

El nuevo libro del best seller mundial de la autoayuda

CALMA EMOCIONAL

Cómo superar la ansiedad,
los miedos y las inseguridades

BERNARDO STAMATEAS



Bernardo Stamateas

Calma emocional

Cómo superar la ansiedad, los miedos y las inseguridades



SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleerarg



@megustaleerarg_

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

A mis amigos, con quienes comparto los miedos y las alegrías; las preocupaciones y las certezas y la fe de que lo mejor está por venir.

INTRODUCCIÓN

El presente libro nació de los cientos y cientos de correos electrónicos, consultas e inquietudes recibidos a lo largo y ancho de nuestro país, bajo un común denominador: *Tengo miedo a... ¿qué hago?*

Todos los seres humanos experimentamos miedos, preocupaciones y ansiedades. Esto es normal y parte de la vida. Somos seres incompletos camino a la completud, que vamos desarrollando algunas áreas más que otras, pero todos necesitamos seguir creciendo hasta el último día de nuestras vidas.

El crecimiento es una paradoja. Podríamos compararlo con dirigirnos hacia el horizonte: cuanto más nos acercamos, más se aleja. Nadie puede decir que ha alcanzado la madurez porque, a medida que avanzamos, vamos subiendo paso a paso, al igual que lo hacemos en una escalera, y así vamos creciendo.

Estas páginas incluyen temas tales como el miedo a la muerte, el miedo a la vejez, el miedo al rechazo, el miedo a la crítica, el miedo al fracaso, etc. También las preocupaciones más frecuentes que experimentamos los seres humanos y esa emoción llamada ansiedad, que hoy en día se ha convertido en una epidemia a nivel mundial.

¿Qué podemos hacer frente al miedo? Ofrezco aquí algunas ideas prácticas que espero puedas aplicar y disfrutar. Muchas de ellas son ampliamente conocidas pero el objetivo es que nos ayuden a recordar “lo obvio”, teniendo en mente que todos podemos crecer y alcanzar la plenitud día a día.

Bernardo Stamateas

CAPÍTULO 1

Soy muy ansioso

1. Una verdadera epidemia

Hoy en día la ansiedad parece haberse convertido en una epidemia. Muchas personas, aun sin darse cuenta, sufren de ansiedad, y ésta “baña” todas sus actividades y los afecta tanto a nivel psicológico como físico. Definimos la ansiedad como una *reacción automática* que nos prepara para actuar frente a una amenaza o un futuro que percibimos como negativo. Es un alerta del cuerpo ante determinadas situaciones, que cumple una función adaptativa y nos capacita para la resolución.

Todos los seres humanos necesitamos sentir un poco de ansiedad para vivir, siempre y cuando sea posible manejarla y se trate de una ansiedad normal y leve. Pero cuando se convierte en ansiedad crónica, no solo afecta a la persona que la padece sino además a quienes la rodean. Si yo me encuentro en un aeropuerto tomando algo antes de la salida de mi vuelo y, de repente, me doy cuenta de que mi avión está próximo a salir, seguramente me voy a levantar de un salto para dirigirme a la puerta de embarque lo más rápido posible.

Dicha reacción resulta útil porque me empuja a la acción. Este tipo de ansiedad se dispara al encontrarnos frente a una situación nueva. Ahora, si yo estoy nervioso cuando falta una hora para abordar el avión, es evidente que no es una ansiedad buena ni útil, pues se dispara en cualquier momento. Es importante “ordenar nuestro enfrentar”, ya que la ansiedad aumenta cuando no accionamos. Negarse, de modo consciente o inconsciente, a enfrentar una cuestión que requiere resolución, es lo mismo que considerarla una amenaza.

A continuación te invito a realizar un test que está basado en un estudio llevado a cabo en USA para descubrir si una persona es ansiosa. Las respuestas posibles son: *algo*, *bastante* o *mucho*:

- Vivo constantemente preocupado.
- Me preocupo cuando siento que no tengo suficiente tiempo para hacer todo lo que quiero hacer.
- Son muchas las situaciones que me llevan a la preocupación.
- En cuanto termino una tarea, comienzo a preocuparme por otra.
- Me doy cuenta de que la ansiedad se me dispara en cualquier momento y no la puedo controlar.
- No dejo de preocuparme por un proyecto hasta haberlo terminado.

Se cree que cinco de cada diez personas, en alguna etapa de su vida, sufrirán lo que se conoce como TAG: *trastorno de ansiedad generalizada*. Si bien, como vimos, la ansiedad es normal frente a un peligro o un desafío y nos permite ir del punto A al punto B, puede transformarse en peligrosa cuando es excesiva e incontrolable.

¿Cuándo la ansiedad puede volverse patológica?

Cuando la reacción desproporcionada es constante. De esta manera, la persona ingresa en una cadena de preocupaciones que no logra quebrar. Muchos atestiguan vivir preocupados “por todo o por nada”. Es decir, que no es una preocupación o un miedo determinados. No saben bien qué los preocupa. Por esa razón, se la considera generalizada. Los trastornos de ansiedad no suelen responder a un hecho específico, como es el caso de las fobias. El fóbico recuerda un hecho traumático puntual, por ejemplo, que cuando era chico lo encerraban en una habitación, lo cual se desplaza en el futuro hacia una fobia a los lugares cerrados. El trastorno de ansiedad suele adquirirse por imitación y aprendizaje (la forma en que fuimos criados). Algunos padres les transmiten a sus hijos la idea de que “el mundo es un lugar peligroso”.

La catástrofe que tanto te preocupa a menudo resulta ser menos horrible en la realidad de lo que fue en tu imaginación.

Wayne W. Dyer

2. Características de la persona ansiosa

La ansiedad que no se puede manejar y perdura en el tiempo indefectiblemente traerá como resultado ciertos síntomas físicos. Uno de ellos es el cansancio extremo que raya en el agotamiento. También podemos mencionar: irritabilidad, dolores musculares, contracturas, aceleración, deseos de llorar, sensación de ahogo y angustia.

El escritor Andrea Fiorenza, autor del libro *99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias* hace una clasificación muy importante acerca de los principales síntomas de la ansiedad. Asimismo cita que la ansiedad, ya sea neurótica o patológica, cuando se manifiesta como un fuerte malestar interior acompañado por un sentimiento de imposibilidad de llevar una vida normal, hace que nos sintamos débiles y dependientes de los demás. La clasificación que realiza es la siguiente:

Síntomas emotivos:

- Tensión y continuo estado de alerta.
- Menor capacidad de concentración, atención y aprendizaje.
- Insatisfacción de sí mismo.
- Indecisión.
- Trastorno del sueño.
- Trastorno del deseo.

Síntomas fisiológicos:

- Cansancio y debilidad.
- Mareos y vértigo.
- Sudoración abundante, manos sudadas.
- Cefalea por tensión.
- Trastornos visuales.
- Dificultad para respirar.

Síntomas de comportamiento:

- Tendencia al aislamiento.
- Inquietud o agitación.

- Balbuceos.
- Actitud hipercrítica.
- Trastornos de la alimentación.
- Deterioro de las relaciones sociales y afectivas. ¹

¿Qué le sucede a la persona ansiosa?

- **Siempre imagina lo peor**

Tal actitud se denomina “pensamiento negativo o catastrófico”. El ansioso construye en su mente una posible hipótesis de lo que podría llegar a ocurrir. Sus ideas comienzan con “¿Y si...?”. “¿Y si me enfermo?; “¿y si me echan del trabajo?”; “¿y si él o ella me deja?”. Por supuesto, la respuesta siempre es negativa. Así a una pregunta hipotética se le suma una respuesta catastrófica. Esta es la fórmula perfecta para la ansiedad crónica.

Hoy es el mañana por el que te preocupabas ayer.

Dale Carnegie

- **Baña de ansiedad todas sus actividades**

Por ejemplo, si tiene una entrevista a las 10 de la mañana, a las 5 o 6 a.m. ya estará despierta y preparada. La ansiedad nos conduce a experimentar un conflicto entre dos relojes: el reloj externo y el propio reloj interno. Afuera es un horario pero adentro el reloj corre más rápido. Esta situación es la que hace que alguien viva apresuradamente.

- **Experimenta manifestaciones a nivel físico**

Aunque la persona no se dé cuenta, la ansiedad se va acumulando para manifestarse luego en su cuerpo, como alguno de los síntomas que mencionamos y, en los casos más extremos, como ataques de pánico. Quien sufre un ataque de pánico tiene la sensación de que se va a morir o se va a volver loco. Es así como alguien “panicoso” hace un chequeo general y el médico le anuncia: “Usted no tiene nada”. En realidad, sí tiene algo... ¡ansiedad! Ésta lo mantiene en un estado permanente de hipervigilancia, sintiendo que algo malo va a pasar en cualquier momento pero sin poder focalizarlo en algo concreto.

3. El origen de la ansiedad

¿Dónde nace la ansiedad? Nace de las creencias que todos tenemos, es decir, de una determinada manera de pensar. Así como pensamos, nos sentiremos y actuaremos en la vida. Estas son las dos principales creencias de una persona que experimenta ansiedad:

La ansiedad con miedo y el miedo con ansiedad contribuyen a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales.

Una de ellas es la reflexión.

Konrad Lorenz

a. Tengo que estar siempre alerta

El ansioso cree, porque así se lo han enseñado, que es necesario “prevenir” para vivir tranquilo. Su lema es: “Mejor prevenir que curar”. Pero no se trata de una actitud natural, porque lo conduce a esperar siempre lo peor, un accidente, una catástrofe, y sobre todo a anticiparse a las consecuencias. Entonces su cuerpo, con su sabiduría innata, comienza a enviarle luces de alerta: sudor, mareo, ahogo, angustia, etc. Como resultado de todo esto la persona se vuelve extremadamente controladora, para lograr sobrevivir a sus propios pensamientos negativos que imaginan el peor de los escenarios siempre.

b. Algo malo me va a pasar

El ansioso jamás piensa en alternativas positivas. Por ejemplo, si su hijo o hija sale y no lo llama, piensa: “Debe haberle pasado algo malo”. No elige pensar que su celular se quedó sin batería, o simplemente la está pasando bien y se olvidó de llamar. Siempre “adivina” lo que podría haber ocurrido, en un intento de anticiparse a la realidad. Es como un arquero que está permanentemente intentando atajar todos los goles, lo cual hace que viva distraído, ensimismado en sus pensamientos y angustiado. Pensar en términos absolutistas (“blanco o negro”) eleva los niveles de ansiedad.

Lo ideal en el tratamiento de la ansiedad es acudir a un centro de salud mental o un hospital, o consultar a un terapeuta especializado en este tipo de trastornos (que a veces

son la causa de otras dolencias, como los trastornos del aparato digestivo). En nuestro país hay instituciones excelentes que brindan terapias breves con diversas técnicas que pueden ayudar al ansioso. El pronóstico es bueno pero lo fundamental es modificar toda creencia negativa, como estas dos que acabamos de mencionar, y aprender a relajarnos para no preocuparnos en demasía.

4. ¿Ansiedad es lo mismo que miedo?

No existe ser humano que no tenga miedo alguna vez. El miedo, como la ansiedad, es una reacción normal frente a un peligro pero podemos hacer una distinción entre ambos conceptos. En la mayoría de los casos, el *miedo* es específico; mientras que la *ansiedad* es general y consiste en una preocupación que apunta más bien hacia el futuro. A su vez, el pánico vendría a ser una acumulación de ansiedad cuyo síntoma principal es miedo a la muerte.

El miedo, ya sea que lo deseemos o no, nos acompaña a lo largo de toda la vida y está relacionado siempre con una pérdida. Es decir, con la sensación de que vamos a perder algo. Pero existen miedos lógicos y útiles y otros que son totalmente inútiles.

Por ejemplo, si estoy manejando y se me cruza un animal en medio del camino, indudablemente tendré miedo de sufrir un accidente. Ese es un miedo útil que me permite tomar los recaudos necesarios. Ahora, si estoy en mi casa pensando que un león puede escaparse y venir a atacarme, se trata de un miedo irracional que no me sirve para nada, más que para generar ansiedad y preocupación.

5. Ideas prácticas para enfrentar la ansiedad

La ansiedad, como todo lo que puede llegar a trastornar el curso normal de nuestra vida, debe ser enfrentada y nunca ignorada. Comparto algunos ejercicios que pueden ayudarnos a tal fin:

El hombre es la medida de todas las cosas. Es el hombre quien determina si las cosas son o no son y quien define cómo son.

Protágoras

Ejercicio 1

Confeccionar una lista de todas las preocupaciones que tenemos. Ponerlas por escrito nos permite objetivarlas y ordenarlas en el papel o la pantalla. Y una vez que tenemos la lista, comenzar a puntuar cuál de esas preocupaciones es más importante y cuál es menos importante. No es lo mismo preocuparse por perder un objeto, por valioso que sea, que por perder la salud. Jerarquizar las preocupaciones brinda orden a nuestros pensamientos y nos permite responder la pregunta: “¿Qué puedo hacer frente a esto?” La ansiedad no se resuelve pensando y pensando obsesivamente, sino accionando. Si tengo miedo de enfermarme, ¿qué puedo hacer? Anotar cuatro o cinco acciones que podría realizar para después pasar a la acción es descubrir que la fantasía, muchas veces, no coincide con la realidad.

Espero que ahora, al escribirla, quede definitivamente desalojado el casillero de mis preocupaciones.

Mario Levrero

Ejercicio 2

Comer lentamente. Esto se les suele recomendar a los ansiosos porque no mastican la comida, ¡la tragan! Por lo general, tardan apenas unos minutos en terminar de comer. Lo

ideal es masticar cada bocado hasta convertirlo en líquido. Aunque parezca algo simple, para el que sufre ansiedad, suele ser una tortura. De esta forma, logra conectar con la enorme dosis de energía ansiosa, pues empezar a comer lentamente y a masticar lo desacelera y termina por solucionar sus problemas gastrointestinales que son la consecuencia lógica de su actitud frente a la comida.

Ejercicio 3

Ignorar los pensamientos catastróficos. Esto es fundamental porque todo pensamiento negativo que tienda a la catástrofe nos provoca angustia, disparando una emoción de la que solo deseamos liberarnos. Esto, sin darnos cuenta, refuerza dicho pensamiento (que se enquistará todavía más), como en el conocido ejercicio de tratar de no pensar en un elefante rosa... para terminar pensando en él.

¿Qué deberíamos hacer con este tipo de pensamientos? Observarlos tal como observamos un cuadro, o nubes en el cielo, sin luchar con ellos. Y decirnos: “Estoy teniendo este pensamiento...”, hasta que desaparezca de nuestra mente. Si lo comparamos con un tablero de ajedrez, las piezas negras serían los pensamientos negativos. ¿Quién soy yo? Algunos creen que son las piezas blancas y otros, las negras. En realidad, yo soy el tablero y tengo la capacidad de auto-observarme. Una cosa es expresar: “Soy un inútil” y otra muy distinta: “Estoy teniendo el pensamiento de que soy un inútil”. Así puedo tomar distancia y convertirme en el observador de los pensamientos que tengo. Permito que circulen por mi mente pero ya no lucho contra ellos ni les tengo miedo. Finalmente éstos pierden fuerza y son simplemente lo que son: pensamientos. ¡Yo no soy *mis* pensamientos!

No deberías inquietarte por lo que aún no ha sucedido, puesto que la única forma que tiene el futuro para dañarnos es lograr que nos preocupemos.

Christopher Paolini

Ejercicio 4

Es importantísimo abrir espacios de placer (tengamos ansiedad, o no). El ansioso va por la vida a 200 km por hora en su reloj interno, y no se permite disfrutar nada. Algunos incluso adoptan conductas sobreadaptativas. ¿Qué significa esto? Que siempre están adaptándose a los demás, a lo que los otros quieren. “¿Qué querés ver en el cine?”. “Lo que vos elijas está bien”. Así se pasan la vida sin ser capaces de disfrutar ni conectar con nada. Hacer una pausa y quitar el pie del acelerador son maneras de reconectar con el placer.

Nuestra vida es demasiado valiosa como para perder años de calidad de vida a causa de la ansiedad crónica. Si lo que hicimos hasta el momento no funcionó, probemos algo diferente y atrevámonos a dar el salto. Neguémonos a “vivir ansiosos” y detengamos la ansiedad en el mismo momento en que comienza en nuestra mente, antes de que se traslade a nuestro cuerpo físico. Hoy la ansiedad se ha convertido en una emoción común. Para comprobarlo basta con mirar detenidamente a la gente en los ámbitos donde nos movemos. Muchas personas se comen las uñas, tartamudean, transpiran, comen con compulsión (sin apetito), fuman y la lista podría continuar. Todas estas señales son un llamado de atención que no podemos pasar por alto.

Para concluir, se puede salir de la toxicidad de la ansiedad. Tal vez nuestro caso requiera de ayuda profesional, pero todos podemos poner en práctica alguna de estas pequeñas actitudes que ayudan a reducir el estrés:

1. Detectar las fuentes de ansiedad.
2. Establecer pautas que permitan disfrutar de la vida en plenitud... y con tranquilidad.
3. Eliminar todas las actividades que provocan ansiedad.
4. Evitar las malas noticias y escoger opciones más satisfactorias, como un buen libro o una buena película.
5. Aprender algo nuevo a diario.
6. Desarrollar hábitos de vida saludables.
7. Descansar bien.
8. Mantenerse alejado de las personas complicadas y procurar la compañía de gente que suma y no resta.
9. Expresar las emociones de manera sana.
10. Reír con frecuencia.

Desterremos la ansiedad de nuestras vidas. ¡Es posible!

1. Andrea Fiorenza, *99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias*; Ediciones Integral, Barcelona, 2007.

CAPÍTULO 2

Inseguridad emocional

1. Gestionar nuestra inseguridad

Todos somos inseguros en alguna u otra medida, esto es perfectamente normal. Negar que somos inseguros es narcisismo y omnipotencia, es un pensamiento irracional y este pensamiento nos hace cometer tonterías: el exceso de confianza —por ejemplo, del experto profesional o el experto conductor— hace que ya no analice, no revise, no tome los recaudos necesarios, y pueda cometerlos más grandes errores de su vida.

La inseguridad es una situación de ansiedad, no sabemos si elegir A o B, no sabemos qué sería lo mejor, cuál sería el mayor beneficio a corto o a largo plazo. Esta sensación de inseguridad nos hace evitar tomar decisiones, nos hace consultar a todo el mundo, nos hace torturarnos analizando si habremos hecho bien o mal. Si los miedos crecen, se vuelven irracionales y empiezan a paralizarnos. Entonces, gestionar nuestras inseguridades es un elemento muy importante.

Comparto a continuación algunas ideas que podemos llevar a cabo para quebrar el círculo del miedo que no nos permite funcionar en nuestro mejor nivel:

- **Cambiar miedos irracionales por emociones reales**

La mayoría de las personas se concentran en lo que no quieren, sin darse cuenta de que cuanto más piensan en algo, más real se vuelve. Entonces, en lugar de declarar: “No tengo que temerle a tal o cual cosa”, deberíamos expresarlo de manera positiva. Nadie puede cambiar a otra persona pero todos tenemos la capacidad de dominar nuestras conductas y, sobre todo, nuestros pensamientos.

- **Fortalecer nuestra estima y la confianza en nosotros mismos**

Cuando prestamos atención a nuestros puntos fuertes, nuestra auto-confianza aumenta. Eso no significa que ignoramos nuestras debilidades, sino que las conocemos pero no nos concentramos en ellas. Tal actitud afecta nuestra conducta y, en especial, la forma en que manejamos los miedos, tanto los reales como los imaginarios.

- **Aceptar y reconocer los miedos que tenemos**

Aunque parezca increíble, algunos le tienen miedo al miedo. El primer paso para superar cualquier temor es aceptar que existe en nuestra vida, reconocerlo y hacer algo al respecto. Cuando tenemos miedo es una señal de que estamos avanzando, enfrentando desafíos nuevos y abandonando la comodidad. Los grandes conquistadores siempre tienen al miedo como compañero de aventuras. Pero a pesar de éste, siguen adelante y tienen logros, lo cual los protege de que se conviertan en sentimientos irracionales. Al miedo no hay que esconderlo, sino detectarlo y ponerlo en palabras. Tampoco hay que esconderse de él, sino todo lo contrario: hay que mirar al miedo a los ojos y finalmente acabará por achicarse y desaparecer.

- **Elegir pensamientos orientados a la acción**

Cuando le tememos a algo, deberíamos tomarnos un tiempo para considerar qué es lo peor que podría pasarnos, si eso que nos causa miedo sucediera. Y luego elaborar posibles respuestas para esa situación hipotética. Es decir, hacer una lista de los miedos y al lado oponerle una posible acción a llevar a cabo. Por ejemplo, si me quedara sin trabajo, ¿qué cosas podría hacer para enfrentar la situación y modificarla? Este ejercicio consiste en generar pensamientos de provisión, para el caso de que el miedo se hiciera realidad. En la mayoría de los casos, eso que más tememos nunca llega a suceder.

No nos convirtamos en víctimas del miedo. Siempre detrás de él se esconde un gran temor: ser abandonados. Por lo general, nuestros peores miedos aparecen en la infancia. Por eso, es fundamental detectarlos y oponerle el bien máspreciado que los seres humanos tenemos: amor. Pero sin esperarlo de afuera, sino amándonos a nosotros mismos primero para después recibir amor de otros. El amor vence todos y cada uno de nuestros temores.

La vida no es fácil para ninguno de nosotros.

Pero... ¡qué importa!

Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste.

Marie Curie

2. No puedo decidir qué hacer

Los seres humanos tomamos muchas decisiones por día, desde las más superficiales hasta las más trascendentes. La capacidad de decidir es una de las expresiones fundamentales del ser libre. Sin embargo, para muchas personas, decidir implica un enorme conflicto. Por lo general, cuantas más opciones tenemos, más difícil resulta decidir. Por eso, podríamos afirmar que hoy en día tomar una decisión es una tarea mucho más compleja que en el pasado.

Y mucho más cuesta decidir, afrontar un conflicto, cuando la inseguridad es una emoción que nos impide avanzar. Tengamos en cuenta que cuando nos referimos a inseguridad interior, nos referimos a la dificultad de las personas para pararse sobre sus fortalezas, sobre sus capacidades, sobre todo aquello que pueden, pero no logran reconocer, lo cual hace que no alcancen a ver su seguridad interna objetivamente y magnifiquen sus debilidades.

La magnificación de sus debilidades y la imposibilidad de ver sus capacidades los lleva a dudar, a preguntar, a rumiar, a analizar permanentemente, a no tomar decisiones o a tomarlas sin confianza en sí mismas. La buena estima consiste en vernos en nuestra totalidad, es decir, ver tanto nuestros puntos fuertes como nuestros puntos débiles, de manera objetiva.

¿Cómo actúa una persona insegura?

En primer lugar, *detiene a los demás*. Cuando, por ejemplo, un hombre o una mujer está en pareja y tiene inseguridad interior, aplastará la estima del otro. ¿De qué manera? Repitiéndole frases tales como: “No podés”; “no lo vas a lograr”; “no tenés lo que se necesita”. Su actitud negativa es el temor a que, si al otro le va bien y lo supera, lo abandone. Toda persona que anula al otro por temor es una persona insegura, cree que si el otro crece, se irá de su lado. Esto no solo ocurre en la pareja, sino en cualquier ámbito en que nos manejemos.

Otra manifestación de la gente insegura es *trabajar sin parar*. La persona que trabaja día y noche lo hace porque en el fondo está buscando reconocimiento. Necesita que

alguien le diga: “¡Cuánto trabajás!” Alguien que actúa de ese modo no puede delegar y, muy probablemente, terminará estresado. Si le preguntan: “¿Por qué no delegás alguna tarea?”, se niega a hacerlo porque, inconscientemente, piensa: “Si delego, no tendré el reconocimiento que busco”.

