fuente importante son los demás, lo que tu familia, amigos y pareja te devuelven sobre ti mismo. Las relaciones sociales nos

sirven de espejo, ya que reflejan partes de nosotros mismos que a veces no somos capaces de ver. Sin embargo, también están sujetas a error y a prejuicio.

Como hemos visto anteriormente, este espejo a veces está distorsionado.

Por ejemplo, una familia religiosa quizá te juzgue y devuelva su opinión basada en valores como la sumisión, priorizar a la familia, poner la otra mejilla..., y te podrán hacer sentir valioso cuando los cumples, pero culpable por tener opiniones propias, querer mirar por ti o poner límites.

Una familia con valores competitivos posiblemente te haga sentir valioso cuando eres el mejor en el colegio, en el instituto, en los deportes... Aquí es fácil que te comparen con otros y que quizá no den importancia, o incluso vean como débiles, a otras partes de ti que tengan que ver con la sensibilidad, la conexión emocional, la expresión artística u otros.

Si tienes un grupo de amigos con vínculos sanos, lo normal es que estos te hagan sentir apoyado, querido y que se alegren cuando te ven evolucionar, conocer más gente, entrar en una relación de pareja que realmente te aporte, etc. Sin embargo, en grupos inmaduros pueden aparecer envidias y celos, o puede que sientas que solo te aceptan cuando eres como ellos y sigues haciendo lo mismo de siempre, pero no si te apetece cambiar tu estilo de vida o relacionarte con otra gente. Recuerda que los vínculos sanos siempre pasan por aceptar y querer al otro por quien es, y no por cuánto o qué hace.

De la misma forma, si tu pareja está trabajada emocionalmente y es una persona madura, se alegrará por tus logros y te motivará a que sigas tras ellos, aunque eso a veces implique que ella no sea tu prioridad o que haya cambios en ti/en vuestra relación (siempre

entendiendo, por supuesto, que también se preocupará por tener sus necesidades básicas satisfechas).

Sin embargo, una pareja inmadura o con heridas no trabajadas quizá te hará sentir egoísta por hacer esto mismo, te pedirá que no lo hagas o te manipulará para conseguir que todo se quede como está, proyectando una imagen de ti que no corresponde con la realidad, sino más bien con sus miedos.

Llevándolo al extremo, en relaciones de maltrato físico o psicológico el abusador va minando la autoestima de la víctima a base de devolverle una versión distorsionada de ella misma, desmereciendo y obviando sus puntos fuertes y maximizando lo que para él son sus puntos débiles. Así consigue que la propia víctima se vea de esa misma forma, como alguien que no merece la pena y que no es valioso.

En resumen, aunque los demás son una fuente valiosa de información y tienen un impacto grande en nuestra percepción de nosotros mismos, no son una fuente del todo fiable ya que te ven desde su perspectiva; su mirada no deja de ser solo una opinión y jamás debería ser la única.

De hecho, la gran mayoría de creencias limitantes con las que crecemos provienen justamente de las heridas no trabajadas que otros proyectan sobre nosotros, aunque sea sin querer o con la mejor intención por su parte.

LA SEGUNDA FUENTE

Como ya hemos visto en el capítulo anterior, unos padres hiperexigentes pueden generar en ti que sientas que tienes que hacerlo todo perfecto o, de lo contrario, no valdrás la pena o no merecerás amor. Tus padres te habrán inculcado esta exigencia

probablemente porque es lo que se aplican a sí mismos, pues quizá tengan una herida que no han podido trabajar y que proyectan en ti.

Si tú sientes que también tienes esta perspectiva y no la trabajas y sanas, lo más probable es que lo traslades inconscientemente a tus hijos el día de mañana.

Esto nos lleva a la segunda fuente, que debería ser la más importante, pese a que apenas le damos importancia ni la valoramos.

Esta fuente eres tú mismo.

La mayoría de las personas ni siquiera cuentan consigo mismas en su percepción del mundo, y esto sucede porque socialmente nos educan para que demos más importancia a la opinión ajena que a la propia, de modo que nuestro foco de atención tiende a hacer cosas por los demás, para conseguir su aprobación, en vez de para conseguir la nuestra propia.

De esta manera, es posible que tengas interiorizado el respeto hacia ciertas figuras de autoridad, y no tanto el respeto hacia ti mismo. Y, ojo, claro que debemos respetar a los demás, a nuestros padres, profesores, amigos..., pero nunca por encima de lo que te respetas a ti.

Como hemos visto, una persona puede equivocarse gravemente en su juicio y percepción de ti, incluso si tiene las mejores intenciones. Por tanto, aunque es una fuente de información a tener en cuenta y es valiosa, debe ser una información complementaria a la que tú tienes y creas sobre ti mismo. Tú decides si te parece pertinente y si lo que refleja resuena contigo, o es más bien una proyección de la otra persona, y habla más de ella y de su concepción del mundo que de ti.

Así que, independientemente de los demás, debes volver la vista hacia ti mismo.

Eres tú quien te construyes al observar tus propios procesos emocionales.

Eres tú quien descubres lo que te gusta, lo que te hace bien, y por tanto lo que te identifica, gracias a tus reacciones emocionales y a los procesos que se desencadenan.

Si cada vez que vuelves de una fiesta en la que has conocido gente te sientes energético y recargado, podrás identificar que posiblemente seas una persona extrovertida, que crece y descansa cuando está con personas nuevas.

Si, por el contrario, aunque te lo pases bien en fiestas y entornos sociales, notas que cuando llegas a casa te sientes más bien cansado o drenado de energía, pero esto no ocurre cuando estás con amigos de confianza, o sientes que te recargas cuando estás en soledad, posiblemente podrás pensar que eres una persona introvertida.

De la misma forma, estar conectado con aquello que te hace feliz o te hace sentir orgulloso de ti mismo te ayudará a colocarte de tal modo que puedas seguir ese camino y maximizar tus oportunidades de ser feliz y llevar una vida acorde a tu manera de ser.

Por otra parte, notar aquellas cosas que te pesan, las que no querías repetir o con las que te has sentido culpable te da pistas sobre cuáles son tus valores como persona, y te ayuda a evitar comportamientos o contextos que no te hacen crecer como persona.

En este sentido, estar conectado con tu alegría, que es una emoción que nos lleva a compartir y crecer, te ayuda a saber qué quieres priorizar en tu vida y con quién quieres compartirlo. Conectar con tu enfado de forma asertiva te hace percibir dónde necesitas poner límites, qué cosas van abiertamente en contra de

tus ideales y, por tanto, cómo te defines en el mundo. Conectar con tu tristeza hace que puedas hacer introspección y notar cuándo algo se ha torcido, cuándo necesitas algo distinto o es momento de hacer un cambio.

Es a partir de esa información, en interacción con la información que te reflejan tus seres queridos o figuras de autoridad, cuando te conoces a ti mismo.

Si, por ejemplo, tu profesora te dice que no vales para una asignatura, pero tú conoces tu capacidad y te enorgulleces de tu constancia, es probable que sus palabras no te afecten demasiado o que incluso te motiven a seguir adelante. Pero si no tienes esa conexión contigo, es mucho más posible que utilices a los demás en exceso para validarte y, por tanto, esa crítica se te clave profundamente.

Y, ojo, esto no significa que el hecho de que te afecte una crítica sea culpa tuya. Significa que no te han enseñado a conectar contigo o no te han facilitado un entorno seguro en el que hacerlo, y por tanto es normal que tengas esa necesidad.

Sin embargo, ahora que la sabes, puedes utilizar esta información a tu favor para priorizar esta conexión, y con ella maximizar tu autoconcepto y autoestima. Ello te ayudará a pasar por un filtro las críticas ajenas, desestimándolas en algunos casos o amortiguando su impacto en otros, protegiéndote y ayudándote a ser coherente contigo mismo.

BUENA CONEXIÓN EMOCIONAL =
AUTOCONCEPTO NUTRIDO Y SÓLIDO
= DIVERSIDAD DE ASPECTOS EN LOS QUE APOYAR
Y ALIMENTAR TU AUTOESTIMA.

EJERCICIO PARA TRABAJAR TU AUTOCONCEPTO Y TU AUTOESTIMA

Haz este ejercicio después de haber hecho los anteriores y haber aprendido a identificar tus emociones, localizarlas en tu cuerpo y aceptarlas.

Quiero que te describas de la forma más explícita posible en las siguientes facetas, buscando un mínimo de diez atributos positivos de cada categoría que te identifiquen. Puedes preguntar a tus personas de confianza cuál es su percepción, eso te ayudará a nutrir la lista. Por cada cinco o diez atributos que te digan los demás, añadirás el mismo número que vengan de ti mismo y de tu autoconocimiento.

Como amigo, destaco por...

Mis mejores atributos como pareja son...

En el trabajo/estudios se me da bien...

Lo que me define como persona es que soy...

SEGUNDA PARTE

ACEPTACIÓN

5

LA EMPATÍA EMPIEZA POR TI

LA RELACIÓN CONTIGO MISMO

No deja de sorprenderme lo interiorizado que tenemos el autodesprecio. Este se manifiesta cada vez que nos invalidamos, que no somos compasivos con nosotros mismos o que nos juzgamos duramente, sin darnos permiso para sentir o para fallar. Parece que cualquier emoción que sintamos nosotros va a ser por defecto menos valiosa y apropiada que la que sienten los demás. Y cualquier aspecto positivo que tengamos, lo menospreciamos y volvemos menos valioso que si fuera de otra persona.

El autodesprecio y la invalidación propia pueden sonar así:

«Es que soy tonto, el resto de la gente de mi clase lo habría entendido antes y yo he necesitado que me lo repitan».

«No debería quejarme, hay gente que está mucho peor que yo».

«Soy una desagradecida, realmente las condiciones de este trabajo no son tan malas, no sé por qué no puedo ser feliz aquí».

«Soy demasiado sensible y todo me afecta. Debería ser más fuerte».

«Tengo que poder con todo y sin pedir ayuda».

«No sé cómo he podido actuar así si sé que esto no se hace».

«Si pido más mimos o cuidados seré una egoísta, tengo que conformarme con lo que me dan».

«No puedo llorar por esta tontería».

«Otros podrían con esta situación y yo no puedo, soy débil».

«No puedo dejar que mis emociones me afecten».

«Soy un vago, no soy capaz».

«No tendría que sentir esto ante esta situación».

«Cualquier persona que me conozca de verdad se cansará de mí».

«Soy una pésima persona, solo me quieren porque finjo».

«Cualquiera lo habría hecho mejor».

«Solo me ha salido bien por pura suerte».

«No hay para tanto, no importa, debería dejarlo pasar».

«Racionalmente no hay motivo para sentirme así. Voy a tirar adelante y punto».

En la mayoría de los casos, si oímos estas frases de alguien a quien queremos, correremos a apoyarle, ya que tenemos mucha más compasión con las emociones ajenas que con las propias. Validamos a los demás mientras a nosotros nos exigimos más de la cuenta, entendemos situaciones ajenas mientras rechazamos la dureza de las propias.

Cuando un amigo está triste, solemos querer apoyarlo, distraerle, decirle que estamos ahí para él, pero cuando lo estamos nosotros, nuestro diálogo interno suele llevarnos a decirnos que somos débiles, que no hay para tanto, que somos demasiado sensibles u otras formas de invalidarnos.

En parte, es lógico, ya que, como hemos visto anteriormente, a muchos no nos enseñan a gestionar nuestras propias emociones. Todo aquello que se sale de la alegría o la ilusión nos parece extraño, desagradable o confuso, y tendemos a querer evitarlo.

En contraposición, sí que nos enseñan a cuidar, a ser buenos amigos, y desde pequeños tenemos series, películas y otros referentes ensalzando el valor de la amistad o de la familia. Nos enseñan a tratar a los demás, pero no a nosotros.

Entonces ¿dónde queda tu propio valor? ¿Tu relación contigo mismo?

Lo que no se menciona, no existe. Y, tristemente, muchas personas no llegan a saber que tienen una relación consigo mismas que merece cuidados. Al igual que nos planteamos cómo cuidar la relación de pareja, las amistades o incluso la relación con nuestros familiares, debemos ser conscientes y cuidar la relación que tenemos con nosotros mismos.

También hay personas que lo han tenido todavía más difícil. Si has crecido en una familia demandante, sabrás de lo que hablo.

Los niños que se convierten en cuidadores de sus padres o hermanos desde muy pequeños, aquellos que crecen en modo supervivencia, los que tienen padres hiperexigentes y solo reciben cariño cuando hacen lo que los mayores dicen, o aquellos que crecen en hogares donde no se habla de emociones y todo parece estar bien (aunque claramente no lo esté), tienen especialmente difícil desarrollar una buena relación consigo mismos.

Para empezar, porque cuando creces viviendo por y para los demás, tú no existes. Eres un producto de lo que otros quieren que seas, y tu valía depende de cuánto seas capaz de suplir esas necesidades ajenas. Decir «no» no es una opción, como tampoco lo es llegar a saber quién eres, qué te gusta, qué te hace bien o cuáles son tus necesidades emocionales o relacionales.

Así nos encontramos adultos totalmente desconectados de sí mismos, con dificultades para poner límites, que no saben lo que sienten, con un rango de reconocimiento emocional escaso y que,

cuando les preguntas cómo están, suelen dar respuestas tipo «bien», «bueno, ya sabes, tirando» o «agobiado».

Como hemos ido viendo, sin conexión emocional no es posible tener una vida plena. Decisiones como qué nos apetece estudiar, si debemos cambiar de trabajo, qué tipo de relación y de pareja necesitamos o cuándo es momento de romper se vuelven confusas y tremendamente difíciles, y no es raro que surjan otros procesos compensatorios como rumiación o ansiedad ante la toma de decisiones como resultado de haber soterrado las propias emociones y necesidades.

Si ya es difícil conectar con tus emociones cuando estás a solas, no digamos cuando estás con otras personas, especialmente si son personas queridas. En esos casos, empiezas a empatizar con ellos casi de modo automático y tus emociones se esconden todavía más, relegadas a un segundo o tercer plano.

¿CÓMO PODEMOS TRABAJAR ESTO?

Por una parte, fomentando esa conexión emocional. En el prefacio tienes una guía de gestión emocional que te ayudará a reconocer y experimentar de forma completa lo que sientes, a desplegar esas emociones para que no se queden cerradas como un capullo de flor, sino abiertas y mostrando sus pétalos. Porque las emociones son como flores: pueden estar cerradas dentro de ti o puedes aprender a dejar que se abran y te enseñen todo lo que tienen dentro.

Recuerda que sientas lo que sientas, es normal. Da igual la emoción que sea. Puede que sientas envidia de un amigo al que le van bien las cosas o que te haya sacado de quicio la más absoluta chorrada. Si lo sientes, es que hay un motivo. Puede que no puedas descubrir el motivo ahora, pero existe.

Te dejo tres ideas para mejorar la empatía hacia tu persona.

1. Cuando sientas cualquier emoción, especialmente si es intensa, pregúntate qué le dirías a tu mejor amiga o pareja para acompañarla en ella. Cuando lo tengas, intenta decírtelo a ti.
2. Imagínate que esto te lo está contando tu yo de cuando eras pequeño. Tienes ocho-diez años y estás preocupado, enfadado o nervioso. ¿Cómo te tratarías? ¿Qué te dirías para normalizar y acoger lo que sientes? Un niño no entiende de lógica, lo que necesita es contención. Intenta darte eso a ti mismo.
3. Lleva una nota encima, en el móvil, o un fondo de pantalla que te recuerde la importancia de reconocer tu propia experiencia emocional y aceptarla.

Puedes poner alguna frase como: «¿Esto es lo que realmente quiero?». O: «Y yo, ¿qué necesito ahora?».

Esto te ayudará especialmente cuando tengas que tomar decisiones y haya otras personas involucradas. Por inercia, es probable que pongas a esas personas por delante, pero tener un recordatorio visual te ayudará a reconectar contigo.

Una vez que hayas conectado con lo que sientes y lo hayas aceptado con compasión, puedes pasar al resto del proceso de gestión emocional, con el fin de observar qué información te está dando esa emoción y cómo puedes usarla a tu favor.

Puede ocurrir que cuando empieces a permitirte sentir, ocupar tu lugar y tratarte con compasión, aparezcan otras voces críticas dentro de ti que te lleven a pensar que lo que haces es ridículo, que no mereces esa compasión u otros mensajes destructivos.

Si es así, te invito a que intentes preguntarles con curiosidad a esas voces cuál es su función y por qué vienen a ti, y a tener un diálogo sincero con esas partes de ti.

A veces, esa voz crítica no es más que la resistencia de tu organismo al sacarlo de su zona de seguridad. Por increíble que parezca, si has crecido creyendo que tus necesidades no son válidas y que hay que poner a los demás por delante, es normal que ahora tu cuerpo dispare las alarmas cuando pretendas cambiar eso, ya que se siente cómodo en lo conocido, aunque lo conocido sea el caos y tratarte fatal.

Es del todo normal sentir una incomodidad profunda cuando empiezas a cambiar tu forma de relacionarte contigo, porque puede sentirse impostado o extraño, así que te animo a que lo incluyas como una faceta más a la que tener compasión, entendiendo que solo quiere protegerte devolviéndote a ese contexto en el que te sientes cómodo.

También puede que, en el fondo, sientas que no mereces ese cariño hacia ti mismo, en cuyo caso el problema irá relacionado con tu percepción de la propia valía. Como hemos visto en el capítulo anterior, conocerte a ti mismo puede ayudarte a reconectar con tu valor.

A menos que haya procesos mucho más profundos interfiriendo, si practicas los ejercicios anteriores, con el paso del tiempo notarás que te va siendo más fácil pensar en ti, aceptar lo que sientes y ser compasivo contigo.

Pese a todo, recuerda que este libro no puede sustituir la terapia, así que si existen heridas profundas en tu interior o notas que por más que lo intentes algo te impide conectar con esa empatía propia, la mejor opción siempre será ponerte en manos de un profesional.

6

TODO LO QUE SIENTES ES NO NORMAL

(Sí, todo)

NO TE DEJES LLEVAR POR LO OBJETIVO

Una de las dificultades que puedes tener para gestionar tus emociones es cuando piensas que no deberían estar ahí.

Pongamos que estás en medio de una quedada con amigos y uno te gasta una broma de forma totalmente inocente. Tú le conoces y sabes que nunca iría con mala intención, pero aun así te duele. Le preguntas a otra amiga y te dice que ha sido una broma, que a ella no le molestaría. Sin embargo, sigues dolida. Ahí es fácil que, además de dolida, te sientas culpable porque pienses que objetivamente no hay motivos.

Pongamos ahora que estás con tu pareja y te habla de una compañera de trabajo. Tú confías del todo en tu pareja, pero, conforme te va hablando, empiezas a sentirte mal. Surgen los celos. Sabes que no hay motivo, tu relación es sana y todo lo que te dice tu pareja entra dentro de lo normal. No obstante, no puedes evitar sentirte celosa. De nuevo, además de celosa, vas a sentirte culpable, o triste, o enfadada y quizá empieces a pensar cosas como: «Pero

¿qué me pasa? ¿Por qué soy así? No hay motivos para esto, algo está mal en mí».

O, peor aún, tu mejor amiga te cuenta que ha logrado un ascenso que implica un buen sueldo y mejores condiciones, y está superilusionada explicándote todo lo que hará con ese dinero y lo feliz que se siente. Y tú, en vez de estar contento por ella, sientes envidia. «¿Cómo puedo ser tan mal amigo? Es mi amiga, debería estar feliz».

Esto también puede ocurrir cuando crees que deberías sentirte más feliz de lo que te sientes en realidad. Pongamos que, tras mucho tiempo intentándolo, te dan un proyecto en el trabajo por el que has luchado mucho. Sin embargo, no estás contenta, como mucho estás aliviada. Enseguida empiezas a culparte por ello. «Llevo meses intentando que me den este proyecto, ¿por qué no estoy feliz?». Empiezas a sentirte mal por no estar todo lo alegre que creías que estarías, a revisarte a ti misma y a culparte por ser una desagradecida y no saber valorar el momento. De nuevo, ya no solo es que no estés feliz, sino que estás frustrada, enfadada y decepcionada contigo misma.

En muchas ocasiones, aquí influye el significado que tengan para nosotros esas emociones. Si para ti sentirte triste es sinónimo de debilidad, te costará no juzgarte como débil y permitirte sentir. Por eso es importante ir a la raíz de lo que hay en nosotros siempre que sea posible, para entender por qué sentimos, pensamos y actuamos como lo hacemos.

Como ves, es muy fácil invalidarte cuando no entiendes por qué te sientes como te sientes. Porque si sabes que lo que sientes no es coherente con la situación, o no es coherente con tus valores, ¿cómo va a ser normal? Y si no es normal, ¿cómo va a ser válido?

Sin embargo, permíteme decirte que te equivocas. No necesito

conocerle a ti, ni a tu historia, para decirte que sí, que es normal.

Todo lo que sientes es normal y coherente contigo, con tu historia vital, tus aprendizajes, tus procesos o tu momento actual.

Por tanto, es válido.

Puede que esa inseguridad brutal que sientes, que no es coherente con lo que tu pareja ha hecho, sea una respuesta al trauma motivada de forma automática por tu sistema nervioso, ya que la situación actual ha hecho de detonante para todo lo que está contenido y no procesado en tu cuerpo.

Puede que estés más sensible porque estás atravesando algún tipo de pérdida, aunque esta parezca insignificante, como un cambio de trabajo, una mudanza, etc.

Puede que lo que sientes ahora sea desproporcionado porque llevas mucho estrés encima, estás agotado o llevas días sin dormir, con lo cual tu cuerpo te avisa de que tienes que parar, y además no tiene los recursos necesarios como para hacer frente al procesamiento emocional que necesitas en ese momento.

Puede que atraveses una época difícil, con el ánimo decaído, sintiendo ansiedad o bajo mucha presión.

Puede que tus hábitos de alimentación te estén jugando una mala pasada o que tengas un batiburrillo hormonal.

TUS EMOCIONES TIENEN SENTIDO

Lógicamente, no siempre vas a poder entender de dónde sale esa reacción emocional tan fuerte o desproporcionada. Pero, desde luego, lo que sí debes interiorizar es que, si está ahí, es por un

motivo. Como hemos dicho, tus emociones son el sistema de alarma de tu ser, y si saltan es por algo. Incluso si saltan erróneamente en el presente, es indicativo de que dentro de ti hay cosas por resolver.

Por tanto, sea la emoción que sea, te guste o no, es válida. Es más, no te queda otra que aceptarla, porque evitarla o suprimirla solo hará que se estanque en ti y aparezca de peores formas.

Tu papel es únicamente dejarla estar. Las emociones en sí tienen una duración relativamente corta, así que, cuando baje en intensidad, podrás empezar a poner en marcha otros mecanismos para gestionarla.

Puedes plantearte una revisión general de tu momento vital y de tus hábitos para ver si hay algo a lo que deberías prestar más atención o investigar si esta emoción te resuena a algo más antiguo en tu interior. Un poco como si fuera el humo de un fuego lejano, pero del que todavía quedan brasas. ¿A qué te recuerda esta sensación? ¿A qué te mueve?

Habrás veces que encontrarás la respuesta y otras que no. Lo que vas a poder hacer siempre es darle espacio y conectar con tus necesidades. Necesidades de conexión emocional, de cariño, de expresión, de descanso, de espacio, de aprendizaje, de cuidado propio o ajeno, de tiempos para ti, de cambios, de límites o de introspección, por ejemplo.

Cuanto más conectes con tus emociones, más fácil te será notar la necesidad que hay tras ellas y, por tanto, más fácil te será gestionarla desde la autocompasión y la aceptación.

¿CÓMO PUEDO ACEPTAR LAS EMOCIONES DESAGRADABLES?

Haciendo las paces con la idea de que no siempre vas a poder entender de dónde aparecen, o al menos no inmediatamente, y

soltando el control. Recordando que una vez que están ahí, lo más saludable que puedes hacer por ti es aceptarlas.

Aunque en última instancia alivia mucho poder entender el porqué de las cosas, no deja de ser un mecanismo de control para intentar darle sentido a aquello que nos resulta ambiguo y confuso. Este mecanismo llevado al extremo hace que te quedes estancado, buscando eternamente respuestas que quizá nunca llegues a obtener y que, aunque las consigas, no cambiarán nada de tu realidad.

Quizá nunca sepas por qué te han dejado o despedido, o por qué precisamente hoy te las levantado torcido y sin ganas de nada. Y, ojo, es normal que quieras saberlo y que pienses qué te puede ayudar. Al final, casi todos tenemos la creencia de que, si conocemos el motivo por el que ocurren ciertas cosas, podremos solucionarlas en un futuro.

Pero, siendo sincera, esto es poco realista. A veces, la vida es injusta sin motivo alguno. A veces, la gente se equivoca. A veces, no existen respuestas.

Tener una buena gestión emocional implica aceptar la ambigüedad, soltar el control y fluir con lo que se te presenta desde la aceptación, responsabilizándote de lo que es tuyo y soltando lo demás.

¿Cómo puedes hacer esto?

Siguiendo con el ejemplo, llevas un par de días en los que te despiertas torcido, de mal humor e irritable. No sabes por qué, ya que, en principio, todo va bien. No has discutido con nadie, has dormido lo normal, no hay motivo alguno. Ahora tienes varias opciones.

1. Te quedas todo el día preocupado, revisando cada aspecto de tu vida, rumiando sobre qué está pasando. ¿Ya no quieres a tu pareja? ¿Deberías cambiar de trabajo? Le das vueltas y más vueltas, pero no localizas el origen de lo que te ocurre; entonces entras en bucle y acabas mareado por tus propios pensamientos, agotado de tanto pensar y encima de peor humor. No consigues aceptar cómo te sientes y empiezas a pensar que hay algo mal en ti. Cualquier otra persona se sentiría afortunada en tu lugar, pero tú no. Algo te falla. Ese propio mecanismo de rumiación es por una parte un intento (no del todo sano) de recuperar el control y, por otra, te sirve para evitar sentir. Al final, en un intento de racionalizar tus emociones, te estás resistiendo a conectar con ellas, a aceptarlas y a que sigan su camino.
2. Sumado a esto, como estás de mal humor lo pagas con los tuyos: respondes mal a tu pareja, apartas a tus hijos, no saludas cuando llegas al trabajo e insultas a un coche que se te cruza de mala manera. Esto hace que segregues cortisol (la hormona del estrés) y que alimentes todavía más tu malestar. En el trabajo notas la tensión que generas y, al llegar a casa, tu pareja está distante, ya que la has herido sin motivo. Lo que ha sucedido es que no te has responsabilizado de tu mal humor y has permitido que sea este el que te domine a ti, ya que, por no querer escucharlo, ha ido creciendo hasta tomar el control.
3. Esta sería la opción ideal que seguiría una persona que tenga muy trabajada su gestión emocional. Sé que no es fácil. La idea es que cada vez te vayas aproximando más a esta opción y te apartes de las anteriores.

Te vuelves a levantar de mal humor, como los días anteriores. Te das unos minutos para intentar reflexionar sobre ese mal humor. Lo primero que haces es aceptarlo: no lo has decidido así,

no te apetece, pero está sucediendo, no vale la pena perder energía en resistirse a ello. Lo siguiente que haces es intentar que ese malestar difuso e inespecífico coja forma, ya que sabes que es así como seguirás fluyendo, así que te preguntas: «Vale..., estoy de mal humor, pero de mal humor, ¿cómo?». Investigas dentro de ti, pasando la atención a tu cuerpo. Tienes una buena conexión emocional y, por tanto, enseguida notas ese leve nudo en la boca del estómago que suele darte cuando sientes ansiedad. También notas un poco de presión en el pecho y tensión en las cervicales, lo cual sabes que te ocurre cuando te estresas o llevas días sin descansar.

Aunque no sabes por qué te sientes así, al menos ahora ya no solo estás de mal humor, ahora sabes que sientes algo de ansiedad, estrés y quizá cansancio. Puede que también estés algo triste.

Entiendes que la única forma de que eso no se estanque dentro de ti es aceptándolo y fluyendo, así que hablas con esas emociones y les dices: «Os dejo estar dentro de mí, estoy listo para escuchar el mensaje que queráis darme, pero mientras voy a seguir con mi día».

Sabes que esos días estás un poco gruñón, y por eso vas con especial cuidado cuando te encuentras con tu pareja. Decides que, para que no se preocupe por notarte raro, vas a comunicárselo: «Cariño, no sé bien qué me pasa, pero llevo un par de días que siento estrés y algo de ansiedad. También me siento bajo de ánimo. No tiene que ver contigo y todavía necesito espacio para ver si hay algo detrás o simplemente se me va a pasar solo, pero quiero que lo sepas para que no te preocupes si me notas distinto».

Puesto que sabes lo que sientes (aunque no sepas por qué), ya

puedes empezar a cuidarte. Cuando estás estresado te suele ayudar tomarte un café en tu cafetería favorita, así que decides salir antes de casa para tener un ratito para ti. En el coche te pones la música que te apetece y sigues tu camino. En el trabajo estás un poco más serio de lo normal, porque te permites sentir y ser acorde a tus necesidades, pero saludas y te esfuerzas por dar el mínimo.

Al llegar a casa, tu pareja te pregunta qué tal ha ido y habláis un rato tranquilos.

Al cabo de un par de días empiezas a sentirte mejor. Puede que nunca sepas lo que te pasaba (cambio hormonal, mala calidad del sueño, etc.), pero el mero hecho de haberte dado un espacio, conectado contigo y cuidado te ha ayudado a sobrellevarlo.

Otra opción muy común es que, unos días después, la respuesta llegue a ti de forma inesperada, en lo que los psicólogos llamamos tener un *insight*, un momento de revelación.

Quizá conectes con que en las últimas dos semanas no has tenido tiempo para ti, o que llevas mucho sin tener una cita con tu pareja o un espacio de ocio y desconexión, y tu cuerpo se estaba rebelando ante la rutina de trabajo y más trabajo. Quizá de repente recuerdes que sobre esa fecha te despidieron de tu anterior trabajo, o te des cuenta de que tu jefe estaba algo serio y eso te preocupaba inconscientemente.

Sea como sea, aceptar tus emociones con autocompasión, permitirte sentirlas y darte el cuidado que necesitas mientras las transitas te ayudará a que estas no se bloqueen y que el proceso no se interrumpa.

Un proceso emocional interrumpido puede durar días, meses o hasta años (como en el caso de los duelos patológicos). Quizá si la

persona del ejemplo hubiera elegido las opciones 1 y 2, se habría pasado semanas de mal humor, alimentándolo y creando una bola de malestar que además hubiera salpicado a las personas de su entorno.

Sin embargo, cuando aprendemos a fluir con nuestras emociones, el proceso puede que se resuelva en horas o en pocos días.

Fluir emocionalmente es como hacer surf: hay olas mejores que otras, algunas más altas, bajas o retorcidas. Lo único que tú puedes hacer es intentar cogerla lo mejor posible y mantener el equilibrio, porque hay algo que es seguro: todas las emociones, al igual que las olas, suben, tienen un momento álgido y luego bajan.

Recuerda que el problema nunca es que la emoción exista, ni que el punto álgido te cueste o te duela: el problema es cuando, por no sentirla, te quedas ahí estancado mientras el resto de las emociones van formando un remolino dentro de ti, y ya no sabes ni qué sientes ni cómo ni dónde. Ahí es cuando pierdes tu tabla de surf y eres llevado de un lado para el otro por la fuerza del mar que tienes dentro.

Además, si sigues entrenando tu gestión emocional, llegará un punto en el que te saldrá prácticamente solo: llegará esa emoción, la sentirás en tu cuerpo, la dejarás estar, escucharás su mensaje y te plantearás cómo satisfacer la necesidad que te transmite en un tiempo récord, empezando a vivir realmente conectado contigo, sintiendo y disfrutando ese fluir dentro de ti, y con ello también alcanzarás estados de paz y coherencia interna que no habías sentido hasta entonces.

