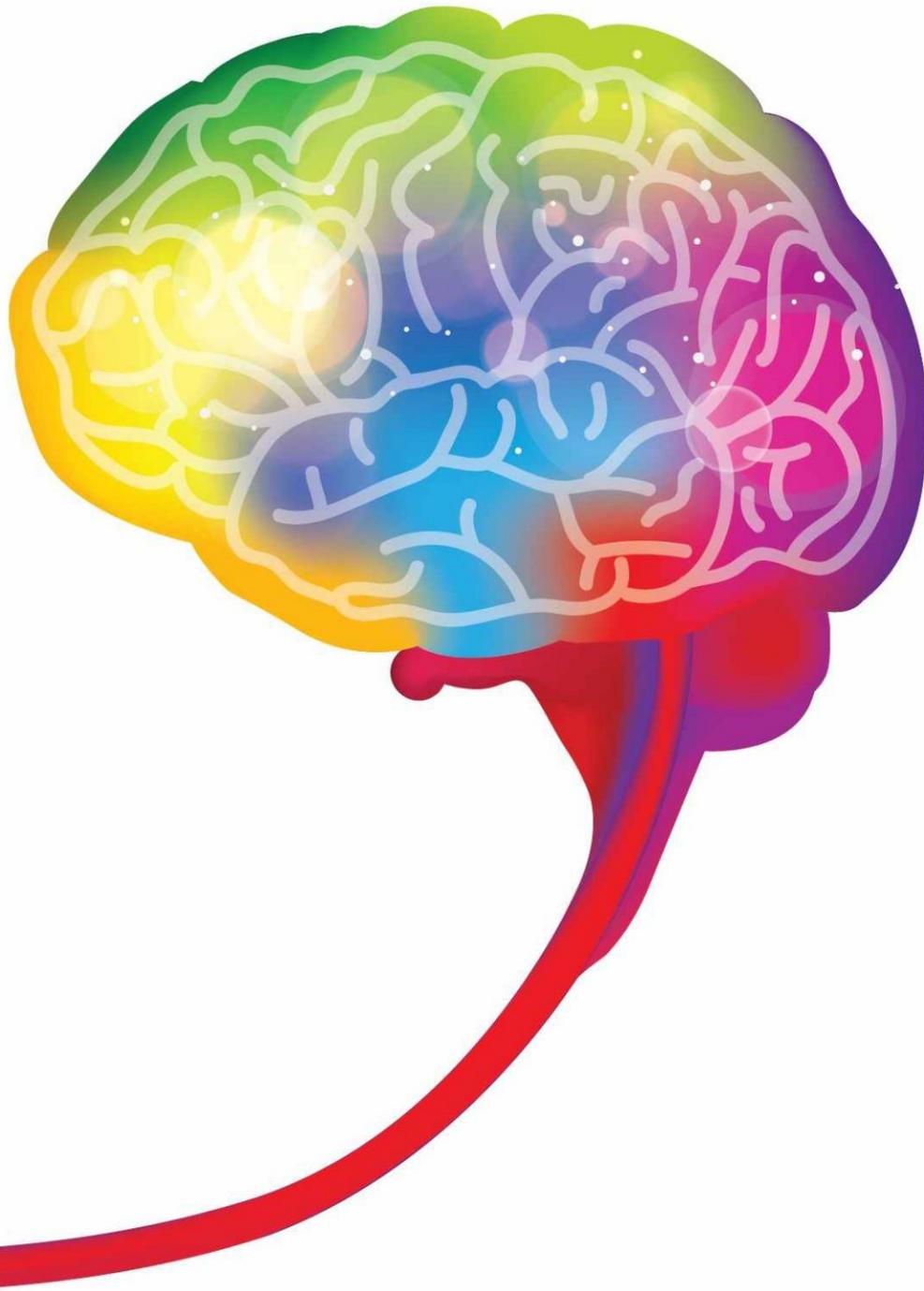


MODO CREATIVO

Educación emocional del adulto



LUCAS J. J. MALAISI

MODO CREATIVO

Educación emocional del adulto

LUCAS J.J. MALAISI

Table of Contents

1. [AGRADECIMIENTOS](#)
2. [PRÓLOGO](#)
3. [INTRODUCCIÓN](#)
4. [CAPÍTULO I - EMOCIONES](#)
 1. [Las emociones como señales existenciales: el sexto sentido](#)
 2. [Placer vs. disfrute](#)
 3. [Cómo encontrar lo que me apasiona en la vida](#)
 4. [La clave para desarrollar habilidades: el disfrute](#)
 5. [Las emociones como energía existencial](#)
 6. [Tristeza: la excepción a la regla](#)
 7. [Motivación vs. voluntad](#)
 8. [Clasificación de las emociones](#)
 9. [La barrera de los 90 segundos](#)
 10. [Idea fija, emoción recurrente](#)
 11. [Efecto de las emociones en nuestro desempeño](#)
 12. [El interruptor emocional: Modo defensa o Modo creativo](#)
 13. [Modo defensa](#)
 14. [¿Qué emociones activan el modo defensa?](#)
 15. [Modo creativo](#)
 16. [¿Qué emociones activan el modo creativo?](#)
 17. [Sub-modo relax](#)
 18. [Efecto de las emociones sobre los pensamientos](#)
 19. [Efecto “tobogán” de las emociones](#)
 20. [La ventana del óptimo desempeño](#)
 21. [Secuestro emocional](#)
 22. [Las emociones son contagiosas](#)
 23. [Breve consideración sobre la felicidad](#)
 24. [Teoría del bienestar \(Well-being\)](#)
5. [CAPÍTULO II - PENSAMIENTOS](#)
 1. [Autodiálogo: expresión directa de los pensamientos](#)
 2. [Autodiálogo: generador instantáneo de emociones](#)
 3. [Evaluamos y clasificamos permanentemente](#)
 4. [Creencias: GPS interno](#)
 5. [Creencias limitantes vs. creencias empoderadoras](#)
 6. [El origen de las creencias](#)
 7. [Filtrado y percepción de información: funciones activas](#)
 8. [¿Qué maneja el foco de nuestra atención?](#)
 9. [Foco de atención: de a una cosa a la vez](#)

6. CAPÍTULO III - ACCIÓN
 1. Un abordaje holístico: pensamiento y acción
 2. Beneficios de entrar en acción
 3. Agendar el ejercicio físico
 4. Las tres patas de un adecuado entrenamiento físico
 5. Ejercicio físico en personas adultas
 6. Ejercicio físico en niños
 7. Accionar en lo que uno disfruta
 8. Salir de la modorra: cambiar el placer por el disfrute
 9. Exceso de acción: respetar los ritmos corporales y vitales
7. CAPÍTULO IV - EL PODER DEL AUTODIÁLOGO
 1. Entendiendo el poder de los pensamientos
 2. El poder de la sincronización
 3. El poder del autodiálogo: nos convertimos en lo que nos decimos
 4. Control e ilusión de control
 5. Control vs. sincronización
 6. ¿Destino o consecuencias de un hábito?
 7. Cómo se forma un hábito
 8. Cuánto tiempo lleva establecer un hábito
 9. Anclaje
 10. Los tres ingredientes del éxito
 11. Influencia de las emociones en nuestro destino
8. CAPÍTULO V - MIRANDO EN LA DIRECCIÓN OPUESTA
 1. ¿Hacia dónde estamos mirando?
 2. Ataques de pánico
 3. Enojo crónico
 4. Disfunciones sexuales
 5. Fobias
 6. Insomnio
 7. Depresiones
 8. Mala performance deportiva: exitismo vs. excelencia
 9. Problemas de aprendizaje y estudio
 10. Influencia de las emociones sobre la salud
9. CAPÍTULO VI - MIRANDO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA
 1. Deseo o necesidad
 2. Asumir plena responsabilidad por el modo en que actuamos ante los acontecimientos.
 3. Responsabilidad y proactividad
 4. Aceptar vs. resignarse
 5. Autodiálogo optimista: coach interno
 6. Ver en la dirección correcta es ver también las dificultades
 7. La clave del optimismo es la frecuencia, no la intensidad

8. [Cómo cambiar el autodiálogo: “alquimia emocional”](#)
 9. [Teoría de la pileta llena](#)
 10. [Llenar la pileta de salud](#)
 11. [“Cuidá el centavo, que el peso se cuida solo”](#): de los rituales al porvenir
 12. [El poder de visualizar objetivos es dual](#)
 13. [Principio de incertidumbre: todo depende del observador](#)
 14. [Teoría del caos: Atractor optimista vs. atractor pesimista](#)
 15. [Autoestima, el afecto por tu autoconcepto](#)
 16. [“Efecto Mateo” o más de lo mismo](#)
 17. [El impulso inicial, una cuestión de fe y confianza](#)
 18. [Parábola del pescador de mar](#)
 19. [Un pesimista rehabilitado](#)
 20. [Ante una realidad dual ¡yo elijo cuál!](#)
 21. [Parábola de la vaca](#)
 22. [Consideraciones para construir el atractor psicológico](#)
 23. [Ser optimista obra maravillas en los demás](#)
 24. [Hábitos salutógenos y autodiálogo optimista](#)
10. [ANEXO](#)
 11. [CITAS BIBLIOGRÁFICAS](#)
 12. [CRÉDITOS](#)
 13. [ACERCA DEL AUTOR](#)

AGRADECIMIENTOS

A mis afectos de siempre: familia, amigos y amigas que me brindan un invaluable apoyo emocional y saben comprender mi vocación sin mayores reclamos.

A Raquel Vinseiro, por acompañarme en los momentos de duda, desafiándome de la manera más alentadora y contenedora que haya sentido jamás.

A Daniel Molina, abogado de causas negadas, por enseñarme con su ejemplo de vida y por apoyar este proyecto.

A los que creen y reman por el sueño de una Ley de Educación Emocional: todos los ya mencionados más Marcos Meldenson, Gastón Gioja, Juan Carlos Di Pane, Sergio Bergman, Eugenia Martínez, Diego Matus, Virginia Silva, Vanesa Brener, Sandra Hamu, Liliana Alanis, Carlos Sigvardt, Judith Temporetti, Analía Zermoglio, Ana Grinner, José Pelúc y Sandra Vara.

A los docentes de Argentina que anónima y heroicamente acompañan a niños y padres en el desarrollo cognitivo y emocional, al tiempo que gestionan sus propias emociones...

PRÓLOGO

Tres caminos me llevaron a escribir este libro. El primero de ellos comenzó con mi vocación de ayuda a los niños, pero no como una ayuda solidaria, sino como lo que considero que es mi misión en esta vida: buscar la dinamización de sus recursos para que ellos mismos puedan reconocer, expresar y manejar sus emociones. Mi propósito es brindar una ayuda que genere autonomía, para que tan pronto como sea posible los niños aprendan a apreciar una vida sana y en paz, haciendo frente a los avatares que ella impone. Me motiva principalmente la idea de construir buenos cimientos, dejando capacidades instaladas y hábitos saludables para que cuando la vida los ponga a prueba, los niños puedan elegir sanamente y responder hábilmente sin depender de terceros.

Pero luego de un tiempo de trabajar en esta dirección, me di cuenta de que los niños no están solos ni aparecieron de abajo de una piedra. Aunque hayan dolorosas excepciones, nacieron de una familia; entonces, para llegar a ellos en forma efectiva, es necesario abordar también su contexto más cercano: padres, abuelos y/o tutores. Así fue que me dediqué simultáneamente a hacer Escuela para Padres de Educación Emocional. Ahí surgió mi segundo libro, en el que proponía algunos lineamientos simples para llegar —o al menos con la intención de hacerlo— a todas las familias, desde la más instruida hasta la más carente de estudios. Pero hubo un tercer momento en el que me di cuenta de un nuevo desafío: para llegar eficientemente a niños y padres era necesario abordar la educación emocional de los educadores mismos. Es que ser docente en el siglo XXI —no tan sólo en Argentina, sino en casi cualquier parte del mundo— es una profesión sumamente desafiante. La sociedad cambia casi a diario, y preparar a los niños para un futuro del que pocos indicios tenemos es una tarea como mínimo difícil. A su vez, en medio de esta escena, los educadores no dejan de ser conminados a hacer bien algo que en definitiva nadie sabe a ciencia cierta cómo. Y en medio de esta turbiedad vamos a tientas construyendo la sociedad, de la que pretendemos surja una esperanza.

Si bien se hicieron avances grandísimos en las metodologías pedagógicas, creo que no nos estábamos ocupando de la motivación, la salud y el bienestar emocional del educador, variables esenciales para una educación de calidad. De modo que tuve frente a mí lo que ahora considero uno de los desafíos más importantes de mi vida: ayudar a adultos a manejar sus emociones para que ellos sean a su vez educadores coherentes y de calidad.

Esta Educación Emocional de Adultos debía ser efectiva por dos razones. Resulta que por mi pragmatismo bastante robustecido, busco siempre soluciones prácticas y efectivas (que no encuentro con facilidad ante el gran parloteo de autoayuda que pulula en las librerías). En otras palabras, intento no caer en una retórica inútil. Me propuse entonces un enfoque integral que proveyera soluciones concretas para desarrollar y mantener un bienestar general y un buen desempeño en lo que sea que hagamos. En segundo lugar,

debían ser soluciones concretas porque tanto a docentes como a colaboradores empresariales o a adultos en general, en medio de tantas tareas e inmersos en un ritmo de vida casi voraz, no podía proponerles soluciones enredadas o demasiado abstractas que en definitiva les complicara aún más sus existencias. Así, con mi idea de ayudar a los niños, fui comprendiendo que trabajar por la salud emocional de los adultos era condición para asegurarles a aquéllos un contexto sano de crecimiento y desarrollo.

El otro camino que me llevó a escribir Modo Creativo fue el trabajo clínico con mis consultantes particulares. Resulta que muchos de los problemas y dificultades que tenemos en la vida son consecuencia de incurrir en errores porque ignoramos cómo funciona la vida emocional. Más allá de los conflictos inconscientes, relacionales y demás, muchos problemas son más simples de lo que parecen. A menudo son consecuencia de una suerte de “analfabetismo emocional” y se pueden solucionar con una charla orientadora. De alguna manera este libro es un compendio de propuestas que una y otra vez hice a mis consultantes. Entonces, desde que nos dieron buenos resultados, las ofrezco a título de propuesta para sanar y mejorar nuestra calidad de vida.

Por último, pero no menos importante, un tercer camino me llevó a las mismas conclusiones: mi vida personal. Dificultades y problemas como los de cualquiera me hicieron reflexionar y aplicar todos estos conceptos en carne propia. Yo soy mi propio “conejiillo de Indias” en esto. Creo que el filtro final para creer o descartar estas tecnologías era aplicarlas en mí y evaluar los resultados que obtenía. Aunque tal vez ésta sea la peor propaganda que pueda hacer, lo que quiero decir aquí es que no se trata de un enfoque meramente teórico, sino de algo que viví. Honestamente creo que con poco –a veces sólo con un cambio de actitud– uno puede sentirse muy bien. No sugiero con esto ser yo un ejemplo ni mucho menos, sólo que estoy profundamente convencido de lo que aquí propongo, pues encontré un gran bienestar aplicándolo en mi vida. Además me alegra decir que, en general, los beneficios no están al final de una larga travesía, sino más bien a la vuelta de la esquina. En ocasiones suele ser un trayecto largo y trabajoso no por la distancia a recorrer ni la dificultad, sino porque nos quedamos dando vueltas en círculos, esperando un cambio en las circunstancias pero haciendo siempre lo mismo. ¡Vaya contradicción! Creo que sólo con construir una buena filosofía de vida se puede ser feliz. Con lo que ya tenemos es suficiente, y en general no nos falta nada. Sólo se trata de dar sentido a lo que hacemos, tener una buena perspectiva y, sobre todo, ¡saber mantener ambas actitudes en los momentos difíciles!

Soy un fanático de las soluciones simples y operativas. Siempre busco simplificar y volver más eficientes las estrategias, a la vez que me preocupo por su fundamento científico. Sin embargo, también creo que la ciencia en ocasiones puede hacernos de anteojeras que restringen nuestra mirada. Que no puedan explicarse científicamente determinados acontecimientos o procesos de sanación no significa que no sean ciertos. No todo debe ser racionalizado. En mi humilde opinión, existe un saber en lo que sentimos. Escuchar las señales de nuestras emociones es disponer de una fuente de

información sabia, aunque no sea un conocimiento científico. Creo que el equilibrio entre razón y emoción es un buen bastón en el cual apoyarnos para avanzar en la vida.

Intenté que este libro fuese más breve de lo que es, pero bueno, no me salió. Es que las cosas no tienen por qué ser de un único modo; siempre de otras maneras puede ser mejor. Me desvié del plan inicial a medida que escribía y me venían a la cabeza ideas, experiencias y enseñanzas de personas con las que trabajé. Me iba tentando y me decía “Esto merece ser dicho... pero esto otro también”, y así, de ideas iniciales, el libro tomó forma propia. Fue un proceso que disfruté muchísimo: días de mate, música y lectura, escribiendo sin prisa pero al ritmo de la pasión; intercalando la escritura con el trabajo clínico con mis consultantes, seminarios, deporte y mi vida personal. Fue un collage sin domingos ni lunes, pero con una gran coherencia emocional y un profundo significado en lo personal.

Espero que lo disfruten y les sea de utilidad para educar sus emociones y avanzar día a día hacia una mejor calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

Todos tenemos días en los que nos sentimos bien, motivados; días en los que encaramos la vida con una actitud vencedora y estoica. En ocasiones nos sorprendemos de lo bien que reaccionamos y orgullosos de nosotros mismos nos decimos “¡Qué bien que lo hice! ¡No sabía que tenía esas habilidades!”. Sin embargo, también tenemos días en los que sentimos que nada nos sale bien, nos tomamos todo a mal y nos sobrepasan circunstancias que en momentos de tranquilidad consideraríamos menores. ¿Cómo es posible que ciertos días nos veamos imposibilitados de hacer las mismas actividades que en otro momento llevamos a cabo con facilidad y ligereza, siendo que somos la misma persona? ¿Por qué unos días funcionamos tan bien y otros tan mal? Si bien podríamos acordar que se trata de momentos pasajeros, hemos de reconocer que también pueden marcar el rumbo de una vida. Para bien o para mal, pueden ser el inicio de una nueva dirección. En un abrir y cerrar de ojos pueden suceder muchas cosas, más aún si consideramos que a veces podemos pasar años con los ojos cerrados.

En este libro veremos qué es lo que marca la diferencia entre los momentos de buena y de mala “suerte”, entre una excelente y una pésima performance, con el objetivo de aumentar el número de días en los que nos sentimos bien y motivados para tener un buen desempeño en lo que sea que hagamos.

Desde que el logro de objetivos materiales no es la base de la felicidad, no me interesa abordar el asunto. Más bien me interesa comprender la importancia de desarrollar una filosofía de vida sana y de entrar en acción como plataformas que sostienen el bienestar y la felicidad, y que a su vez repelen el malestar y la enfermedad. Eso de perseguir sueños y objetivos sin pausa, una propuesta que hoy pulula en la bibliografía de autoayuda, es una moda que da un nuevo impulso al mundo capitalista al mejor estilo hollywoodense. Se exhiben historias de personas que de la noche a la mañana se hicieron millonarias y dibujaron una sonrisa en su rostro, como diciéndonos que ahora son felices. Proponen como objetivo el tener. Si bien no está tan mal, para mí no es la clave para sentirnos bien. Aprovechando que todo sobre el tener ya fue escrito y no añadiría nada nuevo a la cuestión, yo me voy a ocupar principalmente del hacer y del ser.

El dinero, la belleza física y los bienes materiales no son condición de la felicidad. Las investigaciones científicas dan cuenta de que estos aspectos inciden, pero sólo en un 10%, en la consecución de dicho estado. Se trata más bien de “cultivar” una filosofía de vida que te provea de una adecuada perspectiva. Esto te ayudará a transitar crisis de cualquier tipo, como también te dará lucidez en momentos de abundancia. Muchos mareados por los excesos terminan mal, comprendiendo más tarde que temprano que la clave del bienestar no estaba en el tener. Tanto el que se gana la lotería y se convierte en millonario como el que queda parapléjico en un accidente pueden ser felices en igual medida, puesto que luego de un año de vivir en su nueva situación pueden adaptarse o

acostumbrarse a ella. En definitiva, no se trata de las circunstancias, por lo tanto no reditúa mucho forzar las cosas para cambiar las situaciones (incluso algunas de ellas no son modificables). Por el contrario, se trata de fortalecer el “Sistema psico-inmunológico” –que te protege de las depresiones y demás estados down– desarrollando una adecuada perspectiva de vida.

Pretendo con este texto ocuparme de una ayuda emocional para el común de la gente en sus vidas cotidianas. No prometo –ni me interesa hacerlo– grandes hazañas para que todos suban el Everest o se hagan millonarios. Hablo, en cambio, de tener en cuenta ciertos aspectos psicológicos simples pero poderosos para aprender a manejar las variables que nos producen momentos de seguridad, motivación y disfrute, lo que llamé Modo Creativo.

Hablo de “modo” y no de “estado”, porque “estado” nos remite a algo estable y permanente. “Modo”, por el contrario, es algo que cambia, como el interruptor on/off de la luz de tu habitación, que puede estar en modo apagado o encendido, según cómo presiones el botón. Insisto: no instalamos la luz para que quede encendida o apagada de por vida. ¡No! Presionamos el botón (lo cual implica una decisión y una acción) y cambiamos el modo. La felicidad funciona parecido, aunque no con tal instantaneidad. Al igual que la depresión, la salud, la enfermedad, la riqueza, la pobreza y hasta la inteligencia, la felicidad no es un estado sino un proceso, y como tal se halla en constante cambio. Sí, todos los mencionados son procesos que se actualizan constantemente de acuerdo a una compleja interacción entre nuestros hábitos de vida y las circunstancias en las que nos encontramos. Quiero decir que podemos cambiar, existe un “switch psicológico” que te puede sacar de esos días miserables para introducirte en días de bienestar y motivación. Entonces, el concepto de “modo” es el baluarte de este texto, ya que nos dice que nada es permanente. Además, veremos claves concretas a modo de derrotero para “switchearnos” y así ingresar y mantenernos en Modo Creativo.

Como veremos, mientras estamos en Modo Creativo no sólo funciona bien nuestra creatividad, sino que además funcionan adecuadamente nuestros sistemas inmunológico y digestivo, el sueño, la actividad sexual, la memoria, la inteligencia, etc., lo que a su vez produce a la posteridad beneficios de todo tipo. Se trata de comprender cómo ciertos procesos psicológicos activan dominios de acción biológicos que nos permiten tener una buena performance y sentirnos bien. La clave está en cómo manejamos el “switch” emocional.

Por ello, para tener un presente de disfrute y aumentar las probabilidades de un futuro mejor, es decir para aprender a ponernos y mantenernos en Modo Creativo, veremos en el primer capítulo la importancia que tienen las emociones como guía o “brújula existencial” para encontrar el propósito o camino en la vida, ya que esta es una de las bases de la satisfacción personal. Además veremos cómo influyen las emociones en nuestra performance (inteligencia, sexo, descanso, salud, memoria, etc.), en el destino y

en lo social. En el segundo y tercer capítulo entenderemos qué rol juegan los pensamientos y la acción –actividad física o motricidad– a la hora de ponernos en Modo Creativo. En el cuarto veremos un enfoque integral y simple que nos permitirá entender cómo funciona la vida emocional. En el siguiente capítulo entenderemos cómo funcionan algunos trastornos muy frecuentes en el común de la gente, como son: problemas de estudio, problemas sexuales, depresiones, enojo crónico, mal desempeño deportivo, ataques de pánico, etc., con la idea de cambiar a Modo Creativo. Por último, en el capítulo final propongo un cambio de dirección para mantenernos en Modo Creativo la mayor parte del tiempo.

Antes de empezar quiero aclarar que a pesar de que soy muy optimista en lo que propongo, en este libro hablo de probabilidades. No podemos asegurar una eficacia absoluta. Como veremos, nada es absoluto sino relativo; hasta la física lo es. De modo que me referiré a estrategias que aumenten las “probabilidades de”, y todo esto sujeto a que el lector intente de corazón lo aquí propuesto.

CAPÍTULO I - EMOCIONES

Las emociones son la brújula existencial que indica el camino único de cada cual, pues constituyen señales auténticas de quiénes somos y quiénes queremos ser. Son la raíz de toda vocación, la sustancia de cada pasión y el combustible que nos mantiene en acción para alcanzar el triunfo personal. Sin embargo, también suelen ser el motor de grandes infortunios y hechos dolorosos en la vida. Ellas están ahí, para bien o para mal, inherentes a la humanidad y tan naturales y cotidianas como cada amanecer; armónicas para quien se atreva a encontrarse, pero tal vez sombrías para quien huya de sí...

Ayer su contraparte, la racionalidad, fue el baluarte del estoicismo, la preciada distinción del hombre por sobre lo animal. Pero hoy las emociones nos enaltecen agraciándonos con lo que jamás ninguna supercomputadora tendrá: el privilegio de sentir. Juntos, lo racional y lo emocional, son la clave de nuestras decisiones exitosas.

Las emociones como señales existenciales: el sexto sentido

Todas las emociones son un instrumento valiosísimo puesto que nos brindan información existencial. Yo sostengo que son el sexto sentido que nos permite percibir lo importante en nuestra vida. Fijate, voy a evidenciar esto con una pregunta. Pensá en tu trabajo, tu hobby o tu actividad favorita y respondeme: ¿cuál de los 5 sentidos te dice que tu trabajo es lo que te gusta? ¿Es porque te gusta su aroma que lo elegiste? ¿Tiene rico sabor? ¿Acaso una textura suave? ¿Lindo color? ¡No! Estoy seguro que no elegiste tu trabajo o hobby por su textura o por como huele, sabe, suena o luce. Es una sensación de disfrute especial que experimentamos cuando hacemos algo lo que nos indica que esa actividad nos gusta, y no lo sentidos. Todos recordamos ese pasaje donde el zorro le decía al Principito: “No se ve bien si no es con el corazón, porque lo esencial es invisible a los ojos”. Las cosas importantes o esenciales las “vemos” con las emociones, nuestro “sexto sentido”. A mis pacientes siempre les digo: “El camino hacia tus objetivos está señalizado por dentro, jamás por fuera”. Es decir, no es lo que papá, mamá o la sociedad espera para vos lo que has de elegir, sino lo que dicte tu corazón.

En algunos casos esas señales del corazón son muy claras e intensas y casi no hay lugar a dudas respecto de cuál es el propósito en la vida de esa persona. Sin embargo, en mi experiencia y en la de mis consultantes, casi siempre existe un gran porcentaje de incertidumbre en todo lo que hacemos, sobre todo cuando nos estamos iniciando en algo. No siempre estamos tan seguros de que las señales de las emociones sean las correctas. Es que pocas veces, o más bien nunca, tenemos garantías de cómo resultará todo. Y ante esta inseguridad suelen cobrar fuerzas las opiniones de terceros donde los “deberías” provenientes de padres, sociedad e instituciones suelen ser mandatos muy fuertes que en muchos casos nos desorientan aún más.

Estas señales existenciales son simplemente emociones que van indicándote cómo te sentís respecto de algo. Puede que al imaginarte haciendo algo sientas una sensación de bienestar, o bien puede que lo sientas una vez que estés haciendo efectivamente esa actividad. Estas señales constituyen justamente tu vocación. La palabra vocación proviene del latín “vocare”, que significa llamar, convocar. La vocación es un llamado interior a hacer algo que seguramente será tan único e irrepetible como vos mismo.

No siempre entendemos estas señales en el momento, sino que las terminamos de comprender luego de un tiempo. Se trata de tener perspectiva y mirar más allá de nuestro horizonte. Creo que las emociones están ahí para decirnos hacia dónde mirar, a pesar de que carezcamos de explicaciones racionales, porque como decía Pascal: “El corazón tiene razones que la razón nunca entenderá”. En otras palabras, quizá no estemos entendiendo pero sí sintiendo. Intento decirte que el sentir y el intuir son herramientas de orientación existencial valiosísimas. La razón puede ayudarte a resolver problemas a corto plazo y hasta varios días vista, pero las emociones te indican la dirección final. ¡Justamente eso significa la palabra sentir! Sentir viene del término latino “sent”, que significa ir delante, tomar una dirección; y de “sentire”, que significa tener buen juicio, tener una opinión asentada.

En este punto es crucial explicar que por “escuchar a tu corazón y guiarte por tus emociones” no me refiero a una postura hedonista que te habilite a hacer lo que se te cante cuando quieras. Tampoco me refiero a buscar constantemente pasarla bien con amigos, en fiestas, viendo tele, jugando video juegos, consumiendo sustancias o evadiendo responsabilidades. Hago la aclaración porque es común que cuando les pregunto a algunos adolescentes qué les gusta hacer o cuál es esa actividad que los apasiona, me respondan: “me encanta ver tele y jugar a la playstation”, “me encanta salir con amigos al boliche” o “me encanta fumar”. Bien, estos no son ni por cerca indicadores de lo que te gusta hacer o del propósito de tu vida, sino que son más bien placeres efímeros que ocasionalmente pueden desviarte de tus objetivos. Si bien sirven para relajarnos y distendernos, también pueden eclipsar los mensajes del corazón. De modo que no estoy promoviendo un simple mensaje del tipo “hacé lo que sientas”, porque esto es más bien escuchar los impulsos del instante y no tus sentimientos (que son mucho más estables). Veamos la diferencia entre placer y disfrute para aclarar este punto.

Placer vs. disfrute

Muchos desconocen la diferencia entre placer y disfrute, que considero crucial para aprender a encontrar lo que te apasiona. Ambas son emociones agradables de vivenciar y muy importantes para una buena calidad de vida. La diferencia radica en que el placer es totalmente pasivo. Podés experimentarlo cuando estás viendo tele, durmiendo o sentado cómodamente en un sofá. Mientras que el disfrute es activo, requiere de una acción.

Dicho de otra manera, lo vivenciás cuando hacés algo, por ejemplo jugar un partido de fútbol o una partida de ajedrez, leer un libro, resolver un problema matemático, conversar, tocar la guitarra, cantar, bailar, etc. El disfrute te indica cuando una actividad te resulta muy agradable y representa un desafío a tus capacidades¹. De modo que lo que estoy proponiendo es que encuentres disfrute –que requiere hacer algo– y no mero placer –que no requiere actividad alguna. Me refiero a que podés encontrar eso que amás en la vida gracias a la información que te brindan las emociones, y ese descubrimiento vocacional se da cuando hacés algo, cuando estás en movimiento.

Insisto: las emociones son auténtica información existencial de lo que te gusta hacer, pero eso sólo lo descubrirás haciendo y no tirado en el sofá viendo tele o tomando una cerveza. Así, por ejemplo, quien gusta de la música se siente naturalmente atraído a ella y puede pasarse con su instrumento horas y horas, eligiendo esto por sobre un montón de otras cosas. Al que le gusta el fútbol se le pasan las horas jugando con la pelota como si fuesen segundos. Y así, “cada loco con su tema”, como dice Joan Manuel Serrat.

Pero esta propuesta que hago de encontrar lo que disfrutás –de hacer lo que amás– es un proceso, no algo que acontece de un día para el otro. Los comienzos pocas veces son fáciles, y suelen estar cargados de frustraciones. Hay quienes no toleran no saber qué pasará; desesperan, y al no encontrar, o mejor dicho, al no confiar en una respuesta que provenga del interior, miran hacia fuera buscando algo que los oriente. Es sabido que cuando las personas están en problemas, al no poder resolver la situación por sus propios medios se fijan en sus pares para ver cuál podría ser la solución, o bien buscan algún referente o autoridad en el tema que les dé una respuesta providencial. Así se convierten en sujetos muy influenciables a lo que la mayoría hace. Hete aquí que cuando nos entra la duda o la incertidumbre tendemos a masificarnos y hacer lo que todos hacen, dispuestos a dejar entrar los “deberías” en nuestras creencias. Porque “es lo normal”, decimos, pero de esta forma desoímos nuestro corazón.

Existe todo un bombardeo mediático, sistemático y constante, con el propósito de inocularnos necesidades e imponernos senderos que no nos son propios. Son mandatos marketineros que terminan por hacerse parte de las personas y finalmente de las sociedades (y viceversa). Así, muchos son marionetas que viven toda una vida según algún otro, compelidos a comprar y hacer cosas que no quieren realmente. Quedan atrapados en la imposible tarea de intentar llenar con el tener un vacío existencial, un hueco que sólo puede llenarse con la construcción del propio ser. La ecuación es simple: generar personas sin tolerancia a la frustración, sin tolerancia a la incertidumbre, para que desesperen fácilmente y dejen de buscar dentro de ellos lo que necesitan y lo que los hace felices. Entonces, cuando miren fuera para encontrar una respuesta, habrá carteles grandes y luminosos que los inviten a entrar a los comercios para comprar eso que “necesitan” para su felicidad. Casi todo el comercio está basado en la manipulación de conductas y la movilización de emociones en los consumidores, por esta razón las

emociones-del-momento suelen ser una guía errónea. Sin embargo, insisto, son una auténtica fuente de información cuando prestás atención a señales estables en el tiempo, que te indican cómo te sentís cuando hacés algo.

Por otro lado hay quienes, cuando les pregunto “¿Qué te apasiona hacer?”, me responden “No sé, no me gusta nada”. Entonces les pregunto “¿Cómo sabés que no te gusta nada?”, y me dicen “Porque hice de todo y no me enganché con nada”. Entonces continúo y les pregunto: “¿Por cuánto tiempo te mantuviste haciéndolo?”, y me responden “No, bueno, en realidad como no me enganché lo dejé”. ¡Hete aquí el problema! Dicen más o menos esto: “No seguí porque no me enganché y no me enganché porque no seguí”. Es que eso de pensar que uno va a quedar encantado de buenas a primeras con una actividad equis es una falacia. Para que eso pase es necesario zambullirse: conocer y vivenciar en profundidad aquello que elijas. Si luego de un tiempo no sentís necesidad de volver y aprender más, podés buscar en otro lado. Se trata de buscar y buscar, haciendo y haciendo. Sin embargo, como dije, existen casos excepcionales en los que algunos sujetos se sintieron profundamente atraídos por una actividad y desde un primer momento se fascinaron para el resto del viaje.

Me pasó que cuando elegí ser psicólogo percibí que en mi familia esta elección vocacional no fue muy bien recibida (sobre todo si considerás que la mía es una familia de comerciantes de autos). Cuando un adolescente que “no sabe lo que quiere” elige algo que difiere del mandato familiar, suele ser una apuesta difícil. El caso es que para mí era definitivamente una elección desafiante que no tenía muchos refuerzos positivos de mi entorno más cercano. Así es que tenía dos caminos: seguir lo que me indicaba mi cerebro o parte racional, que insistía: “Como psicólogo te vas a morir de hambre, en el comercio se gana mucho mejor”, o a mi corazón, que me decía: “Podrás venirme con los argumentos que quieras, pero sabés bien que la psicología es lo que querés. Ayudar escuchando a la gente es lo que te gusta”. Hoy te digo que afortunadamente decidí escuchar a mi corazón, pero no sin antes sufrir un buen tiempo la incertidumbre de estar o no en el camino correcto.

Las emociones, cuando son intensas y recurrentes, constituyen mensajes existenciales que, en mi propia experiencia y en la de varios de mis consultantes, te muestran el propósito de tu vida. Así que aquella elección no fue por conveniencia ni mucho menos lógica. Pero con el tiempo las cosas fueron decantando y ahora que lo repienso, finalmente sí terminó siendo conveniente e incluso bastante lógica, aunque en aquellos días no tenía forma de averiguarlo más que recorriendo ese camino.

Cómo encontrar lo que me apasiona en la vida

De adultos pasamos gran parte de nuestro tiempo en el trabajo. Para algunos esto es una especie de cárcel o tortura, para otros simplemente es un lapso de tiempo que se pasa

muy rápido y hasta buscan extenderlo lo más posible. La diferencia está en que si elegimos en delicada sintonía con nuestras emociones y nos atrevemos a correr ciertos riesgos, encontraremos el trabajo que nos llenará de energía toda la vida. Como dicen por ahí: “Si eliges un trabajo que amas, no tendrás que trabajar ni un solo día”.

Una de las preguntas clásicas de coaching para encontrar eso que te apasiona hacer es: “¿A qué te dedicarías si supieras que el éxito está absolutamente asegurado?”. Muchos ante esta pregunta dicen: “Ah, bueno, si supiese que sería exitoso me dedicaría a la cocina... a la música... a la astrología...”. Muchas veces el miedo a fracasar nos impide seguir ese impulso del alma. Nos ponemos impacientes y creemos que esa guía interna no hará más que extraviarnos, entonces desesperadamente volvemos atrás a un punto de seguridad. Pero ya sabemos muy bien que para crecer y encontrar eso que amamos hacer, hemos de correr ciertos riesgos y por momentos salir de la zona de confort.

El miedo al fracaso nos está alertando de un posible peligro, y puede deberse a expectativas demasiado altas, falta de preparación, baja autoestima, etc. Pero por lo pronto es importante conectarse con lo que uno quiere hacer más que con los “peros”. Luego veremos el cómo (desarrollar habilidades), primero debemos encontrar el qué (hacer).

Estoy convencido de que el objetivo de la educación mundial del siglo ^{XXI} debería ser entrenar a niños, adolescentes y adultos para que aprendan a escuchar las señales del corazón y confiar en ellas, pues así encontrarán su propósito en la vida. En el mundo no necesitamos tener más posesiones, sino más gente que ame lo que hace. Así tendríamos una sociedad más satisfecha y feliz, y consecuentemente en paz. Es esta una de las principales metas de la Educación Emocional: el auto-conocimiento. Entrenar a las personas para prestar atención a la vida emocional va a contribuir a conectarnos con quienes somos, y desde ahí, desde la propia aceptación y el autorrespeto, podremos aceptar la diversidad y evitar la competitividad, tanto como la discriminación y la segregación, que tanto daño ocasionan.

Hoy sabemos bien y con toda certeza que una de las claves de la felicidad auténtica es tener un propósito en la vida¹, por eso uno de los objetivos de este libro es ayudarte a descubrir el tuyo.

La clave para desarrollar habilidades: el disfrute

Muchos piensan que quienes triunfan son talentosos natos, elegidos que nacieron con determinadas condiciones. Entonces, cuando los ven actuar, dicen: “Yo no tengo esas habilidades, por eso no puedo hacerlo”. El fantasma del fracaso es muy frecuente y disuade a muchos de entrar en acción. Y el problema es tautológico, ya que justamente si no entramos en acción nunca desarrollaremos las habilidades que deseamos para hacer lo

que amamos.

En los talleres con niños y adolescentes propongo un ejercicio muy simple y revelador de este aspecto. Les pido que en un papel ordenen sus inteligencias jerárquicamente, desde la que poseen en más alto grado hasta la que poseen en menor grado, según ellos consideren. Luego les pido que ordenen las inteligencias desde la que les resulte más agradable o atractiva (según el disfrute que sientan al desarrollar una actividad relacionada con cada inteligencia) hasta la que menos disfruten. Entonces quedan conformadas dos listas de inteligencias. Luego les pido que miren las dos listas y que se fijen si existe alguna similitud o coincidencia. Resulta que en la mayoría de los casos los chicos pusieron en primer lugar las inteligencias que más desarrolladas tienen, y que a su vez son las que más disfrutan de ejercitar. ¡Voilà! Las inteligencias que más desarrollamos son las que más nos gustan. Hete aquí la importancia de hacer lo que amamos: nos ayuda a desarrollar el talento. ¡Todas y cada una de las inteligencias son desarrollables!

Las emociones como energía existencial

Las emociones, además de brindarnos auténtica información existencial, son energía pura, el combustible necesario para alcanzar nuestros objetivos y desarrollar habilidades. Veamos esto más de cerca.

¿Qué sentís a nivel físico cuando estás enojado? Tensión muscular, palpitaciones, calor que sube por tu cuello, facilidad para gritar, aumento del ritmo respiratorio, etc. Es decir, estos cambios denotan un claro aumento de la energía. Sucede también con el miedo, pues a partir de una dosis de adrenalina tu cuerpo se prepara para huir o defenderse; y con el amor, que te provee de energía para hacer lo que sea por la persona o el objetivo que amás. No hay obstáculo que pueda frenar a una madre cuando se dispone a ayudar a un hijo en aprietos. No existe pausa ni distancia que pueda separar a los amantes cuando el amor es verdadero. Todas las emociones son pura energía, y mientras más intensas sean, más energía proveen.

Dice una frase popular: “El cansancio es más fácil cuando no hay un objetivo”, y piensa el filósofo Nietzsche: “Quien tiene por qué vivir, soporta el cómo”. Cuando encontrás tu propósito, tu por-qué-vivir, estás energizado constantemente, ya que el amor y disfrute por lo que hacés es una fuente de motivación inagotable que te mantiene en acción y en mejora continua en el desarrollo de habilidades y talento. Si aprendiésemos a escuchar las señales de nuestro corazón evitaríamos una sociedad de individuos centrados en el placer a corto plazo, porque cuando encontrás eso que amás estás motivado a alcanzarlo y tenés la fuerza para tolerar las frustraciones que la consecución de objetivos a largo plazo siempre implica.

Emoción es una palabra cuyo significado etimológico proviene del latín y quiere decir “moción, movimiento, impulso que induce a la acción”. Las emociones motivan a la acción^{II}; nos mueven a satisfacer nuestras necesidades y alcanzar nuestros deseos y es esta cualidad enérgica otro de sus atributos trascendentales. En este sentido recuerdo cuando trabajaba en el equipo de psiquiatría del hospital de mi ciudad y recibíamos interconsultas de pacientes cuyas enfermedades o tratamientos eran muy desgastantes. Personas con cánceres, diabetes, celiaquías, discapacidades, insuficiencias renales, etc., solían darse por vencidas ante el estrés que les generaban dietas, tratamientos o hábitos de vida propios de sus circunstancias médicas. Entonces se abandonaban y dejaban de luchar. Nosotros, conscientes de que el compromiso y la buena predisposición de los pacientes son cruciales para que el tratamiento médico dé resultados, decidimos emplear una estrategia de motivación que consistía en evocar sus emociones. Les pedíamos que nos hablasen de sus seres queridos (hijos, padres, madres, pareja, hermanos, amigos.) y de sus proyectos personales. Luego les pedíamos que hiciesen el esfuerzo por ellos, por sus seres queridos. De este modo, del amor que sentían por sus allegados obtenían la fuerza para mantenerse y salir adelante. Incluso cuando la muerte es inminente, lo que nos queda son nuestras emociones. Por ello, en los casos de extrema gravedad, buscábamos que los evocados fuesen momentos cargados de vida, conectados con el sentir.

Yo estoy convencido de que escuchar nuestro corazón es la clave de una vida llena de acción. Siempre comparto con mis consultantes el significado de la palabra coraje. Coraje es una palabra de origen latino que deriva de cuore (corazón). Es definida por la RAE como “Impetuosa decisión y esfuerzo del ánimo, valor”. Así, quien escucha a su corazón no sólo encuentra su dirección en la vida, sino que además obtiene el valor para emprender ese viaje y vencer los miedos. Yo considero que a nadie le falta motivación ni energía, sino que falta encontrar una actividad que disfrutemos o un objetivo que deseemos sobremanera. Una vez que encontrás eso que te apasiona, las energías abundan.

En un reciente estudio se entrevistó a 5000 personas exitosas en los negocios para descubrir qué factores, características, variables o atributos compartían. Eran muy disímiles entre ellos, abundaba toda clase de rarezas en este muestreo de millonarios excéntricos. De modo que los investigadores concluyeron que no existe un tipo empresarial único. Sin embargo encontraron algo muy significativo: todos los entrevistados, si bien eran muy diferentes, tenían algo en común: sentían una inmensa pasión por lo que hacían^{III}. Sí, todos amaban hacer su trabajo. ¿Será que al hacer lo que amamos nos entregamos apasionadamente y lo intentamos tantas veces que tarde o temprano terminamos triunfando? Yo creo que sí. ¿Será que al encontrar lo que te gusta hacer no escatimás esfuerzos? Sí, porque al disfrutar la actividad siempre te mantenés energizado para continuar y no pensás en la llegada. “Haz lo que amas y el dinero te seguirá”, dicen por ahí, y yo creo que, más allá de que te siga o no el dinero, ¡lo

importante es hacer lo que amás! Sin embargo, al hacer lo que amás estoy seguro de que acabarás teniendo mucho más de lo que esperabas.

Dice el Dr. Seligman que los sociólogos establecen una diferencia entre trabajo, carrera y vocación. Vos hacés un trabajo por la plata, y cuando la plata se acaba, dejás de trabajar. Hacés carrera y perseguís tu promoción, pero cuando la promoción se termina, renunciás o te convertís en un esclavo. En contraste, respondemos a la vocación o al “llamado” por el disfrute de hacerlo. Lo harás de cualquier modo, sin paga ni ascensos^{IV}.

Para el profesor K. Anders Ericsson la piedra angular de todos los expertos no es un don o una genialidad innata, sino una deliberada práctica: la cantidad de tiempo y energía que invierten en el ejercicio de una actividad equis. Mozart fue Mozart no porque hubiese tenido un don para la música, sino porque desde su niñez invirtió todo su tiempo en la actividad que amaba^V. Jugadores de ajedrez, solistas de piano o violín, atletas, científicos, revolucionarios, madres, docentes, logran grandes cosas a cambio de una grandísima dedicación. Ericsson, como resultado de su investigación, estableció “la regla del 10.000”, mediante la cual sugiere que toma 10.000 horas de práctica deliberada dominar una actividad.

La ecuación para el triunfo o el logro de los objetivos es simple: logros = habilidades x esfuerzo. Esfuerzo puede resumirse en cantidad de tiempo dedicado a una actividad, por ello en PNL (Programación Neurolingüística) se dice que el sinónimo de triunfo es compromiso. Ahora, ¿qué determina la cantidad de tiempo que deliberadamente le dedica un niño o una persona a una actividad? La disciplina, que a su vez puede ser entrenada, pero está principalmente relacionada con el disfrute. De modo que las emociones, además de indicarnos el propósito de nuestras vidas, nos dan la energía para dedicar horas y horas a una determinada actividad por el simple hecho de que nos resulta agradable.

Tristeza: la excepción a la regla

Quiero hacer una aclaración respecto de las emociones. Si bien todas son pura energía, una de ellas se caracteriza por quitárnosla. La tristeza tiene una etapa, generalmente en sus inicios, en que nos deja abatidos y sin ganas de nada. Se trata de un dolor difuso y paralizante que no nos deja actuar. Las cosas que te gustaban, cuando estás triste ya no te gustan. Tampoco tenés muchas ganas de reír o disfrutar, pues la tristeza afecta el apetito, el sueño, la sexualidad –en la mayoría de los casos disminuyéndolos, y muy excepcionalmente aumentándolos.

Pero fijate que este desabastecimiento temporal de energía que provoca la tristeza es funcional y tiene una razón de ser. La tristeza surge ante las pérdidas –reales o fantaseadas– que experimentamos en la vida. Aparece cuando ya no tenemos aquello que

antes sí teníamos o creíamos tener. Y cuando ya no podemos volver atrás, cuando no hay acción posible que pueda devolvernos lo perdido, es momento de soltar. Por eso la tristeza te quita la energía: para que puedas ceder paso a la elaboración del duelo. Es momento de relajar para soltar aquello que tenías. La tristeza nos quita las fuerzas para que dejemos de pelearnos con la realidad que ahora se revela distinta de como quisiésemos que fuese. Sólo así podremos ceder paso a la elaboración interna de la pérdida. De modo que esta inacción es el camino hacia la aceptación y el entendimiento de que la realidad cambió.

Muchas veces trabajamos con mis consultantes los aspectos positivos de la tristeza, que ciertamente está muy bastardeada y goza de muy mala prensa (¡pobre!, como si no tuviera bastante con ser la tristeza...). En mi opinión, existe a nivel social una resistencia a vivenciar la tristeza, pero por desconocimiento. Esta emoción es pacificadora, contribuye a la aceptación y, si la manejamos adecuadamente y no la cronificamos, nos ayuda a seguir el camino de la vida livianos y en paz. Por ejemplo, algunos se mantienen resentidos con un familiar o un amigo, enojados y hasta invirtiendo energías en la pelea. Y cuando les propongo transformar ese enojo en tristeza, la energía que antes disponían para la pelea deja lugar para la aceptación de que las cosas no fueron o no son como quisieran. Entonces se entristecen, lloran, patalean un poco, despiden el pasado y aceptan la situación en paz, disponiendo ahora de toda aquella energía para el logro de sus objetivos.

Cuando alcanzamos la aceptación, el dolor cede y deja paso a la fecundidad a partir de una identificación con lo perdido. Es entonces cuando se transforman ese dolor e inacción en energía ligada a acciones tendientes a ayudar. Hete aquí que la tristeza se transforma en energía. De este modo, algunos, al no encontrar la respuesta al “por qué” de una muerte, solemos participar en actividades filantrópicas, políticas o de voluntariado relacionadas con la manera en que ha fallecido el ser querido. Cuando la pérdida es considerada como injusta o “absurda e innecesaria”, estas actividades nos ayudan a creer y a decir que la muerte o la enfermedad de nuestro ser querido no ha sido en vano^{VI}. Es entonces cuando la tristeza se transforma en energía para ayudar a otros a que no les pase lo que nosotros vivimos. Se trata de acciones simbólicas tendientes a reparar, o mejor dicho a aliviar el dolor que genera la pérdida, dando un sentido a los infortunios vividos, capitalizándolos positivamente.

A modo de conclusión de este tópico, en mis talleres me gusta decir que las emociones todas son pura energía, excepto la tristeza en sus primeras etapas, porque luego también ella es pura fuerza vivificante. Pero cuidado, que como vamos a ver más adelante, esta energía que proveen las emociones también puede volverse en nuestra contra si decidimos no escucharlas.

Motivación vs. voluntad

En cuanto a la energía que necesitamos para alcanzar una meta, me parece importante aclarar dos conceptos que están muy relacionados, pero sin embargo tienen una diferencia crucial. Motivación viene de la palabra movimiento, y hace referencia a una fuerza intrínseca que naturalmente nos mueve hacia algo, por eso decimos que estamos motivados cuando nos sentimos atraídos por alguna cosa, persona o actividad; en cambio, en la voluntad, en lugar de sentirnos atraídos hemos de empujar. La voluntad es definida por la RAE como “facultad de decidir, acto con que la potencia volitiva admite o rehúye una cosa, queriéndola o aborreciéndola”. En ambos conceptos existe la idea de un movimiento tendiente hacia algo, sólo que en la voluntad no necesariamente ese algo es vivido como agradable, puesto que la actividad puede ser realizada a pesar de que se la aborrezca o resulte repugnante.

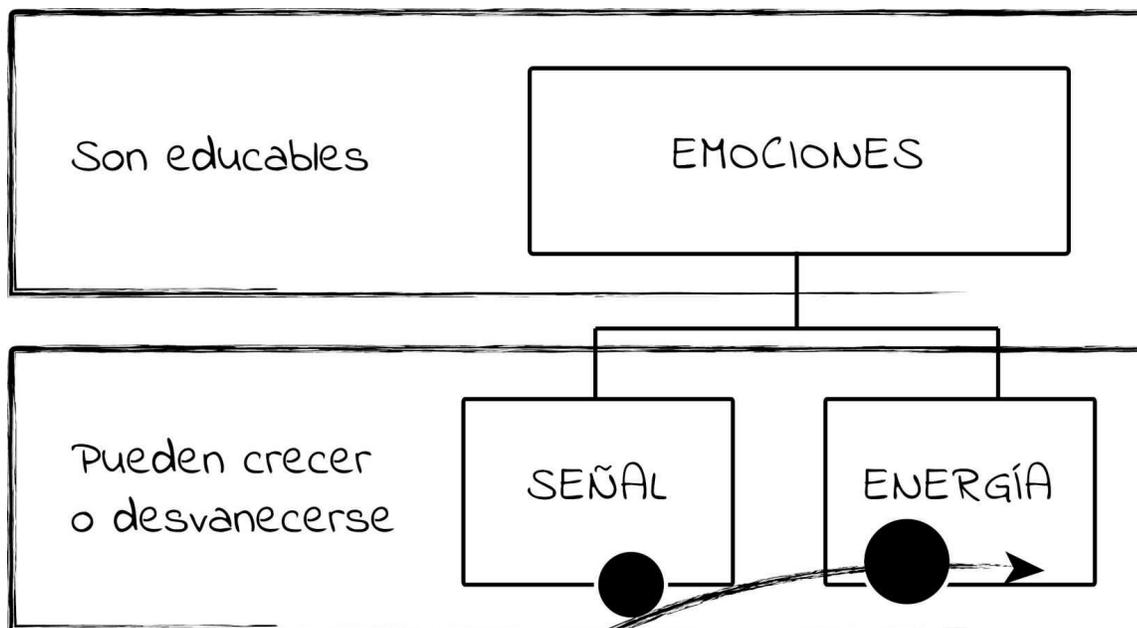
Por ejemplo, a mí me apasiona mi trabajo y lo disfruto mucho, de modo que siento una atracción natural y espontánea, es decir, motivación. Sin embargo, de momento tengo que hacer muchas otras cosas que no disfruto en lo más mínimo. Es el caso de los trámites burocráticos para el pago de impuestos o la logística para los viajes, e incluso hay días en que no estoy motivado para trabajar porque sencillamente no tengo ganas, de modo que echo mano a la voluntad, que me permite hacer y terminar cosas que posiblemente no disfrute en absoluto, pero con las que debo cumplir. Ambas – motivación y voluntad – son necesarias para alcanzar los objetivos, ya que no todo en la vida es agradable y eventualmente hace falta fuerza de voluntad para hacer cosas que no nos motivan (como también la voluntad nos sirve para dejar de hacer cosas que nos hacen daño).

El caso es que hay quienes eligen sus carreras sin tener en cuenta lo que disfrutan hacer, entonces deben desarrollar una gran fuerza de voluntad para terminarlas. Quizá luego de tener el título universitario nunca se dediquen a su profesión porque basaron sus objetivos en la voluntad y no en la motivación. Probablemente alcanzar esos objetivos a pura fuerza de voluntad sea muy loable, pero me parece que eso no es vivir a pleno. En cambio, quienes hacen lo que les gusta se sienten atraídos o motivados la mayor parte del tiempo, teniendo que recurrir a la fuerza de voluntad sólo para recorrer algunos tramos que no disfrutan.

Clasificación de las emociones

En este punto me parece muy esclarecedor hablar de las diferentes intensidades que tiene las emociones. Fijate qué interesante cómo se nos manifiestan. Habitualmente primero son una señal y luego pueden convertirse en energía. Imaginate esta situación: resulta que al llegar a tu lugar de trabajo, un compañero mala onda antes de saludarte te dice en tono despectivo: “¿Así venís vestido/a a trabajar?”, o “¿Te fijaste que estás más gordo/a?”. Otro día te objeta el peinado, después te critica esto o lo otro y así sucesivamente día tras día durante dos meses seguidos. Después de este tiempo, quizá ya

estés bastante harto de esa persona, hasta posiblemente llegues a odiarla y el mínimo comentario que te haga seguro te molestará sobremanera y quizá explotes en un arranque de ira y la mandes al carajo. Entonces todos a tu alrededor te mirarán extrañados y te preguntarán “¿Qué te pasó? ¿Te volviste loco? Lo que te dijo no es para tanto”. Sí, pero lo que nadie vio es que este sujeto te estaba pinchando día tras día con esos comentarios urticantes. La explicación que solemos dar a estos casos es: “Fue la gotita que rebasó el vaso”, ¿no es verdad? Bien, la gotita es la emoción primaria, sólo una señal, una pequeña molestia o enojo leve que me indica que el sujeto se extralimitó; mientras que el vaso rebasado es la emoción secundaria, pura energía, cuando ya odiás a esa persona. Aquí vemos cómo una emoción primaria o simple señal existencial, al ser desoída, se transforma en una emoción secundaria, o pura energía.



1º Emoción Primaria 2º Emoción Secundaria

Además del odio, claros ejemplos de emociones secundarias son la fobia, la depresión y el amor bien constituido. La fobia puede comenzar con un simple temor o miedo, y hasta puede gestarse a partir de una preocupación. Pero luego de un tiempo en que la persona evita el temor en lugar de afrontarlo y se imagina catástrofes de todo tipo, el miedo crece hasta convertirse en una fobia. También de la vergüenza puede surgir su emoción secundaria: la fobia social. Claro que existen excepciones y eventualmente puede que una emoción secundaria (es decir muy intensa) aparezca de forma abrupta, casi de sopetón, sin el prelude de una emoción primaria. Es el caso del TEP o Trastorno por Estrés Posttraumático, donde la persona, al experimentar una situación traumática –ya sea viviéndola, viéndola o hasta imaginándosela– desarrolla una sintomatología intensa muy similar a la fobia.

El amor también es una emoción secundaria. ¿Cómo comienza el amor? Poco a poco, a medida que conocés a la persona. Decía Francisco Pascasio Moreno: “No se ama lo que no se conoce, no se protege lo que no se ama”. Para amar es necesario conocer a la persona y para ello necesitás tiempo. A esta fórmula, en el amor de pareja se le debe sumar el atractivo físico. Cuando existe atractivo físico a tus ojos y además conocés a lo largo del tiempo a la otra persona y te agrada cómo es y cómo piensa, seguramente sentirás amor. Eso de amor a primera vista no existe. Los psicólogos sabemos que se trata de otra cosa: ¡se llama calentura! Risas aparte, se trata de una idealización positiva o de una fuerte atracción física por el sex-appeal que podés ver en el otro, pero amor verdadero sólo sentís cuando conocés realmente a alguien. Puede pasar que dos personas sientan algo muy fuerte desde el momento en que se conocieron, pero claro está que en un principio no fue amor auténtico, sino más bien una cuestión química (o bien una

atracción por la idealización de la inteligencia, la experiencia, la bondad o el carisma del otro) que sirvió de “empujón” inicial hacia la construcción de un vínculo en el cual, con el tiempo, surgirá –o no– el verdadero amor.

La depresión también es una emoción secundaria que surge de emociones primarias tan pequeñas y banales como sentirse aburrido, desolado, desmotivado, indiferente, sin proyectos a futuro, levemente triste o desesperanzado. Si desestimamos esas señales y no hacemos ningún cambio en la vida, luego de un tiempo seguramente haremos una depresión.

El problema es que frecuentemente los seres humanos hacemos algo que no es muy inteligente. Imaginate que conduzco mi auto varios kilómetros, entonces en algún momento se enciende la luz del combustible pero desconecto el foquito y digo: “Ahora no me voy a quedar sin nafta”. ¿Vos creés que ese plan va a funcionar? ¡Claro que no! El foquito no tiene la culpa, sólo me está indicando de la presencia de una necesidad: tengo que recargar combustible. Norberto Levy^{VII}, psicólogo experto en la vida emocional, sostiene que hacemos eso mismo con las emociones displacenteras: las tapamos creyendo que son el problema, cuando en realidad son sólo una señal que nos indica el problema. Las emociones en sí mismas nunca son el problema. Son sólo información que al ser desoída puede transformarse en energía. Y como una deuda en el banco, si no me ocupo de ellas, crecen y crecen, y luego pueden convertirse en emociones secundarias.

Sumado a esto está el problema de que no podemos sentir (o dejar de sentir) “selectivamente” las emociones. Es decir, no puedo desconectarme de la tristeza y la angustia para seguir sintiendo el amor y la felicidad. Si me desconecto de una emoción, me desconecto de todas. Al tapar una emoción tapo toda la vida emocional. Si buscamos tapar las emociones displacenteras bloqueamos en la misma medida la posibilidad de sentir las emociones placenteras. Recorremos así el camino del entumecimiento emocional, nos insensibilizamos y perdemos la “brújula existencial” de la que hablaba páginas atrás.

Todas las emociones pueden comportarse de ese modo, pueden pasar de primarias a secundarias, llenándose de energía en el camino. Pero también pueden desvanecerse hasta desaparecer, porque las emociones en sí mismas son temporales.

La barrera de los 90 segundos

Otra característica fundamental de las emociones es que, como dije, son temporales. En sí misma ninguna emoción dura por siempre. Es más, aunque te parezca raro, en términos químicos duran aproximadamente 90 segundos. Lo que sí puede pasar es que la emoción se renueve por sí misma y así dé la impresión de que dura más tiempo. Pero eso

depende de la idea a la cual esté asociada. Veamos esto más de cerca.

En el centro del cerebro tenemos una estructura llamada amígdala, que es la responsable de las emociones. Cuando estás frente a un estímulo, la amígdala segrega una sustancia, la que a su vez estimula otros centros que segregan químicos específicos (neuropéptidos) que conforman un “cóctel” propio de cada emoción. Este cóctel cae al torrente sanguíneo y provoca el correlato físico de la emoción, por ejemplo palpitaciones, sudoración, tensión muscular, etc. Esa sustancia tarda unos 90 segundos en ser metabolizada o reabsorbida por el cuerpo. Luego de ese minuto y medio, la sustancia en sangre desaparece junto a todos sus efectos^{VIII}.