Otra manifestación de inseguridad es *cuidar la imagen delante de los demás*. Cuando cuidamos nuestra imagen más que el objetivo que anhelamos alcanzar, nos convertimos en esclavos de la gente. Muchas personas están atadas a la mirada del otro y expresan: “No lo digas porque se van a enojar”; o “No lo hagas porque te van a criticar”. Viven de apariencias. Se mantienen muy atentos para recibir de su entorno (del afuera) la seguridad que les falta en su interior.

La inseguridad nunca viene de afuera, va de adentro hacia afuera.

En otros casos, la inseguridad convierte a muchos en personas agresivas que, por temor, tratan mal a todo el mundo. No les permite aprender, ya que les roba la humildad y los hace soberbios. El soberbio, que no se deja enseñar por nadie, en el fondo no confía en sí mismo, ni en los demás. Por el contrario, la persona segura no precisa impresionar a nadie, porque sabe quién es y cuán valiosa es.

Cuando alguien es inseguro y mira a los otros para obtener seguridad, todo lo negativo que los demás tengan tarde o temprano lo va a afectar porque reforzará su inseguridad. En cambio, cuando el que mira hacia adentro, el lugar donde se hallan todas las respuestas, tendrá una visión clara y caminará en seguridad emocional. El biógrafo del doctor Alfred Adler —un reconocido psicólogo— relata esta anécdota: en una ocasión la maestra de Ali, la hija del doctor Adler, le dijo que era una tonta para la matemática. Cuando él lo supo, le preguntó a Ali: “¿Crees todo lo que tu maestra te dice? ¿Qué te hace suponer que ella está en lo cierto?” Ali llegó a ser una gran matemática y nunca más aceptó opiniones acerca de sus propias limitaciones o las de otras personas. No todos tenemos padres psicólogos, capaces de discernir una situación emocional con tanta claridad, pero todos podemos reconocer observaciones hechas al descuido y no permitir que nos hagan daño.

3. ¿Por qué nos cuesta decidir?

- *Me cuesta decidir por miedo a equivocarme.*

No decidir ya es una decisión. Quedarse sin decidir es una pérdida. En la mayoría de los casos, el pensamiento catastrófico que considera el error como algo grave nos inhibe y nos deja en una posición donde no hay toma de decisiones. Un ejercicio positivo es preguntarme: ¿qué es lo peor que me puede suceder? Muchas veces descubrimos que la realidad no es como la imaginábamos. La fantasía supera la realidad. Frente a un error, podemos enojarnos, buscar una excusa para explicarlo, abandonar la tarea. O tomar ese error como un aprendizaje y construir hacia adelante. Por supuesto, nos referimos a errores cotidianos que son parte de la vida.

- *Me cuesta decidir porque tengo miedo de no estar a la altura de las circunstancias.*

Hay personas cuyo miedo a equivocarse pasa por el hecho de no querer ser criticados. El riesgo de la crítica siempre está presente. Ya sea que se trate de un experto o de un novato, siempre habrá gente que verá lo que hace el otro desde una perspectiva diferente. Frente a una situación complicada, es bueno sentarnos a enumerar los beneficios y las dificultades, sacarla del ámbito subjetivo, pasarla al plano objetivo a través de la escritura y brindarnos un tiempo para meditar en ella.

- *Me cuesta tomar decisiones, dejo que los demás lo hagan por mí.*

Muchas personas evitan tomar decisiones para pararse en el lugar de la comodidad. Otras lo hacen para tener la oportunidad de echarles la culpa a los demás (si hubiese alguna dificultad). “Yo hice lo que vos me dijiste”, se excusan. Para tomar buenas decisiones, hace falta tomarse un tiempo para la reflexión, consultar con mentores y siempre decidir en función de los objetivos.

- *Tomo decisiones y luego dudo de las decisiones que tomé.*

Nuevamente es aconsejable el ejercicio de escribir los inconvenientes y los beneficios, lo cual también nos permitirá volver a realizar una evaluación y, si es preciso, tomar una nueva decisión.

- *Cuando tomo una decisión, no la puedo disfrutar.*

Siempre que tomamos una decisión, ganamos algo y perdemos algo. Si ponemos el foco en lo que perdemos, nunca podremos disfrutar los beneficios. Si ponemos el foco en lo obtenido, entonces sí podremos disfrutarlo. No se trata de querer todo en la vida, todo es nada.

Muchos de nosotros no estamos viviendo nuestros sueños porque tememos vivir nuestros miedos.

Les Brown

Para superar la inseguridad interior, es necesario trabajar en el tema de la confianza, tanto en uno mismo como en los demás. Estas son algunas de las características de quienes confían en sí mismos y en los otros:

- Son proactivos a la hora de resolver problemas.
- Se respetan a sí mismos.
- Se aman de manera sana y equilibrada.
- Cuidan su aspecto personal y también su mundo interior.
- A veces dudan, pero eligen una u otra opción, no se estancan.

La vida es como una bicicleta, para mantener el equilibrio tienes que seguir adelante.

Albert Einstein

4. Todos somos aptos para decidir

A pesar de los rasgos negativos de personalidad que podamos tener, como la inseguridad emocional, a pesar de las dudas que podamos tener, todos nacemos también con cuatro cualidades distintivas valiosísimas. Nacemos siendo:

- Libres
- Fuertes
- Distintos
- Inteligentes

*No soy producto de mis
circunstancias, soy producto de mis decisiones.*

Steven Covey

Veamos a continuación cada una por separado:

Somos libres

Cuando tenemos un sueño grande y vamos detrás de él, caminamos en libertad y fortaleza.

Somos fuertes

En una oportunidad conocimos en las noticias la historia de un niño que vivió en un automóvil y, aun así, fue capaz de terminar la escuela primaria. Lo hizo en medio de un contexto que no es bueno desde ningún punto de vista pero tuvo una mamá que creyó en él y eso lo fortaleció. Cuando tenemos a alguien que cree en nosotros, somos capaces de vivir en circunstancias adversas, soltar toda nuestra fuerza interior y lograr cosas grandes.

*El mundo entero se aparta cuando ve pasar a un hombre que sabe
adónde va.*

Antoine de Saint-Exupéry

Somos distintos

Vos y yo somos distintos pero la cultura en la que vivimos busca que todo sea uniforme. Que todos pensemos lo mismo, que todos nos vistamos de la misma forma (la moda fugaz), que todos actuemos igual. Es decir que nos transmiten “mente de manada”. Muchos miran a alguien y lo admiran. Piensan: “¡Cómo me gustaría tener la vida que tiene esa persona!”. Lo cierto es que cada ser humano es único, distinto, irrepetible. Los seres humanos somos seres gregarios, nos gusta estar juntos, en grupos, nos necesitamos los unos a los otros para compartir, para hablar, para curarnos. Por eso, funcionamos en manada y ésta necesariamente implica que haya un líder. El líder es el que conduce a la manada del punto A al punto B. Hay personas que tienen mayor capacidad de sociabilización y les gusta estar con gente; y otras que tienen una tendencia al individualismo, no les gusta compartir tanto. Sin embargo, todos necesitamos tener ese balance entre disfrutar del estar solos y disfrutar del estar con los demás.

Copiemos las características buenas de los demás. Inspirémonos en ellos pero nunca perdamos nuestra individualidad con sus rasgos distintivos que, si le permitimos salir a la superficie, sobresaldrá y enriquecerá el mundo.

Somos inteligentes

Ser inteligente no es saber datos de memoria, sino tratar bien a los demás. ¿Por qué? Porque solos no llegamos a nada. Aquello que alcanzamos por nuestra capacidad podemos perderlo por nuestro carácter. Si no sabés tratar a los demás, no sos inteligente. Alguien dijo que el capital más valioso que tenemos es nuestra agenda, porque nadie logra nada importante en soledad. El éxito de una persona es un logro de equipo. Cuando vos tratás bien a la gente, sos inteligente, porque todo lo que siembres tarde o temprano lo cosecharás.

Somos libres, fuertes, distintos e inteligentes. No permitamos que nadie nos presione y nos quiera convencer de lo contrario. A veces somos débiles a las presiones. ¿Por qué? Porque no podemos ver nuestras capacidades y todo aquello que somos capaces de lograr. Cuando no veo mis capacidades, mis puntos fuertes, vivo intensamente las presiones, las crisis. Por eso, es fundamental aprender a ver nuestros recursos. Todos contamos con una caja de recursos: afectivos, materiales, de ideas, de gente. Pero, cuando no tenemos claridad con respecto a esos recursos, las luchas con la gente nos

derrumban. No porque sus presiones sean más fuertes que nosotros, sino porque no logramos ver nuestras capacidades.

¿Cómo reconocemos nuestras capacidades? De dos maneras:

- *Recordando cómo obtuvimos nuestros logros en el pasado.*
- *Imaginando que nuestro problema lo tiene otra persona.*

Solo el reconocimiento y la valoración del tesoro que portamos en nuestro interior nos permiten convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos y al serlo, tenemos la fuerza interior para alcanzar lo que nos propongamos. Necesitamos aprender a caminar con seguridad interior y soltar toda la riqueza que llevamos adentro. Es tiempo de quitarnos los miedos, sanar las emociones y llegar a la meta que nos hemos propuesto. No se trata de mero optimismo, sino de construir la clase de vida que nos gustaría vivir, lo cual nos ayuda a ser personas más confiadas y emocionalmente fuertes.

La confianza nos da coraje y amplía nuestros horizontes, permite asumir mayores riesgos y llegar mucho más lejos de lo que imaginamos.

Jack Welsh

¿Cómo podemos ser más seguros? De dos maneras:

a. Reconociendo nuestros miedos

Necesitamos blanquearnos a nosotros mismos que somos inseguros, que tenemos miedos. ¿Tenemos miedo? Claro que tenemos miedo pero tenemos en nuestro interior los recursos y las capacidades para ser libres del temor e ir por nuestros sueños.

b. Hablando bien de mi final.

Aprendamos a hablar bien de nosotros mismos y acerca de todo aquello que nos hemos propuesto: “el final de mi sueño va a salir bien; el final de mis días va a ser bueno; el final de mis hijos va a ser maravilloso; el final de mi negocio va a ser excelente”. Tenemos que aprender a generar una cultura de hablar bien de nosotros

mismos y de nuestra propia vida, lo cual significa declarar que el final será extraordinario.

Buscá siempre en tu interior la seguridad emocional que es parte del potencial ilimitado que necesitás soltar para convertirte en la mejor versión de vos mismo.

Empieza haciendo lo necesario, después lo posible, y de repente te encontrarás haciendo lo imposible.

San Francisco de Asís

CAPÍTULO 3

Tengo miedo

1. El miedo negativo

Todos los seres humanos tenemos miedo. El miedo es una respuesta fisiológica de nuestro cuerpo frente a un peligro. Frente a un peligro, se activa el miedo de dos maneras: ataque o huida. Cuando sentimos miedo, la sangre se dirige a los pies para huir, o a las manos para pelear. En ese momento, no se piensa ni se razona porque no hay tiempo para ello. Por ejemplo, si ahora entrase un león por la puerta, seguramente saldrías corriendo para protegerte.

Entonces, el miedo es una emoción frente a un peligro real y puede activarse de golpe porque sucede algo inesperado, porque escuchamos un ruido o porque alguien nos sigue en la calle.

El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente.

Alonso de Ercilla y Zúñiga

Pero también nosotros mismos podemos mantenerlo encendido. Cuando esto último ocurre, se va acumulando en el cuerpo y eso trae, como resultado, los trastornos de ansiedad que tanta gente padece hoy en día. Dicho de otra manera: genera estrés. El estrés no es ni más ni menos que miedos permanentemente encendidos (y acumulados) a lo largo del tiempo. Cuando la señal de alarma está encendida todo el tiempo, nos estresamos y el estrés se convierte en el disparador de todas las enfermedades que conocemos y podríamos llegar a tener.

Un viejo chiste dice:

Una pareja llevaba 18 años casada. Una madrugada ella le dijo a él:

—Mi amor, me parece que entró un ladrón en la casa. El hombre se levantó de la cama, revisó toda la casa y no encontró nada. Se volvió a acostar, había sido solo un ruido. Al día siguiente, a la tres de la mañana, ella lo despertó otra vez:

—Mi amor, me parece que entró un ladrón.

Él se levantó y preguntó:

—¿Hay alguien ahí? —pero no hubo respuesta.

A la madrugada siguiente ella lo volvió a despertar por la misma razón. Y así todos los días de todos los años, hasta que llegaron a viejos.

Un día el anciano se puso las pantuflas y fue hasta el living arrastrando los pies. Efectivamente, un ladrón había entrado en la casa:

—¡Deme toda la plata o lo mato! —le ordenó el intruso.

—¿Usted es un ladrón? —preguntó el anciano.

—¡Sí, deme toda la plata!

—Tranquilo, se la voy a dar —respondió el hombre— pero antes por favor salúdeme a la viejita que hace 50 años que lo está esperando a esta hora.

Hay un miedo positivo frente a un peligro real pero también hay un miedo negativo, cuando el peligro no es real. Y eso es precisamente el estrés: un miedo permanente e irreal. En realidad, el miedo es uno, que se va poniendo en distintos lugares. Por ejemplo, el miedo al rechazo, a un animal, a un examen, a la gente, etc. Entonces, más que enfrentar determinada situación tendríamos que trabajar con la emoción llamada miedo dado que si no, lo que haríamos sería desplazar el miedo de un ámbito al otro. Si sabemos administrarlo, ya no vamos a ponerlo en los distintos aspectos de nuestra vida y vamos a ser libres de todos nuestros temores.

Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es el momento de comprender más, para temer menos.

Marie Curie

2. ¿Dónde ponemos el miedo?

- **En el dinero**

Cuando una persona no se siente capaz, o tiene miedo de sus fortalezas, ¿qué suele hacer? Por ejemplo, puede encontrar su seguridad en el dinero. La persona que gasta en exceso, sin control, aunque le duela hacerlo, tiene miedo y cree que su capacidad no tiene valor. En el otro extremo, la persona que ahorrando dinero se siente segura y dice: “Cuanta más plata tengo, más seguro estoy”. ¿Por qué no gasta? Porque gastar es sinónimo de consumir su seguridad. Entonces elige ahorrar porque cuanto más dinero tiene, más seguridad siente.

Si pusiste tu seguridad en el dinero, significa que no creés en tu propia capacidad porque le tenés miedo a tus puntos fuertes. Quien le tiene miedo a su capacidad pondrá su seguridad en el dinero.

¿Cómo es posible que una persona tenga muchos más bienes de los que puede disfrutar? La codicia está basada en el miedo. No en el deseo de tener más, sino en el miedo a no tener lo suficiente. Cuando una persona no confía en su capacidad, comienza a juntar “juguetes” para tratar de bajar su temor, pero la falta de confianza en sí misma la lleva a la codicia. Detrás de un codicioso, hay una persona con temor.

De la misma forma, ¿por qué una persona roba? Porque no cree en su capacidad. Si creyese en su capacidad de prosperar y avanzar en la vida, no tomaría nada que no sea propio. No creer en la propia capacidad causa temor y puede conducir a una persona a robar o estafar. En cambio, creer en todo lo bueno que hay dentro de nosotros hace que nunca necesitemos tomar nada ajeno. Algunas veces la raíz del robo es el miedo.

Aquel que más posee, más miedo tiene de perderlo.

Leonardo Da Vinci

- **En la agresividad**

Cuando una persona está manejando su vehículo y agrede a otro conductor, ¿por qué reacciona así? Porque tiene miedo. Aquel que cree en su capacidad puede detenerse a hablar pero el que agrede, grita, descalifica, e incluso golpea, es una persona temerosa.

Aunque sea varón y parezca “el más macho” o mujer y parezca “la más sensual y segura de sí misma”. En el fondo, el violento tiene miedo. Cuando una persona cree en su capacidad, no precisa agredir a nadie. Detrás de muchos que se muestran valientes, hay seres humanos asustados que no creen en su propia capacidad.

- **En el control**

Hay gente que pone el temor en el control. Cuando las parejas pelean por tonterías, lo hacen porque una parte tiene miedo de ser controlada por la otra. Entonces construyen una guerra verbal para controlar primero: “Yo voy a definir qué se come en esta casa” o “yo voy a decidir a qué hora se sale y a qué hora se entra”, suelen decir.

Pero detrás de ese control sobre el otro hay miedo a ser controlado y perder la libertad. La gran mayoría de las discusiones de pareja no se dan por los temas que aparentemente están discutiendo, sino por el miedo al control. En el fondo, por qué pelea una pareja cuando en casa hay mucha o poca plata? Por el poder. El que tiene la plata tiene el poder y todos los seres humanos necesitan tener algo de poder. Si las parejas pelean por plata es por el miedo al control. Por lo general, uno de los dos quiere administrar el dinero porque cree que lo va a ayudar a tener más poder. Y detrás de eso siempre se encuentra el miedo.

- **En la postergación**

Otras personas viven postergando: “El lunes empiezo la dieta” o “el mes que viene empiezo el gimnasio”, dicen. Todo lo dejan para después. ¿Por qué? Por miedo al error, a fracasar, a que les vaya mal.

También por miedo al éxito. Aunque parezca increíble, muchos temen que les vaya bien, entonces postergan. Me ha escrito mucha gente que está cursando el último tramo de la carrera universitaria desde hace años y están varados en las últimas materias, sin lograr cerrar esa etapa. ¿La razón? Por miedo. Toda postergación es un miedo, al fracaso o al éxito, pero miedo al fin.

- **En el conflicto**

La gente que le tiene miedo a las peleas se vuelve evitativa y, como consecuencia, nunca discute ni conversa; solo traga sus broncas y posterga sus decisiones para más adelante. Evita el conflicto a toda costa porque le tiene mucho miedo.

- **En lo social**

Otros ponen el miedo en lo social, no hablan delante de otras personas por temor a causar una mala impresión, son tímidos porque piensan que no están a la altura de los demás. Su inseguridad es tan grande que si alguien se ríe delante de ellos creen el motivo de la risa son ellos mismos, que el otro se está burlando.

- **En el cambio**

Algunas personas se niegan sistemáticamente cuando se les presenta la oportunidad de hacer un cambio, cuando les proponen que hagan algo nuevo. Prefieren seguir con los mismos muebles de la tatarabuela y las mismas ideas de la infancia en su cabeza. ¿Por qué? Porque pusieron el miedo en el cambio y se acomodaron en aquello que saben de memoria. Siempre que nos cuesta el cambio es por miedo a lo nuevo.

Podemos poner el miedo en distintas áreas y arruinarnos la vida. O podemos aprender a administrar nuestros temores para ser libres de ellos.

Cuando creemos en nosotros mismos no recurriremos a ninguna forma del miedo porque sabemos que hemos sido diseñados para triunfar en la vida.

Los peores embusteros son nuestros propios temores.

Rudyard Kipling

3. Cómo administrar el miedo

Es fundamental aceptar que tenemos miedo, porque es una emoción normal y universal. Tengo miedo y lo acepto, no lo niego, pero ahora que ya lo acepté, no debería taparlo. La diferencia entre la persona segura y la persona insegura es que las dos tienen miedo pero una lo administra y la otra se deja administrar por él. Valiente no es el que no tiene miedo. Toda persona mentalmente sana tiene miedo pero, como lo reconoce, es capaz de administrarlo.

La emoción es la herramienta y la razón es la mano que maneja esa herramienta. Yo no tengo que dejar que las emociones me manejen, sino administrar mis emociones a través de la razón. No puedo guiarme por el miedo, sino dejar que la mano (mi razón) administre esa emoción para utilizarla positivamente. De ese modo, administro mis emociones con sabiduría.

Comparto algunas ideas para administrar el miedo:

No es valiente aquel que no tiene miedo sino el que sabe conquistarlo.

Nelson Mandela

a. *Tener mentores*

Un mentor me enseña a administrar mis miedos. Procuremos la compañía de gente que nos aporte “ideas de oro”. Por ejemplo: te vas a operar, el médico te explica cómo es la operación. Si esa información deshace tu miedo, vas a la operación con un miedo normal pero no con pánico. ¿Por qué? Porque ese profesional te dio ideas de oro.

Un mentor es alguien que te puede dar una idea brillante con el poder de deshacer tu miedo.

No huyo de un reto porque tenga miedo. Al contrario, corro hacia el reto porque la única forma de escapar al miedo es arrollarlo con tus pies.

Nadia Comaneci

b. *Automotivarnos*

Cristóbal Colon podría haber sido un comerciante mediocre pero él tenía un sueño grande: descubrir algo nuevo. Si tenemos sueños grandes, es importante aprender a motivarnos a nosotros mismos. Por ejemplo, podés considerar lo que te falta todavía, lo que aún no lograste, y concentrarte en eso para motivarte. No te conformes con lo que lograste porque, cuando uno se conforma con lo logrado, deja de soñar y es guiado por el miedo. Pero cuando uno persigue un sueño más grande que el miedo, eso se llama *automotivación*.

No esperes que la gente te motive, mirá para adentro y buscá allí sueños más grandes que los que hoy tenés (si es que tenés alguno). Soñá con cosas más grandes de las que lograste hasta ahora, pisá tierra que todavía no pisaste y hacé aquello que nunca hiciste. Buscá mentores con las mejores ideas para tu vida y automotivate a menudo.

Encendé el motor interno que te impulsa a ir por más y, cuando logres cinco, proponete ir por diez. Si te automotivás a diario y seguís soñando, vas a conseguir que los miedos no te guíen. Aprendé a automotivarte y vas a decir: “Tengo miedo pero tengo un sueño más grande que mis temores”. Soñá un sueño más grande que el más grande de tus miedos y, más temprano que tarde, vas a lograrlo.

Nunca se teme bastante al confiar en otro.

Pietro Metastasio

c. *No apresurarnos a interpretar las situaciones*

Toda situación puede tener varios significados. Según la historia Bíblica un joven llamado José, con apenas 17 años, soñó que iba a gobernar una nación. Les contó el sueño a los hermanos y ellos, por celos y envidia, lo tiraron a un pozo para matarlo. Pero uno de los hermanos sugirió venderlo como esclavo a unos egipcios que pasaban por allí. Así lo hicieron y se llevaron a José a esa tierra. Un pozo no es un lindo lugar. Pero significa un cambio de ruta, un antes y un después. Gracias a ese pozo, vinieron los compradores que lo llevaron a Egipto y en ese sitio lejano José alcanzó su sueño de gobernar.

La situación negativa que estás viviendo hoy puede parecer un pozo pero puede ser el mejor momento que Dios preparó para llevarte a tu destino.

Por eso, siempre deberíamos procurar ver más allá. Una determinada situación que parece la peor puede terminar siendo lo mejor. Perder un trabajo puede parecer trágico pero en otro plano puede significar un cambio que nos lleve a cosas grandes y extraordinarias. Cuando atraveses una situación difícil, nunca permitas que la gente la interprete. Mirala con tus propios ojos buscando el significado verdadero.

Continuando con la historia, José fue acusado injustamente y terminó en la cárcel. No era un lugar agradable de ninguna manera. Pero había allí con él dos presos a los que les interpretó sus sueños. Uno de ellos salió antes de la cárcel. Ese hombre volvió a trabajar para el faraón. El rey de Egipto tuvo un sueño preocupante y se lo contó. El hombre que había estado preso le habló de José y de cómo le había interpretado su sueño en la cárcel. Lo mandaron llamar. José le interpretó el sueño al Faraón y terminó siendo su hombre de confianza, el más poderoso de Egipto después del rey.

“La cárcel” que a veces parece una enfermedad, una crisis de pareja, la pérdida de un ser querido, o cualquier otro tipo de adversidad, puede llenarnos de miedo. Pero más allá de la apariencia puede ser el comienzo de una nueva vida colmada de felicidad.

Cuando en lugar de apresurarnos logramos administrar los miedos podemos reconocer lo que no vemos pero creemos que sucederá. ¡No tengas temor, elegí tener esperanza!

Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol.

Martin Luther King

CAPÍTULO 4

Miedo a la vejez

1. La vejez tiene mala prensa

Cuando éramos pequeños, nos hablaban de “el viejo de la bolsa”. No era “el joven de la bolsa”, porque en el imaginario popular los que tienen la bolsa y dan miedo siempre son los viejos. Lo mismo sucede en los cuentos: las brujas son viejas feas y malas; mientras que las hadas son jóvenes y lindas. Es decir que juventud es igual a belleza y vejez es igual a fealdad.