EJERCICIO DE ACEPTACIÓN DE LAS EMOCIONES DESAGRADABLES

Intenta seguir el guion emocional de la opción 3 cuando sientas que no estás en tu mejor día.

Puedes experimentar contigo mismo. Diles a tus emociones que no quieres que estén ahí. ¿Qué dice tu cuerpo al respecto? ¿Cómo reacciona a corto plazo? ¿Y a largo plazo? Lo normal es que en algún momento esas emociones se rebelen, o bien surjan en forma de ansiedad, insomnio, etc.

Anota en tu cuaderno tus percepciones.

Ahora escúchate a ti mismo decir en voz alta: «Os doy permiso para estar, sé que yo tengo el control, pero os escucho y sois bienvenidas dentro de mí. Trabajamos en equipo, confío en vosotras». ¿Qué resuena dentro de ti? ¿Qué te llega? A menos que existan traumas o heridas, lo usual es sentir algún tipo de alivio o de desbloqueo interior, notar cómo esa parte que se resistía puede descansar.

Anota lo que sientes.

7

TODAS SON VALIDAS, PERO NO TODAS SON ADAPTATIVAS

¿CUÁNDO UNA EMOCIÓN NO ES ADAPTATIVA?

Si bien todas las emociones son válidas y merecen aceptación, atención y cuidados, no todas son adaptativas. Así ocurre cuando una emoción es excesivamente perturbadora, no es coherente con lo que ha sucedido o se alarga mucho en el tiempo.

Pongamos que cuando eras pequeño tenías que hacer una presentación en clase, pero te quedaste bloqueado y tanto los niños como el profesor se rieron de ti. Eso te hizo sentir una vergüenza increíble, una sensación de estar expuesto, desprotegido y desamparado delante de todos. Esos sentimientos eran normales y lógicos para la situación, y en su momento se puede decir que eran adaptativos, ya que te señalaban lo mal que te sentiste y cuáles eran tus necesidades (dejar de ser visto, apoyo, contención emocional, aceptación por parte de otros).

Sin embargo, han pasado los años y esa herida sigue en ti. Cada vez que tienes que hacer una presentación o exponer algo en el trabajo, vuelven a ti las sensaciones y emociones de vergüenza; te sientes juzgado, aunque no lo estés siendo, y querías desaparecer.

Tu emoción es coherente con lo que sentiste en un pasado, pero no es adaptativa, ya que no te está ayudando a enfrentar tu presente, sino que se ha estancado y grabado en ti, posiblemente porque en su momento no se le dio la atención que precisaba.

De la misma manera, imagina que tu mejor amiga te dice que no puede quedar contigo un día. Tú sientes un malestar terrible y empiezas a conectar con la sensación de abandono que tuviste cuando tu grupo de amigos te dejó de lado. Sientes ansiedad y prácticamente entras en estado de pánico. Tu emoción es válida, te avisa de que hay una herida, pero realmente no está reaccionando a un suceso presente, porque ese nivel de malestar no es coherente con el hecho ocurrido.

Como hemos visto, el trauma puede hacer que, ante situaciones que objetivamente no sean para tanto, nosotros sintamos una ira intensa o una profunda tristeza, ya que la experiencia emocional vivida de forma traumática se generaliza al resto de los contextos similares y hace que las emociones detonen.

Es importante remarcar que el trauma no es solo aquello que ocurre y sobrepasa nuestros recursos de afrontamiento, sino también lo que hacemos con ello y cómo lo trata nuestro entorno.

Por ejemplo, si vives una situación traumática pero tus padres o amigos te acogen, validan lo que te ha ocurrido, entienden que necesitarás más apoyo durante una temporada y son sensibles a tu dolor, es posible que el suceso no quede grabado como traumático o lo haga en menor medida que si tus padres te responsabilizan, culpan o hacen sentir exagerado por cómo te ha afectado. A veces es más traumática la reacción de nuestro entorno que el suceso en sí.

Es precisamente el no haberle dado el espacio a la emoción en su momento, permitiendo que se integre en tu sistema nervioso en un

entorno de apoyo y seguridad, lo que puede hacer que esta se alargue en el tiempo y se perciba de forma intrusiva y desagradable.

Por tanto, si pasa el tiempo y esa emoción está estancada en nosotros, no fluye ni varía su intensidad, no sería adaptativa, y lo más probable es que estemos reaccionando a realidades más profundas e inconscientes, o bien que sigamos evitando una parte de dicha emoción y por eso siga bloqueada en nuestro interior.

En estos casos, lo necesario será iniciar un proceso terapéutico que explore en profundidad lo que nos está sucediendo.

Pero un trabajo que puedes empezar desde ahora es precisamente identificar cuándo la emoción que sientes no es adaptativa. Así podrás reconocer cuándo actúas desde tu yo real y cuándo desde la herida, y podrás tomar medidas al respecto.

Algunas de estas medidas pueden ser apartarte y darte un espacio para no dejarte llevar por esas emociones a la vez que las escuchas y aceptas, buscar la raíz, preguntarte si eso es coherente con lo que haría tu yo real y decidir desde dónde quieres actuar.

Cuanto más practiques esto, más fácil te será reconocer desde dónde te estás moviendo y, por tanto, poder tomar la decisión consciente de hacer caso a esa tendencia a la acción, o darle sentido y expresarla de otra forma.

Te recuerdo que, pese a no ser una emoción adaptativa, el camino pasa por aceptarla, porque si bien no corresponde a tu situación actual, sí te señala dónde está una parte dolida de ti mismo que necesita atención.

EJERCICIO PARA APRENDER A IDENTIFICAR EMOCIONES DESADAPTATIVAS

Busca en el último mes alguna ocasión en la que hayas sentido que tu

emoción no era adaptativa. ¿La sentiste de una forma distinta al resto de las emociones? ¿Dolía más? ¿Resonaba con alguna herida? ¿Por qué dirías que no fue adaptativa? ¿Qué te impulsaba a hacer? ¿Se te ocurre alguna manera de gestionarla que hubiera sido mejor para ti?

Anota en tu cuaderno tus respuestas.

8

ACEPTAR TUS EMOCIONES NO SIGNIFICA RENDIRTE ANTE ELLAS

DEJARSE LLEVAR

Lo primero en lo que suele pensar la gente cuando hablo de la importancia de aceptar sus emociones es en dejarse llevar por ellas. Creen que aceptar su enfado sería dar un portazo, mandar a alguien a la mierda o dejarle de hablar. También creen que aceptar la tristeza sería no salir de la cama en una semana, o romper a llorar desconsoladamente. Sin embargo, aceptar una emoción no significa eso. Tampoco significa que esa emoción te guste, que estés conforme, que te apetezca ni que le vayas a hacer caso. Otras personas creen que implica dejar que esa emoción te inunde y te desborde, y tienen miedo de sentirse arrastradas por ella y perder el control.

Esto es algo totalmente normal, ya que, de hecho, hay personas que se escudan en sus emociones para no responsabilizarse de sus actos. Desde los mal llamados crímenes «pasionales», que utilizan las emociones intensas como excusa para cometer actos terribles, a personas que van por el mundo hiriendo, manipulando y hasta maltratando, y cuando les confrontas te dicen que es que no pueden

controlarlo, que ellas son así o que actúan por estar heridas.

Y es que, aunque las emociones intensas pueden ser difíciles de gestionar, no es misión imposible, y desde luego no es un motivo para hacer lo que nos salga del pie. Es responsabilidad de cada uno el hacerse cargo de no herir a nadie por más que se esté emocionalmente desbordado.

Es muy distinto sentir una emoción que ACTUAR en función de esa emoción, sin filtro.

Por tanto, aquí se trata de aprender a aceptar esa emoción y de encontrar formas saludables de expresarla sin que esta se nos lleve como un torbellino.

Como veíamos en el primer capítulo, las emociones están formadas por la parte puramente física, los pensamientos y la tendencia a la acción.

Sabemos que los pensamientos están condicionados por experiencias pasadas, por aprendizajes, por lo que hemos normalizado desde pequeños y lo que vemos en nuestro entorno. Por tanto, nuestros pensamientos muy a menudo mienten o se equivocan. Ejemplos de pensamientos que no nos ayudan podrían ser los siguientes: «Es que si me enfado pierdo el control» o «Solo las personas débiles están tristes, de manera que yo no me permito estarlo, porque no soy débil». Es por ello por lo que no podemos guiarnos exclusivamente por nuestros pensamientos.

Por último, sabemos que la tendencia a la acción también está mediada por el aprendizaje, de forma que quizá en pleno apogeo emocional nos apetezca hacer cosas que a largo plazo no son beneficiosas. Así que antes de actuar por impulso, deberemos

pararnos un momento.

¿CÓMO SE ACEPTA ENTONCES UNA EMOCIÓN?

DÁNDOLE PERMISO PARA ESTAR. Básicamente, no resistiéndote ante ella, ya que, una vez que ha aparecido, no puedes hacer nada más que gestionarla, y todos los recursos que gastes en enfadarte porque está aquí, por resistirte o por evitar sentirla se los estás quitando a tu sistema nervioso para poder procesarla eficazmente.

Tan simple y tan complejo como esto. Como ya sabemos, primero debemos identificarla y ponerle nombre. Después, deberemos focalizarnos en ver dónde la sentimos en nuestro cuerpo, y es ahí donde nuestra principal misión será darle permiso para ocupar ese espacio. También sirve a la inversa, notar la sensación en el cuerpo, ponerle nombre, identificarla y darle permiso para estar.

Las emociones en sí mismas tienen una duración muy corta cuando les permitimos fluir; por tanto, si les permitimos estar, nos darán su mensaje y seguirán fluyendo.

EJERCICIO: SIÉNTATE CON TUS EMOCIONES

Algo muy útil es hablar contigo mismo o con tu emoción. Imagina que estás sentado en un banco o en el césped, en un sitio cómodo para ti, y desde la curiosidad, prueba a decirle: «Hola. Te veo, sé que quieres darme un mensaje y estoy dispuesto a escucharte».

Respira hondo focalizándote en esa emoción y espera unos segundos. ¿Qué sientes ahora en tu cuerpo? ¿Ha cambiado algo? ¿Se ha movido, es más intensa, menos...?

La mayoría de las personas experimenta cambios emocionales con el mero hecho de escucharlas. Eso no significa que tengan que desaparecer, ya que eso depende de muchos factores, como que deje de darse la situación que la

genera o el tipo de decisiones que tomes a continuación.

Otras frases que puedes decirle a tu emoción son estas: «Sé que no eres peligrosa; te permito estar en mi cuerpo». O puedes preguntarle directamente: «¿Qué quieres decirme? ¿Por qué estás aquí?». Aunque no siempre encontraremos la respuesta al momento, es una buena forma de hacerla sentir escuchada y de conectar contigo mismo.

Aunque estas frases sirven de guía, lo ideal es que encuentres tu propia forma de expresarte, esa que te resulte natural y que te haga sentir comprendido y validado.

Este ejercicio es especialmente útil en el caso de la ansiedad, ya que muchas veces no se trata más que de un montón de emociones reprimidas; por lo que, si les damos el permiso para habitar nuestro cuerpo y seguir su tránsito, la ansiedad irá disminuyendo progresivamente, a la par que el resto de las emociones fluyen y nos guían, indicándonos lo que no está bien o hay que atender.

¿QUÉ PUEDES HACER CON TU EMOCIÓN?

Ahora bien, una vez que la hayamos aceptado, deberemos pensar qué necesitamos y qué debemos hacer con ella. Por ejemplo: tu pareja ha hecho algo que te ha herido, estás tremendamente enfadada y, cuando notas esa emoción, lo que te sale es mandarle a la mierda, pegarle cuatro gritos e irte dando un portazo. ¿Qué puedes hacer?

Como hemos visto, lo primero de todo es identificar tu emoción. Puede parecer obvio, pero hay que dedicar un momento a ser consciente de lo que sientes y de cómo lo sientes. Puede que todavía no conectes con la emoción en sí, pero sí con la sensación que te transmite o percibes dónde se ubica en tu cuerpo. Si te sigue costando conectar o sientes varias emociones a la vez, para

identificarlas puedes ayudarte de la guía de emociones que te propongo en la introducción.

Siguiendo con el ejemplo anterior, posiblemente además de enfadada estarás dolida, triste y quizá también decepcionada. Tómate un momento para respirar. Puedes pedir una pausa en la conversación que estés manteniendo o en tu diálogo interno, es decir, pedirle un momento de silencio a tu mente y a tus voces interiores y parar de hacer lo que estés haciendo con tal de que esa emoción no te desborde. Date un momento para ti. Ese momento puede ir desde unos segundos a unos minutos, e incluso, si lo necesitas, unas horas. Es normal si al inicio necesitas más tiempo.

Una vez que has respirado y has localizado esas emociones, dales permiso para estar y valídate a ti misma. «Estoy enfadada y es normal que lo esté. Esto es algo que me afecta, me permito sentirme así». Vuelve a respirar. La respiración es una herramienta muy potente en la regulación emocional, ya que es una de las formas que utiliza nuestro sistema nervioso para prepararnos para la acción, relajarnos, etc.

Una vez que hayas respirado, puedes tomar consciencia de cuál es tu tendencia a la acción (qué es lo que te apetece hacer, cuál es tu reacción instintiva ante lo que está pasando) y decidir si quieres o no seguirla. Si el cuerpo te pide mandarle a la mierda e irte, probablemente debajo de eso lo que hay es una necesidad de darte un espacio para ti, alejándote de la persona en estos momentos. Quizá también te pida revisar y fortalecer tus límites, y tu parte dolida puede que necesite un cuidado extra. Puedes poner en marcha tu compasión, abrazarte, mimarte o darte un capricho.

Intenta preguntarte: ¿qué necesito ahora? Profundiza en ello y bucea dentro de ti. Y luego busca una forma de dártelo. También puedes preguntarte: ¿qué significa para mí esta situación?

Recuerda: tus emociones vienen a comunicarte aquello que te hace bien o mal, aquello que necesita ser reparado o atendido. Somos nosotros, mediante el aprendizaje, los que vamos encontrando formas de suplir esas necesidades, y a veces esas formas no son las mejores.

Así que, en la medida de lo posible, acostumbra a tu cuerpo a pensar en lo siguiente: ¿qué hay detrás de esto? ¿Puedo bajar a un nivel de mayor profundidad para entenderme mejor? ¿Cómo resuena esto dentro de mí? No tengas prisa por encontrar esa respuesta, y no la busques desde tu mente. Más bien escucha tu emoción, siéntate con ella y permite que llegue lo que tenga que llegar.

Como siempre, las primeras veces sentirás que te cuesta, que no conectas o que no logras aceptarlas. ES NORMAL. Sé compasivo contigo, date tiempo y sigue dedicando un ratito cada día a practicarlo. Créeme, los resultados llegarán. En el capítulo 13, dedicado al bloqueo emocional, encontrarás un ejercicio ampliado para aprender a conectar contigo en esas ocasiones en las que no sabes lo que sientes o te da la sensación de que no sientes nada.

MI PROPIA EXPERIENCIA

Para ejemplificar todo esto, voy a contarte lo que me ocurrió hace unos años en mi gestión con el enfado. En esos momentos tenía un trabajo terrible, con malas condiciones y mal ambiente. En resumen: un trabajo abusivo. Estaba estudiando el grado de Psicología, pero ese trabajo me dejaba sin energía ni tiempo para ello, lo cual me frustraba, ya que ahí estaba mi verdadera vocación.

Llevaba ya tiempo quemada y aguantando que mi jefa me tratara mal, haciéndome comentarios fuera de lugar y faltándome al respeto, pero no me permitía reconocerlo ni enfadarme, porque

sentía que, si lo hacía, me quemaría todavía más o no podría tolerarlo, y, al fin y al cabo, necesitaba ese trabajo. Tanto aguantar y no permitirme sentir, la emoción se tornó en ansiedad.

Hubo un día en el que mi jefa se propasó muchísimo con sus comentarios y yo creí que iba a estallar. No sabía si iba a mandarla a la mierda, o si me iba a dar un ataque de nervios, pero desde luego sentí que estaba perdiendo el control.

Ese día decidí escucharme. Sentí todo mi enfado y mi cuerpo diciéndome que saliera de ahí, que eso no era sostenible y que se habían sobrepasado todos mis límites. Conecté con la sensación en mi cuerpo, que me quemaba por dentro, y, aunque no fue agradable, me ayudó a reconectar conmigo y con mis necesidades.

Durante mi proceso de enfado y gracias a él, pude valorar distintas opciones, como bajar mi nivel de implicación y productividad en el trabajo, relacionándome con la faceta laboral desde un lugar más seguro, quitándole importancia, poner límites a mi jefa enfrentándome a ella, pedir un cambio de turno o buscar otro empleo. Finalmente utilicé toda esa energía para pasarme la tarde buscando otros trabajos, y a la semana siguiente había encontrado un empleo con mejor sueldo, más tiempo libre y mejor ambiente.

Si hubiera seguido desconectada de mi enfado y negándome a mí misma que no podía más, seguramente hubiera acabado estallando de alguna forma. Y desde luego no hubiera sido la única, ya que en ese trabajo era común ver a personas teniendo un ataque de ansiedad, pidiendo ansiolíticos para soportar la jornada, pegándose cuatro gritos entre sí o llorando en el baño. Y, por desgracia, esta no es una situación aislada y en muchos puestos de trabajo es hasta lo normal. Si te has sentido así, no es más que tu cuerpo no siendo capaz de acumular más ira, estrés u otras emociones acalladas.

En mi caso, aunque tuve la suerte de haber encontrado ese otro trabajo, también sé que si no hubiera conectado con mis emociones no me hubiera dado la oportunidad de buscarlo, y, por tanto, de encontrarlo. Conectar con lo que sientes te permite valorar o incluso crear opciones que antes desconocías y que te van a permitir vivir acorde a tus valores y necesidades.

ACEPTACIÓN VS. EVITACIÓN

A veces, por miedo a sentir nuestras emociones, a dejarnos llevar, a sufrir o abrir la caja de Pandora que muchos llevamos dentro, tenemos tendencia a usar mecanismos de evitación emocional. Estos mecanismos pueden ser conscientes o no.

Por ejemplo, algunos casos que suelo encontrarme con frecuencia son beber alcohol cuando se está triste o salir de fiesta tras una ruptura para «distraerse». Esto no significa que beber un día tenga nada de malo, ni tampoco salir de fiesta, sino que el problema está en cuando usamos estos divertimentos para no sentir. Cuando es así, hablamos de formas de evitación emocional semiconscientes.

Otros ejemplos menos conscientes pueden ser el uso un tanto compulsivo de las redes sociales, pasando horas y horas consumiendo contenido, disociándonos de nosotros mismos; lo es asimismo el hecho de focalizarse en el trabajo y convertirlo en toda nuestra vida, centrándonos exclusivamente en él; también encadenar una relación tras otra para no sentir el dolor de la pérdida, o tener sexo compulsivamente por no sentir soledad o desconexión.

Otra manera de evitar la emoción que te invade es quitarle importancia, lo cual, aunque puede darte algo de perspectiva,

probablemente hará que intentes acallarla, o «aguantar», resistiéndote a ella.

Y otra muy habitual para no sentir emociones y a la que hay que dar un trato especial es a la procrastinación. Aunque la mayoría de las personas creen que procrastinan por falta de voluntad o por ser vagas, los estudios muestran que la procrastinación es más bien un problema de gestión emocional y tiene poco que ver con echarle ganas o ser más disciplinado. De hecho, con frecuencia son las personas más trabajadoras y perfeccionistas las que más procrastinan. En este caso, procrastinar sirve para evitar el miedo, la ansiedad o el aburrimiento que nos supone enfrentarnos a una tarea, especialmente cuando queremos que esa tarea salga perfecta.

Una persona superexigente consigo misma puede no entender por qué no es capaz de empezar la tarea que tiene que hacer y suele martirizarse por ello. Sin embargo, es fácil entenderlo si pensamos en que la causa está en que siente pavor ante la idea de que no le salga bien ese trabajo. El nivel de ansiedad que le supone enfrentarse a algo desde una perspectiva de perfección y sin posibilidad de error es lo que la bloquea e impide que pueda ponerse con ello.

En este caso, es más fácil asumir que ese trabajo no ha salido adelante porque no se ha puesto con él (aunque implique percibirse a sí misma como perezosa o desorganizada), antes que pensar que lo ha dado todo y le ha salido mal, ya que eso conllevaría pensar que es poco inteligente, torpe o enfrentarse a su propia incapacidad, cuestiones mucho más dolorosas para la autoestima.

Además, una persona perfeccionista lo es en las tareas importantes, pero también en las cosas pequeñas, por lo que cualquier deber puede hacérsele un mundo y consumirle mucha energía por la presión que se autoimpone. Así, su cuerpo, que

sabemos que funciona a corto plazo, intenta liberarse de tener que sufrir ese miedo o esa decepción a base de distraerse y apartarse de ello, pese a que a largo plazo no sea lo mejor.

Por último, un método totalmente normalizado de evitación emocional es precisamente racionalizar las emociones. Este proceso, que puedes llevar a cabo como un intento de entender y controlar la situación, también te desconecta de sentir.

RECUERDA: NO ES LO MISMO PENSAR TUS EMOCIONES QUE SENTIRLAS

Aunque está bien querer dar sentido a lo que nos ocurre, es imprescindible que para ello antes sintamos la emoción que nos mueve y permitamos que se despliegue en nuestro interior, ya que de lo contrario lo que pasará es que la bloquearemos.

También puede que directamente decidamos que esa emoción no es lógica y trates de evitar sentirla, pensando que «no debería estar ahí».

Puede suceder (y, de hecho, es bastante frecuente) que puedas diseccionar perfectamente tus emociones, saber de dónde salen, analizar los patrones de tu infancia y, pese a ello, sientas que no avanzas o que la herida o trauma sigue ahí. Y es que sea tu análisis correcto o no lo sea, esto no implica cambios en tu sensación corporal ni en la emoción en sí, ya que las emociones necesitan ser sentidas.

Es como si quisieras preparar un pastel y te sabes la receta de memoria. Compras los ingredientes y los colocas delante de ti. Tienes la harina, el azúcar y el huevo, y hasta puede que te sepas los pasos que te llevarían a crear tu pastel, pero no eres capaz de coger esos ingredientes, mezclarlos para crear la masa y después ponerla al horno. Quizá no te apetezca ensuciarte las manos, o

tengas miedo a quemarte con el calor del horno, pero la realidad es que, más allá de saberte la lista de los ingredientes y los pasos que has de tomar, necesitas hacer algo con ellos si lo que quieres conseguir es llegar a tu objetivo.

De la misma forma, por más que te conozcas y sepas de dónde viene lo que sientes, o por qué está ahí, no llegarás a ningún sitio hasta que no te permitas experimentarlo. Solo así tu cuerpo tendrá la experiencia completa y podrá seguir fluyendo y funcionando.

Recuerda que tus emociones no son algo externo a ti ni a tu cuerpo, por lo que, como decía Freud: «Las emociones que no se expresan no mueren nunca. Estas se entierran vivas y salen más tarde de peores formas».

¿DE QUÉ FORMAS PUEDEN SALIR ESTAS EMOCIONES?

La más común es mediante la ansiedad. Conozco muchos casos de personas que han seguido viviendo por «inercia», desconectados de sus emociones, hasta que han sido paralizados por un fuerte ataque de ansiedad que no era otra cosa que su cuerpo imponiendo un «¡hasta aquí hemos llegado!».

Cuando no escuchamos a nuestro cuerpo, no somos capaces de satisfacer sus necesidades ni de captar sus señales de alarma, por lo que es muy normal que nuestro sistema nervioso se desregule y tenga que tomar medidas drásticas para hacerse escuchar.

Otra forma muy común de que las emociones se rebelen es mediante la somatización. «Somatizar» significa que nuestro cuerpo expresa físicamente enfermedades que no tienen una base orgánica, sino que su causa está en nuestra psique. Para ilustrar esto, no en vano al estómago se le llama «el segundo cerebro», porque los últimos estudios muestran que desempeña un papel muy relevante

en la administración de distintas hormonas necesarias para nuestro bienestar, como la serotonina, oxitocina, etc. Por eso tampoco es extraño que mucha gente somatice a través de él, con indigestiones, dolores de tripa, etc.

Es bien conocido también el efecto del cortisol (la hormona relacionada con el estrés) en nuestro cuerpo: baja nuestras defensas y nos hace más proclives a enfermar. Asimismo ocurre con las migrañas, la fibromialgia, el insomnio o ciertas enfermedades de la piel, puesto que cada vez se encuentran más pruebas de tener un origen y mantenimiento principalmente psicológico.

Por no hablar de los cambios que genera el trauma en nuestro cerebro, que puede llegar a hipertrofiar ciertas áreas (como la de la amígdala) o a afectar al desarrollo; de forma que, cuando ocurre en la infancia, esos niños parecen tener menos conexiones neuronales que niños de similar edad que no han sido sometidos a experiencias traumáticas.

También se encuentran correlaciones entre ciertos tipos de personalidad basados en una mala gestión emocional y tendencia al estrés y a la ira con la alta probabilidad de padecer ataques cardíacos. Sin embargo, esta probabilidad se ve reducida cuando esas personas acuden a terapia y aprenden a expresar sus emociones sanamente.

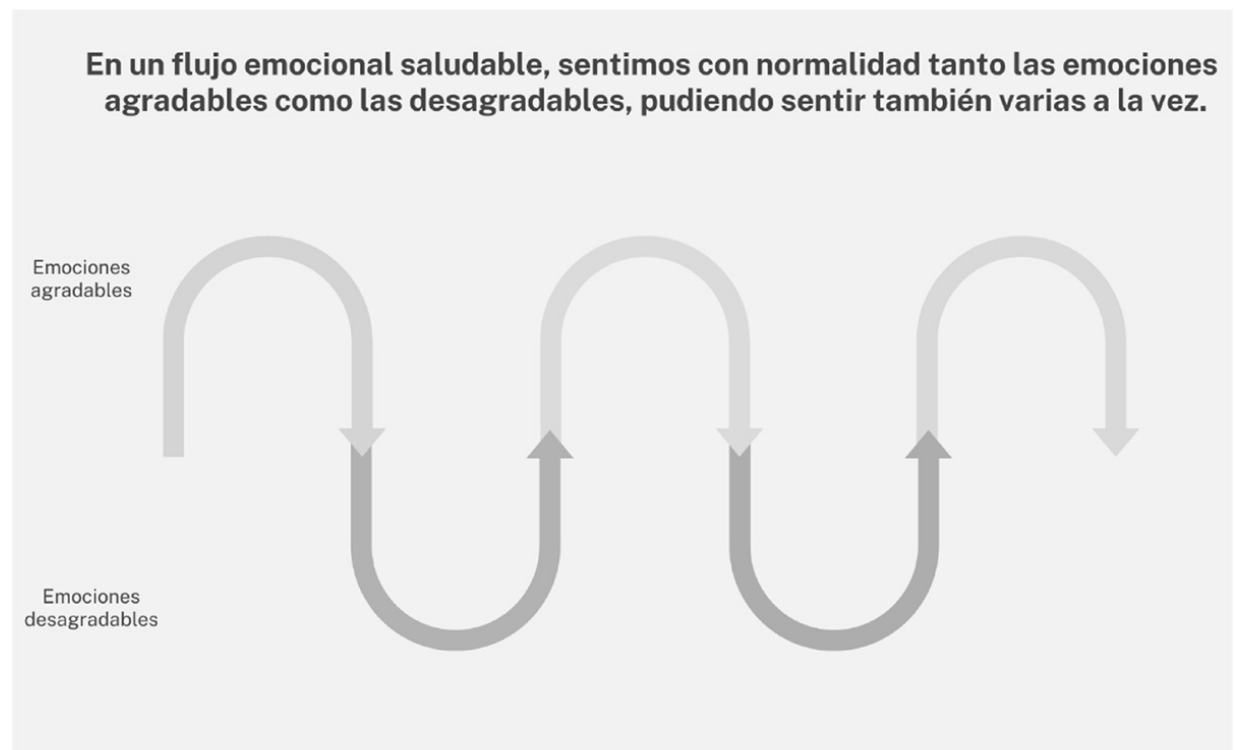
Así, las consecuencias psicológicas y la reacción emocional ante el estrés están reguladas por nuestro sistema nervioso, y también por el endocrino y el inmunológico, y se relacionan con los procesos responsables de las cardiopatías isquémicas u otras enfermedades cardíacas, según un estudio de 2009 de Marko Elovainio y Mika Kivimäki.

Sin embargo, de la misma forma, los estudios muestran que cuando a estas personas se les enseñan técnicas de gestión

emocional, la tendencia a padecer estas patologías se revierte; es más, una buena regulación emocional parece ejercer un efecto protector sobre la salud física y mental.

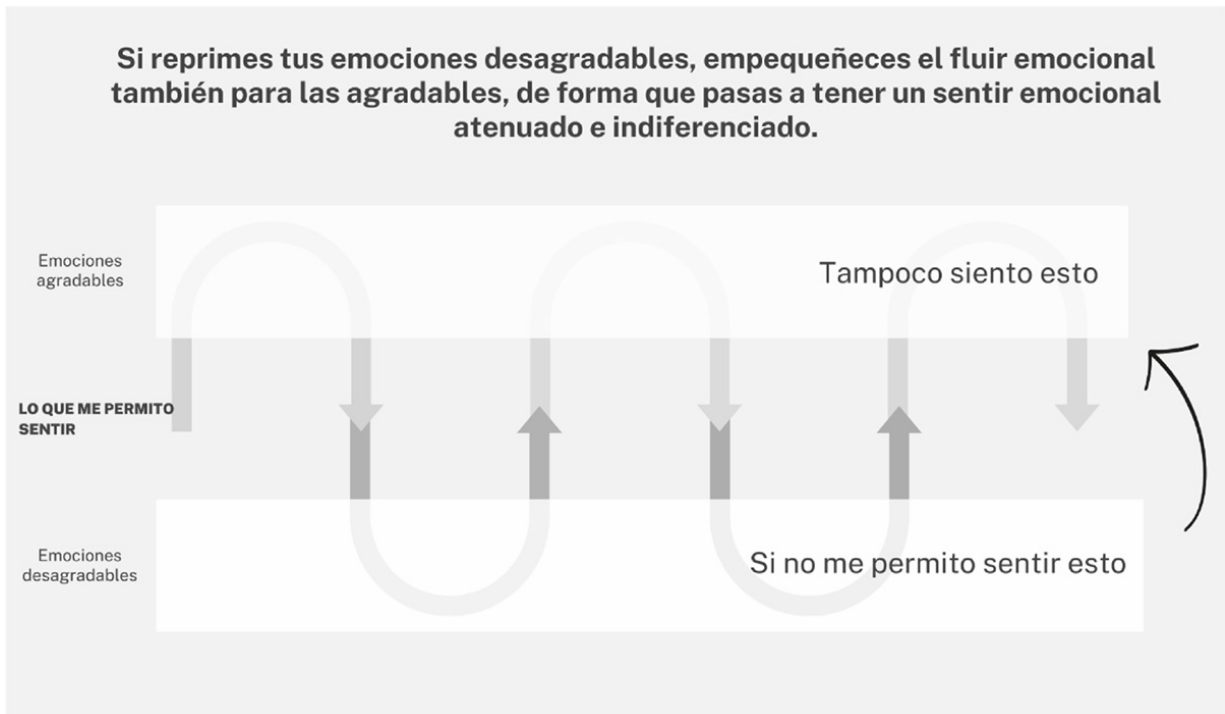
Otra forma en la que las emociones reprimidas pueden expresarse es mediante ataques de ira, de llanto u otras desregulaciones. O bien a través de acabar entrando en bucle, mediante procesos rumiativos, pensamientos intrusivos, etc.

Por último, también puede ocurrir que, al desconectarnos de nuestras emociones desagradables, perdamos la capacidad de sentir de forma normal las agradables, entrando en un estado difuso de entumecimiento emocional, sintiéndonos apáticos, sin sentir intensamente el dolor, pero tampoco la ilusión, el amor o la alegría. Podemos volvernos «grises» emocionalmente.