Te cuento un ejemplo esclarecedor en este punto. El otro día íbamos caminando muy distraídos con unos amigos por una vereda mientras charlábamos. Unos metros adelante había un portón de metal y del otro lado, lo que en ese momento pensé que era un dinosaurio embravecido. Pero no, se trataba de un perro. El caso es que el animal esperó a que pasásemos junto al portón para en ese preciso instante abalanzarse sobre éste, golpearlo con todas sus fuerzas y comenzar a ladrar. ¡No te puedo explicar el susto que me llevé! Casi al instante, después de un grito y un salto, me di cuenta que el perro no iba a escapar ya que el portón estaba bien cerrado. Sin embargo el susto me duró casi una cuadra más. Seguimos caminando y, entre risas, mi corazón seguía al galope hasta que transcurrieron esos 90 segundos. Al cesar el estímulo, mi amígdala dejó de segregar las sustancias del miedo y mi cuerpo terminó de metabolizarlas al poco tiempo.

Estoy seguro de que a todos nos pasó llevarnos un susto para luego descubrir que no había peligro, pero los signos de la emoción seguían un momento después. Lo mismo pasa con el enojo: quizá una determinada circunstancia te encolerizó, sin embargo inmediatamente después comprendiste que se trataba de un malentendido. Pero debieron pasar esos 90 segundos para que quedaras libre de aquella emoción.

A nivel biológico se da un encadenamiento en cascada de cambios hormonales que van activando –a la vez que desactivando– sistemas en el cuerpo. Aún hoy existe cierta incertidumbre respecto de cómo funciona todo esto con exactitud, sin embargo no hay dudas acerca de la “barrera de los 90 segundos”.

Idea fija, emoción recurrente

Quizá en este punto algún lector quisiera preguntarme: “¿Cómo explicás que estoy sintiendo enojo desde hace tres semanas seguidas o que estoy triste desde hace ya unos dos años, si las emociones duran 90 segundos?”. Bien, esto es porque la duración de la emoción depende de la idea a la cual esté asociada, entonces si la idea es recurrente, la emoción se renueva por sí misma.

La manera más didáctica que encuentro de explicar esto es del siguiente modo. Seguramente recordarás haber dicho o escuchado decirle a alguien cuando está muy enojado: “Serenate un poco, estás muy enojado, contá hasta 10, contá hasta 100, respirá profundo unos segundos”. Precisamente se cuenta hasta 100 para que pasen esos 90 segundos y nos “desintoxiquemos” del cóctel químico en sangre propio del enojo. También es eficaz tomar distancia dando una pequeña caminata, respirar profundo y pausado, beber agua o hacer cualquier cosa que permita cambiar la compostura química de la sangre y sacar de tu foco de atención aquello que motivó el enojo. Pero si en lugar de ello seguís haciendo foco en lo que te enoja, renovás la emoción. Así hay quienes dicen “Ok, voy a contar hasta cien porque estoy muy enojado” pero mientras cuentan dicen “1, 2, 3... ese maldito me las va a pagar, 4, 5... seguro lo hizo a propósito... 6, 7, 8... por quién me ha tomado este... 9, 10, 11... quién se cree que es... 12, 13, 14, siempre me hace lo mismo, 15, 16... que no se me aparezca porque lo ahorco...” y así continúan. Entonces, ¿qué está haciendo la persona al contar así? Su foco de atención continúa en lo mismo, de modo que la amígdala sigue segregando la sustancia de la misma emoción. El tiempo del enojo sigue esta ecuación: Emoción = 90” x tiempo de idea fija. Hete aquí el secreto de la duración de la emoción: en sí misma o en términos químicos dura 90 segundos, ¡pero depende de la idea a la cual esté asociada! Si seguís pensando en una situación, la seguís reviviendo y tu amígdala seguirá segregando la sustancia propia de la emoción que sentiste.

Esto corre para todas las emociones. Si te focalizás constantemente en lo que te molesta o enoja, estarás renovando el enojo. Cuando algo te hace mucha gracia y te quedás tentado, estarás rompiendo en una carcajada recurrente cada vez que se te venga a la cabeza la imagen graciosa. El amor que sentís por tu hijo dura muchísimo más que 90 segundos, en efecto lo amás desde antes que naciera y lo vas a seguir amando de por vida. Esto es porque tu hijo, o mejor dicho la idea que tenés de tu hijo, es que es lo más especial en tu vida, de modo que la emoción será siempre coherente con lo que pienses. Hasta tanto no cambie lo que pienses de tu hijo, seguirás sintiendo lo mismo. En cambio, el amor de pareja suele ser más inestable que el amor por un hijo, porque la idea que tenemos de nuestra pareja suele cambiar con mayor facilidad.

Yo considero que es muy importante que sepamos que las emociones en sí mismas son temporales y que su duración depende de la idea a la que estén asociadas, porque son muchas las personas que creen que las emociones son demasiado duraderas o incluso eternas. Hay quienes al momento del casamiento juran amor eterno y creen que esto es suficiente para mantener viva la llama del amor, olvidando que el amor requiere del sostenimiento de decisiones y actitudes en el tiempo. Otros piensan que nunca saldrán de una depresión o que jamás superarán una fobia, por ejemplo. Justamente estas son creencias que generan más de lo mismo (Efecto Mateo, que veremos más adelante). Es decir, al pensar “de esta depresión no salgo más”, estás sosteniendo precisamente la idea que no deja lugar a la esperanza (lo que a su vez es verdaderamente entristecedor),

renovando la emoción por más tiempo. Pero insisto, para bien o para mal en sí misma toda emoción es efímera por naturaleza.

Efecto de las emociones en nuestro desempeño

Para muchos es evidente la influencia de las emociones en lo que sea que hagamos. Por ejemplo los deportistas de alto rendimiento saben muy bien que cuando están enojados o angustiados su performance decae. Igualmente los estudiantes saben que cuando se ponen muy nerviosos no pueden recordar o reflexionar para dar un buen examen. Pero antes de explayarme quiero hacer un breve experimento para que repasemos circunstancias más cotidianas y comunes a todos, con el objeto de evidenciar el efecto de las emociones en nuestro desempeño.

Imaginate esta situación: después de una jornada de mucho trabajo, estás muy cansado, sentís que se te cierran los párpados del sueño que tenés. Estás por acostarte, cuando en ese preciso momento te acordás de lo que te dijo el maldito de tu jefe, o te acordás de un comentario absolutamente injusto e infundado de un amigo o de tu pareja y te sobreviene una bronca “machaza”. ¿Qué pasó con ese sueño que sentías? Seguramente se esfumó en un instante, aunque el cansancio persiste, y luego estás dos horas dando vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño, ¿no es así? Fijate ahora en esta otra situación: ¿pudiste concentrarte en estudiar o comprender un texto en medio de un ataque de ira? Seguramente te fue casi imposible. A la mayoría de las persona, cuando estamos muy enojados o angustiados, se nos hace difícilísimo estudiar o comprender un texto. Seguramente podrás leer, pero después de pasar como un autómata varias páginas, no tenés ni idea de lo que leíste.

Otro experimento fácil de verificar: estabas muerto de hambre, pero justo al sentarte a la mesa, con amigos o en familia, un tema llevó a otro y de pronto comienza una discusión fuerte, brava. Una de esas conversaciones que se ponen feas y los interlocutores terminan diciéndose cosas hirientes de las que después se arrepienten. Pero en ese momento que estabas muerto de hambre y se precipitó esa situación, ¿qué pasó con el apetito que tenías? Una vez más, a la mayoría de las personas se nos quita el apetito cuando nos enojamos o angustiamos. Sé que en este punto existen excepciones: a algunos se les abre aún más el apetito y hacen un “ataque bulímico” a todo lo que encuentran. Pero lo que sí está claro es que el enojo y la angustia afectan marcadamente el apetito, ya sea para aumentarlo o para anularlo; y seguramente lo que comas mientras estés enojado o con angustia te caerá mal.

Otra circunstancia que no puedo dejar de mencionar es el momento de intimidad sexual. Empieza el cachondeo y en ese preciso instante un pensamiento inoportuno irrumpe en tu cabeza; o bien el llamado telefónico de tu abuela que por enésima vez te pregunta si comió el canario (que se voló hace 5 años); o una mala actitud de tu partenaire en dicha

situación gatilla un estado de frustración. Entonces, si te enojaste o de pronto algo disparó tu angustia, es muy probable que ya no estés dispuesto para lo que sí unos instantes previos. En personas psicológicamente sanas las emociones de angustia, miedo, enojo, vergüenza, entre otras displacenteras, no son compatibles con la actividad sexual.

En resumidas cuentas, cuando estamos enojados, atemorizados o angustiados verificamos que (en la mayoría de las personas) es casi imposible dormir, estudiar, disfrutar de la actividad sexual, comprender, comer, recordar, etc. En efecto, ninguna conducta está libre de la influencia de las emociones, por lo tanto cuando estamos bajo estados de profundo malestar, ira o estrés nos vemos imposibilitados de tener un buen desempeño en actividades que son de lo más simples y rutinarias, y que normalmente realizamos en forma adecuada cuando estamos calmos. Así, por ejemplo, un tenista puede tener muy practicado su drive, pero si está enojado quizá no logre conectar ni un solo golpe.

Todos tenemos esos días en los que sentimos que todo nos sale mal, días en que nos ponemos torpes e inhábiles. Pero, por otro lado, también tenemos aquellos en que sentimos que todo nos sale bien, que estamos enérgicos, elocuentes, creativos, atentos a todo y no nos tomamos nada a título personal; días en los que fundamentalmente nos sentimos seguros y podemos poner la mejor cara al peor tiempo. Entonces, ¿cómo es posible que tengamos días en los que todo nos sale bien –o al menos así lo sentimos– y otros en que no damos ni lástima siquiera? ¿Por qué funcionamos tan bien unos días y otros tan mal, si somos la misma persona? ¿A qué se debe esta diferencia? Se debe al efecto que producen en nuestro cuerpo las emociones, que pueden activar tanto el Modo Defensa como el Modo Creativo.

El interruptor emocional: Modo defensa o Modo creativo

Nuestro desempeño (alto o bajo) depende de esa misma sustancia de la emoción que segregó la amígdala. Por ejemplo, la sustancia química en sangre del enojo pone al cuerpo en modo defensa. Es decir, la emoción enojo pone al cuerpo en un estado de preparación para defenderse. Bajo esta emoción, como vimos, es biológicamente imposible dormir, estudiar o comer, porque tu cuerpo está preparado para la defensa. Esto no es nada nuevo, ya a principios del siglo XX un fisiólogo llamado Walter Cannon estudió este tipo de respuesta de emergencia y acuñó el nombre de “reacción de lucha o huida”^{IX}, también conocida como “respuesta lucha-huida-parálisis”. Ante el enojo, siguiendo con nuestro ejemplo, a nivel biológico se activa una parte del Sistema Nervioso Autónomo llamado sistema simpático, cuya función es preparar al organismo para una emergencia, es decir para defenderse de amenazas. Entonces la frecuencia cardíaca aumenta, las arteriolas de la piel y el intestino se contraen, las del músculo esquelético se dilatan y la presión arterial se eleva. La sangre se redistribuye en el cuerpo, abandonando el tracto gastrointestinal, y se dirige al encéfalo, el corazón y el

músculo esquelético. Además los nervios simpáticos dilatan las pupilas y los bronquios, inhiben el músculo liso de los bronquios, el intestino y la pared vesical y cierran los esfínteres. Se producen piloerección y sudoración^X.

En resumidas cuentas, la emoción enojo prepara tu cuerpo para defenderse o huir, pero sólo para ello, y a la vez te “discapacita” para otras actividades como estudiar, comprender, tener actividad sexual, disfrutar, estar creativo, recordar, etc.

En contraste, estas conductas adaptativas (dormir, estudiar, comer, comprender, recordar, estar creativo, atento, dispuesto para lo sexual) serán biológicamente posibles cuando exista una equilibrada activación de la otra mitad del sistema nervioso central: el sistema parasimpático. El funcionamiento del parasimpático está dirigido a conservar y restablecer la energía. Regula y activa los sistemas digestivo, inmunológico y sexual, además del sueño, la creatividad, la memoria y la inteligencia. El parasimpático te habilita para que duermas y descanses, estés creativo, te relajes, asimiles los nutrientes de las comidas, se regeneren células, rías, disfrutes, se active el sistema inmunológico, estés atento, etc. De modo que cada emoción, al activar y desactivar sistemas biológicos, te pone bajo un dominio de acción: modo creativo o modo defensa.

Los componentes simpático y parasimpático cooperan (funcionan en equipo) para mantener la estabilidad del cuerpo. Ambos sistemas actúan como antagonistas fisiológicos en el control de los órganos del cuerpo. Así, por ejemplo, la actividad simpática aumenta la frecuencia cardíaca, mientras que la actividad parasimpática la reduce. Es decir que en las inervaciones en que uno está activo en un momento dado, el otro no. Podríamos decir que si bien trabajan paralelamente, nunca lo hacen simultáneamente en el mismo lugar.

Creo que no está de más aclarar que ambos modos, defensa y creativo, no son ni correctos ni erróneos en sí mismos, sino que esto depende de las circunstancias en las que te encuentres. Ante una situación de emergencia, el modo defensa es definitivamente adaptativo, mientras que para la vida y los desafíos cotidianos del siglo XXI, el modo creativo es mejor.

Modo defensa

Entonces, ¿qué pasa cuando estoy en modo defensa? Mi sistema parasimpático está inactivo –o eclipsado por el simpático–, por lo tanto no van a funcionar adecuadamente ninguno de los sistemas que el parasimpático regula (el inmunológico, el sueño, la digestión, la actividad sexual, la creatividad, la memoria, la inteligencia, etc.). No voy a poder dormir ni descansar, tampoco hacer la digestión ni absorber los nutrientes de los alimentos, no me sentiré dispuesto para la actividad sexual y mi sistema inmune no estará funcionando. Entonces, ¿qué pasa si no puedo elaborar una estrategia que me

saque de esa situación que percibo como amenazante? Voy a continuar en modo defensa con un predominio del funcionamiento simpático por sobre el parasimpático. Es decir, con el sistema inmune deprimido, mi corazón va a seguir acelerado y cada una de las células de mi cuerpo va a percibir esa “disarmonía”. A las claras está que si sigo así por mucho tiempo, ¡voy a enfermar! El estrés propio del modo defensa puede contribuir, directa o indirectamente, a la aparición de trastornos generales o específicos del cuerpo y de la mente, como también a dificultar gravemente el proceso de sanación.

A mediano plazo, este estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías. En este sentido, los episodios cortos o infrecuentes de estrés representan un riesgo bajo, pero un enojo demasiado intenso puede producir un paro cardíaco. Cuando las situaciones estresantes se suceden sin resolución, el cuerpo permanece en un estado constante de alerta, lo cual aumenta la tasa de desgaste fisiológico que conlleva a la fatiga o el daño físico, y la capacidad del cuerpo para recuperarse y defenderse se puede ver seriamente comprometida. Como resultado, aumenta el riesgo de lesión o enfermedad. Esta es la razón por la que las personas se enferman con mayor frecuencia cuando están muy estresadas: sus sistemas inmunológicos no están funcionando porque están en modo defensa. En este sentido es numerosa y contundente la evidencia científica que demuestra el efecto de los estados emocionales sobre la salud^{XI}.

El cuerpo, a nivel biológico, se comporta según un mecanismo de “economía” que hace que los recursos que le son propios a cierta función sean sustraídos y puestos al servicio de la satisfacción de una necesidad que eventualmente es percibida como de mayor jerarquía. Entonces, cuando nuestro cuerpo percibe una amenaza, despoja a los demás sistemas de sus recursos para invertirlos en la defensa. Así, por ejemplo, para digerir los alimentos, tu cuerpo dirige cierta cantidad de sangre al sistema digestivo, pero si por algún motivo te asustaras o enojaras, este mecanismo haría que esa sangre fuera redistribuida a los músculos de las extremidades (musculatura estriada) para tener más fuerza en caso de ser necesario huir o defenderte. Si estuvieses comiendo una manzana bajo un árbol y un leopardo te acechara para desayunarte no podrías decirle: “Esperate un momento, ahora estoy haciendo la digestión, después me correteás para comerme”. Tu cuerpo inmediatamente va a priorizar salvarte de la amenaza poniéndote en modo defensa y haciendo todos los cambios orgánico-biológicos en forma instantánea.

Como veremos en forma específica más adelante, esta es la razón por la que si te mantenés en modo defensa no vas a tener una buena performance en el deporte, la actividad sexual, el estudio, las relaciones sociales, la salud, etc; pues todos tus recursos estarán al servicio de la defensa y no donde quisieras.

Pero el problema es que la mayoría de los peligros de la vida actual no son reales sino simbólicos. Es decir, te mirás al espejo y ves un rollo de más en tu panza y te angustiás porque no tenés el cuerpo que las publicidades mandan que tengamos, o bien te ponés

muy mal porque posiblemente no te den el crédito bancario que buscabas, o creés que tu jefe no está conforme con tu desempeño o lo que fuera... El caso es que la mayoría de los problemas que percibimos no son peligros que atenten contra nuestra vida en forma directa. Es decir, no son reales ni actuales, sino una creación mental –a veces fundada pero más a menudo infundada– mediante la cual nos anticipamos al problema en sí y nos ponemos innecesariamente en modo defensa.

El modo defensa sería operativo y necesario en caso de un peligro que amenazara tu integridad física, como por ejemplo que un animal te persiguiera para comerte. En ese caso sí que necesitarías que tu corazón latiera a full y todos tus músculos y reflejos dispusieran de la mayor cantidad de recursos para correr por tu vida. Pero como dije, en la cotidianidad del siglo XXI son muy pocas las circunstancias que requieren del modo defensa. Muy por el contrario, si por ejemplo creés que tu jefe no está conforme con tu trabajo, más que palpitaciones, sudoración y reflejos, necesitarías descansar bien para estar tan relajado, creativo y atento a tus deberes como fuera posible. En otras palabras, cuando el peligro es económico, psicológico o laboral no es necesario el modo defensa; sí cuando corre peligro tu integridad física.

Obviamente, esta es una falla de nuestro cuerpo: la amígdala no discrimina el tipo de peligro (en el sentido de si es real o fantaseado, presente o futuro), de modo que segrega igualmente las sustancias del miedo –u otra emoción displacentera– que activan el modo defensa. Este funcionamiento puede interpretarse como un remanente de la evolución filogenética (evolución de la especie a lo largo de millones de años). Se trató sin dudas de una respuesta adaptativa cuando fuimos alguna especie de primate; pero hoy, en plena civilización y con la mayoría de los depredadores encerrados en el zoológico o en extinción desgraciadamente, ya no lo es.

La buena noticia es que podemos educar las emociones, ya que por ser éstas la respuesta a un pensamiento, podemos entrenar la amígdala para que no sea sensible ante circunstancias en las que no necesitamos ponernos “a la defensiva”. Pero esto será tema del próximo capítulo, por ahora sigamos entendiendo cómo funciona el modo defensa.

¿Qué emociones activan el modo defensa?

El modo defensa es activado por emociones displacenteras: enojo, vergüenza, culpa, miedo, tristeza, disgusto, envidia, ansiedad, angustia, entre otras. Todas las emociones displacenteras, si bien son distintas y brindan información específica, tienen en común la función de dar aviso de que algo anda mal, o bien de la presencia de alguna amenaza, lo que en la mayoría de los casos (sobre todo si no educaste tus emociones) activa automáticamente el modo defensa.

En relación a los sistemas que activan las emociones a nivel corporal, un científico

chileno de reconocimiento mundial llamado Humberto Maturana sostiene que las emociones son “disposiciones corporales que determinan dominios de acción”^{XII}. Esta definición me encanta porque explica muy bien cómo bajo ciertos estados emocionales estarás imposibilitado de realizar ciertas acciones, puesto que las emociones son condiciones biológicas o dominios de acción. Veamos esta definición en más detalle.

Las emociones determinan biológicamente líneas de acción, funcionamiento corporal y conductas personales. Entonces cuando te enojás iniciás un recorrido en el cuál sólo son posibles ciertas conductas, mientras que otras no. Como vimos, el enojo activa el modo defensa, el cual a nivel biológico activa el sistema simpático por sobre el parasimpático, desactivando todos los sistemas que éste regula: sistema inmunológico, digestivo, sexual, del sueño y la creatividad, etc. Entonces, bajo la “disposición corporal” del enojo estoy en un “dominio de acción” (modo defensa) que me impide, por ejemplo, dormir, reír, reflexionar con claridad o estar creativo.

Sin embargo, insisto, para algunas actividades puede ser bueno estar en modo defensa. Por ejemplo, en ciertos deportes de alto impacto como el boxeo o el rugby, que requieren de tu fuerza física y del óptimo funcionamiento de tus reflejos, es bueno estar en modo defensa. También puede resultar una respuesta adaptativa en casos extremos en los que requieras una dosis adicional de fuerza, como sería el rescate de una persona o defenderte o huir de un ladrón. En estos casos seguramente será útil que tu corazón se mantenga al galope utilizando tu máxima capacidad pulmonar con los bronquios dilatados.

Modo creativo

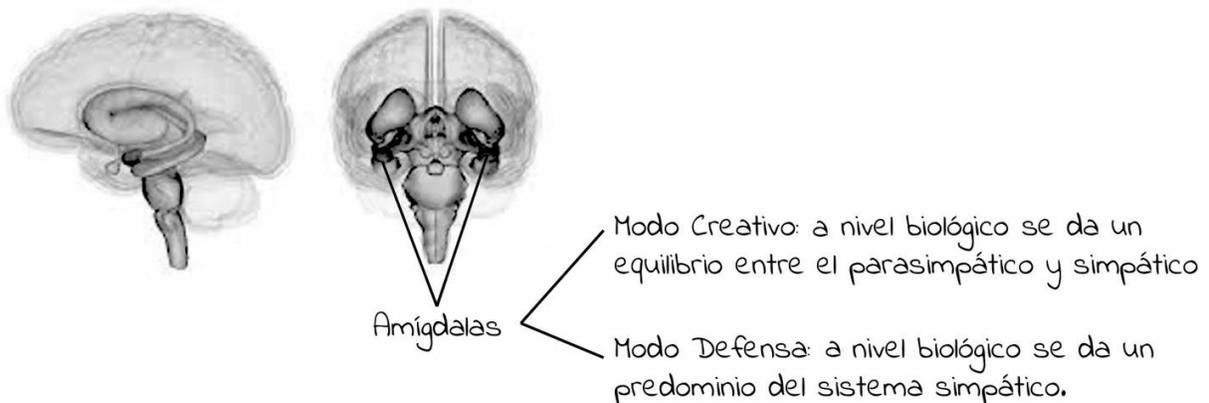
La amígdala también segrega emociones que activan el modo creativo. Éste es un dominio de acción que te permite disponer de todos tus recursos para invertirlos en aquello que ocupe el foco de tu atención, es decir, en las actividades voluntarias. En este modo estarás habilitado para tener una alta performance en lo que sea que te desempeñes².

A nivel biológico el modo creativo es un equilibrio entre el sistema parasimpático y el simpático. Es decir, existe cierta activación del parasimpático pero no es excesiva, sin llegar a un estado de relax total. El modo creativo es un estado de activación placentero, lo que en psicología llamamos eustrés o en Psicología Positiva Estado Flow^{XII}. El eustrés es un tipo de estrés positivo y placentero, un estado de justa activación –ni muy alta (estresante) ni muy baja (aburrido)– de las funciones corporales y cerebrales superiores. Es decir, se trata de una calibrada activación de todo el cuerpo, un equilibrado funcionamiento de los sistemas simpático y parasimpático. De modo que al estar activos el sistema simpático y el parasimpático se da un buen funcionamiento del digestivo, el sexual, el inmune, la creatividad, la memoria, etc. Mientras el sistema

parasimpático esté en funcionamiento te mantendrás sano y con una buena performance. Bajo el dominio de acción del modo creativo verás que podés dormir, comer, tener y disfrutar del sexo, estudiar, estar creativo y ágil, además de que tu sistema inmune funcionará a todo vapor, manteniéndote fuerte ante enfermedades.

¿Qué emociones activan el modo creativo?

El modo creativo es activado por aquellas emociones que vivenciamos como placenteras: alegría, amor, felicidad, tranquilidad, dicha, seguridad, entusiasmo, etc. Estas emociones, si bien son distintas entre sí y te brindan información específica, tienen en común la función de informar que no hay peligro alguno. En definitiva, cada vez que sentís seguridad y confianza estás en modo creativo. Entonces tu organismo celebra: “¡Si no es momento de defensa, a disfrutar, a recargar energías y hacer lo que me place!”. De modo que todas aquellas circunstancias que te resulten amistosas, familiares, conocidas o que te inspiren confianza, serán inductoras del modo creativo.



Hagamos un experimento. Traé a la memoria una situación en que estabas teniendo un excelente desempeño (puede ser en deportes, estudio, ejecución de una pieza musical, cuentas matemáticas, reuniones sociales, yoga, actividades culinarias, dibujo, etc). Ahora respondé: ¿cómo te sentías en esa situación en que brillabas por tu desempeño? Seguramente me dirás que bien, que estabas disfrutando. Donde sea que te desempeñes, cuando te sentís bien vas a sentir que todo te sale bien. Este fenómeno fue descrito por Csikszentmihalyi como *fluir*: una experiencia en la que te conectás tanto con lo que hacés que perdés noción del paso del tiempo y de la autoconciencia. Es un estado tal de focalización y sincronización de todas tus funciones que llegás a olvidarte de vos mismo y te sentís profundamente energizado.

Desempeñarnos en actividades que disfrutamos nos energiza incluso cuando estamos agotados físicamente. Es realmente maravilloso el mundo de las emociones, porque ellas no sólo te informan de aquello que te gusta hacer sino que también te brindan la energía necesaria para la acción y te permiten disponer del máximo potencial biológico para

alcanzar tus objetivos.

El modo creativo, como su nombre lo indica, te permite mayor creatividad para resolver dificultades de la vida cotidiana. Mientras te sentís bien tenés mucho mejor desempeño físico o deportivo, cognitivo o intelectual, musical, etc. Por ejemplo, los músicos más experimentados, cuando están embargados por estados de ira o angustia, no pueden afinar sus instrumentos con precisión. Las personas que miden más alto en una escala estándar de felicidad resuelven un veinticinco por ciento mejor los desafíos creativos que aquellos que se sienten molestos o enojados. Estados de ánimo placenteros te permiten relajarte más, lo cual te hace focalizar menos en los problemas del mundo y asociar mejor conceptos remotos. Estanislao Bachrach, biólogo especialista en creatividad, sostiene que la felicidad incrementa las posibilidades de tener insights o experiencias de creatividad, mientras que la ansiedad –modo defensa– las reduce^{XIV}.

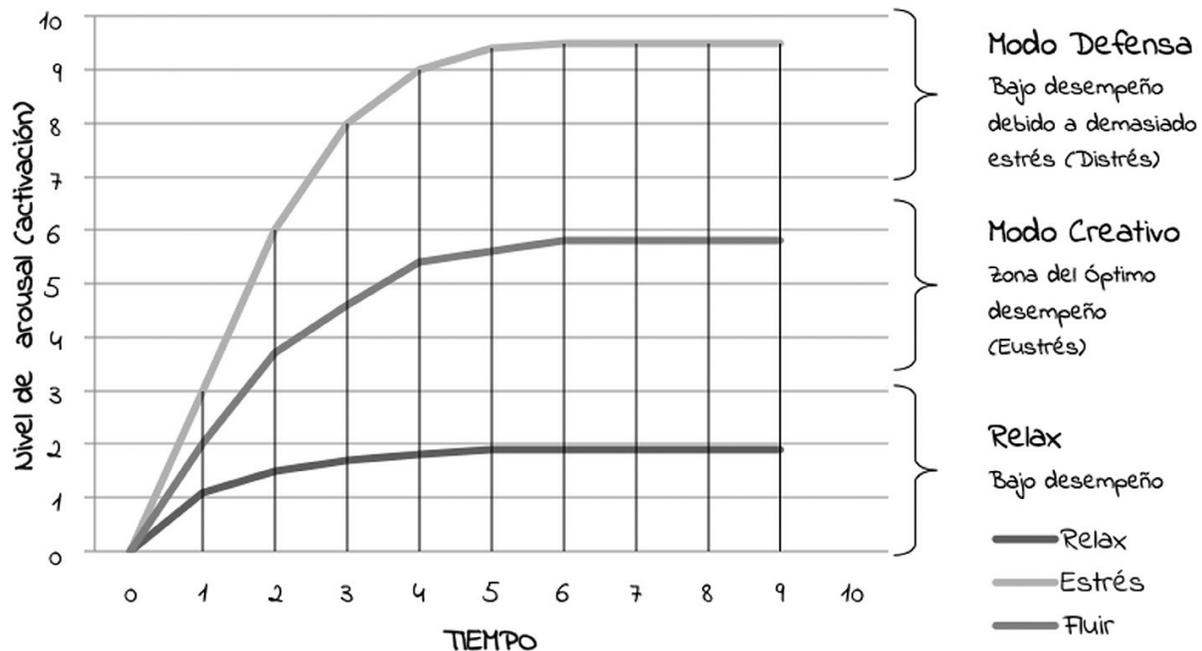
La otra cara de esta moneda dice que realizar actividades que no son de tu agrado te dejará exhausto al poco tiempo. ¿Por qué? Porque al hacer algo que te desagrada te pondrás en modo defensa, estarás regañando y enojado por una tarea que te es repulsiva, lo que te insume mucha energía en temblores, palpitaciones, respiración agitada, tensión muscular, etc.; sin considerar que probablemente tendrás que hacer cada cosa un par de veces, puesto que con seguridad tu desempeño se verá empobrecido al punto de cometer muchos errores y olvidos.

Sub-modo relax

En las profundidades del modo creativo está el sub-modo relax. En modo relax, como su nombre lo indica, estamos muy relajados. Se da un marcado predominio del sistema parasimpático por sobre el simpático y la conducta en este estado será la de relajación, somnolencia, sueño o sueño profundo. A nivel corporal habrá una disminución del ritmo cardíaco que propiciará en forma óptima la conciliación del sueño y el descanso.

El modo relax es ideal para cumplir con algunas funciones corporales irremplazables destinadas a mantenernos sanos, como son el descanso, la digestión, la recuperación de energías y la reconstitución celular. Sin embargo, cuando estamos en modo relax, el arousal³ –o nivel de activación cerebral– es tan bajo que no habrá lugar para un alto desempeño en actividades que dependan de la voluntad.

Podemos entrar en este modo si algo nos parece muy aburrido. En el sub-modo relax no será posible llevar a cabo el aprendizaje ni sostener la concentración para actividades que así lo requieran. De modo que no podremos acicatear el pensamiento reflexivo ni desarrollar hábilmente actividades físicas, artísticas, de estudio, de fuerza, de creatividad...



A este sub-modo se puede entrar por cansancio, aburrimiento o también por alguna distracción o pérdida de concentración súbita. En modo relax, aunque vivamos una situación sumamente placentera como la risa o la tentación, no podremos hacer fuerza o tener una elevada performance en aquellas actividades que requieran de nuestra concentración; mientras que para otras este modo puede ser muy operativo, como por ejemplo a la hora de socializar, festejar o descansar.

Efecto de las emociones sobre los pensamientos

Además de tener una clara e innegable influencia sobre el funcionamiento físico y el desempeño en general, está comprobado científicamente que las emociones influyen en la manera de pensar. Las personas, cuando están tristes o con depresión, tienden a ser pesimistas, es decir, piensan en términos negativos y trágicos. El enojo impide ver la solución al problema. De hecho, el fin del enojo comienza cuando logramos centrarnos en las soluciones.

Seligman se refiere a esto diciendo que el buen humor, o lo que aquí estamos llamando “modo creativo”, produce una atención más amplia y un mayor pensamiento creativo y holístico. En contraste, el mal humor o “modo defensa” se correlaciona con atención estrecha y mayor pensamiento crítico y analítico. Dice el autor que cuando uno está de mal humor tiene mayor conciencia de “qué-anduvo-mal-aquí”, mientras que cuando uno está en modo creativo tiene mayor conciencia de “qué-está-bien-aquí”^{XV}.

El amor tiene un efecto muy interesante: es una especie de ebriedad que viven los enamorados, ya que esta emoción suprime el pensamiento crítico. Cuando nos

enamoramamos vemos en la otra persona que todo es perfecto, por eso suele decirse que “el amor es ciego”.

Pero el punto crucial de todo esto es el siguiente: entre pensamiento y estado emocional se establece cierta “causalidad circular” que puede ser tanto un círculo virtuoso como vicioso, ambos autoperpetrados. Porque aquellas personas que piensan en términos pesimistas suelen entristecerse o enojarse, y una vez que están en estos estados, tienden a pensar en negativo y a tener por tanto un bajo desempeño, puesto que dichas emociones son propias del modo defensa, con todas sus implicancias en la conducta y en el organismo. Se tiende, en definitiva, a perpetuar así un estado emocional. En contraste, las personas que piensan en términos optimistas son mucho más propensas a sentirse bien, y cuando se sienten bien pueden pensar en positivo, lo que los lleva a afianzar un círculo virtuoso. Experimentan emociones de alivio, felicidad, tranquilidad, paz o amor, las que a su vez constituyen el andamiaje de una buena performance, dado que se ponen en modo creativo, el cual les permite disponer de todos sus recursos, además de habilitarlas a dormir bien, entre otras cosas. Ven y se focalizan en la solución, lo que les da esperanzas, y esto a su vez las hace sentir mejor.

Después de analizar la influencia que tienen las emociones en nuestro desempeño y en el funcionamiento de nuestro cuerpo, podrás preguntarte: “¿Por qué hay gente que es ‘adicta’ al modo defensa? ¿Por qué se mantienen tanto tiempo enojados?”. Bueno, las emociones, a partir de esta circularidad con el pensamiento, devienen en hábitos. Al ser repetitivos muchos de nuestros pensamientos, las emociones que de éstos se sucedan también lo serán.

Efecto “tobogán” de las emociones

Yo suelo explicarles a mis consultantes que el momento en que más libres somos para elegir una respuesta es antes de sentir una emoción secundaria. Con las emociones pasa al igual que al deslizarnos por un tobogán: es más difícil frenarnos a medida que tomamos mayor envión.

Cuando alguien se extralimita, puede que interpretes esa circunstancia como amenazante o injusta y te enojas. Pero si te “embalás” en esa emoción después será muy difícil calmarte. Como vimos, una vez que estás en modo defensa sos mucho más propenso a pensar de un modo crítico-negativo, lo que a su vez renueva y hasta puede profundizar el enojo. Esto hace que cada vez sea más difícil frenar esa “inercia emocional”. Pero si estás atento a lo que vivís, y en el momento en que vivís la situación injusta, amenazante, bochornosa o lo que fuera, te focalizás en que no vas a solucionar o ganar nada enojándote, en ese preciso instante, antes de embalararte es más fácil manejar el estado emocional y pensar racionalmente. Esto es así porque si te focalizás –a pura fuerza de voluntad– en la solución, dejás de enviar a la amígdala las señales que activan

el modo defensa.

La dificultad reside en estar atentos para identificar la emoción a tiempo, reconociendo sus signos físicos, a fin de poder elegir antes de “embalarnos” en ella. A diferencia de lo corporal –donde contamos con mecanismos diseñados para alertarnos de riesgos de enfermedad, como lo son la fiebre y el dolor– con las emociones no tenemos más indicadores que sus señales físicas internas y externas. Hete aquí que para identificar una emoción incipiente es necesario un entrenamiento que nos enseñe a registrar sus distintos signos: palpitaciones, sensaciones generales, intuición, ritmo respiratorio, movimientos corporales, gestos, tono de voz, etc. En efecto, este es uno de los ejes centrales de la Educación Emocional: aprender a reconocer e identificar las emociones que vivenciamos.

El efecto tobogán corre para todas las emociones, tanto las que activan el modo defensa (enojo, tristeza, vergüenza, miedo, angustia, etc.) como también las que activan el modo creativo (amor, felicidad, paz, tranquilidad, confianza, bienestar, alegría, tentación, excitación, entusiasmo, etc.).

La ventana del óptimo desempeño

Mientras estamos en modo creativo nos hallamos en la zona de buen desempeño en todos los aspectos. Sin embargo, hay un punto de máxima activación del modo creativo que es la ventana del óptimo desempeño, caracterizada por ser el punto culminante en el que se encuentran el máximo de las capacidades biológicas del individuo. En esos días en que sentís que todo te sale simplemente espectacular tu interruptor emocional está en “on”, mientras que los días en los que sentís que tu desempeño es pésimo estás en modo defensa o sub-modo relax (desinteresado o aburrido) y por lo tanto tu interruptor emocional estará en “off”.

Estar en “modo on” o dentro de la ventana del óptimo desempeño no es otra cosa que encontrarse en el estado de flujo descrito por Csikszentmihalyi^{XVI}. En su mundialmente reconocido trabajo, dicho autor escoge la palabra flujo ya que ésta describe un sentimiento de movimiento aparentemente sin esfuerzo, por el cual la persona “fluye” espontáneamente, casi dejando de ser consciente de sí misma⁴.

Es importante aclarar que no se trata de que solamente podamos tener un excelente o pésimo desempeño. La cuestión no es “blanco o negro”, sino que existe un continuum, una gradualidad. Entre medio de los polos sub-modo relax y modo defensa existen otros grados, como por ejemplo un “buen trabajo”, “no estuvo mal”, etc. De manera que los modos defensa, creativo y relax no son entidades claramente separadas. La diferenciación entre cada uno de estos estados es difusa, ya que se ubican en un continuum, y el paso de uno a otro es –la mayoría de las veces– gradual. Quizá gran

parte del año tengamos días en que permanecemos fuera de la ventana del óptimo desempeño. Sin embargo es importante mantenernos cerca de ella. Ingresar en esa frecuencia nos genera la sensación placentera de estar activos, disfrutando de cierto bienestar.

También quiero dejar en claro que según la actividad y la persona, varía la ubicación de la zona del óptimo desempeño. Algunos funcionarán mejor con un arousal más bajo, otros con uno más alto; eso dependerá del organismo de cada uno y de la actividad que se esté llevando a cabo.

Secuestro emocional

Daniel Goleman le llama “secuestro emocional” al estado en que emociones como enfado, ansiedad y sensación de inutilidad crónica secuestran la atención y dificultan el trabajo^{XVII}. Como vimos, una persona en modo defensa no podrá razonar con claridad, será propensa a olvidos, ya que su memoria no funcionará bien, y seguramente no podrá resolver creativamente situaciones problemáticas, ya que su dominio de acción está determinado biológicamente a la reacción defensa-huida-parálisis. La activación biológica de esta reacción premoldeada durante millones de años de evolución de la raza tiene diferentes grados de intensidad. El secuestro emocional puede impedir ciertas conductas como tener un desempeño hábil, reflexionar, comprender, etc., y en casos extremos (estados panicosos, furia o depresión muy profunda) hasta puede hacer que la persona no controle esfínteres, no escuche cuando se le habla, no recuerde ni piense, es decir, llegue a estados de enajenación tal que sus capacidades queden casi absolutamente embargadas o en “modo off”.

Así como existe la ventana del óptimo desempeño en el punto máximo del modo creativo (que es cuando la persona está “on”), el punto álgido del modo defensa es el secuestro emocional (cuando las habilidades están “off” o apagadas).

Deseo hacer una aclaración: si bien el secuestro emocional es desdeñable, las emociones no son ni buenas ni malas; son energía, y lo que hagas con ellas depende de vos. Por ejemplo, creemos que el enojo es una emoción negativa, pero en realidad es pura energía necesaria para volver a su lugar a alguien que se extralimitó. El caso es que vos podés elegir si hacerlo de un modo asertivo –explicando qué te molesta y pidiendo que no se vuelva a repetir– o agresivo –recurriendo a la violencia. Otros, al no poder expresar la emoción asertivamente, se “tragan” el enojo cayendo en el otro polo: la pasividad, que suele llevar a la somatización y la enfermedad. Hay libros enteros dedicados a desprestigiar y malinterpretar algunas emociones clasificándolas de tóxicas o negativas. Yo me opongo a esta clasificación puesto que nos induce a creer que vivimos a merced de ellas.

Algunas consideraciones respecto de las emociones

Las emociones son contagiosas

Otra característica recientemente descubierta de las emociones es que son contagiosas. A todos nos ocurrió pasar tiempo con personas buena onda que terminan transmitiéndonos una sensación de paz, mientras que otras personas muy mala onda o irritables terminan poniéndonos mal. La investigación realizada ha demostrado que estar con personas cuya presencia resulta reconfortante disminuye la presión arterial y reduce la secreción de ácidos grasos. En un laboratorio se monitorearon las respuestas fisiológicas de dos personas que se hallaban en una conversación cordial, pero en distintos estados emocionales. Al inicio de la interacción los ritmos corporales de los interlocutores eran diferentes, pero luego de unos quince minutos acababan sincronizándose. A este fenómeno se le llamó mirroring (espejar) y tiene lugar tanto en las situaciones conflictivas como en las placenteras, aunque no en las emocionalmente neutras. Las emociones son contagiosas aún cuando las personas no tienen intercambio verbal, pues sólo basta con la proximidad física, dice la investigación. Incluso cuando tres extraños permanecen sentados juntos durante unos minutos, el individuo emocionalmente más expresivo termina contagiando a los otros dos sin siquiera mediar palabra. Este hecho ha sido comprobado científicamente en varias oportunidades, llegando a la conclusión de que mientras más unido sea el grupo, más intenso será el contagio de estados de ánimo^{XVIII}.

Es justamente ésta la función y el baluarte de los buenos entrenadores, coaches, docentes, terapeutas y líderes en general. Se trata de ser bien expresivos de las emociones que ponen a los demás en el estado de ánimo necesario para llevar a cabo determinada tarea. Así, un buen entrenador ha de ser entusiasta y optimista; un docente ha de ser esperanzador, alegre y calmado; un buen terapeuta, comprensivo y paciente, con sentido del humor, etc. De esta manera podemos contagiar el modo creativo a otros. El contagio siempre acontece, de modo que si tu entorno social, familiar o laboral posee un color emocional que no te agrada, podés cambiarlo si lográs ser expresivo.

Breve consideración sobre la felicidad

Este capítulo está destinado a entender qué son las emociones en general y qué efectos tienen, pero no quiero dejar de abordar en particular una que todos buscamos: la felicidad.

Reflexionemos: ¿qué es lo que nos hace verdaderamente felices? ¿Es lo que tenemos? No. Si así fuese, los millonarios exudarían felicidad. ¿Son las comodidades las que traen felicidad? No, ya que cuando abundan los lujos, nos aburguesamos y siempre queremos más, generando en muchos casos una insatisfacción creciente. Esto se llama adaptación

hedónica: nos acostumbramos a los placeres hasta que dejan de serlo. Así, es necesario incrementar el placer de forma permanente hasta un punto tal que todo incremento es inútil. Es el caso de famosos o millonarios que terminan enredados en las drogas o en circunstancias sumamente excéntricas, echando a perder sus vidas por buscar el imposible de una felicidad basada sólo en el placer y lo material. En efecto, numerosas investigaciones demostraron repetidamente que un incremento del dinero no trae aparejado un mayor bienestar, una vez que fueron satisfechas las necesidades básicas⁵. Es decir, si tenés dinero suficiente para vivir y darte algunos gustos, ya estás en condiciones de ser tan feliz como cualquier millonario. Por el contrario, estar por debajo de la satisfacción de las necesidades puede dificultar el desarrollo del bienestar. Cuenta Jorge Bucay que le dijo un cura: “Los millonarios tienen una ventaja sobre nosotros: ellos saben bien que con el dinero no basta”.

¿Es lo que nos pasó en la vida lo que tiene el poder de hacernos felices o infelices? No, tampoco. Los estudios sobre resiliencia⁶ demostraron que muchas personas que vivieron situaciones muy duras pueden sobreponerse como adultos prósperos y felices. Tampoco las características físicas de cada cual son el secreto de la felicidad, ya que las investigaciones científicas dan cuenta de que la depresión, por ejemplo, no incide en mayor medida en personas con discapacidades (de nacimiento o adquiridas) que en el resto.

Cuando reímos o estamos contentos, ¿estamos felices? No, no necesariamente. Alegría o risas no son sinónimo ni condición de la felicidad. Podríamos seguir jugando a las escondidas, pero mejor vamos al grano. Sabemos muy bien dónde no está la felicidad, pero dónde está o al menos qué es, a ninguno se nos enseñó en la escuela y no parece estar muy claro en el común de la gente.

La felicidad es un sentimiento estable (y no efímero como la alegría) que surge como consecuencia de llevar una vida con sentido y haciendo lo que uno disfruta. Es la tranquilidad y serenidad que sentís al saber que estás en la dirección correcta, siendo íntegro y coherente con vos mismo. Como dijimos, la felicidad no es estar contento o reírte todo el tiempo, sino una sensación de orgullo y orden por entregarte a eso que amás hacer en la vida, siendo consecuente con lo que sentís.

Pero volvamos a nuestra pregunta inicial: ¿qué es lo que nos hace verdaderamente felices? La psicología positiva, más precisamente Martín Seligman^{XIX}, propone tres vías complementarias para una vida plena.

La primera de ellas son las emociones positivas: placer, éxtasis, calidez, confort y emociones por el estilo. Lo que el autor dio en llamar “una vida placentera” puede explicarse como un hedonismo que busca tener la mayor cantidad de momentos alegres. Si bien es necesario, como vimos, no es suficiente, ya que los placeres no bastan para

alcanzar un estado de felicidad. En esta vía existen atajos para sentir emociones placenteras como el consumo de drogas, ir de shopping, mirar televisión, masturbarse, etc., pero claro está que todo esto, a la posteridad, deja un vacío o estado de frustración mayor que antes de sentir el placer.

La segunda pata que sostiene la felicidad es el compromiso (engagement). Está muy relacionado con el fluir: ser uno con la música, el deporte, las manualidades o cualquier otra cosa que uno disfrute hacer. Se experimenta una pérdida de la autoconciencia durante una actividad muy absorbente. Para esto no existen atajos, no hay otra forma de acceder al disfrute más que encontrando y haciendo lo que a uno le apasiona. Se trata de disfrutar del proceso que se da sólo cuando entramos en acción.

La tercera vía a la felicidad es el sentido. Perseguir el compromiso y el placer son a menudo caminos solitarios. Sin embargo, los seres humanos ineludiblemente queremos un significado y un propósito en la vida. Una vida con sentido consiste en pertenecer y servir a algo más amplio e importante que lo individual, algo que trascienda la existencia personal. Se trata de actividades filantrópicas de ayuda para que otros puedan desarrollarse, y se llevan a cabo generalmente a través de instituciones como la familia, la escuela, la política, la iglesia, organizaciones no gubernamentales para el cuidado del medio ambiente, etc. Cuando dotamos de sentido una actividad que realizamos, ésta se vuelve muy agradable aunque en sí misma no lo parezca tanto.

Cuando una actividad que desarrolles incluya estas tres vías, en teoría serás feliz, a menos que tengas una manera pesimista de interpretar los acontecimientos, como veremos en el próximo capítulo. Entonces, si cierta actividad te permite ganar dinero como para vivir con ciertas comodidades y te hace perder la noción del tiempo porque la disfrutás a pleno, además de que representa una causa que te trasciende, todo indica que ¡están dadas las condiciones para ser feliz!

Sin embargo, debo señalar que Martín Seligman encontró ciertas limitaciones en su teoría de la felicidad, que mejoró en su última publicación, Flourish (Florecer). Veamos.

Teoría del bienestar (Well-being)

A estos tres elementos de la felicidad (vida placentera, compromiso o fluir y vida con significado o propósito), ahora le agrega Seligman dos más: logros (accomplishment) y relaciones positivas.

Logros (accomplishment). Habitualmente las personas persiguen el éxito, los logros, las ganancias y el crecimiento como fines en sí mismos, incluso cuando esto puede no generar emociones placenteras, significado ni nada parecido a las relaciones positivas. Es el caso de muchos millonarios que buscan ganar y hacer negocios exitosos, aunque luego terminen donando el dinero, o el del escalador que busca subir una nueva cima o hacerlo

por un lugar virgen, lo que en apariencia no es de gran utilidad, pero sí implica un gran logro para sí.

Relaciones positivas. Muy poco de lo positivo se logra en solitario. La compañía de las personas es el mejor antídoto contra los momentos difíciles (downs) de la vida. ¿Cuándo fue la última vez que reíste a carcajadas? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste enormemente orgulloso por algo? ¿La última vez que sentiste una gran alegría? Seguramente todos esos momentos positivos tuvieron lugar en compañía de otras personas.

Con estos dos ítems Seligman posiciona a la Psicología Positiva un paso más cerca de la descripción de lo que la gente elige para alcanzar el bienestar.

Resumiendo: las emociones son un cóctel químico segregado por la amígdala ante un estímulo determinado. Esa sustancia es derramada al torrente sanguíneo activando lo que desde un punto de vista psicológico dimos en llamar modo creativo (que a nivel biológico se trata de un equilibrio entre el funcionamiento del sistema simpático y el parasimpático con un arousal moderado) o modo defensa (que a nivel biológico se trata de un predominio del sistema simpático). Ambos son dominios de acción que determinarán conductas y funciones orgánicas. Así, estas sustancias tienen un profundo efecto tanto en nuestro desempeño conductual como en el funcionamiento biológico de nuestro organismo. Por otro lado, estas sustancias tardan en ser metabolizadas apenas unos 90 segundos. Es decir que una vez segregadas se inicia un proceso en cascada cuyos efectos tendrán como mínimo un minuto y medio de duración. Sin embargo, el tiempo de la emoción puede extenderse si el foco de la atención es sostenido en aquello que provocó la emoción originalmente, dado que al hacer foco en forma constante sobre un aspecto, la amígdala sigue segregando esas sustancias que mantendrán el modo creativo o el modo defensa, dependiendo de cómo sea considerado (bueno o malo) aquello en lo que se haga foco.

Ahora, dejando atrás estas consideraciones sobre las emociones y la felicidad, volvamos a nuestro tema con una pregunta que nos catapulta al próximo capítulo: ¿qué activa el modo defensa o el modo creativo? Y una pregunta más operativa aún: ¿cómo puedo hacer para mantenerme la mayor parte del tiempo de mi vida en modo creativo?

CAPÍTULO II - PENSAMIENTOS

El viejo le explicó al niño:

-Hay dos lobos luchando dentro de ti. Uno está lleno de ira, amargura, resentimiento y deseo de venganza; el otro está lleno de amor, gratitud, generosidad, compasión e indulgencia.

-¿Y qué lobo crees que ganará?- le preguntó el niño a su abuelo.

-El que alimentes- contestó el anciano.

Lo que activa el modo creativo o el modo defensa son sólo dos cosas: los pensamientos y la acción o motricidad⁷ (es decir, cómo utilizás tu cuerpo). En este capítulo nos ocuparemos de los pensamientos (puntualmente, de cómo y por qué generan emociones). Quizá te parezca raro que las emociones sean provocadas por los pensamientos, ya que la mayoría de las personas consideran que son los acontecimientos los que gatillan una respuesta emocional. Pero en realidad no es así; son los pensamientos los que originan las emociones, porque es a través de ellos que interpretamos cada acontecimiento de nuestras vidas. Insisto: nunca son el entorno, las circunstancias o los acontecimientos los que pueden “hacerte sentir” de tal modo, sino el significado que les das. De modo que no es la edad, la talla, el lugar de nacimiento, el trabajo o la pareja lo que genera tus emociones, sino cómo interpretás cada uno de estos factores. En síntesis: las emociones encuentran su origen en el mundo de los significados y los pensamientos.

Pero, ¿qué es un pensamiento? ¿Dónde están? ¡Quiero entenderlo en detalle! Todos hablan del “poder de los pensamientos”, pero en el mundo de la psicología todo es tan abstracto e inmaterial que a menudo nos perdemos en una retórica bella pero inútil, suscitando así algunos malos entendidos. Trataré de aclarar un poco el panorama.

Autodiálogo: expresión directa de los pensamientos

La respuesta a las preguntas que planteábamos arriba es muy simple; es más, se trata de algo tan cotidiano que pasó inadvertido por mucho tiempo. Cada pensamiento está en lo que te decís a vos mismo. Podés “detectar” un pensamiento en tu autodiálogo, porque cada vez que pensás, estás hablando con vos mismo.

El 90% de la comunicación que tenemos los seres humanos es con nosotros mismos; sólo el 10% se da con el afuera. Sí, leíste bien: la mayor parte del tiempo nos la pasamos charlando con nosotros mismos, inmersos en nuestros pensamientos. Desde que te levantás hasta que te acostás hablás con vos mismo. Por ejemplo, apenas te despertás

podés pensar: “¿Me levanto o sigo durmiendo un momento más? No, mejor me levanto porque tengo que aprovechar para enviar unos mails antes de empezar a trabajar”. Y así cada cosa que pensás forma parte de una especie de monólogo interno. El autodiálogo es una realidad científica, un hecho fáctico que fue descripto por muchos autores que lo nombraron de distintas maneras. Lo podrás encontrar como “discurso o monólogo interno”, “rumiación mental”, “estilo explicativo”, “charla cerebral”, etc.

Ahora bien, ya sabés de la equivalencia entre pensamiento y autodiálogo, pero la clave de todo esto es que de la calidad de tu autodiálogo dependen tus emociones. El padre de la psicología positiva, Dr. Martin Seligman, plantea, en consonancia con Aaron Beck y Albert Ellis, que “Lo que pensamos conscientemente es lo que mayoritariamente determina cómo nos sentimos”^{XX}. Esto es así porque a la amígdala no le importa si lo que te decís a vos mismo pasó en la realidad o es producto de tu fantasía; sólo considera si realmente es una creencia, algo que te decís con verdadera convicción y obedecerá segregando las sustancias del modo creativo o defensa. Pongamos un ejemplo: te estás por subir a una montaña rusa y mientras estás haciendo la fila, esperando ansioso y contento tu turno para ingresar al carro, escuchás a alguien dos lugares más adelante que dice: “Esta montaña rusa es un peligro”. Asegura que no recibió el mantenimiento de rutina por mucho tiempo, ya que el parque de juegos está atravesando una crisis económica devastadora. De hecho -insiste con actitud chismosa- están esperando que pase algún siniestro para llevarlo a la quiebra y cobrar un seguro. El caso es que si pensás que esta persona tiene razón y te decís a vos mismo “La verdad que sí, este parque de juegos está en bastante mal estado”, es muy probable que le otorgues credibilidad a sus palabras y te pongas en modo defensa, y cuando te subas a esa montaña rusa seguramente no podrás disfrutar nada. Harás todo el recorrido escuchando el crujir y rechinar de las ruedas de metal contra el riel, esperando el inminente momento del descarrilamiento (todo esto, en un estado panicoso). Lo que cuenta aquí es que, independientemente de la realidad (es decir, si la montaña rusa estaba en buenas condiciones o no), si lo que te decís a vos mismo te lo tomás en serio y le otorgás credibilidad a tu autodiálogo, tu amígdala obedecerá segregando las sustancias del modo defensa. A la amígdala no le importa si lo que te decís es real, fantaseado, pasado, presente o futuro, cierto o falso; sólo tiene en cuenta que lo creés. Luego segrega el cóctel químico que te pondrá en modo defensa o modo creativo.

Entonces, según la calidad de tu autodiálogo o pensamientos será cómo te sientas. Hay gente que todo el tiempo está diciéndose cosas como “Qué idiota que soy, cómo pude haber hecho así el ridículo”, “Todo me sale mal” o “El mundo conspira en mi contra, qué mala suerte tengo”. Personas que tienen este tipo de pensamiento o estilo explicativo – como le llama Seligman– decodifican todo en derredor como amenazante o tremendo, entonces tienden a segregar sustancias que activan el modo defensa constantemente. En contraste, hay quienes en sus autodiálogos decodifican la realidad en términos optimistas, o al menos son más indulgentes consigo mismos y con el mundo circundante.

Así, por ejemplo, se dicen: “Esto que me está pasando no es tan malo, hay cosas peores”, “Esto me va a ayudar a mejorar, algo voy a aprender de todo esto”, “Todo lo que pasa siempre es para bien” o “No me sirve de nada lamentarme, voy a focalizarme en la solución”, “Siempre encuentro una solución a todo”, “Yo sé que puedo”, etc. De este modo las crisis, en lugar de traducirse como problema neto, se convierten en algo más leve y llevadero, o hasta en una oportunidad. Es decir, no es que estas personas sean ingenuas y no vean el problema; sí lo ven, pero hacen hincapié en la solución. No se quedan enquistadas en los lamentos, en la queja o en el problema, dramatizándolo todo. No gastan demasiado tiempo pensando en las consecuencias o en lo malo de una situación desfavorable, sino que se preguntan qué pueden hacer para resolverla (o incluso para qué puede servirles).

La forma en que te tratás a vos mismo determina la calidad de tu vida. Podés alentarte y motivarte, como también criticarte hasta desmoralizarte y conseguir destruirte. Dice John Assaraf: “Nadie tiene el poder de influir en vos más que vos mismo, porque nadie te susurra al oído ni siquiera una mínima porción del tiempo que lo hacés vos con vos mismo”. ¡Como sea tu autodiálogo será tu estado emocional!

Autodiálogo: generador instantáneo de emociones

Vamos a hacer un pequeño experimento para que veas que los pensamientos (o autodiálogo) producen una emoción en forma instantánea. Supongamos que una madre le da permiso a su hijo adolescente para salir por primera vez a una fiesta. Ambos se ponen de acuerdo en que el chico volverá a la una de la mañana. El muchacho lleva un celular para comunicarse con su madre en caso de que le pase o necesite algo. Pero a la una de la mañana el joven no aparece, ni tampoco a la una y media, de modo que su madre preocupada llama al celular de su hijo para ver cómo está, pero el teléfono le da “apagado o fuera del área de cobertura”. Se hacen las dos y el chico todavía no aparece. Las dos y media, sin novedades aún. Ya son las tres de la mañana y la madre continúa sin noticias de su hijo. La pregunta es: ¿qué creés que siente esta mujer? Cuando hago esta pregunta en los talleres surgen respuestas muy interesantes. Hay quienes inmediatamente responden: bronca, indignación, preocupación, desesperación, miedo, angustia. Ante la misma circunstancia cada cual siente emociones distintas, ¿verdad? ¿Cómo es posible? El secreto está en saber qué piensa cada uno para sentir esto o lo otro. Los que responden “bronca e indignación”, en general aducen que a los adolescentes no les importa nada y que siempre hacen lo que quieren. Se imaginan que el adolescente apagó el celular a propósito y siguió de fiesta. Los que sienten preocupación, miedo o desesperación piensan que al chico le pudo haber pasado algo malo. De hecho exteriorizan sus autodiálogos diciendo “¿Y si está internado en el hospital por un accidente?” o “Le pueden haber robado todo, incluso el celular, por eso no responde... Pobre, le pueden haber propinado una golpiza”.

Lo que intento poner en evidencia en este punto es que lo que te digas a vos mismo va a determinar cómo te sentirás. Fijate: el hecho fáctico es el mismo tanto para los que sienten enojo como para los que sienten miedo: el joven se fue a una fiesta y dos horas más tarde de lo pactado no regresa. No estoy sugiriendo que esté bien pensar una cosa o la otra, sólo digo que los pensamientos generan emociones en forma instantánea; basta con las suposiciones que hacemos para sentir un estado emocional u otro.

Hay quienes me dicen “Bueno, Lucas, pero si mi hijo nunca cumple con lo que dice y siempre que sale llega a la hora que se le canta, cómo querés que no me enoje si sé que sigue de jarana”. Está bien, yo no cuestiono de dónde sacaste vos esa creencia, no cuestiono si es fundada o infundada, lo que digo es que según dónde esté el foco de tu atención va a ser cómo te sientas.

En términos concretos, el autodiálogo y las emociones de la madre que espera a su hijo irán más o menos como detalle a continuación. Durante la primera media hora de retraso: “¿Dónde estará? Seguro que apagó el celular a propósito”. Durante este momento la madre estará muy enojada. Pero luego se preguntará “¿Y si le pasó algo malo? Quizá tuvo un accidente. ¡Ay, Dios santo!”. Con este autodiálogo ahora la mujer pasó del enojo a la angustia, el miedo y la preocupación profunda. Pero luego de unos minutos se dice a sí misma: “Pero qué le va a pasar, si este es más vivo que todos. Seguro está tomando unos tragos con los holgazanes de sus amigos”. Entonces vuelve a enojarse. Si más tarde piensa nuevamente que pudo haberle pasado algo, seguro volverá a la angustia, y así sucesivamente. Independientemente de la realidad, lo que la madre va suponiendo es lo que origina sus emociones.

Ahora veamos cuál es el mecanismo por el cual el autodiálogo genera (o disipa) emociones en forma casi instantánea.