Cuando llegan a los 40 años, muchas personas comienzan a sentir miedo a la vejez. La vejez tiene mala prensa en nuestra cultura, pues es sinónimo de soledad, enfermedad y muerte. La crisis de la mitad de la vida, entre las mujeres, se debe básicamente al temor de perder la belleza. Los varones, en cambio, en esa etapa temen perder la potencia.

¿Cuándo empezamos a sentirnos viejos? Hay un viejo chiste que dice que somos viejos cuando por primera vez:

- Nos tratan de usted.
- Le guiñaste el ojo a una chica y ella te dio un pañuelo para que remuevas la basurita del ojo.
- Recibiste como regalo de cumpleaños una crema antiarrugas, tintura para el cabello y un bastón de madera importada.
- Alguien te dijo un piropo... y te dieron ganas de levantarle un monumento conmemorativo.
- Miraste los jeans de tus hijas y te preguntaste: “¿Cómo puede ser que alguna vez yo entrara en este pantalón?”
- Le contaste a todo el mundo que fuiste al gimnasio.

- En tu mesa de luz hay más remedios que cualquier otra cosa.
- Cuidar tu jardín es el aspecto más importante de tu vida.

2. Mitos sobre la vejez

Según expertos en gerontología existen varios mitos sobre la vejez que necesitamos derribar si queremos vivir de manera plena y satisfactoria cada etapa de nuestra vida. Estos son tres de los mitos más comunes:

1. Perder la juventud es perderlo todo

Falso. ¿En qué etapa de la vida tenemos todo? En ninguna, siempre tenemos cosas pero nos faltan otras (o así lo percibimos). Se piensa que las personas mayores tienen carencias pero la realidad es que siempre sentimos que nos falta algo. ¿En qué etapa somos ciento por ciento felices? Alguno dirá que en la niñez pero en muchos casos, y por diversas circunstancias, no es así.

Lo que ocurre es que un adulto mayor mira hacia atrás e idealiza a los jóvenes. Pero, ¿recordás cómo era tu vida cuando eras un adolescente? Seguramente tenías acné y no estabas contento con tu cabello ni con tu cuerpo. Te enamorabas de alguien y no eras correspondido. Todos tuvimos algún tipo de sufrimiento en nuestra adolescencia, aunque ahora nos riamos de ello.

La mayoría de las personas piensan que perder la juventud es perder todo pero, la vejez no es, de ningún modo, el fin de la vida. El fin de la vida es la muerte, la vejez es solo una etapa más. El problema aparece cuando nos anclamos en alguna etapa del pasado, creyendo que fue mejor, y nos negamos a avanzar. Hay personas grandes que recuerdan su infancia y juventud constantemente porque dejaron el ancla emocional allí. Tenemos que levantar el ancla cuando ingresamos en una nueva etapa porque la vida es un fluir continuo. Ninguna etapa es mejor que otra. Todas las etapas de la vida tienen su encanto y es nuestra tarea descubrir dónde está ese atractivo para ser capaces de disfrutar la etapa en que nos encontramos. Cada año es una medalla más que cuelga sobre nuestro pecho. ¿Cuántas medallas tenés acumuladas?

¿Qué cuántos años tengo? ¿Qué importa eso! ¡Tengo la edad que quiero y siento! La edad en que puedo: gritar sin miedo lo que

*pienso... Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso, o al qué dirán...
Pues tengo la experiencia de los años vividos y la fuerza de la
convicción de mis deseos. ¡Qué importa si cumplo cuarenta,
cincuenta o setenta! Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!*

Mafalda

II. La vida comienza a los 40

Falso. ¿Cuándo empieza la vida? Cuando nosotros decidimos que empiece. Hay mucha gente que se muere en vida, antes de dejar este mundo. Hay gente que todavía no empezó a vivir porque la vida no empieza a los 40, ni a los 50 años, sino cuando uno declara: “A partir de hoy empiezo a vivir” y organiza proyectos que lo mantienen activo y entusiasmado. Si pensamos que la vida comienza a los 40 es porque siempre miramos hacia atrás...

A los 30 años, miramos al de 20 y nos parece más joven y lindo que nosotros. A los 50, el de 30 nos parece un pibe. A los 60, viendo al de 40 suspiramos, pensando que nos gustaría ser así de jóvenes. No deberíamos mirar hacia atrás, sino siempre hacia adelante. La vida está adelante. La vida comienza corriendo y termina caminando porque nacemos con fuerzas, que son evidentes en la infancia y la juventud, y acabamos disminuyendo la velocidad porque nuestro cuerpo se va desgastando. La razón para ello es que en esta etapa estamos listos para disfrutar del paisaje. Lo importante no es correr o caminar, sino seguir adelante y hacer aquello que tenemos que hacer a cada edad. La vida no empieza a los 40 (ni a ninguna otra edad), sino cuando tomamos la decisión de vivir y disfrutar a pleno, pase lo que pase a nuestro alrededor.

La esperanza es el sueño del hombre despierto.

Aristóteles

III. La vejez nos convierte en personas poco atractivas

Falso. Hasta los 30 años, el rostro que uno tiene no es responsabilidad propia. Pero

después de esa edad, sí lo es. Todas las emociones, después de los 30, las “guardamos” en nuestro rostro. Podemos poner nuestras emociones en nuestro rostro guardando en el mismo nuestras expresiones de bronca, de miedo, etc. ¡Somos responsables del rostro que tenemos! Pero lo cierto es que, cuando uno mira a la gente joven, también ve gente cuyo rostro no es fresco. Hoy en día hay gente joven, muy joven, que tiene tanto dolor, tanta ira acumulada, que todo eso se hace visible a pesar de que tenga pocos años de vida.

3. Cómo enfrentar la vejez

- **Despertando a nuevos proyectos extraordinarios**

Si estás con vida, todavía tenés mucho para hacer en esta Tierra. Si querés mantenerte joven a través de los años, despertate a sueños más grandes de todo lo que has logrado hasta ahora. Proponete hacer cosas que nunca hiciste antes, sea por la razón que sea. Cuando nos despertamos en la vida, a nivel emocional y espiritual, siempre es para tener logros mayores. No importa mi edad, sino hacia dónde voy. Mi personalidad no se destruye con el tiempo, sino que se pule y se mejora un poco más cada día.

¿Alguna vez te pasó que tenías algo importante que hacer y te quedaste dormido? ¡No te quedes dormido! Despertate. Imitá a los niños y a los jóvenes que no duermen o se despiertan de madrugada, cuando están emocionados y expectantes por algo que van a hacer al día siguiente. Porque saben (creen) que los espera algo nuevo y positivo. Para mantenerte joven, no pongas más excusas, y construí lo que nadie ha construido, lográ lo que nadie ha logrado, pisá lo que nadie ha pisado. Sea lo que sea que te haya dormido, es hora de que despiertes a la vida y a los sueños grandes.

- **Creyendo que siempre habrá recursos y revanchas**

El gran temor de mucha gente, con el paso del tiempo, es no contar con los recursos necesarios para sostenerse en la vejez. Aun cuando haya hijos que puedan ayudar a sus padres, “el jubilado” en nuestra amada Argentina siempre es visto como alguien que pasa necesidades y necesita la ayuda de familiares o del Estado para sobrevivir. Pero si anhelamos una vejez plena en todos los sentidos, tenemos que alimentar pensamientos de este tipo:

¿Qué habrá a los 50 en mi vida? Recursos y revancha.

¿Qué habrá a los 60 en mi vida? Recursos y revancha.

¿Qué habrá a los 70 en mi vida? Recursos y revancha.

¿Qué habrá a los 80 en mi vida? Recursos y revancha.

¿Qué habrá a los 90 en mi vida? Recursos y revancha.

No importa mi edad, no importa mi salud, no importa de dónde vengo. Siempre puedo elegir creer que tendré la oportunidad de hacer lo que ayer no pude hacer, es decir, mi revancha. Estés jubilado o pensionado, comencé a pensar en recursos y revancha. Aún es posible soñar y esperar lo mejor. Pero para que un sueño se cumpla, tengas la edad que tengas, no hay que concentrarse en las cosas perdidas, sino disponerse a ir detrás de lo nuevo. Y esa actitud positiva frente a la vida traerá la salud perdida, la riqueza perdida, las oportunidades perdidas, el tiempo perdido, los amigos perdidos.

Los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma.

Albert Schweitzer

Un objeto sin sueños es una herramienta pero un objeto con un sueño es un arma de guerra. ¡Cuánto más un ser humano! Los mayores que no se vuelcan a la queja, ni a los chismes ni a la tacañería, y eligen perseguir un objetivo grande, aun en esta etapa maravillosa de la vida experimentan cosas extraordinarias. Las mujeres no son objetos de decoración para el placer de los ojos de los varones. Los hombres no son supermachos para el placer de las mujeres. Ambos somos soñadores, capaces de lograr todo lo que nos atrevamos a ver y creer.

• Cultivando nuestra vida interior

Podemos dedicarnos a hacer todo lo que deseamos en este mundo pero no podemos olvidar que, además de un cuerpo físico, tenemos un espíritu que necesita atención y cuidado.

Está comprobado que las personas mayores que han cultivado su ser interior, que no se han olvidado de quiénes son en realidad, tienen la capacidad de disfrutar más y mejor de la última etapa de su vida. Fuimos diseñados para pisar la tierra y vivir en plenitud. Para que desarrollemos nuestra capacidad en cada área de nuestra vida.

Solo en medio de la actividad desearás vivir cien años.

Máxima japonesa

• **Peleando por lo nuestro**

Los soñadores suelen tener oposición pero a todos los caracteriza el hecho de que saben pelear por lo suyo. Muchos adultos mayores se preguntan:

¿Tendré una familia (propia o ajena) que me acompañe? Peleá por esa familia, llevándote bien con todo el mundo.

¿Tendré buena salud? Peleá por tu salud, cuidándola desde la juventud.

¿Tendré una vida plena? Peleá por la clase de vida que te gustaría tener desde que sos joven. Pero si no lo has hecho antes, ¡nunca es tarde!

Es posible vivir una vejez trascendente. Trascender no es que aparezca tu nombre en una revista, ni escribir un best-seller, ni que la gente te conozca. Trascender es pasar por la vida de alguien que tiene la vida dañada y dejarlo en un nivel superior. Trascender es disfrutar a cada paso con recursos, excelente salud y la mejor compañía. Y, sobre todo, dejar una herencia inolvidable para las futuras generaciones.

¡No te conformes con menos!

La esperanza le pertenece a la vida, es la vida misma defendiéndose.

Julio Cortázar

CAPÍTULO 5

Fobias y ataque de pánico

1. Los trastornos de ansiedad

Todos los seres humanos sentimos miedo. El miedo es una emoción normal que surge ante un peligro real. Pero cuando alguien siente temor ante un peligro que solo existe en su mente, éste se convierte en algo tóxico y constante para terminar siendo una fobia que nos limita la vida y que incluso puede causar ataques de pánico.

¿Por qué algunas personas tienen trastornos de ansiedad? Hay una fórmula en psiquiatría que explica y resume cuáles son los factores que se combinan para que una persona tenga trastornos de ansiedad:

Personalidad vulnerable + factores estresantes= ansiedad

La personalidad vulnerable es característica de individuos que tienen un alto nivel de exigencia y responsabilidad, que tienen tendencia a controlar todo.

Los factores estresantes pueden ser la pérdida de un ser querido o un trabajo, una pelea con el jefe, etc.

Cuando ambas cosas se combinan, dan como resultado una intensa ansiedad.

Todos somos ansiosos. La ansiedad no es preocupante mientras esté regulada, el problema se da cuando la ansiedad permanece en el tiempo y en exceso, cualitativa y cuantitativamente en exceso. Es entonces cuando pueden llegar las fobias, los ataques de pánico, etc.

2. Fobias: un mal de nuestro tiempo

Las fobias son uno de los males de este siglo. Cuando el miedo, que es una reacción normal ante un peligro real, cobra más intensidad al punto de alterar nuestras conductas y rutinas, se convierte en fobia.

¿Cuál es la diferencia entre miedo y fobia? La intensidad de la emoción que se experimenta. Definimos fobia como “un miedo persistente y exagerado”. La persona que la sufre evita ciertas situaciones o huye de ellas.

La persona que padece miedos excesivos y persistentes, para tratar de librarse de ellos evita las situaciones que los disparan, que varían dependiendo de cada persona. Pueden ser ciertos animales, la sangre, volar en aviones, los lugares cerrados, la oscuridad, e incluso la gente. Por lo general, la fobia es la respuesta, el llamado de atención de una persona que tiene emociones sin sanar y las viene arrastrando desde hace mucho tiempo. El fóbico suele ser muy autoexigente, extremadamente responsable, un excelente líder, ansioso e hiperactivo.

¿Cuál es la raíz de la fobia? La mayoría de las personas fóbicas han tenido padres sobreprotectores, de quienes recibieron el mensaje de que el mundo es un lugar peligroso. Por eso, se convierten en personas evitativas, escondedoras de sus emociones. Si es necesario, modificarán todo su ambiente físico y social para adaptarse mejor al mundo que deben enfrentar.

Estas son las principales características de una persona que transita fobia:

- Experimenta un elevado nivel de estrés.
- Es exigente consigo misma y con los demás.
- Es ansiosa y no lo disimula.
- Es hiper responsable.
- Posee la capacidad de liderar a otros.
- Es hiperactiva.
- Fue sobreprotegida en su niñez.
- Recibió este mensaje: “¡Cuidado! El mundo es peligroso”.

La persona que experimenta una fobia hará todo lo posible por esconder sus

emociones y justificar sus acciones. A veces también intentará modificar su entorno físico y social, con la esperanza de adaptarse a las circunstancias que tiene que enfrentar. Por ejemplo, si tiene fobia a espacios desconocidos, la persona buscará la manera de que todas sus actividades se realicen en su casa o en la casa de alguien donde se siente a gusto. Si bien el fóbico es consciente de que su temor es exagerado y llena de angustia toda su vida, no puede accionar para superarlo. Es más, el solo pensar en tener que enfrentarlo le provoca un gran sufrimiento a nivel psicológico. En algunos casos, ese sufrimiento puede provocar algunos de los siguientes síntomas:

- Palpitaciones.
- Transpiración (aunque no haga calor).
- Mareos.
- Sequedad en la boca.
- Cansancio extremo (sobre todo a la noche).
- Temblores incontrolables.

Si te sentís identificado al leer estas líneas, o conocés a alguien que sufra de fobias, necesitás saber que, por traumática que parezca una situación, siempre hay una salida. Lo importante es primero reconocer el problema, luego buscar ayuda y hacer todo lo que esté a nuestro alcance para salir adelante, sin preocuparnos por el qué dirán.

3. Evitemos evitar

¿Qué puede hacer una persona cuando tiene fobia?

Básicamente dos cosas:

- *Evitar lo que le causa fobia.*
- *Buscar la ayuda de alguien que le ayude a calmar ese miedo irracional.*

Algunas cosas están bajo nuestro control y otras no.

Solo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior.

Epicteto

Paradójicamente, cuanto más evitamos lo que tememos, más crece el miedo. Es decir que evitar no resuelve el problema sino que lo hace crecer.

Lo mejor que podemos hacer frente a estos trastornos es hacer una terapia de tipo cognitivo-conductual, es una terapia muy eficaz, breve, donde la persona va trabajando sus pensamientos, creencias, etc.

Evitemos evitar, tenemos que enfrentar, buscar ayuda profesional y hacer un tratamiento. Las fobias achican nuestro mundo social y emocional, tenemos que proponernos resolverlas y seguir adelante.

Los seres humanos tendemos a evitar los riesgos porque creemos que nos puede ir mal. Pero no podemos permitir que una fobia o alguna otra forma de esclavitud mental nos gane. La decisión de enfrentar los miedos que nos paralizan es un primer paso para descubrir qué fue lo que disparó esa fobia en nuestra vida, aunque ese descubrimiento nos cause dolor.

Debemos atrevernos a aceptar el desafío de enfrentar nuestros miedos más profundos y saber que, una vez que los hayamos superado, nos convertiremos en personas más fuertes, con la capacidad de ayudarnos a nosotros mismos y a los demás.

Comparto algunas ideas prácticas para enfrentar y superar las fobias:

- Reconocer que tenemos miedo. ¡No hay que tenerle miedo al miedo!
- Aprender a desechar todos los miedos irracionales y a reemplazarlos por emociones positivas.
- Confiar en nosotros mismos. A veces nos resulta más sencillo confiar en los demás.
- Mirar al miedo a los ojos, para comprobar que no es tan terrible como parece.
- Generar pensamientos que nos muevan a la acción.

Y sobre todo, nunca darnos por vencidos ni resignarnos a vivir con una fobia que limite nuestra vida y no nos permita ser felices. La libertad y la felicidad siempre comienzan con una decisión.

4. Fobia social

Un tipo de fobia, que debemos distinguir de la introversión, es la fobia social. Todas las personas tenemos algún grado de timidez, podemos ser un poco más reservados en alguna situación pero, a pesar de ellos, avanzamos. Esa timidez no es inhabilitante.

El introvertido muchas veces es malinterpretado y etiquetado como antipático cuando, en realidad, no lo es. Se trata de una persona que disfruta de su mundo interno y no tiene angustia. En cambio, quien tiene fobia social siente un miedo persistente a ser evaluado, criticado y humillado por los demás.

La fobia social suele causar miedo a:

- Hablar en público.
- Tener una cita amorosa.
- Comer delante de otras personas.
- Tocar un instrumento.
- Estudiar en grupo.
- Dar un examen.
- Ir a una fiesta.
- Caminar por la calle.
- Hablar por teléfono.

Cuando una persona tiene alguna clase de inhibición, le cuesta expresarse y funcionar en grupo y comienza a observarse a sí misma para no equivocarse. Esta actitud la lleva a experimentar hipervigilancia, que es justamente lo que provoca que se cumpla el gran miedo que tiene a cometer un error.

¿Cómo podemos ayudar a alguien con fobia social? En primer lugar, respetando el miedo que tiene. No deberíamos minimizarlo de ninguna manera.

¿Cómo puede alguien superar la fobia social? Cuando una persona se auto-observa, todo se magnifica, al igual que la respiración o los procesos corporales. Entonces debería comenzar por no mirarse tanto. También es bueno esforzarse por dejar atrás, poco a poco, el miedo al error. Cuando incorporamos el error a nuestra vida, somos capaces de

reírnos de nosotros mismos y relajarnos.

Es bueno tener presente que es imposible caerle bien a todo el mundo. Siempre vamos a encontrar personas que nos van a querer y otras que no. Así podremos seleccionar las miradas que nos interesan y descartar las que no son importantes para nosotros.

Un ejercicio sencillo que recomiendan los terapeutas a alguien que teme hablar en público es concentrarse en el otro. Quien tiene un grado exacerbado de timidez, como ya mencionamos, desarrolla el hábito de auto-observarse. La persona debe sacar la mirada de sí misma y orientar el radar hacia afuera proponiéndose conocer más al otro y poner el foco en los demás. Esto hace que la ansiedad interna disminuya y pueda fluir.

La terapia cognitiva conductual también es aconsejable para las personas con este tipo de fobia porque en ella se trabaja de forma específica con un pronóstico altamente positivo.

Todos los seres humanos tenemos fortalezas y debilidades. Hagamos una lista de ambas cosas y concentrémonos en nuestros puntos fuertes, sin ignorar los débiles, sino aceptándolos y tomándolos con humor. Es decir, logrando un balance.

Y recordemos que no tenemos que rendir examen ante los demás ni esperar que nos den un puntaje. ¡Nadie piensa tanto en nosotros como solemos creer! Nadie es perfecto, todos somos falibles y no hay nada mejor que ser libres de la gente.

El temor agudiza los sentidos. La ansiedad los paraliza.

Kurt Goldstein

5. En pánico

Las fobias pueden estar acompañadas por ataques de pánico. ¿Qué es un ataque de pánico? Es una sensación de terror intenso asociado a la muerte, la persona literalmente siente que se va a morir. Muchas personas lo han sentido en algún momento de su vida durante periodos breves, pero cuando ese estado persiste más de un mes ya no hablamos de ataque de pánico sino de trastorno de pánico. En este caso esa sensación de miedo intenso está acompañada de reacciones físicas como transpiración, ahogo, mareo, dificultad para respirar, y esos síntomas provocan a su vez otros miedos:

- Miedo a tener una enfermedad cardíaca: muchas personas con ataque de pánico consultan cardiólogos y hacen chequeos porque creen que sus síntomas son causados por un mal funcionamiento del corazón.
- Miedo a la asfixia: la persona siente que se va a aquedar sin oxígeno.
- Miedo a desmayarse, a perder el conocimiento.
- Miedo a enloquecer.

Con respecto a este último miedo, hoy en día sabemos que el ataque de pánico no trae locura. La persona con trastornos de ansiedad, con ataques de pánico, no puede psicotizar, no puede enloquecer. Esto es muy importante tenerlo en claro.

¿Qué podemos hacer frente a un ataque de pánico?

- a. Concentrarnos en el momento, en lo que estamos viviendo, en el aquí y ahora.
- b. Inspirar, retener el oxígeno y contar hasta 5, exhalar lentamente y hacer algo que nos ayude a bajar un poco la ansiedad. Por ejemplo, escribir qué sensaciones estamos teniendo, cuánto tiempo nos está durando. Y sobre todo, saber que el ataque de pánico pasa, el pronóstico en los tratamientos es excelente.

6. No tener miedo al miedo

Lo único a lo que debemos temer es al temor.

Franklin D. Roosevelt

Te comparto algunas técnicas sencillas para desterrar el miedo irracional:

- **Reemplazá los miedos infundados por emociones verdaderas**

Por ejemplo, en lugar de decir: “Tengo que dejar de pensar en esto”, reemplazá esa idea por otra positiva, como “Voy a organizar mis próximas vacaciones”. No podés cambiar las conductas ajenas, pero tenés control sobre las tuyas propias y sobre tu mente.

- **Confiá en vos mismo**

Al enfocarte en tus puntos fuertes, tu autoconfianza crecerá y eso afectará tu conducta y tu manera de enfrentar la vida, incluidos los miedos.

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

Facundo Cabral

- **Aceptá que tenés miedo**

¡No hay que tenerle miedo al miedo! Si tenés miedo al actuar, significa que estás avanzando porque el miedo es el acompañante de los triunfadores.

Solo reconociendo los miedos, podrás superarlos. Mirá tus miedos de frente, no los ocultes ni huyas de ellos. No permitas que aumenten en tu imaginación. En cambio, elaborá pensamientos de solución. Los miedos estarán con vos toda la vida pero, si te atrevés a enfrentarlos, te darás cuenta de que ese león no rugía tan fuerte ni era tan poderoso como creías.

Es todo un desafío enfrentar los propios miedos, reconocerlos y tomar la decisión de que ellos no nos derribarán, sino que nos fortalecerán. Será necesario llegar al fondo de nuestras emociones para descubrir qué los disparó. Y, si no somos capaces de hacerlo solos, tendremos que buscar ayuda. Lo importante es tener presente que siempre es posible ser libre y que la libertad comienza con una decisión.

*Aquel que no es lo suficientemente valiente como para tomar riesgos
no logrará nada en la vida.*

Muhammad Ali

CAPÍTULO 6

Estoy cansado, agotado y desgastado

1. ¡No puedo más!

En estos tiempos muchas veces oímos decir a las personas: “¡No doy más!”, “¡No puedo más!” Sienten que sus emociones y todo su ser van a estallar frente a los compromisos que se les presentan a diario. ¿Cómo evitamos entonces ese desgaste emocional que nos detiene o frena todos los sueños o proyectos que tenemos por delante? Con una actitud de “puedo hacerlo”.

Tu actitud tiene que ser: “lo puedo hacer”. En una oportunidad me hablaron de una joven que frente a un desafío, frente al gran cansancio que tenía decía: “No puedo hacerlo”. Pero cambió de actitud, rompió con viejos conceptos que la hacían pensar que no iba a poder, y ahora dice: “¿Cómo lo puedo hacer?”