Por eso, necesitamos ser capaces de sentir todas las emociones en

su justa medida, ya que, si intentamos recortar lo que sentimos en lo negativo, también podemos perder la capacidad de sentir lo positivo, de ilusionarnos, disfrutar, amar, etc.



TERCERA PARTE

HERIDAS

10

TRAUMA

GESTIÓN EMOCIONAL Y TRAUMA, HERIDAS E INSEGURIDADES

Haber pasado por experiencias traumáticas es un factor determinante en cuanto a nuestra gestión emocional. De hecho, tras la mayoría de los problemas mentales hay algún trauma de un tipo u otro. Este afecta directamente a nuestra forma de experimentar el mundo, y también lo que sentimos, pensamos y a nuestras herramientas para enfrentarlo. Por ello, vamos a entender bien cómo funciona nuestro cuerpo cuando hay trauma y cómo podemos trabajarlo.

¿QUÉ ES UN TRAUMA?

Se puede considerar un trauma toda situación que resulte perturbadora, amenazante y ante la cual la persona no disponga de los suficientes recursos psicológicos para afrontarla, bien sea por su intensidad, por su duración en el tiempo, por lo repentino de la situación o por la gravedad de esta. El trauma queda alojado en el sistema nervioso de la persona, como si fuera una herida infectada que nunca cierra, y que produce dolor y malestar a largo plazo, especialmente cuando situaciones del presente rozan o evocan lo

vivido.

El trauma deja una huella emocional en la persona y afecta a nivel emocional, físico y cognitivo. Es como si fuera un recuerdo bloqueado, con las emociones tal cual las sentimos en el momento de vivirlo (que en la infancia serán especialmente intensas), con las mismas sensaciones físicas y las imágenes, todo ello estancado en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

Como hemos visto anteriormente, cuando el trauma ocurre en la infancia, puede que la personalidad de quien ha vivido el trauma se organice a partir de él, adaptándose e interiorizándolo, pero sin llegar a integrarlo.

Por eso, uno de los aspectos más importantes en terapia es trabajar el trauma para que la persona lo integre en su sistema nervioso, utilizando los recursos que ahora tiene y que ha aprendido en su vida adulta o durante la propia terapia, de modo que, aunque la experiencia nunca será agradable, dejará de crear malestar constante. Digamos que, aunque quedará la cicatriz, la herida estará curada y cerrada, y dejará de sangrar.

El tratamiento terapéutico del trauma es altamente eficaz, así que, si te sientes identificado a lo largo de estos capítulos, te recomiendo que busques ayuda cuanto antes.

EL TRAUMA EN EL CEREBRO

Entender cómo funciona el trauma a nivel cerebral es esencial para poder trabajarlo y para entender por qué sentimos lo que sentimos.

Uno de los aspectos más importantes del trauma es que queda alojado en nuestro sistema nervioso y afecta especialmente a unas áreas concretas:

Amígdala

La amígdala es la zona de nuestro cerebro que se encarga de hacer saltar las alarmas ante el peligro. Forma parte del llamado sistema límbico o cerebro emocional, y nos ayuda a hacer una primera evaluación de aquello que pueda parecer amenazante. Como hemos visto, cuando la amígdala toma el control ocupa los recursos de la corteza prefrontal (la encargada del pensamiento racional), por lo cual no podemos pensar claramente.

Pues bien, se ha sabido que la amígdala es una de las zonas más afectadas cuando hay trauma, ya que se queda en un estado perpetuo de hiperactivación, como si siempre estuviera diciéndole a nuestro cerebro que estamos en peligro, aunque para nada sea así. Esto hace que reaccionemos de forma exagerada ante cualquier estímulo y también implica que tengamos dificultades para concentrarnos (recuerda que está quitando recursos al procesamiento racional) o que nos cueste gestionar nuestras emociones.

Cuando el trauma ocurre en la infancia, la afectación en la amígdala puede dejar secuelas en la parte de la corteza prefrontal, que no llega a desarrollarse bien, pues acaba teniendo menos densidad de conexiones neuronales que los de otras personas que no hayan pasado por situaciones traumáticas. Parece que el trauma provoca que el cerebro quede especialmente sensible a una gran cantidad de estímulos y con tendencia a tener reacciones de miedo o ansiedad.

Corteza prefrontal

Es la encargada de dirigir nuestro foco de atención, como si fuera

una linterna en la oscuridad que decide aquello a lo que se alumbra y aquello que queda fuera. También se encarga de modular nuestros pensamientos y nuestra parte cognitiva, así como nuestras emociones y conducta.

Cuando hay trauma, especialmente en la infancia, el desarrollo de esta etapa de la vida se ve alterado, pues se dedica una gran cantidad de recursos a las respuestas de supervivencia y menos a la regulación emocional, atencional y cognitiva. Esto implica que puede haber mayor dificultad para controlar los impulsos, así como para concentrarse o motivarse a largo plazo. También implica que sea difícil entender que no tuvimos la culpa de esas vivencias o que no supiéramos reaccionar de otro modo.

El humano es un cerebro muy preparado para respuestas de supervivencia, pero poco para comportamientos tranquilos, sostenidos en el tiempo.

Cuerpo calloso

El cuerpo calloso es la zona de nuestro cerebro que conecta los dos hemisferios para unificar la información que recibimos del medio y procesarla en conjunto. Es un elemento esencial en la regulación del sistema nervioso.

Se ha encontrado que el cuerpo calloso de personas que sufrieron trauma en la infancia es de menor tamaño. La ausencia de una adecuada conexión hemisférica genera que el trauma no pueda integrarse y procesarse correctamente, sino que quede estancado en el hemisferio derecho, que es el encargado prioritario de nuestra parte emocional, de nuestra intuición, creatividad, un hemisferio que no es verbal ni temporal. Por eso el trauma se explica y vive más como un conjunto de emociones y sensaciones, y cuesta crear un

relato narrado y consciente al respecto.

Es el hemisferio izquierdo el que es verbal y nos permite expresarnos con palabras, y también el que es consciente del espacio temporal en el que nos movemos. Eso explica por qué el trauma puede revivirse como si fuera actual, aunque hayan pasado muchos años. Seguro que te suena la experiencia de veteranos de guerra que siguen experimentando las mismas sensaciones, incluso lanzándose al suelo para protegerse cuando oyen un ruido fuerte, ya que su cerebro no puede reprocesar esa experiencia ni entender que forma parte del pasado.

Esto también explica por qué cuando trabajamos con un trauma debemos hacerlo a nivel de sistema nervioso, trabajando con el cuerpo, las emociones y las sensaciones, puesto que, si pretendemos trabajar el trauma «hablando» con él o usando la lógica, estaremos usando el hemisferio izquierdo, pero no llegando al derecho, que es donde se encuentra estancada la vivencia traumática.

Sería como si estuviéramos hablando un idioma distinto al que habla nuestro trauma. Así que por más que te esfuerces en pensar que no hay motivo para preocuparte, que el peligro ya pasó o que puedes confiar en cierta persona, tu cerebro no lo entiende y va a seguir lanzándote las mismas advertencias de peligro en forma de sensaciones.

Por eso cuando trabajamos un trauma, buscamos la integración completa del mismo a todos los niveles, permitiendo que fluya y se desestaque, sincronizando ambos hemisferios y activando el sistema nervioso.

Hipocampo

El hipocampo es el encargado de crear nuestros recuerdos. Nos ayuda a decidir qué tiene que grabarse y cómo hay que almacenarlo. Se ha encontrado que, en personas que han atravesado por traumas, el hipocampo tiene un volumen menor, lo cual también implica que se vea alterada la capacidad para distinguir recuerdos actuales de antiguos. Es como si los recuerdos quedaran fragmentados, como un cristal roto y esparcido por el hipocampo, en lugar de procesarse y almacenarse de forma correcta.

De nuevo, esto explica por qué es tan fácil que situaciones actuales conecten con el trauma vivido en el pasado y nos hagan sentir en peligro, y también puede explicar por qué personas que han sufrido traumas experimentan *flashbacks*.

Por último, cabe destacar que el cerebro tiene plasticidad, lo que significa que sigue en constante adaptación al medio y a los estímulos que le presentamos, y ello implica que todos estos efectos pueden revertirse mediante una adecuada terapia especializada en trauma, así como mediante la exposición a situaciones placenteras, relaciones saludables, etc.

Tienes el poder y la capacidad de revertir el daño que te causó el trauma. Aprovechalo.

TIPOS DE TRAUMA

Cuando hablamos de trauma, podemos hablar de «trauma simple», que es aquel que ocurre una sola vez en la vida —como un accidente, ser testigo de una muerte, una agresión, etc.—, y de «trauma complejo», que es aquel en el que hay más de una experiencia traumática. Esta puede ser un «trauma de apego», también llamado «trauma interpersonal», ya que está provocado por experiencias en las que estas emociones de angustia, miedo,

soledad o desprotección fueron generadas por otras personas, o por nuestras relaciones con ellos. Estos suelen suceder sobre todo en la infancia, ya que es la etapa en la que tenemos menos recursos para entender la situación y somos especialmente vulnerables a cómo nos tratan.

Ejemplos de traumas complejos podrían ser el maltrato, haber presenciado un divorcio difícil, abusos, enfermedades propias o de algún familiar, mudanzas o también asuntos más sutiles, como unos padres que no satisfacían nuestras necesidades emocionales, que estaban ausentes (física o emocionalmente), que no nos validaban o nos ridiculizaban, que hacían que sus hijos les cuidaran a ellos o se responsabilizaran en exceso de cosas para las que el niño no estaba preparado ni podía entender, etc.

Es importante tener en cuenta que cada persona puede reaccionar de forma distinta ante una misma situación, así que lo que para una persona puede ser una experiencia traumática, para otra puede no serlo, y viceversa.

También es importante tener en cuenta que prácticamente todos tenemos algún tipo de trauma; algunos nos afectan más que otros, pero forman parte de la experiencia vital de casi todos los humanos.

Por último, aunque en la infancia es más posible que vivamos estos eventos traumáticos y que por nuestra falta de recursos queden grabados en nuestro sistema nervioso como heridas, también podemos vivir traumas en la vida adulta, como puede ser pasar por una relación de maltrato (se ha demostrado que el maltrato psicológico deja las mismas secuelas que el maltrato físico), atravesar una enfermedad grave o cualquier experiencia que supere nuestra capacidad de procesamiento y no pueda ser integrada por nuestro sistema nervioso.

SEÑALES DE POSIBLE TRAUMA

- No recuerdas episodios de tu vida o de tu infancia, que abarcan desde aspectos concretos a periodos de semanas, meses o incluso años.
- Tu sistema nervioso se encuentra desregulado, tienes tendencia a estar en un estado de hiperactivación o, por el contrario, en un estado de letargo o bloqueo continuo.
- Tienes tendencia a disociar o despersonalizar, como si sintieras que a ratos no estás aquí, que todo parece una película o que te percibes extraño en tu cuerpo.
- Eres muy sensible a determinados estímulos como gritos, agresividad, sonidos estridentes.
- Ante según qué estímulos, te quedas totalmente paralizado, sientes muchísima ansiedad o rompes a llorar sin un motivo aparente.
- Tienes *flashbacks* reviviendo una escena, recuerdos intrusivos, pesadillas recurrentes, insomnio.
- A veces reaccionas de manera aparentemente exagerada ante situaciones objetivamente menos importantes. Sientes una ira desproporcionada o muchísimo dolor y tristeza ante pequeñas cosas.
- Existen en ti algunas creencias sobre ti mismo que están interiorizadas, como si por más que supieras racionalmente que no es así, siguieras con la sensación, casi la certeza, de que sí lo es. Por ejemplo, puedes tener la creencia interiorizada de que todo el mundo te va a abandonar y, aunque pienses racionalmente que no hay motivo, la sensación no se va.
- Tienes dificultades de concentración, pensamientos intrusivos y recurrentes.

- Sientes culpa y vergüenza muy a menudo, te cuesta confiar en los demás o tener relaciones sociales sanas, tiendes a aislarte.
- Te cuesta regular tus emociones, sientes todo muy intensamente o, por el contrario, apenas sientes nada, estás bloqueado emocionalmente.
- Sientes muchas ganas de huir y no enfrentarte a ciertas situaciones, aunque no tengas claro el motivo.
- Te sientes desconectado de ti mismo, como si vivieras por inercia, haciendo lo que otros esperan de ti, pero puede que sin saber siquiera si eso es lo que tú quieres.
- Ante situaciones muy estresantes o caóticas, reaccionas con calma (tu cerebro se siente cómodo en el caos).
- Recuerdas experiencias muy dolorosas, pero no sientes el dolor. Puedes contar tranquilamente experiencias terribles y, pese a ello, no llegas a sentir el dolor.

Si tienes alguno o varios de estos síntomas, te recomiendo que vayas a terapia para que puedan hacer una exploración y revisar lo ocurrido.

APRENDE A IDENTIFICARLOS

Uno de los pilares que te ayudarán a mejorar tu gestión emocional, y con ello también la forma en la que te relacionas contigo mismo y con los demás, es ser consciente de cuáles son tus heridas y cómo te afectan en la vida diaria.

Cuando las identifiques, tendrás la libertad de decidir si vas a actuar desde esa herida o desde tu yo más consciente. Porque no, no siempre es malo actuar desde la herida.

Podemos pensar en nuestras heridas emocionales como si fueran

heridas o lesiones físicas. Si te has torcido el tobillo, estará bien que poco a poco vayas apoyándolo mientras sigues tu recuperación, pero quizá no sea lo más inteligente irte de ruta por la montaña antes de que haya sanado del todo.

Del mismo modo, reconocer tus heridas, inseguridades o traumas y el estado en el que se encuentran te permitirá decidir cuándo y cómo quieres exponerte, de modo que siga siendo seguro para ti mientras continuas avanzando.

Para ello, un primer paso esencial es que te conozcas bien. Como hemos visto, cuanto más profundo es tu autoconcepto y más claro tienes quién eres, mejor podrás notar cuando algo no es coherente con él.

Si yo me considero una persona pacífica y conciliadora, pero ante determinada situación salto y actúo de manera verbalmente agresiva y confrontativa, eso me va a dar una pista de que ahí está sucediendo algo, algo que no parte de mí yo consciente, sino de una parte de mí que no ha podido sanar.

Por tanto, cuanto más claro tengas quién eres y también quién quieres ser o cuáles son tus valores e ideales, más podrás discernir qué hace que te apartes de ellos.

Es importante que tengas una buena conexión emocional, ya que cuanto más conectes con lo que sientes, más fácilmente detectarás dónde está lo que te duele, o notarás que quizá te duela más de lo que sería proporcional para la situación.

Por ejemplo, pongamos que hoy tu madre te ha hecho un comentario que te ha herido.

Una persona desconectada de sí misma probablemente no notará que está herida, sino que sentirá un malestar indiferenciado y difuso. Puede que empiece a ponerse de mal humor sin saber por qué, que sienta ansiedad o que tarde horas en sentir que algo no va bien.

Puede incluso que se le acumule y pase días pensando que se nota «rara», pero sin poder distinguir qué siente en concreto o de dónde surge ese malestar.

Por el contrario, una persona con una conexión emocional fuerte y entrenada notará el dolor conforme aparezca. Puede sentir decepción, tristeza, frustración y enfado. Notará que algo no va bien. Puede que a priori no entienda por qué ese comentario le ha molestado tanto, pero el mero hecho de identificar el impacto emocional del mismo ya hace que tenga medio camino recorrido. Además, el saber qué siente le permitirá tomar cartas en el asunto y gestionarlo a partir de lo que conoce de sí misma y lo que sabe que le ha funcionado otras veces, siempre desde el amor propio y la compasión.

Esta conexión te permitirá explorar dentro de ti si lo que sientes ahora tiene un cierto regusto a algo pasado, si ya has tenido esa sensación o una emoción similar antes.

Una vez que hayas dedicado tiempo a conocerte como persona y a reconocer tu fluir emocional, será mucho más fácil que identifiques tus heridas.

Para ayudar a ese proceso puedes buscar situaciones en las que hayas reaccionado o sentido algo de forma desproporcionada. También puedes fijarte en cuáles son tus inseguridades, ya que normalmente detrás de ellas hay algún tipo de herida.

Tras algunas inseguridades físicas puede haber heridas tipo «Si no cumplo con los cánones de belleza nadie me querrá» o alguna creencia que haga que bases tu valor por tu físico y deseabilidad en vez de por tu persona. Este tipo de creencia es totalmente normal en la sociedad en la que vivimos.

Tras inseguridades como el miedo a demostrar amor o cariño puede haber creencias en las que hayas identificado el amor como

algo peligroso, que te vuelve vulnerable a los demás. O también puede que reacciones ante aquellas experiencias que te hayan dañado y no quieras repetir. Si mis anteriores parejas me hacían sentir insuficiente o me invalidaban, puede que esté especialmente sensible ante cualquier comentario similar que reciba por parte de mi pareja actual y que salte a la mínima.

Del mismo modo, cada cual tiene inseguridades y heridas según sus vivencias, y al igual que ocurriría en la vida real, si alguien te toca una herida, te defiendes o te apartas bruscamente.

EJERCICIO PARA LOCALIZAR HERIDAS

Intenta localizar tres o cuatro heridas o inseguridades que arrastres. Puedes pensar en tus últimos conflictos, en aquello que te duele especialmente que te digan o en situaciones en las que te quedes bloqueado, en las que saltes o en las que haya algún tipo de voz crítica dentro de ti con mensajes tipo «Vas a hacer el ridículo», «Te vas a quedar solo», «No eres suficiente», etc.

El camino de encontrar y reconocer tus heridas es constante, y lo normal es que vayas identificando algunas más con el paso del tiempo. Por eso, puedes volver a este ejercicio una vez al año y comprobar qué heridas se han resuelto o han sanado y cuáles siguen ahí o has descubierto recientemente.

IDENTIFICA TUS PATRONES DE RESPUESTA

Una vez que las hayas identificado, es momento de identificar también cuál es tu forma de defensa ante ellas. Aunque no siempre vas a poder encontrar la relación entre una cosa y la otra, lo normal es que tu forma de defensa sea aquello que tuviste que hacer en su día para sobrevivir emocionalmente.

Si, por ejemplo, solías callarte y volverte sumiso para evitar que tu padre te pegara o castigara, es probable que ahora hagas lo mismo cuando notas a alguien enfadado o que alza el tono. Quizá te vuelvas más pequeñito, no te atrevas a exponer tu punto de vista o acabes diciendo que sí a cosas en las que no estás de acuerdo.

Por el contrario, si tu única forma de hacerte respetar ante un padre violento fue mostrarte agresivo, alzar la voz o ser dominante, es fácil que ahora tengas esa tendencia en cuanto te sientas «retado» o ninguneado por alguien.

Si nadie te ayudó a regularte cuando llorabas de pequeño, e incluso te hacían sentir mal por ello, es posible que ahora tengas tendencia a aislarte cuando estés triste o sobrepasado, apartándote de los demás hasta que te gestiones a ti mismo, aunque te sientas muy solo en ese proceso.

Si tus padres solo te demostraban amor cuando sacabas buenas notas o cuando hacías lo que te decían, puede que ahora te muestres exageradamente servicial cuando sientas que tus vínculos peligran o tengas la necesidad de exponer tus logros ante tus parejas/amistades.

Si en el instituto se reían de ti cada vez que intentabas ser amable con alguien, puede que ahora en determinadas situaciones sociales tiendas a no querer llevar la iniciativa y solo mostrarte abierto ante quien muestre un interés muy claro por ti.

Por último, como hemos visto, el trauma también puede manifestarse en la dificultad para experimentar emociones o eventos positivos. Si nunca te cuidaron, mimaron o dijeron cosas bonitas, o después de hacerlo venía algo negativo, puede que ahora no sepas aceptar esos cuidados ni el reconocimiento. Si en tu entorno cada vez que había silencio era porque iba a estallar una discusión terrible, puede que ahora no seas capaz de relajarte, ya que tu

cuerpo estará preparándose para lo que viene después.

Si cada vez que te sentabas a leer o a relajarte con el ordenador alguien venía y te hacía sentir culpable, vago o inútil, es fácil que ahora sientas culpa por descansar, o que tengas la tendencia a ponerte de pie corriendo y fingir que haces algo cuando entra alguien en la habitación.

Como ves, cada forma de actuar tiene sentido, ya que fue lo que te ayudó en un momento dado. Sin embargo, hoy en día es probable que te perjudique más que otra cosa.

El camino de reconocer tus heridas y tus patrones de respuesta no es una cuestión de todo o nada, sino más bien un camino que recorrer. Conforme vayas mejorando tu percepción emocional, más fácil te será identificar lo que te detona y qué te hace sentir. Habrá veces que conectarás más fácilmente que otras y es normal. Es como hacer ejercicio levantando pesas: empiezas con poco peso y resistencia, y vas aumentando con el tiempo.

Para avanzar en tu camino, repite el ejercicio del apartado anterior, pero esta vez aplicándolo a reconocer tus patrones de respuesta cuando algo toca una herida. Ten paciencia contigo mismo, estás descubriéndote y tocando temas dolorosos, es normal que no siempre sea fácil ni rápido. Solo el hecho de que estés aquí implica que te quieres enfrentar a ello. Lo estás haciendo bien.

CÓMO CUIDAR Y RESPETAR TUS HERIDAS

No culpes al dolor.
Al contrario.
Es el que te indica claramente dónde
está la herida.
Ahí la tienes.
(Cerrarla es cosa tuya).

LUIS RAMIRO,

Poemas para infancias mal curadas

Como bien dice el poema, aunque duela, ese dolor sirve para indicarnos dónde tenemos que mirar, limpiar, desinfectar y curar con amor, compasión y autocuidado. Habrá heridas que necesiten puntos, otras en las que baste con poner una tirita y otras, más complicadas, que requerirán cirugía para recolocarlas todo en su sitio. Para saber qué procede, tienes que reconocer tu herida.

Identificar cuál es tu mecanismo de defensa te ayudará a ser compasivo contigo cuando aparezca y también a decidir cuándo quieres hacerle caso o cuándo es mejor que no.

La compasión es un elemento muy importante en este proceso, ya

que, si te juzgas o castigas a ti mismo por actuar así, estarás entorpeciendo el procesamiento emocional subyacente y no te darás la oportunidad de ver la situación de forma global y justa para con tu historia.

Será justamente cuando seas capaz de tener esa compasión cuando podrás empezar a tomar cartas en el asunto.

Una vez que detectes que lo que se está activando dentro de ti es tu herida, y por tanto lo que sientes no es coherente con la situación actual, sino que viene de algo más antiguo, podrás decidir cómo actuar.

Recuerda que todos tenemos heridas, y estas no son tu enemigo. Te señalan dónde necesitas más amor y cuidado, nada más.

De nuevo, esto es un camino. No sería realista pretender que pases de bloquearte y volverte sumiso cuando alguien se enfada a ser la persona más asertiva del mundo y dejar claros tus límites. Pero quizá puedas ir dando pasos intermedios, como exponerle a la persona que tienes esta herida, apartarte de la situación si la sientes insegura y volver más adelante para dar tu opinión, o decidir no relacionarte con personas que no sean capaces de discutir en buenos términos.

De la misma manera, en el caso de que tiendas a aislarte para gestionarte solo, podrías empezar por explicarles lo que te sucede a tus amigos o pareja, o dar pequeños pasos, como exponer aquello con lo que te sientes cómodo, pedir compañía o cuidados a quien tengas confianza o escribir cómo te sientes y luego decidir si quieres compartir tu escrito con alguien o no.

Es completamente normal que la idea de exponerte y de actuar de forma diferente a como lo venías haciendo hasta ahora pueda resultarte perturbadora e incómoda, y que no siempre puedas enfrentarte a ella. Está bien.

Eres tú quien decide cuándo te sientes lo suficientemente fuerte como para implementar estos pequeños cambios y cuándo prefieres protegerte porque quizá no puedas tolerar las consecuencias si no sale bien.

También habrá veces que ni siquiera puedas llegar a tomar una decisión, porque tu cuerpo y tu sistema nervioso actúen de forma automática y pongan en marcha las conductas que ya conocen y con las que se sienten seguros. Ahí solo puedes tener paciencia contigo mismo y mucha compasión.

CUÍDATE EN TODOS LOS ASPECTOS POSIBLES

Es especialmente importante que te proveas a ti mismo de situaciones y experiencias que pongan a prueba lo que tu cerebro ha aprendido y tiene interiorizado.

Si no se te ha permitido poner límites, no se te ha cuidado, escuchado o atendido, es esencial que ahora te rodees de personas que sean un espacio seguro para ti, con las que puedas poner límites, expresarte, y con las que te sientas cuidado. Esto cuesta mucho cuando no es lo normal para ti, pero puede suponer un cambio tremendo en tu vida.

Está más que demostrado que la mera presencia física de alguien que nos mire a los ojos o que nos dé la mano tiene un efecto impactante en nuestro sistema nervioso, pues hace que se sincronice con el de la otra persona, afectando a nuestra frecuencia cardíaca y propiciando que nos relajemos o activemos.

Por tanto, te animo a que revises tus relaciones, tanto de amistad como de pareja, y que te vincules con especial atención, sabiendo el impacto que tienen estas relaciones en ti, puesto que pueden ayudar a regularte y sanar, o, por el contrario, a mantenerte en alerta y

desregulado.

Por otra parte, también será primordial que cuides tu ocio, asegurándote de tener espacios de calma en los que conectar conscientemente con tu cuerpo, con las sensaciones de paz, de tranquilidad o de diversión.

Tu cuerpo y tu sistema nervioso necesitan aprender que pueden relajarse, que sentir emociones no es peligroso y que pueden gradualmente salir del modo supervivencia. Y ese aprendizaje dependerá de que te expongas conscientemente a esos momentos de calma y reconexión contigo.

Se ha demostrado también que cuando existe un estado de hipervigilancia causado por un trauma o por la ansiedad consecuente es especialmente beneficioso el ejercicio físico, en concreto el que trabaja con peso, ya que nos ayuda a mejorar la conexión cuerpo-mente y también genera nuevas conexiones cerebrales. Puesto que es en nuestro sistema nervioso y en nuestro cuerpo donde queda alojado el trauma, esta herramienta es una manera muy efectiva de facilitar que nuestro cuerpo aprenda a escucharse y entenderse.

También puedes cuidar esta conexión escuchando a tu cuerpo cuando estás sintiendo emociones intensas o una respuesta a una herida. Puede que, si prestas atención, sientas ganas de estirarte, de bailar, de correr, de gritar o de golpear un cojín. Intenta bajar la atención a nivel corporal y sensitivo, y en el caso de que sientas ganas de hacer algo a nivel corporal, hazlo: estarás ayudándote a expresar esa emoción o las partes corporales que quedaron bloqueadas.

Como ya he comentado varias veces, este libro pretende ser una ayuda, pero no sustituye a la terapia. Habrá veces en las que simplemente no puedas hacer ese camino solo. Al igual que yo

puedo cuidar mi salud, pero no me puedo operar a mí misma, tú puedes cuidar tu salud mental y mejorarla, aunque hay cosas que solo pueden trabajarse y sanarse en terapia.

No te sientas mal si notas que no avanzas como querrías, o que tus heridas siguen ahí. Hablamos de un trauma, que, como hemos visto, es algo tan potente que modifica tu organización cerebral y tu sistema nervioso, así que date una tregua, permítete tener tu propio proceso y haz lo que puedas, nada más.

12

NO CONTROLO LO QUE SIENTO: EL DESBORDAMIENTO EMOCIONAL

LAS EMOCIONES QUE NO FLUYEN SE ACUMULAN

Una de las situaciones más difíciles que puedes enfrentar es cuando tus emociones te controlan. Te sientes como si estuvieras en medio de un huracán, dando bandazos de un lado al otro, sin posibilidad de hacer nada.

Además, en esos momentos es muy posible que hagas algo que te haga daño a ti o a los demás, ya que es más probable que actúes por impulso y a corto plazo, y no tengas la claridad suficiente para pasar por un filtro aquello que sientes o que tienes ganas de hacer.

Puede que grites, puede que ataques verbalmente a alguien, que te aísles o, simplemente, que esa emoción te rompa por dentro, que sientas un dolor inasumible o una ira incontrolable.

Así que es normal que cuando los psicólogos decimos que hay que aceptar lo que sientes, mucha gente reaccione asustándose, pensando que, si acepta lo que siente, la emoción tomará el control de sus acciones.

Para muchas personas, aceptar lo que sienten es lo mismo que actuar impulsivamente, cuando realmente no tiene nada que ver.

Sin embargo, esto no ocurre así. De hecho, cuanto más conectado te encuentras con tus emociones y más espacios les das, menos probable es que estas se desborden.

Al igual que si dejas un grifo abierto, aunque con un tapón en la bañera, el agua se acumula y tarde o temprano rebosa, si dejas fluir el agua, pero sin taponar nada, conforme esta vaya saliendo, irá deslizándose hacia su cauce natural. Y cuando aprendes a dejar fluir tus emociones, sin bloquearlas ni tampoco dejarte llevar por ellas, estas llegan, te dan un mensaje y se van, siguiendo su curso natural.

Para poder entender mejor lo que hay tras tus emociones intensas, debes saber que los motivos por los cuales puedes sentirte desbordado suelen ser esencialmente dos:

1. Acumulas tus emociones, pero no te permites conectar con ellas, sentirlas o expresarlas.

Un ejemplo podría ser si continuamente te exiges a ti mismo estar bien. Pasan los días y cuando sientes malestar, tristeza o desgana, te convences a ti mismo pensando que hay gente que está peor, o que no tienes motivos válidos para estar mal. Ese malestar difuso se va acentuando, pero tú sigues sin permitirte sentirlo en tu cuerpo. Te presionas, te mantienes ocupado, hablas contigo mismo, pero no quieres aceptar esa emoción. Así que cuando finalmente aparece, lo hace en forma de ataque de ansiedad o de llanto incontrolable que te tiene durante varios días sin querer salir de la cama.

Otro ejemplo podría ser cuando vas acumulando pequeños enfados. Tu pareja no satisface tus necesidades, tu amiga pasa de ti, en casa solo limpias tú... Intentas no darle importancia a todo eso, pero se va acumulando en tu interior, hasta que acaba explotando en forma de ataque de ira desproporcionado ante

cualquier cosa insignificante o bien forma una base de rencor dentro de ti que te hace alejarte emocionalmente de esas personas e ir cogiendo cada vez mayor distancia y menos ganas de estar con ellas.

2. El siguiente motivo es el trauma. Cuando has vivido una experiencia traumática que ha desbordado tu capacidad cognitiva y emocional de procesamiento, ese trauma queda «bloqueado» en tu sistema nervioso, como si fuera una bolita muy sensible que contiene todas esas emociones e ideas dolorosas que sentiste en un momento dado. Por eso ahora, cuando algo te detona dentro al rozar esa zona sensible de ti, tienes reacciones desproporcionadas. Cuando hablamos de trauma no tiene por qué ser nada violento ni especialmente dramático. Recordemos también que la gran mayoría de los traumas y las heridas se forman en la infancia y adolescencia, cuando aún no hemos aprendido a gestionarnos emocionalmente y lo sentimos todo de un modo especialmente intenso. Sumado a eso, todavía no tenemos la capacidad de entender realmente lo que ocurre, por lo que es muy fácil que interioricemos ideas nocivas sobre nosotros mismos.

Un ejemplo muy básico podría ser alguien que creció en un ambiente lleno de gritos que precedían a un ataque violento y en el que se le transmitía la idea de «si te grito es porque tú te lo mereces, tú me has puesto así». Es posible que esa persona ahora se quede bloqueada si alguien le levanta la voz, aunque sea un poquito, se sienta culpable y responsable de ello, o sienta muchísimo miedo y tristeza y no sepa gestionarlo ni salir de ese estado. Es totalmente normal, puesto que su sistema nervioso está retrotrayendo a la persona a esos momentos pasados que no han podido ser reprocesados en un entorno seguro que le

permita darse cuenta de que no es ni fue su culpa.