Evaluamos y clasificamos permanentemente

A cada instante estamos evaluando las circunstancias que nos rodean. Por ejemplo si entrás a un café, en cuestión de décimas de segundos realizás varias evaluaciones que en su mayoría pasarán inadvertidas incluso por vos mismo. Lo primero que sientas quizá sea un aroma a café, el cual será evaluado y clasificado en agradable/desagradable. Luego, la temperatura, el volumen de la música del lugar, la confortabilidad de la silla, el aspecto del mesero, su actitud solícita/despectiva... Cuando te traigan el café lo clasificarás también, y podrá resultarte muy caliente, caliente, justo, tibio, frío, una porquería; su sabor: fuerte, suave, perfecto, aguachento...

A cada segundo nuestro cerebro procesa grandísimas cantidades de información que proviene de los sentidos externos y propioceptivos. Ahora bien, mientras la evaluación arroje resultados que no excedan el rango de lo normal, no llamará tu atención y todo

ello pasará generalmente en forma inadvertida. Pero si algo sale del rango de la normalidad, ya sea por bueno o por malo, irrumpirá automáticamente un autodiálogo que te hará consciente de la situación. Por ejemplo, podés decirte “Qué calor que hace aquí” o “Qué molesto que es este barullo”, a lo que inmediatamente tu cuerpo reaccionará segregando la sustancia propia de alguna emoción. Si la evaluación se destaca por positiva, la emoción será placentera y te pondrá en modo creativo, elevando tu nivel motivacional; pero si se destaca por negativa, la emoción será displacentera y te hará ingresar en modo defensa.

El psicólogo cognitivo Rafael Santandreu dice: “Evaluamos de manera tan constante que, prácticamente, no nos damos cuenta de ello. Es como respirar. Esta valoración, en definitiva, busca determinar si los eventos son ‘buenos’ o ‘malos’ para nosotros, ‘beneficiosos’ o ‘perjudiciales’. Pues bien, esta valoración es crucial para nuestra salud mental” ^{XXI}. Santandreu postula que la evaluación que realizamos de todo se desarrolla en una línea que contiene todas las graduaciones posibles para clasificar algo. Es muy interesante el hecho de que según la clasificación que hagamos será cómo nos sentiremos, y, consecuentemente, de esta valoración dependerá nuestro nivel de fortaleza o de vulnerabilidad. Las diferentes graduaciones dentro de la línea de evaluación pueden ser prácticamente infinitas (“bueno”, “un poquito mejor”, “muy bueno”, “un poco mejor”, y así sucesivamente) pero lo que nos interesa son los extremos: “terrible” y “excelente”.

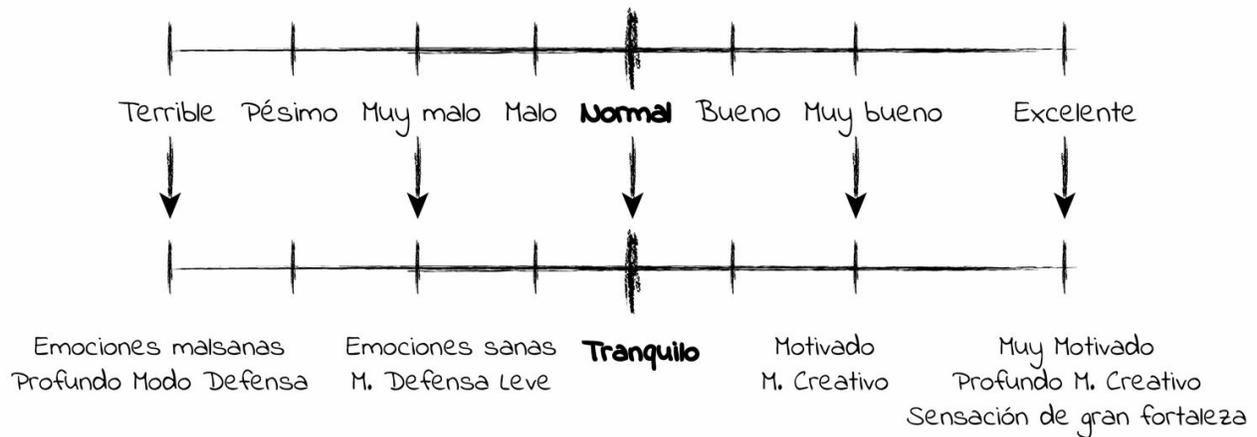
Línea de evaluación



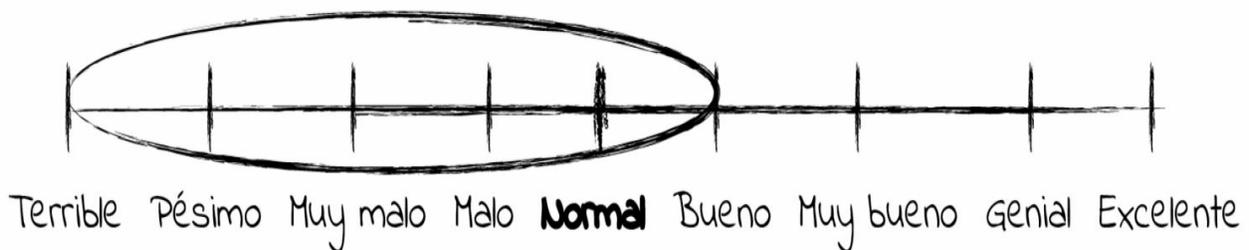
El problema es cuando clasificamos algo como “terrible”. Peor aún, cuando nos habituamos a hacerlo, porque con esta clasificación nos sentimos muy mal, nos ponemos en un profundo modo defensa (con todos sus efectos). Dice Santandreu que “terrible”, en términos cognitivos, es equivalente a decir: 1) No puedo ser feliz, 2) Esto nunca debería haber sucedido y 3) No lo puedo soportar. Mientras que “excelente” (el otro extremo en la línea de evaluación) es semejante a decir “Voy a ser feliz para siempre”.

Lo interesante de todo esto es que existe una plena correspondencia entre el modo de clasificar los hechos y la intensidad de la emoción que esta clasificación produce. Es decir, a mayor gravedad que le atribuya a un hecho, mayor será la intensidad de la emoción. El siguiente gráfico indica la correspondencia entre la “Línea de evaluación” y la “Línea emocional”.

Correspondencia entre línea de evaluación y línea emocional



El problema es que hay quienes tienen una particular facilidad para clasificar todo lo que les sucede o podría sucederles como “terrible”, ¡y se sienten en consecuencia! Estas son las personas más vulnerables emocionalmente ya que se ponen en modo defensa por casi todo, constantemente. Santandreu sostiene que la madre de todos los trastornos es la “terribilitis”. Habla de esa particular devoción por tremendizar o terribleizar todo, destacando que lo que está trastocado es el criterio de evaluación. Las personas que tienden a la “terribilitis” utilizan demasiado las altas graduaciones negativas. En la línea de evaluación, el rango más utilizado por estas personas que se toman todo a la tremenda se vería más o menos así:



Es increíble el punto al que pueden llegar las creencias y los pensamientos para generar infelicidad (o felicidad). Muchos de mis consultantes quedan enredados en dificultades cotidianas que luego los llevan a depresiones o estados de ira constante. Por decir, tienen una dificultad con el trabajo o la pareja, y se dicen a sí mismos: “Esto no me puede estar pasando a mí”, “No puedo ser tan débil y ponerme mal por esto”, “Jamás voy a perdonar que me hayan hecho eso”, etc. Entonces, con este tipo de autodiálogo terribleizador se toman todo a mal, sintiéndose -lógicamente- en consecuencia. Todos tenemos dificultades o momentos duros en la vida, pero es la forma en que los interpretamos lo que va a marcar la diferencia.

Afortunadamente existen también quienes casi nunca se enojan. Son personas “buena onda”, que también tienen una sonrisa. Se alegran por casi todo y jamás terribleizan. Se mantienen en modo creativo la mayor parte del tiempo. Se les rompe el auto y dicen “Bueno, no voy a ganar nada con enojarme, una caminata no me viene mal” y aunque lleguen tarde al trabajo se dicen “No es el fin del mundo, al menos voy a llegar”. Son personas que invariablemente buscan la forma de volver a la calma.

Pero para entender en profundidad la influencia de los pensamientos tenemos que responder las siguientes preguntas: ¿de qué manera llegamos a pensar como pensamos? ¿Por qué esa tendencia a “terribleizar”, si es dañino y para nada placentero?

Los pensamientos son expresiones directas de algo más estable, que la mayoría de las veces es inconsciente: las creencias o paradigmas. Es simple: lo que cada uno dice y se dice a sí mismo es manifestación de su sistema de creencias. Debido a que los pensamientos suelen transformarse en hábitos, las emociones también. Hete aquí que el secreto está en detectar nuestros hábitos de pensamiento o autodiálogo para develar las estructuras que subyacen, es decir las creencias. De este modo podremos profundizar lo suficiente y así cambiar los estados emocionales.

Creencias: GPS interno

Una definición que me gusta de las creencias es: “Certeza que se tiene acerca de determinadas personas, cosas, ideas, experiencias, etc., asociada a un carga emocional, que en gran medida es inconsciente”^{XXI}. Las creencias son muy poderosas, al punto de poder constituir tanto el fin como el origen del bienestar y las desgracias. Pueden limitarnos e impedirnos alcanzar objetivos, como también empoderarnos para lograr lo que muchos creen imposible.

En el mundo de la psicología tenemos una forma muy didáctica para explicarlo. Las creencias o paradigmas son llamados mapas, ya que guían y orientan nuestras acciones. Representan el territorio, pero no son la realidad misma. Puede parecer raro pero los seres humanos no nos relacionamos con la realidad, sino con lo que creemos que existe. Solemos decir que vivimos en nuestro mapa, pero el mapa no es el territorio, así como tampoco el menú es la comida. De este modo, las creencias determinan todo lo que ves del mundo circundante, y cómo lo ves.

Imaginate por un momento que vas en tu auto con GPS, pero el mapa que tiene incorporado no coincide con el de la ciudad en la que estás transitando. Por ejemplo, digamos que estás en la provincia de Tucumán, pero el mapa que tiene el software del dispositivo es de Entre Ríos. ¡Menuda desorientación! Cada metro que avances, cada curva que doblés, el GPS dirá incesante (leer con voz de computadora intransigente): “Recalculando. Doble a la izquierda... Recalculando. En la próxima curva

tome a su derecha. A 200 metros, en la rotonda, doble a la izquierda”. Y vos mirás por el parabrisas buscando lo que te indica el GPS pero no hay ninguna rotonda. Decime, ¿cómo la vas a pasar con esa orientación? ¿Creés que vas a llegar a destino con ese GPS? Claro que la vas a pasar muy mal y no vas a llegar a ningún lado. Esto es más o menos lo que pasa cuando una persona tiene paradigmas que no se adecuan a la realidad. Tendrá una voz interna –como la del GPS– que prácticamente la volverá loca, porque le estará dando instrucciones erróneas constantemente.

Siempre tenemos algunos aspectos de nuestros paradigmas que no se condicen con la realidad en la que estamos. Cuando el mapa difiere poco con el territorio no representa mayor inconveniente; el problema se da cuando las diferencias son grandes. Hay quienes tienen creencias totalmente distintas a la realidad, entonces están convencidos de que el mundo debería ser de otro modo. Sus expectativas de cómo deben ser amigos, pareja, trabajo, policías, curas, médicos, psicólogo y demás son muy distintas de cómo es la realidad, entonces viven frustrándose por un “GPS que tiene un mapa muy imperfecto”. Muchos van dando-por-supuesto y tomando-todo-personal, endilgando culpabilidades gratuitamente, sin reparar en que los equivocados son ellos mismos. Y en lugar de revisar sus mapas y actualizarlos, se enojan con el mundo porque no es como dicen sus creencias. Intentan forjar la realidad de ese momento según lo que establecen sus mapas, en lugar de intentar adaptar el mapa al territorio. Imaginate un cartógrafo que diga “Saquen esa montaña de ahí porque no figura en el mapa”. ¡Qué locura! Lo correcto en este caso sería modificar el mapa, jamás el territorio.

Albert Ellis sostiene que la ira la creamos nosotros mismos filosóficamente, en el sentido de que recurrimos a pensamientos absolutistas y autoritarios^{XXIII}. Afirma el autor que ninguna experiencia o circunstancia tiene un valor establecido per se, sino que somos nosotros los que la enjuicamos o clasificamos como buena o mala según nuestro sistema de creencias. El problema es cuando esas creencias se alejan mucho de la realidad. Todos los “yo debería” y “el mundo o los demás deberían” como dogmas imperativos son generadores de emociones malsanas, tanto respecto de nosotros mismos (cuando te enojás con vos) o de los demás (cuando esperás demasiado de ellos). También Ellis enfatiza en que las emociones son una consecuencia de los pensamientos, y dice al respecto: “Tras haber hablado con miles de personas con distintos niveles de perturbación emocional, aún no hemos encontrado a una sola que no sea responsable de crear, con sus dardos verbales autopunitivos, gran parte de sus innecesarias perturbaciones emocionales”^{XXIV}.

Las creencias irracionales respecto de los demás son generadoras de ira o rabia. Las reconocemos por autodiálogos del tipo: “Quiénes se creen que son, cómo no van a saludarme”. Los imperativos dogmáticos que nos humillan a nosotros mismos generan ansiedad. Los encontramos en los famosos “debería”, por ejemplo: “Debería tener una casa propia”, “Debería estar en pareja, no puedo estar solo”, “Debería ser flaca”,

“Debería tener un título universitario”. Por último, las creencias que no aceptan las condiciones del mundo tienden a generar depresiones. Se expresan en autodiálogos como “¿Por qué me pasó a mí?”, “Esto no pude ser”, “El mundo conspira en mi contra”, “No hay esperanzas de mejorar, esto seguirá igual de podrido”.

El esquema que intento trazar sigue la siguiente secuencia: en primer lugar se crea una imagen ideal de una determinada situación, luego se genera la expectativa de que así será (se da por supuesto, sin cuestionar en absoluto esta suposición) y por último, cuando la realidad es real (y no ideal como se pretendió) surge el enojo. La falta de aceptación de la realidad a partir de la creación de un ideal inexistente es la base de los malestares emocionales. Es esta clase de incongruencias –que son sólo responsabilidad nuestra– lo que suele originar varios trastornos emocionales.

El mismo Sigmund Freud marcó la diferencia entre los conceptos “realidad” y “realidad psicológica”. Resulta que en el tratamiento psicoanalítico que hacía con sus pacientes descubrió en varios casos que la descripción de las vivencias “traumáticas” que éstos hacían de sus infancias no coincidía con lo que realmente había acontecido. De modo que algunos vivían tristes por un pasado que nunca tuvo lugar en la realidad, sino que sólo pertenecía a sus realidades psicológicas.

Se dio cuenta también de que cuando somos niños nos falta mucha información para llegar a comprender determinadas situaciones del mundo adulto, ante lo cual llenamos esos baches de ignorancia con construcciones mentales. De modo que creamos nuestro pasado acomodando y encajando recuerdos de la mejor manera posible, con la información disponible y una capacidad de comprensión inmadura (por el solo hecho de ser niños). Así, creamos nuestras propias creencias o realidades psicológicas, las que posteriormente generarán emociones. El caso es que estas realidades, al ser construidas desde la mirada del pequeño ojo de la cerradura de nuestras infancias, suelen estar bastante distorsionadas.

Esto de “realidades psicológicas” es lo que hoy en día llamamos en PNL (Programación Neuro-Lingüística) programaciones mentales⁸. El problema, como habrás podido advertir, es que casi en la totalidad de los casos somos inconscientes del proceso de creación de esta realidad psicológica o programación mental. Pocas veces somos conscientes de nuestras creencias o de la manera en que pensamos. Frases como “Los habitantes de tal región son vagos/fríos/especuladores” llevan implícitas generalizaciones del tipo “siempre” o “todos”. Lo curioso de esto es que aunque desde nuestro razonamiento no lo creamos así, estas creencias subyacen a nuestras conductas, y tienen muchísima influencia en nuestro comportamiento y en la génesis de nuestras emociones. Así, según nuestras creencias vamos interpretando cuanta cosa sucede, haciendo suposiciones y endosando responsabilidades –en muchos casos injustamente– tanto a terceros como a nosotros mismos, lo cual después provoca, en algunos casos, emociones malsanas. En otras palabras, el modo en que vamos dibujando nuestros mapas

mentales no es riguroso, sino más bien impreciso, pero en general somos ignorantes de ello⁹. Siempre recordá que estos mapas mentales (o creencias) son los responsables de nuestras emociones y comportamientos, porque determinan el modo en que decodificamos y clasificamos lo que nos pasa.

Creencias limitantes vs. creencias empoderadoras

Como dije, las creencias tienen el poder de darte libertad o prisión, fuerzas o debilidad. Hay personas que lograron cosas muy grandes sólo porque no sabían que eran difíciles. La vida, el mundo, la sociedad nos pueden poner obstáculos, pero los límites son puestos por uno mismo. Frases del estilo de “No puedo”, “No soy bueno para la música”, “Imposible que me compre esa casa”, “Odio las matemáticas”, “No puedo hablar en público”, “No soy capaz...” son claros ejemplos de creencias limitantes. Las creencias limitantes pueden dejarte caminando en círculos sin salida, diciendo: “No puedo tocar la guitarra porque no sé hacerlo... y no sé hacerlo porque es muy difícil y no puedo” o “No hago nada porque tengo depresión y estoy deprimido porque no hago nada”. Indicadores de creencias limitantes profundamente arraigadas son la sensación de parálisis, inutilidad o desesperanza, o verte en circunstancias despreciables pero que “extrañamente” se repiten una y otra vez en tu vida.

Por otro lado, autodiálogos del tipo “Me encanta la lectura”, “Tengo muy buena mano para la cocina”, “Incorporo fácilmente los idiomas”, “Me doy con facilidad en reuniones sociales”, “Siempre tengo suerte”, “Soy un mimado de Dios y de algún modo resuelvo todo” son expresiones de creencias empoderadoras. Independientemente de la realidad y por más que el sujeto sea “de madera” para lo que quiera hacer, él entrará en acción masiva puesto que tiene la certeza de que es bueno o al menos de que le gusta esa actividad. En estas creencias también existe una “causalidad circular” que actúa a modo autoprofético: decimos “Puedo hacerlo porque sé cómo, y sé cómo hacerlo porque lo hago a diario”. A mí en particular me encanta la creencia de “Sí puedo porque sí se puede y sí se puede porque sí puedo”. Este tipo de creencias son facilitadoras, ya que te inspiran la confianza que necesitás para alcanzar los objetivos y te dan seguridad en tu accionar, lo que en definitiva es estar en modo creativo.

“Pueden porque creen que pueden”

Virgilio

Si querés investigar cuáles son tus creencias nucleares, en el anexo podrás encontrar algunos ejercicios que van a ayudarte a saciar esa curiosidad por conocerte un poco más. Por lo pronto yo sigo avanzando con un tema muy importante:

El origen de las creencias¹⁰

Los orígenes de los paradigmas o creencias son cuatro: crianza, experiencia, conocimiento y focalización o visualización¹¹.

La crianza es la vía regia por la que se generan y moldean nuestros modos de ver la vida. Es la vía más poderosa puesto que establece los principales filtros que más tarde determinarán lo que verás y cómo lo verás. En general (y si no revisamos nuestras creencias), como fuimos criados, como nos trataron y vivimos de niños, será como nos trataremos a nosotros mismos y como les permitiremos –o enseñaremos– a los demás que nos traten.

En la crianza se van instalando los mandatos sociales, que al igual que los familiares son aquellas frases que escuchamos de chicos y asumimos como una verdad absoluta, sin cuestionar su veracidad. El problema no es el mandato como tal, sino que frecuentemente generalizamos su aplicación, sin considerar el contexto en el que lo hemos escuchado. Expandimos así su significado a todos los contextos, restringiendo nuestra libertad interior. Ejemplos de mandatos son: los hombres no lloran, no hables con extraños, hay que tener éxito, si no sos un profesional no sos nadie, no llores, no grites, no expreses emociones. De esta manera, ante la necesidad de aceptación (por parte de la familia, un grupo, una institución o la sociedad en general) vamos incorporando ciertos mandatos sociales sin evaluarlos singularmente, confundiendo la demanda social (el “deber ser”) con el propio deseo (el “querer ser”).

Por otro lado, el entorno en que crecimos (incluido en lo que es la crianza) también influye. Tengo que mencionar aquí el contexto social, cultural, climático, político... y otros agentes como los medios masivos de comunicación y la tecnología. Todo, todo influye en cómo damos forma a nuestras creencias. En nuestros días, el televisor, la computadora, las tablets y los celulares son artefactos que están moldeando gran parte de las creencias de los niños y, por ende, de los adultos del mañana. Es bien sabido que la publicidad inculca hipocondría, genera necesidades y manipula con el fin de generar un hábito consumista. Hoy los niños pasan mucho tiempo frente al televisor, incorporando todo tipo de mensajes. El problema es que la publicidad no obedece al bien común o a la salud, sino al capitalismo y las leyes de consumo. Genera necesidades irreales. Provoca presiones inhumanas: estar flacos, bellos, esbeltos, ser adinerados, pulcros, etc. Propone con actores una humanidad inhumana, absolutamente artificial, que en la mayoría de los casos trae, a la larga o a la corta, dificultades emocionales.

Existen en nuestro cerebro unas neuronas llamadas espejo, que imitan todo lo que vemos. Por imitación vamos incorporando muchas actitudes que vemos en nuestra familia, sociedad y televisión, reproduciendo así una identidad cultural. Una evidencia de ello es cuando vemos a los niños moverse con los mismos gestos y actitudes de sus padres. Toda clase de conductas, palabras, modos de pensar, valorar y sentir son instalados en nuestro cerebro por efecto de estas neuronas espejo, que imitan milimétricamente lo que tenemos en frente.

Este descubrimiento científico nos está diciendo que si ves a alguien haciendo algo, esas neuronas automáticamente simulan la acción en tu cerebro, de modo que otra manera de incorporar habilidades o movimientos es viéndolos en los demás. Hoy se sigue avanzando en este campo y se sabe que si, por ejemplo, lees la palabra “pica” algo te empieza a picar, al leer “patear la pelota” se activan las neuronas motoras, y al escuchar la palabra “saltar” se activan las áreas del cerebro que manejan los músculos para tal acción. Esta es la razón por la cual una técnica de PNL muy efectiva es que las personas se imaginen o visualicen desempeñando actividades que desean incorporar. El visualizar algo es casi equivalente a que lo estés ejecutando en la realidad, dado que se activan y ejercitan los mismos circuitos neuronales. De este modo estas escenas que veas o imagines irán reprogramando el cerebro desde lo más profundo (lo inconsciente) hacia los comportamientos manifiestos.

Entonces, a partir de la observación constante que hacemos de nuestro mundo circundante, vamos incorporando en forma inconsciente todos los movimientos, modos de evaluar/clasificar, creencias y demás actitudes que se encuentran en nuestro entorno. Esta es la razón por la que ciertas regiones se caracterizan por tener ciudadanos con un altísimo desempeño en determinadas actividades. Por ejemplo en Argentina, Brasil y Europa tenemos un excelente nivel de fútbol. Mientras que los estadounidenses son los mejores en supercross, por ejemplo. Quizá te preguntes cómo es posible que ciertos deportistas lleguen a tener tan alto desempeño con tanta naturalidad. Bien, es porque incorporan toda una serie de habilidades en forma inconsciente por el simple hecho de convivir en el más alto nivel de rendimiento. En otras palabras, se trata simplemente del manantial del que beben. De ahí la frase que dice “Somos enanos subidos a los hombros de gigantes”. Los enanos representan las generaciones nuevas que parten de lo más alto, de las últimas habilidades a las que llegaron las generaciones precedentes, los gigantes. Así, la humanidad evoluciona y llega cada vez más lejos con cada generación.

Todas estas experiencias vividas en la infancia (lo que vemos, oímos, pensamos, etc.) van configurando la creencia nuclear que define lo aceptado como “normal” para cada cual. Esto no es un proceso pasivo, sino una interacción entre el medio y la persona, que va eligiendo y filtrando información.

Quiero hacer especial hincapié en que aquellos mensajes que recibimos de niños pasarán a formar parte de nuestro autodiálogo de adultos. A aquellos niños que les dijeron “Sos un genio, lo vas a lograr; dale, intentalo que vos podés” tienden a incorporar esas palabras como “caballitos de batalla” o como una grabación que se repetirá en su autodiálogo. Se convierte en una verdadera programación mental en forma de *ideas empoderadoras*¹² que le enseñan al niño a creer en sí mismo y a decodificar la realidad en términos optimistas y esperanzadores, lo que asegura que se mantenga renovando el modo creativo constantemente.

Desafortunadamente también lo opuesto es cierto. Aquellos niños a quienes les dijeron

“Sos estúpido, inútil, bruto, molesto”, o con buenas intenciones pero sin un gramo de criterio les advirtieron “Dejá que se te va a romper, mejor te lo hago yo” incorporan esto a su “sistema operativo”, que determinará el funcionamiento a posteriori. De este modo aprenden a funcionar desde un rol interaccional de indefensos, brutos, despistados, explosivos, etc., y cuando intentan cambiar y mejorar estas conductas, experimentan una especie de autoboicot o sabotaje a sí mismos. Las raíces de dichas conductas están enquistadas muy profundo en las creencias de las personas. En promedio, un niño de 7 años de edad ya escuchó la frase “No podés” alrededor de unas ciento cincuenta mil veces, mientras que habrá escuchado “Sí, sí podés” cerca de cinco mil. Es decir, recibiste un mensaje de “No” unas treinta veces más que el de “Sí”^{XXV}.

Es por la crianza también que desarrollamos nuestro criterio de evaluación de los acontecimientos. Hay niños que nacen en familias con padres inseguros o muy ansiosos, que tienden a terribilizarlo todo, de modo que esa será la vara de medición que incorporarán. Pero recordá que toda esta información es adquirida en un momento determinado de la vida, y que su veracidad o aplicabilidad no será la misma en circunstancias distintas. Lo que aprendiste en el pasado –para bien o para mal– no tiene por qué ser aplicable en un futuro (se trata, lógicamente, de una creencia extemporánea).

Otro de los orígenes de nuestras creencias es la experiencia. Como decía Piaget, mediante la experiencia vamos construyendo nuestro conocimiento. El niño, a medida que explora el mundo, lo va conociendo y va clasificando todo lo que ve. Lo mismo los adultos. A medida que vamos viviendo diferentes situaciones sacamos conclusiones que se convierten en creencias, las que muchas veces son generalizaciones respecto de algo. Diferentes experiencias tienen el poder de generar todo un sistema de creencias, como también de destruirlas. Hay quienes viven situaciones fuertes, a partir de las cuales empiezan a creer en Dios y le dan un nuevo sentido a sus vidas. Otros, ante similares situaciones, echan por tierra convicciones de toda una vida, y se rebelan contra Dios dejando de creer. En ciertos casos un par de malas experiencias consecutivas bastan para establecer una generalización, metiendo a todos en la misma bolsa con expresiones como: “Todos los mecánicos son iguales”, “Jamás confíes en un policía”, “Los psicólogos están todos locos”...

Las generalizaciones pueden ser muy útiles, dado que son identificaciones de patrones que hacemos para ayudarnos a ahorrar tiempo y energía. Por ejemplo, si tenés que conducir un auto nuevo, sabés cómo hacerlo a pesar de que nunca antes manejaste ese auto en particular. Gracias a tu experiencia podés generalizar porque sabés que todos los autos funcionan casi idénticamente. Todos tienen la primera en el mismo lugar y los pedales de acelerador, embrague y freno están siempre dispuestos en el mismo orden. Las generalizaciones respecto de las cosas materiales suelen ser las más adecuadas. Pero el problema surge cuando generalizamos respecto de entidades que por su naturaleza son únicas y además cambiantes, como por ejemplo las personas. No encontrarás jamás dos

personas idénticas. Por ello es absolutamente irreal y descabellado decir, por ejemplo, “Todos los docentes son iguales”.

Las generalizaciones nos permiten vivir con mucha mayor facilidad, pero muy a menudo nos meten en problemas. En otras áreas más complejas las generalizaciones pueden sobresimplificar o crear creencias limitantes. Por ejemplo, puede que hayas fallado luego de esforzarte e intentar varias veces alcanzar un determinado objetivo, y salgas creyendo que sos un incompetente. Una vez que creas que esto es verdad, puede transformarse en una profecía autocumplida. Entonces, al instalar esta creencia, podés decirte a vos mismo “¿Para qué intentarlo si no lo voy a lograr?”. De este modo comenzamos a padecer lo que Seligman denomina “indefensión aprendida”: tras vivir reiteradas veces una misma experiencia angustiante e intentar una y otra vez sin éxito salir de ella, podemos aprender que todo esfuerzo por nuestra parte es inútil, y tarde o temprano dejamos de buscar una solución. Así dejás de intentar, o intentás a medias para no arriesgar demasiado, y con esa actitud ya sabemos que los resultados muy probablemente no serán los mejores. Por ello yo creo que la experiencia puede enseñarnos muy mal cuando no hay una explicación racional, cuando el criterio de interpretación está trastocado.

En PNL sabemos que las experiencias de vida suelen ser los hechos fácticos sobre los que se sostiene la mesa de las creencias. Una muchacha que tiene por segunda o tercera vez una mala relación de pareja, puede que termine generalizando y estableciendo la creencia de que “todos los hombres son iguales”. Cada creencia está cimentada en experiencias que sirven de referencia. Digamos que si vos creés que sos inteligente, tendrás experiencias que lo fundamenten, recuerdos en que resolviste situaciones que otros no, por ejemplo. Así vamos construyendo una imagen de nosotros mismos y del mundo por la vía de la experiencia.

La tercera vía de formación de paradigmas es el conocimiento formal. Todos los libros que leas, como los cursos, posgrados y demás actividades de estudio que hagas ampliarán tu conocimiento. Éste saber teórico funciona igual que un sistema de creencias, salvo que con fundamentos científicos. Es mediante esta vía más que por cualquier otra que rectificamos y corregimos nuestros paradigmas erróneos y nos “desasnamos” acercándonos a la realidad. Sobre esta vía descansa el rigor (para bien o para mal) de muchos pensadores y científicos. Se trata de todo aquello que estudiás y aprendés basándote en la ciencia y en el estudio formal.

De la interacción recíproca de estas tres vías se irá moldeando el criterio de funcionamiento de la cuarta vía de creación de creencias: la focalización. Por lo adquirido durante nuestra crianza, más la vía de la experiencia (que nos permite sacar nuestras conclusiones) y el conocimiento, se van fraguando ciertos filtros cognitivos a través de los cuales percibiremos el mundo. Se trata de filtros que determinan qué vemos y qué no, y a su vez van dando forma a nuestra personalidad. Es decir, todo lo adquirido

irá moldeando un particular modo de percibir el mundo, además del criterio que determinará aquello a lo que le prestarás -o no- atención.

La vía de la focalización también es conocida como “visualización” o “imaginación”, y es otra forma de construir y reafirmar creencias. Lo poderoso de esta vía es que está en permanente funcionamiento. Constantemente estás pensando en algo, y todo aquello a lo que le prestas atención crece (al menos en tu realidad psicológica). Por ejemplo, digamos que un adolescente está obsesionado con la forma de su nariz. Cada vez que se mire al espejo hará foco en su nariz y ésta estará presente en forma protagónica en su autodiálogo. Sus gestos y conductas se verán condicionados por su preocupación y de una forma u otra, sus amigos no tardarán en hacerle bromas respecto de su nariz. ¡Pronto se habrá transformado en una nariz caminante!

Resulta que filtramos información constantemente y sólo somos conscientes de una parte de todo lo que percibimos, ignorando el resto. En el mundo circundante existe una incalculable cantidad de información disponible. Son muchísimos los sonidos, colores, texturas, olores, sabores, significados, sensaciones propioceptivas, formas, etc., y ser conscientes de todo imposibilitaría terminar cualquier tarea. Necesariamente tenemos que filtrar información y quedarnos con una parte de ella que sea manejable para la cantidad de datos que puede abarcar nuestra consciencia.

El caso es que este recorte de información que realizamos parcializa la realidad a medida que la va construyendo –en nuestras creencias-, porque nos volvemos mucho más conscientes de aquello que pensamos constantemente. En este sentido existe una frase que dice “Hay que ver para creer”, pero en psicología sabemos que es al revés: “Hay que creer para ver”. Lippmann decía que “No vemos primero y definimos después, sino que definimos primero y después vemos”¹³.

Las personas tienen muchas actitudes y conductas, pero si ocasionalmente empezamos a prestar atención a una de ellas en particular, tendemos a pensar que esa persona es de una determinada manera. Por ejemplo el celotípico ve infidelidades donde no existen. ¿Y por qué ve algo que no existe? Simple: el sujeto en cuestión tiene una creencia inicial que actúa como imán de todo lo que ve. Él cree que su pareja le está siendo infiel, entonces se enrosca en elucubraciones paranoicas y prestará atención a toda pista que pueda confirmar su teoría. Entonces, si su novia en un momento está mandando un mensaje de texto desde su celular, él creerá que está escribiéndose con su amante. Si luego de enviar el mensaje dice “Querido, salgo a comprar la cena”, él creerá, por la proximidad temporal de los hechos, que ella está saliendo con el hombre del mercado. Otro tanto le pasará al “cornudo”, pero al revés: en este caso la persona se resiste a creer que su pareja le pueda ser infiel. Es más, él cree que es absolutamente incapaz de ello y sostiene: “Mi novia jamás haría una cosa así”. Por más pruebas que puedan mostrarle sus amigos, no lo verá. Pero si en algún momento lo piensa posible (es decir, si cambia la creencia), recién ahí será permeable a ver la realidad.

Otro tanto pasa cuando una persona que estaba muy enferma se mejora y supera la enfermedad. Entonces, si les preguntamos a sus familiares qué pasó, los creyentes en Dios nos dirán que fue obra del Señor, y los no creyentes, que fue obra del médico. Cada uno verá aquello en lo que cree, haciendo hincapié en los detalles que sean congruentes con su sistema de creencias. El criterio de filtrado de información del mundo circundante lo determina nuestro sistema de creencias nuclear, que más adelante veremos con el nombre de “atractor psicológico”.

La focalización es una vía muy poderosa y termina teniendo sus consecuencias (para bien o para mal) en la realidad. Su funcionamiento ha sido muy popularizado bajo la famosísima “Ley de la atracción”, que dice que todo aquello en lo que te focalices o en lo que pienses, lo atraerás a tu vida. Si bien, en mi humilde opinión, estoy de acuerdo con el significado de esta frase, no lo estoy con la explicación que dan de cómo funciona. Hay quienes sostienen que este proceso de atracción se debe a cuestiones metafísicas. Si bien esto puede ser cierto, aún no ha sido comprobado científicamente. ¡Pero ojo, que el hecho de que no haya sido comprobado no significa que no sea cierto! La ciencia cada vez es más prudente y menos omnipotente, ya que reconoce su “miopía intelectual”. Discusiones aparte, propongo una posible explicación susceptible de ser verificada empíricamente (científicamente) respecto de cómo funciona el mecanismo de atracción.

Vamos a hacer un pequeño experimento que pone en evidencia el poder de la focalización. De la figura siguiente quiero que cuentes la mayor cantidad de círculos que veas. Luego te voy a pedir que retengas ese número en la cabeza antes de seguir leyendo. ¡Vamos, contá ahora mismo y después leé el párrafo que sigue!



Ya tenés un número en la cabeza. Ahora quiero que tapes con tu mano la figura y respondas: ¿Cuántos niños había en el dibujo? ¿Cuántas figuras rectangulares viste? ¿Cuántos cuadrados hay en la figura? ¿Había algún canario en el dibujo? ¿Había alguien llorando? ¿Viste las tres flores? ¡Sin mirar!

Es muy probable que se te haya pasado por alto el número de cuadrados, rectángulos, niños y demás elementos, puesto que tu atención estaba enfocada en encontrar la mayor cantidad de círculos. El caso es que, como dije, vemos aquello en lo que estamos pensando. En definitiva, terminamos percibiendo sólo lo que es congruente con nuestro sistema de creencias. Así, el pesimista selecciona de la realidad algunas cosas, filtrando muchos datos, y sólo ve lo negativo en cada circunstancia. El optimista funciona igual, pero al revés: se focaliza y retiene sólo lo positivo o la posibilidad de mejorar. Lo curioso de esto es que ambos quizá estén viendo lo mismo y, desde sus ópticas, tienen razón. Todo puede ser bueno o malo según cómo se lo mire, pero la diferencia está en que tal como sea esta mirada (interpretación) será como nos sentiremos. Más adelante voy a volver sobre esto y profundizaré cómo atraemos aquello en lo que pensamos.

Filtrado y percepción de información: funciones activas

Aunque por muchos años se pensó la percepción como un proceso pasivo, hoy sabemos muy bien que construimos activamente la realidad. Si bien se trata de un proceso que, como vimos, en la mayoría de los casos es inconsciente, sigue siendo activo, y es nuestra responsabilidad. En lugar de simplemente registrar o grabar la realidad, estamos construyéndola, y esta construcción que hacemos depende del observador, en tanto cada cual hace foco y otorga importancia a algunas cosas, mientras que a otras no, filtrando así la información. Son muchas las cosas que omitimos y que no ingresan a nuestro campo de conciencia. En este momento, leyendo este libro, ¿sos consciente de tu rodilla izquierda? ¿Sos consciente del latido de tu corazón? ¿De tu oreja derecha? ¿Del ruido que proviene de afuera? Seguramente me dirás que no, porque simultáneamente sólo somos conscientes de una o dos cosas. Lo bueno de esto es que podemos centrarnos en aquello que estamos haciendo sin quedar atrapados por la abrumadora cantidad de información del mundo circundante; lo malo, que pasamos por alto mucha información que puede ser importante.

El caso es que nuestro cerebro actúa como un músculo y se volverá cada vez mejor para aquello en lo que más se lo ejercite. Si te focalizás constantemente en lo positivo, se fortalecerán las vías neuronales que harán que cada vez te sea más fácil pensar creativamente; mientras que si te ejercitás en pensar en negativo, desarrollarás facilidad para ser crítico y pesimista ante las circunstancias que te rodean.

En mis talleres me divierto bastante haciendo un experimento con el público para poner en evidencia que todo en la vida tiene aspectos positivos y negativos, y que lo que veamos y sintamos dependerá de dónde pongamos nuestra atención. Voy a intentar hacer el experimento con vos. Imaginate esta situación: una muchacha que vive en un pueblo se enamora perdidamente de un foráneo seductor, bien apuesto pero delincuente. Se trata de un malhechor bravo, psicópata, que no le importa violentar a quien sea con tal de conseguir su fin. Bien, la muchacha le hace saber sus intenciones y nuestro delincuente forma pareja con ella. En este punto de la historia, respondeme: ¿la chica es afortunada o desafortunada? ¿Cuál de estas dos clasificaciones es cierta?

Sigue la historia. Luego de un tiempo, sin motivo ni explicaciones, él la abandona. Ella rompe en desgarrador llanto y se deprime, pero ya no está con el delincuente. En este punto, ¿la adolescente es afortunada o desafortunada?^{XXVI}.

Seguramente llegarás a la conclusión de que en esta historia, tanto lo positivo como lo negativo son aspectos ciertos todo el tiempo, sólo que dependen de cómo se los mire. La muchacha, en la primera parte de la historia y desde su mirada, es afortunada puesto que logra su objetivo; pero desde afuera, desde la mirada de su madre, por ejemplo, es desafortunada porque tarde o temprano la pasará mal. También esta primera parte, puesta

en perspectiva, puede ser negativa para la misma enamorada si la evalúa unos años más tarde, e incluso puede llegar a decirse: “Quién me manda a enamorarme de ese mequetrefe”. Luego, cuando el delincuente la deja y ella se deprime, desde la mirada de un tercero la muchacha es absolutamente afortunada, porque ya no corre peligro. Sin embargo, ella se siente desdichada. Y claro, desde la inmediatez de su circunstancia y sin nada de perspectiva, el hecho –así de parcializado– será negativo. Es decir, ella es afortunada al no estar más con ese delincuente, pero lo ignora. En ese momento, en el ojo de la tormenta, no ve su dicha, no hace hincapié en el aspecto positivo, sino que sólo hace foco en la pérdida. Seguramente un tiempo más tarde agradezca profundamente el “triste” abandono que sufrió. Quizá ahora mismo cada uno de nosotros seamos mucho más afortunados de lo que realmente pensamos... A mí me gusta pensar que las dificultades y los problemas que tengo en el presente son una especie de gimnasio emocional que me prepara para futuros desafíos.

El optimista tiende a ver una oportunidad en cada catástrofe; el pesimista, una catástrofe en cada oportunidad (aunque estén viendo lo mismo).

“No vemos las cosas como son, sino como somos”

Anaïs Nin

¿Qué maneja el foco de nuestra atención?

Más allá de que sabemos que nuestra atención se dirige casi espontáneamente hacia lo que desconocemos y, sobre todo, a aquello que es de nuestro interés (porque está determinado por nuestros valores y creencias), puntualizaré cómo funciona este proceso. El secreto de qué dirige nuestra atención está en las preguntas que nos hacemos. Podríamos decir que pensar no es otra cosa más que el mecanismo de hacer y responder preguntas. Constantemente en nuestro autodiálogo nos hacemos preguntas. Por ejemplo, mirás algo desconocido para vos y te decís internamente: “¿Qué es eso?”. Luego, para responder esta pregunta te acercás y curioseás. Si te interesan los autos, mirás uno y te preguntás: “¿Qué modelo es?”. Si te interesan los animales quizá sigas con la mirada a un pájaro y te preguntes a qué especie pertenece... Y así cada una de las preguntas que nos hacemos dirige el foco de nuestra atención.

También cuando pensamos nos hacemos preguntas del tipo: “¿Qué pasaría si yo le dijera... (tal cosa)?”, “¿¡Por qué no puedo dejar de fumar!?”, “¿Por qué no guardé silencio?”, etc. Como te habrás dado cuenta, muchas de las preguntas que nos hacemos tienen respuestas posibles, pero otras no. De hecho, la mayoría son preguntas retóricas (que no buscan o no tienen una respuesta, sino que indican o sugieren algo). Preguntas del estilo de “¿Dónde tenés la cabeza?” –cuya respuesta sería, obviamente: “Donde todos sabemos que está, sobre el cuello, entre los hombros”– indican que estás distraído o pensando en otra cosa. Otro ejemplo: cuando alguien está muy enojado porque otra

persona cometió un error, dice “¿Sos tonto?”. Esta pregunta está indicando algo en lugar de pedir una respuesta. El caso es que no es lo mismo hacerte una pregunta retórica del tipo “¿Cómo pude ser tan idiota?”, que dirige tu atención sobre algo que no tiene respuesta, a decirte “¿Qué puedo hacer para remediar esta situación?”. Con la primera pregunta seguirás focalizándote en el error, mientras que con la segunda pasarás a focalizarte en la solución, en el para qué, en obtener algo positivo de aquello que pasó, y así poder resolverlo. De modo que ya sabés que gran parte de nuestra atención está dirigida por preguntas que nos hacemos. Como dice Anthony Robbins: “Preguntas vagas llevan a respuestas vagas, buenas preguntas llevan a buenas respuestas”.

Esta es la razón por la cual la duda es tan corrosiva. Cuando uno tiene una duda queda atrapado en una pregunta que no puede responder. Por ejemplo, las personas que padecen de TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) tienen conductas compulsivas como consecuencia de una pregunta que viene una y otra vez a su cabeza. Se dicen: “¿Cerré bien la llave del gas o quedó abierta?”, entonces se ven compelidos a volver a casa para cerciorarse. No sería un problema si esto te pasara de tanto en tanto, pero a estas personas realmente se les va la vida en este ritual, porque pueden controlar la llave del gas unas 20, 30 o más veces por cada una que cierran la puerta.

Son muchas las preguntas que pueden perderte en laberintos sin salida. Algunos se preguntan “¿Por qué no puedo bajar la panza?”, y la respuesta bien podría ser “¿Porque no parás de comer!” o “Porque no tenés voluntad para controlarte”. Estas son respuestas vagas que no te llevan a resolver el problema, sino sólo a encontrar su origen, e incluso a ponerte peor. En cambio, una buena pregunta como “¿Qué puedo hacer para adelgazar?” o “¿Qué dispara la ansiedad que me lleva a comer fuera de horario?” te guiará a una buena respuesta, que podría ser: “Cambiar mis hábitos”, “Hacer dieta” o “Resolver eso que me preocupa”. El secreto está en hacernos las preguntas correctas para poder focalizarnos en el camino que nos conduzca al logro de nuestros objetivos.

Dice Donald Lofland^{XXVII} que casi todas las preguntas que nos formulamos empezando con un “¿Por qué?” son discapacitadoras, ya que no tienen una respuesta lógica. Yo adhiero, y además opino que las preguntas “¿por qué?” hacen hincapié en el pasado, algo que escapa a nuestra capacidad de control, por tanto implican un cuestionamiento en la mayoría de los casos inútil. Mientras que las preguntas “¿para qué?” indagan sobre cómo capitalizar creativamente lo sucedido en vistas de un objetivo en mente.

En el ámbito del coaching empresarial se conoce una anécdota ejemplar en lo que respecta a dónde nos pueden llevar las preguntas que nos hacemos. Hace tiempo la gerencia de la reconocida empresa Toyota les pidió a sus empleados que sugirieran ideas sobre cómo podían ser más productivos. Pero en esta oportunidad recibieron pocos aportes. Luego cambiaron la pregunta por “¿Cómo pueden hacer sus trabajos más felices?”. Hete aquí que en esta oportunidad la gerencia recibió muchísimas nuevas ideas.

Siempre nos hacemos preguntas para evaluar y clasificar nuestra experiencia, pero algunas pueden dirigir tu atención hacia cosas positivas y otras hacia lo negativo. Como dije, en PNL se identificaron una clase de preguntas denominadas “discapacitadoras”. Son del estilo de: “¿Por qué mierda lo hice?”, “¿Cómo pude ser tan estúpido?”, “¿Por qué hago este tipo de tonterías?”, “¿Por qué no soy más fuerte?”, y se caracterizan por no tener respuestas constructivas. En cambio, existen preguntas “empoderadoras” que te llevan a poner la atención sobre aspectos constructivos, por ejemplo: “¿Qué aprendizaje valioso he obtenido de ese error?”, “¿En qué aspecto presente o futuro puede beneficiarme esto que me pasó?”, “¿De qué estoy agradecido en mi vida?”.

Para ver un ejercicio de preguntas empoderadoras te invito a que leas el anexo.

Foco de atención: de a una cosa a la vez

Una característica importantísima del funcionamiento de la atención es que podemos focalizar de a una cosa a la vez. Como dije, es más la información que omitimos que la que percibimos, puesto que aquello de lo que somos conscientes puede ser sólo una cosa a la vez, para no quedar abrumados por la excesiva cantidad de información. Si bien podemos hacer varias cosas a la vez, podemos focalizarnos sólo en una.

Es sabido que las mujeres en general funcionan de un modo multitask, es decir, pueden hacer muchas cosas a la vez, pero el foco de la atención está sobre una sola. Todas aquellas conductas que practicaste mucho se automatizaron y no requieren de tu atención para hacerlas. Así, por ejemplo, podés prenderte los botones de la camisa mientras hablás con alguien, porque el movimiento de tus dedos y manos para prender un botón es algo que ya automatizaste. En otras palabras, podríamos decir que es algo que tus dedos saben hacer. Pero el secreto está en que no podemos focalizarnos en dos objetivos simultáneamente. Un experimento clásico de la psicología Gestáltica es el de la copa y los rostros. Mientras hacés foco en una (figura) perdés de vista el otro (fondo), y viceversa. Fijate:



Mientras ves los rostros, perdés la copa (y viceversa). De modo que si nuestra atención

puede tener en la mira una sola cosa a la vez, más vale que sea efectiva, puesto que si no damos en el blanco (en lo que a resolver conflictos respecta) dicha situación volverá una y otra vez hasta ser resuelta (como el obsesivo que no sabe si quedó abierto el grifo y necesita volver tantas veces como crea necesarias para calmar su preocupación). Dado que sólo podemos focalizarnos en una cosa a la vez, hasta tanto no resuelvas un aspecto conflictivo no podrás pasar al próximo, ya que aquél volverá a llamar tu atención. Esto es lo que Frits Perls llamó “asuntos inconclusos”. Si tenés un aspecto que no lograste resolver, volverá constantemente a tu cabeza, y quizá en forma de pregunta. Si nos hacemos la pregunta incorrecta, no encontramos la salida y corremos el riesgo de quedarnos andando en círculos, dándole vueltas a un tema que podemos convertir en “recurrente”.

En resumen: en este capítulo vimos cómo el autodiálogo, que representa el 90 % de la comunicación que tenemos los seres humanos, genera las emociones. Cuando pensamos hablamos con nosotros mismos, y tal como sea la calidad de esta charla interna, así serán nuestras emociones. Los pensamientos son expresiones directas de las creencias, las cuales tienen un profundo impacto en nuestras conductas. Las creencias se establecen por la crianza, la experiencia y el conocimiento, y se van moldeando por todo aquello en lo que nos focalizamos.

Ahora veremos qué otro aspecto tiene el poder de generar emociones.

CAPÍTULO III - ACCIÓN

La diferencia entre el querer y el poder

es el hacer.

Las emociones no son generadas sólo por nuestros pensamientos, sino también por nuestras acciones (movimiento corporal). Según cómo usemos nuestro cuerpo, será -en parte- cómo nos sentiremos. Todo lo que involucre el movimiento genera cambios en nuestro patrón de respiración, lo que a su vez modifica la composición química de la sangre, provocando cambios en los estados emocionales. ¡El movimiento es vida! Llevando a un extremo esta hipótesis podríamos decir que mientras más joven es uno, más movimiento tiene, y a medida que envejecemos vamos inmovilizándonos hasta el punto de quietud total: la muerte. Definitivamente, el movimiento está asociado a la felicidad y la quietud a la tristeza.

Todo lo que sentimos es el resultado de cómo usamos nuestro cuerpo (“La emoción es creada por el movimiento”, dice Anthony Robbins). No sólo hablamos de movimiento en tanto ejercicio físico, sino también en referencia a cómo utilizas tu cuerpo en la cotidianeidad (postura, gestos, sonrisas... en fin, la motricidad). Ya sabemos que las emociones inciden en las respuestas físicas y fisiológicas, pero se ha comprobado que el circuito también funciona al revés. El Dr. Paul Ekman, reconocido investigador de la vida emocional a nivel mundial, afirma que cuando uno experimenta una emoción, ésta se refleja en su cara, pero además ahora se ha descubierto que lo contrario también es verdad. Uno tiende a sentir lo que muestra en su cara. Si nos reímos del dolor, interiormente sufrimos menos. A partir de cómo utilizamos nuestro cuerpo se van configurando patrones fisiológicos asociados a estados emocionales particulares. Por ejemplo, las personas con depresión se caracterizan por tener patrones fisiológicos de movimientos lentos y suaves, y sus hombros, cabeza y mirada tienden hacia abajo. El caso es que el estado emocional en el que estás afecta tu fisiología (funcionamiento corporal) pero también el movimiento corporal afecta las emociones. De modo que, como habrás advertido, esto deviene un círculo autoperpetrante^{XXVIII}.

Por otro lado, es importante mencionar que el ejercicio físico estimula la secreción de endorfinas. Esta es la llamada sustancia de la felicidad, ya que está asociada a experiencias placenteras (además de cumplir otra función importante: calmar el dolor). Es segregada naturalmente cuando consumimos chocolate, al tener sexo, al hacer ejercicio, en el enamoramiento y al hacer otras actividades que te resulten agradables. De modo que una de las formas más saludables de experimentar felicidad es el ejercicio, ya que además del placer que produce, genera beneficios físicos, embelleciendo y manteniendo en buenas condiciones la casa del alma, tu cuerpo. Esta sensación de disfrute y felicidad, sumada a los beneficios estéticos y de salud, es una de las razones

por las que muchas personas suelen volverse adictas a la actividad deportiva.

Un abordaje holístico: pensamiento y acción

Desde mi perspectiva, un trabajo holístico es muy operativo ya que atacamos desde más frentes los estados emocionales a modificar. Dejame explicarme mejor en este punto. Cuando una persona está constantemente en modo defensa, sea por angustia crónica, depresión, fobia o ansiedad, desde mi rol de psicólogo me ocupo de ver qué está pasando en su vida, considerando especialmente cuál es la lectura que hace de los hechos. Me ocupo de provocar cambios estructurales en su contexto y de abordar las creencias que tiene respecto de su situación. Pero llegados a este punto existe cierta dificultad que, en general, puede ser superada mediante la actividad física. En estados de depresión o angustia profundos –modo defensa profundo– las capacidades de reflexión, pensamiento positivo y busca de soluciones están prácticamente embargadas. De modo que trabajar únicamente desde lo cognitivo puede servir pero, en mi experiencia, lleva más tiempo.

Como vimos, cuando uno está muy triste tiende a ver el lado negativo de las cosas y mira el futuro desesperanzadamente, lo que se convierte en un circuito autopetrador de la tristeza. De modo que puedo insistir y reflexionar sobre las estrategias a seguir, pero si la persona está por demás negativista quizá los esfuerzos sean en vano. Para corregir errores cognitivos (modificar la manera de pensar) y hacer que la semilla del optimismo caiga en suelo fértil es necesario preparar el terreno. Suelo hacerlo mediante la prescripción de ejercicio físico, y en casos agudos con derivación y atención psiquiátrica¹⁴. Al igual que la medicación psiquiátrica, la actividad física produce un cambio casi inmediato –en dos a cuatro semanas– en el ánimo de la persona, de modo que una vez que está de mejor humor, se abre una ventana en el tiempo para trabajar lo cognitivo. Es ese el momento en que podrá apreciar las oportunidades y los recursos que tiene como persona, considerando esperanzadamente cambiar. Al ingresar en modo creativo, aunque más no sea por unas horas, la persona estará bajo un dominio de acción que le permitirá tener conductas y pensamientos distintos a los que la llevaron al problema.

Las teorías sistémicas –a cuyo enfoque adhiero por completo– y la teoría del caos nos enseñaron que pequeñas acciones pueden generar grandes cambios, y en mi opinión, nunca ocurrió otra cosa. Soy testigo de cómo pequeñas acciones permiten que ingresen nuevas bolas al bolillero. No siempre pido actividades físicas, ya que eventualmente me toca trabajar por ejemplo con una abuela que está convaleciente y se puso demasiado cascarrabias, de modo que le sugiero a una nieta que le pida que le teja alguna prenda o le enseñe alguna receta. Cosas así suelo pedir, a veces con resultados mínimos, de modo que sigo buscando. Pero otras veces me deleito escuchando el relato (muchas veces anecdótico) de cómo se sucedieron los cambios, donde una cosa llevó a la otra y poco a poco los consultantes terminan con soluciones muy creativas al entrar en acción ante una

pluralidad de propuestas.

Para todos los casos de trastornos del estado de ánimo –ya se trate de angustia, depresión o fobias– suelo prescribir, dentro de lo posible, ejercicio físico. Esto, combinado con el trabajo psicoterapéutico, en mi experiencia siempre ha sido muy productivo, casi diría “milagroso”. Los resultados positivos se precipitan antes de lo esperado, tan rápido como se comprometían los consultantes a entrar en acción y mover el cuerpo. Yo mismo hago mucho deporte y puedo dar testimonio de lo positivo que es. Estoy convencido de que el ejercicio físico es una excelente forma de mantenernos en modo creativo.

“Winning starts with beginning”¹⁵

Anónimo

Beneficios de entrar en acción

Además de la sensación de bienestar producida por las endorfinas, es innegable la cantidad de beneficios que trae la actividad física. Uno de los grandes determinantes de un envejecimiento “exitoso” es la dicotomía actividad-sedentarismo. El ejercicio mejora el sistema cardiovascular y reduce el riesgo de enfermedades como ataques al corazón y accidentes cerebro-vasculares. También disminuye considerablemente las posibilidades de padecer osteoporosis, hipertensión, Alzheimer y otras demencias. Emocionalmente combate el estrés, la ansiedad y las depresiones, y contribuye a disipar el enojo, además de generar felicidad.

Una persona que desarrolla actividad física tiene mejor desempeño intelectual, además de los beneficios físicos y estéticos de mantenerse en forma. Hoy sabemos que una vida rica en actividades, combinada con ejercicio físico, contribuye marcadamente a la neurogénesis (crecimiento y desarrollo neuronal) a lo largo de toda la vida^{XXIX}.

Siempre recomiendo que la gente practique yoga guiada por especialistas. Controlar la respiración y estirar la musculatura y los nervios contribuye a cambiar la actitud que asumimos ante la vida y sus vicisitudes. No soy especialista, ni mucho menos, sin embargo puedo dar testimonio de los beneficios que experimenté al aprender algunos ejercicios y posturas de yoga.

En medicina se sabe que la mayoría de las enfermedades son evitables con hábitos de vida saludables. Por lo tanto los científicos en estos días están encontrando que tanto la enfermedad como la salud, y la vitalidad como la depresión, son elecciones. Si bien no podemos elegir directamente estar sanos o enfermar, podemos elegir conductas que nos lleven a esos estados (aunque también hay que considerar que no siempre se trata de una elección consciente)^{XXX}. Cada conducta que elegimos tiene sus consecuencias futuras

sobre la salud, por ello considero de trascendental importancia promocionar hábitos salutógenos en la educación de nuestros niños. Este es uno de los ejes centrales de mi libro *Cómo ayudar a los niños de hoy*, donde resalto la idea de que segúnelijamos nuestro presente serán los estados de salud o enfermedad que obtendremos (tanto nosotros, los adultos, como los niños, y por ende nuestra sociedad en su conjunto)^{XXXI}.

Agendar el ejercicio físico

Para acceder a todos estos beneficios no son necesarias grandes proezas, sino pequeñas acciones cotidianas. Es una cuestión de frecuencia y no de intensidad; la clave está en que logremos hacer un poco todos los días. Casi todos organizamos nuestro día en función de nuestras responsabilidades laborales y familiares, poniéndonos a nosotros mismos en último lugar. ¡Qué paradoja! Cuido mi trabajo pero no de mí, siendo que si no estoy yo, ¿quién va a hacer mi trabajo? Hasta en los aviones nos recuerdan que la mascarilla de oxígeno primero se la pone uno y luego asiste a niños y demás personas. Cuando la prioridad seas vos mismo, recién entonces podrás ayudar a los demás. De modo que para organizar el día tenemos que tener en claro las prioridades, y para que éstas existan es condición sine qua non la presencia del sujeto que prioriza, o sea vos. Por eso, organizá tu día considerando esta prioridad: ¡cuidarte a vos mismo!

Muchos decimos (yo también me incluyo en este grupo, aunque estoy aprendiendo a salirme) “No hago deporte porque no me queda tiempo libre”. Es decir, priorizamos otras actividades y luego, si sobra tiempo, tiene lugar en tu día el deporte. En realidad hoy se sabe que el deporte debe ser una actividad agendada, no en el sentido de considerarla una obligación, sino que tenga su espacio temporal en el día. Es muy importante que dejemos de antemano un espacio reservado para el cuidado corporal, ya que si no lo hacemos de este modo las excusas nunca faltarán. Por ello propongo que organices tu día considerando tu bienestar físico y emocional, pues uno es parte del otro.

Las tres patas de un adecuado entrenamiento físico

Es importante aclarar que al prescribir ejercicio físico es necesario, siempre y sin excepción, consultar con un especialista en el tema, ya sea un médico deportólogo o un entrenador físico. Por otro lado, para estar en buen estado físico es necesario considerar una rutina que incluya los siguientes tres tipos de ejercicios.

Ejercicios aeróbicos, es decir, los que impliquen mover el cuerpo provocando una oxigenación y circulación sanguínea importante. El mejor ejemplo de esto es simplemente caminar (también trotar, claro). Los ejercicios aeróbicos oxigenan la sangre y nos aumentan la capacidad pulmonar y cardíaca. El corazón se fortalece y envía sangre oxigenada ahí donde antes apenas llegaba.

Ejercicios de estiramiento. El estiramiento (también llamado stretching) es una excelente manera de mantener en forma tus articulaciones evitando que se oxiden y anquilosen. Además te permite aprovechar toda la capacidad muscular cada vez que hacés ejercicio físico. Es bueno, después de calentar los músculos, comenzar por un estiramiento de unos diez segundos a un nivel que no provoque dolor, y progresivamente ir extendiendo el tiempo y la intensidad del estiramiento. El yoga es una excelente práctica, muy recomendable ya que combina ejercicios de respiración y estiramiento; además, podés utilizar el momento para meditar.

Es muy importante hacer ejercicios de estiramiento, porque cada vez que nos ponemos en modo defensa el cuerpo nos queda tensionado. Se trata de una defensa automatizada en millones de años de evolución en la cual al activarse el sistema simpático los músculos se ponen tensos para evitar el dolor ante un posible golpe o para reaccionar en una lucha. El problema es que el ser humano, cada vez que imagina una situación amenazante, se pone en modo defensa desencadenando esta tensión muscular que empieza a afectar el funcionamiento de todo el cuerpo.