La mente no tiene límites, pero sí cansancio.

Syd Barret

Esa es la actitud que necesitamos tener. La mentalidad de avance es decir: “¿Cómo lo voy a hacer?”, ya que en nuestro interior están todas las capacidades que necesitamos para realizar los desafíos o las oportunidades que tenemos por delante. Esta respuesta no es un verso que recitamos de memoria, sino la actitud genuina del corazón de que sí lo podemos hacer. Tenemos que buscar siempre la manera de hacerlo. Tenemos que estudiarlo para ver cómo. Y mientras vamos camino a hacerlo, tenemos que cuidarnos de no “acumular”.

2. Sin acumular

Hace un tiempo, un conocido me contó el caso de una mujer que tenía ataques de pánico, sentía que se moría, que se asfixiaba, que se mareaba. Tenía todos los síntomas. Esa mujer había estado en pareja durante una cantidad de años con un hombre que la controlaba y la maltrataba, acumulando el maltrato, el control, los celos. Cuando una persona está en la guerra, su cuerpo se adapta a la guerra y no siente nada. Los maratonistas no se dan cuenta de que están corriendo esforzadamente. Pero una vez que la persona sale de esa situación, el cuerpo siente el cansancio y los músculos duelen. A la mujer maltratada, una vez finalizada esa relación desgastante, su cuerpo le estaba mostrando, con toda esa ansiedad, lo que había acumulado sin darse cuenta durante años.

¿Qué le sucede a un hombre maltratador? Esa persona acumuló bronca en otras áreas de su vida sin darse cuenta. En una oportunidad alguien me dijo: “Yo no me enojo nunca pero, cuando me enojo, exploto”, y le respondí: “Vos te enojás un montón de veces y no te das cuenta. Entonces lo vas guardando, lo vas guardando, y así es como “de repente” en el cuerpo aparece una enfermedad. ¿Por qué? Porque acumular nos desgasta. ¿Qué hace una persona cuando está desgastada? Deja todo. Cuando veas a una persona que deja todo de un día para el otro, es porque está desgastada y, en lugar de pensar cómo puede recuperarse, elige dejar la actividad. Si deja la actividad, se va a recuperar pero se volverá a enfermar mientras no aprenda a resolver el problema: tiene que “aprender a no acumular”. No se trata de dejar una tarea, sino de aprender a no acumular durante la tarea.

Al estar desgastadas las personas suelen abandonar todo, sin darse cuenta de que apartándose de la acción perderán de vista todo lo bueno que hay por delante. Por eso necesitamos aprender a no desgastarnos con la gente, con la tarea, con las presiones, con los familiares para poder disfrutar de todo lo que viene para nuestra vida.

Tomarse un tiempo cada día para relajarse y renovarse es esencial para vivir bien.

Judith Hanson Lasater

3. Quebrando el desgaste emocional

Veamos algunas acciones que podemos poner en marcha para mejorar nuestra calidad de vida y dejar atrás el estrés y el desgaste emocional que nos coloca en un lugar de inseguridad, incertidumbre y desazón.

a. Siendo adaptables

Si no querés desgastarte, tenés que aprender a adaptarte a la situación. Ser una persona adaptable no significa ser un camaleón sino ser flexible, aprender a acomodarse al contexto donde debemos desarrollarnos para avanzar y no detenernos. Una persona rígida se va a quebrar, pero si sos flexible, nunca te vas a desgastar. A mí me ha costado mucho aprenderlo y lo sigo aprendiendo. En una oportunidad me llamaron para participar de un programa y me dieron el tema del cual se iba a hablar. Busqué información, preparé el tema y fui. Cuando estábamos en vivo, la conductora dijo: “Hoy estamos con Bernardo y vamos a hablar de... “otro tema”. Yo quise decirle: “Perdón, pero me dijeron hace unos días que iba a hablar de otra cosa, yo vine a hablar de ese tema porque me preparé para ese tema. Si no hablo de ese tema, no hablo”. Pero no lo hice. Tenemos que saber que muchas veces el escenario cambia, los cambios existen, entonces, ¿qué debemos hacer frente a ellos? Adaptarnos al contexto porque eso va a evitar el desgaste.

En otra ocasión viajé en auto unas cuatro horas para dar una conferencia. En el lugar donde tenía que hablar había muchísima gente y varios oradores. Cuando llegué, me dijeron: “El congreso empezó más tarde así que vas a hablar dentro de tres horas”. Yo estaba cansado y pregunté: “¿podré esperar en otro lugar mi horario para disertar? La respuesta fue: “No”. Entonces pensé: “¿Qué hago? ¿Me voy o me adapto?” No podía modificar la circunstancia, así que me quedé ahí sentado y como llevaba un libro, leí el libro, que era muy bueno. El orador que estaba antes que yo habló dos horas. De pronto vino la persona que me había invitado y me dijo. “Ahora tenés que pasar vos pero, como este señor habló dos horas, vos tenés que hablar solo media hora porque nos tenemos que ir. “Pero yo preparé una charla de una hora, no de media hora”, le contesté. “Perfecto, pasá y hablá media hora”. ¿Qué podía hacer? Irme o hablar media hora. Y decidí hablar media hora.

En un mundo tan cambiante encontramos que la flexibilidad, la posibilidad de adaptarse al cambio es más importante que la experiencia.

Daniel Goleman

A los que damos charlas, nos ha pasado más de una vez que tenemos preparado un Powerpoint para mostrar y de repente el encargado de proyectarlo viene a decirnos: “Se estropeó el pendrive...” Entonces hay que tener un plan B... y un plan C... y un plan D. Cuando no perdemos el archivo, nos cambian el tema. ¿Qué hay que hacer en esos casos? Adaptarnos. Alguna vez a todos nos van a cambiar los planes a último momento, por eso tenemos que aprender a adaptarnos.

Si voy a cenar con alguien que quiere comer pasta, ¿qué hago? Puedo decirle: “Está bien, comemos pasta”, mientras pienso que yo quería ir a ese lugar para comer carne y vuelco la bronca de no poder decidir hacia mí mismo. Pero si digo: “Bueno, comamos pasta, no hay problema” y lo disfruto, no acumulé. ¿Qué es ceder y qué es acumular? Depende del objetivo que tengas. Si tu objetivo es comer carne, tenés que ponerte firme y decir: “Yo quiero carne”. Si tu objetivo es compartir un buen momento con el otro, podés decir: “Comamos lo que sea, lo importante es que charlemos y la pasemos bien”. Necesitás tener claro tu objetivo.

¿Qué pasa cuando no tenemos un objetivo? Somos como el camaleón y nos sobreadaptamos. Es lo que hacen muchas mujeres que expresan: “Al final, yo ayudo a todo el mundo y me esfuerzo por todos pero nadie hace nada por mí, nunca”. Esa persona no se adaptó, se sobreadaptó. ¿Por qué? Porque le falta un objetivo y su accionar diario es dejar su propio deseo por complacer al otro.

Mucha gente suele enfermarse por no saber hacer uso de sus finanzas. Supongamos que vos ganás \$10.000 pero tu estilo de vida es de \$20.000. Todos los meses tenés que ver cómo conseguir \$10.000 para cubrir los gastos que te faltan pagar. Así todos los meses vas a acumular estrés para ver de dónde obtenés o financiás la plata que te falta. Podés vivir así durante unos años hasta que tu cuerpo enferma o podés adaptarte a tus ingresos. Si ganás diez y tenés un estilo de vida de veinte, tenés que adaptarte a diez y recortar los gastos hasta que puedas alcanzar un nuevo nivel de ingresos que te permita cubrir los gastos producidos. De esta manera, si frente a la situación que se presenta

podemos adaptarnos, podremos vivir mucho mejor cada día.

b. Supervisando

Dios creó el mundo en seis días y el séptimo descansó. Pero luego de cada día, supervisaba su creación y al ver que era buena, seguía creando. No se confió en que el primer o el segundo día todo estaba bien y era bueno sino que siguió supervisando todos los días. A esto se refiere el dicho “el ojo del amo engorda el ganado”. A veces nos pasa que nos va bien y decimos: “Esto me sale de taquito” y dejamos de ver cómo nos está yendo. Si de golpe hiciste el balance de tu negocio y ves que perdiste diez clientes, allí hubo falta de supervisión y habrás llegado tarde. Apenas el primer cliente emigró debías haber intervenido.

Los argentinos siempre hacemos autopsias. Somos expertos en eso y decimos: “Se murió por esto, por esto y por esto”. Tenemos que supervisar antes de que se produzca una muerte. Tenemos que supervisar a nuestros hijos, nuestra salud, y todo lo que hay en nuestra vida.

Al supervisar cada día, cuando mires hacia atrás verás que todo te ha salido bien y ese placer del logro alcanzado te dará más fuerzas para ir aún por nuevos desafíos sin desgastar de una manera devastadora tus emociones y tu cuerpo.

La prueba del líder es la capacidad de reconocer un problema antes de que se convierta en una emergencia.

John Maxwell

c. Priorizando

¿Qué día Dios creó al hombre? El sexto. ¿Por qué no lo creó el primero? Porque no había qué comer. Entonces, significa que Dios pensó primero hacer una cosa para luego poder hacer otra. ¿Qué podemos hacer también para no agotarnos? Priorizar. Ahora va esto, para luego hacer esto y después hacer esto otro. Supervisar cada cosa priorizando va a evitar que nos desgastemos. Nosotros podemos estar cansados pero no desgastados.

El desgaste es largo y te hace decir: “No quiero saber nada más”. Si a una persona desgastada le dicen: “Hola, ¿cómo te va?”, responde: “¡No te interesa saber mi nombre!” ¿Qué le pasó a esta persona? Acumuló mucha frustración.

Necesitás supervisar y priorizar tus actividades. Saber si tenés que descansar un poco más, dormir un poco más, comer un poco más. Cuidemos nuestro cuerpo y nuestras emociones porque largo camino nos resta y solo así podremos disfrutar de todo lo mejor que está por venir.

Hay que moverse por prioridades, ese es el secreto del dominio del tiempo.

Robin Sharma

d. Hablando palabras de bien

Los deportistas de alma, los maratonistas, ¿qué hacen antes de practicar o correr? Precalentar. Antes de hacer algo, hacé precalentamiento y declará: “Todo lo que haga me va a salir bien”, “tengo las capacidades para lograr lo que viene por delante”. Todo lo malo que pensás que te va a pasar tiene que detenerse en tus pensamientos, ese miedo que te acosa es falso, todo lo que necesitás está en tu interior y si lo administrás eficazmente y aprendés a poner un freno a todo aquello que te desgasta, la inseguridad, el miedo y el temor no formarán parte de tu vida. Tenés en tus manos la capacidad de ser flexible y de cambiar aquello que no esperabas por una situación favorable para tu vida. No se trata de negar lo malo que sucede sino de que lo transformemos. Delante de un plan pequeño siempre hay un plan grande.

Enfocate en cosas grandes. Poné delante el plan grande, no vale la pena que te enfermes por cosas sin sentido, hay mucho para conquistar. La motivación interna de todo lo que tenés por delante es mucho más importante que lo que tenés que dejar para gozar de una mejor calidad de vida emocional, afectiva y física.

La única forma de hacer un gran trabajo es amar lo que haces.

Steve Jobs

CAPÍTULO 7

Siento que no puedo

1. El síndrome de indefensión

La persona que tiene como lema en su vida el “no puedo” es dependiente de la gente. “No me alcanza”; “no tengo lo que hace falta”; “necesito que me ayuden”; “solo no lo voy a lograr”. Esos suelen ser sus pensamientos. ¿Por qué piensa de esta manera? ¿Por qué llega a creer que el otro debe darle lo que no tiene y hacer por él (o por ella) lo que no puede? La respuesta está en lo que en psicología se denomina *síndrome de indefensión*. Lo descubrió un psicólogo estadounidense llamado Martin Seligman. Dicho síndrome consiste en que, cuando uno trata de hacer algo y no puede, no puede y no puede, se le activa la indefensión y, como resultado, va por la vida declarando: “No puedo, no puedo, no puedo”. Muchos de los que sufren depresión y sienten una tristeza profunda tienen este síndrome. Si alguien les propone: “Vamos allá”, responden: “No, no puedo”.

En un video en YouTube, que se ha viralizado, muestra donde una maestra les da a unos 30 alumnos una hoja y les anuncia: “Les voy a dar tres palabras que ustedes tienen que armar con estas letras. Cuando armen una palabra, levanten la mano enseguida”. Entonces la mitad de los alumnos levantan la mano porque armaron la primera palabra pero la otra mitad no la levanta. Lo mismo sucede con la segunda y la tercera; solo la mitad de una treintena de alumnos levantan la mano rápidamente. Al final, la maestra les explica: “¿Saben qué pasó? A este grupo le di palabras fáciles y a este grupo le di palabras difíciles con muchas consonantes”. Es interesante el hecho de que al primer grupo le dieran tres palabras fáciles de armar y al otro, dos difíciles y una fácil. La tercera palabra era la misma para los dos grupos pero como el segundo tuvo las dos primeras difíciles, a la tercera ya estaban bloqueados y pensaban que no lograrían

hacerlo. Una muestra del síndrome de indefensión.

A nosotros nos suele ocurrir que no podemos hacer algo una, dos y tres veces, y nos ataca este síndrome, que nos hace totalmente impotentes a la hora de enfrentar desafíos. Tal vez no pudiste progresar como esperabas, no pudiste formar pareja (o la formaste y no pudiste mantenerla), no pudiste estudiar lo que te habría gustado, etc. Entonces aunque algo fácil llegue a tu vida, tenés como un chip en la cabeza, y pensás que ¡no podés hacerlo! Tal vez desde chico te repitieron que “no podés hacerlo” y eso se convirtió en una creencia arraigada que hoy no te permite desafiarte a vos mismo. Cualquiera que sea tu caso, es tiempo de que abandones toda indefensión y recuperes la dignidad de saber que, aunque antes no podías, ahora vas a poder.

Para lograr esto, es necesario que te animes a ver tu propia imagen, que dejes de mirar afuera y mires hacia adentro. Es decir, que te encuentres y te descubras a vos mismo y sepas quién sos. Una gran herramienta que nos ayuda a vernos como realmente somos es la fe: una manera de ver. ¿Cómo te ves a vos mismo? ¿Indefenso ante las circunstancias? ¿Bien y nada más? ¿O empoderado y capaz de lograr cualquier cosa que te propongas? La fe es una manera de ver, pero no con los ojos físicos sino en el “yo profundo” que todos tenemos. Todo lo que veas primero invisiblemente, luego lo verán visiblemente tus ojos. Ese es el poder de la fe. Como el arquitecto que primero confecciona el plano y el edificio todavía no se ve físicamente, pero él ya lo vio en su interior.

Tenés que verte en tu mejor versión. No tenés que ver tu vida para abajo, sino para arriba. Tu familia, tus finanzas, tu salud, tu cuerpo, tu crecimiento. Todo tiene que mejorar con cada año que pasa pero primero es preciso que lo veas en tu interior para que luego se transforme en una realidad. Y te vas a ver haciendo todo aquello de lo que antes (creías) no eras capaz.

Siempre estás contigo mismo, por lo que también deberías disfrutar de la compañía.

Diane Von Furstenberg

2. Una buena estima

Muchos les temen a los desafíos. Por lo general, se trata de personas inseguras. La base de la seguridad, que nos permite enfrentar cualquier situación que la vida nos presente, es una buena estima. Es lo que se conoce también como humildad y es lo opuesto al orgullo o el narcisismo. Según tengamos una estima elevada o una estima baja, vamos a funcionar en distintos planos.

Tener buena estima es tener miedo y saber administrarlo.

Tener miedo y saber administrarlo no es sinónimo de no tener miedo.

El miedo es necesario porque nos abre los ojos, nos pone en alerta y hace que nuestro cuerpo segregue adrenalina para estar más atentos y considerar la amenaza o el peligro con mayor seriedad. Quien tiene seguridad acepta que tiene miedo pero sabe administrarlo. Entonces ese miedo no lo paraliza y puede salir huyendo, si las circunstancias lo requieren. Quien tiene inseguridad, en cambio, suele tener miedo y esa emoción lo desborda.

La inseguridad (arraigada en la baja estima) consiste en el mal manejo del miedo. Alguien seguro acepta que tiene miedo y lo administra. Alguien inseguro maneja mal el miedo y permite que éste lo paralice, lo desborde, lo bloquee, lo conduzca a evitar la situación que le provoca miedo o a posponerla para más adelante.

Un hombre no puede estar cómodo sin su propia aprobación.

Mark Twain

Si queremos ser capaces de aceptar y superar desafíos, necesitamos pararnos en la seguridad. Porque cuando una persona maneja bien su miedo, tiene sueños y los planifica para alcanzarlos. En cambio, cuando una persona tiene un mal manejo de su miedo, tiene sueños pero fantasea. Se imagina, por ejemplo, en un estadio de fútbol cantando... se imagina con hijos... se imagina veraneando en el Caribe... pero son solo fantasías y sueños inalcanzables. ¿Por qué la persona insegura tiene sueños inalcanzables? Para no atreverse a lograrlos y después justificarse (porque en el fondo el miedo lo ha

desbordado). Una persona que tiene seguridad maneja sus miedos, tiene sueños grandes y comienza a construir un puente, a trazar un camino, para alcanzarlos. Justamente el lema de una persona segura es: *Yo puedo*. Y el lema de un inseguro es: *No me animo*. Por eso, este último queda trabado.

En realidad son nuestras decisiones las que determinan lo que podemos llegar a ser, mucho más que nuestras propias habilidades.

J. K. Rowling

Estas son algunas de las características de una persona con buena estima:

- **Corrige el error y sigue adelante**

Una persona insegura resalta el error, lo agranda, lo exagera, lo repasa, lo repite, lo cuenta. ¿Por qué? Porque tiene un mal manejo del miedo, a diferencia de una persona con seguridad que sabe administrarlo.

La baja autoestima es como conducir por la vida con el freno de mano puesto.

Maxwell Maltz

- **Tiene jefes, pares y subalternos**

La persona segura puede valorar las capacidades de todos y las de sí misma. Una persona que tiene miedo coloca a todo el mundo arriba. Todos son jefes pero no porque tienen la capacidad, sino porque, al ser inseguro, idealiza a los demás. Entonces todo el mundo le da órdenes, queda resentido y después explota en ira.

- **Aprende del pasado y lo transforma en experiencia**

Una persona insegura rumia el pasado, resalta los errores, no los puede quitar de su mente y dice: “Yo me acuerdo que me equivoqué...” y vive repitiéndolo, justamente por el mal manejo del miedo. La persona segura acepta el error y aprende de él para no volver a cometerlo.

- **Busca tener cosas pero éstas son solamente herramientas**

Para la persona segura el dinero es una herramienta, la ropa es una herramienta, el coche es una herramienta, etc. Por eso no le pone afecto de ningún tipo a las cosas sino que las usa, las disfruta y las comparte. Una persona insegura les pone afecto a las cosas. Le pone una carga de autoestima, o de seguridad, al dinero, a la ropa, al coche y a todo lo material.

- **Siempre va por más**

Una persona segura piensa: “Me lo merezco y lo voy a disfrutar”. Una persona que está desbordada por su miedo piensa: “No me lo merezco”. Es así como le regalan un reloj y lo deja guardado en la cajita; o le regalan ropa y la guarda para una ocasión especial. Quien tiene buena estima declara: “No es mucho, puedo ir por más”. Quien tiene baja estima declara: “Este regalo es demasiado grande para mí”.

- **Resuelve los problemas**

Una persona segura tiene un problema y lo habla cara a cara para resolverlo rápidamente. A diferencia del inseguro que lo sube al Facebook o al Twitter (porque no se anima a expresarlo de frente). La gente que insulta y pelea en las redes sociales no se anima a hablar personalmente con la persona indicada. Cuando alguien hable mal de vos, proponete: “Tomemos un café” y, si no tiene el valor para hablar personalmente, olvidate de esa persona. Ver un problema y resolverlo en cuestión de minutos, sin que nadie se entere, nos habla de seguridad.

3. Seguridad para enfrentar cualquier desafío

Comparto algunas ideas prácticas para lograr pararnos ante la vida como seres humanos seguros de sí mismos:

Hazlo lo mejor que puedas hasta que sepas más.

Cuando sepas más, hazlo mejor.

Maya Angelou

- **Agregar más sueños a los sueños que ya tenemos**

Muchas veces no alcanzamos un sueño que tenemos porque dejamos de agregarle sueños nuevos. Al sueño que yo tengo, que estoy buscando y persiguiendo con tesón, le tengo que agregar algo más. Tal vez te preguntes: “¿Por qué no puedo lograr esto?” ¡Porque no le estás agregando sueños nuevos! Con cada nuevo año que comienza, tiene que haber un sueño que se suma al sueño que ya estás persiguiendo. ¿Cuánto hace que a esos sueños que tenés no les agregás otros sueños distintos? Animate a soñar en grande y a tener cada vez más y más sueños para capturar. Cuando uno tiene sueños, siente que puede aceptar cualquier desafío porque aparecen los recursos necesarios y gente extraordinaria que viene a sumar al proyecto.

- **Intentar, aunque nos dé miedo**

Los discursos, las palabras, no matan gigantes; solo las acciones matan gigantes. “Lo voy intentar”: nunca uses esa frase para cosas pequeñas porque es una excusa. Por ejemplo, si te preguntan: “¿Venís a las ocho?” y respondés: “Lo voy a intentar”, quiere decir que no vas a ir. Tenés que usar esa frase para cosas grandes. Cuando aparezcan sueños grandes, animate al desafío y decí: “Sí, lo voy a intentar. Voy a manejar mi miedo, lo voy a administrar y lo voy a lograr”. Los cobardes le arman la historia a otros pero los valientes escriben su propia historia. Y recordá: ser valiente no es no tener miedo, sino tener miedo y saber administrarlo.

No importa que te empujen, te volverás a levantar solo. Seguí caminando porque ya estuviste mucho tiempo detenido, preguntándote por qué. ¡Es tiempo de ir por tu gigante,

aunque te dé miedo! Cuando uno tiene mucho miedo y no lo maneja, fracasa. Es igual que dar un examen. Por ejemplo, tenés tres llamados a un examen. Al primer llamado no vas porque tenés miedo de que te vaya mal y lo dejás para el segundo llamado. Pero a ese llamado tampoco vas porque te da miedo. Llega el tercer llamado y, como ya no tenés más chances, vas pero lo hacés con tanta presión que te va mal. Por eso, la gente que se desborda de miedo acumula fracasos. Pero hay gente que expresa: “Con miedo y todo, lo hago y lo voy a manejar”.

El éxito no es algo que usted pueda pagar inmediatamente. Lo compra en un plan de cuotas y debe hacer pagos todos los días.

Zig Ziglar

• **Enfocarnos en nuestras habilidades**

Tal vez trabajaste duro por lograr un objetivo que no llegaste a alcanzar. Sin embargo, detrás de esa meta que no pudiste obtener se esconde una fortaleza que espera ser explorada. En tu interior hay una capacidad que hasta ahora no sabías que tenías, pero que pronto vas a descubrir.

La gente que administra su miedo se enfoca en su habilidad. Tal vez trabajaste duro por lograr un objetivo que no llegaste a alcanzar, sin embargo, detrás de esa meta que no pudiste obtener se esconde una fortaleza que espera ser explorada. En tu interior hay una capacidad que hasta ahora no sabías que tenías, pero que pronto vas a descubrir.

Seguramente tenés muchas habilidades, por eso, no es conveniente que te hagas el experto en algo que en verdad para vos es una debilidad. Tené presente que cuando te hacés el fuerte en lo que sos débil, sos un necio. En cambio, cuando aceptás tu debilidad, sos capaz de afirmar sin vergüenza: “Esto no lo sé hacer; esto me sale mal, pero esto otro me sale bien”.

4. Cómo activar los desafíos

A continuación te comparto algunas ideas para activar los desafíos que nos presenta la vida.