De la misma forma, si tu amiga te dice que eres demasiado sensible y tú has crecido en un hogar en el que se ha criticado duramente la emocionalidad, puedes sentir muchísima ira hacia ella, o un dolor muy intenso, que no será coherente con el momento actual, pero sí con esa herida que llevas dentro.

Si tu pareja tarda en responderte al WhatsApp y tú te has sentido invalidada o ignorada en otras relaciones u ocasiones, es posible que esté topando con una herida que hay en ti y que despierte una voz que te dice algo así como «es que le das igual, no te valora». Esa voz hace que te sientas invisible o que tu primera respuesta sea ignorarle «para que sepa lo que se siente». De nuevo, el problema no es la emoción, ya que esta te está señalando dónde está tu herida: el problema es que la solución que se te ocurre no es la mejor ni la más madura, y que puede empeorar el problema. Por último, cabe destacar que, en el caso de los trastornos emocionales, uno de sus síntomas puede ser precisamente la alta intensidad de las emociones.

En el caso de sospechar que hay un trastorno y/o traumas, recomiendo siempre ir a terapia para aprender a gestionarlo o a reprocesar esas heridas.

Ahora bien, sea ese el caso o no, lo que está claro es que el primer paso para evitar un desbordamiento futuro es justamente mantenerte alineado con lo que sientes momento a momento, permitiendo a esa emoción estar e intentando encontrar el mensaje que te trae. Por tanto, tu mejor herramienta será estar abierto a tus procesos, observándolos con curiosidad y acogiéndolos con autocompasión, fijándote en la necesidad que hay detrás de cada emoción. Junto con eso, tendrás que trabajar en revisar cuándo tus

acciones te ayudan y cuándo no.

Siguiendo con el último ejemplo, cuando notes que se activa en ti esa parte herida que se siente ignorada y poco valorada, podrás ser consciente de que lo que necesitas es precisamente valoración y validación. Entonces podrás decidir si ignorar tú a la otra persona es algo que te beneficia y cubre tu necesidad o si puedes valorar otras opciones, como expresarle directamente cómo te sientes, pedirle algo más de cariño o, sencillamente, tolerar tu malestar reconectando con la idea de que tu relación es sana y sí te sientes querida en general.

Sin embargo, esta es una práctica de regulación a largo plazo que requiere constancia y un trabajo en profundidad por tu parte.

Para poder empezar y regularte a corto plazo, te dejo los siguientes ejercicios:

EJERCICIOS PARA GESTIONAR EMOCIONES INTENSAS Y DESBORDANTES

1. Respira y cuenta hasta diez. Parece sencillo, pero es increíble la importancia que tiene la respiración en la regulación emocional. Inspira por la nariz y exhala por la boca. Localiza la emoción en tu cuerpo, dale permiso para estar y vuelve a respirar. Nota cómo se mueve dentro de ti. Repítelo hasta que notes que va ocupando menos espacio o que tiene menos intensidad. Normalmente, en unos minutos las emociones varían en su intensidad.
2. Este es de mis favoritos: recuerda que tú no eres tus emociones ni tus pensamientos. Eres lo que las contiene. Imagina que eres un jarrón enorme y que dentro de ti habitan distintas emociones y pensamientos.

Concéntrate en la que te está desbordando, ponle nombre, forma (es redonda, es afilada, es gaseosa) y color. Localízala en tu cuerpo, busca la sensación sentida. Vuelve a pensar que está dentro de ti, pero recuerda que

esa emoción no eres tú. Una vez que la tengas localizada, respira hondo y ve imaginando cómo con cada respiración se hace más y más pequeña, y ocupa menos espacio en ti, como si se desinflara. Cuando sea manejable, puedes preguntarle qué quiere decirte o, simplemente, darle permiso para estar ahí, pero recordarle que eres tú quien toma tus decisiones, no ella.

3. Imagina que tu emoción es un fuego dentro de ti. Respira y ve dando los pasos atrás que sean necesarios hasta que deje de quemarte. La idea no es que dejes de sentirla (eso sería evitarla), sino que te coloques a una distancia segura, donde notes su calor y puedas sentirla y escuchar su mensaje, pero no te haga daño. De nuevo, te animo a que uses la respiración para acompañarla. Por ejemplo: cada vez que sueltes aire, da un paso atrás en tu imaginación, y así hasta que te sientas seguro.

Como digo, estos ejercicios te pueden ayudar mucho a corto plazo, aunque a largo plazo necesitarás combinarlos con una adecuada gestión emocional, para que esas emociones se presenten cada vez de forma menos intensa. En otros casos, será necesario acudir a terapia.

Nota: estos ejercicios son solo para volver las emociones manejables y que no te desborden, pero, siendo realistas, eso no es posible el cien por cien de las veces y, desde luego, no debes utilizarlos como forma de desconectar emocionalmente. Tienen que ir de la mano con una búsqueda por tu parte de la necesidad que hay tras tu emoción, con darle espacio a esta y satisfacerla.

SABER GESTIONAR TUS EMOCIONES NO SIGNIFICA QUE DEJEN DE AFECTARTE

Por último, quiero recordarte que hay situaciones en las que es normal sentirte desbordado. No se trata de pretender poder con todo ni de volvernos insensibles. Por más que tu gestión emocional sea excelente, habrá momentos en los que no puedas más, y es normal.

Estamos sometidos a una presión constante por ser «perfectos».

Se supone que tenemos que estar todo el tiempo felices, tranquilos, ser positivos, hacer ejercicio, comer bien y sanamente, dedicar tiempo al ocio, a la familia, a los amigos, a nosotros mismos, madrugar, no ser perezosos y aceptar los baches de la vida con una sonrisa.

Hemos convertido el crecimiento personal en un negocio y en una fuente de presión más. Parece que debes tener tu vida perfectamente medida y llevada al milímetro; de lo contrario, sientes que fallas o tu entorno te juzga.

Premiamos a quienes no reaccionan ante sus emociones. Puedes enfadarte, pero no actuar enfadado. Puedes estar triste, pero que no se note mucho, porque, oye, «fíjate que a fulanita le han sido infiel y mira con qué entereza lo lleva, ni una lágrima ha derramado, es admirable». O siendo más directos, eso de que «Las mujeres ya no lloran, las mujeres facturan» no deja de ser una apología del «Guárdate lo que sientes y tira para delante, que, si demuestras tu dolor, pierdes seriedad o valor».

Obviamente, esta perspectiva no es ni beneficiosa ni realista.

Si tu pareja te falla o te es infiel, claro que vas a sentir un dolor intenso. Si te desprecian abiertamente en el trabajo, tu enfado va a ser monumental. Si pierdes a una persona, tendrás que vivir el duelo. Si vives constantemente estresado, eso afectará a tu paciencia y a tu forma de percibir el mundo.

No siempre vas a reaccionar como te gustaría reaccionar. No siempre vas a poder ser asertivo o vas a saber marcar límites. Habrá veces en las que te pasarás un poco y alzarás la voz, y tendrás que disculparte y asumirlo. O, por el contrario, habrá otras veces en las que no te pondrás lo suficientemente firme y sentirás que te has achicado ante una situación injusta.

Habrá veces en las que te darás cuenta de que no estás siendo

compasivo contigo y otras en las que quizá te relajes de más y notes que tienes que esforzarte por salir de un bajón emocional, porque si te dejas arrastrar, te pierdes.

Habrás veces en las que cuando te sientas triste o ansioso no lo aceptarás, te frustrarás y pelearás con la idea antes que aceptarla, y otras en que lo asumirás con naturalidad.

Eres un ser humano, estás expuesto a múltiples circunstancias y contextos. Por más que te sepas la teoría de memoria, no vas a poder actuar siempre conforme a ella. Si estás cansado, estresado, hambriento, saturado o triste, esto afectará a tu gestión y expresión emocional.

Si el tema está tocando una herida o trauma, te costará tres veces más de lo normal hacer frente a lo que sientes, aceptarlo o regularlo.

Es cierto que la responsabilidad de regular tus emociones es tuya y de nadie más, pero también es cierto que esto no es tanto una meta a la que llegar, sino más bien un proceso continuo de mejora. Aquí no buscamos resultados fijos, ya que puedes gestionar fantásticamente unas situaciones y muy difícilmente otras. Puedes tener una autoestima y autocontrol maravillosos hoy, y pasado mañana sentirte hundido en el pozo. Es normal, forma parte de la vida.

Así que te animo a seguir un método de aproximaciones sucesivas. Ve fijándote en aquello que puedes implementar y cambiar hoy, en vez de en lo que todavía te queda por mejorar. Haz pequeños cambios y, cuando los tengas interiorizados, pasa al siguiente paso.

Busca un equilibrio entre la energía que puedes dedicar a tu crecimiento, a esforzarte por cambiar aquello que quieres cambiar y, a la vez, a mantener una perspectiva compasiva contigo,

entendiendo que habrá altos y bajos y que nunca dejarás de aprender y de mejorar, y, por tanto, tampoco dejarás nunca de equivocarte.

Siéntete orgulloso de ti, date tiempo, tregua y descanso. Detente las veces que haga falta y mira el recorrido que ya has hecho.

Recuerda que tú decides cuánto te implicas y desde dónde lo haces. Si quieres cambiar por presión y castigándote cuando no te salga como te gustaría, vas a intentar correr, pero no vas a llegar lejos.

Ahora bien, si te coges de la mano con cariño, paciencia y responsabilidad, puede que avances más lento, pero llegarás mucho más lejos.

SOCORRO, NO SIENTO NADA: BLOQUEO EMOCIONAL

Como hemos introducido anteriormente, en ocasiones nos da la sensación de que hemos perdido la capacidad para sentir. Son esos momentos en los que te sientes vacío, sientes que nada te llena, que nada te emociona, ni te pone triste, ni te mueve de ninguna manera. Es una sensación extraña y pesada, que te hace sentir en un lugar incómodo y hostil del que es difícil salir. Esto pasa esencialmente ante dos situaciones:

1. Tras sentir un dolor profundo e intenso pasamos a estar como adormecidos emocionalmente, como si fuéramos grises y no hubiera nada dentro de nosotros. Ante un pico de intensidad emocional es normal que necesitemos «descansar» o bajar el ritmo, ya que, como hemos comentado anteriormente, las emociones fluyen y se mueven, no se quedan estáticas. Normalmente esta sensación, aunque es incómoda, es pasajera (suele durar máximo unos días).
2. Como consecuencia de pasar mucho tiempo reprimiendo o evitando sentir, llega un punto en el que nos sentimos desconectados de nosotros mismos. No sentimos malestar, pero

tampoco ilusión o ganas. Estamos neutros y nuestro rango emocional se ha cerrado. Esta situación, si se alarga en el tiempo, puede ser motivo de preocupación.

Hay que tener en cuenta que esto no significa que de verdad hayas dejado de sentir, puesto que nuestras emociones funcionan en automático y como reacción a los estímulos y contexto que nos encontramos; pero sí puede significar que estás tan acostumbrado a bloquearlas, a distraerte, a no escuchar a esa voz dentro de ti, que las has ido acallando con el tiempo hasta el punto de ser un murmullo apenas audible.

Como hemos visto, si bien puede parecer tentadora la idea de no sentir y así evitarte el dolor que conllevan ciertas situaciones, es contraproducente, ya que lo que no sientes no desaparece, sino que se enquistaba dentro de ti. Todos conocemos el ejemplo de quien, tras una ruptura, no para de salir y quedar, pero cuando se queda a solas, se da cuenta de que todo ese dolor sigue ahí y necesita ser expresado y sanado.

Además, al quedarte sin tu «brújula» emocional, dejas de averiguar cómo moverte en el mundo, y pasas a funcionar en automático, llevado por la corriente, las exigencias de la sociedad o de tu entorno, como si fueras un robot sin voluntad propia, programado para existir y actuar.

¿Qué puedes hacer en este caso? Tendrás que hacer el camino inverso, es decir, esforzarte por reconectar con tus emociones de forma consciente y cuidadosa. Es una parte de ti que también tiene que ser atendida, aunque eso al principio te resulte difícil porque llevas tiempo desconectado de ella.

Como vimos, tus emociones están en tu cuerpo, por lo que será fundamental que trabajes la habilidad para centrarte en tu propio

ser. Para ello puede serte de gran ayuda empezar con meditaciones cortas (pueden ser guiadas si te cuesta mantener la atención en ti), con *mindfulness* o practicando un escaneo corporal.

El *body scan* consiste en aprender a conectar con tu cuerpo, haciendo una revisión por todo él, sintiendo qué zonas están más tensas y cuáles más relajadas, qué sensaciones tienes en cada una de ellas, su colocación en el espacio, etc. Usualmente se empieza centrando la atención en los pies, sintiendo las puntas de los dedos, la planta apoyada en el suelo, las sensaciones o la presión que experimentas en función de la temperatura y la textura del suelo, en cómo se colocan los pies... Y luego se trata de hacer el mismo ejercicio subiendo por las pantorrillas, rodillas, muslos... y así hasta llegar a la coronilla.

Es especialmente importante parar e ir despacio en la zona del tronco (pecho, tripa y espalda), ya que ahí es donde se concentran la mayoría de las emociones. Puede que cuando pases por esa zona sientas algún tipo de presión distinta, calidez, frío... Es importante que hagas este ejercicio con curiosidad, sin juzgar las sensaciones que vayas teniendo ni buscando un motivo para sentirte así. A veces, cuando la sensación es diferente, es posible que se trate de una emoción.

No siempre vas a identificar estas diferencias o cambios como emociones; de hecho, lo normal es que primero solo sientas sensaciones. Pero este primer paso es muy útil. No hace falta que les pongas nombre, solo que te centres en sentirlas. En este ejercicio no se trata de buscar racionalmente con la cabeza, sino de bajar al cuerpo. Trabajamos con la parte más física de nosotros mismos para lograr una repercusión emocional o psicológica.

Una vez que localices una sensación, puedes proceder a los pasos de la guía inicial. Pregúntate: «Si tuviera un color, ¿cuál sería? ¿Es

una sensación ligera, densa, pesada, sólida, gaseosa...? ¿Está quieta en un sitio o se mueve aunque sea lentamente? ¿Vibra? ¿Qué forma tiene? ¿Es agradable o desagradable?

Algo que también te ayudará es conectar con si te conduce al movimiento o motiva a hacer algo. Puede que te dé energía, o que te entren ganas de moverte, estirarte, o, por el contrario, te apetece hacerte un ovillo o abrazarte. Haz aquello que te pida. Muéstrale a tu cuerpo que le escuchas y le tienes en cuenta. Es la forma de validar y darle espacio a algo que normalmente sueles pasar por alto, para que pueda ser tu aliado según vayas entrenando esta conexión con tu parte más física.

Una vez que tengas tu sensación definida, puedes bajar un nivel más. Imagínate que estás sentado en un banco en un lugar que te guste, como un parque bonito, la playa, etc. Ahora imagina que esa sensación se transforma en una persona (real o ficticia, lo que te llegue) y que se sienta a tu lado. ¿Qué sientes cuando se coloca a tu lado? ¿Cómo te mira? ¿Está triste, está enfadada, está inquieta o en calma...? Respira hondo y, cuando estés preparado, puedes preguntarle: «Oye, ¿para qué estás aquí? ¿Hay algo que quieras decirme?». Y espera. Escucha hacia dentro, deja espacio para que llegue la respuesta.

Has de tener en cuenta que el proceso emocional es mucho más lento que el cognitivo; así que, si te haces una pregunta, es cierto que mentalmente vas a tener la respuesta enseguida, pero no ocurre lo mismo a nivel emocional.

Deberás tener paciencia, esperar y respirar hondo mientras sigues este ejercicio, dejando que llegue a ti lo que tenga que llegar. No caigas en dar por buena la primera respuesta que llegue, porque esa suele provenir de la mente. Buscamos algo más profundo, así que mantente ahí en silencio hasta que llegue algo que sientas como

genuino. Conforme lo practiques, te sorprenderá ver cómo mejora tu conexión emocional y a las conclusiones a las que llegas.

Te recomiendo que hagas este ejercicio una vez al día para poder reconectar contigo. No es necesario llegar al bloqueo emocional para darte este espacio de escucha, sino que puedes convertirlo en un hábito y refugiarte ahí cuando te sientas mal, cuando estés perdido o cuando no sepas qué camino seguir.

Por otra parte, y para complementar la propuesta anterior, te invito a que te expongas a experiencias con carga emocional. Puedes empezar por buscar momentos para ti haciendo actividades agradables y centrarte en lo que sientes mientras las haces o al terminar. Te servirá cualquier actividad que te lleve a una sensación un poco más intensa (por supuesto sin ponerte en riesgo a ti mismo ni a los demás).

Puede que el resultado de la experiencia sea algo difuso: lo normal es que sientas cierto alivio y calma; pero también, por el contrario, que sientas frustración y tristeza si pensabas que ibas a disfrutarlo más. Sea como sea, está bien: céntrate en sentir cualquier emoción que llegue y en quedarte con ella.

Intenta ir reconectando contigo en todas las situaciones posibles, viviendo en el aquí y en el ahora. ¿Has quedado con tus amigos? Perfecto. Estate presente con ellos, con la conversación y, sobre todo, contigo. Cada cierto rato, dedica un momento a llevar la atención hacia ti. ¿Cómo te sientes, estás a gusto, estás incómodo...? ¿Cómo sabes que estás cómodo o incómodo? ¿Dónde está la sensación que te lo indica? ¿La ubicas en alguna zona del cuerpo en concreto? ¿Qué características tiene?

No hace falta que dediques más de unos segundos o minutos a esto, pero te ayudará a salir del modo automático y a ir tomando consciencia de tu ser. Además, aprenderás a identificar cómo se

expresan tus emociones y, por tanto, a conocerte un poquito más.

Puedes hacer lo mismo con cada cosa que te agite por dentro. Puedes ponerte música que te remueva, esa película que siempre te llega de una forma u otra o leer algo que te apasione. Incluso puedes probar a hacer algo que normalmente no te gusta nada o te desagrada, exponerte a vivir eso y experimentarlo desde la curiosidad. Así podrás conocer también cómo sientes el asco, la rabia, la indignación o el rechazo.

Es como si te estuvieras preparando un programa de rehabilitación emocional: planea varios pequeños ejercicios que puedas hacer durante el día o la semana y mantente atento a ellos. Si lo haces, notarás los cambios.

Ahora bien, algo muy común en estos casos es que entonces tu cuerpo te conecte con todo eso que has tenido miedo de sentir hasta la fecha. Puede que acuda a ti la tristeza, la ansiedad, el miedo, etc. Si esto ocurre, es porque tu cuerpo considera que ya estás preparado para conocerte por completo, incluyendo lo «no tan bonito» o «lo que has estado escondiendo hasta ahora».

Es normal, permítetelo, son emociones que necesitan ser escuchadas y atendidas por ti. Acógelas con la misma curiosidad, cuidado y cariño que en el resto de las experiencias con las que has ido entrenando. Si en algún momento se vuelven muy intensas, puedes usar los ejercicios del capítulo anterior para aprender a regularte; o mejor todavía: acudir a terapia para hacer un trabajo en profundidad y revisar qué te ha llevado hasta aquí y cuál es la mejor forma de afrontar este momento.

CUARTA PARTE

MITOS TÓXICOS

POSITIVIDAD TÓXICA, EL GRAN MAL DE NUESTRO TIEMPO

«Tienes que cambiar el chip». «Todo es cuestión de actitud». «Mira el lado bueno de las cosas». «Sonríe y el mundo te sonreirá». «Atraes lo que eres: si eres feliz, atraerás felicidad».

Todos estos mensajes que vemos en redes sociales, tazas y libretas cuquis, que te dicen que la vida es maravillosa, forman parte de lo que podemos llamar «positividad tóxica». ¿En qué se basa? La positividad tóxica es una especie de mala interpretación de algunos estudios en el ámbito de la psicología positiva.

Vamos a revisar primero lo que SÍ es cierto y qué es lo que prueban estos estudios, para después poder analizar por qué puede llegar a ser peligroso para la salud mental su aplicación forzada.

EL AFECTO Y LAS EMOCIONES POSITIVAS COMO FACTORES PROTECTORES CONTRA EL ESTRÉS

Los siguientes estudios correlacionan el mantener una actitud y perspectiva positiva con mayores niveles de bienestar subjetivo, felicidad, satisfacción vital o relaciones más sanas y duraderas.

Sonja Lyubomirsky y colaboradores llevaron a cabo un estudio en el que relacionaron el afecto positivo con las posibilidades de tener éxito en la vida, y encontraron que sí estaba relacionado con buenas estrategias de afrontamiento contra el estrés, conductas de salud, mejor sistema inmune y también efectos beneficiosos en el ámbito laboral y de relaciones sociales y sentimentales. Asimismo, esto hacía que la gente pensara mejor sobre sí misma, fuera más generosa, más activa y recordara con más facilidad los eventos positivos que los negativos. Además, se relacionó con tener una mayor esperanza de vida y también con una menor incidencia de enfermedades y un mejor estado de salud general.

Por otra parte, Sarah D. Pressman y Sheldon Cohen presentaron el llamado «modelo de amortiguación del estrés», que postula que, al igual que el estrés tiene efectos negativos en la salud,^[2] el afecto positivo puede hacer que la persona amortigüe y reduzca el estrés percibido y sus consecuencias. En sus estudios encontraron que el afecto positivo genera recursos sociales que hacen que las personas se sientan más preparadas para enfrentar las situaciones difíciles, y también tiende a influir positivamente en el sistema inmune y cardiovascular a través de los beneficios que genera en el sistema nervioso autónomo. El afecto positivo facilita la «vuelta a la calma» de nuestro organismo tras pasar por una situación estresante.

Además, diversos estudios muestran que el optimismo, entendido como una tendencia a considerar que en el futuro ocurrirán cosas positivas, promueve el bienestar subjetivo, las emociones agradables y mejora el ajuste psicológico, de nuevo facilitando un buen rendimiento académico y laboral, así como el inicio y mantenimiento de buenas relaciones sociales. También se ha encontrado que ayuda a superar eventos traumáticos y que está relacionado con mejores tasas de recuperación de diversas enfermedades. Tiene sentido

pensar que, si creemos que podremos lograr nuestros objetivos o salir victoriosos de cierta situación, pondremos más energía y dedicaremos más esfuerzo y tiempo que si damos por hecho que vamos a fracasar.

Por tanto, en resumen, está demostrado que el optimismo y los altos niveles de afecto positivo modulan nuestra percepción de las situaciones difíciles, nos ayudan a superar distintos retos y correlacionan con nuestro bienestar.

Además, sabemos que experimentar emociones desagradables hace que nuestro foco de atención se cierre, provocando que lo negativo se vuelva más saliente, mientras que experimentar emociones agradables hace que nuestro foco de atención se amplíe, favorece nuestra flexibilidad cognitiva y nos ayuda a desarrollar recursos personales que a su vez nos hacen sentir más seguros en la vida y, por tanto, promueven que sigamos sintiendo más emociones agradables.

ENTONCES ¿DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA?

El problema está en que ese discurso se ha malentendido y utilizado para tener una perspectiva individualista y culpabilizadora hacia las personas que no están bien. Como si ser optimista fuera una opción que cualquiera pudiera elegir.

El mensaje entre líneas es algo así como: «Si para estar bien es tan fácil como ser positivo y optimista, y tú no estás bien, significa que no estás siendo lo suficientemente optimista. Que estás pensando mal». Este mensaje llega a miles de personas, que quizá están desesperadas y hartas de intentar ser positivas, tener una mentalidad abierta y fijarse en lo bueno de la vida; y, sin embargo, tienen que luchar contra la depresión, la ansiedad y otras

circunstancias difíciles. Estas personas se van a sentir todavía peor, porque, si la solución es tan fácil, ¿por qué ellas no lo consiguen?

La realidad es que no podemos hablar de salud mental sin entender el contexto particular de cada persona, su situación socioeconómica y familiar.

No puedes decirle a una persona que trabaja 14 horas al día, quizá a la intemperie, bajo la lluvia, el calor o el frío y con un sueldo de mierda que tiene que encontrar la pasión en su trabajo, o centrarse en lo bueno.

De hecho, y por poco que nos guste aceptarlo, existen estudios que demuestran una correlación directa entre la situación económica y la felicidad percibida. Si bien es cierto que a más dinero no hay mayor felicidad, sí que la situación económica propia desempeña un papel muy relevante, especialmente cuando tus necesidades básicas no están cubiertas. Cuando hablamos de «necesidades básicas», no nos referimos solo a la alimentación, sino también el acceso a una vivienda digna, a llevar un estilo de vida «relajado» y a tener la seguridad de que si surgen imprevistos podremos cubrirlos.

Pero incluso si nos fijamos en personas de clase media y con todas sus necesidades cubiertas, el psicólogo Daniel Kahneman encontró que la felicidad de dichas personas había aumentado considerablemente cuando habían aumentado su estatus económico.

Por tanto, si el dinero tiene este efecto en las personas, incluso en aquellas para las que no supone una preocupación, ¿cómo podemos esperar que no afecte a la felicidad o positividad de personas que no saben si van a tener para pagar su hogar, educación o gastos de salud? ¿Cómo podemos banalizar su situación diciéndoles que existe

gente en peor situación o que para ser felices solamente deben fijarse en lo que sí tienen?

Es momento de normalizar que nuestro contexto afecta a nuestra percepción de la felicidad y también a nuestra capacidad para mantenernos positivos. Es mucho más difícil mantenerse positivo si no sabes si vas a tener ingresos mañana, ¿no crees? Es lo mismo que si estás padeciendo una enfermedad y no sabes si tendrá un buen pronóstico.

Pero, ojo, esto no significa que no puedas ser feliz ni positivo, sino que tendrás más retos a los que enfrentarte y que lógicamente tu contexto te afectará. Porque, si estás en una situación ansiógena, vas a tener ansiedad, porque esa ansiedad será coherente con lo insostenible de la situación y cualquier persona saludable sería susceptible de padecerla.

De la misma forma, si llevas tiempo en una situación que supera tus recursos emocionales, acabarás petando de una forma u otra, y es NORMAL. Imagínate lo que sería decirle a una víctima de maltrato que es que está siendo pesimista. No tiene sentido, ¿verdad? De la misma forma, si vives en una situación de estrés constante, no tienes tiempo para cuidarte, descansar, tener ocio o estar con los tuyos, es evidente que tu salud mental se va a resentir. Y no, en ningún caso es culpa tuya.

Incluso sin entrar en situaciones drásticas, cuando una persona tiene un estilo pesimista suele haber algún factor que lo explica, y este probablemente esté en sus modelos en la infancia, en la falta de recursos psicológicos, etc. Las creencias negativas que tenemos interiorizadas normalmente actúan en el inconsciente, y son consecuencia de heridas no sanadas; por lo que, por más que queramos ser más positivos, ese mensaje quedará retenido en el plano racional, pero no calará en nuestro interior. Es decir, no nos lo

creeremos.

Algo muy habitual en terapia es cuando una persona que acude por primera vez dice: «Sé que no tengo motivo para sentirme mal conmigo mismo, sé que soy inteligente y creo que soy buena persona, pero NO ME LO CREO. Hay algo dentro de mí que me hace sentir que no soy suficiente o que tengo algo defectuoso».

Esta persona habrá pasado toda la vida peleando consigo misma y convenciéndose de que no hay nada mal en ella, y no habrá servido de nada, porque ese dolor viene de algo mucho más profundo. Por eso, lanzarle frases pastosas o comentarle que hay gente peor que él no va a ayudarlo en absoluto. Decirle a alguien que está mal porque no se fija en lo positivo de la vida es tener una perspectiva cruel, reduccionista e irrespetuosa.

Sí, ser positivos nos ayudará en nuestra vida diaria; sin embargo, para poder hacer cambios reales en pos de aumentar nuestro optimismo, la solución no está en obligarnos a pensar de forma falsamente positiva, sino en revisar en profundidad de dónde viene ese malestar, cosa que en muchísimas ocasiones solo puede hacerse yendo a terapia, dedicando tiempo, recursos y esfuerzo en encontrar y resolver esas partes no sanadas de nosotros mismos.

Ser positivo no es la solución a todos los males; en muchos casos es más bien la consecuencia de tener una buena salud mental, y no su causa.

El siguiente ejemplo ilustra muy bien esta perspectiva: si tienes un pez herido en una pecera con agua sucia y contaminada, enfermará. La solución real sería cambiar el agua. Una solución parcial sería poner vacunas, dar vitaminas a ese pez para intentar que le afecte lo

menos posible, pensando en cambiarle de pecera en cuanto sea posible. Pero lo que sin duda no sería una solución sería culpar al pez y pedirle que no le afecte su entorno, que respire mejor, que vea el lado bueno, porque, oye, por lo menos no vive en una alcantarilla.

En este ejemplo, cambiar el agua sería cambiar las condiciones en las que vivimos, lo cual no siempre es posible. Poner vacunas, dar vitaminas y cuidar al pez sería similar a acudir a terapia, lugar en el que buscamos sanar las heridas y ayudar a la persona a que tenga recursos para afrontar los problemas del día a día, e incluso a que pueda replantearse formas de cambiar y limpiar su entorno, alejándose en la medida de lo posible de lo que no le hace bien.

Pero si estamos frente a una persona herida por la vida, en unas condiciones pésimas y sin poder acceder a terapia, lo que no podemos hacer es responsabilizarla de enfermarse. No somos robots. Si la vida se tuerce, claro que vas a sufrir y te va a doler. Aunque tengas la mejor autoestima del mundo, aunque tu gestión emocional sea impecable, la vida pasa por aceptar el dolor, por aceptar que no siempre seremos positivos, alegres ni pretenderemos verlo todo color de rosa.

Recuerda: más importante que forzarte a un falso positivismo es vivir abiertamente tus estados emocionales y tus procesos, aceptando tu humanidad y variabilidad.

SER FELIZ PASA POR ACEPTAR QUE HABRÁ DÍAS (Y ÉPOCAS) DE MIERDA

Si algo debe quedar claro en esta sección es precisamente que la clave de la felicidad pasa por aceptar los subidones y también los bajones de la vida.

Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de «felicidad»? Esencialmente hay dos formas de entender la felicidad desde la psicología (aunque realmente los términos vienen de la antigua Grecia y de la filosofía): por una parte, tenemos la *felicidad hedónica*, que entiende que la clave está en conseguir obtener el mayor placer posible y evitar el dolor. Esta felicidad podría relacionarse más bien con aquello que nos hace segregar dopamina, que es una hormona que nuestro cuerpo libera con las cosas placenteras como el comer, el sexo, las redes sociales, etc. El problema de esta hormona es que es un tanto adictiva —de hecho, es una de las responsables de la adicción a las drogas—. Por tanto, la felicidad hedónica se podría decir que es una felicidad rápida, a corto plazo, pasajera y fugaz, que hace que consumamos de manera compulsiva nuestros objetos de placer y que evitemos a toda costa sentirnos mal.

Por otra parte, tenemos la *felicidad eudaimónica*. Esta felicidad se

centra en el desarrollo de la persona y su autorrealización, de manera que entiende la felicidad como el bienestar que siente una persona que funciona acorde a sus valores, de forma coherente consigo misma. Es una felicidad con las miras puestas en el largo plazo, y que incluye en ella el concepto de esfuerzo, e incluso de sufrimiento, mientras seguimos creciendo como personas. Esta felicidad está relacionada con la activación de la corteza prefrontal, que, como recordamos, es el área del pensamiento racional y la toma de decisiones. Esta felicidad, por tanto, nos guía y llena de una forma más completa y compleja.

Uno de los problemas de la positividad tóxica es precisamente que se centra en evitar el malestar para centrarnos exclusivamente en las partes «buenas» de la vida. Esto, junto con que vivimos en un sistema un tanto enfocado a los placeres, al consumo rápido de ocio e incluso personas, hace que culturalmente tengamos una tendencia a priorizar la felicidad hedónica.