Ejercicios de fuerza sirven para mantener la fortaleza muscular, pero también son recomendables para un buen estado físico. Este tipo de ejercicio es quizá el que requiera de mayor supervisión dado que fácilmente puede provocar lesiones. Los músculos que no se utilizan se atrofian, de modo que la actividad anaeróbica (hacer fuerza con o sin peso) permite tonificar y fortalecer lo suficiente todos los músculos de tu cuerpo.

Ejercicio físico en personas adultas

Es fundamental considerar las posibilidades de cada uno para comenzar con la actividad física. Edad, peso, condiciones médicas, alimentación, presión atmosférica y sanguínea, hidratación, entre otros, son aspectos fundamentales que merecen ser tenidos en cuenta si no queremos incurrir en un error lamentable. Por ello insisto en que busques un profesional que pueda chequear tus condiciones físicas y organizarte una buena rutina de entrenamiento.

Cuando tengo frente a mí a un consultante mayor suelo preguntarle qué disfruta hacer. Seguidamente le menciono actividades como juegos de cartas, cursos de cocina, computación, pintura, yoga, lectura, algún deporte que desempeñó en la juventud y que le gustaría retomar, etc. No importa la actividad que elijan, lo que pido es que entren en acción. En ocasiones en que se sienten “de madera”, como suelen aducir para no moverse, generalmente lo que más solicito es que hagan caminatas a la luz del sol. Las caminatas son un excelente ejercicio cardiovascular en el que la persona puede ir regulando progresivamente la dificultad. Además es un momento en el que se puede escuchar música y pasar un rato muy agradable. También pido a mis consultantes que las caminatas las hagan en compañía de amigos o vecinos, pues de este modo socializan,

respiran y se mueven de un modo distinto, construyendo en movimiento posibilidades de circunstancias siempre nuevas y diferentes.

Ejercicio físico en niños

Cuando se trata de niños, los deportes grupales suelen ser una excelente oportunidad para desarrollar habilidades físicas, socializar, gastar energías, reír y disfrutar. Al llegar a casa luego de este tipo de actividades, los niños sienten que están extenuados pero de buen humor. Luego necesitan reponer energías, lo cual les abre el apetito. Entonces comen bien y descansan bien. Al comenzar una nueva jornada, las condiciones ya no son las mismas, sino que se hallan un poquito más cerca de un bienestar que comienza poco a poco a hacerse hábito.

En algunos casos de sobrepeso, hábitos sedentarios o dificultades en la motricidad, iniciar al niño en actividades deportivas grupales o en equipo puede ser contraproducente, dado que todo queda sujeto a variables de psicología de grupo. Adaptarse a un grupo nuevo cargando con alguna dificultad en la motricidad puede ser un desafío demasiado grande, a menos que el entrenador tenga una mirada resiliente e inclusiva. Por ello suelo prescribir a estos chicos deportes individuales, para que se habitúen a mover el cuerpo y adquieran cierta destreza y tono muscular. Recién entonces podrán comenzar a probar hasta dar con el deporte y el grupo indicados.

Por otro lado, como regla general de mi estilo de trabajo, propongo que el deporte en los niños tenga principalmente una función recreativa y de diversión. Exigir altos niveles de desempeño deportivo en ellos es una excelente manera de desmotivarlos y exponerlos a grandes cargas de estrés en forma innecesaria. Yo propongo que estas actividades sean llevadas a cabo de la mano del disfrute y con buena onda. Sin embargo, no descarto que eventualmente los niños, y sobre todo los adolescentes, hagan algún berrinche para no cumplir con su rutina deportiva. Esto es de esperar, ya que si dejamos en manos de ellos la construcción de hábitos de vida saludables, raramente elegirán entrenar antes que jugar en la compu o con los video-juegos. Por ello es importante que los padres, prudentemente pero con firmeza, contribuyan a mantener el hábito de hacer ejercicio, lo que implica que, sin una exigencia tortuosa, motiven a sus hijos para continuar con el entrenamiento y de vez en cuando hasta tengan que llevarlos a regañadientes a hacer deporte.

Accionar en lo que uno disfruta

Cuando hablo de movimiento no sólo me refiero al deporte o ejercicio físico, sino que apunto a todo aquello que a uno le guste hacer. Incluyo también aquí actividades artísticas como pintar, practicar un instrumento musical, escribir, bailar, etc. También son bienvenidas actividades de lo más diversas como construir, arreglar y reciclar cosas,

limpiar y ordenar tu casa, realizar artesanías, jugar con amigos o con niños, cachorrear con tu mascota, cocinar, subir un cerro, conversar, ayudar a otros en proyectos solidarios, meditar, hacer yoga, escuchar música o ver una película. Hablo de entrar en acción y hacer cosas; aunque sean pequeñas, no importa, lo que cuenta es hacer y moverse. Como dice Joan Manuel Serrat: “Cada loco con su tema”, pues el disfrute es siempre personal y cada cual lo vive distinto. Tené siempre presente que si no estás ocupado con proyectos y actividades que disfrutes le estás cediendo el tiempo a las cavilaciones.

Salir de la modorra: cambiar el placer por el disfrute

Ya hablamos de que una de las formas de encontrar lo que amás hacer en la vida es a través de la acción, pues haciendo sentís el disfrute que te produce esa actividad especial. Por eso para encontrar lo que amás es necesario probar diferentes cosas hasta dar con aquello que tu corazón te diga que te gusta. También distinguimos la fundamental diferencia entre placer y disfrute: el primero es un bienestar producido por comodidades y que no requiere actividad alguna; mientras que el disfrute requiere del accionar, es una experiencia agradable que surge como consecuencia de una actitud activa. No podés dejarte vencer por la quietud, es momento de romper la modorra enquistecida y salir a buscar eso que te apasiona, que te pondrá en modo creativo y te llenará de energía.

A todos nos pasó antes de salir a correr o antes de hacer algún tipo de ejercicio físico que sentimos triplicarse la fuerza de gravedad que ejerce el sillón sobre nuestro cuerpo. Se trata verdaderamente de una sensación placentera que invita a quedarse sentado viendo tele. En ese momento se desata un debate interior donde los autodiálogos defensores de cada postura son un clásico: “Un ratito más, nada más”, “Me quedo viendo tele y me como un chocolate, una hora de tele y un chocolate nunca mataron a nadie”. Pero luego decís “No, tengo que salir a correr, no puedo quedarme acá”. Palabras más, palabras menos, solemos torturarnos con la duda un buen rato, hasta que quizá ya se te haga tarde para hacer deporte y termines diciendo “Ya no voy a salir para correr sólo media hora”, como si el tiempo fuese condición alguna, y así nos quedamos encerrados, haciendo cada vez más remota las posibilidades de sentir un bienestar auténtico y no producido por sustancias o parches que actúan como soluciones efímeras. En definitiva, te autoboicoteaste para no hacer deporte y te privaste de un momento de relax de calidad.

Sin embargo, hay quienes eligen y logran ponerse de pie en ese momento, que pasa a ser sublime porque por más pequeño que pueda ser para algunos, los que revirtieron una vida sedentaria suelen recordarlo como el primer paso fundador de la nueva dirección del resto de sus vidas. Sí, aunque pueda sonar romántico, un paso –si bien no es una gran distancia– indica una dirección, manifiesta una intención.

Además de los beneficios que tendremos a futuro, en la inmediatez del momento la

recompensa no se hace esperar y siempre al regresar de hacer ejercicio sentís un bienestar que recorre todo tu cuerpo. Te das una ducha y sentís que sos una nueva persona. El aire recorre tus pulmones con una sensación de logro y satisfacción personal. No sólo le hiciste un bien a tu cuerpo (el único que tendrás toda tu vida) sino que conquistaste un pedazo de vos mismo.

Jamás escuché a nadie arrepentirse de salir a hacer ejercicio, pero sí de quedarse viendo tele, comiendo snacks o tomando cerveza. Todos los que se deciden a moverse son autorrecompensados por la felicidad que producen las endorfinas. ¡Las endorfinas nunca fallan!

El otro día me divertí leyendo un libro escrito por un fanático del running que expresaba eufórico lo que le producía correr. Aquí transcribo unas líneas: “Pues yo he encontrado la fórmula de la felicidad. ¿Tanto así? Tanto. Corro todos los días. Cuando corro, soy feliz. No importa lo que pase, correr me hace feliz. Es decir que, una hora al día, sé que yo soy feliz. Todos los días, cuando me levanto, sé que tendré una hora de felicidad. Si me hubieran dicho hace unos años que yo podría asegurarme una hora de felicidad al día todos los días del año, habría pensado que era una locura. Hoy no lo es. Todos tenemos buenos y malos momentos, pero en un adulto es muy difícil que eso pase. Por ese motivo hago lo imposible para conseguir que nada ni nadie afecte esa hora diaria en la que salgo a correr”^{XXXII}.

Exceso de acción: respetar los ritmos corporales y vitales

Quiero hacer una aclaración respecto de entrar en acción, puesto que no toda acción es beneficiosa. Los extremos no son buenos, y una acción excesiva puede ser perniciosa. Mantenernos demasiado tiempo en vigilia no es para nada recomendable, por más que estemos haciendo algo que disfrutemos. Es fundamental respetar las necesidades del cuerpo, en el sentido de parar para darnos un descanso y alimentarnos bien para reponer energías. Entiendo que de cara a un objetivo excepcionalmente podés hacer un esfuerzo y excederte en algunas actividades, pero si tu estilo de vida implica ir y venir como loco, a las apuradas y sin tiempo para descansar, los accidentes no tardarán en aparecer. El cuerpo cuando está extenuado no funciona bien, y quizá por ganarle tiempo al tiempo termines haciendo dos o tres veces algo que de estar descansado y tranquilo podrías haber hecho bien al primer intento.

El extremo de no respetar nuestro cuerpo se da en culturas donde se exagera la productividad y las personas buscan trabajar sin importar a qué precio. En Japón la palabra *karoshi* significa “muerte por exceso de trabajo”. En ese país existen casos en los que el ritmo laboral es tal que los trabajadores llegan a un punto en que enferman o en casos extremos mueren por desatender las necesidades físicas de descanso y alimentación^{XXXIII}.

Desenchufarte incluso de lo que te apasiona hacer, aunque más no sea por un tiempo, es una buena estrategia para mantenerte en óptimas condiciones. Afirma el periodista canadiense Carl Honoré que para muchos darse unas horas para hacer nada o dormir puede parecer una pérdida de tiempo, pero en realidad no lo es. ¡Las horas de descanso y sueño son insustituibles! Ciertas personas corren apuradas y orgullosas de ello dicen “Ah, que ocupado estoy, tengo mil cosas para hacer, no paro ni un momento”. En realidad, entre líneas quieren decir “Mirá qué importante, interesante y enérgico que soy”. En 1982, el médico estadounidense Larry Doussey se refirió por “enfermedad del tiempo” a la creencia obsesiva de que el tiempo se aleja, y como no lo hay en cantidad suficiente, debés hacer todo más rápido para mantenerte a su ritmo. Así vamos acelerando el timing y restando horas de descanso para ganar en otras actividades.

Aunque la siesta nunca fue bien vista por algunas culturas, un reciente estudio de la NASA reveló el poderoso efecto de la llamada “siesta energética”. Descubrieron que mantener los ojos cerrados durante un lapso aproximado de veinte minutos hace maravillas en la atención y el rendimiento de un piloto. Ya hay algunas empresas que están incorporando esta modalidad de permitir -e incluso procurar- que sus empleados tengan unos minutos de descanso luego del almuerzo^{XXXIV}.

El culto a la velocidad ha llegado a niveles absurdos, dado que cuando todos aceleramos el ritmo, la ventaja de ir más rápido se pierde. En respuesta a esta fiebre de la velocidad y la actividad excesiva, defensores de la lentitud crearon el movimiento “Slow”, que propone disfrutar la vida a un ritmo personal que nos permita elegir cuándo ser rápidos y cuándo parsimoniosos, ya que nada ni nadie nos apura, más que nosotros mismos. Poco a poco estamos tomando conciencia de los beneficios de la lentitud, y permitiéndonos regular la velocidad sin sentir la obligación de ir siempre rápido. Así, hay ciudades que están certificando ser slow cities. En el mundo de la gastronomía, como reacción a la fast food (comida rápida, chatarra), se habla de slow food, un tipo de cocina que usa alimentos sanos y orgánicos, seleccionados y manipulados artesanalmente. También se habla de Slow schooling, un tipo de educación más equilibrada, sin exigencias estresantes. En Finlandia, por ejemplo, se ingresa a la escuela recién a los siete años, y se hace hincapié en disfrutar e involucrarse en el proceso de aprendizaje.

“Si tienes el arco siempre tenso, muy pronto lo romperás”

Fedro

CAPÍTULO IV - EL PODER DEL AUTODIÁLOGO

Entendiendo el poder de los pensamientos

Todo lo que vimos en los capítulos precedentes nos sirve para entender cómo funcionan los pensamientos, las acciones y las emociones en forma integrada. Se trata de un enfoque pragmático que puede llevarnos a una profunda comprensión de nuestras conductas, con la posibilidad de identificar y cambiar lo que pueda estar dificultando la consecución de nuestros objetivos o impidiéndonos vivir en constante modo creativo. Lo que voy a describir a continuación es el circuito Psico-bio-emocional. Mediante el análisis y la comprensión de este circuito también entenderemos en forma muy simple el funcionamiento de la famosa profecía auto-cumplida (algo muy parecido a la llamada “ley de la atracción”) por la cual un sujeto que, por ejemplo, teme que le ocurra algo en particular, inconscientemente toma los caminos que llevan a hacer realidad su peor pesadilla y termina sucediendo justamente aquello que tanto deseó que no ocurriera.

Quiero que prestes atención al esquema que sigue y que vuelvas a éste conforme vayamos avanzando en la explicación.

Circuito Psico-Bio-Emocional



Todo comienza con los pensamientos, es decir con el autodiálogo (1° instancia). Según lo que te digas será la manera en que decodificarás la circunstancia en la que te encuentres, la cual podría ser clasificada como positiva, negativa o cualquier grado intermedio entre estos dos polos. Esta clasificación que hagas quedará evidenciada en tu

autodiálogo, y a su vez la amígdala recibirá la señal de que todo está bien o de que hay un peligro. La amígdala, como vimos, obedecerá y segregará las sustancias que te pondrán en modo creativo, modo defensa o cualquier otro grado entre estos dos estados emocionales (2° instancia). En este punto ya estás bajo el dominio de acción de la emoción, y casi sabés con certeza cuál será tu conducta. Estas sustancias que duran 90 segundos en sangre traen consigo una serie de modificaciones biológicas encadenadas (efecto cascada) que permitirán el predominio de un sistema por sobre el otro (sistema simpático o parasimpático), o bien un funcionamiento equilibrado entre ambos (estado On). Con lo cual estarás habilitado para llevar a cabo ciertas acciones, a la vez que imposibilitado para otras, según el modo en el que te encuentres (3° instancia). A su vez la naturaleza de tus acciones determinará la calidad de los resultados o efectos que obtengas. Cualquiera de nuestras conductas tiene efectos en el sistema con el que estamos interactuando, y los resultados que obtendremos dependerán del tipo de sistema con el que interactuemos y sus leyes (4° instancia). Estos resultados serán ahora interpretados y clasificados por tus pensamientos, iniciándose nuevamente el circuito.

Si la interacción es con un sistema físico, los resultados dependerán y estarán regidos por leyes de la física. Si, por ejemplo, tus movimientos son los indicados para patear una pelota, podrás darle tantas veces como repitas con precisión esos movimientos que produjeron los resultados que buscabas originalmente¹⁶. Si en cambio interactuás con un sistema social, los resultados dependerán de la dinámica social de ese sistema. Si la interacción es con un sistema informático, o en términos más cotidianos, si estás programando una computadora, los resultados dependerán de la reglas de programación.

Las instancias 1°, 2° y 3° del circuito psicobioemocional acontecen dentro de la persona, mientras que la 4° es el resultado de la interacción de la persona con el medio, es decir con su contexto. La persona (o “sistema psicobioemocional”) está conectada con su contexto por una interacción recíproca, de la que ambos resultan modificados.

Para que el resultado sea el deseado es requerida una perfecta sincronización entre las conductas de la persona y las oportunidades o condiciones del medio. Veamos esto más de cerca.

El poder de la sincronización

*“What we call luck, what we call chance,
is when preparation meets opportunity”¹⁷*

Will Smith

Digamos que mi objetivo es ganar dinero, y estoy sumamente entusiasmado con esa

meta. Me mantengo muy alegre con mi objetivo en mente, en profundo modo creativo (“estado On”), pero mi estrategia es la siguiente: venta de mantas, bufandas y estufas durante todo el mes de enero en el hemisferio sur, ¡pleno verano! ¿Cómo creés que me va a ir? ¡Obviamente me va a ir mal! Pero por qué, si yo entré en acción masiva apasionado, focalizado por completo en mi objetivo. Sí, muy bien, pero esa loable, maravillosa o excelsa acción no estaba sincronizada con el sistema mediante el cual querés lograr tu objetivo. Tenelo por seguro: jamás verás florecer un jazmín en invierno.

Otro ejemplo: si intento que mi pareja entienda mis necesidades, he de sentarme a hablar con ella cuando esté tranquila y en modo creativo, puesto que si lo intento cuando está en modo defensa, será biológicamente imposible el entendimiento. De modo que para lograr mi objetivo he de sincronizarme con la otra persona.

Intento decir que toda acción o conducta tiene efectos en el mundo con el que se dé la interacción (4° instancia), por ello decimos que para obtener los resultados deseados es necesaria no sólo una acción correcta de tu parte sino que, además, debe suceder en el momento justo, ni antes ni después, sino en adecuada sincronización con el mundo circundante. Si hacés algo bien en un momento inadecuado, no obtendrás recompensa. Existen en la historia muchos visionarios que no vieron el éxito porque sus propuestas, por adelantadas a su época, no estaban sincronizadas con el paradigma dominante. Entonces, recordá siempre que de la sincronización con nuestro contexto depende el éxito que podamos obtener.

Por ello en PNL decimos que no existen fracasos, sino sólo resultados. Los “fracasos” son una mera lectura –clasificación de los hechos– que alguien hace; mientras que los resultados son el producto de la interacción entre la persona –o sistema psicobioemocional– con el contexto. Si los resultados no son los deseados, pues será necesario revisar la fórmula para hacer los ajustes pertinentes, sea accionar distinto o a veces simplemente esperar la oportunidad. En nuestro ejemplo, ¡esperar al invierno para vender estufas!

En este sentido Anthony Robbins explica que para obtener lo que deseamos tenemos que pedir (ask)^{XXXV} inteligentemente¹⁸, y es justamente en este “inteligentemente” donde reside el secreto de la sincronización con el contexto. Una vez obtenidos los resultados, éstos serán interpretados a la luz de tus creencias como “buenos”, “malos” o cualquiera de los demás grados entre estos dos polos. La interpretación que hagas quedará evidenciada en la calidad de tu autodiálogo (en el sentido de “qué bueno, estoy avanzando en esto” o “qué mala suerte que tengo, siempre me pasa a mí”), generando consecuentemente una emoción. Esta intelección del episodio servirá para generar una nueva creencia, o bien para reafirmar una existente (por las vías de la experiencia y de la focalización). Aquí nuevamente se inicia el circuito, con una creencia puesta en evidencia en el autodiálogo.

En los párrafos precedentes vimos la maqueta del circuito psicobioemocional en interacción con el contexto (autodiálogo-emoción-conducta-resultados), es decir una explicación teórica que de buenas a primeras no es tan fácil de entender. Pero ahora veremos este mismo circuito en forma aplicada, a modo de ejemplo.

El poder del autodiálogo: nos convertimos en lo que nos decimos

Empezaremos encarando una situación (que seguramente todos atravesamos) desde dos estilos de pensamiento distintos: uno pesimista o tremendista y otro optimista.

Supongamos que un verdadero pesimista se encuentra ante una situación de examen. Sabemos bien que los pesimistas tienden a hacer hincapié en los problemas, las fallas, lo que falta, lo que anda mal o podría andar mal... En definitiva, tienden a tremendizar. Ahora hagamos un listado de los autodiálogos que esta persona tiene en tal circunstancia:

1. “No voy a aprobar el examen.”
2. “Me muero si me va mal, una “mancha en la libreta”, eso sería tremendo para mí.”
3. “Ojalá no me ponga nervioso, porque me voy a bloquear y se me pondrá la mente en blanco. Ya otra vez me pasó...”
4. “Esta materia es una de las más difíciles.”
5. “El profesor es un maldito sádico que disfruta torturando a los alumnos en situación de examen.”
6. “Siempre tengo mala suerte, me va a tocar la bolilla que menos sé.”
7. “¡Que no me vaya mal! ¡Que no me vaya mal! ¡Que no me vaya mal!”

Con estos y otros autodiálogos del mismo estilo, ¿en qué modo se pone nuestro estudiante? ¿Creativo o defensa? Claro que modo defensa, ya que la amígdala obedece a aquello que él percibe como una amenaza. El modo defensa, que a su vez activa el sistema simpático, desplegará un funcionamiento visceral. En este estado emocional la persona mostrará una serie de signos característicos: pupilas dilatadas, taquicardia y aumento del ritmo respiratorio, sudoración (hiperhidrosis) y dilatación de los bronquios (lo que le hará transportar gran cantidad de oxígeno en sangre, con la posibilidad de provocar mareos por hiperventilación o exceso de oxígeno). La voz se entrecortará entre respiraciones y la musculatura de cara, cuello y garganta permanecerá tensionada. Todos los músculos del cuerpo estarán tensos y los reflejos listos para disparar en un movimiento de huida. Por otro lado, el sistema parasimpático estará eclipsado por el

simpático, con lo cual los sistemas inmune, digestivo, sexual y del sueño, la capacidad de ser creativo, la posibilidad de sonreír y la de acicatear el pensamiento reflexivo estarán suprimidos, puesto que por el principio de economía, todos los recursos estarán siendo invertidos en la defensa de un supuesto peligro.

Con lo descripto hasta el momento ya vimos cómo un pensamiento, puesto en escena por un autodiálogo pesimista que añade una gran presión a la persona, activa el modo defensa. Entonces, ya en este estado emocional, a los efectos de dar un examen, ¿podrá tener nuestro estudiante una buena performance? ¡Claro que no! Su conducta no será adaptativa. Experimentará un estado panicoso que le impedirá recordar, sonreír, reflexionar o razonar cualquier pregunta que le hagan. Y con esta acción, ¿cuál creés que será el resultado? ¿Positivo o negativo? Una vez más la respuesta es obvia: el resultado será acorde a tan mal desempeño. Luego nuestro estudiante pesimista interpretará los resultados a la luz de sus creencias y saldrá diciendo: “Viste, te dije que me iba a ir mal, yo sabía que no aprobaría” o “Te dije que el profesor es lo peor”. O quizá saque una conclusión desafortunada respecto de su identidad: “Soy un bruto”, “No soy bueno para estudiar”, etc. Y como ya vimos, cuando las creencias están arraigadas en la identidad son verdaderas programaciones mentales que terminan por encontrar la vía hacia la autoconfirmación.

Resulta que es prácticamente matemática la ecuación: al focalizarse nuestro estudiante en los aspectos negativos de la situación, su autodiálogo será pesimista por donde se lo mire, y automáticamente la amígdala activará el modo defensa, puesto que tales pensamientos están interpretando que existe un peligro. Y es aquí, señoras y señores, en la 2° parte, donde queda certificado el resto del circuito. Al estar bajo el dominio de acción del modo defensa, por razones biológicas la acción no será eficaz. Es decir, no existirá una sincronización adecuada entre persona y medio, ya que el modo defensa no es el propicio para un examen, sino más bien para la huida o para defendernos de una amenaza. Así, en lo que respecta a dar un buen examen, la performance del estudiante será pobre, lo que aumentará marcadamente las posibilidades de obtener resultados negativos. Y una vez que los resultados negativos son obtenidos, el estudiante reafirma por la vía de la experiencia la creencia originaria. Confirma su creencia inicial y continúa construyendo su realidad circundante según esa idea. En este sentido Henry Ford decía “Si crees que puedes, como que no, tienes razón”. Al creer en nuestras hipótesis iniciales, las confirmamos espontáneamente; en otras palabras, autocumplimos nuestras profecías y en definitiva terminamos siendo lo que nos decimos.

La mayoría de las personas piensan en los peligros o riesgos para tratar de evitarlos, pero focalizarnos demasiado en ello la mayoría de las veces produce el efecto contrario. Dice Assaraf: “La preocupación es una plegaria por aquello que no quieres”. ¿Por qué? Porque la amígdala no registra los “no”. Tampoco registra las preguntas que te hacés, sino que las interpreta directamente como órdenes. Sólo obedece a la imagen que te hacés del peligro y responde activando el modo defensa.

Para entender esto vamos a hacer un pequeño experimento. Quiero que sigas la siguiente consigna: no te imagines un elefante que no es azul, el que no tiene una montura, que no es amarillo limón y que no es montado por ningún jinete que no le da latigazos al animal que no es azul. Estoy seguro de que te fue imposible seguir la consigna. No creo que te hayas imaginado una jirafa, un mono o ninguna otra cosa más que el elefante en cuestión. Es decir, a medida que iba describiendo lo que te pedía que no te imaginaras, lo fui induciendo en tu cabeza. Así, quien piensa en un posible peligro o dificultad futura, aunque desee que no le pase, suele sentir ansiedad igual. Cuando el estudiante pesimista se repite una y otra vez “Que no me vaya mal, que no me vaya mal” está induciendo el resultado negativo en sus pensamientos y el “no” pasa inadvertido.

¡Es crucial aprender a focalizar e imaginarnos lo que queremos, en lugar de lo que tememos! Focalizarnos en lo que no queremos o en lo que tememos sería algo parecido a ir de compras al supermercado con un listado de lo que no quieres comprar. Con semejante lista, ¡nunca saldrás del súper! Sin focalizarte en lo que sí quieres, tu cerebro jamás recibirá instrucciones claras para saber qué hacer y cómo alcanzar tus objetivos.

Ahora analicemos el mismo circuito pero a la luz de una serie de autodiálogos optimistas que se dice un estudiante ante la misma situación de examen:

1. “Seguro me va bien.”
2. “Siempre tengo suerte, en general me preguntan los temas que más me gustan.”
3. “El profesor no es tan malo como dicen, seguramente en los otros exámenes tuvo un mal día. Una vez aprobó a tres alumnos de cincuenta que rindieron, así que tengo chances.” (Es decir, el estudiante se focaliza en lo positivo, en la oportunidad y en la posibilidad, aunque pueda parecer mínima.)
4. “Yo lo voy a intentar, quién te dice que apruebe... Y si me va mal, no importa, voy a estar mejor preparado para la próxima vez.” (Aquí ves cómo no se toma a la tremenda el examen; en la línea de evaluación no lo clasifica como demasiado riesgoso, ni le confiere demasiado poder o trascendencia, con lo cual no lo percibe como una situación de vida o muerte, ni tan amenazante. Esto es crucial, puesto que al no ser una situación que lo amedrente, su amígdala no reaccionará activando el modo defensa.)
5. “Si no apruebo, no pasa nada. Nadie se muere por no aprobar”. (Le quita presión a la cuestión. No clasifica el hecho como terrible, por lo tanto la amígdala no percibe peligro alguno y lo mantiene en modo creativo).
6. “Ya recé, y Dios estará a mi lado cuando rinda.” (Independientemente de la religión de cada cual, el estudiante, al tener fe en que su dios está a su lado, no percibirá peligro alguno, lo que le permitirá estar tranquilo o en modo creativo.)

7. “Tengo en mi bolsillo la pata de conejo (o el crucifijo, la piedra de la suerte, la estampita del santo de su devoción, etc.) y con ella soy imbatible. Esta pata siempre me funciona.” (El sujeto interpreta que no hay peligro, dado que está encomendado a fuerzas “místicas”. Entonces, como no hay peligro, su amígdala no segrega las sustancias del modo defensa, sino que por el contrario activa el modo creativo, permitiéndole reflexionar, estar creativo, sonreír... Es decir, adoptar conductas adaptativas a los efectos de dar un buen examen. No es el poder del hechizo, sino el poder que le conferimos al hechizo lo que actúa. Es un simple efecto de sugestión, en el que la persona está convencida de que ahuyenta las malas ondas. El caso es que esta creencia deja a nuestro estudiante tranquilo, pues se encuentra en manos de la pata de conejo o del santo de su devoción.)

Es fácil prever que este estudiante, al focalizarse con un autodiálogo optimista en las posibilidades (en lugar de hacer hincapié en lo negativo), tendrá mayores chances de aprobar¹⁹. Una vez más, el circuito hacia un buen desempeño es muy riguroso: sus filtros mentales le hacen percibir al estudiante lo positivo, ante lo que su amígdala reacciona sintetizando las sustancias del modo creativo; y aquí queda certificado el circuito, ya que en dicho modo sí se activarán la memoria, la creatividad, la inteligencia y demás funciones necesarias para dar un examen.

A nivel biológico se da un equilibrio entre el sistema simpático y el parasimpático, que le permite a nuestro estudiante disponer biológicamente de todos sus recursos en el máximo de la curva de desempeño, independientemente de que haya estudiado o no. Así, su respiración será pausada, no sudará, podrá sonreír auténticamente, su voz será firme y segura, los movimientos de sus manos denotarán paz y su capacidad de reflexión estará en pleno funcionamiento. Este estado emocional comprende un dominio de acción que redundará en mayores posibilidades de lograr el objetivo (en este caso, aprobar el examen). Por si fuera poco, la tranquilidad del estudiante será percibida por el profesor, lo que muy probablemente le hará asumir que su alumno está seguro de lo que dice porque sabe.

Entonces, lo psicológico (un pensamiento) activa una dinámica biológica (modo creativo) que especifica un dominio de acción. A su vez, esta acción tendrá efectos concretos en el sistema con el que la persona interactúe. Es por este encadenamiento de sucesos que los pensamientos son tan importantes, e incluso podemos afirmar que tienen la supremacía sobre las demás partes del circuito.

En este sentido, el poder de lo que creemos es verdaderamente fuerte, y ramifica sus consecuencias hacia el mundo exterior o hacia nosotros mismos, convirtiéndonos en lo que nos decimos. Todos conocemos el “efecto placebo”: un medicamento prescripto por un especialista tiene los efectos curativos sólo por sugestión, ya que el medicamento en sí es inocuo (incluso puede ser una simple pastilla de edulcorante). Según Seligman, las dos terapias que demostraron ser más efectivas para el tratamiento de las depresiones

(hablo de las terapias cognitivas y el tratamiento inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina) no superan el 65% de eficacia, mientras que el simple efecto placebo tiene una efectividad que oscila entre el 45 y el 55%. Mientras más realista y elaborada sea la prescripción del placebo, más alto será el porcentaje de efectividad. Tan fuerte es el efecto placebo que se tuvo en cuenta en la mitad de los estudios en los que la U.S. Food and Drug Administration (FDA) basó su aprobación oficial para las drogas antidepresivas, ya que no había casi diferencia entre las drogas reales y las placebo^{XXXVI}. Sí, tal es el poder de las creencias.

Control e ilusión de control

Todo el control al que podemos llegar a aspirar es sólo el que tenemos sobre nosotros mismos, lo demás es una ilusión. Justamente esto es lo que se llama “ilusión del control”: una tendencia que tenemos los seres humanos a creer que podemos controlar resultados en los que claramente no tenemos ninguna influencia. Hay personas que, al jugar a los dados, tienden a agitar con mayor fuerza la mano cuando buscan número altos y con menor ímpetu cuando buscan números bajos, aunque no obtengan el más mínimo resultado. También mirar el teléfono fijo diciéndote “que me llame, que me llame” es gatillar en falso.

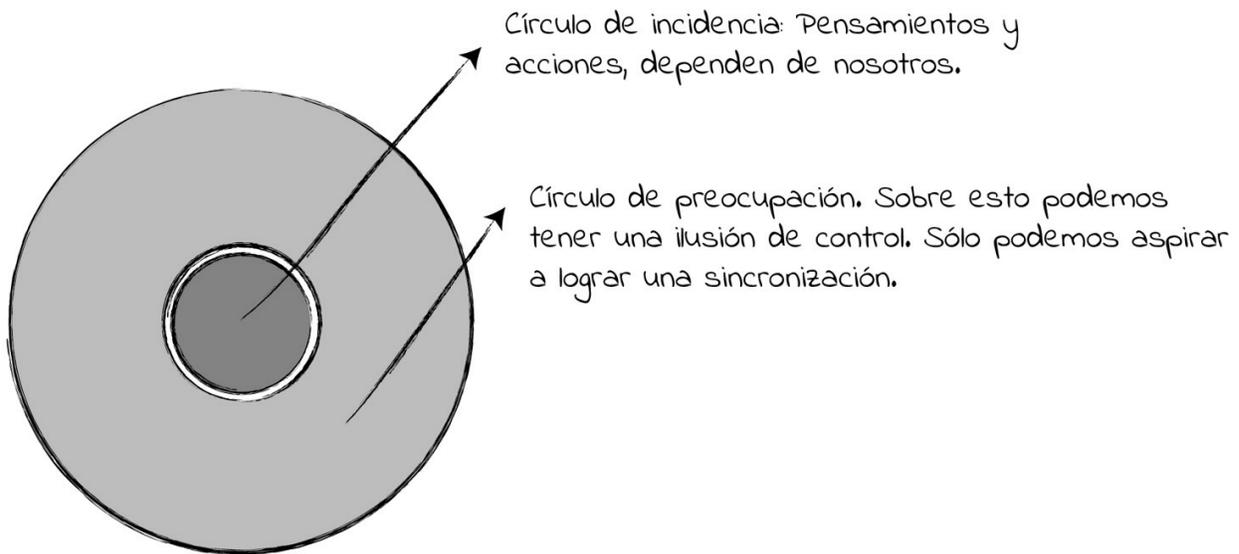
Las investigaciones de Allan y Jenkins (1980), y por otro lado las de Ellen Langer, demostraron con una serie de experimentos que las personas tendemos a creer que controlamos variables externas. El pensamiento mágico es un claro ejemplo de ello: culturas primitivas pensaban que haciendo ofrendas podían hacer que lloviera. Sin embargo, yo destaco que, más allá de la efectividad del ritual o la acción “para-hacer-que-pase-tal-cosa”, si el creer que eso funciona te motiva y te pone en modo creativo, para mí ya es un avance. Aunque hay autores que afirman que, si bien las creencias ilusorias pueden generar esperanzas, no son propicias para tomar decisiones razonables. Porque una ilusión de control demasiado alejada de la realidad puede impedir el aprendizaje y predisponer a tomar objetivos demasiado riesgosos (como apostar todo tu dinero en el casino) dado que el riesgo a perder no es percibido por la ilusión del control.

Las ilusiones positivas son adaptativas, ya que incrementan la motivación y la persistencia. Las valoraciones optimistas de la propia capacidad, siempre que no estén excesivamente alejadas de lo posible, pueden ser ventajosas; en contrapartida, juicios estrictamente verídicos pueden ser autolimitantes. Pero cuando la ilusión de control es demasiado alta (o muy alejada de la realidad) es perjudicial, al igual que cuando comprende alguna decisión a corto plazo. En estos casos resulta riesgosa e incluso imprudente, sin embargo cuando se trata de objetivos a largo plazo, en mi opinión es absolutamente funcional.

Algo muy relacionado a esto es lo que describió Steven Covey al referirse al famoso

“Círculo de Incidencia”^{XXXVII}. De todas las preocupaciones que tenemos en la vida sólo podemos influir sobre unas pocas, de las demás sólo podemos tener una ilusión de control. Afirma Covey que las personas proactivas invierten su tiempo y esfuerzo en el círculo de incidencia, ocupándose de cosas respecto de las cuales pueden hacer algo. Centrarse en el círculo de preocupación es perder el tiempo, porque son cosas que nos exceden, no dependen de nosotros y por lo tanto no tenemos influencia sobre ellas. Pretender que otros cambien (que hagan o dejen de hacer cosas), que el clima o la economía mejoren, que no pase el tiempo, etc., es enfrascarse en preocupaciones sobre las que no podemos hacer nada.

Volviendo a nuestro circuito psicobioemocional, sólo dos cosas están dentro del círculo de incidencia: los pensamientos y las acciones. De nosotros depende cómo pensar y cómo usar nuestro cuerpo. Tanto el estado emocional²⁰ como los efectos o resultados que obtenemos en nuestro contexto son meras consecuencias de cómo pensamos y cómo usamos nuestro cuerpo. Insisto, lo único a lo que podemos aspirar es a controlar lo que pensamos y hacemos. Los resultados están sujetos a la interacción de nuestro accionar con las variables externas, con las que sólo podemos sincronizarnos, pero jamás controlar.



En lugar de buscar controlar las cosas que nos pasan, podemos mejor tomar control sobre nosotros mismos, revisando nuestra manera de interpretar lo que la vida nos ofrece. Dejar de luchar por ser perfecto o controlarlo todo te permite hacer que las cosas fluyan mejor, ocupándote de lo que está a tu alcance, aprovechando mejor tus energías y disminuyendo el ritmo a un punto en el que seas consciente y disfrutes del proceso.

Muchos dicen “yo controlo mi trabajo”, pero en realidad eso es una verdadera ilusión de control. Desarrollamos una sensación de seguridad basada en etapas de tranquilidad y

estabilidad laboral que en realidad nunca sabemos cuánto pueden durar. Son miles las variables que intervienen en todo proceso social, y eventualmente surgen modificaciones, para bien o para mal, que nos demuestran que es imposible controlar cuanto acontece en nuestro contexto. Quizá podamos influir sobre ciertas variables, pero jamás tener control absoluto de ellas.

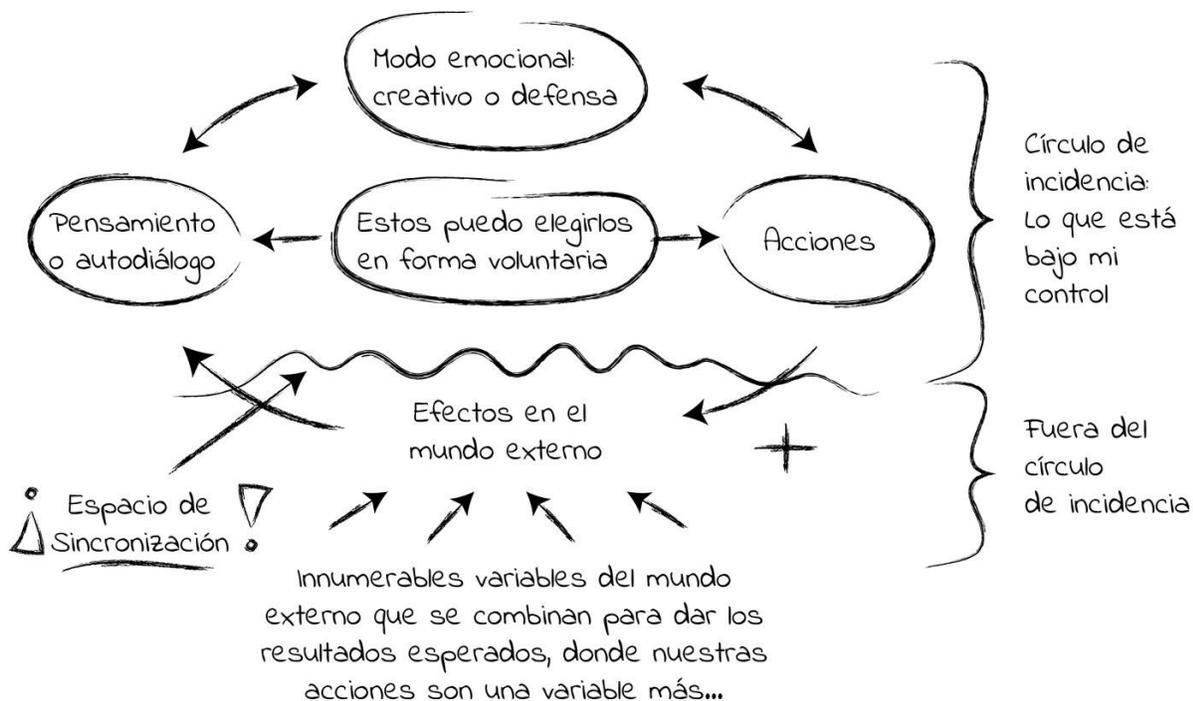
Con estos conceptos pretendo transmitir una actitud de “soltar un poco las riendas”: evitar controlar sobre todo cuestiones inmediatas y triviales, asumiendo más bien una dirección general y considerando que muchos imprevistos de momento pueden ser inmanejables porque exceden nuestras posibilidades de control. Es decir, asumir una actitud flexible respecto de lo inmediato, pero firme respecto del objetivo final. Propongo ocuparnos de lo que está a nuestro alcance; lo que no, simplemente aceptémoslo y aprendamos a vivir con ello, de modo que no sea algo que nos robe energías en vano. Si bien no podemos controlar todo, sí podemos sincronizarnos hasta que las ventanas de las oportunidades se abran.

Control vs. sincronización

Aunque son muchas las variables que escapan a nuestro control (de hecho, la gran mayoría: el clima, la economía, las actitudes de otros, las leyes, etc.), sí podemos implementar estrategias que nos permitan obtener, o mejor dicho, aumentar las probabilidades de obtener los resultados deseados. Se trata de focalizarnos en la sincronización que podemos lograr con las llamadas “condiciones inamovibles”. Hablo de esquivar el faro en lugar de pretender que el faro esquite tu barco. Hablo de esperar el sol mirando hacia el este, porque por más que te empeñes y lo intentes incesantemente, nunca verás amanecer mirando al oeste.

En el ejemplo que mencioné antes, quizá una buena sincronización para vender estufas sería esperar el invierno. Es decir, sincronizo mi necesidad de crecimiento económico con algo inmutable: las estaciones del año. Espero la ventana de la oportunidad (o “momento fértil”) y entro en acción masiva y sincronizada con la circunstancia.

Es muy interesante el origen etimológico de la palabra sincronizar. Proviene del griego, y sus componentes léxicos son el prefijo syn- (con, junto, a la vez), la palabra chronos (tiempo) y el sufijo -izar (hacer, convertir en). Es decir que es un hacer y convertir lo que ofrece tu contexto en un momento oportuno. Muchas acciones son buenas pero no producen el resultado deseado porque no son “con” el contexto; es decir, sólo se consideró la acción, ignorando las condiciones circundantes. Así es que yo considero que hay mucha sabiduría en el accionar, pero quizás haya más en saber esperar el momento justo para hacerlo.



El concepto de sincronización nos quita de encima esa presión de tener que controlar variables que nos exceden. Pero a la vez este concepto hace hincapié en ser flexibles, prudentes y estrategias para usar los obstáculos en beneficio propio. Se trata de considerar atentamente las variables del mundo externo para esperar el momento oportuno y accionar masivamente.

¿Destino o consecuencias de un hábito?

Yo, como muchos autores de corte existencialista, sostengo que cuanto acontece en nuestras vidas depende en un 90 % de cada uno, mientras que las circunstancias o el destino ofrecen el 10 % restante, entendido como un escenario sobre el cual “improvisamos” nuestra actuación. En estos porcentajes, creo que los pensamientos tienen un poder sui generis de creación de situaciones simplemente porque determinan cómo interpretamos las circunstancias, y de esta interpretación dependerá cómo reaccionemos, lo que a su vez traerá sus consecuencias (efectos) en el mundo circundante.

El circuito psicobioemocional ofrece una explicación bastante satisfactoria de todo esto, ya que aclara cómo un pensamiento termina materializándose en la creación –a la larga más que a la corta– de la circunstancia de cada cual. Muchos hablan del “poder del pensamiento”, pero nunca antes hallé una explicación plausible de cómo es que un pensamiento se materializa en el “destino” de una persona.

La clave, para mí, está en que el poder sui generis de los pensamientos se multiplica

cuando un pensamiento equis deviene hábito. Como dijo Buda, “Somos lo que pensamos”. Es el famoso efecto de la profecía auto-cumplida en el que alguien dice “No juego al ajedrez porque soy malo en ello, y no aprendo ajedrez porque no juego”.

Efectivamente, los pensamientos devienen hábitos y son éstos el secreto de la calidad de los resultados que obtenemos en nuestras vidas. Son los hábitos los responsables de si tenemos una vida placentera o despreciable. Cotidianamente tomamos miles de decisiones en forma inconsciente, automatizada por la inercia de la costumbre, y es en esas pequeñas pero muy numerosas decisiones que hacemos la diferencia. Si mis pensamientos habituales versan sobre creencias limitantes (“No puedo tal cosa...”) estaré limitándome; pero si mi autodiálogo cotidiano versa sobre creencias empoderadoras (“De alguna forma lo voy a conseguir”), seguramente iré venciendo obstáculos y superando mis límites. Ya volveremos en más detalle sobre esto cuando hablemos de rituales.

Cómo se forma un hábito

En términos neurológicos, un hábito es una red neuronal, es decir una gran cantidad de neuronas interconectadas entre sí. Si repetís numerosamente una misma conducta vas a ver que se automatiza. Por ejemplo, atarte los cordones de los zapatos en un momento requirió de toda tu atención, pero al repetir a diario esa conducta, creaste un hábito que te liberó de tener que pensar en ello para hacerlo. A nivel neurológico se tejió una red neuronal: cada vez que realizabas esa acción utilizabas un mismo grupo de neuronas, las que al conectarse repetidamente quedaron unidas. Esto significa que toda acción repetida (pensamientos, movimientos, recuerdos, etc.) devendrá en redes neuronales o automatismos. El cerebro funciona como un músculo, que literalmente cambia no sólo su fisiología sino también su morfología según cómo sea utilizado. Ni siquiera los cerebros de los gemelos son iguales, porque al haber tenido experiencias y pensamientos diferentes, el tendido de redes neuronales será distinto también. De modo que podés ejercitar tu cerebro para que se fortalezca en las vías que conducen a la felicidad, la paz, la tranquilidad, la gratitud...

De este modo, poco a poco vamos incorporando hábitos para todo en la vida. Es decir, se van tejiendo redes neuronales para lavarte los dientes, escribir, vestirse, estudiar, abrazar, gesticular, adoptar posturas corporales, hablar, respirar, manejar autos, tomar el tenedor, tocar la guitarra u otro instrumento musical, desarrollar habilidades deportivas, socializar, expresar (o reprimir) emociones, estudiar, etc. (un etcétera larguísimo). Es por las conexiones neuronales que vamos construyendo nuestra forma de ser, actuar, pensar y sentir. La personalidad es una síntesis de lo genético y los hábitos adquiridos. Podríamos decir que las creencias son hábitos de significado y la motricidad es el conjunto de hábitos de movimiento corporal, que se tejieron en la complejidad de las conexiones neuronales en nuestro cerebro.

A nivel cerebral, los hábitos se encuentran diseminados en lo que se llama el cerebro inconsciente, que es el responsable del 96 al 98 % de todas las conductas. Sí, leíste bien, del 96 al 98 % de todas las conductas que tenemos son automáticas^{XXXVIII} y en su mayoría inconscientes. El mismo Freud decía que la parte consciente sólo es la punta del iceberg, mientras que el resto sumergido es todo inconsciente. Nuestro cerebro inconsciente tiene una excelentísima precisión. A todos nos pasó subirnos al auto y manejar pensando en otra cosa para descubrir que en lugar de ir adonde teníamos que ir, aparecimos en nuestro domicilio. ¡Todo ese trayecto, con tantos autos, peatones, semáforos... y sin un rasguño!

El cerebro consciente se ocupa de aquello en lo que estás pensando, de lo que te decís a vos mismo. No es otra cosa que el foco de la atención para hacer algo. Al ser la parte consciente la que decide algunas cosas, creemos erróneamente que es ésta la que está al mando. Pero en realidad, como vimos, la mayoría de las conductas (98 %) están dirigidas por el cerebro inconsciente.

El poder del cerebro consciente se debe a que es la vía para construir hábitos, ya que es mediante el esfuerzo de focalizar y ejercitar algo que vamos construyendo las redes neuronales que regirán nuestras vidas. El poder de la mente consciente o los pensamientos es un poder sui géneris: “Construir hábitos, programar la parte inconsciente”. Pero la cantidad de información que procesa el cerebro consciente es mínima comparada con la que procesa el cerebro inconsciente. Además, aquél actúa a muy corto plazo. Un ejemplo de ello es que no podemos recordar más de 10 o 12 dígitos, o no podemos retener la explicación de cómo llegar a un domicilio si hay que hacer demasiadas curvas. Tu cerebro consciente podrá retener la primera decena de indicaciones, pero luego comenzarás a dudar o confundirte. Sin embargo, si manejas muchas veces por ese camino, lo vas a memorizar a la perfección, porque quedará guardado en el cerebro inconsciente. De modo que el poder lo tiene este último, ya que en él se alojan los hábitos y rituales. También, la consecución de nuestros objetivos depende de esas miles de conductas cotidianas y automatizadas más que de decisiones aisladas.

En otras palabras, el cerebro consciente es el que programa al cerebro inconsciente, pero a un ritmo de cuentagotas. Para ser justos, además del cerebro consciente, en la construcción de hábitos intervienen otras variables como lo genético, las vías de construcción de las creencias y las neuronas “espejo” que imitan y automatizan muchas conductas sin que nos demos cuenta. Así se instalan hábitos para todo y pocas veces somos conscientes de ello. Adquirimos hábitos para conducirnos en nuestras relaciones, para el cuidado del cuerpo, para la comida, las emociones, los pensamientos, para entrar o salir en un estado emocional, etc. Todas estas son programaciones que generan nuestras conductas, las que a su vez traerán resultados.

Por esta razón es tan importante elevar los estándares personales e instalar nuevos

hábitos. Es decir, acostumbrarte a hacer diariamente cosas que te pongan en la senda de tus objetivos. Por ejemplo, si tu objetivo es adelgazar, la idea no es hacer una dieta intensiva en la que te mueras de hambre un mes, sino cambiar tus hábitos alimenticios. Todos sabemos que estos esfuerzos intensivos no suelen ser sostenidos en el tiempo. E incluso a veces generan una acumulación de frustración tal que originan una conducta impulsiva de voracidad que te aleja más de la meta. El secreto está en asociar el disfrute a la nueva conducta, aprendiendo poco a poco a comer porciones menores hasta acostumbrarte a la discreción y convertirla en hábito. Recordá que tenés rituales para todo, y son esos rituales o hábitos los que te pusieron en el lugar donde estás.

*“Primero hacemos nuestros hábitos,
y luego los hábitos nos hacen a nosotros”*

John Dyer

Cuánto tiempo lleva establecer un hábito

Como consecuencia de una serie de investigaciones en el campo de la neurología se estima que para el tejido de una nueva red neuronal –es decir, para establecer un hábito– se necesita ejercitar una conducta en forma constante al menos durante 30 días. Hoy, gracias a este tipo de investigaciones científicas, sabemos que siempre podemos aprender, independientemente de la edad que tengamos. Antes se pensaba que los adultos mayores ya no podían incorporar habilidades a su repertorio de habilidades (o conductas automatizadas). Sin embargo, ya no quedan dudas de que nunca es tarde para aprender y generar o modificar hábitos. El fenómeno que explica esta posibilidad es descrito con el nombre de neuroplasticidad o plasticidad neuronal. Cada vez que ejercites algo estarás cambiando –literalmente– la estructura de tu cerebro, puesto que tejerás nuevas redes neuronales. Mientras más actividades desarrollemos, más estimulado estará nuestro cerebro. Como dijimos, éste funciona como un músculo, y mientras más lo ejercitemos en mejor forma estará. ¡Recordá que lo que no se usa se atrofia!

Veamos ahora una forma mucho más rápida de tender redes neuronales: el anclaje.

Anclaje

Todos tenemos anclajes que se establecieron en forma natural. Seguramente te sucedió pasar por algún lugar y oler cierto aroma que inmediatamente te retrotrajo a una experiencia de tu infancia; o quizá un tema musical te transporte a una relación de pareja o a tu primer beso. Otro ejemplo es que la mayoría de las personas de occidente recordamos dónde y con quién estábamos aquel 11 de septiembre de 2001. Esto se debe

a que esas experiencias tuvieron una fuerte carga emocional, que actuó como un fijador del recuerdo. Todas aquellas vivencias que tengan una fuerte carga emocional, tanto positiva como negativa, tenderán a quedar ancladas en la memoria. El recuerdo de tu proposición de casamiento, el título universitario, tu primer auto... Todos estos acontecimientos significativos son buenas experiencias que quedan fotográficamente alojadas en tu memoria, pero lo mismo puede sucederte también con episodios desagradables o traumáticos²¹. Es muy frecuente que al experimentar o atestiguar situaciones muy estresantes, como accidentes o discusiones fuertes, registremos en detalle el acontecimiento y el entorno.

Entonces el anclaje es esa asociación de ciertos aspectos de una situación que quedan fijados fuertemente a la memoria por efecto de una significativa carga emocional. En términos neurológicos, sería la rápida fijación de una red neuronal por efecto de una emoción. Para bien o para mal, esta es otra manera de instalar programaciones mentales en forma instantánea. El olor de tu casa materna, un cantito de jardín de infantes, determinados sabores, al haber sido vividos con emoción, quedaron anclados, entonces cuando por equis circunstancia te encontrás con situaciones parecidas, inmediatamente vienen a tu memoria aquellos recuerdos “anclados”.

Durante emociones intensas en el cerebro se liberan proteínas y neurotransmisores que fijan las conexiones neuronales con mucha mayor fuerza que si sólo se tratase de un pensamiento o recuerdo. De modo que casi todo lo que rodeaba a aquella experiencia emocionante puede quedar detalladamente registrado, por una simple carga emocional que aumenta la “pegajosidad” de los recuerdos. En PNL el anclaje es utilizado con fines terapéuticos para desvincular redes neuronales de fobias, depresiones, bloqueos, etc. Se provocan estados emocionales placenteros para aumentar la pegajosidad de las neuronas, y en ese momento instalar nuevos hábitos saludables tanto de pensamiento como de conducta.

Los tres ingredientes del éxito

Muchos me dicen: “Todo muy lindo, Lucas, pero yo me puse en Modo Creativo y aún así no alcancé los objetivos no aprobé el examen”, o “¡Estoy muy optimista pero no encuentro el hombre de mi vida, ni me saco la lotería!”.

Si bien, como dije, no es el propósito de este libro el que te focalices en objetivos para alcanzarlos, ya que esto no es la base de la felicidad ni del alto desempeño, merece la pena referirnos raudamente a ello y analizar los tres ingredientes del éxito.

Para alcanzar los objetivos no basta con estar en modo creativo. Por más modo creativo en el que estés, no alcanzarás tus objetivos a menos, claro, que tengas mucha suerte. La consecución de los objetivos surge de la presencia de tres condiciones básicas:

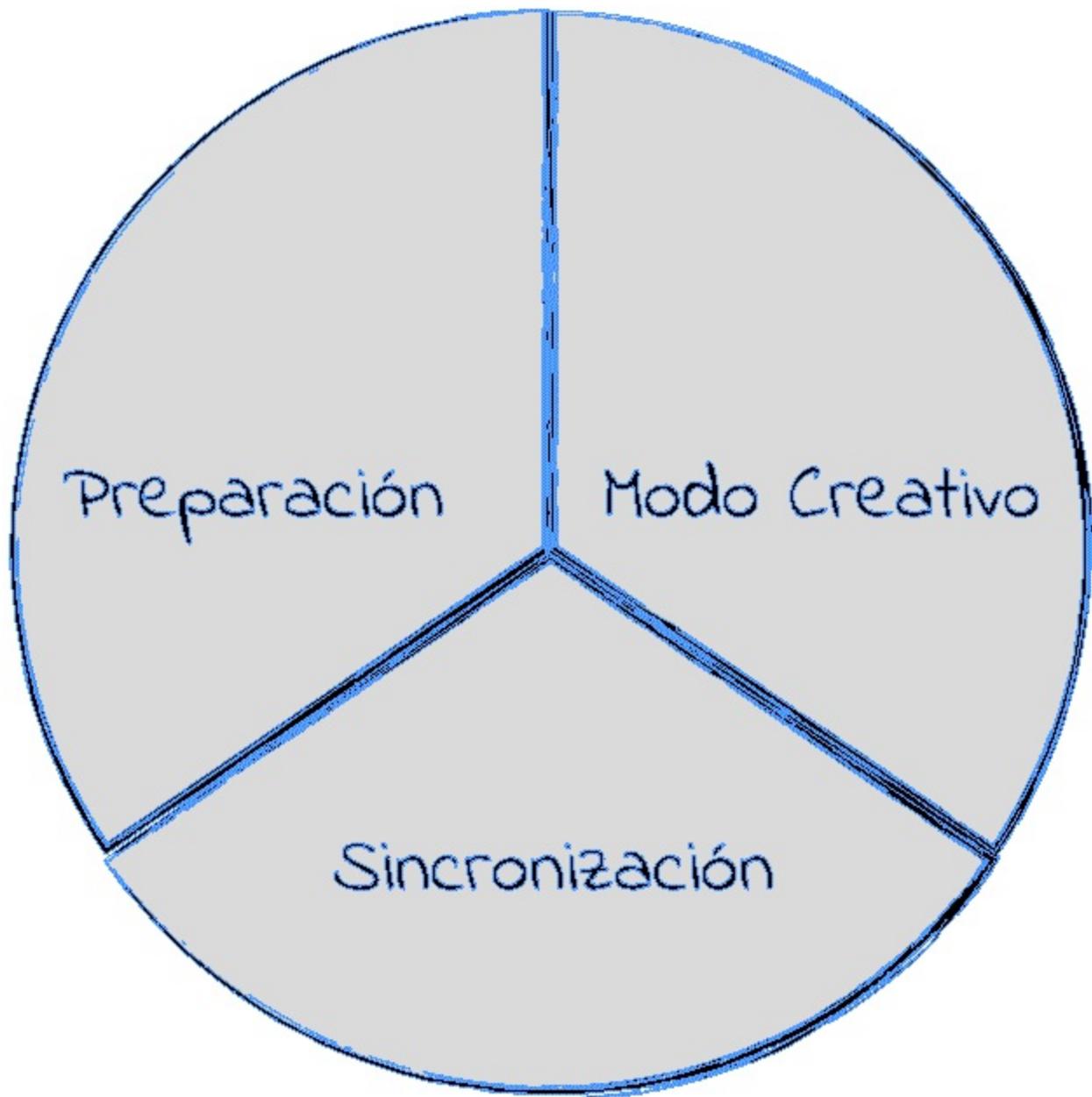
Preparación + Modo Creativo + Sincronización. Veamos esto más de cerca.

Imaginemos a un estudiante que quiere aprobar un examen universitario. Si está en modo creativo dispondrá de todos sus recursos intelectuales y sociales para tener una buena performance en el examen, pero si no estudió o no tiene ni la menor idea del programa de estudio, es muy poco probable que apruebe. De modo que por más elocuente y reflexivo que esté, no será suficiente para aprobar, porque la Preparación es una condición insoslayable (es más, quizá sea el ingrediente más difícil de alcanzar). Pero veamos las otras dos.

Resulta que otro día nuestro estudiante estudió todo, se sabe “de pe a pa” y de atrás para adelante todo el programa. Pero ingresa a dar el examen en profundo modo defensa. Está en un estado panicoso que prácticamente no le permite escuchar las preguntas del profesor. Sabe todo, pero no puede evocarlos en ese momento. Es decir, tiene la preparación pero no está en modo creativo; muy por el contrario, se encuentra en modo defensa profundo, por lo tanto su performance se verá empobrecida por lo emocional. Podemos afirmar entonces que el modo creativo es otra condición del éxito.

Tercer escenario: nuestro estudiante capitaliza la experiencia y ahora va preparado y con un auténtico dominio de su autodiálogo, manteniéndose en modo creativo. Va relajado y tranquilo a la mesa de examen... ¡pero un día después de que ésta tuviera lugar! Aquí no aprobó porque faltó la Sincronización. Otro ejemplo es nuestro vendedor de pulóveres que está muy motivado y tiene muy buena mercadería, pero intenta iniciar las ventas en pleno verano. También pretender que alguien nos escuche cuando está en modo defensa es un ejemplo de falta de sincronización.

Alcanzar un objetivo es el resultado de una delicada interacción entre estas tres variables:



De modo que la obtención de los resultados deseados se edifica sobre estas tres columnas: preparación, modo creativo y sincronización. En mi experiencia personal -y en lo que pude observar con mis consultantes, ya sean personas u organizaciones- he comprobado que para que un emprendimiento siga en pie es necesario que se mantengan firmes y actualizados estos tres pilares. Por ejemplo, si por alguna circunstancia en particular una empresa deja de prepararse, sus productos no tardarán en caer en desventaja competitiva. De igual manera, si sus colaboradores empresariales comienzan a llevarse mal entre sí o con la organización, ingresarán en una sinergia negativa autodestructiva. Asimismo, si en el mejor momento de la empresa, cuando más sólida y

firme está, pretenden expandirse haciendo una grandísima inversión pero desfasada con respecto a las necesidades del mercado o a las circunstancias socio-económicas imperantes, puede colapsar todo. Quiero decir que estas tres condiciones, con mayor o menor predominio de cada una según el caso, son fundamentales para alcanzar y mantener el éxito. Llegar puede ser relativamente más sencillo, pero para mantenerse será necesario gestionar efectivamente estas tres variables.