- **Saber con cuánto contamos**

Ordenar nuestra vida nos capacita para enfrentar desafíos. Tenés que saber cuántos clientes tenés (si sos trabajador independiente) o cuánta gente tenés a cargo (si sos jefe), cuánto dinero tenés, cuántos gastos tenés, cuántos impuestos tenés que pagar, cuánto cuestan tus proyectos, etc. Necesitamos saber con cuánto contamos y manejarnos en orden. Es decir, ponerle números a nuestros recursos. El desorden no atrae los desafíos porque produce miedo en nosotros. Un desafío necesita a alguien ordenado.

El gran desafío es llegar a ser todo lo que usted tiene posibilidad de ser.

Jim Rohn

- **Preparar el clima**

Cuando decidimos que nada nos va a desviar de nuestras metas, nos entrenamos para atravesar las situaciones difíciles. Preparar el clima nos hace aptos para enfrentar desafíos. Si das gracias por todo lo bueno que hay en tu vida, viene algo mágico y creás un clima positivo que no solo te afecta a vos, sino a todos lo que están a tu alrededor. Cuando hables con tu pareja, prepará el clima antes. Cuando hables con tus hijos, prepará la atmósfera antes. Cuando hables con tu jefe, prepará el ambiente antes. ¿Cómo? Adoptando la actitud correcta y no permitiendo que tus propias emociones te desborden, ni que lo que hacen los demás te perturbe.

- **Disfrutar lo que tenemos**

No podés ir hacia algo más grande (un desafío), si primero no disfrutás lo que hay en tu vida. Si no sabés cuidar la bicicleta que tenés, si no la disfrutás, no podés saltar a algo más grande: un coche. Por lo general, algo más grande no se logra rechazando y quejándose de lo que tenés hoy. No te quejes de tu trabajo y pidas uno mejor, disfrutá el

trabajo que tenés para poder saltar a uno mejor. No significa que te resignes, sino que digas: “Agradezco las cosas buenas que tengo pero voy por más”. Antes de hacer cualquier cosa importante, da gracias anticipadas por el resultado.

- **Saber que habrá provisión inesperada**

Del lugar que no consideraste, tal vez por prejuicio o por necesidad, puede venir una provisión grande para atreverte a aceptar un gran desafío. En las personas que menos esperabas, hay encapsulado algo bueno para vos y los tuyos. Vas a sorprenderte y a decir: “No puedo creer que de este lugar viniera exactamente lo que yo necesitaba”. Hay algo que está guardado en las manos de alguien que no tuviste en cuenta, pero el clima positivo que has creado lo atraerá a tu vida, desde donde menos lo esperarás.

La vida está repleta de desafíos. Si les tenés miedo, si sentís que no estás a la altura, que no podés, tu próximo desafío es trabajar en vos para convertirte en una persona segura, que sabe quién es y hacia dónde va, y espera siempre lo mejor de la vida porque sabe que se lo merece. ¿Lo vas a aceptar?

El indicador fundamental de un hombre no es dónde se encuentra en momentos de comodidad y conveniencia, sino dónde se encuentra en tiempos de desafío y controversia.

Martin Luther King Jr.

CAPÍTULO 8

Sin miedo al paso del tiempo

1. Un plan más grande

Todos necesitamos aprender a administrar el tiempo. Todos tenemos días de 24 horas y debemos administrarlas inteligentemente. El poder usar el tiempo a nuestro favor, hará que seamos personas más productivas y que no le temamos al paso del tiempo. Algunos de los conflictos que las personas suelen tener con el tema del tiempo son:

¿Amas la vida? Pues si amas la vida no malgastes el tiempo, porque el tiempo es el bien del que está hecha la vida.

Benjamin Franklin

- **Vivir en el pasado**

¿Sos nostálgico? Cuando la persona no puede ver nada hacia adelante, se habrá quedado a vivir en su pasado. No le gustará vivir su presente, volverá al pasado y lo idealizará. “Qué linda mi infancia”, o “qué linda mi adolescencia”, dicen algunos. Nosotros siempre tenemos que construir hacia adelante y tener sueños. Es fundamental tener deseos y proyectos por delante porque siempre lo mejor está por venir.

- **Temer al paso del tiempo**

¿Escuchaste eso alguna vez? Hay personas que no quieren mirar hacia adelante porque sienten temor de lo que puede venir. Es una postura casi adolescente. Todos los momentos son buenos porque son nuestros pero nosotros tenemos que llenar el tiempo con actividades, con proyectos trascendentes que nos motiven cada día a tener una

mejor calidad de vida y a disfrutar más de ella.

- **No tener tiempo**

Cuando una persona no tiene tiempo, es porque le falta aprender a priorizar. Todos disponemos de 24 hs diarias y en ese tiempo podemos lograr todos los proyectos que tenemos por delante. Y para ello necesitamos aprender a priorizar, porque no todo es igual de importante. Necesitamos poner orden en nuestras actividades para que el tiempo actúe a nuestro favor.

- **Tener tiempo de sobra**

No es que sobra el tiempo, sino que en muchas ocasiones faltan sueños y proyectos. Cuando decís “no sé qué hacer, tengo que matar el tiempo”, en realidad, te hacen faltan sueños. Cuando te llenes de sueños, seguramente no te sobre ningún minuto.

Todas las personas necesitamos tener un plan para llevar a cabo. Y no tenerle miedo al tiempo. Aun aquellas cosas que no pudimos concretar, mientras tengamos vida podremos realizarlas. Necesitamos desarrollar una mente de eternidad. Podemos resolver un problema temporal con mente temporal; o resolver un problema temporal con mente de eternidad. Si estamos atravesando un problema o una circunstancia difícil, seguramente nos parecerá algo tremendo, pero si pensamos que somos capaces de resolverlo y que en el tiempo no será algo tan grave, lo veremos desde otra perspectiva.

Necesitamos poner todo lo que nos sucede en la perspectiva de eternidad. ¿Por qué? Porque vivimos en una cultura donde no existe la mente de eternidad. Todo es “ahora”. “Quiero disfrutar ahora”, “quiero vivir ahora”, “quiero respirar profundamente ahora”, dicen muchos. Pero necesitamos aprender a ver nuestra vida en perspectiva.

Hay catedrales que tardaron 500 años en ser construidas. Los primeros arquitectos y constructores no vieron la catedral terminada pero ellos tuvieron mente de eternidad. Ellos construyeron algo más allá de su propia generación, pensando en las próximas generaciones.

En un viaje que pudimos hacer a Boston visitamos la Universidad de Harvard. Nos contaron que John Harvard era un pastor al que no le iba muy bien en su tarea pastoral. ¿Qué hizo este hombre ante eso? Fundó una universidad y dijo: “Como a mí no me formaron bien y me fue mal, yo voy a hacer algo para formar bien a las próximas

generación de pastores”. La que hoy es una de las mejores universidades, la Universidad de Harvard, fue fundada por un pastor y de allí han salido los mejores hombres, las personas más ilustres a nivel intelectual. ¿Por qué? Porque el dolor no lo detuvo al pastor Harvard, él sabía que había un plan más grande.

2. A medida que crecemos

A lo largo de toda la historia, la humanidad se vio enfrentada a diferentes episodios y circunstancias de extrema gravedad que la ponían en situación de vulnerabilidad y quiebre emocional. Esas situaciones podían ser colectivas, es decir que afectaban a toda la comunidad, como guerras, epidemias o terremotos. O factores individuales que afectaban a una persona en particular, como accidentes, abusos físicos o emocionales por parte de terceros, enfermedades. Estas son situaciones que derivan posteriormente en un *vivir con miedos*.

La forma individual de reaccionar a esta adversidad, ya sea colectiva o personal, es sumamente variable: resignación, abandono o desánimo en algunos casos, o inconformismo o fuerza interior para recuperarse en otros. Por ello es tan importante todo el esfuerzo que hagamos para vencer cada miedo que venga a nuestra mente, ya sea real o imaginario.

Todos experimentamos diferentes miedos durante nuestra vida. Los miedos ante los peligros reales nunca deberíamos superarlos. ¿Por qué? Porque el miedo es una emoción que nos alerta y permite que nuestros ojos se abran, que la respiración sea más profunda y que la sangre se movilice para que seamos capaces de atacar o de huir. Pero también podemos tener miedos que no son reales y se van construyendo con el tiempo.

a. Los miedos en la infancia

Los psicólogos especializados en la psicología evolutiva nos dicen que a lo largo de la vida en términos generales vamos teniendo aproximadamente los siguientes miedos:

En los bebés los miedos son innatos. Por ejemplo, le temen a los ruidos fuertes y también a los objetos que se acercan rápido. Acariciarlos y tenerlos en brazos los calma y les brinda seguridad.

Alrededor de los 2-3 años, a los miedos anteriores se le suma el miedo a la separación. Esta es la razón por la que los niños pequeños no se dejan tomar en brazos por personas que le resultan desconocidas. Ellos distinguen a las personas que conocen de las que no conocen. Saben perfectamente quién es su mamá y quién su papá, y no quieren separarse de ellos. Durante esta etapa también tienen miedo a los animales (debido a sus movimientos y ruidos).

A los 3-4 años, además del miedo a los ruidos, a los desconocidos y a los animales, también tienen miedo a la oscuridad y a quedarse solos, porque saben que dependen de los demás. Tienen miedo a los seres imaginarios (fantasmas, monstruos, etc.), ya que no distinguen la realidad de la fantasía; también tienen miedo a las tormentas. Estos miedos son los que más persisten en el tiempo.

A partir de los 6 hasta los 11 años aproximadamente, sigue presente el miedo a los fantasmas; sin embargo, los otros miedos empiezan poco a poco a decrecer. Los principales miedos se dan ahora en el ámbito de la escuela y la familia. En esta etapa los niños tienen miedo a:

- Ser ridiculizados.
- Las exigencias de los padres.
- El rechazo (confunden crítica con rechazo).

Para ayudarlos a vencer esos miedos, lo mejor que podemos hacer los padres es mostrarles a nuestros hijos que son amados y protegidos. Debemos elogiar sus logros, enseñarles a tener fe en sí mismos y hacerles sentir que son apreciados con frases como: “¡Qué bien que hiciste esto!” o “¡Qué grande que sos!” (a los hijos les gusta sentirse grandes).

Si tuvimos la fortuna de haber sido criados sanamente, seremos capaces de reconocer a las personalidades miedosas que todo el tiempo tratan de amedrentarnos. Muchos padres no saben que esta forma de cuidar no es beneficiosa para criar hijos sanos, libres y fuertes. Como adultos necesitamos reconocer cuándo este tipo de cuidado se convierte en una toxicidad para nuestros hijos, que los limita y los aleja de las metas que tienen por delante.

b. *Los miedos en la adolescencia*

Los adolescentes tienen miedo a:

- La identidad.
- La desaprobación de sus pares.
- El futuro.

¿Cómo podemos ayudar los padres para que nuestros hijos adolescentes no sean presa de sus miedos?

En primer lugar, evitando ridiculizarlos, por ejemplo, diciéndoles: “¡Dale, miedoso!” Siempre tenemos que alentarlos, aunque sin empujarlos a hacer algo que temen hacer. Dar el ejemplo también es un punto a tener en cuenta, ya que tanto el miedo como el valor son contagiosos.

Tampoco debemos sobreprotegerlos con actitudes como: “Dejá que yo lo hago por vos”. Y nunca tenemos que pasarles nuestros miedos. ¡Los hijos no son nuestros confesores, amigos, socios, psicólogos o contadores!

c. Los miedos en la adultez

Con el paso del tiempo, ciertos miedos desaparecen pero otros permanecen, e incluso pueden crecer. La mayoría de la gente tiene miedo a:

- Enfermarse.
- Morir o perder a una persona cercana.
- Quedarse solo.
- Perder el trabajo.
- Ser asaltado.
- Viajar en avión.
- No ser amado.
- Envejecer.
- Hacer el ridículo.

Muchos llegan a obsesionarse con cosas que podrían ocurrir (pero nunca suceden en realidad). Así gastan en una preocupación irreal la energía que bien podrían aplicar en perseguir sus metas y objetivos, es decir, en la vida que tienen por delante. Y, si bien vivimos épocas complicadas y necesitamos tomar algunas precauciones en cuanto a seguridad personal, no podemos vivir con miedo a lo que nos pueda pasar.

Hay miedos que son perfectamente normales, y los adquirimos de chicos, como ya mencionamos. El problema surge cuando, ya adultos, seguimos aferrados a miedos que nos paralizan y no nos permiten avanzar. Por ejemplo, el miedo a no tener lo suficiente

para nuestra manutención, o a reproducir una situación que tuvo lugar en nuestra familia, como una enfermedad mental. Aquí estamos hablando de *miedos tóxicos* que no nos dejan funcionar con normalidad y, lo queramos o no, nos empujan a tener algunas de las siguientes reacciones:

- **Recordar un acontecimiento con todos sus detalles**

Hay personas que pasan toda la vida contándoles a los demás cómo sus padres les pegaban porque no querían comer, o porque rompían cosas en la casa, o porque los adultos tenían problemas y se desquitaban con los más chicos. Y hacen de ello su tarjeta de presentación.

- **Suprimir o bloquear en la mente un trauma vivido**

La persona que tiene esta conducta intenta eliminar las emociones negativas asociadas al hecho, es decir, evita tener dolor emocional. Olvidan lo que les ocurrió o, si lo recuerdan, dejan los detalles de lado y son capaces de relatarlo sin mostrar sentimiento alguno. Se trata en realidad de un mecanismo que en psicología se conoce como *disociación*, por el cual se suprime (y se reprime) la emoción causada por la experiencia traumática.

La experiencia es una de las causas del éxito o fracaso. No sufrimos el impacto de nuestras experiencias, llamadas traumas, sino que las adaptamos a nuestros propósitos.

Alfred Adler

- **Experimentar sentimientos de hipervigilancia**

La mayoría de la gente que sufre un robo violento o un ataque a su persona, al menos por un tiempo, experimenta hipervigilancia: mira para todos lados, desconfía de todo el mundo y no logra relajarse, incluso en su propio hogar. En estos casos, es fundamental buscar ayuda profesional para superarlo y que no termine convirtiéndose en un estado de paranoia y persecución permanente.

- **Tener imágenes mentales repetitivas del hecho**

Esto se conoce como *flashback* y la persona vuelve a ver (y a sentir) en su mente el hecho traumático que vivió, ya sea despierta o dormida. Puede estar ocupada en sus tareas cotidianas y, sin aviso previo, aparecen imágenes de la experiencia negativa. Y siente exactamente el mismo dolor emocional que cuando le ocurrió. Como resultado, comienza a tener más y más miedos irracionales, sobre todo, a que el hecho se repita. Cualquier cosa puede ser un disparador de imágenes repetitivas: una persona, un olor, un lugar, una canción, una fecha, etc.

- **Ver un futuro sombrío**

Quien tiene miedos irracionales no puede vislumbrar un “mañana mejor”. Todo lo ve a través de la lente de la vulnerabilidad y espera siempre que algo negativo le ocurra. Cuando esta forma de pensar se instala en la mente, a la persona por lo general le bajan las defensas del organismo y, además de experimentar baja estima, podría llegar a enfermarse físicamente. Ver la vida con pesimismo es una actitud que aleja a los demás de nuestro lado y atrae más de lo mismo.

Sin embargo, sea la etapa de la vida que estemos transitando, necesitamos tener en cuenta que el 90% de nuestros miedos nunca se harán realidad. Los miedos son ilusiones que vivimos como si fueran ciertas, tal como lo muestra este conocido relato:

Un ratoncito estaba angustiado porque tenía miedo al gato. Un mago se compadeció de él y lo convirtió en gato. Pero entonces resulta que el gato empezó a sentir miedo al perro, motivo por el cual el mago lo convirtió en perro. Una vez perro, empezó a sentir miedo a la pantera y el mago lo convirtió en pantera. Por este motivo empezó a temer al cazador. Llegados a este punto el mago se dio por vencido y dijo: -Nada de lo que yo haga por ti te va a ser de ayuda porque tus miedos siguen siendo los de un ratoncito.

Tengamos la valentía de enfrentar los miedos que nos dañan, busquemos ayuda si es necesario, pero nunca nos resignemos a que ellos nos roben la vida que nos merecemos.

Las circunstancias momentáneas no marcan la agenda de una vida porque la agenda está en el diseño completo, en aquello que hemos decidido ser creciendo, preparándonos y sin tenerle miedo al tiempo sino usándolo a nuestro favor.

Para quien tiene miedo, todo son ruidos.

Sófocles

CAPÍTULO 9

Miedo al dolor y al sufrimiento

1. Un capítulo ineludible de la vida

Todos los seres humanos le tememos al dolor y al sufrimiento. Nadie desea experimentar ninguno de los dos. Pero la realidad es que son un capítulo ineludible de la vida que en algún momento, algunos incluso desde la niñez, tendremos que enfrentar.

Uno de los dolores más grandes que todos tenemos que vivir es el ocasionado por la pérdida de un ser querido. ¿Qué deberíamos hacer cuando esa clase de dolor, que tanto tememos, golpea a nuestra puerta?

El dolor es inevitable, pero sufrir es opcional.

M. Kathleen Casey

• Pedir consuelo

Cuando muere un ser querido, inmediatamente solemos pensar: “Yo podría haber hecho tal cosa”, o “Yo no tendría que haber hecho tal otra”. Se trata de un auto-reproche. En realidad, cuando nos castigamos inconscientemente estamos pidiendo consuelo. En el fondo esperamos que nos digan: “No, no es tan así, no te maltrates”. Lo ideal es pedir claramente lo que necesitamos, sobre todo, consuelo.

• Expresar lo que nos sucede

Esto es muy importante porque, cuando uno guarda las emociones, tarde o temprano las va a expresar de alguna forma. En una oportunidad me escribió un muchacho que había perdido a su papá de repente por un ACV. El hombre se murió y, cuando ya habían pasado dos años, de pronto, todas las noches el hijo empezó a sentir opresión en el

pecho, dolor y ahogo, como si fuera un ataque de pánico. ¿Qué le ocurría? Ese joven no lloró a su padre, no expresó la tristeza y toda esa emoción salió después a través de la opresión en el pecho y demás síntomas. Cuando atravesamos el momento del dolor, deberíamos hacer el esfuerzo por expresar todas las emociones que experimentamos, sin guardarnos nada. Expresá siempre tu dolor.

- **Aceptar que nos sentimos vulnerables**

Cuando estamos enfermos nos sentimos débiles, sin fuerzas para nada. Del mismo modo, ante la pérdida de un ser querido, estamos altamente vulnerables y, muchas veces esa vulnerabilidad no la podemos expresar porque no queremos mostrarnos débiles ante los demás. Entonces muchos la tapan con la culpa. La culpa de “podría haber hecho esto o aquello”, o “¿por qué no lo llevé al hospital?”. En realidad, la culpa está cubriendo el hecho de sentirnos vulnerables. Nos hacemos a nosotros mismos culpables para ocultar delante de la gente lo que sentimos. La sensación de desamparo producida por la pérdida se esconde, por lo general, detrás de esas culpas del sobreviviente. Lo que éste hace es tapar la vulnerabilidad que siente al atravesar el duelo. Lo ideal sería pedir consuelo, expresar las emociones y mostrar su vulnerabilidad.

- **Leer el libro que nos dejó nuestro ser querido**

Ese libro es su historia y no hay que detenerse en ningún capítulo en particular. Algunas personas pierden a un ser querido por suicidio y este hecho tan terrible es el punto final del libro. En realidad, ese punto es solo una parte de toda la historia, no es toda la historia. Puede suceder también que, en la historia de la pérdida de ese ser querido, alguien nos haya lastimado. Eso es solo un párrafo de un capítulo, no es toda la historia. Cuando perdemos a alguien que amamos y nos quedamos atascados en alguna parte de la historia o en el punto final (si fue por suicidio o por accidente), nos estamos perdiendo la historia completa. Siempre debemos leer todo el libro, sin negar ninguna parte de la historia. Las partes malas también forman esa historia pero lo mejor es recordar las partes buenas que son como una caricia al alma que sufre.

2. Convertirnos en mejores personas

Hay dolores que vienen a nuestra vida por causa de los demás. Hace años con mi esposa conocimos en una ciudad a una mujer que había perdido a uno de sus hijos. Un hombre había salido borracho con el coche y causó la muerte de la hija de esta señora. Hay errores, culpas y dolores profundos que son provocados por otros. Pero a veces los errores vienen de nosotros mismos porque hacemos algo que no deberíamos hacer. Lo cierto es que poco importa de dónde venga el dolor, Dios nos va a consolar en todos nuestros dolores, incluso cuando sean resultado de los errores que nosotros hayamos cometido.

Cuando perdemos a un ser querido, sentimos que una parte nuestra se fue. En realidad, cuando alguien muere, no se va nada de nosotros; sino que por el contrario algo de esa persona queda en nosotros y no perdemos nada. Aunque surja la sensación de que se nos fue una parte de nuestra vida, quien partió queda sembrado internamente en nosotros y todo lo que él o ella portaba en su interior (amor, cariño, entusiasmo, etc.) ahora pasa a sumarse y enriquecer nuestra vida, para que nosotros sigamos creciendo, avanzando y mejorando este mundo.

El dolor nos transmuta y le da un sentido nuevo a nuestra vida. La pérdida de un ser amado tiene que hacernos mejores seres humanos. Con su partida, deberíamos ser mejores personas que antes. Viktor Frankl decía que el sufrimiento solo tiene sentido si nos cambia y nos convierte en alguien mejor. Pero para que ello ocurra, necesitamos enterrar el cuerpo, metafóricamente hablando. Es decir, la tristeza, la amargura y toda emoción negativa que haya surgido en nosotros. Como ya mencionamos, tenemos que expresar el dolor, sin reprimirlo, todo el tiempo que sea necesario y permitir que finalmente se agote. Hay un momento de dolor intenso pero, con el paso del tiempo, va disminuyendo hasta agotarse. Esto no significa que uno se olvide de la persona que se fue sino, muy por el contrario, que acepta su partida y toda la herencia emocional que él o ella le ha dejado para poder seguir adelante con su vida.

*La muerte deja un dolor del corazón que nadie puede sanar, el amor
deja un recuerdo que nadie puede robar.*

Anónimo

A mí me gusta preguntarle a la gente que ha sufrido: “¿En qué te cambio este dolor? ¿Qué hay en tu vida antes y después? ¿Qué descubriste? ¿Qué aprendiste?” Y la mayoría comenta: “Dejé de preocuparme por tonterías, dejé de mirar las cosas que antes miraba para enfocarme en cosas trascendentes de la vida”. Podemos usar el dolor para que nos cambie, para crecer y madurar, para expandirnos.

Aunque el miedo al dolor y al sufrimiento es perfectamente normal, siempre tenemos que recordar que somos más fuertes que cualquier dolor que nos toque atravesar. Y es precisamente en los momentos de mayor debilidad, cuando nuestra fortaleza interior más se va a manifestar. ¡Somos mucho más fuertes de lo que creemos!

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

Viktor Frankl

3. Las pruebas

En la vida todos tenemos que atravesar pruebas de diversa índole que nos ocasionan dolor emocional y miedos. Y cuando eso ocurre, nos preguntamos: “¿Por qué me pasó esto a mí?”. Lo hacemos porque nos estamos percibiendo más débiles que la prueba. Y hasta que no nos veamos más fuerte que la prueba misma, ésta no va a salir de nuestra vida. De ninguna manera se trata de minimizar eso negativo que nos sucede, sino de ser capaces de decir: “A pesar de este dolor, de esta carencia, de esta dificultad, me voy a levantar, la voy a superar y voy a seguir adelante”. La prueba es superada cuando tomamos autoridad y somos más fuertes que la situación difícil, que deja de tener poder sobre nuestra vida.

Abandonarse al dolor sin resistir es abandonar el campo de batalla sin haber luchado.

Napoleón

¿Te gustan los desafíos? Muchas personas les temen, por eso, huyen y se debilitan cuando tienen que enfrentarlos. A mí me gustan los desafíos porque con los años he aprendido que son la única manera de llegar a decir: “Tengo en mi interior la capacidad de enfrentar cualquier circunstancia, por difícil que sea”.