Nuestro cuerpo también tiene tendencia a asegurarse de que estemos lo mejor posible momento a momento, por lo que nos impulsará a ir a por el placer rápido, ese que nos da subidones de dopamina, y a huir de lo desagradable. Es por todo ello por lo que es muy fácil dejarse llevar por esa corriente.

Ojo, eso no significa que la felicidad hedónica sea algo negativo o que es necesario evitar. Más bien, se trata de encontrar un equilibrio. Lo ideal es tener una buena base de felicidad eudaimónica, centrándote en tu persona, en quién quieres ser, en qué vas a hacer para conseguirlo, entendiendo que habrá días duros y que requerirá esfuerzo, autocompasión y que seas paciente.

A esto, que ha de servir como base, también se sumarán momentos de felicidad hedónica que te ayudarán a «sumar». Es perfectamente sano que te des caprichos, que tengas un buen ocio y

que disfrutes de la vida, pero esto por sí solo no es suficiente.

Podríamos considerar que la felicidad hedónica es como la sal y las especias en un plato, y la eudaimónica son esos alimentos nutritivos y saludables, pero posiblemente más insípidos. Disfrutamos con la sal y las especias, ya que dan sabor a nuestras comidas, pero, si nos pasamos con la cantidad, conseguimos el efecto contrario y el plato se vuelve incomible. Por no hablar de que a nadie le apetecería comerse un plato solo de sal.

Por tanto, siendo realistas y teniendo una descripción completa de lo que es la felicidad, podemos resumir que esta pasa por aceptar las dificultades de la vida, esas que todos tenemos que enfrentar, mientras seguimos adelante en nuestro camino y a la vez nos procuramos espacios de ocio y disfrute. Y cuando digo «aceptar», no me refiero desde una perspectiva de poder con todo, ni de «al mal tiempo, buena cara», sino de reconocer lo que te sucede y también cómo te sientes con lo que te sucede.

Vivir preocupado por evitar el dolor a toda costa también te aparta de la felicidad y la plenitud.

Siendo realista, en tu vida vas a pasar por rupturas de pareja, discusiones con amigos, relaciones familiares difíciles, trabajos agobiantes, estrés u otras muchas situaciones que van a estar ahí y van a formar parte de tu camino.

Será precisamente darte permiso para sentir esa frustración, ese dolor o decepción lo que te permitirá seguir fluyendo, aprendiendo y desarrollándote como persona, manteniéndote en tu camino y acercándote a quien quieres ser, porque ser feliz incluye reaccionar con emociones desagradables cuando sea necesario y consecuente.

Pese a todo, puedes aprender a generar emociones positivas.

FELICIDAD Y ATENCIÓN

Aunque, como hemos visto, nuestro contexto nos afecta, tenemos un cierto margen de actuación para mejorar nuestra situación y nuestra felicidad.

Según diversos estudios realizados por Bárbara Fredrickson, las emociones positivas pueden construirse y los recursos personales que generan las experiencias positivas son duraderos en el tiempo.

De hecho, en sus estudios demostró que las personas que acudieron a un programa de entrenamiento de siete semanas en meditación focalizada en intensificar los sentimientos internos de amor puntuaron tres veces más alto en estado de ánimo positivo y bienestar emocional que las que no realizaron dicho entrenamiento. Además, los efectos fueron duraderos en el tiempo, manteniéndose en la revisión que se realizó a los quince meses.

En conjunto, en sus estudios se muestra que cuando nos focalizamos en lo negativo, nuestro foco atencional se cierra y hace más pequeño, impidiéndonos ver el conjunto de la situación y haciendo que estemos más sensibles a lo negativo.

Por el contrario, cuando nos focalizamos en lo positivo y nos esforzamos por tener experiencias positivas, nuestro foco atencional se abre, nuestro repertorio de pensamientos y acciones se amplía y parece que podemos generar más recursos de afrontamiento, que se mantienen y nos ayudan incluso cuando no estamos sintiendo esas emociones positivas.

Por tanto, el cómo y dónde focalizamos la atención tiene un impacto importante en nuestra felicidad y bienestar.

Por último, se han encontrado correlaciones positivas entre la capacidad de autoaceptación y la felicidad, y también se ha encontrado que contar con un buen apoyo social, sentirnos integrados en nuestra comunidad y tener amigos de calidad actúa como un protector de nuestra salud mental y felicidad.

ENTONCES ¿EN QUÉ QUEDAMOS?

En resumen, cuando puedas ser positivo, selo. Puedes ayudarte de hacer listas de agradecimiento por lo bueno que te ocurre, escribir un diario con ello, o hacer meditaciones enfocadas a esta parte positiva.

Ahora bien, esto no debe ser vivido como una obligación, y desde luego no implica que tengas que evitar sentir lo negativo, preocuparte cuando tengas que preocuparte o reprimir ninguna emoción desagradable.

Se trata de que puedas sentirlo *todo*.

Como ya hemos visto, a veces la vida es dura, hay épocas terribles que nos dejan agotados o en las que nos encontramos con un revés tras otro, y en las que nada más faltaría que tengas que forzarte a sonreír.

Si las cosas te van mal, es coherente que tú estés mal. No hay más. Ahora, si tienes la oportunidad de centrarte en disfrutar algo positivo, por pequeño que sea, no la dejes pasar.

Date a ti mismo tregua, busca pequeños momentos para ti, en la medida de lo posible, y si puedes, crea pequeños oasis de bienestar en los que refugiarte.

Se trata de fluir, aceptando lo negativo, permitiéndote sentirlo, pero también cogiendo lo positivo con todas las ganas que puedas. No siempre es fácil, pero es el camino.

¿NECESITO PERDONAR PARA SANAR?

OBLIGARTE A PERDONAR INTERFIERE TU PROCESO EMOCIONAL

Respuesta corta: NO.

Es cierto que el perdón puede resultar liberador, te permite cerrar ciclos y seguir adelante sin guardar rencor dentro de ti. Pero ni es la única manera de sanar y ser feliz, ni muchas veces es la mejor opción para conseguir estos objetivos.

Hay gran cantidad de terapias, terapeutas y libros que empujan a perdonar, parece que está de moda y se ve mucho en las redes sociales. Sin embargo, este enfoque puede resultar peligroso y psicológicamente invalidante.

El principal problema de las terapias y de la literatura que impulsan a la persona a perdonar es que muchas veces no tienen en cuenta los propios procesos que subyacen al enfado o herida inicial. Y sin atender a esos procesos no existe una resolución real, puesto que quizá la persona no esté preparada para hacerlo, quizá el perdón no sea la mejor opción o sea incluso contraproducente.

Debemos tener en cuenta que todas las emociones que surgieron durante el conflicto o herida que nos dañó necesitan ser escuchadas y tener un espacio donde poder desplegarse, con sus sensaciones

corporales, los pensamientos que las acompañan, las tendencias a la acción, el significado para nosotros, etc. Y que, si pretendemos forzar el perdón sin hacer este proceso, estamos poniendo un parche, silenciando todas esas emociones, y, como ya sabemos, esto solo hará que acaben apareciendo de alguna otra forma, posiblemente más dolorosa y perjudicial.

Recordemos además que el enfado (cuando es asertivo) es una emoción que nos protege y ayuda, por lo que no debería ser visto como el enemigo ni como algo tóxico, sino como una buena resolución final de muchas situaciones.

En sí, el enfado solo es dañino cuando por algún motivo es desadaptativo o no sabemos gestionarlo, en cuyo caso el problema no sería la emoción, sino nuestra forma de gestionarla. Para ello, además de las técnicas aquí expuestas, habría que revisarlo en terapia.

Un perdón moralista y forzado hará que la persona ponga un parche, y puede que a corto plazo crea que lo tiene superado, pero acabará saliendo de otras formas.

Forzar a ir directamente al perdón, sin prestarle atención a nada más, pasa por encima de esas emociones y necesidades sin hacerles ni caso. Se pierde información valiosa y necesaria que nos ayudaría a aprender, poner límites, conocernos y entendernos. Y, además, al priorizar el perdón como un final, sin prestar atención al proceso, se nos anima a entender que lo importante es el perdón, como si esa fuera la clave que solucionará nuestro malestar, cuando lo realmente importante es cómo podemos atendernos a nosotros mismos desde la compasión y el cuidado, diciéndole a esa parte herida que la

aceptamos, entendemos, validamos y que a partir de ahora la protegeremos.

En resumen, el perdón es algo que debe salir de ti, y si no sale, es por algo. Y ese algo es lo que más información te va a dar, es lo que señala dónde te duele o qué necesitas.

Por ejemplo: decirle a una víctima de maltrato, violación, violencia doméstica o cualquier otro evento traumatizante que sí o sí tiene que perdonar para poder sanar es algo muy cruel.

Es evidente que esta persona tiene motivos de peso para no perdonar, para sentir ira/tristeza, frustración, dolor... y para que le sea difícil «pasar por alto» el daño que se le ha hecho.

Diciéndole eso, se le está responsabilizando de parte de su dolor («si esto te ha hecho daño y no puedes seguir con tu vida es porque no lo perdonas»), y esta persona NO es culpable ni responsable de su dolor. Es víctima de un ataque externo que no puede justificarse.

Por tanto, aunque sea con buena intención, decirle a alguien que si quiere superar sus traumas o seguir adelante con su vida tiene que perdonar sí o sí es profundamente invalidante e irrespetuoso.

Recordemos que no sabemos qué mochila ni qué historia tiene el otro, solo vemos la punta del iceberg, y hay casos en los que una «obligación» de este tipo puede hacer mucho daño, haciendo sentir culpable a la persona por ser incapaz de estar en posición de perdonar.

Sería de mucha más ayuda en su proceso y más empoderante hacerle ver a esa víctima que tiene derecho a enfadarse y no perdonar, que puede poner límites cuándo y dónde los necesite, y que es posible seguir viviendo en paz aceptando esa parte «enfadada» de sí misma.

Para empezar, porque la persona a la que estamos presionando para que perdone quizá no ha tenido ni siquiera la opción de

enfadarse o de dar lugar a ese enfado. Además, ese enfado puede generar cambios positivos y tener una función, como veremos más adelante.

Para entender por qué no es necesario siempre el perdón, sino que es algo particular de cada persona y proceso, vamos a ver cómo podemos trabajar esto en terapia.

SI NO PERDONO, ¿CÓMO RESUELVO LA SITUACIÓN?

Usualmente, cuando trabajamos con personas que tienen asuntos no resueltos por heridas causadas por otros y las enfrentamos a ellos — por ejemplo, haciendo que imaginen que tienen delante a la persona que les ha dañado y que le digan todo lo que no le pudieron decir en su momento—, el conflicto emocional puede resolverse de dos maneras:

1. El paciente habla (en su imaginación) con la persona que le ha dañado, expone cómo se sintió y conecta con su propia compasión y con la del otro.

Quizá un paciente note que su pareja hizo lo que pudo o que fue sin maldad y, por tanto, y tras liberar ese proceso emocional que antes estaba interrumpido, decida y le surja naturalmente perdonar. Quizá se dé cuenta de que él mismo no dio la suficiente importancia a lo sucedido, o de que además hubiera necesitado más atención para reparar el daño sufrido. Ahora puede responsabilizarse de su parte. Y también perdonar.

Este perdón surge porque se ha dado un espacio seguro en el que expresar las emociones contenidas, así como el significado de estas. Al poder observar, reconocer y atender la herida como no se había podido hacer antes, esas emociones siguen fluyendo y nos ayudan a desbloquearnos, permitiéndonos llegar a nuevas

conclusiones y a alcanzar una perspectiva compasiva con nosotros mismos, que a veces puede extenderse también a los demás.

2. El paciente habla con la persona que le ha dañado, pero, puesto que la conoce, sabe que esa persona nunca empatizaría con él, que pondría excusas o que seguiría comportándose igual y/o haciéndole daño. En ese caso, lo que suele ocurrir es que el paciente, conforme se expone a la persona, es consciente de su flujo emocional y empieza a conectar con su propia decepción, tristeza o enfado.

Al conectar con eso y expresarlo, aunque sea en la imaginación, se desbloquean los procesos y creencias que mantenían ese malestar, y el paciente puede reafirmarse a sí mismo, ser consciente de lo sucedido, empoderarse como persona individual y fuerte que ha seguido adelante pese a ello y darse permiso para tener un enfado asertivo.

Aquí la resolución no es un perdón: aquí la resolución es la persona decidiendo finalmente que no va a perdonar a quien le hizo daño, ya que no lo merece. Y esa decisión se va a mantener firme, aceptando ese enfado que durante tanto tiempo ha evitado sentir.

Se puede vivir enfadado con el otro y NO PASA NADA. No implica sentir malestar, ni tampoco sentir rencor. Ese enfado bien gestionado puede mantenerte protegido de ciertas personas o actitudes, y recordarte que no vas a tolerar más que te hagan daño. Lo importante es que ese enfado no te bloquee ni te cause malestar, que te deje hacer tu vida. Si es así, será un enfado adaptativo y estará bien.

Para que se entienda mejor, pongamos algunos ejemplos:

Has tenido la mala suerte de crecer con una madre manipuladora y narcisista. En su momento, tú no sabías que lo era, pero creciste siendo juzgado e invalidado. Por cada cosa que hacías recibías desprecios, juzgaba tu forma de vestir, de reírte, de comer, a tus amigos, etc.

Si te enfadabas por ello o te defendías, se hacía la víctima como forma de manipularte. Te decía que ella no lo había dicho en ese sentido, que no era un ataque, que solo quería que fueras feliz, que cómo podías decirle eso a tu madre, y así, poco a poco, te hacía sentir que tú eras el problema.

Conforme creciste, aprendiste que la única forma de sobrevivir emocionalmente era evitando el conflicto. Llegaste a leerla muy bien, notabas su estado emocional y te adaptabas a ella.

A ratos, ella venía y te demostraba amor, cariño e interés. A otros ratos no, pero en esos casos, según ella, era porque tú eras un «niño difícil».

Al final, ya solo sentías miedo a liarla y tristeza de pasar por eso.

Unos años después, tu madre falleció y sientes que hay algo ahí que no has superado.

Ahora eres adulto y, aunque sabes que tienes una herida (quizá notas que al hablar de ella algo se te remueve por dentro o, si alguien tiene alguna conducta que te recuerda a ella, sientes que te irrita o entristece especialmente), puede que ni siquiera seas consciente de que fuiste manipulado... Puede que sigas dudando sobre si de verdad fuiste un mal niño, un adolescente rebelde, o de hasta qué punto era tu madre consciente de lo que hacía o si se sintió mal por ello en alguna ocasión. No te permites malpensar, porque además tu madre ya ha fallecido, pero sientes que arrastras una tristeza grande al respecto que va mucho más allá del duelo por su pérdida.

Si yo entro en tu vida como terapeuta e intento que te reconcilies con la figura de tu madre, diciéndote que lo hizo lo mejor que pudo y sin prestar atención a lo que ocurría ahí o a tu vivencia real, pretendiendo llevarte hasta el perdón, estaré negando una parte vital de tu experiencia y de tu propia autonomía. Estaré negándote y omitiendo tu derecho a enfadarte.

Porque probablemente en todos estos años no te hayas permitido sentir ese enfado. Quizá ni siquiera seas consciente de él, pero está.

Lo más probable es que tu enfado tenga una parte de tristeza secundaria (recuerda que las emociones secundarias son esas que aparecen para cubrir o protegerte del dolor que suponen tus emociones primarias) que te protege de él, porque cuando te enfadabas te hacían sentir malo, cruel o manipulador.

En ese contexto, sanar consistirá en acompañarte a redescubrir lo que sucedió desde una perspectiva adulta. A tener compasión contigo y con tus vivencias y a narrarlo de nuevo de forma madura, eliminando todas esas creencias insanas que te inculcaron de pequeño, haciendo que tomes el control de ti y te des permiso para sentir lo que no pudiste sentir en su momento, un sentimiento que seguía atorado dentro de ti.

Y si después de esto tú decides perdonar, genial. Pero, si no, habrás sanado igualmente. Te habrás redescubierto a ti; habrás cuidado tu herida; te habrás dado la compasión que hubieras necesitado en su día; habrás entendido tus procesos y validado ese enfado, porque ¿cómo no ibas a estar enfadado si la persona que tenía que protegerte te dañó o manipuló?

Ahora pongamos otro ejemplo:

Has tenido una familia digamos «funcional», en la que no ha habido grandes choques ni experiencias aparentemente traumáticas. Quieres un montón a tus padres, os lleváis bien, tenéis un vínculo

fuerte, pero chocas con ellos. Quizá tengáis valores distintos, maneras de ver la vida opuestas, o puede que prioricéis cosas diferentes. Esto hace que discutáis y genera roces.

Quizá tus padres te presionan para que trabajes más, para que seas ambicioso porque «así llegarás lejos». Por algún motivo, eso te genera muchísima resistencia, y tienes sentimientos muy fuertes en contra, que hacen que a veces te distancies de ellos o los sientas más lejos, que te desarraigues un poquito, que te apetezca menos verlos o que estés incómodo.

Sin embargo, cuando vienes a terapia y lo analizas racionalmente, dices que no sabes por qué te afecta tanto y que estás muy agradecido por todo lo que te han dado, ya que quitando eso tienes buena relación, te dieron todo lo necesario, sabes que te querían, etc.

En este contexto, en el que además sigue habiendo relación en el presente, puede ser muy difícil atreverte a plantearte que hay algo que no hicieron bien e incluso puedes sentir culpa por tener ese tipo de pensamientos o dudas.

La idea de simplemente perdonarles cuando hacen este tipo de comentarios para así seguir adelante es muy apetecible.

Sin embargo, en terapia vamos investigando y descubrimos que, cuando eras pequeño, tus padres no solían estar presentes. Los dos trabajaban mucho (para darte todo lo que necesitabas) y eso hacía que tú pasaras horas solo o al cuidado de otras personas.

Quizá se perdieron tu primer día de clase, la función del colegio o no estuvieron ahí cuando tuviste un mal día. No sentías que ellos eran tu lugar seguro, no tenían tiempo de escucharte y lo que te transmitía la situación era que el trabajo era más importante que tú.

Claro que los quieres, claro que sabes que lo hicieron lo mejor que supieron, pero hay una parte de ti herida. Al final solo eras un niño

que necesitaba ser visto por sus papás. Quizá no necesitabas juguetes nuevos, pero sí un abrazo.

En este caso, el proceso terapéutico pasará por validar esas emociones. Puedes querer a tus padres y a la vez estar enfadado por ese niño al que dejaron solo para irse a trabajar. Puede que esa soledad se interiorizara de forma profunda en ti y la sigas arrastrando hasta hoy.

Por eso, cada vez que te impulsan a ser ambicioso y trabajar más (como hicieron ellos), esa herida se resiente y te recuerda cuánto los necesitabas en ese momento y lo poco que los tuviste, ya que estaban priorizando sus empleos.

Eso te enfada, porque tú no quieres vivir centrado en el trabajo y te duele ver que han pasado los años y ellos siguen igual, sin darse cuenta de todo lo que se perdieron de tu vida por estar centrados laboralmente.

ESCUCHA A TU CUERPO, AHÍ ESTÁ LA RESPUESTA

El mero hecho de conectar esos puntos puede resultarte de gran alivio. Pero para llegar a esa conclusión y dar sentido a tu propia historia, has necesitado conectar con tu dolor, dar permiso a tu enfado y, en definitiva, permitirte sentir. También has necesitado darles un lugar a esa tristeza, a esa soledad y a ese enfado por lo que hubieras querido y no tuviste.

Solo después de darte ese espacio a ti será cuando te podrás plantear si quieres y te apetece perdonar.

A modo de resumen, perdonar solo es efectivo cuando sale de ti, porque estás en ese punto y has llegado naturalmente a él, sintiendo todo lo que había por el camino.

Pero también puedes sentir todo lo que había que sentir y que tu

punto final y de sanación sea un enfado asertivo.

Ninguna de las dos opciones es mejor que otra. Lo importante es que hayas atendido a tu herida.

Para seguir compartiendo mi propio proceso, yo fui de esas personas que querían perdonar a toda costa. Pensaba que quería vivir esa liberación y, sin embargo, lo que realmente temía era pasar por el dolor de tomar consciencia de mis vivencias.

En mi caso, pasé por un largo proceso de descubrirme emocionalmente, de entender tanto todo lo que viví y no debería haber vivido (violencia, manipulación, rol de cuidadora de mis padres) como todo lo que hubiera necesitado tener y no tuve (cariño, seguridad, aceptación, un apego seguro, permiso para ser yo, para poner límites).

Fue doloroso, y tuve que lidiar con la culpa que me suponía siquiera pensar en enfadarme con mis padres. Sin embargo, cuando conecté con ello, sentí la verdadera liberación.

Descubrí algo que hubiera tenido que descubrir de niña: QUE TENGO DERECHO A ENFADARME. Que, si alguien me daña, puedo poner límites, puedo decidir sacarle de mi vida y estará bien.

Que no soy peor persona por eso. Que ahora soy fuerte, madura, y que, aunque no puedo cambiar a la niña que fui, sí puedo esforzarme por darme a mí misma todo eso que no me dieron en su momento.

Vivo tranquila sabiendo que, en esa faceta de mi vida, mi enfado asertivo me protege y me recuerda que no voy a volver a pasar por eso.

Decido no perdonar, porque hay cosas que no merecen mi perdón. Y estoy perfectamente en paz con ello.

Así que, si tu punto final es el perdón, adelante con ello. Pero si no lo es, disfruta de la misma sensación de paz y liberación. Lo has

hecho bien, has aprendido, te has protegido.
Puedes sentirte orgulloso.

ATRAES LO QUE ERES. ¿FUNCIONA LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Sumándose al positivismo tóxico y creando una versión 2.0 igual de dañina, parece que ha llegado para quedarse esto de la llamada «ley de la atracción». ¿En qué consiste?

Es una teoría sin base científica que básicamente dice que aquello que pensamos es lo que «proyectamos» al universo, y que este nos lo devuelve en la misma medida. Algunos se basan en creencias hinduistas, y otros intentan ligarla con la física cuántica al afirmar que nuestros pensamientos tienen una energía que a su vez genera energía similar. Por ello nos anima a «vibrar alto», a tener claro lo que queremos, a proyectarlo al universo y a sentir o actuar como si ya hubieras obtenido lo que deseas. Por ejemplo, si quieres recibir dinero, tendrías que decir algo así como: «Agradezco vivir en abundancia y tener libertad económica», y de alguna forma eso atraerá el dinero. Lo mismo ocurre con el amor, los viajes, la amistad, los trabajos, etc.

A la vez, el tener pensamientos «negativos» o relativos a lo que no tenemos perpetuará que el universo siga sin dárnoslo.

¿Cuál es el peligro de esto? De nuevo, que responsabiliza a las personas de su situación por no «pensar bien», «proyectar» lo

positivo o «vibrar alto».

Es común ver en redes mensajes como: «Tú decides si ser una víctima o empezar a proyectar todo lo que mereces» o «Si vives desde la carencia, el universo te traerá más carencia». Incluso se leen barbaridades haciendo alusión a que, cuando empiezas a ser mejor, dejas de atraer a personas narcisistas o con patrones tóxicos.

Básicamente, este mensaje conlleva el siguiente mensaje: si eres pobre, estás deprimido, no tienes amigos o las cosas te van mal, es porque tú por dentro eres así y, por tanto, es lo que atraes. Punto.

Imagina que acabas de salir de una relación de maltrato, y tienes que aguantar que alguien te diga que eso es porque una parte de ti lo merecía, porque de alguna forma es lo que has atraído. Lo mismo se aplica a si tienes un trabajo terrible o un entorno explotador. Es terriblemente cruel pretender responsabilizar a alguien de su mala fortuna solo porque no piensa en «gratitud» o porque no tiene partes sanadas. Y todavía lo es más hacerle sentir culpable por lo que piensa. Como si el percatarte de lo que no te va bien o preocuparte por ello te condenara.

¿Cómo afecta esto a una persona que acaba de vivir una experiencia dolorosa o traumática? ¿Le vamos a impedir pensar en ello porque entonces no está atrayendo lo que debe? Como ves, al igual que el positivismo tóxico, esta idea, además de no tener ningún fundamento, puede hacer mucho daño. Recuerda que cada persona nace en un entorno socioeconómico distinto, y que los casos que ves en la televisión o en las redes de personas que con muy poco han llegado lejos son una minoría.

Por desgracia, los datos demuestran que, si has nacido en la pobreza, lo más probable es que a lo largo de tu vida sigas ahí. Por eso, culpabilizar a alguien por no tener medios diciéndole que vive desde la carencia es una falta de responsabilidad afectiva brutal.

Por otra parte, en lo aplicado a las relaciones de pareja o amistad, da igual cómo vibres. Las personas llamadas «tóxicas» se acercan a todo el mundo.

No es que por sanar dejen de llegar a tu vida; es que, si sanas, aprendes a poner límites y apartarte de ellas antes (y, aun así, puede escapársete alguno, es normal), y rompes con tus propias formas poco saludables de relacionarte, con lo cual es menos probable que te envuelvas en ese tipo de relaciones.

Ahora bien, sanar también conlleva unos ciertos privilegios. Para sanar debes tener acceso a terapia, a talleres realizados por psicólogos o a material de lectura de calidad que te acompañe a hacer un proceso de introspección, lo cual requiere tiempo, dinero y energía mental. Sin acudir a terapia el proceso de sanación está muy limitado. Es lo mismo que si tengo dolor de muelas: quizá me puedo tomar un analgésico, pero para algo más serio voy a necesitar sí o sí ir al médico.

Además, los procesos terapéuticos no solo son una inversión de dinero, sino también de energía. Una parte poco conocida del crecimiento personal es que puede resultar muy cansado mental y emocionalmente. Estás enfrentándote a partes de ti que no conocías, que pueden ser muy dolorosas, descubriendo cómo has arrastrado heridas de la infancia provocadas por personas que, en muchos casos, tenían buenas intenciones y por eso son difíciles de asumir, o responsabilizándote de tu propia contribución a que ciertos aspectos de tu vida no fueron bien, para desde ahí empezar a cambiarlos.

Es un proceso relativamente lento, que requiere constancia y compromiso en acudir a las sesiones y en hacer los ejercicios escritos o de reflexión que tu psicóloga te pide, y que conlleva altibajos emocionales, incluyendo aprender a conectar con nuestras

emociones más dolorosas.

Por tanto, no es accesible a todas las personas. Si bien todo el mundo tiene la responsabilidad de trabajarse y mejorar, esta está condicionada a lo que le permitan sus circunstancias. Así que sé compasivo contigo y con tus procesos. No atraes nada malo por estar pasando por un mal momento, por no ser positivo o por no estar en el punto de sanación personal que te gustaría. No hay nada erróneo en ti que haya provocado la mala suerte de tener una relación tóxica de pareja o de amistad, o por tener malas condiciones en el trabajo.

Tu responsabilidad es revisar esas situaciones, ver si hay algo que podrías hacer diferente la próxima vez, aprender de ello si es posible y seguir adelante. Nada más, nada menos.

Veamos ahora por qué a veces podría parecer que la ley de la atracción funciona.

EL EFECTO DE PROFECÍA AUTOCUMPLIDA Y EL SESGO DE CONFIRMACIÓN

Este efecto explica por qué a veces las expectativas que tenemos de que suceda algo influyen en la posibilidad de que eso pase. Parte de la base de que mis creencias sobre mí o mi entorno influirán en mi forma de actuar; por tanto, también en la forma en la que los demás me perciben y me tratan, lo cual de nuevo reforzará mi idea.

Pongamos un ejemplo:

Laura cree que es sosa y que nadie la va a invitar a la fiesta de la semana siguiente. Considera que hay personas muy carismáticas pero que ella no es una de ellas, y que nada de lo que dice es gracioso o interesante. Esta idea puede que venga de heridas pasadas y no se corresponde con la realidad, pero está muy arraigada dentro de sí. Esto hace que, cuando está con otra gente,

se juzgue mucho a sí misma y piense durante mucho rato lo que va a decir, o a veces ni siquiera lo diga. En general tiende a quedarse callada, y, cuando habla, lo ha pensado tanto que la idea ya no suena original, e incluso a veces tarda tanto en intervenir que el tema de la conversación ya ha cambiado, lo cual genera incomodidad en los demás. Como consecuencia, la gente acaba considerándola sosa o rara y, efectivamente, no la invitan al baile. Así, ella ve confirmada su creencia.

Como ves, aunque ella realmente no es así y no había ningún motivo para que ocurriera, ya que, si se hubiera expresado con naturalidad hubiera podido socializar con soltura, su propia profecía de lo que iba a ocurrir se acabó cumpliendo.

Pongamos otro ejemplo:

Pedro cree que Juan, su chico, le va a abandonar. Sus anteriores parejas lo han hecho, así que esta vez no va a ser diferente. Hace unos días que le nota un poco distante y apagado, y no tiene duda de que el momento ha llegado. Fruto de su inseguridad empieza a atosigar a Juan. Le pregunta que si le ocurre algo con él, y aunque este dice que no, que está así por el estrés que le causa el trabajo, no le cree. Empieza a preguntarle si le quiere, si le va a dejar, a presentarse en el trabajo de él por sorpresa, a demandar más cariño y a enfadarse y alarmarse si no lo recibe.

Juan se agobia, y le pide espacio. Está pasando por un momento realmente duro en su trabajo, no sabe si le van a echar y no puede con tanta presión. Pedro se asusta todavía más y le dice que si le quiere dejar, que le deje ya, que, total, él ya sabe que en el fondo no le quiere y está deseando librarse de él. Esto hiere profundamente a Juan y acaban teniendo una discusión terrible en la que finalmente rompen.

De nuevo esto refuerza las heridas de abandono de Pedro,

haciendo que se hagan todavía más profundas.

En ambos ejemplos no había ningún motivo para que ocurriera lo que ambos temían, sino que fueron sus propias creencias y acciones las que propiciaron que acabara sucediendo así.

En nuestro pensamiento entran en juego los sesgos, es decir, tendemos a omitir información y a no tener en cuenta todo lo necesario como forma de optimizar nuestro procesamiento. Esto ocurre con el llamado *sesgo de confirmación*, que hace que seamos más sensibles a la información que confirma aquello que nosotros ya creíamos, y que desechemos lo que no nos cuadra. También tenemos el *sesgo de correlación ilusoria*, que hace que, cuando dos eventos ocurren a la vez, tendamos a pensar que están relacionados. Esto puede explicar muy fácilmente que, si piensas en algo y luego casualmente se cumple, puedas creer que es la ley de la atracción. Para simplificarlo, esto es como cuando llevas una prenda a un examen y lo apruebas, y entonces empiezas a creer que es porque esa prenda te da suerte.

Nuestro cerebro busca crear relaciones y significados, y aunque esto nos ayuda en muchos aspectos, también puede hacer que lleguemos a conclusiones erróneas.

LO QUE NO TE MATA TE HACE MÁS FUERTE

Definitivamente no. Lo que no te mata, te deja secuelas, heridas, traumas o hasta un trastorno de estrés postraumático. Como bien hemos visto en el capítulo 10, dedicado al trauma, los efectos que tienen este tipo de vivencias dejan huella a todos los niveles.

Afectan a nuestro desarrollo cerebral, a las conexiones sinápticas, a la activación o desactivación de ciertas áreas y también a nuestra capacidad de atención, a nuestra memoria, a nuestro sistema

nervioso, a nuestra gestión emocional, etc.

Es cierto que todo lo que vivimos genera un aprendizaje, pero muchas veces esos aprendizajes son nocivos. Aprendemos que no podemos confiar en nadie, que el mundo es peligroso, que nos van a traicionar, que no podemos mostrarnos vulnerables, que tenemos que poder con todo o, todavía peor, interiorizamos ideas injustas sobre nosotros mismos, como que somos culpables de ciertas situaciones, que no merecemos la pena, que no somos dignos de amor, que no valemos nada, etc.