Según el objetivo que tengamos en mente calibraremos cada uno de estos ingredientes. Para algunas acciones será necesario el predominio de una de estas variables. Quizá se precise estar en profundo modo creativo para una situación social, una profunda preparación para analizar una inversión económica y una combinación de ambas para tener una buena performance en una competencia en los juegos olímpicos; mientras que para sacarnos la lotería necesitaremos muy poco de éstos, y seguramente sólo bastará con una refinadísima sincronización: elegir los precisos números que saldrán sorteados.

Sin embargo, quiero dejar bien en claro que más importante que estos tres pilares es algo previo y que subyace a ellos: la decisión de alcanzar los objetivos. Muchos esperan el momento justo para accionar, o tener la preparación suficiente, o encontrarse en el estado de ánimo ideal... Pero todo esto necesariamente se encuentra en el camino. ¡Más vale estar decidido que preparado!

La sincronización se va refinando a medida que conocés el contexto con el que interactuás. Asimismo, el modo creativo se profundiza a medida que disfrutás y te vas sintiendo más seguro en la actividad que realizás. La preparación se desarrolla, entonces, en el ejercicio mismo, al accionar. Por ello mi consejo es: ¡accioná! No pretendas controlar anticipadamente todas las variables, pues es casi imposible. El contexto está en constante cambio, no podemos prepararnos ni sincronizarnos con mucha antelación. Necesariamente, este proceso habrá de darse en simultáneo con la acción.

Influencia de las emociones en nuestro destino

¡Todavía hay más! Ahora analizaremos el efecto que tienen las emociones en nuestro destino. Para comprenderlo mejor vamos a hacer un experimento, en el que vos mismo vas a darte cuenta de la relación de las emociones con lo que nos pasa, o más específicamente de las oportunidades que “nos da o nos quita” la vida.

Imaginate que sos dueño de un mercado que ha crecido bastante. Resulta que te fue bien pero quedaste algo cansado de los problemas que te trajo administrar semejante comercio. Entonces decidiste contratar a un gerente para que se encargue de toda la administración. Con tal propósito incías la búsqueda y por internet encontrás los currículum vitae de seis personas que se adecuan perfectamente al perfil que estás buscando. Les hacés una llamada telefónica y arreglás una entrevista en tu oficina.

Considera que la persona que elijas como gerente se encargará de las ventas, de motivar a los empleados, de negociar con proveedores e incluso de atender a clientes. ¿A quién de estos elegirías?



Si realmente te metiste en tu personaje de dueño del mercado, para quien todo el esfuerzo de una vida está en juego, creo que ya sé cuál es tu respuesta: ¡El hombre de abajo al medio!

Ahora imagínate que estás organizando un evento y necesitas un presentador para que hable en público. ¿Con quiénes creés que te iría mejor?

Ahora imagínate que la primera de arriba y la última de abajo (números 1 y 6) están organizando un viaje en un crucero por un mes y medio. Ya tienen los pasajes en mano, pero un tercer acompañante se bajó a último momento por razones dudosas y te invitan con todos los gastos pagados. Eso sí, todo el viaje deben convivir en el mismo camarote y las excursiones se harán respetando la misma distribución que rige en el barco (me divierte mucho ponerte en estas circunstancias imaginarias). Cuando te invitan, la número seis te dice que ésta será una hermosa experiencia para conversar sin interrupciones de todo lo que la deprimió, ya que estarán juntos la mayor parte del

tiempo. ¿Cuál creés que será tu respuesta?

Otra situación: tenés 5 años y te dicen que uno de ellos será tu maestro o maestra de jardín de infantes. ¿A quién elegirías?

Ahora sos un adolescente. ¿A cuál de estos profesores le “harías la vida imposible”? ¿Con quién trabajarías más motivado?

¿Cuáles de estas seis personas están en modo defensa y cuáles en modo creativo?

¿Te imaginás a la número seis diciéndose en su autodiálogo “Qué genia que soy, a mí todo me sale bien” o “Soy hermosa, cuando entro al café todos se dan vuelta para verme”? Yo creo que con la cara que tiene es difícil imaginársela diciéndose eso. Es que a la corta o a la larga terminamos funcionando según lo que nos decimos a nosotros mismos, dado que el autodiálogo es el “código” de la programación mental que tenemos.

En general las personas, familias, empresas y sociedades buscamos interactuar con sujetos en modo creativo. Por lo tanto para sincronizarte con tu contexto social es muy importante considerar los beneficios de mantenerte en dicho modo. Excepcionalmente puede servirte que ingreses en modo defensa, ya sea para poner un límite o urdir una estratagema muy refinada, pero en la mayoría de los casos no es provechoso.

Todo depende de la calidad de la comunicación con nosotros mismos, que es, como dijimos, la manifestación de nuestro sistema de creencias. Nuestro sistema nervioso difiere muy poco del de las demás personas, pero lo que marca la diferencia son las creencias que tenemos (la programación mental, la personalidad), que en definitiva determina cómo nos comportamos. Tal como las computadoras, que tienen un hardware similar, pero según el software que se le instale pueden desarrollar determinadas funciones. Recordá que todos compartimos básicamente la misma neurología, por lo tanto si uno pudo hacer algo, cualquiera puede hacerlo si logra instalar las creencias adecuadas^{XXXIX}.

Las emociones definitivamente influyen en nuestro “destino”. Como prueba de ello, recientes investigaciones han demostrado los beneficios de la felicidad: una persona feliz vive mayor cantidad de años, tiene una mejor salud física, obtiene mejores trabajos y establece relaciones interpersonales de alta calidad^{XI}. Asimismo, existen investigaciones que establecen una relación directa entre felicidad y situación económica, más precisamente productividad y/o ingresos^{XLI}.

Resumiendo: vimos el funcionamiento del circuito psico-bio-emocional, en el que el autodiálogo -ya sea afirmativo, negativo o en forma de pregunta- es una orden autodirigida a la que el cuerpo responde con una preparación biológica (hormonal), que en algunas circunstancias es inadecuada, como puede ser el caso de estar en modo

defensa para dar un examen que requiere el uso de la memoria y la creatividad. Dijimos también que “nos convertimos en lo que nos decimos”, puntualizando que el autodiálogo es una orden que no registra los “no” ni las preguntas, y siempre establece un dominio de acción. Vimos además cómo el autodiálogo y las emociones influyen en nuestro destino. Finalmente analizamos el poder de la sincronización, y entendimos que no podemos controlar variables que están fuera de nuestra zona de incidencia, sino que sólo podemos sincronizarnos con ellas, en el sentido de esperar que se abran las ventanas de las oportunidades.

Ahora veremos, a la luz del circuito psico-bio-emocional, cómo podemos ocasionarnos filosóficamente²² muchas dificultades, problemas y patologías psicológicas y de otras índoles.

CAPÍTULO V - MIRANDO EN LA DIRECCIÓN OPUESTA

*“Nuestros peores enemigos,
los que debemos combatir en primer lugar,
viven en nosotros mismos”*

Miguel de Cervantes

¿Hacia dónde estamos mirando?

Luego de entender el funcionamiento del circuito psicobioemocional podemos dimensionar la supremacía de lo que pensamos, de lo que nos decimos en nuestro autodiálogo, por sobre nuestras conductas. Podemos entender la importancia de pensar racionalmente y en sintonía con nuestras emociones, en términos sanos y optimistas.

En este capítulo veremos una serie de dificultades bastante comunes, según lo que puedo apreciar en el público que asiste a mis charlas y en mis consultantes. La idea de este capítulo es comprender el circuito psicobioemocional en función de diferentes tipos de padecimientos frecuentes, con el objetivo de dar el primer paso hacia el cambio: entender qué está pasando, qué estamos haciendo mal.

Einstein dijo: “No pretendamos que las cosas cambien si hacemos siempre lo mismo”, e incluso “Hacer lo mismo y esperar resultados distintos” fue su definición de locura. Los psicólogos sistémicos sabemos que lo que nos mete en problemas son las “soluciones intentadas” que repetimos una y otra vez. Aunque te parezca raro, muchas veces lo que intentamos hacer para solucionar un problema es lo que lo sostiene.

Cuando un cocinero quiere mejorar un plato, lo primero que hace es revisar su receta. Propongo aquí revistar todo lo que hacemos para entender mejor los resultados que obtenemos. Si hay algo que no nos gusta o nos ocasiona problemas, pues revisemos qué estamos haciendo mal.

¿En qué pienso la mayor parte del tiempo? ¿Qué me digo en mi autodiálogo? En general, todos tenemos un tema recurrente que rumiamos en nuestro autodiálogo. Si prestás atención a eso que te decís, quizás comprendas mejor por qué generás ese estado emocional que en vos es predominante. Otro modo de entender la cuestión es comenzar por la otra punta del ovillo: ¿cuál es tu modo emocional habitual: creativo o defensa? Y a partir de ello: ¿cuál es tu autodiálogo que lo genera? Muchas veces le prestamos demasiada atención a aquello que deseamos evitar, sin darnos cuenta que de esa manera estamos provocándolo, como ya vimos.

Como dije, todos conocemos a personas alegres, que encuentran en toda circunstancia un motivo para festejar; como también existen aquellos amargados, que por todo se enojan y se molestan siempre. Así lo tengan todo, ellos se sentirán muy desdichados e insatisfechos. Pues bien, son hábitos de pensamiento los que controlan nuestros estados emocionales predominantes.

Ahora veremos, a la luz del circuito psicobioemocional, ejemplos de varias circunstancias que, en mi opinión, vale la pena que analicemos en detalle. Revisaremos en forma resumida las “recetas” de algunos trastornos emocionales para ver qué ingredientes podemos reemplazar. Estas descripciones quizá no sean suficientes, y en algunos casos estará indicada una asistencia profesional; sin embargo pueden ser de gran ayuda y orientación.

Ataques de pánico

En el ataque de pánico existe generalmente un componente inconsciente que lo genera, pero luego que la persona tuvo los primeros dos o tres ataques, éstos son mantenidos por conductas conscientes y voluntarias, que tienen la intención de solucionar el problema (en este caso, evitar el ataque de pánico), pero lejos de lograrlo lo empeoran. Estos intentos de evitar un problema que terminan convirtiéndose en el problema mismo es lo que en Terapia Sistémica llamamos soluciones intentadas fallidas.

Veamos esto más de cerca. El inicio del problema puede estar dado en una circunstancia hipotética como la que describo a continuación: un día equis tuviste una discusión brava con alguien. Fue una situación que te puso muy mal: te angustiaste profundamente, es decir te pusiste en absoluto modo defensa, en “estado Off”, con todos sus signos físicos (sudoración, palpitaciones, tensión muscular, temblequeo de todo tu cuerpo, etc.). Resulta que en el contexto de esa discusión había un aroma particular, por ejemplo a una comida determinada. El caso es que por efecto de anclaje, aquel aroma quedó perfectamente vinculado (neuronalmente) a dicho episodio angustiante. Sin embargo, vos ignorás por completo que aquel día del altercado, en aquel lugar, había ese aroma; pero tu cerebro inconsciente –un tejido de redes neuronales– unió ese circuito neuronal, en el que quedó registrada la emoción, a todo el escenario en que se desplegó la discusión.

Un tiempo más tarde –unos días, una semana, un mes o más– vas caminando y de pronto empezás a sentir palpitaciones muy fuertes: tu corazón se acelera. Sentís que te falta el aire. Respirás a bocanadas tratando de llenar tus pulmones. Después de unos segundos te empezás a marear y luego te desvanecés y caés al suelo. Previo a ello pensaste o te dijiste a vos mismo: “¿Qué me está pasando? Me estoy volviendo loco, me voy a morir, ¿a quién le pido ayuda?” (el creer volverse loco, morir o no encontrar ayuda son unas de las fantasías más frecuentes durante el ataque de pánico). Luego de unos segundos te

despertás del desmayo y un par de transeúntes te están asistiendo y preguntando cómo te sentís, qué te pasó, y te dicen que te quedés sentado porque la ayuda médica viene en camino.

Luego de un examen físico, en el que no te detectan nada, el médico te dice: “Lo que usted sufrió fue un ataque de pánico, quizá deba ver a un psicólogo”. Entre que vas al psicólogo, vas averiguando en internet y preguntando a tus amigos de qué se trata eso de los “ataques de pánico”. Así, el ataque de pánico es un concepto que empieza a dar vueltas en tu cabeza y a formar parte de tu autodiálogo. El foco de tu atención está en el ataque de pánico y sus síntomas.

Ya en este punto el problema se mantiene por un intento de solución, que puede ser un simple autodiálogo. Es muy probable que al saber que te dio un ataque de pánico salgas a la calle diciéndote: “Que no me dé un ataque de pánico... El ataque de pánico es un horror... El ataque es desesperante...”. Entonces, por intentar evitar el problema, terminás provocando lo temido. Al focalizarte tanto en el ataque, aunque sea con la intención de evitarlo, sin darte cuenta lo inducís. Ya vimos que el “no” pasa inadvertido cada vez que pensamos en lo que tememos. La amígdala responde a todos nuestros pensamientos, sin discriminar entre temores y deseos.

Pero, ¿qué hizo que tengas el ataque de pánico? Como sostiene el psicoanálisis, la causa puede estar alojada en una experiencia traumática del pasado. En términos más contemporáneos diríamos que se trata de una experiencia que quedó anclada en las redes neuronales. El primer ataque de pánico pudo desatarse al oler el mismo aroma que había durante aquella discusión en la que te sentiste muy angustiado. Al quedar anclada esa emoción a ese aroma, instantáneamente “evocaste” aquel estado emocional; y al acontecer todo esto en un nivel inconsciente, no tenés ni la menor idea de qué está pasándote, lo que le suma mayor incertidumbre y miedo a la situación.

Como dije, luego de los primeros ataques de pánico ya no tiene nada que ver aquella situación pasada; ahora la conducta panica es automatizada por un autodiálogo que la perpetúa. Son intentos de soluciones fallidas actuales las que mantienen el problema y sobre las que deben dirigirse las acciones de cambio. En otras palabras, este autodiálogo “Que no me pase, que no me pase...” es lo que, simplificando un poco, induce a que te pase lo temido. Entonces el cambio para comenzar a dar fin a este ciclo autopropagado está en dejar de focalizarte en lo que tanto querés evitar y simplemente caminar confiado y tranquilo, pensando en cualquier otra cosa. Pero, ¿cómo pedirle a una persona que experimentó semejante situación que se relaje y piense en otra cosa? O mejor dicho, ¿cómo puede hacer una persona que vivió uno o más ataques de pánico para focalizarse en otra cosa? ¡Eso es casi imposible! ¡Si es justamente eso lo que le preocupa! Pero sí se puede, fijate.

El fin de los ataques de pánico puede venir de dos lugares: los pensamientos y las

acciones (o cómo usamos nuestro cuerpo).

En cuanto a los pensamientos: en primer lugar, quien padece un ataque de pánico debe entender tres cosas para modificar la creencia errónea. Primero, que de ataque de pánico nadie ha muerto. Segundo, que en su punto álgido el ataque nunca dura más de un minuto. Por último, los ataques de pánico tienen cura.

Muchos, al escuchar el testimonio de alguien que se sanó de los ataques, empiezan a creer en una esperanza, y esta creencia los alivia, los pone progresivamente en modo creativo, por ello las terapias de grupo son tan efectivas para estos casos. Estos testimonios, como hechos fácticos (concretos), son importantísimos, pues al traducirse en creencias tranquilizadoras, permiten a quien padece los ataques quitarles ese halo de tragedia y clasificarlos como algo que no ocasiona la muerte ni la locura, y que tiene solución. Así le quitamos poder al ataque (que normalmente ocupa gran parte de los pensamientos de quien lo padece), permitiendo que se dimensione correctamente el problema; vale decir, evitando que se terribilice o sobredimensione la situación.

En cuanto a las acciones o la motricidad, es crucial aprender a controlar la respiración. ¿Por qué? Muy simple. Cuando la persona está empezando a tener el ataque, se pone en modo defensa profundo y activa su sistema simpático. Así comienza a respirar más rápida y profundamente y, consecuentemente, se hiperventila. Esto significa que se intoxica con demasiado oxígeno en sangre, pues sus músculos no llegan a consumirlo (el cuerpo se prepara para defenderse o huir, pero toda esa energía no es utilizada). Es por eso que cuando las personas se ponen muy nerviosas se les pide que respiren dentro de una bolsa, de modo que no aspiren demasiado oxígeno.

Yo trabajo estos casos con mis consultantes simplemente prescribiendo yoga (con especialistas) o enseñándoles yo mismo a respirar pausadamente. El yoga es una excelente práctica para controlar la respiración, pues la persona aprende a contener el aire y exhalar pausadamente, lo que evita que se hiperventile. Entonces, cuando está en los preludios de un ataque, controla el ritmo respiratorio, impidiendo la hiperventilación y el mareo, lo que genera una sensación de control con un pensamiento asociado gratificante, del tipo “¡Guau, puedo hacerlo, estoy controlando esta situación!”. Este pensamiento es el inicio de una creencia sobre la que sedimentará la recuperación del consultante: que al poder controlar un sólo ataque de pánico, sabrá cómo controlarlos todos.

Con un entrenamiento para una respiración adecuada y un autodiálogo des-dramatizante le quitamos poder al problema. Así liberamos el foco de atención y volvemos a pensar en cualquier cosa, manteniéndonos bajo el dominio del modo creativo. Entonces, luego de haber abordado con urgencia la situación, me ocupo de trabajar tranquilamente que subyace a ella. Es oportuno resolver asuntos inconclusos que puedan estar dando vueltas en el autodiálogo, o peor aún, que estén siendo negados o reprimidos.

Enojo crónico

Como vimos, cuando te enojás activás el modo defensa, que no es otra cosa que una preparación biológica para una respuesta de emergencia. En esos momentos tu cuerpo está listo para lo que Cannon denominó “reacción de lucha o huida”. Gran parte de la sangre es retirada de otros sistemas para asistir a los grupos musculares estriados –o musculatura voluntaria– de modo que puedas reaccionar con mayor fuerza y velocidad. No es raro entonces que las personas en estado de ira profunda sientan ganas de golpear algo. De hecho, el cuerpo está preparado para hacer exactamente eso. Pero como vimos, en la vida promedio de un ser humano civilizado del siglo XXI pocas veces enfrentamos peligros reales, puesto que la mayoría de ellos son simbólicos. Es decir, raramente nos enfrentamos a cosas que amenacen nuestra vida; por el contrario, lidiamos habitualmente con frustraciones cotidianas como retrasos, malos entendidos, olvidos y demás, que no requieren de nuestra fuerza muscular precisamente. Es paradójico el hecho de que la mayoría de las veces, cuando necesitamos disponer de la mayor inteligencia posible para resolver un problema, nos convertimos en una especie de primate iracundo. ¡Vaya adaptación!

El problema está en que cuando nos mantenemos en estado de ira la pasamos mal, porque no dormimos bien, no hacemos bien la digestión, se nos desactiva el sistema inmunológico, tenemos un pobre desempeño en lo que sea que hagamos y además dañamos a la corta o a la larga nuestros sistemas cardiovasculares. Es como un auto que mantuvieran en 6000 o 7000 revoluciones. Al principio puede que no presente indicios de daño alguno más que una elevada temperatura, pero luego de un tiempo seguramente los tornillos empezarán a aflojar por algún lado. Desde principios de los años sesenta no han dejado de publicarse estudios en los que se demuestra la existencia de una relación directa entre la ira y los trastornos cardíacos^{XLII}.

Insisto: una de las falacias más corrientes es pensar que los acontecimientos externos disparan nuestra ira, cuando en realidad la lectura que hacemos de ellos es la responsable. Es tu interpretación lo que te enoja. Un ejemplo: una fila en el banco que está durando demasiado tiempo. De cinco personas, seguramente tendrás cinco reacciones distintas. Alguno dirá “Este es un banco de porquería, no les importa el tiempo de la gente. Me dan ganas de matarlos a todos”, otro pensará “¡A qué me metí a hacer trámites esta mañana! Soy un idiota, siempre elijo mal”. De estos autodiálogos se sucederán emociones malsanas, desproporcionadas y nada útiles. Pero posiblemente otro se diga a sí mismo “Cosas que pasan, no gano nada con enojarme”, y pueda seguir tranquilamente su día, pensando en otra cosa.

Sostiene Ellis que hay personas que tienen un sistema de creencias racional o autobeneficiador, puesto que pueden decodificar los problemas y dificultades en términos constructivos y obtener de ellos sentimientos sanos. Por ejemplo, si un amigo te

dejó plantado para cenar, podés decirte a vos mismo: “No me gusta que me cancele sin previo aviso, ojalá me hubiese avisado. La próxima se lo aclaro de entrada”. De este autodiálogo se sucederán sentimientos displacenteros pero sanos, como decepción y frustración. Sobre estos sentimientos podés mantener la calma, siguiendo con tu vida y con la amistad sin mayores dificultades. Además evitás quedarte resentido con tu amigo, “con la sangre en el ojo”, y podés seguir construyendo la relación, capitalizando positivamente la experiencia.

Por otro lado, hay quienes tienen un sistema de creencias irracional, que los lleva a interpretar los acontecimientos en términos trágicos y exacerbados. Sus autodiálogos son del tipo: “No soporto que me traten así”, “Es terrible que siempre me haga esto” o “Es un irrespetuoso y desconsiderado, quién se cree que es”. Al confundir a la persona con sus acciones, generalizamos y damos por sentado que quien hizo algo malo es mala persona. Este tipo de creencia irracional provoca profundos sentimientos de ira, ansiedad y angustia. Y eso no es todo: si la persona persiste en ese autodiálogo, seguirá enojándose puesto que su amígdala seguirá segregando las sustancias del enojo. Es decir, continuará con un resentimiento y un rencor sobre los cuales no podrá construir sanamente una relación.

Autodiálogos del tipo “Tienen que tratarme bien” (imperativo respecto de los demás), “Tiene que irme bien, debo ganar; de lo contrario seré un fracasado”, “No debo enojarme” (imperativos respecto de uno mismo) o “¿Por qué mierda me pasa esto a mí?”, “No puedo creer que me esté sucediendo esto” (creencias dogmáticas respecto de cómo debería ser el mundo) serán sin lugar a dudas el origen de numerosos enojos. Los autodiálogos que se desprenden de un pensamiento rígido, imperativo y dogmático dan cuenta de un sistema de creencias tergiversado, de un mapa alejado del territorio, y que puede generar mucho malestar. De modo que en lugar de pretender que todo el mundo cambie, más vale un pequeño cambio en el mapa para garantizar un gran cambio emocional.

También hay quienes tienen creencias irracionales respecto de cosas propias de la vida cotidiana, que sin darse cuenta clasifican de “malas” cuando podrían ser aceptadas sin mayores rabietas. Es decir, están percibiendo situaciones diarias como inaceptables, con lo cual certifican un enojo a cada momento. Por ejemplo, estas personas pueden molestarse por el sonido del despertador, porque no encuentran una pantufla, porque el agua de la ducha está demasiado caliente o fría, por el nudo de la corbata, por la falta de azúcar o café, por el tráfico o la falta de estacionamiento, el poco combustible en el auto, la gente que camina lento en la calle, el encendedor que no funciona para encender un cigarrillo, el kiosquero lento o despeinado, el trabajo excesivo, el celular sin señal, la demora en una transacción bancaria, la pareja demasiado emocional o distante... En fin, tienen un master en “Encontrar Algo Negativo en Cada Cosa”. Siempre hallarán la forma de ponerse mal por los parientes, sus hijos, sus amigos, el país, el clima, el paso del tiempo, su trabajo... y la lista sigue. En una persona quejumbrosa, a la que casi todo le

molesta, es fácil advertir que lo que está trastocado es su modo de evaluar sus circunstancias: ¿se está enojando por las mismas situaciones todos los días! Es oportuno recordar que la vida de un adulto promedio está minada de frustraciones y dificultades, de modo que enojarse por cada una de ellas no resulta nada razonable. En este sentido hay investigaciones que dan cuenta de que la felicidad y el bienestar tienen sus raíces en la manera en que nos tomamos nuestra vida cotidiana más que en circunstancias de alto confort^{XLIII}.

Otra falacia respecto de la ira es pensar que descargar el enfado desenfrenadamente puede hacerte algún bien. Si bien puede que sientas un alivio en el momento, esta medida no resuelve el problema sino que en la gran mayoría de los casos lo empeora, a la vez que se establece un hábito de “arrebato de enojo”. ¡Dar rienda suelta al enojo lo aumenta! En efecto, la expresión abierta de hostilidad resulta ser la verdadera culpable de la relación existente entre el infarto de miocardio y la personalidad de tipo A. La desgracia de la ira es que la mayoría de las veces nos descargamos con los que tenemos cerca, que suelen ser nuestros seres más queridos.

Tampoco sugiero que te “tragues” la bronca. El modo sano de expresar el enojo es aprendiendo a ser asertivo. La asertividad es una forma de comunicarnos mediante la cual no agredimos ni nos sometemos a la voluntad de otros. Se trata de un punto medio entre ser agresivo y pasivo. El agresivo se conduce agrediendo a otros; el pasivo se “traga” el enojo, y posiblemente luego explota en ira. En ambos casos existe un perjuicio, en cambio en la asertividad establecés un límite sanamente. Defendés tus ideas y sentimientos sin imponerte ni resignar tus convicciones. Para entrenar la asertividad suelo pedirles a mis consultantes que ensayen frente a un espejo la puesta del límite. Luego de un tiempo de práctica se automatiza en ellos esta forma de pensar, lo que genera seguridad, evitando que se inhiban o desborden.

Para dejar de enojarte o de sentir rabia debés estar dispuesto a escuchar tu autodiálogo e identificar las creencias irracionales -ya sean dogmáticas, exageradas o generalizadoras- entendiendo que un autodiálogo más comprensivo e indulgente para con los demás y para con vos mismo es generador de emociones sanas. Se trata de hacer foco en las soluciones, en lo positivo, para poco a poco generar el hábito de pensar sanamente.

Disfunciones sexuales

Lo sexual -así como el sueño, la risa y la felicidad- lisa y llanamente ¡no obedece a la voluntad! Estos son fenómenos que acontecen espontáneamente cuando te dejás llevar por la inmediatez del momento. Sólo cuando uno se permite experimentar el momento sin la rigidez de los “deberías” está verdaderamente conectado con lo que está pasando. Porque cuando uno está demasiado pendiente de sus pensamientos o inmerso en su autodiálogo, desarrolla una autoconciencia demasiado elevada sobre ciertos aspectos;

entonces la atención, en lugar de estar fluyendo en el sentir sensual, está puesta en los pensamientos o, más precisamente, en el autodiálogo, obstruyendo el proceso de sentir.

Lo que pasa con lo sexual es muy simple. Para entenderlo bien voy a bajar a lo concreto y dejar esto bien claro con un ejemplo hipotético. Seas hombre o mujer, si tenés una vida sexual activa estoy seguro de que al menos una vez en tu vida experimentaste alguna situación más o menos parecida. Si tenías una cita muy importante porque la persona con la que salías era la de tus sueños, seguro te pusiste nervioso. Es muy probable que recuerdes que te comportaste como un idiota, diciendo cosas que no eran oportunas o tropezando con cuanto escalón había en el lugar. Quizá después de la cita te quedaste un día entero lamentándote: “Por qué dije eso, por qué dije eso”, en un autodiálogo tortuoso. He “escuchado” anécdotas preciosísimas al respecto, pero no me voy a explayar aquí sobre ellas, porque sé que vos también debés tener algunos ejemplos en mente. El caso es que al idealizar a esa persona (cosa que naturalmente pasa cuando alguien nos gusta mucho) le das demasiada importancia a la cita, y como es tan pero tan importante este evento, querés que todo salga bien. Es este simple deseo de que todo salga bien lo que puede transformarse en un rígido debería, en un “Me muero si me va mal, no me puede ir mal, debo hacer todo bien”. Este autodiálogo hace que percibas la situación como importantísima, y cuando algo es clasificado tan alto en un orden jerárquico, cualquier error es inadmisibles. Entonces estarás demasiado pendiente de que todo salga bien, “rigidizando” el encuentro. Hete aquí el problema. Le estás indicando a tu amígdala que estás en una situación peligrosa, una situación amenazante, como cruzar un precipicio haciendo equilibrio sobre una cuerda: un paso en falso puede costarte caer al abismo. De modo que la amígdala obedecerá poniéndote en modo defensa, activando consecuentemente el sistema simpático. Cuando estás en este modo, como vimos, tus recursos están a disposición de la defensa, y no de la creatividad.

Ahora bien, suponiendo que avanza la cuestión y llega el gran momento... Redobles, platillos y trompetas triunfales anticipan solemnemente que viene... pero miren que viene... ya sin dejarte dormir desde hace unos días... el momento del acto sexual. Permitime dejarlo en claro: el modo defensa no es el dominio de acción oportuno (ni por cerca) para el acto sexual. El modo adecuado en este caso, para hombres y mujeres, es sin lugar a dudas el creativo. ¿Por qué? Muy simple: porque el modo creativo activa el sistema parasimpático. Durante la erección del pene y el clítoris, el tejido genital ingurgita sangre, y esta ingurgitación vascular inicial está controlada por la división parasimpática. En el hombre, los nervios parasimpáticos producen vasodilatación de las arterias y aumentan mucho el flujo sanguíneo del tejido eréctil. En la mujer, aunque se reconoce que el músculo uterino se encuentra en gran parte bajo control hormonal, la innervación parasimpática puede causar relajación uterina y vasodilatación, mientras que las fibras simpáticas tienen el efecto opuesto^{XLIV}. Es decir que en modo defensa las fibras simpáticas (que no tienen nada de simpático) quitan la irrigación sanguínea de los órganos sexuales y la envían a la musculatura estriada o voluntaria (brazos y piernas, por

ejemplo), haciendo que los órganos sexuales se retraigan. -¡Oh, no! ¡No sólo que no tendré una erección, sino que me estás diciendo que ¿mi pito/vagina se achica?! –Sí.

Aquí es pertinente hacer una aclaración. Es evidente que los autodiálogos que tengas atestiguarán dónde está tu foco de atención. Si te decís con total naturalidad cosas como “Soy un tigre”, “Soy una mujer demasiado sexy”, “¡Qué sex-appeal que tengo!”, te mantendrás en modo creativo, con todos los recursos a tu disposición. Pero si estás pensando y diciéndote a vos mismo “Tengo que disfrutar”, “Le voy a mostrar qué buena/o soy en la cama”, o si te decís cosas positivas pero que no creés, te pondrás presiones que harán que ingreses en modo defensa. Incluso lo que he mencionado también vale cuando estás en el acto sexual mismo. Frases como “No me tengo que ir sola/o”, “Me parece que eso no le gusta”, “Qué me pasa”, son autodiálogos que te pueden poner en modo defensa. Demasiada autoconciencia no es buena, puesto que pondrás el foco de tu atención en tus pensamientos y no en tu sentir; o bien en cualquier lado menos en la inmediatez del momento.

La interacción verbal con tu compañera/o puede hacer bastante para mejorar o dificultar la cuestión. Si existe una conversación que “te caliente”, en la que la otra persona te relate lo mucho que está disfrutando, puede que te desinhibas y vayas por mucho más; pero si la interacción es más bien nula o da indicios de que tu pareja la pasaba mejor con su partenaire anterior, corrés el riesgo de ingresar súbitamente en modo defensa, con todo lo que ello implica. Cada uno tiene sus rituales o anclajes que lo calientan o lo enfrían, sólo hay que saber usarlos.

¿Pero cómo hago para revertir esta situación? ¿Cómo hago para no pensar en algo que me preocupa? ¿Cómo salgo de este callejón sin salida? Muy simple: ¡salga por donde entró! Todo callejón sin salida tiene su “exit” en la entrada. Es decir, hay que desandar el camino andado, que no es otro que el de la preocupación. Si tu autodiálogo es del estilo “Tengo que decir algo gracioso, pasamos varios segundos en silencio”, “Tendríamos que estar haciendo algo más divertido”, “No estoy bien vestido”, “No estoy teniendo una buena performance”, “No está gozando”... estarás rigidizando cada vez más el encuentro, midiendo y calculando lo que debería darse naturalmente y de la mano del placer, si te dejaras llevar.

Por ello en el sexo la meta es olvidarse de los deberías y de los mandatos sociales. Necesidad de control y sexo no son compatibles. Por el contrario, soltar, dejarse llevar y sentir son la fórmula del placer sexual. La ley que rige en el sexo es la locura, la no-ley, de modo que abandonarse es el camino “seguro” para sentir intensamente. Cada vez que pensás dejás de sentir. Para algunos más, para otros menos, cambiar racionalismo por salvajismo no viene nada mal. Recordá que el sexo está biológicamente diseñado para mantener la especie, es decir, se trata de una de nuestras funciones más animales, por lo tanto no se lleva muy bien con el pensamiento.

Pero quizá esto sea mucho pedir para el neurótico narcisista que está demasiado pendiente de los qué dirán. Si tan sólo comprendiese el valor de abandonar las exigencias de complacer, agradar o ser el (leer con voz de locutor) “number one”... Yo propongo tomarse las cosas con humor y reír de los fiascos sexuales. Dice Wayne Dyer: “Cuando te sorprendas hablando sólo o con otro de tus proezas sexuales, ¡detenete! Si hablás y presumís constantemente de tus actividades sexuales ejercerás una presión sobre vos mismo, obligándote a ser fiel a ese estatus sexual imaginario, o sea, a esa imagen sexual que intentás proyectar hacia otros”^{XLV}.

Es importantísimo entender que lo sexual no se reduce al orgasmo (ni a lo que acontece en sus inmediaciones temporales), sino que es un encuentro que empieza mucho antes y no debe ser forzado. Pasar tiempo juntos y riendo con la otra persona, prodigarse besos y abrazos revoloteando desnudos es una buena forma de que tu amígdala entienda que no hay peligro alguno.

“La neurosis es puro narcisismo”

Alfred Adler

Fobias

El funcionamiento de las fobias es similar al del ataque de pánico. Sin embargo voy a describirlo en detalle porque el camino para sanar es diferente.

La fobia puede tener su origen en una experiencia traumática, en la que una emoción queda anclada a una determinada circunstancia, como en los TEP (Trastorno por Estrés Postraumático). También puede generarse por la vía de la focalización, cuando la persona se focaliza cada vez más en aquello que teme. Todas las personas sentimos miedo ante determinadas circunstancias, de hecho el miedo es funcional y adaptativo si se mantiene en una medida que te permita actuar; pero si nos focalizamos una y otra vez en el miedo o en aquello que lo provoca, el problema puede sobredimensionarse, ya que todo lo que es puesto bajo la lupa de nuestra atención se ve más grande. Es este “filtrado de información” lo que contribuye a empeorar la situación, puesto que la persona recorta y selecciona determinados datos del mundo circundante (no precisamente los más afortunados) y va construyendo una realidad distorsionada. A medida que construye esta realidad amenazante, la persona se pone constantemente en modo defensa, lo que biológicamente dificulta que tenga una buena performance, como ya vimos. En este punto es muy probable que los resultados que obtenga sean negativos, con lo cual confirma su creencia inicial y consolida sus miedos, que comienzan ya a convertirse en una fobia.

Al igual que en los ataques de pánico, es fundamental aprender tanto a corregir

autodiálogos que exacerben las amenazas como a controlar la respiración, dado que uno de los síntomas más frecuentes y desesperantes de la fobia es la hiperventilación y la vertiginosa aceleración del ritmo cardíaco. A nivel cognitivo, quien padece una fobia tiene un pensamiento que generaliza y profundiza el miedo: “Esto es lo peor”, “Me muero si me pasa tal cosa”...

El temor a equivocarnos es frecuente, pero cuando se torna excesivo puede llevarte a la parálisis o inacción, puesto que “acción” y “error” van de la mano: toda persona que haga algo se expone al error. Es necesario cambiar el autodiálogo paralizante por uno adaptativo y comprensivo de la situación, donde se abandone la necesidad de control.

En mi forma de trabajar, el camino para comenzar la recuperación está dado por dos etapas. Primero, la persona aprende a no clasificar el hecho temido como tremendo. De este modo, con un trabajo de corrección cognitiva vamos desdramatizando la situación. Además, es importante trabajar con el contexto inmediato en que se desenvuelve la persona, para ver si sus acciones están reforzando la conducta del miedo. En la segunda etapa le explico al consultante que ninguna fobia se supera totalmente evitando aquello a lo que se teme. Tarde o temprano deberá afrontarlo. Hoy sabemos que lo que recordamos no es el episodio traumático, sino el último recuerdo que tenemos de éste. Con lo cual, cada vez que recordamos estamos modificando ese recuerdo. Puede ser para bien (si lo desdramatizamos) o para mal (si lo agravamos), según en qué aspectos hagamos hincapié al recordar. Bien trabajado, el afrontamiento le da a la persona la posibilidad de tener una experiencia en la que descubrirá (construyendo una nueva creencia) que aquello temido no era tan tremendo como pensaba.

Este proceso de afrontar el objeto fóbico puede hacerse de dos maneras: en forma progresiva (por medio de una técnica llamada Desensibilización Sistemática), o en forma abrupta (técnica de Inmersión). Es importante recordar que tanto en la fobia como en cualquier otro trastorno siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud para ser guiados en este proceso. Mi intención en este texto es simplemente explicar, en forma sencilla, una posible solución al problema.

Insomnio

Todos vivimos la experiencia de sentir que en cierto punto nuestro cuerpo parece llevarnos la contra cuando queremos dormirnos. Damos vueltas en la cama y miramos el reloj contando los minutos, las horas que pasan, y nos decimos: “Y yo todavía en vela”. Una vez más tu autodiálogo (“Sigo despierto, cómo voy a hacer mañana sin descansar, con todo lo que tengo que hacer”) hace que percibas la situación como amenazante o frustrante, lo que automáticamente ordena a tu amígdala ponerte en modo defensa. Este modo precipitará en tu cuerpo una reacción encadenada de cambios biológicos que comenzará con la activación del sistema simpático. Tu cuerpo tenso –preparado para la

defensa— dejó inactivo el parasimpático, de modo que dormir será biológicamente imposible o, para no ser dogmáticos, muy poco probable, y en caso de darse, seguramente no será un sueño reparador. Al estar en modo defensa, los ciclos del sueño —como otras funciones orgánicas— están inactivos, ya que tu cuerpo está atento y preparado para una supuesta amenaza. Entonces, mientras más te apresurás por dormirte, más defensivo te ponés, haciendo más remota la posibilidad de descansar.

Por ello el sueño y muchas otras funciones biológicas son llamadas “paradójicas”, ya que no obedecen a nuestra voluntad, e incluso tienen un “efecto rebote”: mientras más insistís, menos resultados positivos obtenés. Funcionan adecuadamente cuando confiamos en nuestro cuerpo sin entrometernos en su funcionamiento (en este caso, respetando el reloj biológico de cada cual, abandonando la neurótica necesidad de control).

Instalando y dándole tiempo a un nuevo autodiálogo, verás cómo cambia la situación. Podés decirte a vos mismo: “Mi cuerpo se duerme cuando lo necesita” o “Mi cuerpo me avisa con mucho sueño cuando necesita un descanso”, y mientras tanto dedicarte a hacer cosas relajantes y productivas, como por ejemplo leer. De este modo te despreocupás y dejás de focalizar tu atención en que no podés dormirte, con lo cual se inicia toda una reacción en cadena opuesta a la que vimos recién. Al confiar en tu cuerpo y no preocuparte por dormir, tu amígdala no percibe amenaza alguna, de modo que te mantiene en modo creativo (con el parasimpático activo) permitiendo así que descanses, que hagas la digestión, que funcione tu sistema inmune, etc.

-Sí, Lucas, pero ¿qué hago cuando estoy sin dormir y necesito descansar?— dirás vos.

-No pulsees contra el sueño, siempre ganará porque es inmaterial. No hay fuerza física que pueda actuar sobre él. ¡No obedece a la voluntad! Más bien ponete a hacer otra cosa; el cuerpo es sabio y te dormirás cuando lo necesites, pero sólo si estás relajado. Esperá distraído y verás que el sueño viene solo a vos “cuando menos lo esperás”. Confía en tu reloj biológico, no pretendas manejar cuestiones orgánicas.

Este es mi consejo principal: no pulsar contra el sueño. Muchos andan cronometrando el descanso, y piensan que si duermen menos de 7 u 8 horas no será suficiente. No es así, esa estadística es un promedio. Unos días necesitás más y otros menos descanso. Por lo que te recomiendo que no te hagas problema por cumplir a rajatabla las horas de sueño.

El truco está en que al aceptar la situación y no pelear contra ella, transformás en tu GPS interno un “debería” en una preferencia. En otras palabras, tu acierto consiste en adaptar tu mapa a la realidad de ese momento, en lugar de intentar forzar la realidad para acomodarla a tu creencia. En vez de decirte “No puede ser, yo debería estar durmiendo a estas horas” (claro autodiálogo que te pone en modo defensa), propongo que te digas: “Preferiría estar durmiendo, pero hasta tanto aprovecharé para leer o escribirle un e-mail

a un amigo”, por ejemplo. Cambiar un debería por un preferiría flexibiliza y suaviza la situación. Cuando ésta es más aceptable te mantenes en modo creativo, lo que permite que la actividad parasimpática lentifique tu ritmo cardíaco y puedas relajarte para luego dormirte.

Además de estas recomendaciones, hay ciertas cuestiones que se prescriben desde un enfoque psiquiátrico clásico: a personas que tienen sistemas nerviosos muy sensibles se les pide evitar comer dos horas antes de dormir, como así también evitar actividades que exalten el sistema nervioso, como por ejemplo deportes, sonidos de alto volumen, imágenes fuertes en tv, discusiones y bebidas o alimentos psico-activos como café o mate. También se les suele pedir que realicen actividades de relajación, que tomen leche tibia y que se procuren los llamados “sonidos blancos”, como el suave vibrar de un ventilador.

Depresiones

“Lágrimas,

testimonio de un acérrimo vivir”

A excepción de las depresiones endógenas, que son causadas por la falta de ciertas sustancias químicas en el cerebro y requieren de medicación para ser tratadas, todas las otras depresiones son generadas por nuestros pensamientos. Sí, aunque te parezca raro: la depresión es la consecuencia de un autodiálogo tortuoso y punitivo.

El enfoque biomédico que sostiene que las depresiones son causadas por un desequilibrio químico representa, en cierto punto, un gran riesgo, dado que muchas personas se abandonan a la dependencia de una pastilla, depositando el poder de sanarse en fuerzas externas a ellos. Digámoslo claro: la medicación es en algunos casos necesaria, pero siempre debe ir acompañada de una psicoterapia centrada en cambiar los hábitos de pensamiento, movimiento corporal y modos de afrontar la vida. La medicación puede servirte como andamiaje mientras derribás viejos hábitos de pensamiento pesimista y construis nuevos rituales saludables en tu vida. También puede mantenerte tranquilo y generarte una sensación de bienestar, pero es sólo un andamio: si lo retirás todo se viene abajo. Mientras la medicación te genera un momento de paz, es necesario realizar las correcciones cognitivas, es decir, “desaprender” el hábito de terribilizar y aprender a focalizarse en lo positivo.

En cuanto a la gestación de la depresión, puedo decirte que todos tenemos una especie de matón interno que nos recuerda nuestros errores y holgazanerías. Es esa voz de la exigencia que te pide más, el famoso “Súper Yo” de Freud o el elocuente “Top Dog” (“Perro de arriba”) de Fritz Perls, ladrando sus “deberías”. El caso es que es muy distinto tener un coach interno que te pida más a la vez que te aliente, diciéndote “¡Dale más,

más, sé que podés, lo estás logrando, dale, dale!” a tener que lidiar con un hostigador nazi que te golpee por todo y no te dé aliento alguno, recriminándote: “¡Sos un imbécil, bueno para nada! ¡Más, más, no es suficiente! ¡No sé para qué lo intentás si no lo vas a lograr!”.

Así como la presencia de creencias irracionales respecto de los demás son generadoras de ira, y los imperativos dogmáticos que nos humillan a nosotros mismos generan ansiedad, las creencias que no aceptan las condiciones del mundo tienden a generar depresiones.

En la mayoría de los casos no somos muy conscientes de nuestros autodiálogos. Para serlo sería necesario pensar sobre el pensamiento (o sea, desarrollar un “meta-pensamiento”), algo que en la inmediatez y superficialidad del mundo actual no sucede frecuentemente. De modo que simplemente pensamos, pero sin darnos cuenta de cómo lo hacemos, y así vamos habituándonos a ciertos estilos de pensamiento que podrían convertirnos en personas terriblemente pesimistas sin siquiera advertirlo.

En este sentido la persona con depresión tiene un máster en Pesimismo. Filtra información del mundo circundante y sólo se queda con lo malo, lo que falla o falta. Es especialista en encontrar lo negativo. Una vez que lo halló, le otorga al hecho una causa propia y personal, para finalmente conferirle el carácter de permanente (“Siempre me pasa lo mismo”) y de omnipresente (“Todo me sale mal”). El pesimista tiene un autodiálogo derrotista y catastrófico que quita toda esperanza a su vida. Pero veamos más de cerca sus pensamientos.

Seligman, en el desarrollo de su teoría del control personal, introduce dos conceptos que han sido ampliamente aceptados por la comunidad científica. En primer lugar habla de “Estilo Explicativo” (Explanatory Style) para referirse a la manera en que habitualmente te explicás por qué pasan las cosas. En otras palabras, este “estilo” no es más que tu autodiálogo (más precisamente el contenido de tu autodiálogo). Cada vez que algo sucede, nos explicamos a nosotros mismos por qué, para qué y cómo pasó lo que pasó. Estas autoexplicaciones constituyen tu estilo explicativo.

Por otro lado, Seligman describe la Indefensión Aprendida (Learned Helplessness) como la reacción de rendirse o escaparse como consecuencia de creer que cualquier cosa que hagas no tendrá ningún efecto. Hay quienes, tras vivir reiteradas experiencias angustiantes e intentar una y otra vez sin éxito salir de ellas, generalizan ese “fracaso” y consideran que siempre les irá mal. Aprenden erróneamente que nada de lo que hagan podrá sacarlos de esa situación desfavorable. De esta manera se rinden, se abandonan ante los intentos de cambiar; es decir, aprenden a no defenderse, a no hacer nada frente a los acontecimientos adversos de la vida.

Los conceptos de estilo explicativo e indefensión aprendida tienen una influencia

recíproca que ilustra claramente la dinámica de la depresión. Las personas que tienen un estilo explicativo pesimista (o Creencias Irracionales) tienden a extremar y juzgar todo en términos negativos. El autodiálogo caracterizado por lo-mal-que-están-las-cosas es lo que inicia la secuencia que trae en general una inacción de la persona que piensa “Para qué voy a intentarlo si ya sé que me va a ir mal”, “Esta vida ya no tiene sentido”. De modo que esta persona se queda quieta y no hace nada por cambiar, lo que perpetúa el ciclo de inacción y depresión.

Por su parte, Albert Ellis hace un aporte importantísimo al destacar que una manera de sentirnos innecesariamente disgustados es confundir deseo o preferencia con necesidad. Cuando convertimos preferencias en demandas rígidas y tortuosas^{XLVI} del tipo “Yo debería disfrutar más de mis lecturas”, “Tengo que tocar cada vez mejor la guitarra”, “Jamás me voy a perdonar haber perdido ese trabajo que tanto me gustaba” estamos viviendo la situación como inadmisibile. Es decir, no nos “permitimos” la situación, y en lugar de establecer una preferencia, exigimos el cumplimiento de un mandato dogmático, derrotista y retorcido, poniéndonos en modo defensa y alejando aún más la posibilidad de encontrar una solución creativa.

Recientemente tuve que atender al padre de un ex consultante. Se trata de un hombre de 45 años a quien despidieron de su trabajo, donde desempeñaba un cargo jerárquico. De sopetón y sin explicación alguna lo dejan afuera de una compañía a la que perteneció los últimos 15 años de su vida. Sus primeras palabras al entrar a mi oficina fueron: “Vengo porque he fracasado... (deja pasar unos segundos) En el sentido de que nunca me ganó la confianza de mi superior”. Después agregó: “Lo que me hicieron es una traición”. Estas precisas palabras utilizó para describir su situación. No tardé en advertir que este hombre estaba desarrollando síntomas de angustia y marcados signos de depresión.

El punto aquí es cómo asumía su circunstancia. Primero se decía “he fracasado”. Es decir, tomaba de manera absolutamente personal algo que puede atribuirse a mil variables. Esa frase repiqueteaba constantemente en su discurso, generalizándose a todas sus conductas y aspectos como persona. Es decir, verdaderamente se sentía fracasado, y no podía ver que como padre, esposo, amigo y demás era una persona exitosa. Ni siquiera en el trabajo fue un fracasado, ya que desempeñó sus tareas de manera ejemplar durante quince años. Sin embargo, este último acontecimiento teñía toda su vida y lo llevaba irremediablemente a pensar en el fracaso. Además catastrofizaba (el neologismo es mío) imaginándose circunstancias futuras en las que no tendría un centavo para darles de comer a sus hijos. No voy a reconstruir en detalle toda la sesión, pero puedo asegurarles que este hombre tenía varias propuestas de trabajo, según él mismo me contó. El caso es que constantemente elegía imaginarse un futuro funesto y humillante.

Además, no nos olvidemos, mencionaba otra palabra clave, “traición”, que evidenciaba claramente su interpretación del hecho. Personalizaba una vez más la circunstancia, atribuyendo malas intenciones y un extraordinario poder de decisión a quien

simplemente le informara de su despido. Sellaba y archivaba la decisión de estar resentido con la persona que le había comunicado que prescindirían de sus servicios. Ante mis preguntas, recordó claramente que esta persona intentó darle una explicación, pero él se dio media vuelta y se fue sin escucharla. De modo que mi consultante y yo nos quedamos con un signo de pregunta en la cabeza, con un faltante de información que él elegiría llenar con sus construcciones mentales, decidiendo dogmáticamente que se trataba de una traición. En resumen, intento decir que tremendizó, personalizó y generalizó exageradamente la circunstancia. Claro está que nada de esto le era funcional, dado que no le ayudaba a sentirse mejor; de hecho, dicho autodiálogo lo ponía constantemente en modo defensa profundo, con todas las consecuencias que ello implica.

Aquí va otro caso que vale la pena compartir. Cierta vez me tocó atender a una mujer que había enviudado hacía ya dos años. Vino también con una depresión que llevaba ya unos meses y con una rumiación mental (o pensamiento recurrente) en que se preguntaba “¿Qué habrá sentido mi marido antes de morir?”. Esta pregunta, cuya respuesta es y será incierta, la llevaba a imaginarse en detalle los últimos segundos de su pareja antes de perder la vida por un ataque al corazón. De modo que se focalizaba exclusiva y constantemente en el dolor físico que sufrió su marido al morir, lo que necesariamente hacía que perdiese de vista otros aspectos, por ejemplo cómo vivió él junto a ella, lo que aprendieron y sintieron juntos, etc. Es decir, se centraba en lo negativo y dejaba pasar todo lo positivo (como vimos más arriba, las preguntas que nos hacemos manejan el foco de atención, y éste puede estar sólo en una cosa a la vez). Pero resulta que esta paciente logró salir adelante estableciendo una rutina de caminatas durante la siesta, cambiando su autodiálogo y guardando las pertenencias de su marido durante dos meses, hasta que decidió con qué quedarse y de qué cosas deshacerse.

La depresión, al igual que todas las emociones que te ponen en modo defensa, debilita el sistema inmunológico. Son numerosas las investigaciones que dan cuenta de la relación directa entre depresión y mala salud física. La conexión entre el cerebro y el sistema inmunológico no es nerviosa, sino que se establece mediante hormonas que viajan en el torrente sanguíneo. También se ha demostrado la relación directa entre pesimismo (estilo explicativo del depresivo) y mala salud. Mediante análisis de sangre se pudo constatar que las personas optimistas tienen un mejor funcionamiento del sistema inmunológico que los pesimistas^{XLVII}.

En resumen, la rumiación mental pesimista es una usina generadora de depresión, ya que a partir de este punto se sostiene la secuencia encadenada en que la persona se pone en modo defensa, lo que genera una mala performance; esto a su vez trae resultados negativos, los que serán decodificados o clasificados como terribles, apuntalando creencias iniciales del tipo “Soy un inútil, a mí siempre todo me sale mal”, “No tiene sentido que lo intente, siempre voy a fracasar en todo”. No se trata de decirte a vos

mismo cosas lindas y positivas como un autómatas. De hecho, a partir de estudios realizados a lo largo de años, se sabe que las afirmaciones optimistas recitadas de memoria tienen muy pocos efectos positivos, si es que los tienen. Lo crucial es aquello que te decís a vos mismo cuando fallás. El secreto para no deprimirte está en no usar un autodiálogo tortuoso frente a las dificultades o errores^{XLVIII}. Simplemente se trata de cambiar los autodiálogos destructivos que tienen lugar en los momentos más duros de la vida, que tarde o temprano a todos nos toca vivir. El principio del fin de la depresión se da cuando desarrollás y automatizás un autodiálogo comprensivo e indulgente, que te permita hacer las paces con vos mismo y que resulte automotivador en las circunstancias difíciles. Esto es mucho más efectivo que decirte algo positivo que no te creés.

Mala performance deportiva: exitismo vs. excelencia

Seguramente recordarás algún episodio en el que tuviste un excelente desempeño deportivo. Tomate unos segundos para recordar cómo te sentías y respondeme: ¿estabas de mal o de buen humor? Estoy seguro de que estabas de buen humor y te sentías muy bien. Como vimos, todas las emociones placenteras y agradables te ponen en modo creativo, lo que a su vez trae aparejado un alto desempeño. Lo opuesto también es fácil de comprobar. En ocasiones en que tuviste un mal desempeño seguramente te sentías mal, y ese malestar te puso en modo defensa. En este punto ya no es necesario argumentar demasiado para que me creas que las emociones inciden directamente en la performance. De hecho, esto es bien sabido por jugadores profesionales de diferentes disciplinas, quienes fuera del alcance de las cámaras provocan con burlas, insultos, golpes y demás a sus contrincantes. De este modo disparan en el otro un enojo que puede provocar una derrota por mal desempeño.



Es por esta razón que para tener una buena performance deportiva más vale que el acento esté puesto en el placer de practicar el deporte. Porque si tu objetivo es ser el número uno, no tardarás en sentir las presiones que ejercen los deberías, visualizando el juego

con la rígida y amenazante obligación de ganar. Todo resultado que no sea la victoria será clasificado como inadmisibile, o interpretado como un fracaso. Una vez que esto ocurra, tu amígdala segregará las sustancias del modo defensa, que provocarán la reacción en cadena que ya conocemos. Esto es lo que sucede cuando confundimos preferencia con necesidad. No es lo mismo decir “Me encantaría ganar, sería buenísimo; pero si no, no hay problema” que decir “Tengo que ganar, debo hacerlo”. En el primer caso sólo se trata de una preferencia que no genera ansiedad, mientras que en el segundo hablamos de una necesidad o un “deberías dogmático” que mete muchísima presión.

Nadie puede ser el número uno por siempre. Todos tenemos nuestros momentos, y la manera de dar lo mejor de cada uno es hacerlo de la mano del disfrute. Buscar siempre ser el número uno es lo que se dio en llamar “el veneno del éxito”. Es un néctar adictivo que robustece tu ego y aumenta tu narcisismo, pero te vuelve dependiente, y por lo tanto vulnerable. En este sentido, las investigaciones señalan que los atletas que ganaron medallas olímpicas de bronce son mucho más felices que los que ganaron las de plata, ya que estos últimos viven con la idea de que si hubiesen tenido una performance apenas superior podrían haber alcanzado el oro. En contraste, los que logran el bronce piensan que de haber tenido un desempeño apenas inferior podrían haberse quedado sin congratulación alguna^{XLIX}.

La propuesta es que te mantengas en modo creativo para dar lo mejor de vos. Fijate que te ahorro cursilería y romanticismo dándote una idea concreta, fáctica. Si lo que sentís es malestar (ya sea por enojo, vergüenza, miedo o disgusto) te pondrás en modo defensa. Sería bueno, entonces, que tomes esta realidad y la traduzcas en tu autodiálogo, diciéndote, por ejemplo: “Bien, no me voy a crucificar por no ganar, sólo voy a dar lo mejor de mí” o “Preferiría ganar, pero mi mérito está en superarme a mí mismo en todas las circunstancias”. Así te recordás que la competencia es con vos mismo; el desafío consiste en superar tus propios límites y no ya en superar a tu contrincante ni demostrar a los espectadores tus habilidades. De este modo no rigidizás tus preferencias de una buena performance y te permitís los errores. Cuando el desafío es con vos mismo, lo ponés dentro de tu círculo de incidencia, dentro de las variables que podés controlar. Pero cuando querés ser el número uno, el desafío está fuera del círculo de incidencia. Sostener esta necesidad de control sobre algo que no depende de vos seguramente te hará pasar malos ratos.

Cuando un deportista sólo busca la victoria y entrena constantemente para ello, ya tiene el veneno del éxito en sus venas. Pierde de vista su pasión por el deporte en sí, se olvida del disfrute de jugar y queda atrapado en una carrera hacia la perfección, que la mayoría de las veces es imposible de alcanzar. En definitiva, queda encerrado entre espejos de una imagen que pretende mostrar a los demás.

Es común sentir cierto enojo u otras emociones displacenteras ante un error en la competencia, pero esa emoción puede echar a perder todo el partido si no es manejada

adecuadamente. Recordá que las sustancias de la emoción sólo tardan unos 90 segundos en ser metabolizadas por tu cuerpo. Sólo se trata de que aprendas a respirar en forma pausada y a decodificar las circunstancias en términos desafiantes en lugar de amenazantes, de modo que tu amígdala deje de segregar las sustancias que entorpecen tu desempeño. El hecho de que la competencia sea a la vez excitante y amenazante puede ser tan bueno como malo. Todo depende de cómo lo veas.

En este caso viene muy bien diferenciar la obsesión de la pasión. Cuando uno se obsesiona no la pasa bien; está focalizado en el objetivo, en el resultado. Frases como “Qué idiota que soy, cómo pude perder ese punto” o “Tengo que quebrarle el saque y ganar el game” son expresión directa de que tu foco está puesto en el resultado; mientras que cuando uno se apasiona la pasa de mil maravillas porque el foco de la atención ya no está en la meta sino en la acción misma, en el proceso, en el disfrute del juego. Los autodiálogos propios de un apasionado son “Aunque las posibilidades sean mínimas, las voy a aprovechar todas”, “Aún respiro y voy a hacer uso de cada latido”. Olvidate de los resultados; ellos vendrán solos, a la corta o a la larga. Lo importante es que disfrutes de la actividad.

En este punto siempre marco con mis consultantes deportistas la diferencia entre exitismo y excelencia. “Exitismo” es definido como un afán desmedido de éxito. Es decir, el acento está puesto en el resultado. En cambio “excelencia” es dar lo mejor de uno mismo siempre. Aquí no importa nada más que entregarlo todo y superarte; el foco de la atención está en uno mismo, no en el afuera. Ser excelente es conservar los valores y mantenerte en una dirección sin importar hacia dónde soplen los vientos. No importa si el contrincante es demasiado alto o bajo para tu nivel, siempre das lo mejor cuando buscás la excelencia. Que percibas como demasiado bueno a tu oponente puede que te desmotive, puesto que en tu autodiálogo te dirás: “Para qué me voy a esforzar si igual no hay forma de ganarle”. O bien, si considerás que es un principiante incompetente, podrás decirte: “No vale la pena esforzarme, no tiene sentido cansarse por este partido”. El caso es que en ambas situaciones la atención está puesta en algo que se encuentra fuera de uno, y el secreto está en focalizarse en uno mismo, en lo que uno hace.

La mejora continua es posible de la mano de la excelencia, dando siempre lo mejor, independientemente de las circunstancias. Los resultados están sujetos a millones de variables, pero el desempeño (bueno o malo) siempre depende de uno. Aunque digan que las competencias se ganan con un alto puntaje, un buen tiempo o un gran número de goles, eso nos habla sólo de resultados, pero no de un buen desempeño. Yo propongo poner el foco en uno mismo, porque a la corta o a la larga, el alto desempeño trae buenos resultados. En este sentido sugiero que tu autodiálogo sea “Me apasiona este deporte. Me gusta siempre, cuando gano y cuando pierdo”.

“Nuestra recompensa se encuentra

en el esfuerzo y no en el resultado.