Si le comprás un chocolate a tu esposa o a tu esposo y le decís: “Fui al quiosco a comprarte este chocolate”, ¿cuál es el mérito? Ninguno. Pero si vos lográs superar algo difícil que al principio creías que no podrías superar, allí hay un gran mérito. Por lo general, cuando nos damos cuenta de que somos más fuertes que ese aguijón que está causando dolor en nuestra vida —y que en algún momento creímos que nos podría llegar a matar—, éste ya no tiene más motivo de ser y desaparece.

Las crisis tan temidas por nosotros, las que nos hacen preguntarnos: “¿Por qué a mí?”, lo cual es normal y universal, una vez superadas pueden cambiar nuestra perspectiva de la vida para siempre. Porque después de que nos parece que nuestro mundo se derrumba, que estamos en medio de un torbellino, nos convertimos en personas con profundidad, solidez y fortaleza interior. Toda crisis, con su cuota de dolor incluida, tiene que llevarnos a declarar: “Pensé que este dolor me iba a matar pero aprendí que soy más

grande y más fuerte que cualquier crisis”.

Siempre parece imposible hasta que se hace.

Nelson Mandela

4. Seguir adelante

Lo cierto es que muchas personas no logran ver su fortaleza interior en medio de la crisis. Entonces, ¿cómo podemos ayudar al que está caído, emocionalmente fracturado por una situación dolorosa? Al que se cae y se fractura en sus emociones hay que restaurarlo. La palabra restaurar quiere decir “poner un yeso”. Si alguien se cae y no se puede levantar solo, nosotros podemos restaurarlo. Es decir, colocarle un yeso. Quien pierde un ser querido, de repente, por una enfermedad terminal, un accidente o una situación de violencia inesperada, puede caer en un pozo que no lo deja avanzar. También quien sufre la herida de perder su empleo y no poder proveer para su familia puede caer en una depresión profunda y preguntarse: “¿Y ahora cómo sigo adelante?”

En casos como estos, la persona siente tanto dolor que a veces no puede levantarse y avanzar. ¿Por qué nos quebramos a nivel emocional? Porque todos los seres humanos tenemos expectativas en la vida, las circunstancias, la gente. Es decir que esperamos algo y ponemos nuestra confianza en que suceda. Por ejemplo, esperamos que tal persona viva, esperamos mantenernos y ascender en nuestro trabajo, esperamos que las cosas nos salgan bien, esperamos que alguien nos ayude, etc. Y cuando no obtenemos lo que esperamos, eso nos provoca un dolor que nos conduce a aislarnos y no querer saber más nada de la vida. La secuencia es: espero algo, no lo recibo, quedo lastimado y me aíso.

Pero, ¿por qué esperamos algo? Porque en el fondo, aunque no nos demos cuenta o nos consideremos personas no creyentes, tenemos fe. Todos tenemos una cuota de fe, por pequeña que sea. Ponemos fe en una situación o en una persona y, cuando la fe no nos funciona, quedamos dolidos. Y si quedamos lastimados es porque se quebró la fe. La fe se puede quebrar. Y también es precisamente la fe el combustible que nos permite seguir adelante, en especial, cuando atravesamos una dificultad. Esta es mi propia definición de fe: “Fe es seguir caminando, es decir, seguir adelante hacia lo que espero”.

El mayor desafío de nuestra vida en este mundo es seguir adelante —conservar la fe—, cuando somos zarandeados por las circunstancias y se fractura nuestra alma de dolor, al punto de sentir que quisiéramos morir.

El éxito no es el final, el fracaso no es fatal; es el coraje de continuar lo que cuenta.

5. Nuestra fortaleza

He escuchado a gente decir: “Yo tengo fe pero no sé qué va a pasar”. Eso no es fe, sino estrés.

La fe nos libera del estrés porque nos permite relajarnos.

La fe es una fortaleza.

La fe nos ayuda a relajarnos porque nos da la confianza necesaria para seguir caminando, con la certeza de que nos espera algo bueno por delante.

Eso es la fe: la convicción de lo que uno espera. Y tal actitud nos hace fuertes, sólidos.

Necesitamos fortaleza para enfrentar una prueba porque ésta nos habla. La crisis nos habla. La tormenta nos habla. El dolor nos habla. La fe nos permite acallar esas voces y hablar en positivo, a pesar de las circunstancias más negativas. Porque la fe nos sirve para encontrar y enfocarnos en las cosas útiles. Siempre la fe nos hace buscar lo bueno de una situación y desviar nuestra mirada de lo malo. Si, por ejemplo, tenés un trabajo que te cuesta soportar, usás la fe y sos capaz de hallar en ese lugar alguna faceta que te resulta útil. Es decir, un beneficio que te brinda. Aunque se trate de algo pequeño. Tal vez puede ser el alivio económico, o el hecho de que te deja tiempo para hacer un curso. Los pequeños beneficios los encontramos a través de la fe que nos fortalece.

La fe es el motor que nos impulsa a seguir adelante y a esperar algo mejor. Pero yo no puedo caminar hacia adelante y, cada cinco minutos, preguntar: “¿Por qué me pasa esto ahora?”. Porque la fe no se concentra en las actividades, sino en los resultados.

Yo creo que me va a ir bien. Entonces no necesito preguntar a cada rato por qué sucede lo que sucede. Ser capaces de pensar en el resultado final, enfocarse en la meta y seguir caminando es nuestra fortaleza diaria.

En la antigüedad, cuando un pastor de ovejas era adulto tenía una vara con la que caminaba y esa era una señal de autoridad. Los niños jugaban a ser pastores con una caña, no con una vara. Y esa caña era sinónimo de juego de niños. Cuando somos zarandeados nuestra estima se ve afectada y, muchas veces, nos sentimos atemorizados, tontos e inútiles, al igual que las criaturas. Pero la fe no es una caña ni una vara, sino una lanza de hierro.

Eso quiere decir que podemos usarla con cualquier enemigo que se levante en nuestra contra: la tristeza, la amargura, la depresión, la enfermedad, la pobreza, etc. Ningún plan

en tu contra va a prosperar, si aplicás la fe en tu vida. La gente que se levanta rápido del dolor es la que tiene fe. Por eso, tu fe no tiene que faltar, porque es la que te permite moverte, accionar, caminar, seguir adelante a pesar de todo.

Nadie quiere sufrir. Aunque sepamos que el sufrimiento es parte de la vida lo rechazamos y nos rebelamos cuando nos toca sufrir. ¿Por qué? Porque sentimos que no es natural y que nos debilita. La razón de esto es que en nuestro espíritu sabemos que no fuimos creados para sufrir, sino para ser felices y vivir vidas plenas en todas las áreas.

CAPÍTULO 10

Me separé, tengo miedo al futuro

1. Me separé, ¿ahora qué hago?

Una persona que atraviesa una separación o un divorcio, en especial, cuando esto ocurre de manera traumática, luego puede sentir miedo de formar pareja otra vez y volver a atravesar lo mismo. Puesto que toda separación de pareja es la pérdida de un ideal, una etapa de cambios y de turbulencia, es perfectamente normal sentir este temor.

Dicen que nos casamos con un conocido y nos separamos de un desconocido. Lo cierto es que siempre, antes de una separación física, tiene lugar una separación emocional. Nada sucede en el vacío ni de un día para el otro. Los seres humanos tenemos tendencia a vivir de repetición en repetición (por eso, tememos que nos vuelva a suceder hoy lo negativo que nos sucedió ayer). ¿Cuáles son las razones más comunes de una separación? Dentro de la multiplicidad de ellas, podemos mencionar dos:

a. Los conflictos de pareja

Cuando aparecen los conflictos, casi siempre es porque la pareja no ha construido y consolidado el vínculo. Es lo que se conoce como “cerebro de pareja” o “nosotros”. Entonces cuestiones como discusiones, peleas frecuentes, celos y el desgaste que viene con el tiempo son el detonante que puede terminar en una separación.

Comparto a continuación algunos de los conflictos más comunes en una separación:

Él/Ella se fue de repente. Uno puede estar físicamente al lado de una persona pero emocionalmente a kilómetros de distancia. Nadie se va de la noche a la mañana. En este caso, casi siempre hay baja empatía en los dos porque estaban mirando en distintas direcciones.

No lo/la puedo perdonar. La falta de perdón es una de las formas de negación (o no

aceptación de lo sucedido). Es una idea narcisista. El dolor es muy profundo y la persona sigue “demonizando” a su ex, para no cerrar esa etapa. Hasta que no hay perdón, no se puede sanar para seguir adelante ni aprender nada de lo vivido. Pararse en el dolor y en la ira nos detiene mientras que perdonar nos permite avanzar.

Lo/a extraño. Cuando alguien desea volver con su ex y sufre por ello, debería preguntarse (y responderse honestamente) si de verdad lo extraña porque lo ama, o porque extraña ciertos rituales y ciertas comodidades que se compartían. El amor verdadero siempre se esfuerza por cambiar.

b. La frustración personal

Muchos acumulan ira en su interior debido a frustraciones que tienen (y no reconocen) en distintas áreas de su vida. Por esa razón, comienzan a distanciarse de su pareja. En el fondo, es una manera de colocar el problema afuera, en el otro, y culpabilizarlo por lo que no se atreven a admitir. Con la separación, viene el alivio y la auto-justificación: “La pasé muy mal al lado de él o de ella; ahora, voy a disfrutar”. Pero con el tiempo, la angustia vuelve porque, en realidad, el problema de ellos nunca fue de pareja.

Llórame un río, construye un puente y supéralo.

Justin Timberlake

Comparto algunas ideas a tener en cuenta cuando se atraviesa una separación y aparece el temor de volver a formar pareja:

- Nunca hay que hablar mal del ex. Tampoco hay que buscar personas que nos den la razón. Y mucho menos, usar a los hijos para castigar al otro, triangulándolos o prohibiéndoles que vean a su mamá, su papá o sus abuelos.
- Después de una separación, no se debería formar pareja rápidamente (sobre todo cuando hay temor). Es fundamental sanar primero la herida de la experiencia anterior para evitar “construir sobre ruinas”. Solo cuando se sana una herida emocional del pasado podemos transformar las circunstancias negativas en

crecimiento y avance.

- Muchos varones desaparecen y no ven a los hijos, o los ven poco. Esto sucede porque, al separarse, ellos sienten que dieron mucho a la familia y ahora tienen derecho a disfrutar y ser felices. Sienten que no les deben nada más. Por ese motivo, no sienten culpa por no ver a sus propios hijos. Es, en realidad, un enojo contra el núcleo familiar.

Después de una separación, es fundamental sanar la herida y levantarse, sobre todo si aparece la depresión y la angustia, para seguir adelante con nuestra vida y construir algo nuevo. De nada sirve anclarse en el dolor (y en la pérdida), porque eso solo nos roba años de disfrute y nos mantiene en la incertidumbre. La vida siempre nos brinda nuevas oportunidades.

En los conflictos de pareja, la solución no debe ser un ganador y un perdedor, sino dos ganadores.

Alejandro Jodorowsky

2. Dos necesidades básicas

Todos los seres humanos compartimos dos necesidades básicas que buscamos satisfacer desde que nacemos hasta que morimos:

1. *Estima*

2. *Intimidad*

¿*Qué es la estima*? Se trata de una necesidad psicológica o emocional. Durante toda su vida, ya sea que lo sepan o no, las personas necesitan ser miradas, escuchadas, valoradas, motivadas, acariciadas, respetadas. Un niño pequeño debería encontrar su satisfacción en el amor y el cuidado de sus padres, algo que lamentablemente no siempre sucede.

¿*Qué es la intimidad*? Es una necesidad a nivel espiritual y consiste en un “vínculo de afecto” con los demás. Intimar con alguien implica abrirle el corazón a esa persona de par en par y mostrarnos tal y como somos. Por ello, intimidad es sinónimo de conexión o compromiso, es decir, de darse a conocer y de conocer al otro. Poco tiene que ver con lo sexual, como muchos creen. Esta forma de relacionarnos nos permite salir de la superficialidad y entablar relaciones profundas.

Algunas personas le temen a la intimidad, razón por la cual les cuesta formar pareja por mucho que lo deseen. Para compartir nuestra vida con alguien y disfrutar de un vínculo sano, es fundamental superar este temor. Podríamos identificar estas dos necesidades básicas del ser humano —estima e intimidad— con la letra A. Cuando A no está satisfecha, la persona intentará llenarla con B, que representa el placer fisiológico. Pero A se satisface solamente con A. Veamos algunos ejemplos de B:

-Trabajar en exceso

Muchos hombres, y también mujeres, suelen “monopolizar” el placer en el lugar de trabajo. Como no pueden disfrutar todo lo bueno que la vida les ofrece, trabajan en exceso creyendo que esto les brinda placer. En el fondo, se sienten frustrados en otras

áreas, como las relaciones de pareja o familiares, la paternidad o la amistad. Entonces viven trabajando, pero jamás el trabajo puede reemplazar una relación interpersonal. El trabajo es bueno y nos permite sentirnos realizados pero, en exceso, solo acarrea sufrimiento.

-Hacer mucho dinero

Hay gente que transforma el dinero en un fin porque carece de una estima sana y/o de intimidad. Es así como intenta llenar ese vacío con dinero y trabaja a destajo para juntarlo, ahorra compulsivamente y tiene un apego excesivo a lo material. El dinero no es malo, como algunos piensan. Es solo una herramienta que nos resulta útil para cubrir necesidades como alimento, ropa y esparcimiento. Pero cuando alguien se apega a un objeto material, por ejemplo su automóvil, sufrirá grandemente si choca o incluso si se lo rayan. La dependencia a un objeto nos hace sentir que tenemos una aparente autonomía pero nunca debería reemplazar aquello que es verdaderamente importante. Cuando podemos desprendernos de un objeto, realmente “lo poseemos”. Cuando no nos podemos desprender, el objeto “nos posee” a nosotros.

-Seducir sexualmente

Algunos buscan seducir a otros sexualmente (incluso estando en pareja). ¿Por qué? Porque no sienten ningún “malestar” por vivir una doble vida, o lo sienten pero lo racionalizan. Hay hombres con esposa e hijos que tienen una amante y se justifican pensando que “es solo sexo”, o que se lo merecen porque la esposa los trata mal. Como resultado, ambos ámbitos están desconectados entre sí y la persona vive en uno de una manera y en el otro de una manera diferente. Una conciencia sana en todas las áreas nos permite vivir con coherencia y valores. Otros ejemplos de conductas de seducción B para sanar A: hombres que chatean con mujeres y les dicen cosas lindas, hombres que les dicen cosas violentas a las mujeres en la calle, mujeres que “histeriquean” con compañeros de trabajo o estudio. Todos anhelan ser mirados y tenidos en cuenta. En el fondo, tienen una gran insatisfacción de las necesidades básicas que denominamos A, y las conectan con lo sexual.

-Buscar reconocimiento social

Quien vive comparándose con los demás y descalificando a otros, en el fondo, busca

definirse de este modo. Su plataforma emocional es de gran inseguridad interior y baja autoestima, y lo lleva a querer ser admirado “por contraste”. Es decir que, al ver lo negativo en otros, siente que es mejor o superior que los demás. No se da cuenta de que, en ocasiones, puede caer en situaciones infantiles o ridículas. La gente siempre percibe la competencia y ésta provoca rechazo.

-Buscar dolor y castigo

Buscar dolor y castigo de manera inconsciente puede ser un intento por llenar A.

Cuando somos lo suficientemente sinceros como para identificar si tenemos una carencia de A (estima o intimidad), dejamos de ir detrás de algunas de estas u otras variantes de B y somos capaces de satisfacer ambas necesidades de manera sana y de superar cualquier miedo.

3. Una pareja que perdure en el tiempo

Actualmente somos testigos de muchos problemas de pareja, ya sea por infidelidad, violencia de género o adicciones. Como ya mencionamos, entre los diversos motivos que existen, se encuentra muy arriba en la lista la imposibilidad de construir el “vínculo afectivo”.

¿En qué consiste el vínculo afectivo?

Cuando alguien le reclama a quien tiene a su lado: “Nunca me decís que me amás”, el problema nunca es el planteo verbal, sino aquello que no se dice. Si falla el vínculo no verbal, la persona demandará palabras. Pero la cuestión real es lo que no expresamos, por lo que, aunque el otro le diga lo que quiere escuchar, el conflicto no se resolverá.

El problema siempre es lo no verbal, es decir, el vínculo que se arma entre dos personas por el mutuo interés sincero que no precisa de palabras. Por ejemplo, yo no necesito decirle a mi hermano a quien le presto mi coche que lo cuide, porque lo conozco y confío en él.

En la etapa inicial de toda pareja, por lo general la actitud corporal (de interés) concuerda con lo verbal: “Te amo”; “¡Qué bien te ves!”; “Me encantás”. La forma en que ambos se acercan y se miran el uno al otro es sellada con lo que se dicen. Más adelante en la relación, ya no requieren de tantas palabras porque el vínculo está armado, basta con una mirada.

El vínculo es el interés sincero por el otro.

Entonces, cuando dos personas se llevan mal, lo que debería recomponerse es la conexión no verbal. Ésta no se construye exigiéndole al otro que exprese su amor; tampoco a través de una lista de deseos: “Quiero que me trates con consideración”; “quiero que me escuches”; “quiero que la casa esté ordenada”. Y mucho menos se reconstruye con reproches: “Con todo lo que yo hice por vos...”. Lo cierto es que, si en una pareja no existe interés hacia el otro, es casi imposible reconstruir el vínculo.

No importa cuánto te aman, sino cómo lo hagan.

Walter Riso

Podemos reconstruir el vínculo afectivo básicamente de dos formas:

a. Recordando los buenos momentos vividos

Recordar buenos tiempos nos ayuda a revivir lo que sentimos alguna vez. Podemos recordar cómo nos conocimos, el día de nuestra boda, el día que nacieron nuestros hijos, etc. Esta clase de recuerdos nos llena de emociones positivas y nos acerca. Si yo te preguntara qué cosas te enamoraron de tu pareja, probablemente tu expresión cambiaría. Uno puede entrenarse para volver a experimentar las situaciones agradables vividas y enfocarse en ellas para mejorar el vínculo.

b. Recordando los momentos difíciles superados

Toda familia tiene que atravesar momentos de tristeza que son parte de la vida. Pero casi siempre se trata de situaciones que finalmente se superan para seguir adelante. Recordar esos momentos revive el interés sincero que tuvimos por el otro en el pasado. Es decir que reconstruye el vínculo deteriorado. Uno vuelve a experimentar el dolor y, a la vez, la alegría de haberlo caminado y gastado.

4. Ideas prácticas a la hora de elegir pareja

Comparto algunas ideas prácticas que pueden ayudarnos a superar el miedo a volver a fracasar en la pareja:

- Elegir una pareja por deseo, no por necesidad

Cuando anhelo encontrar una pareja, nunca debería elegir a alguien motivado por lo que me falta. Tal actitud de elegir por necesidad solo me conduce a esperar que el otro me brinde lo que no tengo. Por ejemplo, alguien que no tiene una autoestima sana, porque no recibió validación de papá o mamá, pretenderá que su compañero/a se la dé. Algo muy distinto es elegir a alguien por deseo. Si estoy bien conmigo mismo y siento que no me falta nada, partiendo de esa base, puedo buscar compartir mi felicidad con otro.

Hay que amar siendo libre: “Yo no te necesito, te prefiero, te elijo.

Walter Riso

- Procurar estar bien con uno mismo antes de buscar estarlo con alguien más

La primera pareja que debo construir es conmigo mismo. Cuando una persona experimenta placer y conexión interiores, tiene garantizada una manera de relacionarse con el otro mucho más sana.

- Construir sobre la pasión, no sobre la obsesión

Muchos terminan desilusionados y frustrados porque buscan la pareja ideal. Una pareja sana tiene elementos positivos y otros negativos pero se construye fundamentalmente sobre la pasión y no sobre la obsesión. La pasión atrae, la obsesión aleja; la pasión motiva y da libertad; la obsesión trae como resultado la posesión y mata lo más maravilloso de la pareja: elegirse mutuamente. Así como no existe la pareja ideal, tampoco existe la relación totalmente incondicional. Siempre esperamos algo del otro.

- Procurar siempre una comunicación amorosa

Una pareja sana se establece con una comunicación amorosa y respetuosa. Las

palabras se procesan de forma distinta cuando son expresadas con amor. Cuando le ponemos el ingrediente del amor a nuestras palabras, éstas tienen poder. Cuando, en cambio, volcamos en ellas enojo, rencor, etc., se convierten en un predictor de que esa pareja no va a funcionar. Además, es fundamental aprender a decir “no” sin enojo; de lo contrario, lo que decimos es una invitación al otro a “subirse al ring”.

- Construir el poder de la pareja

Cuando uno domina al otro, decide por el otro o presiona al otro, no hay pareja. Pareja son dos simétricos que se aman y se respetan. La lucha de mucha gente de a dos, que pelea constantemente, suele pasar por temas superficiales que obedecen a esta lógica: quién define la escena, quién es el dueño del poder. Hasta que los dos miembros de una pareja no entiendan que el poder está en ambos, vivirán en una búsqueda constante de ocasiones para aplastar al otro.

En resumen, una pareja es una construcción de a dos, ese tercero que ambos arman y debe ser nutrido con la amistad, la sinceridad y el respeto mutuo. Quien tiene la dicha de construir este tipo de relación no tiene por qué temerle al fracaso.

El primer deber del amor es saber escuchar.

Paul Tillich

CAPÍTULO 11

Tengo miedo a enfermarme

1. Construir esperanza

Todas las personas se enfrentan con la enfermedad en algún momento de la vida. La persona que se enferma pierde la energía, la movilidad, en algunos casos puede perder la belleza, el trabajo, etc. Hay enfermedades que son crónicas, es decir, que duran en el tiempo, como el asma, la diabetes, el cáncer o una parálisis. Hay enfermedades que requieren de una cirugía. Por eso la enfermedad despierta miedo, a las limitaciones, a las pérdidas, y en los casos más graves a la discapacidad y a la muerte. Pero frente a cualquier diagnóstico, por grave que sea, por terrible que parezca, hay que esforzarse por construir esperanza. La enfermedad no es la ocasión para cambiar las relaciones con los otros, sino para tener una relación con uno mismo.

De nuestras vulnerabilidades vienen nuestras fortalezas.

Sigmund Freud

Cuando estamos enfermos debemos darle batalla a la enfermedad, tener fe en Dios, fe en el tratamiento y fe en nosotros mismos. Necesitamos levantarnos y pelear todos los días. La enfermedad es una parte de la vida, pero no es toda la vida.

Consideremos algunas ideas para pensar sobre este tema tan amplio. La intención es compartir algunos conceptos que puedan aportar algo más a una situación muy delicada, ayudar a quien esté atravesando un momento difícil por un problema de salud.

2. Cuando nos enfermamos

¿Qué cosas no deberíamos hacer cuando nos enfermamos?

- **No manipular con la enfermedad**

Muchos adultos se enferman y se aprovechan de esa situación para manipular a quienes los rodean. Probablemente de chicos se enfermaban y les regalaban un juguete o los mimaban más que de costumbre. Es decir que los trataban mejor que cuando estaban sanos. Por eso el mismo mecanismo es utilizado más tarde en la vida.

- **No sentirnos impotentes**

Cuando dejamos de hacer lo que estamos haciendo (trabajar, estudiar, divertirnos o salir con amigos), nos estamos colocando en el rol de víctima. Cuando alguien recibe un diagnóstico de enfermedad, dentro de lo posible no debería abandonar sus actividades cotidianas. A todo lo que ya hace, ahora le sumará el tratamiento médico indicado.

Durante una enfermedad tampoco deberíamos revisar nuestra vida hacia atrás. Esta actitud solo nos conduce a sentirnos impotentes, porque el pasado ya está terminado. Por el contrario, es el momento para mirar hacia adelante y construir.

La medida de lo que somos es lo que hacemos con lo que tenemos.