Quien ha sufrido un accidente de tráfico puede coger fobia a viajar, quien ha perdido a alguien por el COVID puede tener un miedo exacerbado al contagio, a quien han sido infiel puede vivir sus nuevas relaciones desde el temor y la inseguridad, a quien han menospreciado toda su vida puede haber aprendido que eso es lo normal y no saltarle las alarmas cuando alguien lo hace de nuevo, quien ha crecido cuidando a los demás puede creer que para ser querido necesita cuidar a los demás, etc. En resumen, a menos que se trabaje, haber vivido esas experiencias tiende a generar sensibilidad a situaciones parecidas. Como ves, esto no es precisamente salir más fuerte.

Lo que no nos mata, nos agota, entristece, duele y hiere.

Es cierto que al final queremos sacar partido a nuestras experiencias. Y se puede, claro que sí. Extraer algo positivo de lo vivido te honra y habla de tu intención de crecimiento y mejora.

Pero que hayamos aprendido algo positivo no cura las heridas ni elimina las vulnerabilidades que nos acompañarán a partir de ahora si no las trabajamos. Además, hay situaciones que simplemente son

injustas y de las que tenemos poco que aprender. Tampoco nos insensibiliza ante otras situaciones dolorosas, ya que cada situación, persona y momento vital es distinto.

Por tanto, de nuevo es injusta la creencia de que alguien que ha pasado por una experiencia dura tenga que salir «más fuerte». En todo caso, podemos reparar el daño creado o incluso salir más fuertes cuando pasamos por un proceso de sanación importante, o bien cuando acudimos a terapia para hacer frente a lo ocurrido y a sus secuelas, lo cual no siempre es posible; en todo caso, implica tiempo y esfuerzo.

En resumen, cuando alguien pasa por situaciones difíciles, lo único que podemos aportarle es comprensión y compasión, pero jamás debemos hacerle sentir culpable por tener heridas, vulnerabilidades o por no sentir que esa experiencia le ha hecho más fuerte.

QUINTA PARTE
GESTIÓN EMOCIONAL Y RELACIONES

PONER LÍMITES A LOS DEMÁS Y A TI MISMO

Poner límites es un acto necesario para tener relaciones saludables, tanto con los demás como con nosotros mismos.

Sin embargo, todos sabemos que no es nada fácil llevar esto a la práctica, ya que a menudo se confunden los límites con los deseos, necesidades o acuerdos. E incluso cuando sabemos lo que son, no siempre somos capaces de ponerlos y a menudo nos sentimos culpables por ello, porque no siempre son bien recibidos y pueden ocasionar conflictos.

¿QUÉ SON LOS LÍMITES?

Podemos definir poner límites como aquellas acciones que hacemos para cuidarnos a nosotros mismos y protegernos de todo lo que puede hacernos daño, ya sea algo físico o emocional.

Así, los límites consisten en una serie de normas que nos ponemos a nosotros mismos y a los demás, y que de no cumplirse implican unas consecuencias.

Si al poner límites no especificamos lo que sucederá si no se cumplen, estamos recorriendo el camino a medias. Esta parte es

importante porque nos ayuda a saber cómo vamos a actuar si alguien los sobrepasa. No es una amenaza, es una forma de protección.

Debemos tener en cuenta que los límites no pretenden obligar a los demás a hacer algo, sino más bien asegurarnos de que, si sucede eso que nos daña, tomaremos las medidas necesarias para protegernos, revisar nuestras necesidades y decidir qué hacer para satisfacerlas.

Se diferencian de los acuerdos en que un acuerdo precisa ser aceptado por todos los miembros y puede incluir conductas de cuidado que implican un compromiso por ambas partes.

Sin embargo, los límites son colocados por una sola persona, y separan lo que está permitido y lo que no dentro de una relación. Incluida la relación con uno mismo.

Veamos algunos ejemplos para aprender a diferenciarlos:

Pedirle a mi pareja que me mande mensajes de buenos días porque es importante para mí NO es un límite. Es la expresión de una necesidad, y, en el caso de que mi pareja acepte, será un acuerdo.

¿Podemos transformar esto en un límite?

Sí. Por ejemplo, puedo especificar que no me voy a quedar en una relación en la que no me sienta querida y cuidada, y que, si me siento así y tras hablarlo no se toman medidas, me iré de la relación. Ese sería el límite:

NO ME SIENTO CUIDADA → DEJO LA RELACIÓN.

Después llegaremos a acuerdos juntos sobre qué necesito para sentirme querida, y puedo pedir esos mensajes de buenos días, al igual que mi pareja puede decir que no, y buscar juntos otras formas de conseguirlo.

Mi amigo llega tarde por cuarta vez y le digo muy enfadado que no vuelva a hacerlo. Esto tampoco es un límite, puesto que, aunque estamos señalando la conducta que nos hace daño, no nos estamos protegiendo efectivamente de ella.

¿Cómo lo transformamos en un límite?

Puedes decirle a tu amigo que la próxima vez que llegue tarde no lo esperarás y te irás, ya que tu tiempo es importante y lo vas a proteger.

Pongamos que, en medio de una discusión, tu pareja te grita o te dice algo inapropiado. Tú le explicas que eso te ha hecho sentir fatal y le pides que no lo vuelva a hacer. De nuevo no es un límite. Es un acto de comunicación y una petición, pero no es un límite como tal.

Ahora bien, para que sea un límite, basta con informar de unas consecuencias. Esas consecuencias no son un castigo al otro para que «aprenda», ni mucho menos. Son los actos que necesitas para sentirte respetado o querido.

Por ejemplo: si me vuelves a hablar así, necesitaré distanciarme de ti y no hablar en unas horas.

Si te fijas, un límite tiene una formulación condicional: «SI sucede X..., entonces haré Y para protegerme».

La consecuencia debe ser algo que hagas tú y que sea acorde a lo sucedido.

Si le dices a tu pareja que si vuelve a olvidarse de avisarte cuando llega tarde a casa romperás la relación, quizá no sea un buen límite, ya que posiblemente no estarás dispuesto a llevarlo a cabo ni será proporcional a lo sucedido.

Por otra parte, si cuando pones un límite y la otra persona no lo respeta tú no cumples con las consecuencias que habías decidido, el problema ya no será solo que el otro no lo respete, sino que tú mismo no te estás respetando, o bien que la consecuencia que

dijiste no sea realista.

El problema es que entonces tus límites van a percibirse como blandos, como si fueran algo poco importante, y es más difícil que los demás los respeten, lo cual te generará frustración y te dejará desprotegido.

Por eso es esencial que tus límites y sus consecuencias sean coherentes contigo, que sean cosas que realmente puedas hacer y que te van a ayudar a sentirte que te respetas y cuidas.

Para ello, es importante pensar en los límites que quieres poner cuando estés calmado y tranquilo, y así asegurarte de que no te dejas llevar por la emoción del momento y acabas diciendo una barbaridad o marcando un límite que no es para protegerte, sino para vengarte.

También es importante que cuando pongas límites lo hagas de forma asertiva y educada, sin atacar al otro, exponiendo aquello que no vas a tolerar o que te daña. En el capítulo 20, dedicado a la comunicación y gestión de conflictos, veremos este tema en profundidad.

Lo ideal es que vayas probando consecuencias con las que te sientas cómodo. Por ejemplo, irte de la conversación, decidir apartarte emocionalmente, no querer quedar al día siguiente, etc.

Por tanto, recuerda:

Un buen límite no está hecho para asustar al otro. Está hecho para protegerte.

Un buen límite es adecuado y proporcional al daño que quieres evitar o que has sufrido.

Para que tus límites sean respetados, debes cumplirlos y aplicar la consecuencia elegida cuando se traspasen.

LOS LÍMITES DEBEN ADAPTARSE A TI Y A TU MOMENTO

Cabe destacar que, al igual que tú como persona cambias y evolucionas, así deben hacerlo tus límites contigo.

En mi caso personal, mis límites se han hecho más estrictos conforme he ido conociéndome y entendiendo lo que es una relación sana.

Hace tiempo, tenía normalizado recibir gritos, malas contestaciones, ataques o gestos de desprecio, y pensaba que eso era «normal», y con la excusa de que la persona estaba enfadada y todos podemos decir cosas fuera de lugar cuando estamos enfadados aceptaba un trato que me hacía daño.

Ahora puedo entender que, aunque todos podemos tener un día malo, no acepto ninguno de esos comportamientos, y si ocurren tomo las medidas necesarias, inclusive romper la relación si esos comportamientos se repiten.

Si me gritan, dejo la conversación inmediatamente e informo de que no voy a seguirla en esos términos.

Si me hacen algún comentario ofensivo o que me ataque, interrumpo la conversación informando de que voy a necesitar tomarme un tiempo para mí, escuchando mi enfado y protegiéndome emocionalmente, recordándome lo que no voy a tolerar y acordando después revisar lo ocurrido.

De la misma forma, mi límite para mí es que no voy a tener relaciones (de ningún tipo, tampoco de amistad) en las que no me sienta querida, cuidada y valorada. Mis relaciones tienen que ser

recíprocas: yo estoy ahí para los demás y los demás para mí. Si esto no se cumple, lo verbalizo, y si sigue sin cumplirse, tomo medidas que me hagan sentir cuidada y protegida por mí misma, en vez de quedarme en situaciones que me hacen daño de alguna forma.

Entiendo que no todo el mundo va a querer cumplir mis límites, pero estoy en paz con la idea de que nadie tiene que aceptarlos. Soy yo la que los mantengo y la que decide irse cuando veo que no se respetan.

Del mismo modo, es normal que cada relación, sea de pareja, familia o amistad, requiera de ti poner unos límites distintos, ya que habrá algunos que se cumplirán «por defecto» y otros que, quizá, hasta la fecha no te hayas planteado que tengan que ser puestos.

Tus límites tienen que abarcar todo aquello que no estás dispuesto a tolerar. Tener claros tus límites depende en gran medida de tu conexión emocional, puesto que son tus emociones las que te indican que algo te está haciendo daño.

Por ejemplo, si yo como persona no me permito sentir enfado y tú me faltas al respeto de alguna forma sutil, es posible que empiece a sentirme extraña, incómoda o mal, pero al no poder conectar con mi emoción, no sabré por qué ni hasta qué punto me ha afectado.

Poner límites es un continuo a lo largo de tu vida, y cuanto más te conozcas a ti mismo y te escuches, más fácil será identificarlos y, por tanto, descubrir qué relaciones están respetándolos y cuáles tienes que modificar o bien romper si no lo hacen y siguen dañándote.

Tus límites marcan la frontera entre lo que aceptas y lo que no en tus relaciones, y están puestos por y para ti. Eres tú quien debes cumplirlos, aunque eso implique perder a quien no los respeta.

Y es que, en realidad, todos los límites deben ir planteados en primera persona.

Por una parte, porque su objetivo es protegerte, y no tanto imponer una regla en el otro. Por tanto, y como hemos visto, en vez de plantearlo como «No me grites», te vas a centrar en «No voy a quedarme en conversaciones donde se me grite». Así el foco lo pones en ti y eres tú quien sigue teniendo el control y la responsabilidad de apartarse o hacer lo necesario si ese límite se traspasa.

Por otra parte, la relación más importante en la que poner límites es la que tienes contigo. Si no permites a los demás que te insulten, ¿por qué te insultas tú? Si no vas a tener amigos que te humillen, invaliden o desvaloricen, ¿vas a permitirte a ti mismo hacerlo?

Otros límites pueden tener que ver con no involucrarte en acciones que puedan dañarte o desgastarte. Es importante elegir bien las guerras que quieres luchar.

Algunos ejemplos podrían ser:

«No voy a estudiar más de tres horas seguidas; si llega el momento, pararé y me obligaré a descansar quince minutos para dejar reposar la mente y así cuidarme».

«No voy a contar calorías, sino que buscaré formas de alimentarme que no me lleven a obsesionarme con el peso; si me descubro haciéndolo, buscaré ayuda para mejorar mi relación con la comida».

«No voy a obligarme a ir al gimnasio cuando mi cuerpo me diga que necesito parar, esté enfermo o me sienta agotado».

«No voy a llevarme el trabajo de vacaciones ni en mis días de descanso, así que dejaré el ordenador y apagaré el móvil de ser necesario, aunque tenga que dejar sin contestar los mensajes de mi

jefe».

«No voy a decir que sí cuando para mí sea un no».

«No voy a aceptar planes que realmente no me apetezcan».

«No voy a beber los días que esté triste, porque sé que me puedo poner en peligro o descontrolarme».

«No voy a aceptar tener relaciones sexuales sin preservativo, aunque la persona me insista».

«Solo voy a relacionarme con personas que me hagan sentir segura y me acepten como soy».

«No voy a discutir sobre X tema con estas personas, ya que solo me desgasto y no sirve de nada».

TUS LÍMITES NO SIEMPRE VA A SER BIEN RECIBIDOS

Por más que pongas límites desde la asertividad, con cuidado y respeto por la otra persona, es muy probable que haya gente a quien le siente mal, especialmente cuando el hecho de que pongas límites suponga un cambio en la relación que teníais.

No tiene por qué haber maldad por parte de la otra persona, pero si se siente cómoda con un tipo de relación o tomándose ciertas libertades, no le va a gustar que le pongan condiciones.

Esto es algo que he notado con mis pacientes. En el momento en el que empiezan a crecer como personas, mejorar su autoestima y poner límites, especificando lo que ya no van a tolerar en sus vínculos y actuando conforme a ello, empiezan también a perder a personas de su alrededor o a tener conflictos. A veces, después de estos conflictos, las relaciones salen más fuertes y se recolocan desde una perspectiva segura y más sana, y otras veces, directamente, esas relaciones se pierden.

Cuando una persona no ha puesto nunca límites, puede percibir

los límites de los demás como un ataque a la relación, una chiquillada o un intento de control, y esto le va a generar resistencia.

Si en tu familia están acostumbrados a pedirte lo que sea y que la respuesta sea «sí», se va a armar un gran revuelo cuando empieces a decir que no.

Si tu amigo está acostumbrado a quedar siempre donde y cuando a él le viene bien y le hablas de la importancia de que la relación sea recíproca y por tanto pierde esa ventaja, no le va a hacer ilusión.

Si tu pareja te hablaba mal hasta la fecha sin consecuencias, y ahora pones ahí un límite, llegando a irte de la conversación si se pone fea, va a sentirse insegura y puede que te acuse de no querer hablar las cosas o que no se te puede decir nada.

Por eso es muy importante que tú tengas claro lo que son los límites y cuál es su función.

Los límites no dañan la relación, los límites la protegen y hacen que sea un espacio acogedor en el que te quieras quedar.

Poner límites es una forma de cuidar la relación y a sus integrantes.

Porque precisamente porque te quiero, te digo dónde me duele, dónde no voy a estar cómodo y, por tanto, qué cosas hacen que me distancie de ti.

Porque quiero crecer contigo en un vínculo seguro, te expongo lo que necesito, y escucho y respeto lo que tú necesitas y aquello que te puede dañar. Porque lo que quiero es construir contigo una relación sana, sin tiranteces, sin malentendidos, sin rencores ni nada que pueda separarnos.

Te digan lo que te digan, no eres exagerado por establecer unos

límites sólidos que cuiden los mínimos inamovibles en tus relaciones. Damos mucha prioridad a adaptarnos a los demás, a ceder y ser flexibles, y, aunque es cierto que en cualquier tipo de relación es necesaria cierta flexibilidad, esto no es aplicable a tus mínimos.

Da igual que te llamen exagerado, difícil, rígido o lo que sea. Si es un mínimo, no se toca.

Repíteme conmigo:

Sea cual sea la relación que tenga, el mínimo es que me sienta cuidado, querido, valorado, admirado, tenido en cuenta, importante, que haya sinceridad completa, que sepa que mis necesidades van a ser tenidas en cuenta y escuchadas. Si no es así, ese no es mi lugar.

Es importante que tengas esto en cuenta porque en consulta a menudo veo a personas en relaciones desastrosas peleándose por recibir el mínimo, intentando poner límites en cosas tan básicas como no recibir insultos, desprecios o incluso infidelidades.

Y es que, como decíamos anteriormente, hay que elegir las guerras que luchamos. ¿De verdad vale la pena quedarse en una relación donde cosas tan absolutamente necesarias y básicas no se están cumpliendo? ¿Esa relación tiene un buen pronóstico y va a poder satisfacerte?

En muchos casos, la respuesta es no. Y es que no tienes que quedarte donde no te sientas cuidado. Solo de ti depende decidir si lo que está fallando es algo que quieras exponer como un límite, cuántas oportunidades vas a dar o si directamente quieres cortar la relación. Y eso no implica que te estés rindiendo o que no quieras a la persona; implica que, en el fondo, sabes que ahí no es.

Hay que mencionar que todo esto no es solo válido para parejas o amistades, también lo es para tu familia. Por motivos culturales,

hemos crecido creyendo que nuestra familia es sagrada y que puede tratarnos como quiera, que nosotros vamos a seguir ahí, aguantando, tragando lo que venga.

Y no.

Que sean tus padres no les da derecho a despreciarte, hacerte sentir menos, manipularte o gritarte. Que sean tus hermanos, tampoco. Da igual la edad, da igual la «jerarquía» que se ocupe en la familia. Tus mínimos siguen siendo tus mínimos, y si no se cumplen y no hay intención de cambiarlos, tienes todo el derecho del mundo a poner límites e incluso a distanciarte, ya sea física o emocionalmente.

Es duro alejarte de tu familia, pero más duro es quedarte donde te sientes maltratado, donde parece que no importas, donde no se da valor a lo que haces o se te echa encima toda la carga familiar.

Si alguien te quiere, va a querer que estés bien, va a querer aprender cuáles son tus puntos sensibles, dónde te duele, cómo necesitas ser querido, qué cosas te hacen sentir respetado, etc.

Sí, puede que le genere resistencia al inicio, pero quien quiera tenerte en su vida hará todo lo posible por darte el espacio que mereces. Y si no lo hace, quizá no merezca formar parte de tu presente o de tu entorno.

ME SIENTO CULPABLE CUANDO PONGO LÍMITES

Por último, hay que destacar que es muy normal que esto te haga sentir culpable. Es totalmente lógico que cuando estás aprendiendo a poner límites y ves que estos afectan a los demás, les duelen o enfadan, tú te sientas mal.

Además, es posible que haya personas que directamente te hagan sentir culpables (consciente o inconscientemente) como forma de

retomar el control y evitar esos límites.

Eso no significa que lo estés haciendo mal, todo lo contrario, forma parte del proceso. La culpa aparece porque estamos rompiendo las creencias interiorizadas sobre cómo pueden tratarnos los demás y sobre nosotros mismos. Es una alarma de nuestro cuerpo diciendo que estamos saliendo de nuestra zona de confort, sintiéndose raro en terreno desconocido y temiendo perder a los demás o no saber hacerlo bien.

En estos casos actuaremos de la misma forma que ya sabemos, aceptaremos la culpa, nos permitiremos sentirla, escucharemos su mensaje y buscaremos qué hay debajo, ya que normalmente la culpa en estos contextos es una emoción secundaria y, como ya sabemos, nosotros vamos a buscar la primaria, que usualmente girará en torno a la tristeza por haber llegado a este punto o al miedo a perder a esas personas.

Cuando sientas esta culpa por poner límites, recuerda que tú no eres tus emociones: eres quien está detrás observándolas, y pese a que las vas a aceptar, luego serás tú como persona completa quien decidirá si hacerles caso o cómo gestionarlas.

Poner límites es un aprendizaje, y habrá veces que te saldrá muy bien y los pondrás justo donde quieres, y otras que te pasarás ligeramente de rígido o que te quedarás corto. Es normal, no se trata de buscar la perfección, sino de acercarte paso a paso a una forma de relacionarte que sea cuidadosa contigo y con las necesidades de los integrantes de la relación.

Para ayudarte en ese proceso, te dejo el siguiente ejercicio:

EJERCICIO: APRENDIENDO A PONER LÍMITES

Recomendación: vuelve a esta sección siempre que lo necesites, conforme

vayas descubriendo nuevos límites o algunos queden obsoletos. Mantenla actualizada.

Revisa dentro de ti qué cosas no tolerarías en tus relaciones de cualquier tipo y escríbelas en tu cuaderno.

Ahora revisa aquellos aspectos en los que tú mismo no te has estado cuidando y protegiéndote lo suficiente, y plantéate unos límites razonables que puedas aplicarte a ti.

EMPATÍA

¿EN QUÉ CONSISTE LA EMPATÍA?

Pues bien, según la RAE, es la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. En otras fuentes, se define como la capacidad para ponerse en el lugar del otro. Sin embargo, la empatía así entendida tiene un punto débil que podemos observar a menudo en nuestras interacciones, y es que, al no ser la misma persona, por mucho que te pongas en el lugar del otro, es posible que descubras que no harías o sentirías lo mismo, o incluso te encuentres juzgando el comportamiento ajeno. Claro, por mucho que nos pongamos en el lugar del otro, nos falta mucho contexto e historia de esa persona, y no deberíamos juzgarla exclusivamente por una situación. Así que esta definición se nos queda MUY corta, o al menos no engloba todo lo que significa ser empático.

Pongamos un ejemplo:

Marina vuelve a casa agotada y con los pies doloridos, lleva todo el día andando en tacones y no puede más. Le cuenta a su pareja que el día se le ha hecho eterno, que estaba deseando llegar a casa para quitarse los zapatos y que encima se ha tropezado y torcido un tobillo al subir las escaleras. Tras escucharla, su pareja le pregunta

que a quién se le ocurre ir con esos zapatos todo el día, que ya le avisó de que no iban a ser cómodos y que debería usar algo más práctico.

Marina ya sabe todo esto, pero se puso esos zapatos porque le apetecía. Su pareja está resolviendo el problema y comentando lo que hubiera hecho él en su situación, pero esto no es lo que Marina necesita. Así no se está sintiendo escuchada ni entendida.

Marina necesita que empaticen con su cansancio, con su frustración y con el dolor de pies que tiene, nada más. Puede que estés pensando que su pareja tiene razón, que no le dolerían los pies si no se hubiera puesto tacones, y podemos suponer que es cierto.

Pero ese no es el *quid* de la cuestión, porque la realidad es que tanto Marina como cualquier persona tiene derecho a tomar las decisiones que considere sin que nadie la juzgue. Y es que lo difícil de la empatía está precisamente ahí, en que tenemos la tendencia inconsciente de juzgar lo adecuado de las acciones del otro antes que empatizar con sus emociones actuales.

¿Te imaginas un padre que no acudiera cuando su hijo se cae y llora porque ya le ha avisado de que no se suba ahí? Qué cruel sería esto, ¿verdad?

Y, aunque cueste, tenemos que mentalizarnos de que nuestro papel con nuestros seres queridos no es decirles lo que deben hacer, sino estar ahí para acompañarlos. Porque da igual si tú hubieras hecho lo mismo, si la persona es más sensible que tú, si a ti esto te enfadaría y a la persona la entristece... De hecho, hasta da igual que entiendas o no la situación.

Si tu amiga te dice que ha tenido un mal día o un problema en casa pero que no quiere hablar de ello, no necesitas saber más ni entrar a decidir si es válido o no lo que siente. Empatizar de verdad

va a significar que estarás ahí para ella, para sostener su dolor, su enfado, su frustración o lo que sea que sienta, porque la clave es esta:

No empatices con la situación ni con el problema, empatiza con la emoción.

Una vez que interiorizas esto, entender la empatía se vuelve mucho más sencillo.

Empatizar con la emoción implica que no vas a buscar dar soluciones, ni tampoco acabar rápidamente con el malestar de la otra persona, sino que simplemente estarás con ella acompañándola mientras la siente, sin juzgar su proceso y demostrándole que estás ahí para ella.

PARA ACOMPAÑAR A ALGUIEN QUE SUFRE, APRENDE A REGULARTE PRIMERO

Seguro que te suena esta situación: estás dolido, enfadado, triste por algo y se lo cuentas a una persona de tu confianza para intentar aliviar la carga y compartir lo que sientes. Y, sin embargo, lo que te encuentras es que el otro te dice las típicas frases de «no llores», «no estés triste por esto», «seguro que se soluciona», «deberías hacer esto»... Y te quedas como estabas. No te sientes ni aliviado ni entendido, no sientes que se le haya dado espacio a lo que te pasa. Ves que el otro está, te atiende y te llena de más estímulos e información..., pero no hay alivio. Y, ojo, tu persona de confianza lo hace con sus mejores deseos de ayudar; sin embargo, eso no significa que realmente ayude.

Tras la urgencia de algunas personas por darte soluciones para tu

problema o decirte que no te preocupes, hay una desregulación emocional. Lo que sucede es que no se nos enseña a acompañar a otros cuando están pasándolo mal, no se nos enseña a acompañar en el dolor o la emoción intensa. De forma que en esos casos podemos llegar a sentirnos muy incómodos ante la expresión emocional ajena, y eso hace que, consciente o inconscientemente, pongamos en funcionamiento diferentes mecanismos para no tener que estar presentes o sostener esa emoción, la cual llegamos a percibir como dañina, o al menos como algo que tenemos que solucionar o quitarnos de en medio cuanto antes.

Puede que se nos active una faceta de salvador o cuidador y creamos que estamos en la obligación de resolver el problema del otro, sintiendo todo el peso de su problema sobre nuestros hombros. Ante esto, seguramente planteemos diferentes soluciones y nos centraremos en animar a quien lo está pasando mal para que valore formas para acabar con el problema (y con la emoción). En el ejemplo anterior, la pareja de Marina podría decirle que vaya al médico a que le miren el tobillo, o se acueste a dormir porque mañana será otro día. Y es probable que Marina ya haya valorado esas opciones, pero no necesita que le solucionen ningún problema, solo expresarse.

También puede que nos invada esa sensación de no saber qué hacer, de sentirnos inútiles y de querer ayudar pero no saber cómo, porque nadie nos ha sostenido a nosotros cuando estábamos tristes. Así que no sabemos cómo acompañar a otra persona y optamos por nuestro escaso repertorio de frases de consolación manidas, que, como ya hemos dicho, no ayudan. Por ejemplo, la pareja de Marina podría decirle: «no te preocupes», «mañana será otro día», «ya se te pasará». Y, aunque vaya con toda la buena intención, esto no suele hacer sentir escuchada ni entendida a la persona. No necesita

optimismo, sino solo expresarse.

En ocasiones, además, cuando alguien nos cuenta que está sufriendo, especialmente si es alguien importante para nosotros, tendemos a buscar los motivos por los que ha llegado a esta situación y ponerlos encima de la mesa (de hecho, a veces, de forma demasiado agresiva). En el ejemplo anterior ya lo hemos visto: cuando la pareja de Marina le dice que si le duelen los pies y está cansada es porque se ha puesto tacones, y que, por supuesto, si se hubiese puesto otro calzado no estaría sufriendo. Y seguro que, leyendo este ejemplo en frío, estarás pensando que la pareja de Marina es un poco cazurro, pero esto es un mecanismo de defensa muy común al acompañar a alguien a quien queremos. Tratamos de darle información para que aprenda la lección y la próxima vez lo haga mejor y no sufra. Pero, de nuevo, no es esto lo que necesita Marina, solo necesita expresarse y ser escuchada. No necesita «hacerlo mejor» porque no ha hecho nada mal.

Invaldar la emoción del otro también es algo que ocurre a menudo en estas situaciones. Por ejemplo, esto sería así si la pareja de Marina le dijera que no llore o que se anime porque hay gente mucho peor en el mundo, o simplemente atajara pidiéndole dejar de pensar en su problema y preguntando qué preparar de cena. Esto surge, de nuevo, porque no sabemos sostener la emoción del otro y deseamos que dure lo menos posible. No es fácil estar presente y «aguantar ese chaparrón» de emociones intensas, pero este tipo de frases no ayudarán a que Marina se desahogue y alivie su carga.

De la misma manera, cuando intentamos quitar importancia a lo que le sucede a la persona, diciéndole que no piense en ello, que no vale la pena, puede que lo que consigamos sea justo lo que no queremos, que se sienta culpable por no saber hacerlo mejor, que sienta que le está afectando demasiado aunque no pueda hacer

nada para evitarlo, que sienta que su dolor te molesta o que quieres dar carpetazo al asunto cuanto antes, sin llegar a comprender cómo se siente.

Es más, a veces hasta puede que se intensifique el malestar cuando, tras contar algo importante que preocupa, lo que la persona recibe es un «no le des tantas vueltas» o una solución no pedida. Y no es que esté mal ofrecer soluciones, pero no son la clave para que la persona se sienta mejor y muchas veces suponen una carga adicional para quien lo está pasando mal. Porque en esos momentos lo que queremos es sentirnos sostenidos. Porque lo normal es que haya pensado en mil posibles soluciones y ninguna sea lo suficientemente convincente, o que, pese a tener alguna, el malestar y la inseguridad no desaparezcan.

Si bien puedes ofrecer tu punto de vista, consuelo o alguna solución, te animo a que lo hagas solo tras preguntarle a la persona si quiere saber lo que harías tú, y a que en todo caso no sea esa tu única aportación. Sea como sea, antes de empezar a consolar al otro, vale la pena que dediques unos segundos a observar tu propio estado emocional. ¿Tu malestar viene de la empatía pura o de tu propia incomodidad?

Si viene de tu propia incomodidad o frustración, dedica unos segundos a recordarte cuál es tu papel. No tienes que salvar a nadie, no tienes que resolver nada. No es eso lo que se espera de ti (y si lo fuera, quizá habría que replantearse dónde pones tus límites).

¿CÓMO PUEDO ACOMPAÑAR A ALGUIEN QUE SUFRE?

Mostrando *presencia*. Tu papel es estar. Acompañar. Sostener. Demostrándole a la persona que te tiene ahí para ella. Que te

importa, que no está sola, que la entiendes.

Por eso, es importante que tengas una actitud de escucha activa. ¿Y a qué nos referimos con «escucha activa»? Pues a prestar atención, asintiendo, sin interrumpir ni juzgar. Puedes también hacer preguntas acerca del tema que el otro te está contando. Por ejemplo: «¿Cómo te sientes al respecto?». Intenta entenderlo de verdad. No escuches para contestar, ni para solucionar, ni para que se acabe el mal rato. Escucha para entender.

También puedes hacer pequeños resúmenes de lo que te está comentando, validando sus emociones (incluso si tú en su situación sintieras otras). Puedes usar frases como: «Ostras, normal que te sientas así, esto es muy duro», «Yo me sentiría igual en tu situación», «No puedo ni imaginarme por lo que estás pasando, de verdad», «Siento mucho que haya pasado esto, no te mereces sentirte así», «Te comprendo», «Cuéntame más al respecto».

Como seres sociales que somos, nos alivia muchísimo el sentirnos comprendidos y acompañados, y sentir que lo que nosotros sentimos es normal, que no estamos locos, y que tenemos un espacio seguro en el que abrirnos y mostrarnos vulnerables.

Por eso, también puedes recordarle que estás ahí con frases como: «No tienes que pasar por esto sola, estoy aquí para acompañarte» o «Estamos juntos en esto». Solo con esto, la gran mayoría de las personas se sienten mejor. Porque, aunque el problema siga ahí, parece más pequeño cuando lo vives acompañado y no te ves solo ante el peligro.

Por último, no está mal que ofrezcas ayuda. Puedes desde preguntarle a la persona si hay algo que puedas hacer por ella a tomar la iniciativa en ciertos casos. Por ejemplo, en personas que están atravesando una depresión o que se encuentran con ansiedad, puede ser de mucha ayuda que te ofrezcas a acompañarlas a hacer

algún recado, a limpiar la casa o simplemente que te muestres un poco más proactivo a la hora de proponer planes de ocio. O, siguiendo el ejemplo de arriba, la pareja de Marina podría preguntarle cómo puede ayudar, si quiere que le prepare un baño, la cena o le dé un masaje en los pies, además de comentarle que debe estar agotada y que ha tenido que ser un día muy duro e incómodo para ella.