Un esfuerzo total es una victoria completa”

Mahatma Gandhi

Problemas de aprendizaje y estudio

Simplificando un poco, los problemas de aprendizaje -en personas sin retraso mental- están relacionados con tres factores: falta de estudio, carencia de estrategias de aprendizaje y creencias irracionales que generan inseguridad y miedos. En cuanto a lo primero, se supera con un poco de voluntad y decisión, que dependen exclusivamente de quien estudia y de cómo jerarquiza el estudio en su vida (no está de más recordarlo: es fundamental que estudies lo que te gusta). Lo segundo se supera aprendiendo técnicas de estudio, como por ejemplo reglas memotécnicas, confección de mapas mentales, esquemas, resúmenes, etc. Pero el tema que me interesa aquí es lo que sucede cuando alguien tomó la decisión de estudiar y las emociones le juegan una mala pasada. Veamos.

He escuchado a muchos decir “No nací para el estudio”. Con esta afirmación, ¿creés que esta persona va a dar lo máximo de sí? ¡Claro que no! Su rendimiento va a estar muy por debajo de sus capacidades. Peor aún, si está convencida de que va a fracasar, ¿por qué intentar darlo todo? La ecuación es simple: comenzó en su autodiálogo con una creencia limitante que envía señales a su sistema nervioso para que active el modo defensa. No digo que necesitemos tener la creencia prepotente de que podemos con todo, sino simplemente que debemos evitar las creencias limitantes. Muchas personas lograron grandes cosas sólo por ignorar que eran difíciles o “imposibles”.

El efecto de las emociones sobre el aprendizaje es muy marcado. En mi libro *Cómo ayudar a los niños de hoy* recordaba que las emociones son el interruptor de “encendido/apagado” para el aprendizaje. Un niño que está en modo defensa -ya sea por enojo, miedo, angustia, vergüenza o tristeza- no va a aprender, o al menos no lo hará fluidamente. Su cuerpo está dispuesto para la reacción “defensa/huida”, no para reflexionar y asimilar conceptos y/o habilidades; mientras que un niño que se mantiene en modo creativo -tranquilo, en paz, con alegría, felicidad, placer y amor- sí estará preparado para un aprendizaje fluido. Es por ello que el contexto de aprendizaje es tan importante. Si existe “buena onda” en el curso o en casa al momento de estudiar, no cabe duda de que el niño asimilará todo, ya que su cuerpo (en modo creativo) está biológicamente preparado para hacer precisamente eso: aprender, reflexionar, abstraer, comprender, relacionarse... (lo que no implica que por momentos deba hacer un esfuerzo displacentero para sentarse a estudiar).

La situación del estudiante que sufre una mala pasada de sus propias emociones es muy

parecida a la del deportista. La presión de tener que aprobar lo pone en modo defensa, deshabilitándolo biológicamente para la reflexión, la comprensión y la memorización. Al activar el sistema defensa-huida sus capacidades de estudio quedan completamente embargadas.

Todo comienza con la imposición de un deberías dogmático al estilo de “Tengo que aprobar, si no apruebo me muero”, o bien un poquito más exagerado: “Si no apruebo se me retrasa todo el plan de estudio, con lo cual no voy a poder irme de vacaciones. Y si no me voy de vacaciones no voy a conocer a mi futura pareja, o sea que no voy a tener hijos y me voy a morir solo como un perro”. ¡Menuda futurización tremendista! Risas aparte, este tipo de pensamiento catastrófico que pone el acento en circunstancias que están fuera del círculo de incidencia sumerge al estudiante en las profundidades de la ansiedad. Ya en modo defensa, no aprende los conceptos, de modo que busca recuperar el tiempo perdido levantándose más temprano para estudiar más tiempo. Pero al estar en modo defensa no ha conciliado el sueño y por lo tanto no ha descansado bien. Suena el despertador una hora antes y se levanta con todo el cansancio y la presión de tener que recuperar horas de estudio. Luego de un par de días inmerso en esta vorágine, ni te cuento el estado del estudiante... ¡Estará hecho un zombie!

Nos organicemos. Además de estudiar y conocer reglas memotécnicas (que no voy a desarrollar aquí, puesto que exceden el propósito de este texto) la idea es dar lo mejor de uno independientemente de los resultados. Aunque para quien lo padece el examen es una pesadilla, no se trata más que de una circunstancia en la que tenemos que decir o escribir lo que hemos estudiado. Aprobar no está dentro del círculo de incidencia, pues intervienen en ello muchas variables (por ejemplo la dificultad del examen, el humor del profesor, los sonidos y las distracciones, los prejuicios del profesor respecto de tu persona, etc.); entonces lo máximo a lo que se puede aspirar es organizar el estudio, considerando horas de relax y “despeje”, y dar lo mejor al momento de estudiar y de rendir. En cuanto a las presiones y exigencias narcisistas de lograr un buen promedio, ¡propongo enviarlas bien al carajo, y más allá también! Aprobar sería hermoso, pero no lo necesitás para seguir viviendo ni para ser feliz. Si no aprobás, la próxima será, o cuando tenga que ser. Nada ni nadie te apura más que vos mismo. Pensando de esta forma que te propongo le quitás poder al examen, entonces tu amígdala no lo ve más como una situación de peligro; por el contrario, te pone en modo creativo y con ello te devuelve a pleno todas tus capacidades como estudiante.

Influencia de las emociones sobre la salud

Es bien sabido que las emociones afectan la salud, pero no siempre queda bien claro cuál es el mecanismo. En mi propuesta el esquema es muy simple. La mayoría de las enfermedades tienen una pluricausalidad: lo psicológico, lo conductual, lo genético y lo ambiental influyen simultáneamente. En cuanto a lo genético, no podemos cambiarlo

pero sí evitar activarlo mediante el cuidado de los otros tres factores. Cuando hablo de lo ambiental pienso en factores patógenos como pueden ser sustancias tóxicas, radiación, golpes y temperaturas incompatibles con la vida. Por último, por lo conductual me refiero a los hábitos de vida que tenemos. Ahora sí, vayamos a lo nuestro.

Lo psicológico tiene que ver con un encadenamiento de situaciones que comienzan con un autodiálogo tortuoso y terrible en el que la mayoría de los eventos son clasificados de “muy malos” a “pésimos”. Una persona con este hábito de pesimismo puede que se encuentre casi a cada minuto en modo defensa por emociones displacenteras como tristeza, enojo, vergüenza, culpa, angustia, miedo, ansiedad, enojo, etc. Una vez que la persona está en dicho modo se intensifica demasiado el funcionamiento del sistema simpático, lo que disminuye el funcionamiento del sistema inmunológico, dejando la vía libre a cuanto virus ande dando vueltas por ahí. Asimismo, la activación del sistema simpático trae aparejado un mal funcionamiento del sistema digestivo, ocasionando un consecuente déficit en la obtención de nutrientes de las comidas. Tampoco podrá esta persona conciliar ni mantener el sueño. Su descanso no será reparador, dificultando las posibilidades del cuerpo de reponerse a sí mismo.

La psiconeruoendocrinoinmunología, por razones obvias resumida en su sigla PNEI, da perfecta cuenta de la interacción entre lo psicológico (autodiálogos), el sistema nervioso, el sistema endócrino y el sistema inmunológico. Estos cuatro elementos se relacionan de una forma compleja: el sistema inmunológico está bajo el control de los sistemas endócrino y nervioso, los que a su vez están bajo el control de los pensamientos.

Siguiendo el esquema del circuito psicobioemocional, vemos que al pesimismo le sigue el modo defensa, y éste a su vez trae aparejadas una acción pobre (mala performance) y complicaciones corporales, lo que naturalmente provocará, a la corta o a la larga, alguna enfermedad. Esta vulnerabilidad física actuará sobre todo un bagaje genético, activando las predisposiciones patógenas latentes y dando por resultado una determinada enfermedad según cada persona. Una vez generados los efectos (enfermedad o mero estado de vulnerabilidad), la persona, mediante un autodiálogo catastrófico, clasificará nuevamente su situación inicial como tremendamente negativa. Todo esto dará inicio una vez más al círculo vicioso. Como podrás advertir, esta complicación es sostenida por -si se quiere resumir un poco- una mala actitud ante la vida. Pero la enfermedad es el último eslabón de la cadena. Subyacen a todo esto los malos hábitos de vida, tanto de pensamiento como de comportamiento.

Deseo aclarar que, en general, no son los grandes conflictos de la vida los que nos sumergen en este tipo de vórtices patógenos, sino los pequeños, cotidianos y casi omnipresentes problemas que nosotros mismos clasificamos erróneamente. En otras palabras, los responsables son nuestros malos hábitos de pensamiento y de comportamiento.

Además de lo mencionado, quiero aclarar que el autodiálogo pesimista y quejumbroso está asociado a una vida sedentaria. ¿Cómo? Bien, esto es así porque cuando nos preocupamos y quejamos en exceso creemos que estamos demasiado atareados o con demasiados problemas, lo que nos lleva a querer “descansar” o a permitirnos malos hábitos (autoperpetuadores) bajo el lema “Con todo lo que me pasa me merezco un cigarrillo/un whiskycito/un chocolatito” (como si el diminutivo minimizara sus consecuencias nocivas). Así perdemos el placer de accionar con vitalidad, reemplazándolo por un sedentarismo que nos aleja cada vez más de disfrutar de la salud. Disminuye entonces nuestra calidad de vida, nos tornamos pesimistas y quejumbrosos y hasta nos aislamos para dar rienda suelta a hábitos autodestructivos como fumar, comer y beber en exceso.

Si en lugar de ello nos tomáramos las cosas de un modo más alegre, con una filosofía de vida más comprensiva, nos mantendríamos en modo creativo, con toda la energía a nuestra disposición. ¡El modo creativo es el modo más eficiente del funcionamiento humano, ya que mantiene nuestros hábitos saludables y salutógenos!

Antes que invertir en colchones, almohadas y pastillas, sería mejor tomarse la vida de forma más relajada, sin dramatizar tanto. La puerta de salida de todo este calvario abre hacia adentro. Sí, es necesario retroceder, ingresar y revisar dentro de nosotros qué estamos haciendo mal, para luego poder salir.

El autodiálogo terriblezador o pesimista está asociado a los siguientes trastornos (no como única variable, claro):

- Úlceras
- Insomnio
- Acné
- Enfermedades cardíacas
- Signos de envejecimiento prematuro
- Sobrepeso
- Pérdida del cabello
- Depresión
- Disminución del deseo sexual
- Menstruación irregular

- Disminución de la fertilidad

Yo siempre me pregunté por qué ciertos rockeros gozan de tanta salud a pesar de que en algún momento de sus vidas tuvieron hábitos insalubres, como el consumo de drogas y alcohol. Algunos ejemplos son Mick Jagger, Paul McCartney, Iggy Pop, Madonna... Todos ellos serían, según sus partidas de nacimiento, “adultos mayores”, ¡pero se mueven mucho mejor que yo a mis 33 años! Más allá de que seguramente tienen un séquito de médicos cuidándolos, yo creo que esto se debe a que se mantuvieron toda su vida haciendo lo que les apasiona. Al disfrutar entramos en modo creativo en forma casi constante, por lo tanto estamos bien provistos de energías y mantenemos activo nuestro sistema parasimpático, que a su vez mueve el sistema inmune, manteniéndonos fuertes ante enfermedades. El modo creativo nos habilita a descansar bien y a tener un funcionamiento adecuado del sistema digestivo, pudiendo así obtener los nutrientes de las comidas y asegurando que la reparación celular funcione de maravillas (a esto se deben, cuando no hay cirugía de por medio, esos cutis envidiables). Además, al tener todos tus recursos a tu disposición, estarás creativo casi constantemente, lo que te traerá tarde o temprano mejores oportunidades, que a su vez te llevarán a hacer más de lo que amás. Todo esto te mantendrá atento, disminuyendo las probabilidades de accidentes, y así tu vida redundará en más y más salud y bienestar. Entonces... Claro, ahora entiendo: el secreto de una vida sana y vivificante es encontrar eso que te apasiona. Para mí, no queda otra.

Las investigaciones científicas son contundentes no sólo respecto de cómo afectan las emociones el funcionamiento del sistema inmunológico, sino también de la importancia de la actitud que asumimos, ya sea optimista o pesimista. Es innegable que la depresión afecta marcadamente la respuesta inmunológica tanto en hombres como en mujeres. Además, Leslie Kamen, de la Universidad de Pennsylvania, y Martin Seligman y Judy Rodin, de la Universidad de Yale, comprobaron, mediante entrevistas y análisis de sangre realizados anualmente a un grupo de personas de un promedio de edad de setenta y un años, que los optimistas tienen mejor actividad inmunológica que los pesimistasL.

Reforzar, contener y fortalecer emocionalmente al paciente que padece una enfermedad es crucial para su recuperación. Existe una amplísima evidencia científica que da cuenta de que una sanación espontánea es posible, de modo que esta es una creencia que todo paciente debería abrigar^{L1}. Sin embargo, cuando este tipo de creencias son superficiales y no arraigadas en lo más profundo del ser, pueden producir una exigencia dogmática de sanación que dificultaría aún más la recuperación. Porque al comprobar en un determinado tiempo que no sana, el paciente puede frustrarse y entrar en modo defensa. Esta exigencia es un mecanismo de defensa llamado “omnipotencia del pensamiento”, y consiste en que la persona se empeña en que por pensar algo determinado, ocurrirá. Lo que intento decir es que se trata de no forzar nada, sino más bien aceptar y vivir el proceso con sabiduría y fe en la capacidad de auto-sanación del cuerpo.

Resumiendo: en definitiva, el problema para cada una de las dificultades abordadas está en lo que pensamos y en cómo utilizamos nuestro cuerpo (acción). Y es sobre estos dos aspectos que tenemos que focalizarnos a la hora de hacer un cambio. Aún cuando nuestras preocupaciones intenten prevenirnos de problemas para evitarlos, son las “soluciones intentadas” las que nos meten en ellos. Tanto las emociones como los efectos en el mundo material (desempeño y funcionamiento corporal) son consecuencia de nuestra acción y nuestros pensamientos. Cambiando lo que pensamos y lo que hacemos podemos cambiar nuestras emociones y nuestro porvenir.



En el capítulo siguiente analizaremos en detalle una serie de propuestas para cambiar el modo en que pensamos, y modificar así las restantes instancias del circuito psicobioemocional.

CAPÍTULO VI - MIRANDO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

*“Para ver amanecer,
nada como mirar hacia el este”*

Lucas J.J. Malaisi

La frase del epígrafe me da mucha gracia, porque con su introducción gloriosa prelude un remate elevado, al menos retóricamente; sin embargo culmina con una llana obviedad, y aunque pueda sonar absurda, no dejo de encontrarla sabia en algún punto. Sugiero con ella que por más vueltas que le demos al asunto, para el desarrollo personal no hay atajos, sino una sola dirección (aunque quizá tantos caminos posibles como personas existan).

Ya dije que lo que nos mete en problemas son los “intentos de solución” que repetimos una y otra vez. A menudo nos vemos girando en círculos, haciendo más de lo mismo para resolver un problema. Muchas veces un cambio de dirección –o un cambio en la manera de cambiar– es lo único que nos dejará avanzar. Quizás sólo se trate de virar 180°, intentar algo diametralmente opuesto a lo que veníamos haciendo.

En este capítulo veremos los beneficios de habituarnos a un autodiálogo tranquilizador y motivador, y describiremos detalladamente los secretos para lograrlo. Quiero dejar bien en claro que no sugiero aquí perseguir la perfección ni un éxito abrumador, como tampoco soluciones mágicas. Mi propuesta es más bien modesta y realista. Sólo quiero sugerir hábitos salutógenos, tanto de pensamiento como corporales. Nada de grandes hazañas que al final de cuentas sólo alimenten tu ego y sumen “deberías” a la lista. Sólo sugiero una dirección, no un camino universal al éxito.

Hoy abundan los libros que hablan de focalizar la atención en objetivos– casi siempre millonarios o hollywoodenses– e instan a que “no te distraigas” de ellos. Yo por mi parte no creo que esa sea la salida de la insatisfacción o el encuentro con el bienestar, ya que lo material, si bien importa, no es lo esencial. Ya dije que no necesitamos tener más, sino hacer más de lo que amamos (eso sí es esencial para mí). Aquí propongo una vida más fluida, respetando los tiempos de cada cosa (sincronización), porque de tanto perseguir metas a veces nos olvidamos de vivir. Pensar constantemente en los objetivos es un arma de doble filo. Si bien por un lado es innegable que esta actitud contribuye a que logres tus cometidos, por el otro puede comprometer tu paz y bienestar interior, dejándote muy frustrado por confundir un deseo con una necesidad o exigencia dogmática. He escuchado a muchos consultantes decir que se sintieron estafados al leer ciertos libros de autoayuda que sólo les sumaron frustraciones a sus vidas. Por ello quiero arrojar luz sobre este punto.

Deseo o necesidad

Deseo (del lat. *desidĭum*) es definido por la RAE como “movimiento afectivo hacia algo que se apetece”, mientras que necesidad denota algo sin lo cual es imposible vivir. Un deseo es una preferencia, una aspiración. Es algo que en caso de cumplirlo me siento bien, pero puedo prescindir de ello para vivir y ser feliz. Una necesidad, en cambio, es algo imprescindible para la vida. Las necesidades –para un adulto sano– son: agua, oxígeno, comida y un rango de temperatura ambiente que permita la vida humana. ¡Nada más!

Si pienso mucho en un objetivo, me concentro en ello y lo visualizo todos los días. ¡Buenísimo, porque así registraré todas las señales que me lleven a ello! Pero cuidado, puede que al pensarlo demasiado lo clasifiques como una necesidad. Así podés creer que alcanzar ese objetivo es condición para ser feliz, de modo que si no lo lográs, clasificás tu situación de terrible y te convertís en un desgraciado.

Para vivir no necesitamos nada más que esas cuatro cosas que mencioné, todo lo demás son deseos o preferencias. Dice Ellis: “Si queremos sentirnos innecesariamente disgustados, ansiosos o deprimidos, bastará con que nuestros deseos se conviertan en necesidades asumidas, nuestras preferencias en exigencias e insistencias, y nuestros deseos relativos en dictados absolutos”^{LII}. Pero cuando clasifico los objetivos como preferencias y no como necesidades, súbitamente experimento una liviandad por haberme sacado de encima la exigencia del éxito.

Además, en este sentido creo que tampoco es bueno pretender estar todo el tiempo en un estado de “dominio emocional absoluto”, “siempre motivado”, sonriendo constantemente o, ya que estamos, en “modo creativo”. Los problemas son la sal de la vida y siempre existirán. Somos seres humanos y, a mi modo de ver, es la imperfección la piedra angular de la creatividad, de la belleza, de la libertad, de la posibilidad de ser y sentir. El éxito económico, la fama, el cuerpo perfecto, el dominio emocional y demás promesas de algunos libros de autoayuda son un absurdo, ya que todas estas propuestas en definitiva nos dejan insatisfechos, pues intentan cambiar una zanahoria por otra. Son alimento para el ego, y todo eso me suena a un “tic, tac” de bomba de tiempo que sólo busca renovar en algún momento el contrato de la “autoayuda”. ¡Interesante negocio!/: cambiamos un objetivo por otro y lo perseguimos sin pausa y sin entender que mucho de lo que nos hace felices no está en ningún otro lado más que en nosotros mismos...

Propongo ir paso a paso, sin saltarnos el desarrollo personal necesario para sostener y disfrutar todo lo bueno cuando llegue. Propongo robustecer una filosofía de vida saludable para no perder la calma en los mejores ni en los peores momentos. No pretender de la noche a la mañana llegar al éxito como quien basa su salvación personal en un boleto de lotería. A la larga eso se transforma en la propia trampa.

Sin más, yo busco un cambio de actitud, cosa que puede resultar bastante trabajosa, pero sé que luego de un tiempo de mantenerte en la nueva dirección se te hará una costumbre antes de que puedas darte cuenta. No nos engañemos, para cambiar de actitud hace falta disciplina. La decisión de vivir una vida en paz y plena con lo que tenemos al alcance puede ser una de las más importantes que hayas tomado en tu vida (tu única vida). Quizá valga la pena revisar tus creencias y considerar la decisión de empeñar un mes de tu existencia –tiempo aproximado que lleva establecer un hábito– y pensar hacia dónde estás dirigiéndote, para empezar a timonear tu vida en la dirección deseada.

Para hacer este cambio de actitud, en primer lugar propongo:

Asumir plena responsabilidad por el modo en que actuamos ante los acontecimientos.

Las cosas suceden por una sincronización de factores que dan por resultado determinadas circunstancias, las cuales clasificamos de buenas o malas. De muchas de ellas somos responsables “causantes”, pero de otras no; sin embargo siempre somos responsables del modo en que respondemos ante las circunstancias, tanto las que causamos como las que no.

A veces, buscando dar respuesta al por qué de una situación, endilgamos arbitrariamente culpabilidades que muchas veces no existen. Y culpar a los demás de nuestras miserias tiene al menos dos efectos ostensibles. Por un lado, un alivio, ya que “No es por vos que te sucede tal cosa, sino por culpa de otro”. Así puede que pases toda tu vida culpando a tus padres, a tu pareja, a tu hermano, a la villa en la que naciste, al país, a tu genética, a tu color de ojos..., diciendo: “Si no fuera por... yo hoy sería...”. Pero, por otro lado, estas creencias te dejan maniatado. ¿Maniatado? Sí, porque si tus miserias están ahí por culpa de otro, hasta que ese otro no se digne a cambiar, tu suerte será la misma. Es decir, si esto depende de otro, no hay nada que vos puedas hacer. De modo que culpar a los demás hace que te sientas liviano, ya que lo malo que te suceda no es responsabilidad tuya; pero también atrapado, hasta que ese otro te “abra la puerta”.

Otra historia es cuando decidís hacerte responsable y decís “Me tocó tal genética, tales padres, tal lugar de nacimiento... pero yo puedo hacer algo distinto, puedo intentar zafarme de estas circunstancias”. Esta otra actitud tiene también dos efectos. Por un lado sentís el peso de la existencia sobre tus hombros: ahora lo que hagas o dejes de hacer es tu responsabilidad; pero por otro, tenés la libertad de avanzar hacia nuevas circunstancias.

La palabra responsabilidad significa “habilidad para responder”. Entonces, aunque es obvio que hay cosas que escapan a nuestro control, considero que siempre somos libres de elegir el modo de responder a los acontecimientos. Yo siempre puedo elegir qué

pensar, cómo actuar ante lo que me pasa y qué hábitos desarrollar. Eso es, ni más ni menos, mi responsabilidad.

Pensar en nuestras conductas no es tarea fácil. Revisar nuestro autodiálogo, nuestros hábitos y el modo en que clasificamos los eventos requiere gran esfuerzo. ¿Sabés?, me encantaría contratar a alguien para que vaya al gimnasio y sea yo quien se tonifique y gane estado físico. Eso estaría buenísimo, ¡pero es imposible! Tengo que ir yo al gimnasio, no puede ir ningún otro por mí. Tampoco nadie puede sentir, aprender, leer, reflexionar ni decidir por mí. La existencia no admite dobles, delegados ni representantes. Elegir la actitud que vas a tomar ante la vida es una decisión sólo tuya. En el trabajo terapéutico que realizo con mis consultantes puede que los ayude, les explique, los entrene y hasta haga maravillas; sin embargo, al final de cuentas, todo se reduce a un momento sublime: la decisión de avanzar. Y ese espacio de la decisión es impenetrable para los demás, pertenece exclusivamente a cada uno. Al principio cuesta sostener la decisión del cambio, e incluso puede que la olvidemos y volvamos atrás; será hasta que logremos renovarla a diario y generar así el hábito.

En circunstancias difíciles a mí me ayudó mucho -para no terrorizar y mantenerme en modo creativo- preguntarme: “¿Qué gano con enojarme?” o “¿Qué gano con angustiarme?”; “Si el problema ya tuvo lugar y enojándome no lo voy a solucionar, me niego a clasificarlo de terrible”. Creo que a veces es más sabio saber soltar y aceptar la realidad que luchar por un imposible. La posibilidad de cambiar parte de un compromiso con vos mismo: “Soy responsable siempre”, “Me-hago-cargo-de-lo-que-vivo-y-pienso”.

Responsabilidad y proactividad

Ser responsable es hacerte cargo de tu vida, pero también se trata de ser proactivo. Si las situaciones u oportunidades deseadas no llegan, además de esperar podés hacer algo para generar la oportunidad que necesitás. Entonces es hora de entrar en acción para que esas oportunidades se materialicen. En relación con esto, Stephen Covey propone actuar según una decisión consciente, basada en valores personales, sin depender de las circunstancias en las que uno se encuentra. Actuar según las circunstancias es ser reactivo, mientras que ser proactivo es tomar la iniciativa. En lugar de esperar a que te llame, llamale vos. Ser responsable es estar al mando, gestionando tus propias circunstancias de una forma eficiente, con los recursos disponibles.

Muchos no actúan, no porque no puedan o no quieran, sino por suposiciones erradas. Dicen: “Se supone que el otro debe hacerlo”. Pero resulta que quizá ese otro estuvo distraído con otras ocupaciones, o supuso a su vez que el que debía ocuparse eras vos. Ser proactivo es no basarte en supuestos. En los sobreentendidos están los malos entendidos. No des por supuesto nada, consultá prudentemente, accioná y no dejés de hacer lo que tengas que hacer.

Ser proactivo es generar las circunstancias que te permitan sincronizarte para alcanzar tus objetivos. Ya vimos que la sincronización es el encaje perfecto entre las necesidades de tu contexto y lo que vos hacés (y viceversa). De modo que, si bien hay cosas que no podés modificar (el paso del tiempo, las leyes de la naturaleza), hay otras que podés hacer para crear ciertas situaciones que te lleven a la sincronización. Ante las cosas inmodificables no queda más camino que el de la aceptación...

Aceptar vs. resignarse

Aceptar la realidad es sanador. Siempre trae bienestar. Al contrario de lo que muchos piensan, aceptar está relacionado con recibir. La palabra aceptar proviene del vocablo latino *acceptāre*, que significa recibir. La RAE define el término como “Recibir voluntariamente o sin oposición lo que se da, ofrece o encarga. // Aprobar, dar por bueno, acceder a algo”. ¡Quien acepta la realidad, recibe! ¿Qué recibimos? Paz, experiencia, templanza y energía. ¿Por qué recibís energía al aceptar? Porque si aceptás, no te peleás con las circunstancias, de modo que en lugar de malgastar energías en rabietas, dispondrás de ellas para usarlas creativamente.

Aceptar es animarte a recibir una nueva etapa; mientras que resignarse es justamente lo opuesto. Esta palabra proviene del latín *resignāre*, que significa entregar, devolver. Es interesantísima una de las definiciones que da la RAE: “Someterse, entregarse a la voluntad de alguien. Conformarse con las adversidades”. Es decir que “resignarse” hace hincapié en el aspecto negativo: en lo que pierdo, en lo que entrego cuando me someto a la voluntad de otro o a las circunstancias.

El otro día entraron a robar a mi departamento. Rompieron la ventana y me llevaron varios objetos personales. Fue frustrante ver todo revuelto y tirado por todos lados (lo que me dejaron, por supuesto). Al instante pensé: “Qué malditos malvivientes, quisiera matarlos a todos”, pero –aunque algunos lectores puedan enojarse conmigo por mi liviandad– afortunadamente antes de envalentonarme por el “tobogán emocional” recordé que no tiene ningún sentido ni utilidad clasificar el hecho de terrible. Simplemente me negué a hacerlo. Entonces me dije: “Bueno, ya está, ya pasó, no gano nada con torturarme. No voy a cambiar ni un ápice lo sucedido por gritar o maldecir. Nadie me devolverá nada por enojarme”. Así es que mantuve la calma (de hecho, mis vecinos parecían estar más enojados y preocupados que yo). Definitivamente me ahorré malos ratos. Antes, en otra etapa de mi vida, me hubiera quedado rumiando, tirando humo por las orejas, enojándome conmigo mismo, con los ladrones, con el constructor del edificio, con la policía... Sin embargo esa misma noche pude descansar para continuar con mis proyectos al día siguiente.

Debo contarles que este hecho tiene cosas que para mí son netamente positivas, casi al punto de querer agradecerles a los ladrones. En primer lugar, eligieron para robarme un

momento en el que yo no estaba en mi departamento, con lo cual salí ileso. Segundo, las cosas que me robaron sólo tenían un valor material, es decir que con esfuerzo puedo comprarlas de nuevo. Son cosas que deseo pero no necesito. Por último, un hecho curioso que me alegró mucho y que todavía no termino de comprender: entre las cosas que me robaron había una notebook en la que estaba escribiendo este libro que estás leyendo. Esa misma siesta había hecho una copia de seguridad en una memoria USB, sin embargo no la desconecté de la computadora. La verdad es que no termino de entender por qué los delincuentes tuvieron la gentileza de desconectar el pendrive, que tiene el tamaño de una uña, y arrojarlo al piso junto al desastre que me dejaron. ¡Afortunadamente mi trabajo de meses estaba a salvo! En fin, en aquella oportunidad acepté una realidad que me fortaleció y resigné algunos objetos materiales.

En resumen, para asimilar una situación desagradable sirve preguntarse “¿Voy a cambiar (o recuperar, evitar, solucionar) algo por enfurecerme?”²³. Esta pregunta, cada vez que recordé hacérmela, me evitó agrandar problemas. Porque, como te dije, las emociones son como un tobogán: antes de tomar velocidad podés frenarte, pero una vez que estás embalado es muy difícil. El momento más oportuno para prestar atención a tus palabras es justo antes de enojarte. Es cuando más libre sos para elegir cómo hablar con vos mismo. ¡De esas primeras palabras dependerá cómo interpretarás y resolverás la situación!

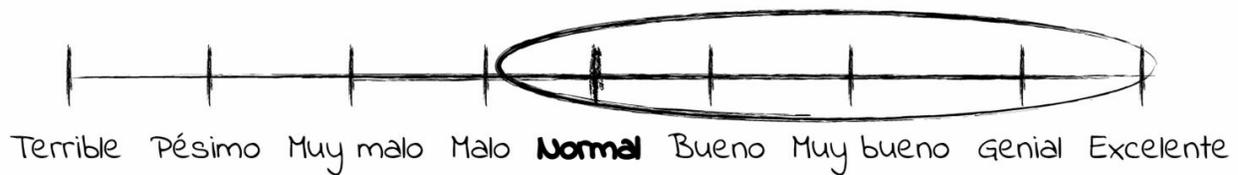
Autodiálogo optimista: coach interno

Es crucial prestar atención a nuestro autodiálogo a fin de evitar clasificar los eventos como “demasiado negativos”. Ya dijimos que según sea tu autodiálogo será cómo te sientas. De igual manera, también de tu autodiálogo dependerá tu nivel de fortaleza y motivación o de vulnerabilidad y debilidad. Pero entonces, ¿se trata de decirnos en nuestros pensamientos cosas lindas todo el tiempo? No, en absoluto. No se trata de decirse como un loro cosas positivas al estilo de “¡Qué hermoso día, hoy me robaron el auto!”. Semejante disparate puede enojarte aún más, y con toda la razón. La propuesta es desarrollar el optimismo pero no ingenuamente, sino siendo racionales “cuando las papas queman”. Las afirmaciones positivas que nos hacemos tienen muy pocos efectos. ¡Lo crucial es lo que pensás cuando fallás! Cambiar las cosas destructivas que te decís a vos mismo cuando experimentás los reveses de la vida, esa es la habilidad central del optimismo^{LIII}. Lo único que necesitamos en momentos difíciles es evitar el pesimismo o la autotortura.

En definitiva, podríamos decir que ser optimista es mucho menos exigente de lo que cualquiera podría creer. No se trata de ser 100% positivo y decirte cosas lindas, sino simplemente de dejar de ser negativos en los momentos difíciles; se trata de no torturarnos cuando algo anda mal. Todos tenemos problemas, decepciones, pérdidas, frustraciones y demás, pero es la manera en que lidiamos con los desaciertos, más que

cualquier otra cosa, lo que marcará el rumbo de nuestras vidas. En este punto existe consenso entre la psicología positiva y la psicología cognitiva, ya que ambas líneas proponen una misma dirección: simplemente no-ser-negativos en los momentos duros. Santandreu sugiere que el rango de evaluación de los eventos se ubique al centro de la línea, evitando llegar a tremendizar. Además enfatiza que tampoco se trata de clasificar hechos negativos como positivos. Eso sería un grosero error, ya que ignoraríamos los desaciertos y peligros de la vida. Un robo o un accidente, por más optimistas que seamos, siguen siendo hechos negativos (pero nada más, nunca “terribles”).

Por mi parte propongo que nos habituemos a evaluar los acontecimientos de la vida según el siguiente rango (que va de malo a excelente, pasando por normal, bueno, muy bueno y genial):



De este modo nos permitimos sentir la fortaleza, energía o alegría propia de vivir eventos muy buenos, geniales, excelentes... Estas emociones vivificantes merecen estar presentes en el menú emocional de la vida y dependen también de nuestra capacidad de asombro y de un criterio amplio de intereses²⁴. En PNL se sabe bien que “las palabras crean realidades”. Está comprobado que según sean las palabras que utilices será cómo te sentirás. Incluir adjetivos tales como “genial”, “fabuloso”, “grandioso”, “estupendo” o “espléndido” en verdad hará que en forma progresiva te sientas de esa manera.

Muchos aseguran que una actitud de gratitud es el principio de un estado de paz y bienestar interior. Verdaderamente ser gratos con la vida no es otra cosa más que acostumbrarnos a utilizar el rango de clasificación que te propuse. Ser agradecidos es tener el hábito de hacer hincapié en el aspecto positivo de las cosas y clasificarlas como tales. Como vimos, se trata de tener perspectiva y entender que algo que pueda parecer negativo podría ser peor y sin embargo no lo es (e incluso en un futuro podría llegar a ser positivo).

Ver en la dirección correcta es ver también las dificultades

He de mencionar el riesgo que advierto en esta propuesta que hago. Si bien clasificar los eventos como “muy buenos”, “fabulosos” o “geniales” está buenísimo puesto que nos sentiremos en consecuencia, siempre hemos de ser coherentes con la “escala métrica” que utilicemos. Existe un mecanismo de defensa llamado “Negación Maníaca” que

consiste básicamente en una respuesta de euforia ante todo, exagerando lo positivo e intentando negar o disimular cualquier malestar. Este mecanismo genera cierta inautenticidad, tipo sonrisa Pan American²⁵. Utilizar adjetivos positivos para las cosas que consideras negativas es una negación maniaca. Sin embargo, aprender a utilizarlos para las circunstancias que sí disfrutas es energizante.

Dejar de terribilizar es una prescripción oportuna para quienes se hostigan a sí mismos con un autodiálogo demasiado crítico. Pero, en el otro polo, existen quienes no se preocupan por nada, no clasifican casi nada como negativo o bien niegan maníacamente los problemas. Si bien puede que la pasen bien, sólo será por un momento, ya que esa actitud no tardará en traer sus consecuencias. Por ejemplo, en mi consulta he visto a muchos padres que no se enteran de ciertas conductas riesgosas de sus hijos adolescentes y tienden a minimizarlo todo, diciendo: “No, mi chiquito es incapaz de algo así”. Otros no abandonan conductas irresponsables o riesgosas y creen que eso de accidentes, reveses económicos y cosas por el estilo es algo que sólo les pasa a los demás. En esos casos tengo que ser yo el pájaro de mal agüero y “terribilizar” para que tomen conciencia y puedan ver el problema.

Hablo de ver la realidad, y si se trata de una dificultad, evitar terribilizar y quedar paralizado o, el otro extremo, entrar en acción desmedida; si es un privilegio o un golpe de fortuna, poder apreciarlo como tal. Ser optimista es ver las dificultades como pasajeras, pensando en su posible solución.

La clave del optimismo es la frecuencia, no la intensidad

Insisto: la idea es aprender a clasificar los cientos de acontecimientos que vivimos a diario nunca más allá de “malos”, es decir sin profundizar en la graduación negativa. Para experimentar una sensación de bienestar y felicidad no necesitas alta intensidad de episodios positivos, sino alta frecuencia de pequeños acontecimientos valorados positivamente. Una persona infeliz no necesariamente lo es por haber vivido eventos catastróficos, sino que muchos eventos de baja intensidad, clasificados como negativos, fueron suficientes para hacer que se sintiera miserable^{LIV}. Es por esta razón que el verdadero optimista es quien evita mortificarse en la dificultad.

Ya mencioné bajo el apartado “Enojo crónico” la cantidad de circunstancias que pueden ser clasificadas como “malas”, haciéndonos sentir consecuentemente miserables: el tráfico, los peatones, el clima, la economía, las comunicaciones, etc. Todas estas situaciones son propias de la vida diaria y además están fuera de la zona de incidencia, de modo que quedarse peleando o regañando por cambiarlas no ayuda en nada. Si no reflexionamos sobre nuestra manera de clasificar podemos estar transformando pequeñas dificultades en desastres. De igual modo, la vida tiene miles de situaciones sublimes y bellas que para algunos pueden pasar desapercibidas, pero siguen estando ahí, esperando

que aprendamos a apreciarlas.

El otro día fui a visitar a un amigo que estaba internado y convaleciente en el hospital después de sufrir un accidente volando en parapente. Luego del tormento vivido en la caída y de pasar por algunas cirugías, batallar contra infecciones y estar internado por mucho tiempo, me decía entre lágrimas que agradecía estar vivo y que ya no volvería a ver la vida como antes. Insistía en disfrutar las pequeñas cosas que antes despreciaba. Decía: “No me gustaba almorzar con mi suegra, y ahora me encantaría quedarme charlando en aquellas sobremesas familiares”. Mientras él me hablaba yo pensaba que todo es relativo, y si estamos desatentos corremos el riesgo de perder de vista pequeñas cosas de las que podríamos ser muy agradecidos. Experiencias duras suelen regalarnos nuevas perspectivas, y con ello una nueva vida. Quizá no haga falta estar al borde de la muerte para pensar en la vida; tal vez sea suficiente tomar distancia y ver cómo estás viviendo tus días. Yo creo que regañar por nimiedades y enojarnos por las mismas cosas todos los días no vale la pena. La gratitud es una actitud que sin lugar a dudas hace rico al más pobre.

Cómo cambiar el autodiálogo: “alquimia emocional”

Aprender a tomarte las cosas con más calma (dejar de terrorizar) es una decisión de la que -apuesto- no te vas a arrepentir. Toda esta propuesta de superación se basa en el hecho de que el autodiálogo puede ser cambiado. Sí, las investigaciones científicas dan cuenta de que podemos elegir la manera en que pensamos y nos tratamos a nosotros mismos^{LV}.

En la jerga psicológica, “alquimia emocional” significa la habilidad para transformar, tanto en uno como en los demás, emociones displacenteras como ira, tristeza o angustia (todas ellas consideradas metafóricamente plomo) en emociones placenteras como paz o tranquilidad (que serían el oro). Hay quienes tienen naturalmente esa capacidad y quizá con una palabra, un abrazo, una palmada en el hombro o hasta con un chiste sepan disipar una angustia insoportable para regalar paz. El concepto de “alquimia emocional” lo trabajamos con mis consultantes para que aprendan a calmarse en momentos difíciles y logren disipar emociones agudas, como también estados emocionales crónicos.

La fórmula de la alquimia emocional es personal, ha de ser descubierta por cada cual. Algunos encuentran un cambio emocional cuando salen a correr, otros al escuchar música, leer, tocar algún instrumento musical o tomar un café con un amigo. Desafortunadamente existen otras maneras casi instantáneas de cambiar tu estado emocional: comer, fumar, masturbarte, beber alcohol, etc. Pero estas conductas no traen verdaderos beneficios, e incluso pueden hacerte daño.

Más allá de tu estrategia en particular, un ingrediente de la alquimia emocional que no

puede faltar es revisar las propias creencias para hacer una autocrítica, ¡pero sin reproche! La palabra “crítica” proviene del griego krinein, que significa separar (un crítico separa lo bueno de lo malo); mientras que “reproche”, que proviene del francés, significa reprobar. De modo que propongo que hagas una autocrítica y te quedes con lo bueno. A las creencias limitantes o negativas que te puedan estar trayendo dificultades, habrá que cuestionarlas hasta debilitarlas y cambiarlas. Veamos cómo.

Albert Ellis (1955) propone un enfoque que me resulta muy operativo en el trabajo terapéutico para cambiar autodiálogos tortuosos. Soy un fanático de los enfoques simples y efectivos, y éste es uno de ellos. Ellis, basándose en que los trastornos emocionales son consecuencia de creencias irracionales, propone el modelo A-B-C. En esta secuencia A es el acontecimiento activador, B (de belief) es la creencia o el modo de interpretar a A evidenciado en el autodiálogo, y C es la consecuencia emocional y conductual. Entonces, si la creencia (B) es racional, la emoción (C) será sana. Pero si la creencia es irracional, la emoción será malsana, poniéndote en modo defensa profundo.

Según Ellis, todas las creencias irracionales derivan de la base “deberías”. Son una especie de auto-imposiciones por las cuales confundimos deseos con necesidades, otorgándoles un carácter obligatorio y dogmático. Los “deberías” pueden ser de tres tipos:

Respecto de uno mismo. Son afirmaciones tortuosas y de culpabilización del estilo de: “Tengo que hacer todo bien”, “Soy un idiota”, “No me puede pasar esto a mí”, “Siempre hago el papel de ridículo”. Estas creencias irracionales están inevitablemente asociadas a la angustia como consecuencia emocional.

Respecto de los demás. Son culpabilizaciones y sentencias dirigidas a otros, por ejemplo: “Quién se cree que es”, “Son todos corruptos”, “Tienen que ser respetuosos/solidarios/considerados/serios/divertidos...”, “Tienen que decir, hacer o pensar tal cosa”. Este tipo de creencias respecto de los demás están asociadas al enojo crónico.

Respecto del mundo o la realidad. Son demandas o exigencias irreales respecto de tu circunstancia. Los autodiálogos aquí son del estilo de: “Por qué siempre me pasa a mí”, “Qué mala suerte tengo”, “Que injusta es la vida”, “Este es un país de porquería”, “Nada tiene sentido”. Este tipo de pensamientos está asociado a las depresiones.

En los tres casos el sujeto se inventa una expectativa de cómo-deben-ser-las-cosas y luego se frustra cuando compara su idealización con la realidad y advierte diferencias. Pero el problema no está en la realidad, sino en el mapa que esta persona se inventó.

Volviendo a lo nuestro, si B está distorsionado y es irracional, es necesario cambiarlo. ¿Cómo hacerlo, entonces? Ellis propone los pasos D y E. D de “disputar” (y “debilitar”)²⁶ la creencia irracional, y E de “efecto” de la nueva creencia. Esta disputa se

hace mediante preguntas socráticas que van quitando fuerzas a la creencia irracional. Por ejemplo: “El hecho de que me hayan dejado plantado...”

1. ¿Se debe a que soy una persona desagradable? ¿Esto significa que todo en mí es despreciable? ¿Todos me dejan plantado? ¿Esto significa que jamás tendré vida social? La respuesta a estas preguntas es NO, y apunta a desacreditar una creencia irracional respecto de uno mismo.

2. ¿Hace del otro una mala persona? Juzgar a alguien por un acto u omisión es hacer una generalización de su persona, por eso esta respuesta también será negativa.

3. ¿Realmente significa que me voy a quedar solo toda la vida? ¿Una noche solo es acaso algo terrible? Esta pregunta apunta a aceptar la realidad externa, evitando caer en una actitud nihilista y desahuciante.

Al debilitar la creencia irracional mediante la pregunta socrática se establece la oportunidad para instalar la nueva creencia racional en forma casi inmediata. Es decir, al cuestionar la situación surge una respuesta obvia que desterribiliza, por ejemplo: “El hecho de que me hayan dejado plantado... ¿realmente significa que me voy a quedar solo toda la vida? No, ni mucho menos. No estoy solo ni me voy a quedar solo por el hecho de no tener planes por una noche”. Este nuevo autodiálogo da lugar al paso E, nuevo efecto emocional. Cuando puedo poner en perspectiva el episodio activador (A), experimento un claro alivio emocional (o sensación de bienestar).

A continuación podemos apuntalar la nueva creencia racional estableciendo una clasificación adecuada de la situación y diferenciando una preferencia de una necesidad, diciendo por ejemplo: “Me hubiese gustado tener planes para hoy, pero no los necesito para ser feliz” o “Preferiría tener algo mejor para hacer, pero todo el mundo tiene un cambio de planes inesperado”.

Por su efecto inmediato en el estado emocional, ésta parece una solución mágica, pero es real. Quienes hicimos correctamente este ejercicio atestiguamos un cambio súbito en nuestro estado emocional. Como ya te dije, yo soy mi propio conejillo de Indias en estas cosas; y escribo esto convencido, no tan sólo porque parto de una teoría con sólidas bases científicas, sino porque lo he vivido y lo he visto en mis consultantes también.

Sin embargo, desde mi perspectiva de trabajo no sólo busco aliviar el sufrimiento sino también mejorar la calidad de vida (me focalizo en el desarrollo del bienestar de la persona). Para ello no basta resolver los problemas, sino que es necesario instalar hábitos de pensamiento y acción que generen disfrute. Veamos esto más de cerca.

Teoría de la piletta llena

Yo propongo este modelo teórico ya que es una forma didáctica que encontré para explicar rápidamente a mis consultantes cómo funciona la cuestión de la salud emocional. La idea base de la Psicología Positiva es que aún cuando la desaparición del malestar psicológico traiga consigo un alivio para el sufrimiento de la persona, esto no significa que se haya conseguido un mayor bienestar emocional. Tradicionalmente la psicología se ocupó de diagnosticar y tratar los trastornos psicológicos, dejando de lado el estudio del funcionamiento mental óptimo o de qué pasa con aquellos que disfrutan de la vida y son felices. De este modo la psicología clásica se transformó en una especie de “victimología”, por su enfoque fundamentalmente patógeno. Los enfoques contemporáneos están buscando, además de tratar patologías, saber cómo hacen ciertas personas para mantenerse en estados de disfrute y felicidad casi constantemente.

Que te liberes de un trastorno de angustia o de una depresión no necesariamente implica que serás feliz o que disfrutarás de la vida. A partir de las investigaciones realizadas por Martin Seligman se estableció formalmente la Psicología Positiva como el estudio del funcionamiento psicológico óptimo de personas, grupos u organizaciones. Desde entonces se comenzó a estudiar qué conductas tienen las personas que disfrutan de la vida apasionadamente. En términos generales, se concluyó que poseen hábitos de pensamiento salutógenos y entran en acción en actividades o proyectos que disfrutan.

El abordaje psicoterapéutico de la Psicología Positiva versa principalmente sobre potenciar los recursos, intereses y fortalezas de la persona^{LVI}, dejando en un segundo plano las acciones tendientes a resolver o mejorar lo que anda mal. Es decir, buscamos desarrollar los recursos con los que ya cuenta la persona. De esta manera “inyectamos” salud y no dejamos lugar a la enfermedad. Es como si la vida emocional fuese una pileta que siempre debe estar llena y cuya agua tiende a ensuciarse con rapidez: en lugar de esforzarnos por vaciar el agua podrida –lo que la dejaría limpia pero vacía, y al poco tiempo se ensuciaría otra vez– consideramos más efectivo inyectar agua cristalina –que dejaría la pileta limpia y llena, sin tener que lidiar con el agua sucia. En este sentido dice Seligman: “Las experiencias que provocan emociones positivas hacen que las emociones negativas se desvanezcan rápidamente. Las fortalezas y las virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación. Los mejores terapeutas no sólo curan los daños sino que ayudan a la persona a identificar y desarrollar sus fortalezas y virtudes”^{LVII}.

Esto lo veo mucho en mi consultorio, donde personas que tienen demasiado tiempo libre carecen de un propósito en la vida y acaban llenándose de preocupaciones. Por ejemplo madres que, al no tener o no querer tener otra cosa que hacer, se sobrevinculan con sus hijos y no dejan de dirigirles sus vidas, impidiendo su sano crecimiento. Si bien las madres, luego de un par de sesiones, comprenden que sobreproteger a sus hijos es desprotegerlos a futuro, porque los están incapacitando para valerse por sí mismos, no pueden dejar de hacerlo simplemente porque no tienen nada más que hacer, porque el rol

de madres ocupó todos los espacios de sus vidas. Entonces, para que la madre pueda dejar de sobreproteger a su hijo, es necesario “inyectar” actividades que le quiten tiempo y energías que antes invertía en dirigir la vida del niño. Es entonces cuando prescribo deporte, lectura, rutina laboral, actividades artísticas, socialización, yoga, etc. No dejo de maravillarme y apasionarme por cómo, al dinamizar recursos en una persona, cambia ella misma y su circunstancia en su conjunto.

Si me preguntás a mí, aunque pueda sonar algo dogmático, no tengo dudas de que una persona que hace ejercicio, socializa, tiene un proyecto de vida, trabaja, cuida su autodiálogo y come sano, ¡es imposible que se deprima! Más aún, ¡me animo a afirmar que será feliz! De modo que -siguiendo nuestra metáfora- para mantener la pileta libre de agua sucia sólo hemos de enfocarnos en llenarla constantemente con agua cristalina. Recordá que en una mente ociosa nunca tarda en anidar el pesimismo. Ya lo dice el famoso proverbio inglés: “A rolling stone, gathers no moss” (piedra rodante no junta moho). Propongo que en lugar de focalizarnos en las angustias, nos focalicemos en lo que disfrutamos, e invirtamos más y más tiempo en ello. En lugar de pensar en lo que tememos, pongamos nuestras energías en lo que queremos.

Respecto de la importancia de llenar la vida de las personas con actividades salutógenas, en Estados Unidos se hizo una investigación estadística para evaluar el nivel de rehabilitación en reformatorios para personas con problemas por el abuso de drogas, donde la adopción de una conducta de reemplazo jugaba un papel predominante incluso en esta área tan compleja como lo es el tratamiento con adictos. La investigación constó de tres grupos en los que se trabajó de manera distinta para luego comparar la efectividad de la metodología aplicada.

El primer grupo fue forzado a dejar las drogas sustituyéndolas por placeres externos (según lo que habitualmente aplicaba el sistema legal), pero tan pronto como se retiraban los placeres estas personas volvían a su conducta de consumo. El segundo grupo quería dejar las drogas realmente por decisión propia. Como resultado de esta decisión personal, el cambio de comportamiento se mantuvo dos años (en promedio) desde el compromiso inicial. Pero ante la eventual aparición de una carga de estrés intensa estos internos recaían en sus viejos hábitos de consumo. ¿Por qué? Simple: porque no habían reemplazado la vieja conducta por nada. Según nuestra metáfora, podríamos decir que limpiaron la pileta pero no la llenaron con agua cristalina, sino que la dejaron vacía. El tercer grupo reemplazó la adicción por una nueva alternativa: algo que les producía las emociones que ellos buscaban originalmente o incluso los hacía sentir mejor. Muchos encontraron relaciones personales muy satisfactorias, educación espiritual, carreras universitarias que les apasionaron... Como resultado, la mayoría duró un promedio de ocho años antes de que algún desliz ocurriera^{LVIII}.

La vida de todas las personas está, para bien o para mal, llena de hábitos. Si no te ocupás de llenar la tuya de virtudes (hábitos positivos), se llenará de vicios (hábitos negativos).

El tercer grupo se ocupó de llenar la pileta con agua cristalina, lo que mantuvo la salud y alejó la enfermedad. En definitiva, lo que intento decir es que la salud y la enfermedad son inversamente proporcionales; depende de nosotros llenar correctamente la pileta.

*“Lo que mantiene la salud, cura la enfermedad,
y lo que cura la enfermedad mantiene la salud.*

La salud no puede comprarse ni venderse, sólo ganarse”

Hipócrates

(padre de la medicina)

Llenar la pileta de salud

Yo creo que todo lo que sea sano y te haga bien es terapéutico. De modo que no sé con qué llenarás la pileta, porque eso depende de lo que a vos te guste; pero sé que si no está llena de “agua fresca y cristalina” tarde o temprano se llenará de porquerías. Como ya vimos en el capítulo primero, para encontrar tu propósito o vocación en tu vida, es indispensable que escuches a tus emociones. Luego de encontrar lo que te gustaría hacer, no pierdas tiempo y... ¡entrá en acción!

Son muchos los autores que proponen diferentes recetas relacionadas con los hábitos saludógenos. Enrique Rojas, en su libro *No te rindas*, plantea que un proyecto de vida coherente y realista debe tener “las cuatro notas de la felicidad”: amor, trabajo, cultura y amistad. Por su parte, Stephen Covey, en su best seller mundial *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*²⁷, habla de “afilarse la sierra”, haciendo referencia a la importancia de renovarnos y preservar nuestro bien más importante: nosotros mismos. Propone, basándose en el filósofo Herb Shepherd, cuidarnos en cuatro dimensiones: mental (leer, visualizar, planificar, escribir), física (ejercicio y nutrición), emocional/social (servicio, empatía, sinergia) y espiritual (clarificación de valores, meditación)^{LIX}.

Otras actividades que nos renuevan y energizan, y que te propongo para que llenes tu vida de virtudes, son: voluntariados y actividades solidarias, participar en organismos religiosos, llevar un ritmo de sueño y descanso adecuado, accionar en pos de proyectos de vida, actividades de relajación, pensamiento positivo, hábitos alimenticios sanos, deporte, trabajo, yoga, jardinería, música, clubes de lectura, etc.

En definitiva, son muchas las recetas en las que te podés basar para crear la tuya propia; yo sólo sugiero algunos ingredientes posibles para que entres en acción. Suelo preguntar a mis consultantes cuando diseñamos nuevos hábitos de vida: “¿Qué te gusta hacer? ¿Qué sueños quisieras cumplir? ¿Dónde te encontrás a gusto? ¿Con quiénes? ¿Qué

pasaría si dejaras tu trabajo actual para hacer esto otro?”. Se trata de hacer un diseño ad hoc, único para cada cual, donde vamos probando diferentes actividades, evaluando en un feed back cómo se van sintiendo los consultantes para hacer las modificaciones necesarias hasta que se encuentren a gusto.

“Cuidá el centavo, que el peso se cuida solo”: de los rituales al porvenir

Como vimos, la calidad de vida que llevamos está determinada por nuestros hábitos. Pero si vemos más de cerca, observaremos que los hábitos de vida se construyen a partir de rituales diarios. Desde que te levantas hasta que te acostás hacés cientos de actividades rutinarias. Sí, la mayoría de ellas son exactamente las mismas acciones, día tras día. En definitiva, la calidad de vida y el logro de tus objetivos vitales están determinados por rituales diarios. Grandes cambios y grandes logros comienzan por pequeñas acciones sostenidas en el tiempo (tal y como fueron construidas las faraónicas pirámides de Egipto, piedra por piedra).

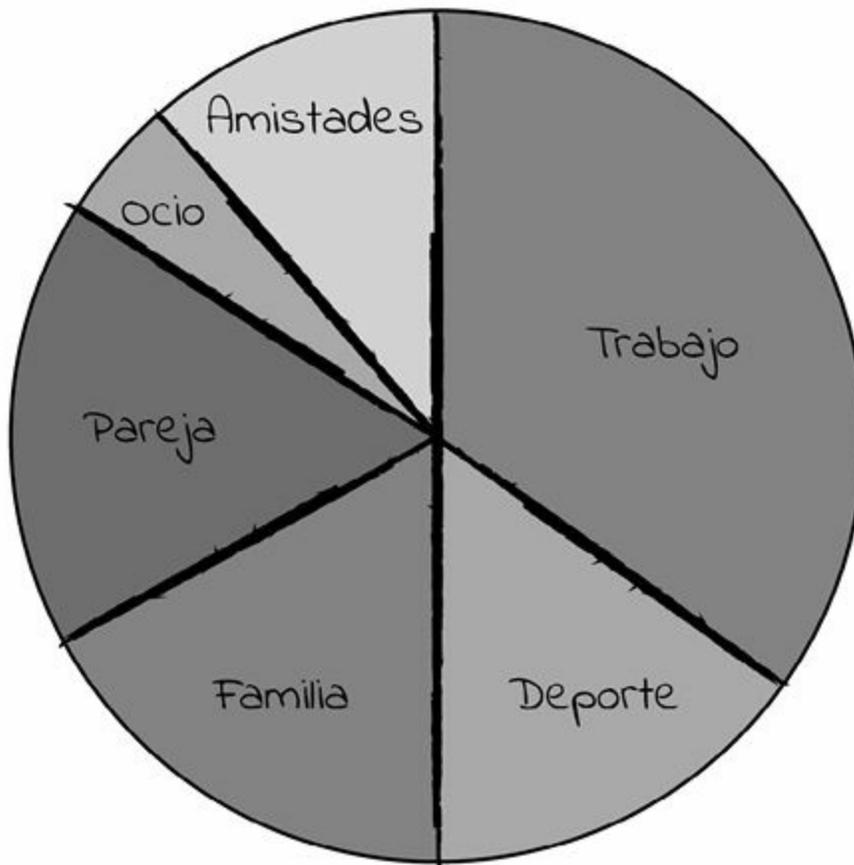
Entonces la pregunta es: ¿qué tiempo le dedicás a cada actividad en tu vida? Con sólo ver a una persona podés darte cuenta de los rituales que tiene. Si está excedida de peso, es una persona que a diario come un poquito de más, lo que luego de años provocó obesidad. Si ves a un músico profesional, podés asumir que invirtió en ensayar unas 3 a 6 horas diarias, durante unos 3000 días. Lo mismo para el que está en una buena posición económica: seguramente trabajó o pensó cómo optimizar su trabajo por mucho tiempo; a su vez, el que no tiene un peso seguramente se dedicó a otras cosas y desatendió sus finanzas. El que fuma hoy 5 cigarrillos, luego de años tendrá disminuida considerablemente su condición pulmonar y seguramente hará un cáncer. Quien dedica tiempo a sus amistades jamás estará solo. En fin, los rituales son la industria de tu “suerte”.

Tenemos rituales para todo, hasta para entrar en modo creativo o en modo defensa. Hay situaciones, acciones o incluso pensamientos que nos inducen a un modo u otro. Muchas veces sabemos que no queremos ciertos resultados o emociones en la vida, pero el problema es que no siempre revisamos la causa: nuestros rituales. Es como estar disconformes con un plato de comida una y otra vez pero nunca revisar qué anda mal en la receta.

La fórmula es bastante simple. ¿Querés ver qué va a florecer mañana? Fijate qué semillas estás sembrando y cuidando hoy. ¿Qué porcentaje de tiempo le das a cada actividad?²⁸ Prestá atención al día promedio de tu vida actual y vas a vislumbrar tu cosecha a futuro. No es muy difícil: el día sólo tiene 24 horas y eso vale para todo ser humano, tanto para los que fracasan como para los que triunfan; la diferencia está en cómo cada uno usa la misma cantidad de tiempo. Esto es un indicador de tus prioridades, de la dirección que estás tomando en tu vida. Pero recordá que no se puede cambiar el

fruto sin cambiar la siembra. Yo suelo explicar esto a mis consultantes con lo que uno de ellos llamó “pizza”, pero para darle un nombre algo más solemne aquí la llamaremos “pizza de la vida”. En el siguiente gráfico vemos una posible forma de distribuir los rituales de tu vida por día o por semana:

Pizza de la vida



Siempre recomiendo tener la vida –es decir las horas de tu día o de la semana– repartidas en muchas actividades o roles, estableciendo rituales para cada uno de ellos. Lo que vulgarmente llamamos “repartir los huevos en diferentes canastas”, de modo que si se te cae una de ellas no se rompan todos. Hay quienes dan excesiva importancia a una actividad o rol en detrimento de los demás. Esto te lleva a una vida desequilibrada, y corrés el riesgo de que al perder eventualmente ese rol, sientas que te quedás sin nada. Por ejemplo, hay quienes le dan demasiada importancia al rol de pareja, donde el partenaire pasa a ser todo en la vida, pero resulta que de un momento al otro el amor ya no es correspondido y el mundo se les viene abajo. Sin minimizar el dolor que generalmente se siente al terminar con una relación, estas personas lo viven de manera

trágica porque no tienen otros roles lo suficientemente desarrollados como para que los sostengan. En este sentido, está comprobado que las personas que desempeñan más roles sociales y más variados parecen adaptarse mejor a las pérdidas^{LX}.

Esto sería más o menos como un juego de apuestas -la ruleta o las carreras de caballos, por ejemplo. Si le ponés fichas a un número, tenés posibilidades. Si no apostás nada, las posibilidades son nulas. Si apostás a varios, tenés más probabilidades de ganar. Es directamente proporcional la cuestión: mientras más apostás, más crecen tus posibilidades. Al escribir esta comparación con el juego de azar me vino una sensación displacentera ya que no me gustan este tipo de juegos. Pero aún vale la comparación, sólo que tus fichas aquí son tus ganas, y a diferencia del juego azaroso, en la vida nunca te podés quedar sin ganas, ya que éstas dependen de vos. El deseo y el amor por lo que hacés son inagotables. De modo que para ver cómo será tu porvenir es lógico analizar y reflexionar sobre aquello en lo que invertís esfuerzos en el presente, recordando que para usar tus energías sin cansarte es menester encontrar y hacer lo que amás. De esta forma te conectás con una fuente inagotable de “fichas”. Recordá: como son hoy tus rituales, así será tu porvenir.