Vince Lombardi

- **No sentirnos culpables**

Es totalmente inútil pensar que “si nos llegó esa enfermedad, por algo será”, en un intento de hallar una respuesta que calme nuestra ansiedad. La enfermedad no se agota en una única razón: obedece a múltiples factores que sería imposible describir aquí.

3. Cuando un ser querido se enferma

¿Qué cosas no deberíamos hacer frente a la enfermedad del otro?

- **No tratar de explicar**

Cuando alguien se enferma y pregunta “¿por qué me ocurrió esto?”, la mejor respuesta es: no sabemos por qué. Lo importante es que la persona pueda decidir qué es lo que hará a partir de ahí con la situación que está atravesando. Por lo general, lo más conveniente es animar al enfermo a presentar batalla a la enfermedad.

A veces una persona puede pensar que Dios la sanará y que no precisa de la medicina, lo cual es una actitud inmadura para evitar lo que él o ella deben hacer y es su única responsabilidad. Todo aquel que profesa alguna religión tendrá fe en Dios, pero también debemos creer en la ciencia y sus grandes avances de las últimas décadas. Y en nosotros mismos, que portamos en nuestro interior la fortaleza para enfrentar la enfermedad.

- **No transmitir angustia**

A una persona cercana que ha perdido su salud, jamás deberíamos sumarle nuestra propia angustia. Si lo hacemos, no estamos pensando en el enfermo sino en nosotros mismos, lo cual es una actitud egoísta. Toda vez que nos encontremos con alguien a quien le han diagnosticado una enfermedad, transmitámosle esperanza, fuerza y optimismo, tres pilares para sobrellevar y superar cualquier situación adversa.

4. Ante la enfermedad

¿Qué cosas positivas deberíamos hacer ante la enfermedad?

- A la enfermedad hay que darle batalla todos los días y nunca darse por vencido. La enfermedad es solo una parte de la vida pero no es toda la vida de una persona, aunque a menudo se asemeje a un gigante a quien debemos derribar.
- Ante la enfermedad, la persona tiene que cuidarse y hacer lo que nadie hará por ella. ¿De qué manera? Por ejemplo, comiendo algo rico y sano (si le está permitido), cuidando su aspecto físico en la medida de sus posibilidades, saliendo a tomar un café, o a ver una película, etcétera. Se trata de acciones que brindan bienestar.
- Ante la enfermedad, la persona tiene que visualizarse sana, fuerte y querida.
- Ante la enfermedad, la persona debe participar activamente en su tratamiento. El diagnóstico recibido, por duro que pueda ser, es solo eso, no es una condena a muerte ni el comienzo del fin. Por el contrario, es el inicio de una batalla de esperanza cada día. La persona necesita comprender que “tiene” una enfermedad pero no “es” esa enfermedad. Por esa razón, es bueno decir, por ejemplo: “Tengo diabetes” y no: “Soy diabético”.
- Durante una enfermedad, lo mejor es establecer metas a corto plazo que sea posible alcanzar y disfrutar. Es decir, actividades que brinden satisfacción inmediata.
- Se puede aceptar el diagnóstico de una enfermedad, pero nunca un pronóstico porque nadie sabe qué es lo que sucederá a ciencia cierta. Dicha actitud nos permite esperar lo mejor y construir hacia adelante cada día.

5. Cuatro actitudes sanadoras del miedo

Algunos investigadores sostienen que hay varios elementos que intervienen en la remisión espontánea de enfermedades graves. A continuación menciono algunas:

Ve lo que los demás no ven. Lo que los demás deciden no ver, por temor, conformismo o pereza. Ve el mundo de forma nueva cada día.

Patch Adams

I. Respuesta positiva a situaciones del pasado

La gente que camina en salud tiene un pasado de batallas ganadas. Son personas a quienes les sucedió de todo en la vida pero nunca se rindieron. Dieron batalla, se levantaron una y otra vez y esa actitud hizo que tengan escrito en su ADN que “su hora no llegó”. Ellos siguieron adelante, a pesar de todo, porque se volvieron a levantar cada vez que se cayeron. No se dieron por vencidos. Si a pesar de todo lo que viviste llegaste al día de hoy es porque ese pasado negativo no te pudo vencer. El miedo no te pudo vencer. Y si no fuiste vencido, seguirás adelante porque sos un vencedor de la vida.

La victoria siempre es posible para la persona que se niega a dejar de luchar.

Napoleón Hill

II. Apoyo social

La gente que se cura espontáneamente disfruta de la compañía de gente querida y emocionalmente nutritiva. Tenemos que rodearnos de gente sana y positiva. Se descubrió algo interesante: para cada problema, hay alguien disponible para ayudar. Cuando tengas un problema, buscá el cariño de alguien. Dios siempre coloca a tu lado alguna persona para acompañarte, para abrazarte, para darte un beso, para decirte una palabra que te saque de ese problema. La gente que camina en salud tiene una red social grande, que la anima, la motiva y la acompaña en el trayecto de la vida. Alejate de la gente tóxica y procurá la compañía de gente que sume. Armá tu propia red social. Victor Frankl, que

estuvo prisionero en el campo de concentración de Auschwitz, contó que allí, un día, un hombre le dio un trozo de pan en secreto. Y algo más: le dio unas palabras que lo hicieron llorar. Las palabras y la mirada con las que el hombre le dio el pan lo conmovieron. Así lo expresó: “El pan alimentó mi cuerpo pero su mirada y las palabras que me dijo alimentaron mi espíritu”.

Eso se llama “gesto”. No te quedes solo con el pan, con lo material, busca los gestos de las personas. Eso es exactamente lo que hace una madre cuando amamanta a su bebé: le da el pan y le da su mirada y su abrazo.

Aprendamos a reconocer los gestos en los demás. Y enseñémosles a nuestros hijos a tener gestos amorosos con quienes los rodean desde pequeños, porque lo que nos cura a los seres humanos, a nivel físico y emocional, es el gesto: la mirada, el abrazo, la palabra oportuna, el silencio, el esfuerzo. Es decir, lo invisible. La mayoría de las personas van detrás de lo material. Si hasta ahora no lo hiciste, te invito a concentrarte en los gestos, propios y ajenos. Los gestos sanadores transforman las cenizas en tesoros.

La mayor enfermedad hoy día no es la lepra ni la tuberculosis sino más bien el sentirse no querido, no cuidado y abandonado por todos. El mayor mal es la falta de amor y caridad, la terrible indiferencia hacia nuestro vecino que vive en la calle, asaltado por la explotación, la corrupción, la pobreza y la enfermedad.

Teresa de Calcuta

III. Sueños grandes

La gente sana declara: “No me voy a morir, tengo mucho por hacer”. Quien tiene sueños prolonga su vida. Llenate de sueños grandes, de proyectos grandes. No te jubiles emocionalmente. Cuanto más grandes nos volvemos, más sueños espirituales de dejar una huella en otros deberíamos tener por delante. Cuando uno tiene entre 30 y 40, quiere prosperar y se quiere “comer” el mundo. Después de los 50, el avión aún no está bajando para aterrizar, sigue arriba, en carrera. Así tenemos que pensarnos y vernos, a medida que pasan los años: como un avión que va hacia arriba, como la luz de la aurora que va en aumento. Llenate de sueños grandes, extraordinarios y poderosos y alejarás de tu vida la vejez con achaques, enfermedad y temor. ¡No te mueras antes de morirte!

IV. Aumento de emociones positivas

La gente que supera la enfermedad suelta las emociones negativas y aumenta las emociones positivas. Es decir que activa la alegría en su vida. ¿Cuánto hace que no te reís? ¿Cuándo fue la última vez que te divertiste de verdad? Muchos viven sumidos en la queja, el rencor, el control, la obsesión, la crítica y toda clase de negatividad. Pero los que viven con alegría constante, que siempre encuentran un motivo para estar bien y contagian sus ganas de vivir, fortalecen su sistema inmunológico y caminan en salud y en bendición. ¿Qué hay que hacer con las emociones negativas como el enojo y la frustración? No reprimirlas, sino expresarlas y gastarlas. Es decir, soltarlas. Una vez que hacemos eso, podemos elegir tener emociones positivas que transformen no solo nuestra vida, sino cualquier ambiente negativo. Activá tus emociones positivas porque eso te mantiene sano y libre de miedos.

El miedo es la enfermedad que amputa los sueños.

Eliecer Brenno

CAPÍTULO 12

Tengo miedo de que mi pareja me controle

1. Hay equipo

En una oportunidad asistí a una charla de inteligencia colectiva. Nos comentaron que lo último que se ha investigado en la Universidad de Cambridge, en Gran Bretaña, es la importancia de estar en un equipo. Y se descubrió que si en un equipo nadie quiere sobresalir sino que todos aportan a ese grupo, les va muy bien. Este descubrimiento avala lo que dice la Biblia desde hace miles de años: “Uno puede con mil pero dos, con diez mil”.

Los seres humanos somos seres sociales, armamos grupo y todo grupo necesita un buen líder. Cuando el grupo no funciona bien, por lo general hay ausencia de un buen líder. En el mundo animal al líder se lo conoce como el macho o la hembra alfa. Se lo llama alfa al líder y beta al seguidor. Dentro de un grupo conviven alfas y betas. Seamos alfa o beta, necesitamos caminar en seguridad para aportar lo mejor de nosotros en el área o en el círculo afectivo en que nos desarrollemos.

A los alfas les gusta estar con alfas. El alfa es el líder, el que ve un poco más. El mozo al que vos le pedís un café y te trae solo un café es beta; pero el mozo que viene y te pregunta: “¿Te traigo también una medialuna?” es alfa porque ve un poco más. El alfa dice: “Se me ocurrió”, es el que siempre está proponiendo cosas. Y el beta es el que dice: “Me dijeron que lo haga”, es el que hace cosas.

Al alfa le gusta dar, liderar, mandar. El beta en cambio disfruta cumpliendo con lo que el líder le pide, es el que hace lo que le dijeron, el ejecutor, le gusta recibir. En el pasado el alfa era el que salía a cazar el mamut y el beta era el que se quedaba en la cueva preparando el fuego. Ni el alfa ni el beta son malos, los dos son necesarios. El beta necesita del alfa porque si no, ¿quién trae el alimento? Pero el beta disfruta porque se toma su tiempo, y el alfa necesita del beta porque el alfa come pero no disfruta (ese es el

problema de los alfas).

¿Sos alfa? ¿Sos beta? No está mal ser alfa y no está mal ser beta. Tenés que saber que, seas alfa o beta, sos bueno.

Haz, exactamente, lo que harías si te sintieras más seguro.

Meister Eckhart

2. Alfa y beta en la pareja

En una pareja puede haber un alfa con un alfa, un beta con un beta, o un alfa con un beta y todo está bien.

Una pareja de un alfa y un beta, ¿se lleva bien o mal? Se llevan bien. En algunos casos el varón es el alfa, el que sale a cazar, el que ve más allá, el que dice: “Tenemos que progresar, tenemos que avanzar”; y la mujer es beta, se queda en la casa, elige ese espacio, no le interesa el poder sino cumplir lo que hay que cumplir. Muchos de nosotros tuvimos un papá alfa y una mamá beta. También puede ser alfa la mujer y el beta el varón. Entonces ella sale, porque hay que ir hacia adelante. Y él dice contento: “Sí querida, yo me quedo preparando el fueguito”. No es un pasivo, es un beta. A los betas les gusta que les den órdenes y las cumplen bien.

Pero también puede haber una pareja en la que los dos son alfas, los dos salen a cazar. Se llevan muy bien porque los dos tienen sueños, proyectos, pero necesitan aprender a ceder un poquito. Los dos tienen mucha firmeza y ganas de avanzar, a los dos les gusta liderar, les gusta el poder en el buen sentido de la palabra. Y eso está muy bien.

Y puede haber otro modelo matrimonial donde los dos son beta, los dos son tranquilos. Un diálogo típico entre dos beta: “¿Cómo estás?” “Todo bien”. “¿Y cómo te fue en el trabajo?”. “Bárbaro”. “¿Alguna novedad?”. “No”. Funcionan muy bien porque son iguales.

El problema en un matrimonio no es que uno es alfa o beta, o que los dos son alfas, o los dos son betas; sino que alguno de los dos es inseguro o los dos son inseguros. Hay parejas en las que uno es alfa y el otro es beta, inseguros los dos, es la clásica pareja del maltrato. El alfa inseguro maltrata, amenaza, golpea a su beta que también es inseguro. ¿Y el beta por qué no se va? Porque dice: “¿Dónde voy a ir? Aunque me pega, me ama”. Pero cuando el beta se vuelve seguro y pone límites al alfa inseguro, es capaz de decir: “Basta, me voy”, y entonces el alfa inseguro llorará y le rogará: “No me dejes, perdóname”.

El ser alfa o beta viene desde el nacimiento, es una manera de funcionar, pero el problema surge cuando hay un alfa inseguro o un beta inseguro.

3. Cuando alfa o beta son inseguros

¿Qué pasa en un matrimonio o en un vínculo laboral cuando uno de los dos es inseguro? Veamos qué cosas hace el inseguro:

- **El inseguro alambra su espacio**

Le pone un cerco electrificado y no deja que nadie le proponga nada, que nadie le diga nada, que nadie le aporte nada. ¿Por qué? Porque dice: “Esto es mío y a mí nadie me va a decir nada”. Es como el asador al que su amigo le dice: “¿Por qué no lo hacés así?” y contesta: “Vos andá a divertirte, dejame que yo sé cómo hacer el asado”. Esa persona cerca su espacio. Hay personas que cercan su trabajo, su familia, vigilan la cueva y no dejan que nadie les aporte nada. Le ponen un cerco a su espacio porque si alguien les aporta algo, como son inseguros, lo viven como una humillación.

- **El inseguro busca símbolos externos**

Lo hace para tapar su inseguridad. Busca el título, el reloj de marca, decir que sus hijos juegan al rugby o que viven en un country. Los varones que se juntan a tomar café y muestran sus aventuras sexuales son alfas o betas inseguros. Cuando sos seguro, no necesitás de ningún símbolo exterior. Pero la persona insegura busca mostrar que tiene plata o que sabe. O muestra que es amiga de tal o que conoce a tal otro. Entonces, el inseguro sufre si pierde el coche, o el título, o el ser amigo de, o si no tiene la foto con el famoso. Todo eso le duele porque es inseguro. Las personas inseguras, alfas o betas, son desconfiadas (por eso cercan su espacio) y tienen miedo de perder lo que tienen y muestran. Sienten que el otro les va a quitar algo, les va a robar algo.

- **El inseguro grita y matonea**

Cuando una persona se pone a gritar, está mostrando que no tiene los recursos internos para resolver un problema. Cuando una persona manda un mail intimidante, o sube frases duras a Facebook, sea alfa o sea beta, es insegura. Por eso, necesita gritar, presionar, mandonear, etc. Se puede pelear por mail, por teléfono, por alguna red social o personalmente. Todo inseguro es rígido. Muchas veces es el híper moral que dice: “Esto es así y así”, el híper religioso que exagera el límite. ¿Por qué le sucede eso? Porque

tiene miedo de pasar ese límite por su propia inseguridad. El alfa inseguro es peleador y su característica es que grita, impone, dice: “Esto es así porque sí, y punto”. (El beta inseguro demanda: “No me llaman, no me atienden, no me ayudan”).

Tienes que esperar cosas de ti mismo antes de poder hacerlas.

Michael Jordan

- **El inseguro se siente cuestionado por la seguridad del otro**

Al inseguro lo que más le molesta es el que está seguro. Es decir que si alguien gana más que él, le va a molestar (sea alfa o beta). Si yo felicito a alguien y otro pregunta por qué lo felicito, y a él no, ese que me cuestiona lo que hago es inseguro. La persona insegura cuestiona la seguridad de los demás. Toda persona que está pendiente de lo que hace el otro, lo que piensa el otro, lo que le pasó al otro, es insegura.

4. Saber quién soy

El que es seguro no tiene problemas ni como rey, ni como siervo. ¿Por qué?

Dará un paso hacia su crecimiento o dará un paso hacia atrás hacia su seguridad.

Abraham Maslow

- **La persona segura está parada en quién es**

Y se dice: “Yo no tengo que hacer para saber quién soy porque yo no valgo por lo que hago, sino por quién soy. Y como yo sé quién soy, no necesito demostrar nada”.

Nosotros no valemos por lo que hacemos, por lo que tenemos, ni por lo que sabemos sino porque somos personas libres, con sueños y destino propio. La seguridad es saber cómo estoy parado, saber que no soy mi rol, no necesito nada externo para ser definido porque yo estoy parado en quién soy. El inseguro busca tapar su inseguridad mediante cosas externas, por eso sufre cuando las pierde. Cuando vos sabés quién sos, no necesitás de nada externo para sentir que sos, no necesitás un título para sentir que sabés. Ya sabés quién sos.

Tan pronto como confíes en ti mismo, sabrás cómo vivir.

Johann Wolfgang von Goethe

- **La persona segura sabe cuál es su espacio y no pone cercos**

A una persona segura vos podés proponerle cosas, decirle: “¿Por qué no lo hacés de esta manera?”, y no se desespera ni se enoja, porque sabe cuál es su espacio y tiene claro su rol, en la vida privada o en el trabajo. No es individualista, no necesita cercar, al contrario. Entonces puede permitir que otro le aporte, le diga, le sugiera cosas.

Cuando en una pareja uno de los dos es inseguro, transforma a su cónyuge en su secretario o su secretaria, al que le pide cuentas; pero cuando en un matrimonio los dos son seguros, se tratan como colegas, no se piden cuentas, son compañeros de ruta, comparten.

¿Por qué somos como somos? Por la interacción con los demás. Vos sos, y yo soy de determinada manera por la interacción con otros. Nuestro carácter se forma al relacionarnos con otros de cierta manera. Vos interactuás con tus padres y vas forjando tu carácter, a veces parecido a mamá que es alfa o a papá que es beta.

Todos compartimos con otros y somos de acuerdo a nuestra interacción. Como vimos, los que hablan son los alfa, los beta no hablan pero son buenos ejecutores, esperan la orden del alfa para hacer, al beta seguro le gusta que le ordenen.

Siempre hay algo que no sabemos o que no manejamos. Pero cuando una persona se dice: “Voy a crecer. Siempre habrá cosas que yo no sé o que no sé manejar, hoy es esta y mañana será otra. Lo tengo que aceptar”, vive sin humillación y deja de cercar, de competir, de maltratar, de pelear con todo el mundo. Hace las paces, no tiene envidia, no necesita símbolos externos. Simplemente es feliz y sabe quién es porque ha aceptado que es inseguro. En cambio, el que no quiere aceptar que es inseguro pelea contra eso, lo tapa, entonces le va mal en la vida.

Todos cometemos errores, y tenemos cosas que cambiar y corregir pero tenemos que saber cómo corregir nuestros errores, nuestros defectos. Y no solo los propios, sino también ayudar a otros a crecer y a mejorar.

Tenemos que pararnos en lo bueno para que podamos cambiar lo malo. Por eso, hay gente que crece y avanza, porque se paran en el favor, en la gracia.

Seas alfa o seas beta, caminá con seguridad, con respeto, valorando al otro, sabiendo que cada uno tiene algo para dar y algo para compartir que seguramente sumará al proyecto que entre ambos tengan.

CAPÍTULO 13

Tengo miedo a hacer un cambio a esta altura de mi vida

1. La innovación, la puerta al futuro

La mayoría de nosotros crecimos en una sociedad tradicionalista o conservadora que nos enseñó a mirar para atrás y aprender del pasado, con el objetivo de repetirlo en el presente. Por ejemplo, íbamos a la escuela para aprender una serie de conocimientos que luego teníamos que aplicar tal como nos enseñaron. Del mismo modo, en las empresas siempre había un jefe que le decía a los empleados lo que debían hacer y exactamente de qué manera. Sin embargo, los tiempos han cambiado. Ahora, en lo que se refiere al futuro, los paradigmas son otros. Actualmente, la idea es no repetir nada, sino innovar, crear, hacer cosas nuevas. Ser creativo es, hoy por hoy, un valor necesario. Hasta hace unos años, el que tenía una peluquería, vivía toda su vida de ese negocio; pero hoy, alguien que pretende hacer de su peluquería su medio de subsistencia para toda vida, fracasa. ¿Por qué? Porque actualmente el valor más importante es el progreso, la innovación, la creatividad, en definitiva, las cosas nuevas y útiles.

La innovación es lo que distingue a un líder de los demás.

Steve Jobs

Según el doctor Mauro Rodríguez Estrada hay cuatro motivos por los cuales hoy la innovación es tan importante:¹

I. La automatización

En este tiempo, todo lo que se pueda automatizar, se va a automatizar, excepto la gente creativa. Las personas creativas en cualquier área siempre tendrán trabajo, porque lo que viene es la creatividad, algo que no se puede obtener de una máquina. Por ejemplo, si vas a viajar en avión, actualmente el check-in te lo hace una máquina. La automatización se extenderá, y todo lo que se pueda repetir será tarea de las máquinas. Los únicos que quedarán contratados serán los que puedan aportar nuevas ideas.

No hay innovación ni creatividad sin fracaso.

Brené Brown

II. La tecnología

La tecnología ha destruido la sociedad tradicionalista. Primero salió el iPhone 1, después salieron el 2, el 4 y ya llegó a la Argentina el iPhone 8. Pronto saldrá uno nuevo. Esto significa que todo va en mejora. Ya no se fabrican los mismos modelos de auto de siempre, los mismos televisores o las mismas heladeras, porque la gente ya no quiere lo mismo, sino que busca algo mejor. Año tras año, la tecnología avanza, y para ello es indispensable la creatividad. Por eso, si pensás mirando para atrás, te habrás quedado paralizado en el tiempo.

La creatividad es el valor más importante para triunfar en el futuro.

III. La globalización

Antes la gente iba a la peluquería del barrio, pero ahora busca en el celular y prefiere atenderse en la peluquería donde le sirven café y le ofrecen algún servicio de calidad y confort. Del mismo modo, hasta hace unos años cualquier hotel que fuese agradable nos conformaba, pero hoy “googleamos” alojamientos y nos decidimos por un hotel que tiene spa, terraza, pileta climatizada, etc. Un muchacho me comentaba: “Ya me gané cuatro viajes a Miami por cargar combustible y sumar millas”, una manera creativa de promover la fidelidad del cliente.

Todo va en avance, y la globalización hace que si no sos creativo te quedes afuera del sistema. Esta es la razón por la que en muchos barrios, los almacenes están

desapareciendo. Muchos negocios se derrumban porque no aplican la creatividad.

El hombre de mente débil siempre tiene miedo al cambio. Él siente seguridad en el statu quo, y tiene un miedo casi mórbido por lo nuevo. Para él, el mayor dolor es el dolor de una nueva idea.

Martin Luther King Jr.

IV. La democracia

Las sociedades autoritarias se caracterizan por la imposición de una fuerte autoridad. Se “baja línea” y se dice a la gente lo que está bien, lo que está mal y cómo deben hacerse las cosas. Todos siguen las instrucciones y repiten lo mismo. Sin embargo, la democracia se ha vuelto cada vez más preponderante, ha ido creciendo. La gente ahora quiere decir lo que piensa y disentir. Opina sobre educación, fútbol, economía, política y ecología. Todos quieren expresar su parecer, por lo que la uniformidad de criterio ha desaparecido. Y esto también potencia la creatividad y la innovación.

2. A qué llamamos creatividad?

La creatividad es la capacidad de producir cosas nuevas y valiosas. Todos tenemos creatividad, y la usamos para vestarnos, para planificar un viaje, para reparar algún objeto en nuestra casa, para hablar. Es decir, para armar algo nuevo y útil, en este caso, para nosotros mismos. Necesitamos desterrar la idea de que para ser un creativo tenemos que inventar el iPhone 42.

Mira lo que otros no ven. Luego muéstralo. Eso es creatividad.