En resumen, las probabilidades de que puedas hacer algo tangible para solucionar el problema de otra persona son escasas, y en muchas ocasiones ni siquiera eso resolvería realmente su malestar, ya que las personas que nos cuentan algo suelen querer desahogarse solamente, hablar de lo que les preocupa y aliviar así su sufrimiento mientras se sienten comprendidas.

Por tanto, para lograr ser un buen apoyo en estas situaciones, recuerda:

- Tu papel no es juzgar si lo que siente el otro es adecuado o no; si no consigues empatizar con su situación, recuerda que puedes empatizar con su sufrimiento.
- Regula tu propio estado emocional antes de querer regular el del otro.
- Más importante que dar soluciones es hacer sentir entendida y escuchada a la persona.
- Muestra escucha activa, acompaña y sostén.
- Si no sabes qué decir o qué responder, con acompañar en silencio es suficiente. Por ejemplo, puedes asentir, coger de la mano (si el otro está cómodo con ello), mirar a los ojos en actitud de escucha...

GESTIÓN EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN EN LOS CONFLICTOS

Discutir con alguien a quien queremos es de las situaciones más complejas a las que nos enfrentamos de forma cotidiana. Ya sea con la familia, con amigos, o con tu pareja, lo normal es que existan desacuerdos, diferencias de opinión y conflictos.

En ocasiones, no tenemos herramientas para gestionar correctamente estos conflictos, y pese a nuestra intención de hacerlo lo mejor posible, vemos cómo se acaba formando una montaña de lo que inicialmente era un grano de arena.

Esto genera frustración y puede convertirse en un problema serio en nuestras relaciones, ya que una mala gestión de los conflictos puede ir quebrando la relación, haciendo que se acumulen rencores, heridas y malas palabras.

Por otro lado, puede que nos veamos tan incapacitados para enfrentar esos momentos incómodos o de enfado que optemos por todo lo contrario, esconder bajo la alfombra lo que sentimos, aguantar y callar. O peor aún, arreglar las discusiones con un abrazo y no volver a sacar el tema, como si se fuera a solucionar mágicamente.

Veamos lo que podemos hacer en estos casos.

1. IDENTIFICA LO QUE SIENTES

Como ya hemos visto, la base para absolutamente todo en nuestra vida está en identificar qué nos mueve, qué hay debajo de nuestras emociones y por qué han aparecido. Además, hay veces en las que la emoción que percibimos primero es la secundaria, lo cual puede dificultar que entendamos lo que nos sucede. Seguro que has visto el típico caso de un niño que se pierde en el supermercado, cuyos padres lo primero que hacen al encontrarlo es regañarle. Este enfado sería la emoción secundaria que protege algo más profundo, como puede ser el miedo que han sentido ante su desaparición.

Por tanto, antes de comunicarte con el otro, será necesario que tengas claro qué es lo que sientes, qué emoción está dentro de ti y cuál es tu necesidad. Pongamos un ejemplo: Llegas a casa muy cansado de trabajar y te encuentras a tu pareja tumbada en el sofá viendo una serie. Observas a tu alrededor y ves que están los platos por fregar, la cena sin hacer y la basura sin bajar. Llevas encargándote de todo la última semana, pese a haber estado enfermo. Le pediste a tu pareja que sacara la basura, y no solo no lo ha hecho, sino que la casa entera está hecha un desastre. Sientes el enfado creciendo dentro de ti y saltas.

—No me puedo creer que no hayas sido capaz de bajar la basura... Siempre igual, no haces nada y te da igual dejarme a mí con toda la carga de la casa, eres una egoísta.

—Pero ¿cómo que egoísta si te he hecho la comida porque llegabas tarde al trabajo? No valoras nada.

Y ya está, con estas dos frases acaba generándose una discusión tremenda, en la que os echáis en cara cada minúscula cosa que hace el uno por el otro, en la que os acusáis y acabáis sintiéndoo fatal y sin llegar a ningún lado.

Si analizamos esta interacción, podemos observar lo siguiente: con total probabilidad, la necesidad no era precisamente que bajara la basura. La necesidad posiblemente tenía que ver con sentir que el reparto de tareas no es equitativo, con sentir que sois un equipo y que ambos os tomáis igual de en serio las tareas del hogar. O quizá tenga que ver con sentirse acogido, valorado y apoyado en esta etapa de trabajo duro.

Sin embargo, el hecho de no haber conectado con la necesidad subyacente a tu emoción hace que hayas focalizado la conversación en algo irrelevante y superficial, que no va a hacer que te sientas escuchado ni va a atender tus verdaderas necesidades. Por no hablar de que las formas tampoco han sido las correctas.

Por tanto, antes de empezar a comunicar lo que crees que sientes, dedica unos minutos a observar dentro de ti. Recuerda que tu objetivo no es humillar al otro, ni llevar la razón. Tu objetivo es ser atendido y llegar a acuerdos con el otro, haciendo equipo y entendiéndoos mutuamente.

¿Cuál es el *verdadero* motivo de tu enfado? ¿Qué otras emociones sientes? Quizá cansancio, quizá soledad, quizá te sientas descuidado por tu pareja, quizá incomprendido. Cuanto más claro tengas lo que sientes, mayor será tu capacidad para focalizarte en lo realmente importante, comunicarlo y llegar adonde quieres llegar.

En nuestro ejemplo, habría sido bueno que la persona se hubiera parado a respirar, se hubiera permitido sentir su enfado y el resto de las emociones, y conectando con la necesidad subyacente, la hubiese comunicado a su pareja de una mejor forma:

—Cariño, últimamente siento que estoy llevando yo la carga de la casa, pese a que trabajo muchas horas y he estado enfermo. Eso me genera frustración, me hace sentir descuidado y un tanto solo en la relación, y noto que me distancia de ti. No quiero que eso pase, pero

necesito que hablemos de este tema y lleguemos a nuevos acuerdos para poder sentirme a gusto y que no se generen rencores entre nosotros.

—¡Lamento que te sientas así! La casa es algo que me cuesta, y creo que tienes razón en que la he descuidado un poco. No quiero que te sientas así, vamos a hablarlo, veamos cómo podemos repartirnos las tareas para que todo sea equitativo y justo.

2. COMUNICA LO QUE SIENTES

Comunicar lo que sentimos, sobre todo cuando es algo que sabemos que va a incomodar a la otra persona, puede ser todo un desafío. Si a esto le juntas que estamos siendo atravesados por emociones intensas, ese desafío crece.

Para ello, vamos a revisar cuáles son algunos de los principales errores que cometemos al comunicarnos, errores que nos alejan de los demás e impiden que lleguemos a empatizar y entender al otro.

LO QUE NO HAY QUE HACER:

1. Juzgar a la persona en vez de hablar de las acciones concretas que te molestan o perturban

Juzgar a alguien y definirle solo va a hacer que esa persona se sienta atacada y se cierre. Además, encasillarla en tu juicio puede hacer que esta se lo crea y, por tanto, le sea más difícil cambiar. Así, si usas juicios que definen a la persona en sentido negativo, como por ejemplo «eres egoísta, cabezón, desordenado, testarudo...», la persona va a sentirse despreciada, y además puede que alguno de esos juicios se le clave y le genere una herida, haciéndole más difícil

salir de ahí.

Además, esos juicios estarán basados en tu propia percepción. Si eres una persona muy independiente y despegada, puede que te sea fácil juzgar la necesidad de conexión de otros como demasiado pegajosa, dependiente o cursi.

Por tanto, cuando hablemos sobre un tema incómodo o un conflicto, lo haremos siempre con cuidado de no juzgar ni encasillar al otro, y con especial cuidado de no caer en los tópicos de «es que tú *eres* de tal forma». En vez de eso, hablaremos de lo que ha ocurrido y de cómo esto nos ha hecho sentir.

Una fórmula muy fácil para ello es intentar transformar nuestras frases por:

CUANDO HACES ESTO, YO SIENTO ESTO OTRO.

Así, en vez de «Eres una egoísta por no bajar la basura», podríamos poner un «Cuando llego a casa y no has bajado la basura, me siento frustrado, como si tuviera que hacerlo todo yo solo».

Recuerda: juzgar a otro es como romper el puente que os une, te distancia de él, y también de conseguir llegar a un punto común de entendimiento.

2. Convertir al otro en tu rival

Es difícil que no aparezca el ego en medio de una discusión. Sin embargo, recuerda que sois un equipo, no rivales. La lucha por querer tener razón solo genera distancia emocional y rencores, convirtiendo la conversación en un desgaste para ambos, ya que perderéis mucha energía en discutir y no quedará espacio para la empatía.

Si sientes que en ese momento no estás en disposición de hablar bien, de llegar a acuerdos o de escuchar de verdad al otro, sino que vas a intentar tener la razón sí o sí, es mejor que pases la conversación, que intentes sosegar te y que vuelvas a ella únicamente cuando ambos podáis hacerlo desde un punto de comunión y desde el deseo de encontraros y comprenderos.

3. Comparaciones

Es evidente que a nadie le ayuda saber las buenas notas que saca el hijo del vecino, el regalo que le ha hecho la novia a fulanito ni que la madre de Pepe no se enfada por tonterías. Y es que, aunque es muy fácil comparar y poner ejemplos de lo que sí queremos en nuestra vida, la consecuencia es que la persona comparada se puede sentir atacada, menospreciada y desvalorizada.

Por tanto, es mejor que te centres directamente en exponer tu necesidad, o bien la conducta que te daña, y que dejes de lado cómo otros lo están gestionando.

4. Usar generalizaciones

En medio de la fuerza de la discusión, ocurre a menudo que aparecen frases del tipo «es que siempre igual», «nunca me tienes en cuenta», «nunca me haces regalos». Estas frases son injustas y normalmente poco realistas, y desvían la atención del verdadero problema.

Recuerda que lo que quieres es que la otra persona entienda cómo te sientes, y si entras en este tipo de generalizaciones, la respuesta automática va a ser empezar a darte todos los motivos por los cuales lo que dices no es cierto o todas las ocasiones en las

que tu interlocutor sí ha hecho eso a lo que te refieres.

Además, si la persona ya está trabajando en ello y ha dado pequeños pasos adelante, puede hacerla sentir muy frustrada y como si no sirviera de nada su esfuerzo por el hecho de que lo tires por tierra con un «es que nunca haces x».

Por tanto, de nuevo es recomendable que te centres en lo que necesitas y dejes de lado este tipo de generalizaciones vacías.

5. Invalidar

Al igual que ocurre cuando alguien nos cuenta sus preocupaciones, debemos ir con especial cuidado para empatizar con lo que dice y no juzgar si esto es o no es válido.

Si tu pareja o un amigo te está comentando una situación que le ha sentado mal, no vas a lograr nada intentando demostrarle por qué no debería sentirse así. Porque la realidad es que ya se siente así. Tu papel no es convencerle de nada, y de hecho eso hará que se sienta poco escuchado, invalidado y frustrado.

Si la persona se siente así es porque tiene un motivo para ello, por más que tú no lo entiendas o que pienses que reaccionarías de otra forma. Por tanto, es vital que mantengas una actitud abierta de escucha activa y que os centréis en qué necesita la persona en esas situaciones para no volverse a sentir mal, en vez de en si está exagerando o es demasiado sensible por sentirse de esa forma.

Esto no implica que tengas que hacer lo que la otra persona pida sí o sí, sino que entendiendo y aceptando que ella se haya sentido así, busquéis maneras y acuerdos para solucionarlo.

Da igual que a ti te parezca una tontería, está claro que para la otra persona tiene un significado y es importante. Por ello, si lo que quieres es tener una relación sana con ella, empatizarás con su dolor

aunque no puedas hacerlo con las causas del mismo.

6. Hacer ver que no pasa nada

Hay veces que, por miedo al conflicto, a que empeore la situación o por no saber expresarnos, tendemos a pasar del asunto y simplemente retomamos la normalidad de la relación una vez que se ha pasado el enfado, haciendo ver que no ha ocurrido nada y tratando de no sacar nunca más el tema.

Puede que te dé miedo parecer necesitado, pesado, o que parezca que le das demasiada importancia a las cosas.

Sin embargo, esconder lo que ocurre solo hará que los problemas arraiguen como malas hierbas en un jardín. Para cuando te des cuenta, lo habrán invadido todo y será imposible deshacerse de ellas.

Por más que sea incómodo enfrentar esos temas, es la única forma de crear relaciones sanas y seguras para sus integrantes.

No hacerlo puede llevar a que la relación se cree sin tener en cuenta tus necesidades (ya que nunca las has expuesto) y, por tanto, no sea satisfactoria o a que sientas que te anulas dentro de ella, ya que no se te tiene en cuenta. Además, empezar a pedir lo que necesitas o a poner límites cuando ya existe una dinámica duradera formada te va a costar mucho más, puesto que ya existen unas «normas» implícitas en la relación, una inercia que ahora pretendes cambiar.

En consulta es común ver a parejas distanciadas y enfadadas con el otro porque no satisface sus necesidades, cuando en realidad nunca las han expresado directamente, únicamente las han traslucido a través de reproches y discusiones que luego se pierden en la nada por no atenderse correctamente.

Por todo ello, aunque cueste, es necesario hablar de lo que sientes, de lo que te molesta y de lo que ha ocurrido en esa discusión. Solo así se puede crear un entorno adaptado a vosotros y a vuestras necesidades.

7. No aceptar la responsabilidad

Pedir perdón y aceptar nuestra parte de responsabilidad es esencial si queremos construir algo en común con otra persona y generar confianza.

Y no, pedir perdón no implica que tengas toda la culpa, ni que lo hayas hecho intencionadamente, pero sí implica que te importan lo suficiente la persona y la relación como para sentirte mal por el daño que hayas podido ocasionar.

De nuevo, no conviertas esto en una cuestión de orgullo, ni entres a debatir si tus intenciones eran esas. Es necesario un perdón sincero para que la persona sienta que se repara ese daño.

Esto NO es un perdón sincero ni válido:

«Perdón, pero es que tú...».

«Perdona, pero tú has hecho lo mismo otras veces».

«Perdona, pero nadie es perfecto».

El momento de pedir perdón debe ser para asumir tu responsabilidad, no para desviar la atención a lo que ha hecho mal la otra persona o para poner excusas. En general, añadir un «pero» a un perdón suele implicar una excusa o invalidación, por lo que no es lo más recomendable.

«Siento que lo hayas interpretado así».

«Siento si te ha sentado mal».

Esto no es válido porque de nuevo evita toda responsabilidad y pone el foco en que el problema es cómo la otra persona lo ha interpretado o le ha sentado.

Esto SÍ es un perdón sincero:

«No era mi intención hacerte daño, de veras siento que haya sido así».

«No me he dado cuenta de que esto te hería, perdóname, no volverá a ocurrir».

«Te he hecho daño y es lo último que querría, lo siento».

Una vez que hemos visto esas conductas que nos separan del otro en los conflictos, veamos ahora

LO QUE SÍ HAY QUE HACER:

1. Hablar desde el yo

Como hemos visto, en vez de centrar la atención en el otro o en lo que ha hecho, será mucho mejor acogido el mensaje si empezamos hablando de cómo nos hemos sentido nosotros y de qué necesitamos.

Al hablar desde el yo es importante que hables desde TUS emociones, y no desde las del otro.

Por ejemplo, si dices «Es que siento que no me quieres», realmente estás hablando de lo que crees que siente el otro, no de ti. Quizá tú te sientas desatendido, olvidado, asustado por perder a esa persona...

Cuanto más puedas especificar en ti, mejor. En la frase anterior podrías decir «Últimamente me da la sensación de que pasamos menos tiempo juntos, me da miedo pensar que ya no soy tu

prioridad o que no me quieras, me siento desatendido y necesito que hagamos algo con ello para volver a conectar emocionalmente».

Así, puedes decir lo que crees que está ocurriendo, lo que piensas, pero sobre todo cómo esto te hace sentir y qué necesitas para solucionarlo.

2. Hacer peticiones en positivo

Aunque es normal que cuando sientes malestar tiendas a centrarte en lo negativo, será más fácil que la otra persona se mantenga abierta si en vez de expresarte en modo queja, lo haces en positivo.

En el ejemplo de antes, en vez de focalizarte en «es que no pasamos suficiente tiempo juntos», podrías sustituirlo por «me gustaría y necesito pasar más tiempo de calidad contigo, es importante para mí y para sentirme lleno en esta relación».

Cuanto más te conozcas y tengas identificadas tus emociones y necesidades, más fácil te será este punto, puesto que podrás enfocar directamente en lo importante.

Ojo, esto no significa que no puedas comentar aquello que te molesta o que sientes que no está bien: quiere decir que será más beneficioso que el grueso de la conversación no gire en torno a eso, sino en torno a lo que sí podéis hacer para mejorar la situación.

3. Hacer preguntas y mostrar una escucha activa

El hecho de que te intereses activamente por lo que el otro te dice, sin interrumpir y escuchando con atención, preguntándole para poder entenderle de verdad o devolviéndole lo que dice con frases como «Entiendo, entonces lo que te ha hecho sentir mal es X» o «¿Puedes explicarme más sobre este límite para que entienda

cuándo lo traspaso? Quiero entenderlo bien para no hacerte daño» hará que la persona se sienta escuchada, que vea que realmente le das importancia al tema y que tu intención es volver a acercarte a ella desde el respeto, el amor y el cuidado.

Es muy importante que planteéis de forma directa lo que vais a hacer cuando ocurra una situación similar, para evitar que sea dañina o para llevarla lo mejor posible.

4. Reparar el daño

Este es el último paso en la gestión de conflictos, y es fundamental. Sin embargo, es el más olvidado.

Y es que el conflicto no se acaba cuando se habla, se resuelve o se pide perdón.

El conflicto debe repararse.

Podemos imaginar que los conflictos son grietas que aparecen en una casa y ponen en peligro su estructura. Hablar de ellos nos lleva a entender cómo ha sucedido esa grieta, qué necesitamos para que no vuelva a pasar. Pedir perdón nos hace conectar con el otro y sentirnos escuchados, pero la mayoría de las veces la grieta sigue ahí. Y hay que hacer algo para cerrarla.

Por tanto, después de haber hablado, gestionado y llegado a acuerdos, será necesario un espacio para reparar.

Lo normal es que, pese a que esté todo hablado, sigáis un tanto sensibles o removidos por dentro, porque el proceso emocional va a su ritmo y tiene otras necesidades. Si no existe este espacio para reparar y normalizar, puede que la sensación de «rareza» que sentís se alargue durante horas, incluso durante días.

Por eso, será necesario que busquéis un espacio para normalizar la situación. Puede ser simplemente salir a dar un paseo, tomar algo,

ver una película juntos, hacer una receta, abrazaros en silencio... Servirá cualquier actividad que os guste y que sirva para que os acerquéis el uno al otro, permitiéndoos reconectar, bajar los escudos y volver a mostraros vulnerables juntos.

Permitíos recordar también lo positivo, conectando con todo lo que os une y con el valor que tienen vuestros esfuerzos para tener una relación bonita y sana. Agradeceos el espacio que os habéis dado, la escucha recibida y mostraos todo el amor y cariño posible.

EJERCICIO: «MEJORAR MI COMUNICACIÓN»

Como siempre, recuerda que esto es un aprendizaje. Es normal que haya veces que no puedas tener una gestión de 10, sé compasivo contigo mismo. Habrá ocasiones en las que la discusión se salga de madre; en ese caso, no tengas miedo a parar y a pedir un tiempo fuera. Es preferible eso a acabar diciendo cosas de las que os arrepentiréis después.

Para ayudarte en tu proceso, te dejo la siguiente práctica:

Recuerda los últimos conflictos que hayas tenido y analízalos según los puntos que hemos visto anteriormente. ¿Qué falló en ellos? ¿Hablaste desde la emoción y la necesidad? ¿Escuchaste activamente? ¿Pediste perdón? ¿Lanzaste críticas y acusaciones? Anota todo aquello que fue mejorable, tanto por tu parte como por la del resto de las personas implicadas.

Ahora reescribe ese conflicto a partir de lo anteriormente aprendido. Anota aquellas partes que fallaron, expresándote conforme a lo visto y eliminando aquello que no fuese positivo. ¿Qué habría cambiado si se hubiera gestionado así? ¿Cómo os habríais sentido?

Cuanto más practiques este ejercicio, más fácil te será interiorizar estas otras formas de reaccionar, de modo que cada vez se hagan más accesibles para ti

y te sea más fácil utilizarlas en tus malentendidos.

CELOS

Los celos son, sin duda, una de las emociones más difíciles de gestionar. Tienen el potencial de sacar lo peor de uno mismo, son extremadamente desagradables de sentir y activan un montón de procesos inconscientes en ti.

EXACTAMENTE, ¿QUÉ SON Y DE QUÉ ESTÁN HECHOS LOS CELOS?

Los celos son una emoción compleja. Están formados por una mezcla de otras emociones y en ellos aparecen como mínimo el miedo y la ira, y a veces también van acompañados de tristeza, vergüenza o envidia.

Normalmente, los celos surgen cuando se activa en nosotros el miedo a perder al ser querido. Por eso pueden aparecer tanto en parejas como en amistades o dentro del ámbito familiar.

Puedes sentir celos por el nuevo compañero de trabajo de tu pareja, ya que esta no para de hablarte de él y temes que el vínculo que están creando sustituya al vuestro.

Puedes sentir celos cuando tu mejor amiga empieza a salir con otras personas y temes que eso te distancie de ella.

Y también puedes sentir celos cuando ves que a tu hermano le

prestan más atención que a ti, o que valoran más sus esfuerzos que los tuyos, acrecentándose tu miedo a no ser igual de querido que él en la familia.

Por otra parte, en muchas ocasiones los celos van acompañados de la ira, bien sea contra la persona que amenaza nuestro vínculo o contra nuestro ser querido.

Por ejemplo, puedes sentir esa ira contra el nuevo compañero de trabajo si sientes que intenta inmiscuirse en tu relación, o también contra tu pareja, si crees que no está dejando claros los límites o está propasando algún acuerdo entre vosotros, o quizá dándole a ese compañero más atención de la debida para ti.

Puedes sentir esa ira contra tu mejor amiga si sientes que está descuidando vuestro vínculo y no prestándote la atención que mereces.

También puedes sentirla contra tus padres por tener un trato distinto con tu hermano que contigo, o contra tu hermano si sientes que te arrebatara una parte del amor de tus padres.

La tristeza puede aparecer por el dolor que conlleva sentirse desplazado o anticiparse a la pérdida del vínculo.

La vergüenza puede aparecer tanto por sentirse insuficiente comparado con las otras personas que crees que hacen peligrar tu vínculo como por sentirse traicionado por tu ser querido y que te resulte vergonzoso pasar por determinada situación. Por ejemplo, muchas personas sienten vergüenza cuando su pareja flirtea con otras personas y ellas lo perciben. También puede surgir una vergüenza secundaria por el mero hecho de sentir celos y juzgarlos como negativos.

Un ejemplo sería el pensamiento (totalmente incorrecto) de que si sientes celos es porque eres una persona insegura, porque no confías en tu pareja o porque no eres lo suficientemente madura.

Por último, la envidia aparece cuando, aunque sea de forma inconsciente, anhelamos algo que la otra persona posee y nosotros no. Puede que el nuevo compañero de trabajo sea muy gracioso y tú no te lo consideres. Puede que los nuevos amigos de tu amiga sean aventureros y tú seas más bien una persona casera. O que tu hermano sea extrovertido y a ti te cueste hacer amigos.

¿SI SIENTO CELOS ES PORQUE NO TENGO SUFICIENTE AUTOESTIMA O NO CONFÍO EN MI PAREJA?

No siempre.

Es cierto que, si en una relación no hay confianza, aparecerán los celos, ya que cualquier situación, incluso la más inocente, va a generar sospechas.

Por otra parte, tener una autoestima baja puede hacer que percibamos como peligrosa para nuestra relación a casi cualquier persona que se acerque a nuestro ser querido, ya que, debido a nuestra falta de confianza, siempre vamos a salir perdiendo si nos comparamos.

Ahora bien, eso no significa que por confiar en nuestra pareja/amigos o por tener una buena autoestima quedemos libres de sentir celos, ni tampoco que si los sentimos sea porque haya algo mal por nuestra parte.

En la práctica, los celos son una emoción casi universal, pues prácticamente todo el mundo los siente en algún momento de su vida, por más que sea una persona trabajada, en una relación sana, de confianza y con una magnífica autoestima.

Las personas trabajadas, independientes y seguras también sienten

celos.

Por eso, lo primero y más importante a destacar es que el hecho de sentir celos no dice nada de ti como persona.

Como ya hemos visto, por más que racionalmente pensemos una cosa, nuestro sistema emocional tiene su propia estructura y va por libre, a otro ritmo y por otros canales distintos.

Al igual que por mucho que tú sepas que preocuparte por el futuro no sirve de nada —es más, lo vas a seguir haciendo—, de la misma manera puede que confíes muchísimo en tu pareja y, pese a ello, sigas sintiendo celos en alguna ocasión.

Para poder empezar a gestionar estos celos, al igual que con el resto de las emociones, lo primero es detectarlos y aceptarlos, haciendo un esfuerzo extra por no juzgarte a ti mismo por sentirlos y también por no volcar tu emoción automáticamente sobre tu ser querido.

Una vez detectados, puedes usar la técnica que vimos en el capítulo 12, dedicado al desbordamiento emocional, para rebajar su intensidad y hacer que se vuelvan manejables, en vez de que te manejen ellos a ti. Recuerda que los celos son una emoción y vienen a darte información. Habrá veces que esa información responda a algo real que está ocurriendo en el presente y otras que responda a otros asuntos, quizá heridas no resueltas en ti o en tu pasado.

Por eso, algo muy importante es diferenciar cuándo hablamos de celos sanos y cuándo no.

Celos sanos son aquellos que aparecen ocasionalmente, que aunque generan malestar son tolerables y que responden a una situación en la que tenemos que revisar los acuerdos de la relación, si quizá nos falta reforzamiento, o que nos dan seguridad en el vínculo, en caso de que se haya sobrepasado algún límite, el motivo

de sospecha sea verídico o tengamos que revisar una parte de nosotros mismos. Pese a sentirlos, podemos controlar nuestra conducta, no perdemos el control y generan un impacto leve o moderado en el conjunto de la relación.

Celos patológicos serían aquellos que sentimos de forma desmedida, que nos generan muchísimo malestar, que toman el control de nuestra conducta y que nos llevan a evidenciar conductas de control o posesión. Son patológicos cuando son la norma en vez de la excepción y dominan la tónica de nuestra relación. En el caso de los celos patológicos, es conveniente trabajarlo en terapia.

Por tanto, algo que debes revisar es si los celos que sientes entran dentro de lo habitual (porque sí, casi todos sentimos celos, es lo más normal del mundo) o si se están saliendo de control, impidiéndote disfrutar de la relación, llevándote a actuar de formas que no son coherentes contigo o con quien quieres ser, como controlar al otro, decir cosas fuera de lugar, etc.

Recuerda que sentir celos no es lo mismo que actuar impulsado por ellos.

Tener celos no te da permiso para liársela a la otra persona, para tratarle mal, para exigirle, controlarle ni otras formas no sanas de relacionarte.

Aunque tener celos es normal y no dice nada sobre tu calidad como persona, lo que haces con ellos y cómo los gestionas sí habla de ti.

Por eso, una vez aceptados, tu siguiente misión será regular su

intensidad, asegurándote de que no salpiquen ni hagan daño a nadie.

Una vez que hayas podido regularte mediante las técnicas que ya hemos visto, permitiéndoles estar pero no que tomen el control, llega el siguiente paso, que es revisar de qué te están avisando esos celos.

Como hemos visto, algunos de los motivos por los cuales puedes sentir celos son:

- Porque la otra persona haya hecho algo que para ti excede los límites de la relación, en cuyo caso tendréis que hablar del tema y llegar a nuevos acuerdos si lo deseas, o romper la relación si lo consideras imperdonable. Por ejemplo, has visto a tu pareja flirtear con otra persona, algo que para ti es una infidelidad; sin embargo, para ella, mientras no haya contacto físico o sexual, los juegos están permitidos.
- Porque una situación concreta te haya recordado a otras anteriores en las que sufriste faltas de respeto o infidelidades, en cuyo caso, aunque el presente actúa como detonante, el dolor que sientes y el miedo no es proporcional a lo sucedido, sino que proviene de una herida que no pudo cerrar bien en su momento. Aquí, el miedo a volver a sufrir como ya sufriste toma el control y hace saltar todas las alarmas con tal de evitarte ese mal trago.
- Porque sientes que la persona está descuidando la relación o dando a los demás algo que a ti no te da. Por ejemplo, si tu pareja solo se ríe o es cariñosa con sus amigos, pero contigo muestra su peor versión, o si tu amiga te dice que no tiene tiempo para quedar o hablar contigo, y ves que cada dos días está quedando con otras personas, y por tanto te genera inseguridad.
- Cuando aparece algo o alguien que hace que sientas en peligro

la relación. Por ejemplo, imaginemos que a tu pareja le encanta leer y a ti no, y aparece una persona a la que también le gusta muchísimo leer, traban una buena relación, basada en su afinidad por los libros, y además tú crees que esa persona claramente está yendo a por tu pareja. Por más que racionalmente confíes en ella, sería completamente normal que te generara celos.

- Porque te sientes inferior a tu pareja o la tienes idealizada, y sientes que cualquier persona puede ser mejor que tú y quitártela.
- Porque tus expectativas en la relación no son razonables o están contaminadas por los mitos del amor romántico. Si crees que tu pareja tiene que estar siempre contigo, no puede tener amigos o pasarlo bien fuera de la relación o hacer planes sin ti, es posible que cualquiera de estas cosas te haga sentir amenazado, ya que no cuadra con tu percepción de lo que es el amor.

Una vez que hayas aceptado lo que sientes, le hayas dado espacio para existir en tu cuerpo y hayas identificado el motivo que hay tras los celos que sientes (pueden ser varios a la vez), el siguiente paso es pensar en qué necesitas.^[3]

Puede que necesites que te reafirmen que te quieren, un extra de mimos puntual, prestar atención a algo que está generando distancia entre vosotros en la relación o revisar si te sientes lo suficientemente querido y cuidado. Si no es así, piensa qué necesitas para sentirlo, incluyendo tanto lo que puede hacer tu pareja como lo que puedes hacer tú para conseguirlo.

También es posible que necesites trabajar tu autoestima, tus expectativas en la relación si estas no son realistas o saludables, tus límites con la persona, vuestros acuerdos, tus heridas, tus traumas, etc.

Conforme conectes con tus necesidades y le digas a tu cuerpo que lo escuchas, será más fácil que los celos disminuyan su intensidad o frecuencia.

Mientras, te dejo con un ejercicio de regulación que puedes hacer cuando te sientas desbordado por ellos.

EJERCICIO: DE QUÉ ESTÁN HECHOS TUS CELOS

Dibuja tus celos tal cual los sientes. Puede ser de forma ordenada, como en el ejemplo (más abajo), o puede ser en forma de garabato, con la cara de alguien, como si los celos fueran un personaje de alguna serie... Lo que te salga, lo importante es plasmar lo mejor posible cómo sientes tus celos dentro de ti.

Ahora coge colores diversos y pinta con ellos las distintas emociones que los conforman. En el ejemplo, el negro es la ira, el gris claro es la tristeza y el gris oscuro, el miedo. Elige los colores que creas pertinentes, tantos colores como emociones sientas.