También podés comenzar por la otra punta del ovillo y reflexionar sobre cuáles son tus sueños u objetivos, entonces revisás qué rituales deberías desarrollar para alcanzarlos. Como vimos, se trata de crear redes neuronales en las que automatices conductas que te llevarán a la excelencia. ¡Eso es todo! Porque luego de que instalaste hábitos, venciste la inercia de la quietud, de modo que ya está hecho el mayor esfuerzo. ¡Invertí ganas todos los días y los resultados llegarán! Hay quienes desesperan y me dicen: “¡Pero la meta está muy lejos!”. A lo que respondo: “Concentrate en el disfrute que te da lo que estás haciendo hoy. Focalizate en el ladrillo, el edificio va a aparecer después”.

Ya dijimos que no todo en la vida es color de rosas, y por momentos puede que no disfrutes de una actividad. Pero determinadas acciones displacenteras pueden habilitarte para que luego te veas accionando sólo en lo que te gusta. A mí me pasó tener que trabajar de otras cosas que me desagradaban por completo, pero esos trabajos me permitieron financiar mis ideas de Educación Emocional para hacer hoy lo que amo. Es decir, por más que la meta esté lejos, hay que moverse, paso a paso y en la dirección correcta. Mi viejo siempre me decía “Vos cuidá el centavo, que el peso se cuida solo”. En definitiva, ocupate de tus rituales en el aquí y ahora (el centavo) y olvidate, que el porvenir (el peso) llegará sólo.

El poder de visualizar objetivos es dual

Además de llenar la piletta con hábitos salutógenos, propongo pensar y visualizar objetivos. Porque una parte de estar saludables es tener en mente objetivos de vida, esperanzas respecto de un futuro y un propósito para lo que hacés. Pero atento, que el

poder de visualizar, soñar y focalizarte en tus objetivos es dual: así como puede ayudarte para que alcancés lo que deseás, también puede dejarte muy frustrado.

Gran parte de la bibliografía actual de auto-ayuda habla incesantemente del poder de visualizar y soñar con tus objetivos, porque así los verás materializarse alrededor tuyo. Si bien algunas investigaciones estadísticas sugieren que esto puede ser cierto, quiero hacer una aclaración. Pensar y focalizarte todo el tiempo en tus metas puede hacer que de preferencias pasen a ser clasificadas como necesidades. Y aquí radica el riesgo de que esta conducta sea el origen de un trastorno de angustia o de un estado de frustración crónica. Porque al ser clasificado el objetivo como necesidad (que ya dijimos que es algo sin lo cual no podés vivir) y ver que aún no lo alcanzás, calificás automáticamente tu vida de miserable. Y esto es muy frecuente. Muchas personas se ven frustradas y enojadas consigo mismas y con el mundo porque no alcanzan sus metas (algo que creen sumamente necesario). Entonces pierden de vista todo lo positivo que ya tienen. Por ello, tené en claro tus objetivos y regocijate soñando y trabajando para alcanzarlos, pero siempre recordá que no los necesitás para estar saludable ni para ser feliz. ¡Son una simple y mera preferencia! ¡Tal y como sos aquí y ahora sos perfecta/o, no te falta nada! Todo lo demás son privilegios de los que hemos de estar agradecidos cuando lleguen.

De modo que mi idea, sí, es focalizarnos en objetivos y tenerlos bien en claro (y mientras más los deseemos más energía invertiremos en su consecución), pero siempre recordando que son una preferencia, jamás una necesidad. Dicho esto, veamos el poder de tener en claro lo que queremos.

En un nivel inconsciente nuestra mente está constantemente procesando y filtrando información. Cuando define una meta se focaliza y redirige las acciones tendientes a tal fin. Un estudio realizado en el año 1953 con graduados de la Universidad de Yale dejó esto bien en claro. A los graduados entrevistados se les preguntó si tenían objetivos claros y específicos, puestos por escrito y con un plan de acción para alcanzarlos. Sólo el 3 % del muestreo los tenía. Veinte años más tarde, en 1973, los investigadores volvieron a visitar a los mismos entrevistados de aquella oportunidad y descubrieron que el 3 % con objetivos por escrito había ganado más -en términos financieros- que el restante 97 %. Obviamente esta investigación sólo evaluó lo financiero (que es objetivamente mensurable), sin embargo los entrevistadores también descubrieron que las variables más subjetivas, como el nivel de felicidad y alegría que sentían los graduados, parecían ser superiores en esa población con objetivos por escrito^{LXI}.

Así como para armar un rompecabezas es necesario ver la imagen completa, visualizar tus objetivos es fundamental para programarte mentalmente. Si no tenés en claro tus metas puede que dejes pasar desapercibidas las oportunidades que te llevarían a ellas. Porque la mente inconsciente, como vimos, está procesando y filtrando información constantemente, de modo que cuando tiene un objetivo claro puede focalizarse y redirigir sus acciones una y otra vez hasta alcanzarlo.

Comenzar con un fin en mente, además de darte una dirección clara, es parte de tener la pileta llena de agua cristalina. En caso contrario tendríamos tiempo ocioso para pensar y pensar, pero demasiada reflexión sin una filosofía de vida adecuada puede dejarte enredado en cuestionamientos inútiles. Cada objetivo alcanzado debe ser renovado por otro, siempre a título de preferencia.

Recordá que focalizarte en objetivos tiene su dualidad: puede dejarte muy satisfecho, pero también frustrado. Quizá no alcances todos tus objetivos, pero tenerlos en mente a título de preferencia, en mi opinión, es parte de una vida sana.

Ella está en el horizonte. Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos más.

Camino diez pasos y el horizonte se corre

diez pasos más allá.

Por mucho que yo camine nunca la voy a alcanzar.

¿Para qué sirve la utopía?

Sirve para eso: para caminar.

Utopía, Eduardo Galeano

Principio de incertidumbre: todo depende del observador

Alicia: -¿Cuánto tiempo es para siempre?

Conejo Blanco: -A veces, sólo un segundo.

Nada es absoluto, todo es relativo... En el mundo de los significados esto es así, siempre lo supimos; pero hoy ni en la física quedan dudas sobre la relatividad. La revolución física, impulsada por las investigaciones de Einstein, terminó de sepultar viejas certezas de absolutos. Desde entonces todo depende de cómo se mire (y la mirada depende a su vez de la perspectiva). Como vimos con el ejemplo de la adolescente que se enamora perdidamente de un delincuente, ese hecho no es de significación unívoca sino dual, ya que al mismo tiempo es tan bueno como malo, dependiendo de la perspectiva del observador.

Es anecdótico que esta relatividad de significación acontezca igualmente con algo tan sólido como la materia, que a escala atómica también presenta un comportamiento dual: los electrones de un átomo pueden actuar unas veces como partícula y otras como onda. De hecho, son ambas cosas a la vez. Lo curioso es que esto no depende del electrón, sino

de quien lo observa. Este hecho fue nombrado Principio de Incertidumbre por el investigador Heisenberg, quien descubre que las partículas se comportan en forma distinta al ser modificadas por el mismo acto de la observación²⁹.

Por si fuera poco, la materia, que puede aparentar ante los sentidos algo sólido, en nano-dimensiones es en un 98 % nada. Entre los electrones que componen los átomos de la materia... ¡hay una gran cantidad de hermosa nada! Entonces, si en una de las llamadas “ciencias duras” las cosas no son lo que parecen, y –desde una mirada holística– todo es relativo y depende de la perspectiva, no es ningún desatino pensar que en psicología los acontecimientos también puedan ser duales (positivos y negativos al mismo tiempo), dependiendo de quien observe. Quien juzgue simultáneamente como positivo y como negativo un mismo hecho está en lo cierto, pues si hay algo absoluto es la relatividad, y si hay algo objetivamente cierto es la subjetividad.

Yo sostengo que, puesto en perspectiva, todo lo que me pasa en la vida es para bien. Porque a todos nos ha pasado en algún momento -quizá dos, cinco, diez o veinte años atrás- algo muy duro, algo que en aquel entonces pensamos que era lo peor que podía sucedernos. Sin embargo, al recordar hoy ese momento decimos: “Gracias a todo eso que viví me convertí en la persona que soy”. Muchos terminamos siendo comprensivos y hasta agradecidos de ciertas circunstancias que alguna vez fueron “catastróficas” ya que ayudaron a fortalecernos y a volvernos más sabios. Pero ¿por qué hoy podemos enorgullecernos y estar en paz con aquello que en algún momento fue “lo peor” que podía pasarnos, si el episodio sigue siendo el mismo? ¿Cómo es que hoy lo agradecemos? Pues bien, es porque ahora le atribuimos otro significado. Es decir, ya no lo clasificamos en la línea de evaluación como “pésimo”, sino que lo corrimos más hacia la derecha, cerca de lo “normal” o “bueno”. El pasado seguirá igual, pero al capitalizarlo como aprendizaje y entrenamiento emocional, cambia el significado que le damos. Y esa atribución de significado que hacemos, esa acción de significar y clasificar el pasado, en la que podemos hacer hincapié tanto en lo positivo como en lo negativo, termina por cambiar el presente.

Siempre tenemos la opción de seguir focalizándonos en que lo que nos pasó fue lo peor, buscando y atribuyendo malas actitudes a personas, dioses o al destino mismo; o bien podemos empezar a buscar y entender que todo tiene algo positivo. Lo mágico para mí es que de esa atribución que hagamos dependerá nuestra actitud presente de defensa o gratitud. Todo depende de dónde nos focalicemos, de cómo signifiquemos lo que vivimos. Recordá que aquello a lo que prestamos atención siempre crece.

Con todo esto quiero decir que se trata de hacer hincapié en el para qué de cada situación. No estoy hablando de ser ciegos ante lo negativo, o negar maníacamente un episodio funesto. Hablo de dejar de tremendizar y hacer hincapié en lo positivo que pueda tener cada circunstancia, como así también focalizarnos en las soluciones en lugar de seguir rumiando el problema.

En este punto seguramente habrá algún lector que me quiera preguntar: “¿Qué tiene de positivo la muerte de un familiar?”. Claro que voy a acordar que la muerte en nuestra cultura es un episodio triste, duro, negativo, desgarrador, o como quieras llamarle. Pero es propio de la vida, y también tiene aspectos positivos. Las situaciones límite suelen ser una usina generadora de significados para quienes quedamos con vida. La muerte siempre es una invitación a tomar conciencia de la propia finitud y desde ahí revalorizar y resignificar cada oportunidad o circunstancia. A partir de este tipo de experiencias reflexionamos sobre lo que realmente vale la pena en la vida, y a menudo cambiamos favorablemente nuestras actitudes. Por ejemplo, la muerte de un familiar puede hacer que se fortalezcan los lazos afectivos en la familia, ya que es bastante frecuente que la pérdida compartida cree un vínculo nuevo y muy profundo^{LXII}.

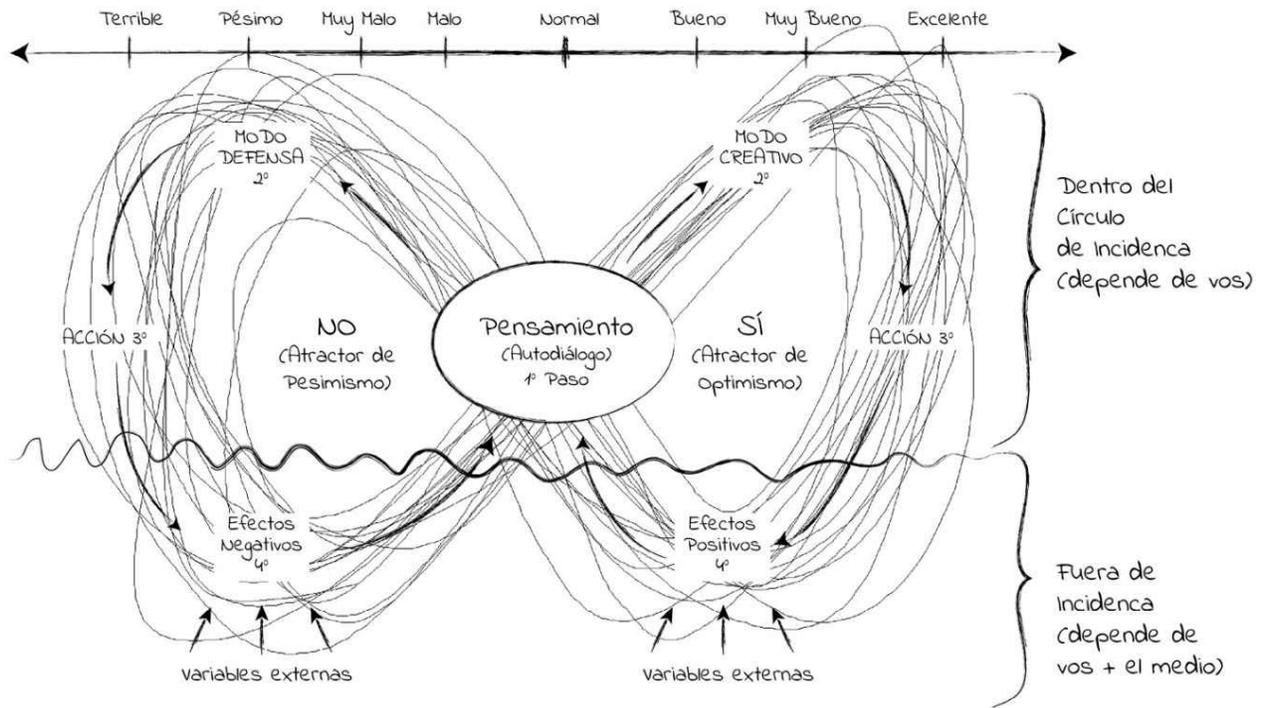
La muerte de una persona no tiene por qué ser el fin de otras vidas. Quizá en medio de la tormenta estemos mareados o aturdidos, pero luego llega el momento de la aceptación, de dejar de pelearnos con la realidad. Son muchas las historias de personas que dan sentido a sus vidas a partir de grandes pérdidas. Así, hay quienes buscan evitar en los demás lo que llevó a la muerte a su ser querido, entonces se comprometen en actividades de prevención y concientización que pasan a ser el nuevo propósito de sus vidas. Es una forma de capitalizar positivamente lo negativo y hacer algo que nos ayude a creer y decir que aquella pérdida no fue en vano. Ante un “por qué” imposible, nos volcamos apasionadamente a un “para qué” reparador. Estoy convencido de que estas acciones simbólicas tendientes a reparar y a aliviar el dolor por la pérdida vivida pueden traer felicidad, y eso es algo muy positivo. Es que lo malo jamás pasa sin dejar recompensa para quien está dispuesto aprender.

Pero la pregunta es: ¿qué hará que una persona tienda a ver los acontecimientos como positivos o negativos?

Teoría del caos: Atractor optimista vs. atractor pesimista

Dijimos que todo parte del autodiálogo. En el caso de que éste sea optimista clasificaremos los eventos como positivos o esperanzadores (1° instancia) y se activará el modo creativo o “estado On” (2° instancia), que te habilitará a entrar en acción masiva con todos los recursos biológicos a tu disposición (3° instancia). Por último, dicha acción masiva aumentará las probabilidades de éxito, sincronizándote con el medio para obtener resultados positivos (4° instancia), los que a su vez serán interpretados o clasificados en tus pensamientos, volviendo a la etapa inicial e iniciándose todo el circuito nuevamente, pero ahora “un peldaño más arriba”. A medida que nos ponemos en modo creativo vamos obteniendo mejores resultados, que a su vez nos motivan aún más, y así sucesivamente... Lo mismo ocurre en sentido inverso, a partir de un pensamiento pesimista que va activando el modo defensa y termina dejándote “un peldaño más abajo”. Puedo tomar cualquiera de los dos caminos, el del optimismo o el del pesimismo:

a la larga ambos traen sus consecuencias. En el siguiente gráfico te ofrezco un esquema de esta explicación.



Es curioso cómo este gráfico tiene la misma forma que el diagrama de la teoría del caos (atractor de Lorenz). La comparación vale, porque así como en la teoría del caos no podemos predecir con exactitud el comportamiento de sistemas complejos como el clima, las sociedades, la economía o la biología, en lo conductual-personal tampoco. Si es posible aventurar el desempeño aproximado, pero sólo en forma probabilística.

En la teoría del caos existen “atractores” o variables que otorgan cierto orden al caos. Por ejemplo, las estaciones del año nos dicen si va a hacer frío o calor, aunque no podamos saber con exactitud si la semana que viene lloverá o correrá viento, ni la temperatura exacta que tendremos. Son tantas las variables intervinientes que este hecho se torna impredecible, o tan complejo que le llamamos “caótico”.

En una explicación coloquial podríamos decir que el invierno es un “atractor” de temperaturas bajas. Es decir, podemos afirmar que en dicha estación hace frío, pero sigue siendo imposible establecer la temperatura exacta de un 24 de junio (en el hemisferio sur, claro) con tres meses de antelación. En este caso, y hablando en términos psicológicos, me valgo de lo que llamo “atractores psicológicos” para explicar que si bien nunca sabemos anticipadamente cuáles serán los resultados que obtendremos o el significado que le otorgaremos a una situación sino hasta que la vivamos, podemos afirmar que una persona optimista tenderá a otorgar significados empoderadores a las

circunstancias, lo que le hará tener mejor desempeño que un pesimista.

Entonces, los atractores psicológicos son creencias nucleares que “imantan” significados de los acontecimientos y generan una conducta coherente con esa significación. Los atractores psicológicos pueden ser dos: optimista o pesimista. Cada uno de ellos echa a andar una reacción en cadena auto-confirmante. Es decir, una vez establecida la significación de un acontecimiento -en otras palabras, una vez clasificado (subjetivamente) el suceso- el atractor activa un dominio de acción (modo defensa o creativo) que biológicamente nos dispone para acciones específicas que, sincronizadas con el medio, producirán los resultados deseados.

Es una complejísima interacción entre acontecimientos, por un lado, e interpretación y acción, por otro. Esta dinámica va dando lugar a nuevos escenarios sobre los que se catapultan nuevas situaciones, que a su vez son nuevamente interpretadas, y así hasta el infinito (o, mejor dicho, hasta que dejamos de tener conciencia). Los acontecimientos sólo pasan, los sistemas no entienden del bien ni del mal, sólo se manifiestan; y en esa ebullición de eventos, nuestras creencias más profundas son órdenes incuestionables que recibe nuestro cerebro sobre cómo comportarnos y qué ver del mundo circundante. La sincronización con el mundo emerge de buscar y encontrar la significación que más nos empodere. Hablo de que las cosas que nos pasan no tienen una significación per se, sino que cada uno se la atribuye según su atractor psicológico, ya sea optimista o pesimista.

Entonces, “caótico” podría ser un sinónimo tanto de “milagroso” como de “trágico”, según el significado que le imprima el observador. Confabulados lo biológico, lo social, lo físico, lo químico y lo psicológico, arreglan los escenarios sobre los que vamos representando nuestra obra. Esta pieza estará repleta de sucesos aparentemente aleatorios y hasta incomprensibles, pero dispuestos con un perfecto y complejísimo orden que obedece en última instancia a nuestro atractor psicológico.

En este sentido, el Dr. Richard Wiseman hizo una investigación en la que preguntó a 400 personas de un rango de edad bien amplio (de 18 a 84 años) si consideraban que habían tenido suerte en su vida. Los resultados de esta investigación, que fue convalidada por otros investigadores, son interesantísimos: un 50 % afirmó haber tenido buena suerte a lo largo de su vida, cerca de un 20 % sostuvo haber tenido buena y mala suerte, un 14 % afirmó haber tenido mala suerte y el porcentaje restante dijo no creer que la suerte existiera. Lo revelador de este estudio es que las personas que dijeron haber tenido buena suerte en la vida consiguieron estadísticamente mejores resultados que aquellos que creían ser desafortunados. De modo que el hecho de que se considerasen afortunados hacía que les fuera bien. Estas personas tenían un claro predominio del atractor optimista, lo que a lo largo de la vida hizo que efectivamente les fuera mejor.

Wiseman estudió muy de cerca las personalidades de ambos grupos y dedujo algunos principios. Uno de ellos es que los afortunados “esperaban lo bueno”: tenían

expectativas altas y lograban alcanzar sus sueños con inexplicable facilidad; mientras que los otros raramente obtenían lo que querían de la vida^{LXIII}. Simplemente los suertudos estaban convencidos de que el futuro que les esperaba... ¡era fantástico!

Entonces, del atractor predominante dependerá el modo en que interpretes los acontecimientos y el significado que les imprimas. Esto es lo que se llama “creencia de significado”, un mecanismo por el cual a cada cosa que pasa le atribuimos una significación (no siempre acertada). Por ejemplo, que te pesques un resfrío, ¿significa que sos débil? Que te hayas ganado algo en un sorteo, ¿significa que sos un suertudo, o que alguien tenía que sacárselo? Que no entiendas un texto, ¿significa que sos bruto? La respuesta a estas preguntas dependerá del atractor predominante. Frases como “Soy inteligente”, “Soy débil”, “Soy afortunado”, “Soy seductor” son construcciones que hacemos partiendo de acontecimientos de significado dual. Por ello es tan importante lo que sigue a las palabras “yo soy”, pues habla de tu atractor psicológico.

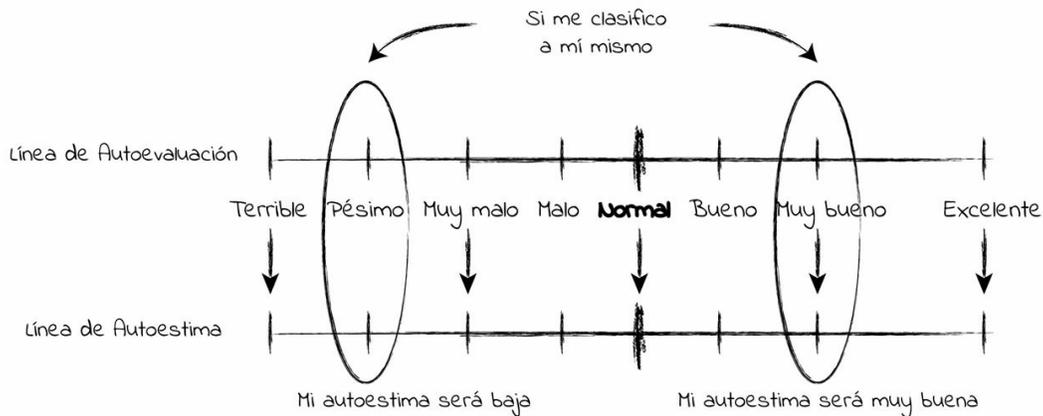
Por otro lado, también construimos nuestra identidad según lo que recordamos de nuestra biografía, y es curioso que la diferencia entre la alta y la baja autoestima está en qué detalles de nuestra existencia retenemos. El filtrado para recordar lo positivo y lo negativo dependerá, entonces, de nuestro atractor predominante: optimista o pesimista. Si en lugar de poner énfasis en lo que sale mal nos centramos en lo que hacemos bien, nuestra autoestima crece, y nuestro estado emocional de base será acorde a ella. Entonces, si tu autoestima es alta sentirás una sensación de seguridad, lo que activará el modo creativo, que a su vez redundará en resultados positivos.

Autoestima, el afecto por tu autoconcepto

Desde mi perspectiva, la autoestima es el resultado de la evaluación y clasificación que hacemos de nosotros mismos según nuestra propia escala de valores. Comprende diferentes aspectos de nuestra persona: habilidad deportiva, inteligencia, valores, éxito, salud, atractivo físico, aptitud, voluntad, sensibilidad, entre otros. En definitiva, la autoestima es una consecuencia lógica de la creencia que tenemos sobre nuestra persona, por ello yo la defino como “el afecto que nos tenemos a partir de lo que creemos de nosotros mismos”. El origen de lo que creemos respecto de nosotros mismos es idéntico al de cualquier creencia: crianza, conocimiento, experiencia y focalización. Allí influye todo lo que nos dijeron de niños, nuestros éxitos y fracasos, los libros leídos y todo aquello en lo que nos focalizamos a diario.

De la clasificación de todos estos aspectos emitimos un autoconcepto del que naturalmente se desprende una estima o afecto sobre uno mismo. A su vez, de éste se sucederá un estado emocional predominante y muy estable en el tiempo (modo creativo, defensa o cualquier graduación entre éstos) que determinará cierta performance. Ésta generará resultados (destino) que serán interpretados por tus creencias, reajustándose

nuevamente tu autoconcepto, y así sucesivamente.



Han sido elaboradas muchas definiciones de autoestima, pero una que me gusta en particular es la que da el canadiense Nathaniel Branden, quien sostiene que la autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad^{LXIV}. Por mi parte quiero destacar que este autor afirma que tener autoestima es consecuencia de “considerarse competente”, lo que no es otra cosa que una clasificación que hacemos sobre nosotros mismos como personas en la escala de evaluación.

Además, Branden destaca que no somos igual de competentes en todos los aspectos personales, ya que según nuestros intereses y experiencia desarrollamos ciertas áreas más que otras. A lo que añadido que la clasificación que hacemos de esos aspectos tampoco es la misma, ya que podemos considerarnos más positivamente en lo intelectual que en lo social, por ejemplo. Además quiero afirmar categóricamente que la autoestima no se establece de una vez y para siempre, sino que, por depender de la “creencia de quién soy” (autoconcepto), es modificable. En efecto, cambia durante el proceso de maduración y se puede deteriorar, como también fortalecer, según cómo nos clasifiquemos.

La tendencia que tengamos a clasificarnos positiva o negativamente dependerá del atractor psicológico de cada cual. Éste, a su vez, actúa en una intrincada interacción con el autoconcepto. Por ello decimos que tu autoconcepto y tu autoestima son tu destino. Al poner adjetivos luego de la frase “yo soy...” expresamos creencias que están atadas a la identidad, a lo más profundo, y que en definitiva establecen los lineamientos de tu “destino”. Recordá que la piletta siempre debe estar llena de algo, agua o porquerías, pero llena. Entonces, para abandonar creencias limitantes sin quedar vacíos debemos llenar simultáneamente ese espacio con creencias empoderadoras. Así que, en lugar de combatir el pesimismo, ¡a cultivar el optimismo!

“Efecto Mateo” o más de lo mismo

Una vez que se establece el atractor predominante comienza a funcionar el efecto Mateo. Este fenómeno consiste en que los sistemas operan con mayor velocidad y/o facilidad a medida que avanzan en una dirección, sea de crecimiento o decrecimiento. El efecto Mateo debe su nombre al evangelio homónimo, en cuyo versículo 29 leemos: “Al que más tiene, más se le dará; y al que menos tiene, se le quitará para dárselo al que más tiene”. En su forma positiva, se trata de una acumulación de bienes, fama, riquezas o bienestar que crece con mayor velocidad a medida que se desarrollan esos aspectos. Asimismo puede actuar en sentido negativo. En este caso la pobreza, la mala fama, los pesares y demás aumentan a medida que se avanza en esas direcciones.

Este efecto es el mismo que ilustran frases populares como “El rico se enriquece y el pobre se empobrece”, “Más de lo mismo” y “El dinero atrae más dinero”. También es conocido como “Síndrome de las ventanas rotas”³⁰.

El efecto Mateo es un comportamiento habitual del ser humano, independientemente del sistema en que se desenvuelva. En educación se sabe que aprendizajes prematuros y exitosos dan lugar a posteriores logros, mientras que fracasos tempranos pueden amplificarse o sostenerse ulteriormente. Esto se produce por la Indefensión Aprendida (o desarrollo de creencias limitantes). Los niños que fracasan en lectura, por ejemplo, leen menos, y al no leer no desarrollan habilidades para la lectura. De modo que a medida que pasa el tiempo aumenta cada vez más la brecha entre ellos y sus compañeros lectores, y cuanto más amplia es esta brecha, menos intentan leer, ya que se sienten rezagados. En este sentido, se van quedando más y más atrás, quizá con cada vez menos posibilidades de ponerse a tono con el resto del curso.

En lo económico y comercial se sabe que disponer de riquezas permite aprovechar oportunidades de inversión o compra de bienes a mejor precio, lo que a su vez genera mayores riquezas, facilitando cada vez más los recursos para un mayor enriquecimiento. El crecimiento económico avanza entonces con mayor facilidad y velocidad a cada paso.

En literatura, artes, industria cinematográfica o ciencias, el efecto Mateo puede observarse en el mayor reconocimiento que reciben escritores, artistas, cineastas o científicos que ya son prestigiosos, frente a otros menos conocidos (y que pueden ser igualmente buenos). Otro tanto le pasa al Casanova que salta de una relación a otra, encontrando cada vez más oportunidades y ofrecimientos para nuevas citas.

El efecto Mateo acontece en la zona de sincronización, donde interactúan las acciones personales (lo que está dentro del círculo de incidencia) y el contexto (compuesto por innumerables variables que exceden a nuestro control). De ahí la importancia del concepto “Sincronización”. Al tratarse de variables que nos exceden, es necesario esperar el momento adecuado y accionar con precisión para lograr el máximo de

sincronía entre estos dos sistemas. Los comienzos son difíciles porque se trata de “echar a rodar” nuestro emprendimiento, sacarlo de la inercia de la quietud. Una vez en movimiento, los esfuerzos pueden ser menores -y paradójicamente más recompensados- gracias al efecto Mateo.

El efecto Mateo también puede ser llamado Bola de Nieve o Espiral Creciente, porque designa una consecuencia multiplicadora en la que el prestigio, desarrollo o inercia previa de algún suceso provocan el interés de un número creciente de personas. Esto suele apreciarse cuando en alguna esquina alguien mira hacia el cielo y de pronto otro busca lo que aquél estaba mirando, entonces también mira hacia arriba, y a ellos se suma otro, y así en unos pocos segundos todos los transeúntes de la cuadra se amotinan buscando y tejiendo historias sobre lo que ven. También es particularmente apreciable este efecto en Internet, donde los videos más vistos de youtube se viralizan a velocidades huracanadas y en dimensiones epidémicas por el simple hecho de haber sido clasificados como “más vistos”.

Esta particularidad del comportamiento de los sistemas es un fenómeno muy similar a lo que fue descrito bajo el nombre de Ley de Pareto. Ésta establece que, independientemente del sistema en cuestión, siempre se mantiene entre las partes una relación de 80 a 20. Por ejemplo, en una sociedad el 20 % de la población tiene el 80 % de las riquezas, mientras que el 80 % de la población tiene el 20 %. Estos porcentajes no son exactos siempre, pero resultan muy significativos ya que fueron aplicados con éxito a una grandísima cantidad de fenómenos. Otra aplicación podría ser: una persona trabaja el 20 % de su tiempo para ganar un 80 % (de una cifra determinada), mientras que otra necesita trabajar un 80 % de su tiempo para ganar el 20 %. Una más: en un presupuesto de salud podríamos anticipar que un 20 % de enfermos insumen el 80 % de los recursos, mientras que el 80 % de la población restante puede hacer uso sólo del 20 %. El 20 % de los clientes justifica el 80 % del volumen de inversión.

La pregunta es: ¿cómo hacer el cambio? ¿Cómo echar a rodar la bola del efecto Mateo, para con poco esfuerzo lograr mucho? ¿Cómo pasar de ser de la “masa” (como le llamó Pareto al 80 % que se beneficia sólo del 20 %) al 20 % que se beneficia del 80 %?

El impulso inicial, una cuestión de fe y confianza

El impulso inicial es crucial para subirse a la ola del efecto Mateo. Por ejemplo, si un piloto de avión no estuviera seguro de que volar es posible, no carretearía a toda velocidad, y por lo tanto nunca despegaría. Pero al saber que no sólo es posible sino también seguro, acelera los motores al máximo y propulsa el avión a toda velocidad, pues sabe que al final de la pista, en el punto de “no retorno”, cuando no haya espacio para seguir sobre ruedas, algo mágico acontecerá: ¡volará!

Si tiro una bola de nieve lentamente es poco probable que tome fuerza propia, pero si lo hago con velocidad se retroalimentará a sí misma lo suficiente como para auto-sustentar el movimiento. El equilibrio, al andar en moto, es mayor a medida que aumentamos la velocidad, y sólo con ella se logra el efecto “giroscopio” que nos da estabilidad. O pensemos en la famosa bala de Newton, que de ser disparada con suficiente velocidad, en lugar de caer a tierra quedaría girando en órbita. Hace falta un gran impulso inicial que supere la gravedad, y si éste es suficiente los cuerpos propulsados quedan suspendidos, girando en órbita. Muchos sistemas necesitan de cierto vigor inicial para entrar en un funcionamiento cualitativamente superior. Por el contrario, si accionamos tímidamente no habrá cambio alguno.

Otro ejemplo se da en la vida social, donde hay quienes están pendientes de la pertinencia o impertinencia de sus comentarios e interactúan con miedo de que sus palabras tengan un impacto negativo, de modo que no se manifiestan espontáneamente. Y muy frecuentemente quien adopta ese estilo medroso no tiene el brío suficiente para ser escuchado o tenido en cuenta por los demás; mientras que las personas que se sienten bien consigo mismas se expresan con confianza y resultan naturalmente atractivas para los otros. La vitalidad de los gestos y comentarios de estos últimos tienen el impulso propio de lo auténtico, que es necesario para ser aceptados y tenidos en cuenta. Envueltas en un efecto en el que una cosa lleva a la otra, súbitamente estas personas “despegan” hacia una fluida vida social.

Insisto: cierta fuerza en el impulso inicial es necesaria para alcanzar el cambio cualitativo³¹. Especialmente en esos “equinoccios existenciales” en los que sentís que se viene una nueva etapa en tu vida: terminar con una relación tóxica, dejar de fumar, invitar a salir a una chica, conseguir un trabajo³², empezar una nueva rutina deportiva... Para obtener resultados óptimos de todas estas acciones se requiere de cierta energía inicial.

¿Pero cómo lograr esa seguridad, ese vigor inicial necesario para dar el golpe que eche a rodar la bola?

Yo sostengo que esto depende de una maduración interna que nos ayuda a tomar una decisión profunda, pero principalmente a ganar confianza, fe o seguridad en uno mismo. Rick Lavoie hace un paralelismo entre una partida de póker y la vida, donde la cantidad de fichas equivale a la medida de la confianza que uno se tiene a sí mismo (autoestima). Así, quien tiene muchas fichas no teme apostar fuertemente en cada jugada, ya que si pierde sigue conservando un resto importante. Pero quien tiene menos fichas arriesga menos, pues prefiere no perder lo poco que tiene (aunque ello signifique no ganar). En otras palabras, si la confianza en uno mismo es alta, la persona arriesga sin miedo a fracasar, pues siente que tiene muchas “fichas” para seguir intentando. Y casi mágicamente es este impulso inicial de confianza lo que echa a rodar la bola. De igual

modo, quien no confía acciona tímidamente para que la pérdida no sea grande. Pero es justamente ese accionar timorato, por miedo a perder, el impulso inicial insuficiente que genera el resultado opuesto. Una muestra más del efecto Mateo.

Lo bueno de todo esto es que en la vida no pasa como en el póker, ya que en lo que a confianza y ganas respecta, las “fichas” son inagotables. Todo depende de tu creencia inicial, que deberá ser optimista (del tipo “Sí puedo”) si querés tener el vigor suficiente para accionar. Ahora bien, para todo esto es fundamental conocer tu atractor predominante (optimista o pesimista). ¿Cuál es el tuyo? Intentá dilucidar la respuesta con el siguiente relato.

Parábola del pescador de mar

Había una vez un pescador que todas las madrugadas, unos 20 minutos antes de que saliera el sol, bajaba a la misma playa a extender sus redes, porque él, sólo él había descubierto que si extendía las redes en ese horario capturaba los mejores peces del mercado, los más gorditos y sabrosos. Ese era su secreto.

Una madrugada, como tantas de su vida, bajaba descalzo y a oscuras por un sendero que conducía a la playa. Sus pies conocían de memoria el camino. Al llegar, posa sus redes en la arena y toma una de ellas para ingresar y extenderla en el mar. Al entrar al agua avanza en contra de las olas con pasos seguros, sintiendo la arena ente los dedos de sus pies... De pronto se golpea muy fuerte contra unas rocas, provocándose una herida muy dolorosa y sangrante. Sin saber bien qué era aquello con lo que se había golpeado, tantea tímidamente primero con su pie y luego con sus manos. Se da cuenta de que se trataba de unos escombros dentro de una bolsa.

—¿Quién habrá sido el idiota que arrojó estos escombros al mar y ensució mi playa? —se dijo muy enojado el pescador. Pensó que podía tratarse de una especie de ancla que olvidara algún bote pesquero de esos que saben andar por ahí al caer el sol. Luego dijo:

—Mejor voy a sacar esto de aquí, ya que bajo el agua y a oscuras no lo voy a ver y seguramente me lo volveré a llevar por delante.

Entonces tomó el saco de piedras, lo alzó con mucha dificultad y lo arrastró hasta afuera del agua.

Aquella madrugada era oscura, sin luna. Sin embargo, continuó sin pausa extendiendo sus redes para no perder esos 20 minutos en que sacaba del mar los pescados más sabrosos que podían ofrecerse en el mercado. Entre tanto, sale del mar para tomar otro par de redes, y caminando desprevenido se vuelve a llevar por delante el saco de piedras que él mismo había dejado en ese lugar, golpeándose en el mismísimo lugar que antes (todos sabemos lo doloroso que es cuando te golpeás los dedos del pie con la pata de la

mesa... Bueno, él se golpeó dos veces). Nuestro pescador gritó, insultó y se retorció de dolor. Luego de unos segundos, pensó: “Al final el idiota fui yo, que puse esta bolsa aquí. Si no me deshago de estas rocas me las voy a seguir llevando por delante”. Entonces tomó un cuchillo que tenía sujeto al cinturón y le hizo un tajo al saco, metió la mano y tomó una de las rocas. Era del tamaño de un pomelo, bien pesada y de forma irregular. La alzó, extendió el brazo hacia atrás cuanto pudo y, con toda la energía propia del enojo, la lanzó lo más lejos posible, como diciendo “No las quiero ver más por aquí”.

La noche y el mar estaban calmos, sólo se oía el romper de olas pequeñas y lejanas. Al caer la roca en el mar hizo un sordo ¡blup! El pescador tomó otra y la lanzó. Al caer hizo otro ¡blup! Una piedra más cayó en la rompiente de una ola y se oyó un ¡splash! Así, una a una fue lanzando todas las piedras al mar. Bulp, splash, blup, blup, splash... El saco de piedras parecía vacío. Lo alzó, y por su peso se dio cuenta que aún le quedaba una roca más. La sacó y cuando se dispuso a lanzarla, en ese preciso instante apareció en el horizonte el primer rayo de sol. El pescador cayó en la cuenta de que había desperdiciado sus 20 minutos para extender las redes. En lugar de ello había estado lanzando piedras al mar. ¡Qué bronca le dio! Pensó: “Entretenido con el sonido que hacían las piedras al caer al mar, dejé pasar la oportunidad de extender las redes. No puedo creer que me haya distraído con esa tontería”. Y ahora sí, con toda la energía de la bronca generada por el golpe y por haber dejado pasar esos minutos tan preciados, nuestro pescador extendió su brazo lo más atrás que pudo y como un atleta se dispuso a lanzar la piedra lo más lejos posible. Pero antes de lanzarla, con su brazo extendido, la miró por última vez...

Aquel rayo de luz alcanzó a iluminar la roca, y en una de sus esquinas brilló un tenue destello dorado. Esto llamó la atención del pescador, quien relajó su postura de lanzador olímpico para observar con detenimiento la roca. La frotó contra su camisa para quitarle el moho y de pronto... de pronto irradió un destello dorado intenso... Le invadió una inmensa alegría al caer en la cuenta de que ésta no era una roca cualquiera... Se trataba, nada más y nada menos, que de una piedra de oro puro. Entonces sopesó y miró esta piedra, que lucía igual a las otras 30 que había lanzado en las profundidades del mar. Se dio cuenta de que todas ellas eran parte de un gran tesoro, del que sólo le quedaba una pequeña porción.

Cuenta la leyenda que aquel pescador no retiró las pocas redes que había extendido en el mar y se volvió más temprano a su casa para contar la buena nueva y compartir su riqueza con su familia. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

Martin Seligman afirma -dejo atrás el científicismo y las teorías para resumir en una idea toda la psicología positiva- que las personas aprendemos a escribir, en definitiva, una sola palabra en nuestro corazón. Hay quienes tienen escrito el “Sí” y otros el “No”. Algunos asumen todo con una actitud de “Sí, pero” o “Esto va a salir mal”, o se fijan en lo que falta, lo que anda mal, el error, el síntoma, la discapacidad, lo que pudo ser y no

fue... Esas personas tienen escrito el “No” en su corazón. En ellos el atractor predominante es el pesimismo, de modo que, a la corta o a la larga, confirmarán autoproféticamente sus afirmaciones iniciales de que la vida, los demás, uno mismo, el mundo entero es una desgracia. Otros, en cambio, tienen escrito el “Sí” en su corazón. Son personas que asumen todo con una actitud esperanzadora, buscan lo positivo, se alegran y valoran lo que tienen; son gratos por las oportunidades que tuvieron y siempre confían en que lo mejor está por venir. Hacen hincapié en la salud, los aciertos, el crecimiento... Saben que todo podría ser peor y se alegran de que no lo sea. En fin, de alguna manera saben que sí pueden. En estas personas predomina el atractor optimista.

Si creés que el cuento del pescador tiene un final infeliz, tenés escrito el “No” en tu corazón. Seguramente sos demasiado proclive a lamentarte y autocriticarte por lo que no sos, no hacés o no tenés. En ese caso, creo que tenés una gran tarea por delante: tomarte el trabajo de borrar ese “No” y empezar a escribir el “Sí”. ¡Claro que sí se puede hacer el cambio! Pero no voy a mentirte: puede que al comienzo te genere cierta incomodidad, pero te aseguro que es posible establecer nuevas redes neuronales que automaticen una manera optimista de ver la vida, haciendo que luego de un tiempo te sientas plenamente a gusto con tu nueva actitud. Ya vimos que el optimista tiende a ver una oportunidad allí donde el pesimista ve una calamidad, aunque ambos estén frente a la misma situación. Todo es relativo y depende de la perspectiva de quien mira; ambas realidades, la positiva como la negativa, son ciertas simultáneamente. Digo yo: ¿por qué no ver las cosas de una manera que nos empodere o, al menos, que no nos haga daño?

Ahora bien, si creés que este cuento tiene un final feliz, sos de los que tienen escrito el “Sí” en el corazón. Ahora te propongo una tarea: contagiar tu entusiasmo a todos los que puedas. Si trabajás con adultos, si estás en familia, pero sobre todo si compartís tiempo con niños, invertí esfuerzos en transmitir una mirada optimista. Harás de tus allegados personas más sanas, motivadas y felices.

Yo creo que la mayoría de las personas escribimos el “Sí” o el “No” en el corazón sin siquiera pensarlo. Quizá fue un proceso más bien espontáneo o inconsciente el que nos llevó, desde nuestras crianzas y experiencias vividas, a inclinarnos por el “Sí” o por el “No”. Muy pocas personas revisan sus creencias; menos aún son quienes las eligen conscientemente. La elección existencial de tu perspectiva -insisto- puede ser una de las más importantes que tomes. Esta decisión puede salvarte la vida porque es la que determinará si las decisiones tomadas y por tomar, tanto como las experiencias vividas y por vivir, serán vistas como una bendición o como una desgracia. Esta decisión, como ya vimos, es indelegable, porque la existencia no admite dobles, delegados ni representantes. Tenés que ser vos quien la tome. De modo que lo verdaderamente loable sería que fueras un optimista por elección. Si tu contexto familiar y social te apuntaló para ser optimista, ¡buenísimo!, aprovechá el envión y reafirmá esa postura. Pero si tu atractor predominante es el pesimismo, no pierdas más tiempo para rehabilitarte. Ser un pesimista rehabilitado te posiciona entre los optimistas más conscientes.

Un pesimista rehabilitado

En mi familia, “los Malaisi”, somos... Qué decir... Muy particulares, entre otras cosas, porque cargamos con un pesimismo que asusta. Sí. Un auténtico Malaisi siempre ve los riesgos y no se relaja fácilmente para disfrutar. Vive los placeres con cierta culpa y reacciona preferentemente tremendizando antes que con calma. Tiende a futurizar, con una marcada predilección por reparar en todo tipo de peligros: posibles, reales, inminentes...

Cuando estuve trabajando en Boston, Estados Unidos³³, me entero de que “malaise” significa algo parecido a angustia, malestar o enfermedad. El diccionario dice: “Sentimiento general de disconformidad, tensión, inquietud”. Automáticamente dije: “¡Voilà, hete aquí la raíz etimológica de mi apellido!”. Risas aparte, esta idea siempre anduvo dando vueltas en mi cabeza, aunque realmente no creo que mi apellido provenga de semejante palabra en inglés. Sin embargo, ¡vaya coincidencia!

El caso es que había en mí, como mínimo, cierta contradicción. Hacía Educación Emocional con niños, padres, docentes y colaboradores empresariales, promulgando un mensaje de esperanza y optimismo... ¡Pero yo mismo no era un buen ejemplo de ello! Dicen por ahí que una de las mejores maneras de aprender algo es enseñándolo. Efectivamente, tanto trabajé este tema, que poco a poco cambié mi perspectiva y modifiqué mi autoconcepto. No voy a decirte que ahora soy un Sai Baba o algo por el estilo... Seguramente tengo mucho por mejorar, pero estoy convencido de que hice progresos respecto de quien era.

Admiro y anhele la templanza y prudencia que muchos imprimen naturalmente a sus actos cotidianos. Yo me esfuerzo y presto mucha atención para desarrollar mi optimismo, aunque por ahí los acontecimientos me toman desprevenido y maldigo de lo lindo. Sin embargo, lo hago cada vez menos. Hoy me siento intrínsecamente optimista. Ahora soy agradecido con la vida y entiendo que todo cuanto acontece, puesto en perspectiva, ¡es para bien!

Moraleja: si un Malaisi pudo cambiar, cualquier puede, todos pueden. ¡Vos también!

Cierta vez, después de una ponencia en la que contaba esta anécdota, se me acercó un hombre del público y me dijo: “No te olvides que tu apellido termina con un sí”³⁴. Aquel sujeto me regaló una perspectiva de mi apellido con la que me siento mucho más a gusto.

Ante una realidad dual ¡yo elijo cuál!

Considerando que las circunstancias son duales -es decir, a la vez tan positivas como

negativas-, que el observador crea la realidad (profecía autocumplida) y que podemos elegir nuestras creencias, yo pregunto: ¿por qué no ver la vida en términos que nos empoderen? Si es verdad que el vaso está simultáneamente medio lleno y medio vacío, ¿por qué no ver lo que nos haga sentir mejor? Revisando varios libros encontré algunas hipótesis interesantes y coherentes sobre por qué algunos siguen viendo lo negativo.

Esta misma inquietud viene dando vueltas en la cabeza de varios pensadores. Por ejemplo, Martin Seligman dice: “¿Por qué la evolución ha permitido el pesimismo y la depresión para sobrevivir y prosperar, si el pesimismo es la base de la depresión y el suicidio, si implica menos éxito como también un funcionamiento pobre del sistema inmunológico, y afecta negativamente a la salud? ¿Por qué no murió el pesimismo épocas atrás? ¿Qué contrapeso hace el pesimismo en la especie humana?”. Y responde: “Aquellos ancestros que sobrevivieron al Pleistoceno pueden haberlo hecho porque tenían la capacidad de preocuparse incesantemente sobre el futuro, de ver los días soleados como un mero prelude del duro invierno. Nosotros hemos heredado el cerebro de esos ancestros y consecuentemente sus capacidades de ver la nube en lugar del brillo”^{LXV}. De modo que en la evolución filogenética cierta cuota de pesimismo tuvo (y tiene) una función adaptativa: ¡alertarnos de ciertos peligros! Yo creo que una pizca de pesimismo es el contrapeso ideal para no caer en la ingenuidad. Entonces, la pregunta para elegir tu perspectiva de vida es: ¿tu cuota de pesimismo te previene, o te está metiendo en problemas? Lógicamente, si el pesimismo es desmedido yo diría que estás eligiendo ver el vaso medio vacío, y esa actitud no contribuye a construir una vida próspera.

Por otro lado, dice Cloé Madanes: “Todos tenemos un sistema de creencias. Lo que es asombroso es que la mayoría de nosotros nunca las instalamos conscientemente. Las adquirimos durante años de padres, docentes, pares y de la cultura en general. Estas creencias dirigen nuestras decisiones sobre la familia, el trabajo y la comunidad”. Es decir, están ahí simplemente “porque sí”, y muy pocas veces las revisamos. Dice además la autora que mientras más tempranas sean las creencias que establecemos, más poderosas. Aparte, estas creencias son reforzadas a lo largo del tiempo por la repetición^{LXVI}.

Algo parecido a esto de la repetición, visto más de cerca, es lo que llamamos “mecanismo psicocibernético”, que podemos ilustrar con un simple experimento. Cruzá tus brazos y ajustalos bien contra tu pecho. Permanecé unos segundos en esa postura. Bien, descruzá tus brazos y cruzalos al revés (el que iba arriba ahora va abajo). Dale unos segundos a esta otra postura. Ahora quiero que me digas qué forma de cruzar los brazos encontrás más cómoda, la primera o la segunda. Seguramente me dirás que la forma más cómoda es la primera, porque es aquella a la que estás acostumbrado. Esto es así porque la repetición creó una red neuronal que automatizó ese movimiento, entonces lo más cómodo será siempre repetirlo.

Ahora bien, cada vez que hacemos algo distinto a lo que estamos acostumbrados, algo para lo que no tejimos aún ninguna red neuronal, nuestro “mecanismo piscocibernético” nos avisa con una señal de molestia que estamos saliéndonos de nuestra zona de confort (es decir, de aquello que estamos habituados a hacer). De modo que si alguna vez pensamos algo y luego lo reforzamos al repensarlo, se estableció una red neuronal (creencia), que después, por más anacrónica que pueda ser, seguimos activando para no sentirnos incómodos. Es decir, pensamos y hacemos las cosas de determinada manera simplemente “porque siempre lo hicimos así”. En este sentido, y pese a que no les dé buenos resultados, muchos pueden ser pesimistas sólo por inercia.

La realidad no se anda con mitades. Es una entera: lo positivo y lo negativo están integrados. El vaso está simultáneamente medio lleno y medio vacío. Pero desde que somos monofocales, necesariamente tenemos que centrar la atención en una parte, y según cuál elijamos será la realidad creada (Principio de Incertidumbre). Por otro lado, es el acto de creer lo que nos da el poder de creación. Dice Watzlawick en su libro *La realidad inventada*: “La realidad inventada llega a ser realidad ‘verdadera’ sólo cuando se cree en el invento. Cuando falta el elemento de la creencia, del ciego convencimiento, dicha realidad es ineficaz”.

Claro que cambiar la mirada y la actitud puede que en un punto te zarandee las estructuras sobre las que armaste tu vida, pero, como dicen: “Cuando el caballo no te lleva a ningún lado porque ha muerto, no seas idiota, desmóntalo”. En ocasiones nos empeñamos en hacer algo de una misma manera, una y otra vez, sólo porque así estamos acostumbrados a hacerlo; mientras que sincronizarnos con la realidad y ser flexibles con ella podría hacernos ganar tiempo y ahorrar dolores de cabeza. Por más esfuerzo y sacrificio que empees, si tu objetivo es ver amanecer y no lo conseguís, quizá sea porque estés mirando hacia el oeste. Como vimos, ese cambio de dirección es una decisión que sólo depende de vos. ¡Para ver amanecer, nada como mirar al este!

Parábola de la vaca

Cierta vez el maestro quiso enseñarle a su joven aprendiz cómo liberarse de ataduras para utilizar su verdadero potencial. Emprendieron un viaje a los confines de una ciudad muy pobre, hasta que dieron con la vivienda más humilde del lugar. En aquella pequeña choza vivía una familia entera: padre, madre, dos abuelos y cuatro hijos apretujados en la pura miseria. Esta familia sobrevivía gracias a su única posesión: una vaca que les proveía de casi todo el alimento con el que contaban.

Allí pasaron la noche el maestro y su joven aprendiz. Con el alba del día siguiente los viajeros se dispusieron a continuar su camino. Pero antes de marchar, el maestro, susurrando para no despertar a nadie, le dijo al muchacho: “Es momento de que aprendas la lección por la cual vinimos hasta aquí”, y acto seguido degolló a la vaca con un solo

movimiento. El muchacho, atónito ante lo que acababa de ver, le preguntó desesperado, pero cuidando de no elevar demasiado su voz: “¡Maestro, ¿acaso se volvió loco?! ¿Por qué mató a la vaca? ¿Qué clase de lección es esta, que deja a toda una familia sin su única fuente de alimento?”. El anciano no le dio explicaciones, sólo le dijo que era momento de marchar. El joven, angustiado, lo siguió.

Cuanta la leyenda que un año más tarde, al volver de aquella travesía, los viajeros pasaron por el mismo lugar. El joven buscaba aquel rancho, esperando constatar en cuán peores condiciones estaría la familia. Pero para su sorpresa ya no había rastros de aquella choza. En su lugar había ahora una casa recién edificada, digna, limpia y adornada con flores. Pensó que pertenecería a una nueva familia, ya que seguramente la anterior tuvo que marcharse... o hasta quizá habrían muerto todos de inanición. Pero para el colmo de su asombro, de la nueva casa salió el mismo hombre que un año atrás les diera cobijo. Luego de que lo saludaran, el joven no pudo contener su curiosidad y le preguntó: “Amigo, ¿qué sucedió aquí? ¿Cómo es posible? Apenas un año atrás ustedes estaban en la dura miseria y ahora... ¡ahora visten bien, están bien alimentados y tienen una hermosa vivienda!”.

El hombre, que ignoraba que ellos habían matado a la vaca, con una expresión de orgullo le explicó al muchacho: “Luego de que ustedes pasaran por aquí, algún malhechor degolló nuestra vaca. Al poco tiempo nos dimos cuenta de que si no hacíamos algo moriríamos de hambre. Así es que a cambio de algo de carne de aquella vaca pudimos comprar unas semillas que plantamos aquí mismo. Crecieron vegetales y legumbres que nos bastaron para alimentarnos. Pero al poco tiempo la producción superaba nuestras necesidades de consumo, y decidimos vender el excedente. Con ese dinero compramos más semillas y así aumentamos la producción. Un día -jamás lo olvidaré- hasta pudimos comprarnos ropas y arreglar nuestra antigua casa. Hoy pensamos con mi familia que la trágica muerte de nuestra vaca fue lo mejor que pudo pasarnos, pues nos abrió las puertas a una nueva vida”.

Una vez más, ninguna situación es completamente buena o mala, sino que depende de cómo la valoremos. Somos libres y responsables de ver el aspecto negativo o el positivo; ambos son ciertos. Todo cambio, aunque sea para bien, tiene su cuota de incomodidad. “Matar la vaca” no es fácil, y puede que en la inmediatez del momento sea trágico, pero con perspectiva sin dudas resultará positivo.

Consideraciones para construir el atractor psicológico

¿Se puede construir conscientemente el atractor psicológico? ¡Sí, sí podés! Tal como podemos elegir lo que pensamos y construir hábitos a voluntad, también los atractores psicológicos pueden ser instalados en tu vida. En efecto, lo hacemos, sólo que la mayoría de las veces mediante un proceso inconsciente por el cual incorporamos creencias sin

revisarlas³⁵.

Ya vimos en las investigaciones del Dr. Wiseman cómo las personas que se consideraban afortunadas alcanzaban mejores resultados en la vida. Pero el principal descubrimiento de Wiseman fue advertir que no se trataba de la influencia de fuerzas sobrenaturales o de que estas personas nacieran con “buena suerte”, sino que ellas mismas provocaban la buena suerte con una actitud positiva. Su investigación reveló cuatro diferencias de actitud entre los suertudos y los no-suertudos. Ahora las pongo a tu disposición para que construyas tu atractor optimista.

Primero: los suertudos tienden a crear, encontrar y actuar sobre las oportunidades. Esto se debe, principalmente, a que son más extrovertidos que los no-suertudos. Mientras más gente conocen, más posibilidades de involucrarse en cuestiones positivas encuentran. Además, los suertudos tienen una actitud relajada, puntuando mucho más bajo que los no-suertudos en el nivel de neuroticidad.

Segundo: los suertudos escuchan el mensaje de sus emociones y confían en sus corazonadas. Esto hace que tomen buenas decisiones conectados con sus motivaciones más intrínsecas.

Tercero: los suertudos desarrollan expectativas de futuro que los ayudan a satisfacer sus ambiciones y sueños, pues ven el lado lleno del vaso y están convencidos de que lo que les espera es simplemente fantástico. Esta es la clave de su motivación y persistencia. Por su parte, los no-suertudos piensan que el futuro que les aguarda está lleno de fracasos, por lo tanto tienden a perder las esperanzas y abandonar los esfuerzos.

Cuarto y último principio: los suertudos suelen pensar espontáneamente que los hechos desafortunados podrían haber sido peores. Esto los mantiene en modo creativo y les permite accionar constructivamente sobre lo acontecido. Simplemente están convencidos de que lo malo, a largo plazo, trabaja a favor de lo positivo, de modo que ven los infortunios como un desafío a superar. Son reacios a quedarse cavilando sobre qué-anduvo-mal-en-el-pasado; mientras que los no-suertudos se quedan rumiando su mala suerte^{LXIX}.

Otra propuesta que me parece interesante para deshacernos de los lastres producidos por los pensamientos limitantes son los cuatro acuerdos de Miguel Ruiz. El primero es: “Sé impecable con tus palabras”, ya que éstas crean realidades y, como vimos, según sea tu autodiálogo, así será tu destino. Luego propone “No tomarse las cosas personalmente”, ya que las malas intenciones de los demás son expresión de sus problemas. Se trata de dejar de “ponerle oreja” a todo lo que nos dicen (si tenés en claro quién sos, no le otorgás credibilidad a los comentarios negativos). Como dicen por ahí, “El veneno no mata si no te lo tragás”. El tercer acuerdo es “No hagas suposiciones”. Dice Ruiz: “Tendemos a hacer suposiciones sobre todo. El problema es que, al hacerlo, creemos que

lo que suponemos es cierto”. Me parecen palabras muy precisas, ya que todas nuestras angustias, enojos, tristezas y demás se deben a una filosofía discordante con la realidad (suposiciones que se convierten en certezas dogmáticas que después queremos defender a ultranza). Manejamos supuestos sobre los demás, sobre nosotros mismos, sobre el amor, sobre cómo deberían ser las cosas... Así, le cargamos información absolutamente desdibujada a nuestro GPS interno. El último acuerdo dice “Esfuézate al máximo dentro de tus posibilidades”. Independientemente de los resultados, propone esforzarse al máximo, ni más ni menos. Intentar menos no es aprovechar las oportunidades, e intentar más de lo que podemos dar podría enfermarnos^{LXX}.

En definitiva, una gran cantidad de autores sugieren caminos posibles, un poco más allá o más acá, pero al final de cuentas veo que existe cierto consenso en apuntar hacia una misma dirección del desarrollo personal. Yo soy un pragmático amante de soluciones simples, por ello reproduzco estas propuestas para invitarte a que profundices en ellas.

Ser optimista obra maravillas en los demás

Quiero referirme, antes de terminar, a otros efectos de ver lo positivo. Previamente vimos cómo el optimismo está relacionado con la buena salud, la consecución de objetivos^{LXXI} y la buena suerte; sumado a ello, repasamos todos los beneficios de estar en modo creativo: mejor funcionamiento de la memoria, de tu vida sexual, de la creatividad, el sueño, la digestión, el sistema inmunológico y la socialización. Pero eso no es todo: ver lo positivo también tiene efectos sobre los demás.

Una investigación llevada a cabo por Robert Rosenthal en la Universidad de Harvard puso en evidencia cómo nuestros pensamientos y expectativas afectan el desempeño de los demás. Esta investigación es mundialmente conocida como “Efecto Pigmalión”, y se llevó a cabo de la siguiente manera. Antes de comenzar el año escolar, alumnos de una escuela primaria fueron sometidos a un test de inteligencia. Luego se comunicó a las maestras que, según los resultados de la prueba, había un 20% de chicos “superiores” que durante el año escolar harían rápidos progresos y tendrían un rendimiento por encima del término medio. Después de la aplicación del test de inteligencia -pero antes de que las maestras entraran por primera vez en contacto con sus nuevos alumnos- se entregaron a aquéllas los nombres de los “sobresalientes”. Lo que no sabían los docentes es que, en verdad, la lista de nombres se confeccionó por entero al azar. No reflejaba las puntuaciones del test, sino una selección aleatoria. De esta manera, se generó un preconceito positivo, y por lo tanto la diferencia entre estos alumnos y los demás estaba solamente en la cabeza de los docentes.

Lo curioso es que al terminar el año escolar se les hizo el mismo test de inteligencia a todos los alumnos, y efectivamente se registraron cocientes de inteligencia superiores al término medio en aquel 20 % de alumnos seleccionados originalmente al azar. Además,

el informe del cuerpo docente señalaba que esos niños aventajaban a sus condiscípulos también en conducta, en curiosidad intelectual y en simpatía^{LXXII}. Este experimento fue ampliamente difundido y dejó bien establecido en todas las latitudes que si los padres, educadores o jefes esperan sólo errores, fallos y fracasos, esto es exactamente lo que obtendrán (a esto se le llamó “Efecto Pigmalión Negativo”). Pero si confían en el éxito, compromiso y excelencia de los niños o empleados, no serán defraudados (“Efecto Pigmalión Positivo”). Por lo tanto, debemos ser conscientes de las expectativas que ponemos en los demás, pues son un factor condicionante.

Si tenemos la “llegada” suficiente a una persona, nuestras expectativas influirán en su desempeño, dado que todo lo que le digamos pasará a formar parte de su autodiálogo. Las afirmaciones verbales o tácitas que hacemos respecto de alguien pasan directamente a ser adjetivos constitutivos de su ser. Más tarde esta persona cumplirá autoproféticamente lo que le dijimos, puesto que las creencias provocan actitudes, y las actitudes generan resultados.

Por otro lado quiero compartir un experimento que formó parte de una tesis doctoral. En esta investigación se entrevistó a un número de mujeres casadas y graduadas, que compartían un mismo problema: sus esposos tiraban la ropa donde fuera que se la sacaran, dejando un rastro por toda la casa. No importaba cuánto insistieran sus esposas, ellos no parecían recordar que simplemente debían dejar la ropa sucia en el canasto. De este modo, todos los días las mujeres hacían a sus maridos comentarios del tipo “¡Siempre las medias tiradas en el sofá! Ayer la remera en el suelo de la habitación, el calzoncillo tirado en el baño... ¡Levánta las medias! Estoy cansada de decírtelo y de andar levantando tu ropa sucia”. Los esposos solían responder: “Perdón, ya la levanto, en un minuto”. Y normalmente obedecían, pero luego de que ellas se enfadaran. Después de un tiempo este intercambio se volvía casi un ritual: ella se quejaba, él se disculpaba y eventualmente levantaba la ropa. Pero el problema ya no era simplemente que los hombres dejaran la ropa tirada, sino que todo esto se había transformado en una interacción despreciable, que dejaba en los esposos una sensación de desprecio y hostigamiento, y a su vez las mujeres sentían que sus reclamos eran ignorados.

El experimento consistió en instar a las mujeres a terminar con esas conductas de reclamo. Ahora deberían besar apasionadamente a sus maridos cada vez que ellos levantaran la ropa (aunque sólo fuera para volver a ponérsela). Es decir, en lugar de quejarse y retarlos por lo que hacían mal o no hacían, las mujeres debían recompensar a sus maridos con un beso cada vez que hicieran lo que ellas deseaban (aunque fuese lo menos frecuente). Seguramente vos y yo, como las mujeres del experimento, pensaremos: “¿Por qué debe ser la mujer la que haga el cambio, si ella no está haciendo nada malo? Ella no es la causa del malestar”. Sí, suena injusto, pero si el cambio no viene de quien se siente molesto por la situación, mucho menos vendrá de quien está cómodo. A veces quien es molestado o agraviado debe hacer algo distinto para evitar

que esa situación se siga repitiendo. El caso es que las mujeres accedieron a cambiar el foco de su atención, y en lugar de reprochar las malas actitudes de sus maridos, comenzaron a reforzar con un beso las buenas. Resultado: en cuestión de semanas todos los esposos levantaban regularmente sus prendas. ¡Todos! Conclusión: el refuerzo positivo es siempre mucho más efectivo que el negativo^{LXXIII}. Muchas peleas se terminan cuando legitimamos al otro, pues así ponemos fin a la búsqueda de poder que siempre es el origen de todo conflicto. Legitimar al otro, valorarlo en su unicidad, ver su lado positivo, también me beneficia a mí (recordá lo que vimos sobre el paradigma ganar-ganar).

De modo que aquello a lo que le prestás atención crece, y aquello en lo que te focalizás marca la dirección en la que vas a avanzar. Ya vimos en el circuito psicobioemocional cómo se terminan materializando las profecías autocumplidas. Si pienso constantemente en lo que temo, aunque sea para evitarlo, ¿hacia dónde me estoy dirigiendo? Quejarse todo el tiempo por algo es prácticamente una plegaria para que eso mismo siga sucediendo. De igual modo, si miramos lo positivo, crecerá, aún cuando se trate de los demás. Dice Watzlawick: “Ahora no estamos sólo ante la posibilidad de asumir plena responsabilidad por nosotros mismos, sino además ante la responsabilidad de inventar y elaborar realidades para los demás”.

Por ello, el cambio de perspectiva puede ser trascendental. Empezar a apreciar lo que tenés y ser grato con la vida puede parecerse incómodo al comienzo, pero a medida que vayás cambiando el foco de tu atención, verás cómo te acostumbrás y finalmente todo cambia.

Hábitos salutógenos y autodiálogo optimista

En definitiva, la propuesta que intento hacer en este libro es la siguiente. Escuchá a tu corazón, esa señal muchas veces tenue y sutil. No importa que al principio no tenga mucha lógica lo que te diga. Recordá que escuchando a tu corazón vas a ganar coraje para alcanzar tus sueños. Ese coraje va a ser necesario para atravesar una etapa de incertidumbres y dudas, como también quizá de dificultades y desafíos que tal vez estén ahí para ponerte a prueba y terminar por convencerte o disuadirte de tus sueños.

Probablemente esa etapa sea la más difícil y esté minada de inconvenientes, pero en realidad ese no es el problema. Cuando estás convencido de tu objetivo, las dificultades sólo hacen que todo sea un juego más divertido y desafiante, y que te fortalezcas y aprendas. En definitiva, te entrenan para lo que vendrá. El verdadero problema lo tendrás con vos mismo, porque la vida te pone obstáculos, pero los límites te los ponés vos. Es así. No digo que por la pasión de volar te lances del 7º piso, porque es obvio que te va a ir mal. Somos libres pero tenemos límites, estamos sujetos a reglas y leyes que nos comprenden a todos (como la gravedad, en este caso). Si tu “qué-quiero” está claro, el

“cómo” lo vas a descubrir manteniéndote en movimiento, porque se trata de sincronizarte con tu contexto. Quizá recorras todo un camino para descubrir que no conducía adonde querías llegar. Bueno, eso es un avance. Ya sabés que por ahí no era. No importa, nadie te apura más que vos mismo. Tu cuerpo, tus ojos, tu respiración y tus ganas te van a decir si estás haciendo lo que te gusta o no. Se trata de escarbar y escarbar hasta alcanzar esa fuente inagotable de energía que es la pasión por hacer lo que te gusta. Si tenés la dicha de encontrarla, te puedo asegurar que vas a ser una persona sumamente afortunada. Lo vas a saber sin dudas. Claro que a tu alrededor no van a faltar los “miopes” que, como no pueden ver sus sueños, tampoco sabrán respetar el tuyo, y probablemente te tilden de loco.

–Sí, pero... ¿Si tienen razón y estoy persiguiendo un imposible?

–Muy simple: una vez más, te movés en la dirección que se te cante hasta que vos mismo (y sólo vos) descubras que ese no era el camino hacia tus objetivos. Nuevamente das media vuelta y seguís buscando. Recordá que cada error cometido es un paso más hacia el triunfo.

Un experto sabe mucho respecto de algo no sólo por lo que estudió y vivió, sino - fundamentalmente- porque se equivocó muchísimas veces en esa misma actividad. Precisamente los errores nos convierten en expertos. La sabiduría no está en no cometerlos, sino en aprender de ellos. Hay que atreverse a equivocarse, a escuchar y respetar esa voz del corazón. Dice el refrán: “El que obedece a los demás no se equivoca”. Claro, porque no vive. Error y acción van juntos: los que nos movemos nos equivocamos. Si no querés equivocarte estás en el camino de la inacción, y quieto no vas a llegar a ningún lado. Recordá que en la quietud se junta el moho.

Luego de un tiempo, después de luchas y descansos, y probablemente de más desaciertos que aciertos, te habrás afianzado en lo tuyo. Como un artesano que conoce como nadie su técnica, que disfruta del hacer y se olvida del producto final, vas a gozar de tu cotidianeidad. La seguridad va a invadir tu vida y todo será más fácil, pues ya prácticamente no habrá dudas. Estarás en modo creativo casi todo el día. Al hacer lo que amás la mayor parte del día, tus niveles de satisfacción te convertirán en una persona pacífica, paciente, simpática, creativa, comprensiva, sensible... Descansarás bien, reirás bien, comerás bien; disfrutarás de cada cosa entendiendo y respetando el disfrute de cada cual. Vas a gustar de tu singularidad y a entender la de otros, comprendiendo que siempre habrá personas a las que no les gustarás. Allá ellos, vos ya no tenés el deber de agradar.

Todo camino tiene peajes. A ninguno nos gusta pagar para seguir, pero es así. Uno de esos peajes será soltar. Soltar cosas, personas, oportunidades, momentos, lugares... Habrá que elegir, y con ello resignar ciertas cosas; si no estás dispuesto a hacerlo quizá no puedas avanzar para recibir lo nuevo. Habrá que soltar un lastre de personas que tal

vez quieras, pero que te son tóxicas... A todo apasionado le sigue un coro de pesimistas que intentan disuadirlo de sus objetivos y convencerlo de que está loco. Harán eso porque no creen en sí mismos, entonces dirán que lo que buscás es imposible, que lo que te gusta son tonterías y no sé cuánta cosa más. No les hagas caso, pero mantené una oreja parada porque “los tontos, cuando se equivocan, aciertan”, y de vez en cuando pueden decirte algo que te sirva. Pero en general tenés que entender que hablan desde sus miedos.

Además de soltar, hay otros peajes por delante. Hablemos del sacrificio. Aunque no es recomendable como estilo de vida, sí es bueno de a momentos, pues sirve para accionar y posicionarnos favorablemente frente a eso que amamos hacer. Los comienzos son inciertos, y la mayoría de las veces aparecen cargados de actividades que no disfrutamos en absoluto. No importa, sólo hay que accionar en vistas de lo que tanto anhelamos. Quizá tengas que hacer diez o cien cosas desagradables por cada una que ames y disfrutes. Pero poco a poco ese número se invierte y el plano de oportunidades se amplía. De pronto son menos las cosas desagradables por hacer y cada vez más las que te motivan y disfrutás.

Además, eso que detestás podés delegárselo a alguien que lo disfrute. Sí, hay gente para todo en este mundo. Así como vos amás hacer lo tuyo, otros disfrutarán de hacer aquello que odiás, y hasta es posible que conformes con ellos un equipo de trabajo (o de juego, para el caso es lo mismo, porque la van a pasar fantástico).

Ya te dije que si escuchás a tu corazón y elegís un trabajo que amás, no tendrás que trabajar ni un sólo día de tu vida. Dicen por ahí: “Haz lo que amas y el dinero te seguirá”. Muchos entran en acción masiva sólo en pos de grandes réditos económicos. Yo creo que el dinero es bueno, por supuesto, pero debe ser una consecuencia espontánea, no un objetivo en sí. Hay un proverbio chino que dice: “Cuanto más persigues a la mariposa, más se aleja de ti”. Si te preocupás demasiado por el objetivo, perdés de vista la belleza del proceso. Y la mariposa vendrá cuando tenga que venir, pero sólo si estás fascinado con el paisaje. Si te ocupás de lo que está en tu círculo de incidencia, disfrutando de ello, la mariposa te estará merodeando cuando menos te lo esperes, y cada vez más cerca.

Una vez que te encuentres avanzando por tu camino personal y único, el modo creativo devendrá en un hábito que hará de las tuyas. Tu salud estará reluciente y tu vitalidad radiante. Los episodios que vivas serán más relativos que nunca, y tendrás la certera libertad de decidir el significado de cada uno de ellos en tu vida, sintiéndote seguro de otorgarle el sentido que más te empodere. Con perspectiva sabrás hilvanar cada acontecimiento con el hilo del sentido, sin reprocharte los errores, sino más bien capitalizándolos como un tesoro que nadie podrá quitarte: tu experiencia de vida.

¿Y después? Después no sé. Seguirás eligiendo, supongo.

ANEXO

Ejercicios de Educación Emocional para adultos:

1. Atractor psicológico (creencia nuclear)

Te propongo un ejercicio para dilucidar las creencias nucleares que funcionan como atractores. Completá rápidamente las siguientes frases con la mayor cantidad de adjetivos que se te ocurran. ¡No lo pienses mucho!, poné todo lo que se te venga a la cabeza.

La vida es...

El mundo es...

Luego de completar las frases con adjetivos, estás en condiciones de continuar con la siguiente etapa del ejercicio. Recordá que mientras más completo lo hagas, más información tendrás sobre tus creencias nucleares. Ahora sí, reemplazá “La vida es...” y “El mundo es...” por “Yo soy...”. ¿De qué te diste cuenta? Los adjetivos que usaste, ¿son negativos o positivos? ¿Optimistas o pesimistas?

2. Creencias limitantes

Buscá un compañero o compañera con quien hacer este ejercicio y colóquense cara a cara (si querés hacerlo solo, la condición será que hables en voz alta). Deberán decir alternativamente (es decir, una vez cada uno) frases que comiencen con las palabras “No puedo...”, y luego confeccionar una lista con todas esas acciones enumeradas.

Ahora reemplazá tus “No puedo” por “No quiero” y tomate el tiempo para recapacitar sobre cómo te sentiste diciendo cada frase. ¿Es algo realmente imposible de hacer eso que mencionaste? ¿O es algo que te negás a hacer? (lo que buscamos con este ejercicio gestáltico¹ es que te des cuenta de tu capacidad de negación).

Ahora destinen unos minutos para compartir lo que sintieron. ¿Experimentaron alguna sensación de fortaleza al asumir la responsabilidad de la negativa a hacer algo que implica el uso del “No quiero”?

3. Preguntas empoderadoras

Como vimos, la información que nos rodea es vastísima, de modo que necesariamente tenemos que filtrar datos y hacer foco sobre ciertos aspectos, dejando pasar otros (la mayoría). Tanto lo que focalizamos como lo que dejamos pasar depende de las preguntas que nos hagamos. El caso es que la calidad de las preguntas determinará la calidad de las respuestas. Ya vimos cómo hacer foco en lo negativo genera más negatividad. Afortunadamente, lo mismo sucede con lo positivo.

Ahora vamos a ver unas preguntas que sería bueno que transcribieras para tener siempre a mano en tu escritorio de trabajo, en tu billetera, en el auto, en la heladera... La idea es que las hagas parte de tu autodiálogo.

Preguntas limitantes o discapacitantes

Cuando cometés un error:

¿Por qué mierda lo hice?

¿Cómo pude ser tan estúpido?

¿Por qué siempre me salte todo mal?

¿Por qué no puedo parar de comer?

¿Por qué Dios permitió que me pasara esto?

Preguntas empoderadoras

Para capitalizar positivamente un error:

¿Voy a ganar algo o cambiar para mejor por el hecho de enojarme y maldecir a todos?

¿Qué puedo aprender de este error?

¿Cómo puedo hacer para evitarlo en el futuro?

¿Qué puedo hacer para minimizar los efectos negativos de este error?

¿Acaso no puedo tener errores?

Preguntas de resolución de problemas^{II}:

¿Para qué puede estar sirviéndome esto?

¿Cómo podría disfrutar este proceso hasta lograr lo que necesito?

Preguntas para asumir discapacidades:

¿Todavía puedo hacer cosas valiosas que den sentido a mi vida?

¿De qué manera puedo ayudar a otros a atravesar la situación que me tocó vivir a mí?

¿Qué actitud a asumir es la que más me va a ayudar?

¿Qué sentido puedo darle a esta situación para seguir viviendo con felicidad?

¿Acaso nadie que haya vivido mi situación pudo ser feliz?

Preguntas empoderadoras para hacerse por la mañana^{III}:

¿De qué aspecto de mi vida estoy feliz en este momento?

¿Qué aspecto de mi vida me desafía y excita lo suficiente?

¿De qué estoy orgulloso en mi vida?

¿De qué estoy agradecido?

¿Qué estoy disfrutando en este momento de mi vida?

¿Qué cosas podrían haber salido mal y sin embargo no fue así?

¿Con qué personas, proyectos y objetivos estoy comprometido en este momento?

¿A quiénes amo?

¿Quiénes me aman?

¿A quiénes puedo amar?

Preguntas empoderadoras para hacerse por la tarde/noche^{IV}:

¿Qué he dado hoy?

¿En qué forma he sido solidario?

¿Qué aprendí en el día de hoy?

¿Cómo contribuyó este día a mejorar mi situación?

¿Cómo puedo capitalizar el día de hoy como inversión a futuro?

Pregunta para encontrar lo que te apasiona:

¿A qué te dedicarías si supieses con total certeza que no vas a fallar, que el éxito está asegurado en lo que sea que eligieras?

Es importante llevar la cuenta de tus éxitos para estar orgulloso de ellos. Recordá que las preguntas que nos hacemos manejan el foco de nuestra atención, y el foco maneja nuestros estados emocionales. Cada vez que te focalizás en cosas que te hacen sentir orgullo y seguridad entrás en modo creativo, lo que trae aparejado un mejor desempeño en todos los ámbitos de tu vida. ¿En qué te focalizás cuando te sentís agradecido? Cuando estás entusiasmado, ¿cómo te comportás? ¿En qué te focalizás?

4. Visita de gratitud^V

Cerrá los ojos y pensá en la cara de alguien que aún viva y que años atrás hizo o dijo algo que cambió tu vida para mejor. Alguien a quien vos nunca le agradeciste como se merecía. Bien, ahora podés ver a esa persona, tomarte con ella un café o unos mates y conversar.

A veces, con el ritmo de vida acelerado y los trabajos voraces, sucede que apenas damos un gracias “al pasar”, y no como quisiéramos. Este ejercicio consiste en decirle a esa persona que te ayudó qué fue exactamente lo que hizo por vos y cómo te afectó. También podés contarle a qué te estás dedicando ahora, y mencionar cuán a menudo recordás su gesto.

5. Tres cosas positivas del día^{VI}

Frecuentemente estamos pendientes de lo que anda mal en la vida y dedicamos nuestro tiempo a pensar en ello en lugar de buscar soluciones. Para cambiar esta actitud te propongo que durante una semana escribas en una libretita tres cosas positivas que te pasaron cada día (pueden ser pequeñas en importancia, no importa, lo que cuenta es que queden registradas). Luego, junto a cada acontecimiento positivo escribí la respuesta a estas tres preguntas: ¿Por qué ocurrió este acontecimiento positivo? ¿Qué significa para vos? ¿Cómo podés tener más de estos sucesos positivos en el futuro?

6. Máquina del tiempo

Tal como si estuvieses en el Delorean de Volver al futuro, quiero que pienses en una fecha a la que te gustaría viajar. Luego trasladate en tu imaginación a ese momento y observá como sería tu vida. ¿Con quiénes estás? ¿Cómo se siente? ¿Es una situación agradable o displacentera? Siempre tené en cuenta cuáles son tus emociones respecto de cada cosa. ¿Hay personas de tu vida actual que ya no están? ¿Las relaciones se afianzaron, o se debilitaron? ¿Cómo es tu trabajo? ¿Cómo es tu cuerpo?

En función de todo lo que viste en el futuro o en el pasado, ¿sentís ganas de hacer algo hoy? ¿Querés decirle algo a alguien?

Ahora ingresá en el teclado del Delorean otra fecha a la que quisieras viajar e investigá ese espacio-tiempo. Luego de hacer este ejercicio, ¿de qué te diste cuenta? ¿Qué cosas querés hacer para llegar a un futuro deseado? ¿Y cuáles para evitar uno indeseado? ¿Hay cosas en el pasado que te ayudan a entender tu presente?

7. Tengo que, elijo que...^{VII}

Decile en voz alta a un compañero (si estás solo, anotá en una hoja) la frase “Tengo que...” seguida de la mayor cantidad de cosas posibles. Destiná unos diez minutos al ejercicio.

Ahora reemplazá el “Tengo que...” por “Elijo...”, diciendo exactamente las mismas cosas que anotaste o dijiste antes. El objetivo es que devengas consciente de que tenés el poder de tomar una decisión, incluso entre alternativas indeseadas. Tomate tu tiempo para darte cuenta cómo experienciás cada frase “Elijo...”. Por ejemplo, “Elijo conservar mi empleo”, “Elijo estudiar porque quiero recibirme”. Ahora dedicá cinco o diez minutos más para conversar con tu compañero sobre cómo te sentiste y de qué te diste

cuenta en el ejercicio.

8. Diez triunfos

Siempre que estamos en modo defensa somos particularmente propensos a pensar en negativo y por tanto a entristecernos, enojarnos, avergonzarnos... Cuando estamos en ese estado nuestros pensamientos fluyen con gran facilidad hacia todo lo que anduvo, anda o andará mal en la vida. De modo que para cortar con este círculo vicioso vas a buscar tus diez, veinte o treinta triunfos personales. La idea es que anotes en una hoja la mayor cantidad de triunfos posibles, recordando que se trata de un concepto relativo. Lo que fue un triunfo para mí, no necesariamente lo será para otra persona. Por ejemplo, para un adulto puede ser un gran triunfo aprender a escribir de grande; para un niño de 7 años, escolarizado, quizás no sea gran cosa. Aprender a ponerle un límite a una persona tóxica, aprender a tocar la guitarra, soportar y superar una crisis, comprarte un auto, animarte a decir “te quiero”, dejar de ser pesimista, correr o caminar un kilómetro, dejar de fumar, aprender a decir “no” cuando no querés algo, dejar de guiarte por lo que la sociedad o la familia quieren de vos, perdonarte, asumir con calma y optimismo un “fracaso” son ejemplos de triunfos personales.

9. Historias que nos contamos

Buscá un compañero con quien trabajar (si estás sola/o podés hacer el ejercicio cuando tengas la próxima conversación de café con un amigo). Relatá acontecimientos frustrantes de tu vida o de tu trabajo; luego contá las mismas experiencias pero mencionando sólo sus aspectos positivos^{VIII}. Si hacés referencia a lo negativo deberás pensar a qué aspecto positivo te llevó o podrá llevarte a futuro, como por ejemplo aprendizajes y posibles soluciones. Recordá que jamás lo malo pasa sin dejar recompensa para quien está dispuesto a crecer y aprender. Todo, puesto en perspectiva, es para bien.

10. Línea autobiográfica

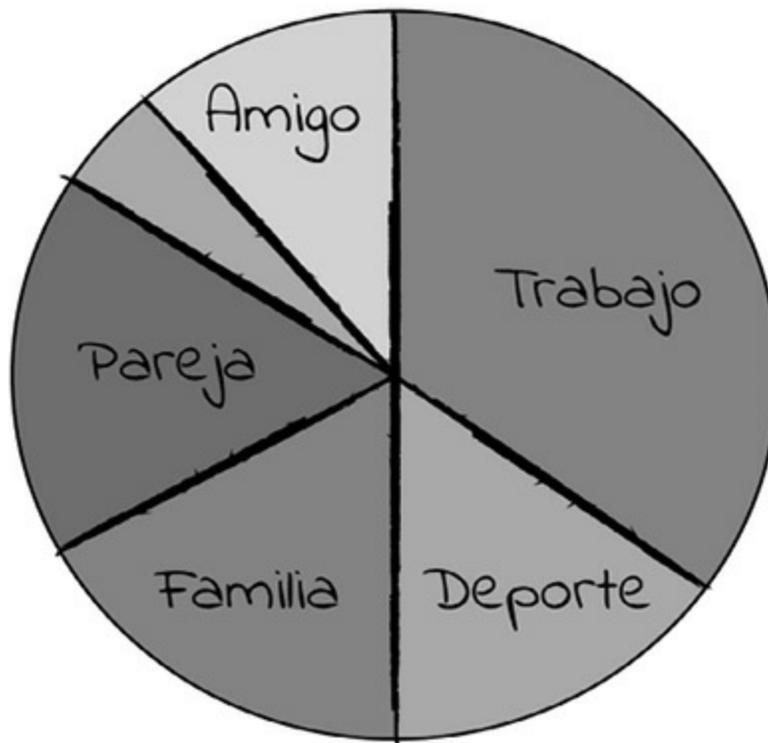
Trazá una línea horizontal a lo ancho de una hoja en blanco. En el extremo izquierdo anotá el año en que naciste, y en el derecho el corriente. Sobre esta línea quiero que, considerando una escala, señales con flechas ascendentes cada acontecimiento positivo vivido, y la fecha en que ocurrió. De igual modo, sacá flechas descendentes en cada punto donde ubiques acontecimientos tristes o negativos, registrando también las fechas.

Luego de que completaste toda la línea con tus datos biográficos quiero que reflexiones en perspectiva el encadenamiento de sucesos y elecciones que dieron por resultado quién sos y dónde estás ahora. ¿De qué te diste cuenta? Después de superar todos aquellos acontecimientos negativos, ¿qué pensás de los que puedas vivir hoy? ¿Fueron tan negativos aquellos acontecimientos pasados? ¿Qué te trajeron de positivo los acontecimientos que clasificaste como negativos?

En otra hoja trazá una línea igual, pero en su extremo izquierdo poné la fecha de hoy y en el derecho tu expectativa de vida. Ubicá con una flecha los acontecimientos que deseás para tu vida sobre los años aproximados en que te gustaría que sucedan. Una vez que está completa la línea, tomá distancia y reflexioná: ¿qué tenés que hacer durante los años previos a los acontecimientos deseados para que éstos sucedan? ¿Estás en la dirección correcta para sincronizarte con ellos?

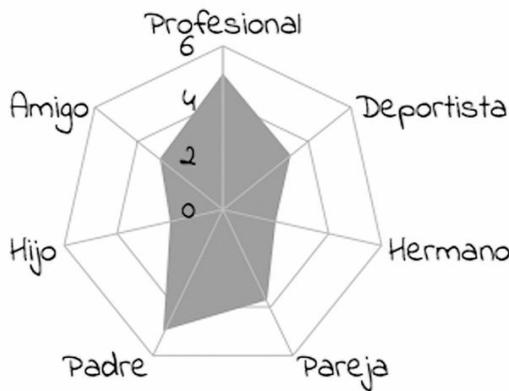
11. Pizza de la vida

En una hoja escribí todos los roles que desempeñás: padre, hermano, profesional, amigo, pareja, hijo, estudiante, deportista, artista, trabajador... Luego ubicá cada uno de estos roles en un diagrama circular, considerando que la porción correspondiente a cada rol será de un tamaño proporcional al lugar que ocupa en tu vida.

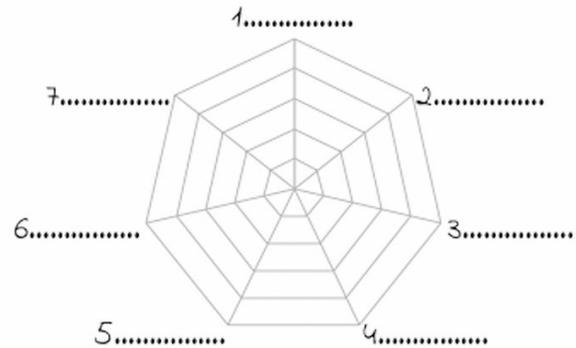


Esta misma “pizza de la vida” podés representarla en un gráfico de ejes donde evalúes cada rol según el tiempo invertido por día, la habilidad con que lo desempeñás, el placer que te genera, etc. Las personas desempeñamos varios roles en la vida y tenemos rituales para cada uno de ellos. Los roles de amigo, padre, madre, pareja, profesional, hermano, hijo, deportista, etc., son bastante estables. No necesariamente en todos debemos puntuar igual, ya que algunos roles pueden estar más desarrollados que otros o en algunos invertimos más tiempo; de hecho, nunca ocurre una paridad absoluta.

Roles y rituales
(Ejemplo)



Desarrollo de Roles



Cada tanto podés tomar papel y lápiz y evaluar tu situación actual considerando diferentes variables: el tiempo diario invertido en cada rol (¡de esto dependerán los resultados que obtengas en un futuro!), el grado de placer que te producen, el grado de habilidad con que los desarrollás, los ingresos que te generan... También podés hacerlo considerando tus objetivos a mediano y largo plazo. Entonces, hacé tantos ejes como roles o actividades desempeñes y autoevalúate cuando quieras.

12. Traducción al optimismo

En un cuadro como el que te muestro a continuación escribí todos tus autodiálogos tortuosos (pesimistas). Para hacer esta actividad es muy importante que te des tiempo de investigar durante una semana cómo te vas tratando a vos mismo. Muchas veces el autodiálogo acontece en forma tan automática que es difícil darnos cuenta. Otras, es como si fuese una película donde ves realizarse tus fantasías pesimistas. Buscá traducir todo esto a una frase para anotarla en el cuadrante “autodiálogo negativo”. Luego traducí todo esto a un autodiálogo optimista que te calme y que a su vez sea creíble para vos mismo. Por ejemplo, el primer renglón es un autodiálogo mío. Yo solía torturarme por

no controlar algunas variables. Corregir ese autodiálogo me permitió “soltar un poco las riendas” y sincronizarme flexiblemente con las circunstancias que se presentaban. Eso me permitió salir del modo defensa para pasar al modo creativo y mantenerme así la mayor parte del tiempo.

Autodiálogo negativo

“Nada me sale como quiero”

“Soy un inútil”

“Todo a mi alrededor son problemas”

“Que feo/a que soy, no soy atractiva/o”

“Nunca voy a salir de esta situación, ¿hasta cuándo?”

“No puedo ganar dinero para comprarme la casa, auto, etc. que quiero”

Autodiálogo positivo

“No tiene por qué ser así, quizá de otro modo pueda ser mejor”

“Soy capaz de lo que sea, con paciencia y constancia sé que puedo”

“Todas son oportunidades”

“Me acepto como soy, y cuando me acepto soy naturalmente atractiva/o para los demás”

“Ningún problema es permanente. Ningún problema afecta toda mi vida. Esto también va a pasar, y más rápido cuanto antes entre en acción”

“Con todo lo que me esfuerzo me merezco gana mucho más que lo necesario para comprar mi casa, auto, etc.”

Suelo sugerir, cuando trabajamos en la “instalación” de nuevos autodiálogos, que este cambio sea acompañado de otros simbólicos, como pueden ser: cambiar el look personal, la rutina o la posición de los muebles de la casa; o iniciar una nueva actividad deportiva, artística o de estudio. Incluso suelo pedir a mis consultantes que se laven los dientes con la mano que no acostumbran hacerlo, y les recuerdo que sostengan los nuevos

autodiálogos hasta que dejen de sentir incomodidad al lavarse los dientes. Esto es para demostrarles cuánto tiempo lleva instalar un nuevo autodiálogo. En fin, propongo que el nuevo autodiálogo sea acompañado por un cambio en el contexto de la persona, ya que esto recuerda que se trata de una nueva etapa y ayuda a mantenerse en la nueva dirección hasta establecer el hábito. Además, es muy importante repetir estas frases nuevas cuando uno se encuentra vivenciando estados de disfrute profundo. De esta manera se aumenta la llamada “pegajosidad” de las neuronas, facilitando así el anclaje de ese autodiálogo al modo creativo.

13. Aprendiendo a ser “suertudo”^{IX}

Los “suertudos”, como ya vimos, no son personas que “nacieron con suerte”, sino que tienen patrones de conducta que les permiten ingresar a nuevos planos de oportunidades. Son personas flexibles y dispuestas a expandir sus zonas de confort. La buena suerte no se da por fuerzas sobrenaturales, sino por una actitud de vida positiva. Algunas claves para aumentar tu “suerte”:

- Escribí una lista de nuevas experiencias que te gustaría vivir, cosas que nunca hiciste antes pero que no tendrías mucho problema en hacer. Luego enumeralas del 1 al 6 y tirá el dado: ¡el número que salga será la actividad que tendrás que hacer!
- ¡Escuchá tus corazonadas! Seguí esas señales que vienen de tu corazón.
- Tratá de iniciar conversaciones con personas que no conozcas muy bien pero que parezcan amistosas. También podés llamarle a alguien con quien no hablás hace mucho y proponerle tomar un café.
- ¡Entrá en acción haciendo todo tipo de cosas! Recordá todos los beneficios de entrar en acción que vimos en el capítulo III. Si no entrás en acción le cedés tiempo a las cavilaciones.
- Esperá lo mejor del futuro. Durante un mes, empezá todos los días con frases del estilo de: “Soy una persona afortunada y hoy va a ser otro día de suerte”, “Puedo ser más suertudo en el futuro”, “Sí puedo”, “Merezco oportunidades”...
- Buscá y encontrá lo positivo de tu situación en vistas a un futuro. Los afortunados están convencidos de que lo malo, a largo plazo, siempre trabaja para bien.

En definitiva la propuesta es que entres en acción masiva haciendo cosas diferentes de las que hacés en forma cotidiana para generar nuevas oportunidades.

NOTAS AL PIÉ DE PÁGINA

¹ Una biblioteca entera ha sido escrita respecto de este tema, pero dos libros que te recomiendo son El elemento de Ken Robinson y La auténtica felicidad de Martin Seligman. También un texto algo más breve pero que no tiene desperdicio: el discurso de Steve Jobs.

[Volver](#)

² Claro que una alta performance depende de habilidades adquiridas, pero aquí estamos hablando de alto desempeño en la medida justa de tus habilidades. Es incuestionable que una vez adquiridas las habilidades podrás tener una alta performance sólo si te mantenes en modo creativo.

[Volver](#)

³ Arousal: nivel de activación cerebral. Implica tanto el ritmo de los procesos cerebrales como el nivel general de atención frente a los estímulos del medio, y está regulado por el sistema de activación reticular. Puede variar desde un nivel de sobre-activación, como en el caso de emociones intensas o de estados de alerta, pasando por un nivel atencional óptimo para la acción intencional, hasta llegar a niveles de infra-activación, como en el caso de estados de relajación o de sueño.

[Volver](#)

⁴ Si bien el flujo es un estado equilibrado entre las habilidades personales y las exigencias del medio con el que se interactúa, aquí estoy haciendo referencia a un estado de equilibrio de la persona respecto de sí misma, considerando su funcionamiento biológico independientemente de su contexto. Mihaly Csikszentmihalyi argumenta que para mantenernos en un estado de disfrute o flujo constante (lo que aquí llamamos modo creativo) es necesario que la actividad que estemos desempeñando sea equilibradamente desafiante, en tanto si lo es demasiado será frustrante (modo defensa) y si lo es poco, será algo aburrido (modo relax). El autor considera que las dificultades de la actividad deben aumentar según las habilidades de la persona, para mantenerse en un estado de flujo o disfrute (modo creativo) constante. A esto le llama el canal de flujo, en el que la gráfica del aumento de habilidades al practicar una actividad es paralela a la gráfica del

aumento de desafíos, de modo que se da un equilibrio constante entre desafío y habilidades tanto en un bajo como mediano y elevado nivel de desempeño. En otras palabras, puede disfrutar tanto un futbolista profesional al jugar un partido en primera división como yo al jugar con niños de 8 o 9 años, ya que ambos estaremos en circunstancias que demandan el máximo de cada uno. Claro que lo mío no sería muy digno que digamos ante la mirada del público, pero honestamente sí sería competitivo según mis habilidades futbolísticas.

[Volver](#)

⁵ Las curvas del aumento de la felicidad y el aumento del dinero van juntas, en general, hasta un poco después de cubrir las necesidades básicas materiales. Luego de ello no necesariamente siguen juntas, evidenciando que altos niveles de felicidad no se deben a circunstancias materiales.

[Volver](#)

⁶ Resiliencia es la capacidad de sobreponernos a la adversidad, pudiendo recuperar o alcanzar un estado de bienestar, salud, prosperidad y felicidad luego de haber vivido situaciones muy estresantes o traumáticas.

[Volver](#)

⁷ Para ser precisos, existen otros factores que pueden influir y que no dependen de nosotros. El olfato puede producir emociones instantáneamente, puesto que es el único de los sentidos que tiene conexiones directas con la amígdala. Se cree que se debe a que evolutivamente esto nos sirvió para saber rápidamente si un alimento estaba o no en buen estado. Por otro lado los equinoccios conllevan una variación de la intensidad y duración de la luz del sol, lo que influye en los estados emocionales. También la presión atmosférica y el clima tienen el poder de teñir (en general, levemente) nuestras emociones, pero por tener una influencia menor y exceder nuestras capacidades de control, no merece la pena abordar estos aspectos.

[Volver](#)

⁸ Si bien pueden existir pequeñas diferencias de significado, a los efectos de este texto doy por equivalentes los conceptos de paradigmas, mapas mentales, realidad psicológica y sistema de creencias y valores. Por otro lado, quiero aclarar que en términos neurológicos una creencia es entendida como una “red neuronal”.

[Volver](#)

⁹ Por esto es tan importante que los adultos acompañen a los niños con explicaciones moderadoras de la realidad. Eso les ayuda en el proceso de programación mental o construcción de mapas.

[Volver](#)

¹⁰ Dentro de la psicología existen diferentes epistemologías, y una de ellas es el constructivismo, a la que adhiero. Esta corriente epistemológica sostiene que vamos construyendo nuestra realidad a medida que la vamos conociendo.

[Volver](#)

¹¹ Es importante aclarar que cada una de estas vías influye marcadamente en la formación de las creencias, pero no las determinan. Aquí la ecuación no es matemática, al estilo de “2+2=4”. Desde que los seres humanos somos sistemas complejos, podemos comportarnos en forma caótica o impredecible. ¡Siempre existe un margen amplísimo de libertad de elección!

[Volver](#)

¹² Por ello propongo en mi libro Descubriendo mis emociones y habilidades el elemento “Ideas Empoderadoras” en la Pirámide de la Nutrición Emocional, con el propósito de generar en los niños programaciones mentales que los faculten a alcanzar sus objetivos, permitiéndoles decodificar las circunstancias en términos optimistas y renovando su motivación constantemente.

[Volver](#)

¹³ EL Dr. Walter Lippmann llamó “estereotipos” a los procesos de categorización que hacemos de todo lo que vemos para ahorrar energía y tiempo al momento de interpretar la información procedente del mundo externo.

[Volver](#)

¹⁴ Si bien ideológicamente me opongo a la medicación, creo que en algunos casos es necesaria.

[Volver](#)

¹⁵ “El ganar empieza con un comienzo”. Ah, ¡en inglés rima!

[Volver](#)

¹⁶ En la obtención de resultados actúan las leyes de la física. Es decir, toda conducta corporal o física (cantar, correr, moverte, tocar la guitarra, levantar un vaso, escuchar, etc.) tendrá sus efectos (que pueden ser repetidos tantas veces como se reproduzcan iguales causas) en el mundo material.

[Volver](#)

¹⁷ “Lo que llamamos suerte, lo que llamamos posibilidad, es cuando la preparación se encuentra con la oportunidad.”

[Volver](#)

¹⁸ El autor comparte algunos consejos para pedir inteligentemente y lograr los objetivos: pide específicamente teniendo un objetivo claro en mente; pide a alguien que pueda ayudarte, alguien que tenga los recursos; créale un valor a quien le estás pidiendo, en el sentido de mostrarle el beneficio que obtendrá al ayudarte; pide congruentemente, es decir con absoluto convencimiento; y por último, pide hasta que obtengas lo que desees,

no te detengas.

[Volver](#)

¹⁹ Digo “chances” en el sentido de que todo cuanto se desarrolla en el mundo físico o material está sujeto a las variables intervinientes en éste, que son muchísimas. Entonces hablamos de mayor probabilidad, pero nunca de certeza absoluta. Desde las Teorías Sistémicas y la Teoría del Caos, que dan cuenta de la complejidad de los sistemas, sabemos bien que sólo podemos ser precisos si hablamos de grados de probabilidad; o bien podemos asegurar el 100% sólo cuando todas las variables están controladas, como en un sistema cerrado.

[Volver](#)

²⁰ Puedo controlar mis emociones pero sólo en forma indirecta. Jamás podría elegir directamente de un momento a otro cambiar una emoción, ya que las emociones no obedecen a la voluntad, sino que son una consecuencia de lo que pienso y de cómo muevo el cuerpo (acciones). De modo que controlando lo que sí está dentro de mi círculo de incidencia (los pensamientos y las acciones) puedo controlar mis estados emocionales.

[Volver](#)

²¹ Existen excepciones, dado que situaciones traumáticas también pueden ser suprimidas mediante cierto “efecto amnésico” por el cual la persona reprime el episodio. Se trata de una reacción defensiva del psiquismo para autoprotger a la persona del estrés.

[Volver](#)

²² Nótese que lo puse en primera persona: la responsabilidad está en uno mismo. Lo de “filosóficamente” hace referencia a que lo hacemos por una manera particular de pensar, cuando nos comunicamos con nosotros mismos.

[Volver](#)

²³ Digo “enfurecer” ya que es un estado de enojo demasiado profundo o malsano que no ayuda en nada. En cambio, cierto enojo leve puede en algunas circunstancias ser adaptativo, como por ejemplo cuando tenemos que enfatizar una idea para marcar un límite.

[Volver](#)

²⁴ No me gusta ponerme tan científicista pero me siento en la obligación de hacer una aclaración: según algunas investigaciones citadas en el libro Fundamentos de Psicología Positiva de Alejandro Castro Solano (Comp.), “quienes experimentan afecto positivo en altas dosis están condenados a experimentar afecto negativo en alta intensidad también” (pág. 46, Editorial Paidós, 2010). Es decir que si vivimos emociones placenteras muy intensas, podemos experimentar un “derrumbe” súbito a las profundidades de las emociones intensas displacenteras. A sabiendas de esto, enfatizo que podemos experimentar emociones profundamente placenteras sin caer en el otro extremo, siempre y cuando trabajemos nuestro autodiálogo, mantengamos hábitos de vida saludables (como hacer ejercicio) y cuidemos nuestras relaciones humanas.

[Volver](#)

²⁵ La llamada Pan American es la famosa sonrisa fingida, de la azafata que aunque esté muerta de cansancio y harta de los pasajeros sonrío porque tiene que hacerlo; mientras que la Duchenne (en honor a su descubridor, Guillaume Duchenne) es la sonrisa genuina y sincera.

[Volver](#)

²⁶ “Debilitar” es una propuesta nemotécnica mía.

[Volver](#)

²⁷ Resumiendo, los siete hábitos -aquí enunciados en forma de consejos- serían: sea proactivo (responsable), empiece con un fin en mente (fijarse una dirección y destino), primero lo primero (organizar prioridades según lo urgente e importante), piense ganar/ganar (es un paradigma en el que ambas partes se benefician siempre), procure

primero comprender y luego ser entendido (analizar sin precipitarnos), sinergice (efecto en el que el todo es más importante que las partes) y afíle la sierra (renovación de recursos).

[Volver](#)

²⁸ Ver en el anexo actividades para este tema.

[Volver](#)

²⁹ Si Emanuel Kant y Heisenberg vivieran saldrían de copas a festejar que aquel viejo pero aún vigente postulado kantiano que dice “La realidad no es independiente del sujeto cognoscente” adquiere su máxima expresión con el principio de incertidumbre. En realidad, Kant se refería a que la persona procesa la realidad que percibe de acuerdo a su mirada única; es decir, construye activamente un modelo de la realidad. La famosa pregunta con la que representan este problema del conocimiento es: “Si un árbol cae en medio del bosque y no hay nadie ahí para escucharlo, ¿hace ruido?”. Pero en la física cuántica fueron más lejos aún estableciendo que el mismo hecho de observar la realidad la modifica.

[Volver](#)

³⁰ Este síndrome debe su nombre a un experimento que se hizo en el barrio Bronx de Nueva York. Se comprobó que si a un auto estacionado se le rompía una ventana, al poco tiempo terminaba destruido por el vandalismo; pero si no se le rompía nada permanecía íntegro por tiempo indeterminado.

[Volver](#)

³¹ Este cambio cualitativo es llamado, en las teorías sistémicas, Cambio 2 o Cambio de Segundo Orden, ya que es un cambio en la manera de cambiar.

[Volver](#)

³² Si vas a la entrevista de trabajo con la cara 6 de la figura que aparece en el apartado “Influencia de las emociones en nuestro destino”, por más que lo intentes es obvio que el impulso no será suficiente y los resultados deseados no llegarán.

[Volver](#)

³³ Desarrollé tareas en el CIEE (Council on International Education Exchange), una organización sin fines de lucro, líder mundial en educación e intercambios culturales.

[Volver](#)

³⁴ Ortográficamente le faltaría el acento, pero fonéticamente suena igual.

[Volver](#)

³⁵ Ver en el anexo ejercicios para esto

[Volver](#)

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

I Cfr. CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály; Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad, Barcelona, Editorial Kairós, Décima edición, agosto 2012.

II MALAISI, Lucas Javier Juan; Cómo ayudar a los niños de hoy, Educación Emocional, San Juan, Editorial Educación Emocional Argentina, año 2012, 2° Edición, Pág. 55.

III ASSARAF, John y SMITH Murray, La Respuesta, Buenos Aires, Editorial Grijalbo, 2010.

IV SELIGMAN, Martin E. P., Flourish, New York, Free Press 2011, (la traducción es del autor).

V SELIGMAN, Martin E. P., Flourish, New York, Free Press 2011, (la traducción es del autor).

VI WORDEN, William J. El tratamiento del Duelo: Asesoramiento Psicológico y Terapia, Buenos Aires, Editorial Paidós, 2° Edición Revisada, 2010.

VII Cfr. LEVY, Norberto. La sabiduría de las emociones, Buenos Aires, Editorial Debolsillo, 2005.

VIII Cfr. TAYLOR, Jill B. Un ataque de lucidez. Un viaje personal hacia la superación, Argentina, Bs. As., Editorial Debate, Marzo 2009.

IX ELLIS, Albert; Controle su ira antes que ella le controle a usted, Barcelona, Editorial Paidós, 1° edición De Bolsillo 2007.

X SNELL, Richard S., Neuroanatomía Clínica, Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 6° Edición, 2007.

XI Cfr. SELIGMAN, Martin E. P., Learned

Optimism, How to change your mind and your life, 2006, USA, New York, Editorial Vintage.

XII Cfr. MATORANA, Humberto Romesín. Emociones y Lenguaje, Santiago de Chile, Editorial Comunicaciones Noreste LTDA., Primera Edición, 1990.

XIII Cfr. CASTRO SOLANO, Alejandro; Fundamentos de Psicología Positiva, Buenos Aires, Editorial Paidós, 2010.

XIV Cfr. BACHRACH, Estanislao; *Ágil Mente*, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, Novena Edición, Marzo 2013.

XV SELIGMAN, Martin E. P. *Learned Optimism, How to change your mind and your life*, United States of America, New York, Vintage Books Edition, 2006. NOTA: la traducción es del autor.

XVI Cfr. CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály; *Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad*, Barcelona, Editorial Kairós, Décima edición, agosto 2012.

XVII GOLEMAN, Daniel; BOYATZIS, Richard y MCKEE, Annie. *El líder resonante crea más*, Buenos Aires, Editorial Debolsillo, 2010.

XVIII Cfr. GOLEMAN, Daniel; BOYATZIS, Richard y MCKEE, Annie. *El líder resonante crea más*, Buenos Aires, Editorial Debolsillo, 2010.

XIX SELIGMAN, Martin E. P., *Flourish*, New York, Free Press, 2011.

XX SELIGMAN, Martin E. P., *Learned Optimism, How to change your mind and your life*. United States of America, New York, Vintage Books Edition, 2006.

XXI SANTANDREU, Rafael, *El arte de no amargarse la vida*, Buenos Aires, Oniro, 2012.

XXII Cfr. RAMOS MEJÍA, Cecilia, *Un mirar, un decir, un sentir en la mediación educativa*, Buenos Aires, Librería Histórica, 2003.

XXIII Op. Cit. Pág. 48.

XXIV Op. Cit. Pág. 69.

XXV Cfr. ASSARAF, John y SMITH Murray, *La Respuesta*, Buenos Aires, Grijalbo, 2010.

XXVIBUCAY, Jorge, *El mito de la diosa fortuna*, Buenos Aires, Sudamericana, 2011.

XXVII LOFLAND, Donald, *Elimina los virus mentales con PNL*, Barcelona, Urano, 1998.

XXVIII Cfr. ROBBINS, Anthony, *Awaken the Giant Within*, New York, Free Press, 2003.

XXIX Cfr. BACHRACH, Estanislao; *Ágil Mente*, Buenos Aires, Sudamericana, 2013.

- XXX ROBBINS, Anthony. Unlimited power, Nueva York, Free Press, 2003.
- XXXI MALAISI, Lucas Javier Juan, Cómo ayudar a los niños de hoy. Educación Emocional, San Juan, Editorial Educación Emocional Argentina, 2011.
- XXXII GARCÍA, Santiago, Correr para vivir, vivir para correr, Buenos Aires, Debate, 2013.
- XXXIII Cfr. HONORÉ, Carl, Elogio de la lentitud, Buenos Aires, Del Nuevo Extremo, 2008.
- XXXIV Cfr. HONORÉ, Carl, Elogio de la lentitud, Buenos Aires, Del Nuevo Extremo, 2008.
- XXXVCfr. ROBBINS, Anthony, Awaken the Giant Within. New York, Free Press, 2003.
- XXXVISELIGMAN, Martin E. P., Flourish. New York, Free Press, 2011.
- XXXVII COVEY, Stephen R., Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Buenos Aires, Paidós, 2008.
- XXXVIII ASSARAF, John y SMITH Murray, La Respuesta. Buenos Aires, Grijalbo, 2010.
- XXXIX ROBBINS, Anthony, Unlimited power. Nueva York, Free Press, 2003.
- XL CASTRO SOLANO, Alejandro, Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires, Paidós, 2010.
- XLI SELIGMAN, Martin E. P., La auténtica felicidad. Barcelona, Zeta, 2011.
- XLII ELLIS, Albert, Controle su ira antes que ella le controle a usted. Barcelona, Paidós, 2007.
- XLIII Cfr. CASTRO SOLANO, Alejandro, Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires, Paidós, 2010.
- XLIV SNELL, Richard S., Neuroanatomía Clínica. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 2007.
- XLV DYER, Wayne W., El cielo es el límite. Buenos Aires, De Bolsillo, 2012.
- XLVI Cfr. ELLIS, Albert, Vivir en una sociedad irracional. Una guía para el bienestar

mediante la terapia racional emotivo-conductual. Bueno Aires, Paidós, 2000.

XLVII Cfr. SELIGMAN, Martin E. P., Learned Optimism. How to change your mind and your life. New York, 2006.

XLVIII Cfr. Op. Cit. Pág. 15.

XLIX Medevic, V.H., Madley, S. F., and Gilovich, T. (1995) “When less is more. Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists”, en Journal of Personality and Social Psychology.

L Cfr. SELIGMAN, Martin E. P., Learned Optimism, How to change your mind and your life, New York, Ed. Free Press, 2006, Pág. 177.

LI Cfr. MARUSO, Stella Maris, El laboratorio del alma. Historias para sanar que merecen ser contadas, Buenos Aires, Editorial Zeta, 2011.

LII ELLIS, Albert., Controle su ira antes de que ella le controle a usted. Barcelona, Paidós Bolsillo, 2007.

LIII SELIGMAN, Martin E. P., Learned Optimism. How to change your mind and your life. New York, Ed. Free Press, 2006. NOTA: la traducción del fragmento citado pertenece al autor.

LIV CASTRO SOLANO, Alejandro, Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires, Paidós, 2010.

LV SELIGMAN, Martin E. P., op. cit.

LVI Cfr. CASTRO SOLANO, Alejandro, op. cit.

LVII SELIGMAN, Martin E. P., La auténtica felicidad. Barcelona, Zeta, 2011.

LVIII ROBBINS, Anthony, Awaken the Giant Within. New York, Free Press, 2003. NOTA: la traducción del fragmento citado pertenece al autor.

LIX COVEY, Stephen., Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Buenos Aires, Paidós Plural, 2008.

LX WORDEN, William J. El tratamiento del Duelo: Asesoramiento Psicológico y Terapia. Buenos Aires, Paidós, 2010.

LXI ROBBINS, Anthony, Unlimited power. Nueva York, Free Press, 2003.

LXII WORDEN, William J., op. cit.

LXIII Cfr. WISEMAN, Richard. The luck factor, Change your luck – and change your life. United Kingdom, London, First published by Century, 2003.

LXIV BRANDEN, Nathaniel, Los seis pilares de la autoestima. Buenos Aires, Paidós, 2013.

LXV SELIGMAN, Martin E. P., Learned Optimism. How to change your mind and your life. New York, Ed. Free Press, 2006. NOTA: la traducción del fragmento citado pertenece al autor.

LXVI MADANES, Cloé, Relationship Breakthrough. New York, Rodale, 2009. NOTA: la traducción del fragmento citado pertenece al autor.

LXVII ASSARAF, John y SMITH Murray, La Respuesta. Buenos Aires, Grijalbo, 2010.

LXVIII WATZLAWICK, Paul et al, La realidad inventada. Barcelona, Gedisa, 2005.

LXIX Cfr. WISEMAN, Richard, op. cit.

LXX Cfr. RUIZ, Miguel, Los cuatro acuerdos. Buenos Aires, Urano, 2013.

LXXI Cfr. WISEMAN, Richard, op. cit.

LXXII WATZLAWICK, Paul et al, op. cit.

LXXIII Cfr. MADANES, Cloé, op. cit.

ANEXO

I STEVENS, John O., El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar. Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1996.

II ROBBINS, Anthony. Notes from a friend. New York, Fireside, 1995.

III ROBBINS, Anthony, op. cit.

IV ROBBINS, Anthony. op. cit.

V SELIGMAN, Martin, Flourish, New York, Free Press, 2011.

VI SELIGMAN, Martin, op. cit.

VII STEVENS, John O. op. cit.

VIII DE ANDRÉS, Verónica, Desafiando imposibles. Buenos Aires, Planeta, 2013.

IX WISEMAN, Richard, The luck factor. Change your luck and change your life. Londres, Century, 2003.

CRÉDITOS

Malaisi, Lucas Javier Juan

Modo creativo : Educación emocional del adulto . - 1a ed. - San Juan: Educación Emocional Argentina, 2014.

200 p. ; 21x14 cm.

ISBN. 978-987-26650-3-6

1. Psicología. I. Título

CDD 150

Fecha de catalogación: 28/07/2014

1era Edición

© Lucas J. J. Malaisi, 2014 - www.lucasmalaisi.com

Sitio web: www.fundacioneducacionemocional.org

e-mail: educacionemocional@hotmail.com

Facebook: Educación Emocional

Editorial Educación Emocional Argentina

Dirección postal: Alto del Bono Shopping, Av. Ignacio de la Roza 1946 oeste,

1º Piso, Oficina 71, San Juan-Capital, Argentina, CP: 5400

Fecha de publicación: Julio de 2014

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Corrección general: Lic. Darío Flores - dfcorrecciones@gmail.com

Diseño Editorial: D.G. Guadalupe Colque y Lic. Cecilia Navarta para:

Pow! Buró Creativo, www.powburo.com.ar

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transferencia de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del escritor autor del copyright©. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

ACERCA DEL AUTOR

LUCASJ.J. MALAISI (1980) Licenciado en Psicología egresado de la Universidad Católica de Cuyo, ha realizado cursos de Posgrado sobre Psicoterapia Gestáltica y Evaluación Psicológica. Trabajó en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Dr. Guillermo Rawson, coordinó el programa de Apoyo Escolar del Ministerio de Desarrollo Humano y Promoción Social y fue miembro del cuerpo académico de la UCC. Es autor de los libros *Cómo ayudar a los niños de hoy*, *Educación Emocional*; *Descubriendo mis emociones y habilidades* y *Descubriendo Emociones, Guía para Padres y Docentes*, como también de numerosos artículos publicados en diarios y revistas especializadas. Ganó el premio "Diez Jóvenes Sobresalientes de San Juan" por Contribución a la niñez, a la paz mundial y a los derechos humanos, otorgado por la Federación Mundial de Jóvenes Líderes y Emprendedores. Es además autor del proyecto de Ley de Educación Emocional presentado en Cámara de Diputados de San Juan, Mendoza y Tucumán, y en Cámara de Senadores de la Nación. Actualmente trabaja en el área clínica, laboral y educacional, principalmente dedicado al dictado de cursos y seminarios sobre Educación Emocional en escuelas y otras instituciones.

Índice

AGRADECIMIENTOS	6
PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I - EMOCIONES	13
Las emociones como señales existenciales: el sexto sentido	13
Placer vs. disfrute	14
Cómo encontrar lo que me apasiona en la vida	16
La clave para desarrollar habilidades: el disfrute	17
Las emociones como energía existencial	18
Tristeza: la excepción a la regla	20
Motivación vs. voluntad	21
Clasificación de las emociones	22
La barrera de los 90 segundos	25
Idea fija, emoción recurrente	26
Efecto de las emociones en nuestro desempeño	28
El interruptor emocional: Modo defensa o Modo creativo	29
Modo defensa	30
¿Qué emociones activan el modo defensa?	32
Modo creativo	33
¿Qué emociones activan el modo creativo?	34
Sub-modo relax	35
Efecto de las emociones sobre los pensamientos	36
Efecto “tobogán” de las emociones	37
La ventana del óptimo desempeño	38
Secuestro emocional	39
Las emociones son contagiosas	40
Breve consideración sobre la felicidad	40
Teoría del bienestar (Well-being)	42
CAPÍTULO II - PENSAMIENTOS	44
Autodiálogo: expresión directa de los pensamientos	44
Autodiálogo: generador instantáneo de emociones	46
Evaluamos y clasificamos permanentemente	47

Creencias: GPS interno	50
Creencias limitantes vs. creencias empoderadoras	53
El origen de las creencias ¹⁰	53
Filtrado y percepción de información: funciones activas	61
¿Qué maneja el foco de nuestra atención?	62
Foco de atención: de a una cosa a la vez	64
CAPÍTULO III - ACCIÓN	66
Un abordaje holístico: pensamiento y acción	67
Beneficios de entrar en acción	68
Agendar el ejercicio físico	69
Las tres patas de un adecuado entrenamiento físico	69
Ejercicio físico en personas adultas	70
Ejercicio físico en niños	71
Accionar en lo que uno disfruta	71
Salir de la modorra: cambiar el placer por el disfrute	72
Exceso de acción: respetar los ritmos corporales y vitales	73
CAPÍTULO IV - EL PODER DEL AUTODIÁLOGO	75
Entendiendo el poder de los pensamientos	75
El poder de la sincronización	76
El poder del autodiálogo: nos convertimos en lo que nos decimos	78
Control e ilusión de control	82
Control vs. sincronización	84
¿Destino o consecuencias de un hábito?	85
Cómo se forma un hábito	86
Cuánto tiempo lleva establecer un hábito	88
Anclaje	88
Los tres ingredientes del éxito	89
Influencia de las emociones en nuestro destino	92
CAPÍTULO V - MIRANDO EN LA DIRECCIÓN OPUESTA	97
¿Hacia dónde estamos mirando?	97
Ataques de pánico	98
Enojo crónico	101
Disfunciones sexuales	103
Fobias	106
Insomnio	107

Depresiones	109
Mala performance deportiva: exitismo vs. excelencia	113
Problemas de aprendizaje y estudio	116
Influencia de las emociones sobre la salud	117
CAPÍTULO VI - MIRANDO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA	122
Deseo o necesidad	123
Asumir plena responsabilidad por el modo en que actuamos ante los acontecimientos.	124
Responsabilidad y proactividad	125
Aceptar vs. resignarse	126
Autodiálogo optimista: coach interno	127
Ver en la dirección correcta es ver también las dificultades	128
La clave del optimismo es la frecuencia, no la intensidad	129
Cómo cambiar el autodiálogo: “alquimia emocional”	130
Teoría de la piletta llena	132
Llenar la piletta de salud	135
“Cuidá el centavo, que el peso se cuida solo”: de los rituales al porvenir	136
El poder de visualizar objetivos es dual	138
Principio de incertidumbre: todo depende del observador	140
Teoría del caos: Atractor optimista vs. atractor pesimista	142
Autoestima, el afecto por tu autoconcepto	145
“Efecto Mateo” o más de lo mismo	147
El impulso inicial, una cuestión de fe y confianza	148
Parábola del pescador de mar	150
Un pesimista rehabilitado	153
Ante una realidad dual ¡yo elijo cuál!	153
Parábola de la vaca	155
Consideraciones para construir el atractor psicológico	156
Ser optimista obra maravillas en los demás	158
Hábitos salutógenos y autodiálogo optimista	160
ANEXO	163
CITAS BIBLIOGRÁFICAS	181
CRÉDITOS	187
ACERCA DEL AUTOR	189