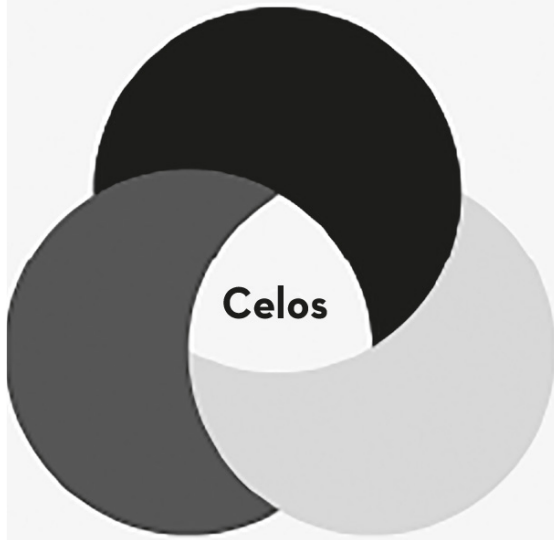
Pinta de forma proporcional al espacio que ocupan esas emociones dentro de ti; concéntrate en expresar esos celos, en que pasen de tu cuerpo al papel.

Anota al lado o debajo qué significa cada color y pregúntate qué quiere cada emoción, qué necesita, qué dice...

Con esa información, busca qué puedes hacer para mejorar la situación, para acoger esos celos dentro de ti y para poder rebajar su intensidad.

Repite este ejercicio cada vez que sientas celos y observa si hay algún cambio entre los dibujos: menor o mayor tamaño, intensidad, porcentaje de alguna de las emociones. Monitorear tu progreso te servirá para descubrir qué cosas te están funcionando y a qué debes prestar más atención.

¿De que están hechos tus celos?



Ira

¿Qué te enfada de todo esto?

Miedo

¿Qué te asusta, preocupa...?

Tristeza

¿Qué te apena o entristece de la situación?

SEXTA PARTE
HACIA LA CONSTRUCCIÓN
DE UN YO INTEGRADO

NO SOY LO QUE SIENTO, TAMPOCO LO QUE PIENSO. SOY UN TODO

(Sobre la no identificación con nuestros
procesos)

NO SOY LO QUE PIENSO

Vamos a jugar a un juego. Sigue mis instrucciones. Cierra la mano y aprieta el puño. Puedes apretarlo fuerte, haciendo presión, o flojo, como tú prefieras. Pase lo que pase, no lo abras hasta que yo te lo pida, es muy importante.

¿Lo tienes?

Perfecto. Ahora, con el puño bien cerrado (recuerda que no puedes abrirlo hasta que te lo pida explícitamente), quiero que pienses «voy a abrir el puño». Aguanta ahí, con tu puño cerrado mientras piensas que lo vas a abrir.

Ahora, con tu puño igual de cerrado, piensa «estoy abriendo el puño». Repítetelo a ti mismo. Sigue diciéndote «Abro el puño, mi puño está abierto»; incluso puedes pensar en decírselo directamente a tu mano. «Oye, abre el puño». Imagina que estiras los dedos, uno por uno.

Aguanta así unos segundos o unos minutos, el tiempo que quieras. No ha pasado nada, ¿verdad?

Pensar en abrirlo no ha implicado que se abra. Incluso dando la orden conscientemente, lo has mantenido cerrado.

Ahora sí, puedes abrir el puño y relajar la mano, el experimento ha terminado.

Si no te ha salido a la primera, puedes repetirlo con cualquier otro ejemplo. Puedes quedarte sentado mientras piensas «me levanto». Puedes caminar mientras te repites mentalmente que vas a parar o cerrar los ojos mientras te repites a ti mismo «abre los ojos».

Da lo mismo, sea como sea, pensar algo no te obliga a hacerlo. No significa nada.

Puede que hayas sentido incomodidad o incluso un punto de ansiedad al estar pensando algo que va directamente en contra de lo que estás haciendo, es normal.

Ahora bien, has podido comprobar que da igual lo que pienses: tú no eres lo que piensas ni por el hecho de pensarlo estás más cerca de hacerlo o de convertirte en ello.

Esto, que parece tan simple, no lo es, ya que últimamente abundan los mensajes tipo «cuidado con lo que piensas, porque en lo que pienses te convertirás».

Este mensaje puede ser muy perturbador para aquellos que sufren depresión, cuyos pensamientos suelen ser negativos, o para quienes tienen ansiedad y se anticipan catastróficamente a lo que ocurrirá. Por no decir cuánto puede afectar a las personas con TOC o con pensamientos intrusivos, algunos de los cuales pueden ser muy perturbadores, como pedirles que ataquen a alguien o que tengan cualquier conducta extraña.

Y aunque estos pensamientos les generan mucha molestia y sufrimiento, no aumentan ni un poco la probabilidad de que vayan a

hacerles caso ni les convierten en personas peligrosas.

Porque los pensamientos son eso, pensamientos. Procesos mentales etéreos, redes sinápticas que se activan en tu cerebro. Nada más.

De esos pensamientos, solo un porcentaje muy pequeño llega a la consciencia, quedándose la mayoría en un nivel preconsciente. Además, no podemos controlarlos ni evitarlos. Es como si tu cerebro generara miles de pensamientos por minuto, pero solo algunos atravesaran la barrera de la consciencia. Normalmente la atraviesan aquellos que tu mente detecta que van a ser relevantes para ti, o aquellos a los que has prestado atención en el pasado, incluso si es atención negativa (para intentar que no vuelvan).

En el famoso ejemplo, si te pido que NO imagines un elefante rosa, ¿qué ocurre?

Que a estas alturas, aunque sea durante una fracción de segundo, ya has imaginado al elefante rosa.

Por tanto, no puedes identificarte con tus pensamientos: tú no eres tu mente, o, al menos, no eres solo tu mente ni estás dirigido por ella.

ENTONCES ¿QUIÉN ERES?

Eres el que los observa.

Eres quien observa cómo te ordenas a ti mismo abrir el puño y pese a ello no lo hace.

Eres la consciencia que hay detrás de tu consciencia. Y, como tal, puedes decidir. A esta parte de ti vamos a llamarla tu «yo real».

Es cierto que no puedes controlar tus pensamientos ni evitar

tenerlos; de hecho, darle a tu cerebro la orden de no tener un pensamiento hace que tu memoria operativa se quede precisamente poniendo una alarma para detectarlo, lo cual es contraproducente.

Pero lo que sí puedes decidir es cómo reaccionas y qué haces con ellos. Puedes decidir engancharte a un pensamiento y darle vueltas, buscando una solución que quizá nunca llegue, o puedes decidir dejarlo pasar y no reaccionar ante él.

Tus pensamientos no necesitan que hagas nada con ellos. Puedes, simplemente, dejarlos pasar.

Suena raro, ya que por defecto reaccionamos ante nuestra mente. Puede que, si pensamos algo feo de algún amigo, nos juzguemos a nosotros mismos: «¿Por qué he pensado esto? ¿Tan mala persona soy?».

Puede que, si tu mente te trae un problema, tú te enganches a darle vueltas y vueltas, por más que la solución no esté en tu mano o incluso sea un evento que ya ha pasado. Sin embargo, el hecho de pensarlo nos da una cierta sensación de control.

Pero también hace que nos desgastemos y que nos quedemos varados en procesos rumiativos, que agotan y suelen llevarnos hacia partes oscuras y negativas de nosotros mismos.

Además, cuanto más fuerte reaccionas ante tus pensamientos, más importancia les da tu mente: lo que esta hará es lanzártelos cada vez más a menudo, aunque para ti suponga una auténtica tortura.

¿Qué puedes hacer con todos esos pensamientos que te avergüenzan, molestan, perturban o interrumpen tu paz?

Adivina...

Sí, empezar por aceptarlos con el menor juicio posible.

Es más, si te sorprendes juzgándote, puedes aceptar también ese proceso y normalizarlo.

Pongamos que tu amigo y tú estáis buscando trabajo. Tú le estás echando muchas horas y él apenas se ha movido, pero te llama para hablarte sobre un nuevo trabajo maravilloso que le ha salido. Va a empezar ya, está muy bien pagado y al lado de su casa. Las condiciones son excelentes.

Puede que a tu mente le lleguen pensamientos tipo «qué injusto, no se lo merece» o «pues ojalá le echen». Estos pensamientos pueden durar unos segundos o pueden reconcomerte durante más tiempo.

Puede que, inmediatamente después de pensar que ojalá le echen, aparezca en ti la culpa. «Qué mal, es mi amigo y, en vez de alegrarme por él, estoy pensando esto, sintiendo envidia... ¿Qué me pasa? Él no se lo merece. Acepto este pensamiento y lo dejo marchar».

Al igual que ocurre con las emociones, el hecho de juzgarte o juzgar esos pensamientos los acrecienta y genera a su vez un bucle de activación de otros procesos secundarios.

Aquí, y aunque sea difícil, la opción más saludable es aceptarlo: «Vaya, he tenido este pensamiento tan feo sobre mi amigo, pero no pasa nada. Eso no dice nada de mí, sé que le quiero y que un pensamiento es solo eso, un pensamiento».

Si aparece la culpa como emoción posterior, haremos lo mismo.

También puede que te pases horas rumiando acerca de que no encuentras trabajo, con todas las preocupaciones que ello conlleva. Si bien es necesario pensarlo para tener un plan de acción, una vez que sabes lo que tienes que hacer y lo haces, seguir dándole vueltas durante horas no sirve de nada.

El proceso sería el mismo: identificar tu pensamiento preocupador, aceptarlo y dejarlo marchar.

Para ello puedes usar los siguientes ejercicios.

EJERCICIOS DE DEFUSIÓN COGNITIVA PARA PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

Ejercicio del tren

Cuando te des cuenta de que ha llegado algún pensamiento intrusivo, o que estás entrando en bucle, intenta imaginar cómo se forma ese pensamiento en tu mente.

Acéptalo, dale un espacio, no significa nada de por sí, solo es un pensamiento.

Una vez que lo tengas, imagina que estás en una estación de tren. Tú estás en el andén, y cada tren que pasa es un pensamiento. Puedes elegir subirte a ese tren o no hacerlo.

Si subes y te enganchas al pensamiento, este te llevará a su destino.

Si no, seguirás en la estación, observando.

Imagina cómo avanza y sale de la estación ese pensamiento en forma de tren. Respira hondo mientras visualizas cómo se aleja.

Este ejercicio requiere práctica, pero es muy útil. Puedes dedicar unos minutos al día a sentarte en tu estación de tren mental, observando los pensamientos que llegan, adónde te llevarían, y cómo desaparecen.

Ejercicio observa tu mente

Imagina en tu mente un perro azul. No hagas nada con él, no lo muevas, no le hagas ladrar, solo obsérvalo. Puede que sea grande o pequeño. Que esté sentado, de pie, caminando... Puede que juegue o que duerma.

Permite que tu mente lo imagine como quiera, sin interferir conscientemente. Solo déjalo estar, aceptando su presencia.

Puede que esté ahí unos segundos o unos minutos, pero al igual que tu

mente ha creado esa imagen, la disolverá.

Si tú no interfieres, puedes observar los dos procesos: cómo aparece en tu mente y también cómo desaparece. Practica primero con pensamientos neutros y más adelante inténtalo con pensamientos cada vez más difíciles de tu día a día.

Esa es la clave: recordarte a ti mismo que puedes elegir no reaccionar. Que tú eres el «yo real» que está detrás de todo eso.

Revisa el proceso

Estos ejercicios te ayudarán a regular tus pensamientos intrusivos o perturbadores y a elegir cuándo quieres reaccionar antes ellos y cuándo no.

Ahora bien, la realidad es compleja, y deben ir acompañados de un análisis por tu parte.

Habrás veces que tus pensamientos intrusivos sean simplemente fruto de algo que has leído o visto y que ha hecho de detonante. Pero también habrá veces que vendrán de lugares más profundos.

Puede que esos pensamientos intrusivos tengan que ver con emociones no sentidas que estás reprimiendo o con partes de ti heridas a las que no has prestado atención.

Por tanto, aunque los ejercicios te servirán a corto plazo, necesitas revisar todo tu proceso emocional para ver cuándo aparecen, por qué y de qué emociones y sensaciones van acompañados. Hay veces que puedes detectar primero el pensamiento y luego la emoción, y otras que sucederá a la inversa. Puesto que, como vimos, el sistema emocional es el de evaluación primaria, te animo a que le prestes especial atención.

Nota: en este capítulo se habla de pensamientos entendidos como automáticos, no de tus creencias o ideales. Si tu forma consciente de pensar es racista, clasista, homófoba o machista, eso sí habla de ti, ya que está relacionado con tu sistema de valores, que está plenamente bajo tu control.

NO SOY LO QUE SIENTO

Como ya hemos visto, tus emociones son un proceso: llegan a ti, están un ratito y se van cuando las escuchas y les das espacio. La mejor forma para que fluyan es aceptarlas y permitirles estar.

Pueden ser una reacción a estímulos presentes, como una pieza de música o una película. Pueden tener que ver con lo que ocurre en tu vida, en tus relaciones con los demás o contigo mismo, o pueden provenir de partes de tu pasado que no han podido sanar.

Por eso, tampoco eres lo que sientes.

No eres tu envidia, no eres tu enfado, ni tampoco tu alegría o tu amor. Eres lo que contiene todo eso.

Definirte a partir de tus emociones te limita y te hace sentir que aquello que sientes es inamovible, cuando nada más lejos de la realidad.

Pensar que eres celoso lo convierte en una etiqueta que impide que puedas salir de ahí. Tú no eres celoso: sientes celos a menudo, pero puede que mañana lo trabajes y no aparezcan tanto. No eres enfadica: te enfadas a veces, aunque puede que menos de lo que deberías dadas las circunstancias.

Yo «fui celosa» durante una relación, para luego descubrir que esta suponía para mí un vínculo inseguro en el que se me estaba faltando al respeto. Si cargo con la losa de que yo SOY celosa, no tengo margen de maniobra, he sellado mi destino. En el momento en el que entendí que yo soy yo, una persona que está sintiendo celos, pude revisar qué ocurría para ello y tomar medidas.

Por tanto, como vimos en el capítulo 12, sobre desbordamiento

emocional, una jarra llena de leche no se convierte en leche aunque esté rebosante de ella, sigue siendo una jarra.

De la misma manera, tú no eres tus pensamientos ni eres tus sentimientos. Eres quien los contiene y quien decide qué hacer con ellos.



Tus pensamientos cambian, tus emociones fluctúan. Eres un ser en constante aprendizaje e interacción con tu entorno y con los demás. Aprendes, evolucionas, tomas decisiones, a veces te equivocas y te sientes fatal; otras, aciertas, disfrutas tus logros y te comes el mundo.

Tu percepción de ti y del mundo es subjetiva, tu «yo real» se

adapta y evoluciona constantemente a un ritmo mayor del que puedes descubrir a tiempo real. Hoy tienes habilidades que ayer no tenías o descubres partes de ti desconocidas hasta la fecha.

Puede que con unos seas divertido y con otros, tímido. Puede que una pareja te haga aflorar tu lado detallista y cariñoso, pese a que te has considerado toda la vida despistado y lejano.

Por tanto, no te limites. Mantente conectado contigo, observa con curiosidad lo que ocurre dentro de ti, acéptalo y decide qué hacer con ello. Abraza el cambio, escúchate y sigue evolucionando. Cura aquellas partes de ti que duelen, sin culparte por tener zonas blanditas. Acéptate a ti y a tus procesos, pero no te fusiones con ellos. Disfruta de tu crecimiento.

EPÍLOGO

UNO MISMO COMO PROYECTO VITAL: AUTOCUIDADO Y AUTOCOMPASIÓN

Quiero finalizar este libro en primer lugar dándote las gracias por estar aquí, pero sobre todo animándote a que te agradezcas a ti mismo este recorrido.

No es fácil sacar un tiempo para ti y para aprender algo tan importante como es gestionar tus propias emociones. Lo fácil es dejarse llevar por la corriente y marcarse metas externas, como tener un buen coche, una buena casa, un mejor trabajo... Y si bien esto es relevante y no tiene nada de malo, no es lo más importante.

Lo más importante eres tú, viviendo de forma coherente con quien eres. Eres tú no viviendo en modo supervivencia ni como un autómatas, sino guiándote por tu esencia, siendo quien quieres ser. Y, para eso, es imprescindible que aprendas a escucharte, a descubrirte, a cuidarte y a cubrir tus necesidades, todo lo cual viene dado de la mano de tener una conexión emocional fuerte y trabajada.

Por tanto, tú eres tu mayor proyecto vital, eres con quien vas a convivir, para lo bueno y para lo malo, toda tu vida. Eres quien, en la medida de lo posible, va a construirse una vida acorde a tus valores, un espacio seguro en el que ser tú, junto a personas que te hagan

bien, que te acepten y que te cuiden, un espacio en el que seguir creciendo juntos.

Aunque dicho así puede sonar imponente (tremenda responsabilidad, ¿verdad?), recuerda que en tu camino también hay espacio para el error. Que sepas lo que en teoría deberías hacer no implica para nada que siempre vayas a ser capaz de hacerlo. Llevas viviendo y sintiendo tus emociones de una determinada forma desde hace muchos años, y eso no va a cambiar de la noche a la mañana.

Está muy bien que quieras aprender todo lo que hemos tratado en este libro, pero está todavía mejor que lo hagas dándote tregua, con paciencia y cuidado. Como si le enseñaras algo a un niño pequeño, ármate de paciencia contigo mismo, ponte pequeños objetivos y prémiate por tus logros.

No vas a cumplir tus objetivos si lo haces desde el rechazo hacia tus partes no trabajadas, desde el desprecio o desde el enfado. Es primordial que, en este camino, aprendas a aceptar quién eres hoy antes de empezar a trabajar para llegar a quien quieras ser mañana.

Por eso, la autocompasión tiene que ser un pilar fundamental de tu camino. Cuida cómo te hablas, cuida cómo te tratas y céntrate en lo que ya estás haciendo por y para ti. Pon tu atención en el esfuerzo, en esos pequeños pasos que ya has dado, en vez de en lo que te queda por delante.

Habrán días mejores que otros, y veces en las que te sentirás estancado. Es normal. Recuerda que es necesario aceptar también esos momentos para seguir adelante.

Conforme sigas trabajando en poner en práctica lo aprendido, recuerda aumentar tu dosis de autocuidado. Estás haciendo un esfuerzo muy grande, que es el de enseñar a tu cuerpo, a tu sistema nervioso, otra forma de reaccionar. Enseñarle que le escuchas, que estás ahí, aceptar lo que sientes es un trabajo duro y cansado, como

todos los que implican bajar a las profundidades de nuestro ser y hacer cambios tangibles en ellas. Por eso, insisto en que es más importante que nunca que, para que este esfuerzo se pueda mantener en el tiempo y no te agote, te proveas de un nutrido autocuidado: espacios a solas, ocio, diversión, buenos momentos en buena compañía... Tú decides cómo, pero no lo descuides.

Por último, este libro ha sido pensado como una guía práctica. No se trata de que lo memorices ni de que simplemente te quedes con la parte teórica sobre tu funcionamiento emocional. Se trata de que lo *practiques*. Esta práctica es la que marcará la diferencia entre que sigas como hasta ahora (pero sabiendo más) o bien puedas notar cambios reales en tu fluir emocional y, por ende, en la relación contigo mismo.

Para ello, te recomiendo que hagas una lectura comprensiva y en profundidad, subrayando o marcando lo que creas que se relaciona contigo y que hagas los ejercicios sugeridos durante varios días cada semana, hasta que sientas que se ha interiorizado. Lo ideal es que los practiques primero estando en calma y no lanzarte de primeras a querer ponerlos en práctica en momentos de intensidad emocional. Esto es como ir al gimnasio: hay que empezar a coger fuerza usando las mancuernas de 10 kilos si algún día queremos llegar a las de 40 kilos. No hay forma de saltarse ese paso.

Por último, te recomiendo que vuelvas a leer este libro cada cierto tiempo. Y lo hago porque hay que tener en cuenta que el crecimiento personal es como una espiral que baja cada vez a mayor profundidad dentro de uno mismo. Así, cada vez que lo leas, te encontrarás en un momento distinto y verás que reaccionan ciertas partes de ti que antes no lo hacían, o podrás entender y aplicar más intensamente otras.

Para finalizar, ha sido un placer acompañarte a lo largo de estas

páginas. Me emociona saber que de alguna forma estamos haciendo esto juntos, descubriendo partes de ti, dándoles voz y aprendiendo a escucharlas, convirtiendo tu cuerpo en un lugar seguro en el que habitar, permitiéndote fluir con tus emociones, sin que estas te arrastren, pero atendiéndolas como merecen.

El mero hecho de que estés aquí demuestra las ganas y el compromiso que tienes para contigo mismo, así que no me cabe duda de que lo estás haciendo lo mejor posible. Disfruta del camino y siéntete orgulloso de ti por atreverte a transitarlo.

OTRAS FORMAS DE TRABAJAR TUS EMOCIONES

Si bien lo primordial será todo lo que ya hemos visto, empezando por identificar tu emoción, ponerle nombre o «textura», aceptarlo, localizarlo en el cuerpo, escuchar su mensaje y buscar formas saludables de expresión emocional, vamos a dar espacio a otras formas de abordamiento.

Como hemos visto al inicio, las emociones están formadas (esencialmente) por tres grandes componentes: tenemos la *parte cognitiva*, es decir, los pensamientos que nos llegan acompañando a esas emociones, esa voz interna que nos dice cosas o nos trae recuerdos; tenemos también la *parte puramente física*, la sensación sentida en nuestro organismo, y también tenemos la *tendencia de acción*, la que nos empuja a actuar en función de lo que sentimos.

Como también hemos visto, la parte cognitiva y la tendencia de acción pueden estar muy condicionadas por nuestra crianza, basada en discursos que hemos oído en otros y se han interiorizado en nuestra propia forma de sentir o en cómo veíamos que gestionaban otros sus emociones conductualmente (gritos, aislamiento...). Por tanto, a la hora de gestionar o expresar nuestras emociones y de entrar en ese flujo emocional, podemos hacerlo desde cualquiera de

los tres puntos.

Además, también sabemos que hay veces que esa emoción no es del todo adaptativa, bien porque su intensidad es desmedida o porque nos daña más que ayuda. También sabemos que otras veces lo que sentimos no corresponde con el presente, sino que es producto de la activación emocional sustentada en heridas del pasado.

En estos casos, la respuesta ideal siempre pasa por ir a terapia, y este libro no pretende sustituirla bajo ningún concepto. Sin embargo, vamos a añadir aquí algunas herramientas extra de gestión emocional para cuando creamos que, por lo que sea, no estamos consiguiendo gestionarlo como queríamos.

Estos tips siempre se utilizan como complemento a la guía emocional inicial, nunca como un sustituto.

TIPS DE GESTIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

DESDE EL CUERPO

Esto sirve para todas las emociones, pero sobre todo para aquellas que generan una gran activación, como puede ser la ira o la ansiedad.

Hacer ejercicio. Hacer ejercicio (sobre todo ejercicio con peso) es una excelente forma de expresión y gestión emocional.

Bailar. Muévete de forma expresiva y acorde a lo que sientes. Utiliza canciones alineadas con tu momento emocional e intenta expresar con tu cuerpo lo que sientes por dentro. Puedes usar rock o heavy metal para el enfado, puedes saltar y brincar para la ansiedad o deslizarte de forma más lenta con la tristeza.

Respiraciones. Las respiraciones están directamente relacionadas con tu sistema nervioso simpático y parasimpático. Regularla es una forma

excelente de regularte a ti y salir de estados de bloqueo, ansiedad o bajar la intensidad de un enfado. Puedes probar a inspirar mientras cuentas hasta cuatro, mantener el aire contando hasta cinco y soltarlo suavemente (como si soplaras una vela sin que quieras que se apague) hasta siete. Si te cuesta, empieza simplemente siendo consciente de tu respiración y aumentando el tiempo que tardas en expulsar el aire hasta que logres bajar el ritmo.

Sacúdete. Especialmente indicado para la ansiedad, sacudir el cuerpo ayuda a tu sistema nervioso a liberarse y desbloquearse.

DESDE LA MENTE

Esto hay que usarlo con cuidado, ya que la idea no es dejar de sentir ni racionalizar en exceso. Sirve para cuando una situación nos pone en alerta.

Por ejemplo, tu amiga está más seria de lo normal y tú empiezas a pensar que se ha hartado de ti, o tu novio tiene una amiga nueva, sientes celos y crees que te engaña (sin motivos reales para ello). En estos casos, hay veces que puede ayudarte el preguntarte si esto que sientes lo has sentido antes, ya que ser consciente de que actúas desde una herida te ayudará a rebajar la intensidad actual y tomar medidas antes de reaccionar. Si, por ejemplo, conectas con que tu anterior amiga empezó a estar seria antes de romper su amistad contigo, te será más fácil ser compasivo contigo mismo y afrontar directamente la situación siendo consciente de que está detonando algo en ti, pero que la realidad puede no tener nada que ver.

También puede ayudarte hacer una revisión de tu diálogo interior, ver si lo que te dice son verdades absolutas o si hay otras interpretaciones posibles. En el caso de tu novio, si tu diálogo te dice que, como lleva horas sin responder estando con ella, seguro que se han liado, puede ayudarte conectar contigo y recordar que quizá tu

novio es una persona despistada que suele olvidar el teléfono.

En ambos casos, tras autorregularse puedes afrontar la situación directamente, yendo a la persona y diciéndole de forma honesta: «Oye, esta situación me está generando inseguridad porque en el pasado viví estas cosas, y quiero compartirlo contigo para comprobar que todo está bien y ver si podemos hacer algo al respecto». De este modo, puedes zanjar el asunto de forma saludable.

DESDE LA TENDENCIA DE ACCIÓN Y LA CONDUCTA

Esto es especialmente útil para casos de ansiedad, miedo o un estado de ánimo muy bajito.

Ansiedad

En casos de ansiedad, ya sea social, ante un evento o generalizada, está más que comprobado el efecto de la desensibilización sistemática. Esto consiste en ir exponiendo a la persona a las cosas que le generan ansiedad, empezando por las que puede tolerar mejor y subiendo de intensidad conforme se habitúa. Aunque esto es algo que debe conducir un profesional, tú puedes ponerte pequeños retos.

Bien sea ir a tomar un helado solo, pedirle el teléfono a alguien o cualquier pequeño paso que puedas dar para afrontar tus miedos, tolerar pequeñas dosis de ansiedad de forma compasiva contigo mismo te ayudará a retomar el control sobre ese tipo de situaciones.

De la misma forma, obligarte a realizar actividades de autocuidado tiene un efecto en tu estado de ánimo.

Tristeza

Como hemos visto, la tristeza tiene como objetivo que busques espacios para ti, que pienses, que hagas introspección, etc. Por eso es una emoción que tiende a paralizar o enlentecerte, lo cual, cuando no es adaptativa, puede llevar a que pases días encerrado o sin ganas de hacer nada.

Aunque esto es normal y está bien que le demos espacio, puede llegar al punto en el que sea contraproducente, en cuyo caso es bueno que valores la ayuda de un profesional, pero mientras tanto te plantees hacer un calendario de autocuidado. Puede ser algo tan simple como establecer tres pequeñas cosas sencillas que te gustaría hacer durante la semana y comprometerte a ello, o ir a merendar algo rico, tomar algo con un amigo, dar un paseo al sol... Lo que te apetezca.

Esta técnica se utiliza en terapia y se llama «activación conductual». Ayuda a tu organismo a reconectar consigo mismo y con sentimientos agradables y positivos.

Ira

Para los estallidos de ira, malas respuestas o ataques de celos que te llevan a escenas desagradables con alguien, la forma conductual de actuar más adecuada es pasar tiempo fuera. Es decir, que antes de estallar, cuando notes que la intensidad de tu emoción empieza a desbordarte y que puedes perder el control, aléjate de la situación, a poder ser físicamente.

En el caso de que estés hablando o discutiendo con alguien y percibes que la cosa va a más, para y coméntale al otro que necesitas tomarte un tiempo, y te vas a otra habitación, al baño o

incluso a la calle. Entonces, puedes utilizar técnicas como contar hasta diez mientras respiras, y seguir con la gestión emocional que ya conoces de buscar la emoción en tu cuerpo, permitirle estar, regularte respirando o la técnica del jarrón que vimos en el capítulo 12. Si esta última la pones en práctica, solo debes incluir un paso previo, que es alejarte, precisamente para evitar estallar y poder convertir tu emoción en algo manejable por ti.

Aprende a estar bien contigo para estar bien con los demás.



Las emociones se han visto históricamente como una parte no deseable de nosotros mismos, algo que hay que eliminar para llegar a nuestra mejor versión. Sin embargo, los estudios muestran que son imprescindibles para una vida equilibrada. Bien comprendidas, las emociones son una brújula que nos ayuda a entender quiénes somos, qué nos beneficia y perjudica, cómo nos relacionamos y cuáles son nuestras necesidades.

Juntos, vamos a entender cómo funcionan, permitirnos sentirlas, entenderlas y utilizarlas a nuestro favor. También responderemos dudas comunes, como hasta qué punto podemos elegir cuánto nos afectan las cosas y cómo podemos gestionar emociones desagradables, inseguridades, heridas o traumas.

Trabajaremos juntos para construir una versión integrada de

nosotros, donde todas las partes sean validadas y den como resultado una persona fuerte, flexible y conectada consigo misma.

Raquel López es psicóloga y especialista en gestión emocional, trauma, autoestima y autocompasión. Actualmente pasa consulta en Madrid y online. Además, sus redes, desde donde divulga conocimientos para una vida más plena, acumulan más de 115.000 seguidores.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Primera edición: junio de 2023

© 2023, Raquel López

© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial

Ilustración de portada: © Shutterstock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19248-61-9

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: penguinbooks

Twitter: @penguinlibros

Instagram: @penguinlibros

Spotify: penguinlibros

YouTube: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores
recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



Penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial

   Penguinlibros

- [1] Los pasos 1 y 2 pueden ser intercambiables. Habrá personas a las que les resulte más fácil conectar primero con la sensación física en el cuerpo y luego ponerle nombre. Prueba ambas formas y descubre cómo funciona tu propio proceso emocional.
- [2] El estrés aumenta la presión arterial, baja nuestras defensas — por consiguiente, nos hace más proclives a contagiarnos de ciertas enfermedades— y está relacionado con una mayor probabilidad de padecer enfermedades cardíacas.
- [3] Por desgracia habrá veces en las que la solución será romper el vínculo. Si sientes que te faltan al respeto sistemáticamente, que tus necesidades siguen sin cubrirse pese a ser adecuadas y comunicadas, o si una persona está provocando adrede esos celos, y sigue haciéndolo por más que le pidas que no lo haga o pongas límites, puede que la solución sea irse.

Índice

Guía de gestión emocional

Prefacio. Por qué es tan importante la gestión emocional y cómo me ha ayudado en mi vida

Introducción

Primera parte. Psicoeducación y bases

1. ¿Qué es una emoción?
2. Entendiendo tus emociones
3. Cuándo y cómo aprendemos a gestionar nuestras emociones
4. Gestión emocional, autoconcepto y autoestima

Segunda parte. Aceptación

5. La empatía empieza por ti
6. Todo lo que sientes es normal
7. Todas son válidas, pero no todas son adaptativas
8. Aceptar tus emociones no significa rendirse ante ellas
9. Aceptación vs. evitación

Tercera parte. Heridas

10. Trauma
11. Cómo cuidar y respetar tus heridas
12. No controlo lo que siento: el desbordamiento emocional
13. Socorro, no siento nada: bloqueo emocional

Cuarta parte. Mitos tóxicos

14. Positividad tóxica, el gran mal de nuestro tiempo
15. Ser feliz pasa por aceptar que habrá días (y épocas) de mierda
16. ¿Necesito perdonar para sanar?
17. Atraes lo que eres. ¿Funciona la ley de la atracción?

Quinta parte. Gestión emocional y relaciones

18. Poner límites a los demás y a ti mismo
19. Empatía

20. Gestión emocional y comunicación en los conflictos

21. Celos

Sexta parte. Hacia la construcción de un Yo integrado

22. No soy lo que siento, tampoco lo que pienso. Soy un todo

Epílogo. Uno mismo como proyecto vital: autocuidado y autocompasión

Otras formas de trabajar tus emociones

Sobre este libro

Sobre Raquel López

Créditos

Notas