Brian Vaszily

Por ejemplo, el walkman nació hace casi 30 años, como fruto del afán creador y la intuición de Masaru Ibuka, con el apoyo de Akio Morita, fundadores ambos de Sony. Tras comercializar una grabadora monoaural de pequeño tamaño para periodistas (el “pressman”) intentaron hacerla estereofónica; al incorporar los nuevos circuitos ya no quedaba espacio en el aparato para la función de grabación, de modo que el resultado era un reproductor portátil de cintas de audio, que precisaba de auriculares externos. Los ingenieros consideraron el proyecto un fracaso, aunque utilizaban el prototipo en el laboratorio para escuchar música.

Ibuka, ya como presidente honorario pero atento a la marcha de las cosas, lo escuchó casualmente e imaginó enseguida a jóvenes que mientras caminaban o andaban en bicicleta, escuchaban música con el nuevo reproductor y sin molestar a nadie; así lo expuso a Morita, que entonces dirigía la compañía, y éste decidió fabricarlo a pesar de los informes desfavorables y el escepticismo de sus colaboradores. En julio de 1979 se lanzaron al mercado 30.000 unidades, que se vendieron en apenas dos meses. Diez años después, se habían vendido 50 millones de unidades; en 1992 se alcanzó la cifra de 100 millones; en 1995, la de 150 millones... Ibuka estaba muy seguro de que se vendería: lo que seguramente no pudo imaginar fue la dimensión del éxito.²

Otros han visto lo que es y preguntaron por qué. Yo he visto qué podría ser y he preguntado por qué no.

“Si puedes soñarlo, puedes lograrlo”, afirmó el mundialmente reconocido Walt Disney, el maravilloso creador de mundos de fantasía. Su idea encierra dos principios esenciales para que nuestros sueños se vuelvan realidad:

1. *Visión de futuro.*
2. *Voluntad para llevar a cabo esa visión.*

En una oportunidad, en la escuela, el pequeño Walt dibujó flores con ojos y boca. Cuando la maestra vio el dibujo, lo corrigió: “Walt, las flores no pueden ver ni hablar...”, pero rápidamente, el niño respondió: “¡Mis flores sí pueden!”

No somos criaturas de las circunstancias; somos creadores de circunstancias.

Benjamin Disraeli

3. ¿Por qué nos cuesta innovar?

Las ideas que salen de lo común suelen molestar a la mayoría de la gente. Esta es la razón por la que los innovadores son tan combatidos. Frente a una idea original, se suelen escuchar comentarios como “es imposible”, “¡qué locura!”, “nunca se hizo así”, “es complicado hacerlo de ese modo”. ¿Alguna vez te dijeron frases como estas cuando presentaste un proyecto? No debemos permitir que las personas ahoguen nuestra creatividad y la posibilidad de desarrollar ideas creativas.

Ahora bien, la voz negativa no solo puede ser externa, también puede venir de nuestro interior. A veces, por temor a lo que pensará la gente, por comodidad o por dejarnos guiar por opiniones ajenas, escuchamos la voz de la negatividad y decidimos mantenernos en lo viejo conocido. No nos atrevemos a enfrentar la incomodidad de ir por lo nuevo desconocido. Por muchas ideas maravillosas que una persona tenga, si no se anima a ponerlas en marcha, anula su potencial creativo, se paraliza y deja de crecer en la vida.

La innovación no es cuestión de dinero, es cuestión de personas.

Steve Jobs

Innovar implica correr riesgos, entrar en terrenos desconocidos, y no todo el mundo está preparado para eso. Frente al desafío, suele regresar a nuestra mente toda la “programación” con la que crecimos. Muchos de nosotros escuchamos a nuestros padres repetir una y otra vez: “cuidate”, “no confíes en nadie”, “mejor ir a lo seguro”, y frases por el estilo. Esta manera de pensar echa raíces en nuestra mente y luego nos hace dudar: “¿Y si me va mal? No; mejor no lo intento”.

Ir tras las cosas o sueños desconocidos, que nos presentan desafíos, nos moviliza, nos saca de nuestra rutina diaria, de nuestra zona comfortable y todos esos movimientos nos producen una sensación de temor. “¿Qué pasa si no me va bien?” Frente a los cambios, es normal y lógico sentirse así. Pero todas las personas que admiramos y alcanzaron el éxito se animaron a poner un pie fuera del bote y a caminar sobre las aguas. Si deseamos que una situación en la que ya no nos sentimos cómodos cambie, tenemos que estar dispuestos a arriesgarnos.

El que quiere hacer algo conseguirá un medio, el que no, una excusa.

Stephen Dolley

En la actualidad, los cambios se suceden a un ritmo acelerado y no se detienen. A pesar de ello, hay personas que se niegan a cambiar, y aunque comprobaron repetidas veces que sus viejas ideas quedaron obsoletas y ya no funcionan, prefieren insistir y mantenerse aferradas a ellas. Es tiempo de renovarnos y anhelar lo nuevo. Para eso, es preciso vencer el temor, extender la mirada y observar el mundo de posibilidades que la vida nos ofrece. No le temas a la innovación. Atrevete a materializar tus ideas, incluso cuando a la gente le parezcan “disparatadas”. ¡Animate a hacer lo que nunca nadie hizo! Seguramente cometerás errores, pero que eso no te detenga. A pesar de las equivocaciones y los inconvenientes que tengas que sortear, seguí perseverando, porque en el proceso te formarás, aprenderás, crecerás y finalmente obtendrás resultados que jamás esperaste alcanzar.

Tres jóvenes estudiantes nos dan un gran ejemplo de un proyecto que parecía disparatado hasta que decidieron desafiar esa idea.

En Chile, tras quedarse sin batería y no lograr enviar un trabajo a su profesor, tres estudiantes de ingeniería lamentaron no poder cargar sus dispositivos. “Si tan sólo pudiésemos enchufarnos a las plantas”, pensaron en el momento, y ese fue el puntapié inicial. Las estudiantes siempre se sintieron atraídas por el emprendimiento y la innovación. Después de años de esfuerzo e investigación lograron un prototipo que puede obtener de las plantas energía para cargar completamente un teléfono móvil o una tablet en 90 minutos. No existe algo similar en el mundo, por lo que tiene mucho para crecer y ayudar sin dañar el medio ambiente. “Es energía limpia que se obtiene gracias a lo que nos da la tierra, sin destruirla”, explica una de las creadoras. La invención ya mereció varios premios internacionales, se espera patentarla pronto y consolidar una empresa de energía sustentable.³

¡Hay creatividad en cada uno de nosotros para producir algo nuevo y útil! Aun en los momentos más difíciles o de adversidad, nuestra creatividad y capacidad de innovación puede sorprendernos. No debemos tenerle miedo a lo nuevo, a lo desconocido. Muchas veces, avanzar hacia aquello que no sabemos cómo funcionará nos hace sentir inseguros,

pero no podemos frenarnos ni limitarnos a un miedo o a una inseguridad que no están basadas en datos concretos. Lo mejor no está atrás, sino adelante: ¡lo que viene siempre es mejor que lo que ya pasó!

¡Vos y yo somos una fábrica de innovación, de creatividad!

Todos los recursos están en tu interior

La creatividad no solo se pone de manifiesto en el invento de un nuevo celular o en el motor de un auto, etc., sino que podemos ser innovadores y creativos en todas las áreas. Podemos ser creativos en la pareja, en los negocios, en nuestra vida en general, con nuestros afectos. Cada uno de nosotros puede generar ideas útiles, buenas y frescas que nos llevarán a vivir una vida con nuevos desafíos, nuevas pasiones y nuevas oportunidades.

Si querés aprender para repetir algo viejo, estarás fuera del sistema.

En cambio, si vas por lo nuevo, tendrás ideas brillantes, extraordinarias y maravillosas.

Muchos de nosotros, aunque tenemos un buen celular, solo conocemos dos o tres funciones. Lo cierto es que el aparato tiene cientos de funciones, y aún más si descargamos nuevas aplicaciones, pero muchos desconocemos esta capacidad. Lo mismo ocurre muchas veces con nuestra vida. Desconocemos esa capacidad de innovación y creatividad que está en nuestro interior y que podemos desarrollar.

En muchas situaciones, las cosas no son así y punto, sino que podemos mejorarlas, recrearlas. “No soy capaz”, o “No creo que resulte”, son frases que deberíamos quitar de nuestra mente. Siempre podemos darle una vuelta a los hechos, a las cosas, y mejorarlas. Cuanta más libertad le demos a nuestra creatividad, aunque sea en acciones pequeñas, descubriremos todo lo nuevo que somos capaces de producir y pondremos en marcha la mejora continua en todas las áreas de nuestra vida.

El valor de la innovación no está en evitar que te copien, sino en conseguir que todos te quieran copiar.

1. Mauro Rodríguez Estrada, *Creatividad verbal*, Pax México, Mexico DF, 2008.
2. <https://www.taringa.net/posts/info/1204835/Tres-historias-de-innovacion.html>
3. <http://www.duoc.cl/ver/noticia/como-una-anecdota-entre-estudiantes-llego-ser-un-innovador-prototipo-que-busca>

CAPÍTULO 14

Miedo a ser rechazado

1. El porqué de las máscaras

Todos los seres humanos usamos máscaras: son las actitudes de las que hacemos uso para escondernos de los demás. Todos somos expertos en utilizar alguna máscara. ¿Por qué? Porque tenemos miedo al rechazo.

Los seres humanos sentimos miedo, en algún momento de la vida, de que alguien en particular nos rechace. Como tenemos actitudes que nos daría vergüenza que los demás descubran, las tapamos con las máscaras.

Una máscara nos dice más que una cara.

Oscar Wilde

Podemos clasificar las máscaras de tres formas:

a. Las máscaras ocasionales

Son las que usamos en un momento y luego descartamos. Por ejemplo, estamos hablando con una persona adinerada y nos comportamos como si nosotros también tuviéramos mucha plata.

b. Las máscaras especiales

En segundo lugar, están las máscaras para disfrazar un área especial o para mostrar que somos buenos en un determinado rol. Por ejemplo, cuando le mostramos a todo el mundo que somos buenos papás o mamás, o que somos trabajadores dedicados. En

realidad, estamos tapando algún aspecto que nos disgusta de nosotros mismos.

c. Las máscaras permanentes

Y por último, hay gente que usa máscaras para ocultar toda su vida. Son las personas que comúnmente se llaman “hipócritas”. El hipócrita no es aquel que ocasionalmente esconde un área, sino el que muestra una vida que en realidad no tiene porque es una mentira. En el antiguo teatro griego, el hipócrita era el actor que usaba una máscara. La palabra no tenía la connotación negativa que tiene hoy en día. Si el público veía a un gran actor, que lograba convencerlo con el rol que estaba desempeñando, solía exclamar: “¡Qué gran hipócrita!”

Todos, nos demos cuenta o no, usamos alguna máscara ocasional. Por ejemplo, cuando somos mayores y estamos en compañía de gente joven. Lo hacemos para no desentonar (en el fondo por miedo al rechazo).

Las máscaras suelen provocar risa. Imaginate que empezás a usar una máscara y la gente se empieza a reír de vos. De pronto, querés sacártela porque te da vergüenza pero resulta que la máscara se te pegó al rostro... lo quieras o no, tenés que ir a trabajar, caminar por la calle y asistir a cualquier actividad social con la máscara. Entonces, lo que antes te hacía sentir seguro ahora te incomoda. Eso es precisamente lo que hacen las máscaras. Las máscaras nos ocultan por un tiempo y entretienen a los demás, pero al final terminan trayendo dolor. Una máscara necesita de más y más máscaras para ser sostenida.

Los primeros que usaron una máscara en la historia fueron Adán y Eva. Cuando ellos desobedecieron a Dios, cuenta La Biblia que se cubrieron con hojas de higuera. ¿Por qué se ocultaron? Porque tuvieron miedo.

El miedo al rechazo es la base para que una persona haga uso de una máscara. Cuando yo siento que cometí un error, o que tengo un defecto, o me siento desnudo, recurro a una máscara. Tal como lo hicieron Adán y Eva. Un área desnuda es un aspecto nuestro, por lo general negativo, que nos hace creer que vamos a ser rechazados por el otro.

El problema nunca es la máscara. Ésta es solo un banco de niebla para mantener oculto lo que no quiero que los demás descubran de mí.

Cuando llevas una máscara tanto tiempo, te olvidas de quién eras debajo de ella.

Alan Moore

2. Libres de máscaras

En primer lugar, tenemos que reconocer que usamos máscaras y saber que no las necesitamos, que podemos darnos a conocer tal y como somos. Para ello, tenemos que aceptarnos con virtudes y defectos. Nadie es perfecto. Nadie es mejor que nadie. Todos cometemos errores, lo cual no nos convierte en errores, sino en seres humanos que crecen, evolucionan, cambian y son capaces de superarse a sí mismos con el paso del tiempo. Por eso, ¡no necesitamos usar máscaras!

Cuando lo entendemos, y descubrimos nuestra propia desnudez, ya no necesitamos ocultarnos y tampoco juzgar la desnudez de los demás. Hay personas que tienen los ojos puestos en todo el mundo para desenmascarar la desnudez ajena y señalar las faltas de este y de aquel. Pero quien se acepta a sí mismo se concentra en su persona y solo compete consigo mismo para crecer y avanzar en la vida.

Para ser libres de las máscaras (o de la necesidad de usarlas), deberíamos sanar tres áreas fundamentales:

a. Mi niño interior

Todos, independientemente de nuestra edad, necesitamos activar nuestro niño interior. Ese niño es la capacidad de divertirse, de jugar y de reír. Cuando somos chicos, lo hacemos naturalmente. Pero con los años y los golpes de la vida y, sobre todo, los miedos que tenemos, muchas veces, anulamos esa capacidad y nos volvemos personas amargadas y llenas de emociones negativas que afloran al primer conflicto.

Todo el dolor que experimentamos en la vida tiene que servirnos para que nazca en nosotros algo bueno. Y cada vez que entremos en un lugar nuevo, tenemos que hacerlo como niños, divirtiéndonos, riéndonos y jugando. Al año que viene, entremos como niños. A ese trabajo nuevo, entremos como niños. A los proyectos nuevos, entremos como niños. Solo cuando uno restaura su niño interno, puede entrar adonde sea con alegría, con entusiasmo, esperando siempre lo mejor.

Si llevas tu infancia contigo, nunca envejecerás.

Tom Stoppard

¿Cómo son los niños?

Además de jugar, reír y pasarla bien...

- Los niños no viven en el pasado, sino en el presente. Olvidan rápido, precisamente porque están anclados en el hoy.
- Los niños saben pedir disculpas, perdonar y seguir adelante. Ellos no atesoran rencor, juegan, se pelean y, a los pocos minutos, son amigos de nuevo.
- Los niños hacen uso de su imaginación, se sorprenden y se entusiasman por cada nuevo descubrimiento que hacen.
- Los niños son naturalmente cariñosos y espontáneos.

¡Juguemos, riemos y divirtámonos como niños un poco más!

b. El adulto que soy

El niño juega, el adulto conquista. El segundo rol que es fundamental restaurar en nuestra vida es la capacidad de conquistar. Está bien jugar, reírse y divertirse pero hay momentos en los que hay que conquistar y ensanchar el territorio, es decir, ir por más. El miedo anula la capacidad de conquista y nos vuelve ineficaces. De ahí, la importancia de sanar todas nuestras heridas a nivel emocional y caminar como adultos libres.

c. Mi capacidad de paternidad

El niño juega, el adulto conquista y el padre da. Está bien jugar y divertirse; está bien conquistar. Pero además debemos activar la capacidad de formar y cuidar a alguien más. Porque lo que yo hago con otros, alguien en algún momento lo hará por mí. La ley de la siembra y la cosecha dice que lo que uno siembre, también cosechará, sea bueno o sea malo. Elijamos sembrar en positivo, ser mentores y dejar huella en las vidas de los demás. Un padre entrena, sigue, imparte, cuida, llama, se ocupa.

El niño es el que se divierte y la pasa bien. El adulto es el que conquista, el que pelea y gana más territorio. Pero el padre es el que da la bendición y cuida, el que abraza y se derrama sobre otros. Los tres roles funcionando en conjunto nos liberan de la necesidad de usar máscaras y ocultarnos de los demás.

Mi padre me dio el mayor regalo que cualquier persona podría darle a otra persona: creía en mí.

Jim Valvano

3. Cambiar de atmósfera

Si, por ejemplo, llegás a un lugar donde abunda el orgullo, cambiás ese clima con la actitud opuesta: la humildad. Hay actitudes que podemos adoptar, que nos permiten cambiar el clima, la atmósfera que nos rodea, y alejarlos temores. ¿Cuáles son? Veamos.

a. Armar redes

Hoy en día nadie ignora la importancia de las redes. Una red que conecta a todo el mundo (Internet) cambió la historia para siempre. Aprendamos a conocer gente nueva, a relacionarnos con aquellos con los que nunca hablamos antes, a buscar y contactar a quienes pueden ayudarnos cuando lo necesitamos. Así se va armando una red porque cada persona conoce a alguien que conoce a alguien más que puede sumarle valor a tu vida. Lo importante es conectarse con gente clave, capaz de hacer un aporte positivo en nosotros.

b. Ser ordenados

Te encuentres en el lugar que te encuentres hoy, ya sea a la cabeza de una empresa o a cargo de tu propio hogar, desarrollá el hábito del orden. La gente ordenada no deja cosas tiradas, apaga la luz cuando sale de la habitación, cierra la canilla del agua cuando ya no la necesita, respeta las señales de tránsito, etc. Porque cuida los recursos propios y ajenos y valora todo lo que tiene. Cuando habla de números, lo hace con exactitud y nunca se endeuda por cuestiones que no son una prioridad.

c. Hablar palabras amables

Palabras amables. Esas son las palabras que cambian climas e influyen a los demás. Podés elegir llegar a un lugar donde hay discusión, tristeza, amargura, desánimo, etc., y no permitir que eso te marque, sino marcar vos el lugar a través de tus palabras. Por eso, los antiguos cuando llegaban a un lugar decían “paz”. No era un saludo, sino que estaban llamando a la paz para que se manifestara en ese lugar. Porque lo que determina una atmósfera gobierna el territorio. Si llegás a tu casa y tu marido, o tu esposa, o tu hijo, están gritando, esa persona gobierna el territorio. Pero vos también

podés gobernar el territorio, determinando una atmósfera de paz a través de tus palabras.

Hay dos actitudes extraordinarias, que tienen que ver con lo que hablamos:

- *Validar a los demás*: “Me gusta cómo lo hiciste”; “Me gusta cómo te vestiste”. En esto consiste el validar a los demás. La gente no cambia por presión ni por crítica, sino cuando la validamos y hablamos bien de ella.
- *Compartir nuestras propias experiencias positivas*: hablar de todo lo bueno que no ha sucedido en la vida determina el clima y es de influencia sobre los demás.

Cambiamos el clima de nuestra casa, de nuestro barrio, de nuestros trabajos y, como resultado, soltaremos todo lo bueno que hay en nosotros y jamás necesitaremos volver a usar una máscara por miedo a ser rechazados.

Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir pero sus ecos son infinitos.

Teresa de Calcuta

Me preocupa no ser aceptado

1. “Desterrados”

Todos en algún momento de nuestra vida frente a un dolor, una frustración, frente a un fracaso, hemos sentido angustia. ¿Quién no ha pasado por una frustración en algún área de su vida?, ¿quién no ha cometido alguna vez un error que lo llevó al fracaso? Todos hemos fracasado alguna vez. Y hemos comenzado a reprocharnos nuestro error.

El reproche nos duele porque nos saca de la manada. En la antigüedad cuando alguien era desterrado moría, porque solo se sobrevivía en grupo. Eso está grabado en algún lugar de nuestro ADN ancestral. Entonces, cuando alguien nos critica, nos reprocha, automáticamente se enciende ese primitivo temor a ser desterrados y no poder sobrevivir. Por eso, cuanto más insegura es la persona con más intensidad vive este “destierro” y de ahí que muchas veces al reprocharse a sí mismo o al otro, agrede.

El reproche es una herida a la autoestima, es una agresión al narcisismo que todos tenemos. Si tenemos en claro cuáles son nuestras fortalezas y nuestras debilidades, recibimos el comentario y nada más. Pero en las personas inseguras, la voz externa actúa como una lupa que magnifica su inseguridad.

Irritarse por un reproche es reconocer que fue merecido.

Tácito

El auto-reproche es la bronca contra nosotros mismos por sentirnos impotentes. Inmediatamente vienen síntomas, sensaciones, frustraciones y preguntas. Eso se ve muy claro cuando alguien fallece. Muchas personas, frente a la situación de no poder hacer nada, se preguntan “por qué hice esto”, “por qué lo llevé”, “por qué no fui”, “cómo no

me di cuenta”. Y se responden: “no sirvo para nada”, sienten vergüenza por haber fallado de tal manera.

2. Reproche vs acción

El reproche nos enferma y enferma. Si todo el tiempo reprochamos a los otros sus conductas, sus acciones, seguramente terminaremos aislándonos de la gente que amamos y nos rodea. Pero tenemos que saber que nunca es tarde para reparar ese error y salir adelante. Cambiá el reproche por acciones concretas. Nada se resuelve por sí solo. Con solo desear no se logra avanzar. Las cosas se resuelven por decisión y cambios de acción y de conducta. O somos personas de acción o somos personas de teoría que vivimos de reproche en reproche. Veamos algunas ideas prácticas para dejar atrás el reproche y seguir adelante:

La acción es la clave fundamental de cualquier éxito.

Pablo Picasso

- **Siempre que me caigo, tengo que levantarme con una enseñanza**

Si te caés, si te equivocás, no te levantes rápido. Necesitamos observar bien, porque allí donde caímos, seguramente hay una enseñanza que podemos extraer de esa caída. Para avanzar necesitamos mirarnos hacia adentro. Si una persona, por ejemplo, es despedida de su empleo, ¿qué hace? Enseguida protesta: “¡Mi jefe no valora mi trabajo!” pero no mira para ver qué perdió. Perdió el trabajo pero, antes del trabajo, perdió tal vez el respeto, la puntualidad, el carácter, etc. Alguien perdió a su pareja que se fue y lo dejó. Perdió la pareja pero, antes de la pareja, perdió la comunicación, el cariño, etc. Siempre antes de perder algo, perdimos otra cosa. Por eso, junto con la caída necesitamos descubrir qué perdimos, en lugar de rápidamente culpar al otro. ¡Mirar y aprender!

El justo se cae pero vuelve a levantarse. ¿Cómo se vuelve a levantar? Habiendo aprendido algo. Por eso, no le reprochemos al otro, miremos lo que nosotros fuimos perdiendo. Siempre hay algo para aprender.

Estoy convencido de que la mitad que separa a los emprendedores exitosos de los no exitosos es pura perseverancia.

- **Tengo que ser proactivo**

¿Qué quiere decir ser proactivo? Cuando vas a otro lugar en avión y no te conocen, siempre te recibe alguien en el aeropuerto con un cartel con tu nombre. En el aeropuerto de Ezeiza vemos a todos esos hombres que están parados (son pasivos) y muestran el nombre de la persona que están esperando, del que llega, para que lea el nombre y se acerque. Y también vemos a otros hombres que son distintos porque tienen el cartel pero también tienen una foto de la persona y están mirando atentamente, con la imagen en mente, para encontrar al que llega. Esas personas tienen características de líderes, son proactivas. El pasivo no acciona, el activo hace lo que se le pide, y el proactivo hace un poco más porque ve un poco más. Si vos querés que te vaya bien en la vida, tenés que ver un poco más. A ese señor que tiene el cartel con el nombre le dijeron: “Andá a buscar a tal persona en el aeropuerto” y él cumple con su trabajo, llega a horario, escribe el nombre sin errores y espera que aparezca la persona que llega. Está muy bien pero seguramente no va a avanzar mucho en la vida, siempre va a ser un seguidor y no un líder. Un líder es el que ve un poco más y hace un poco más, es el que a pesar de que se le cayó el papel, sigue mirando la foto y esperando. Tenés que ver un poco más, ser un líder.

A los grandes nos dicen que no y nos conformamos; a un nene le decís que no y empieza a negociar: “Quiero un helado”. “No”. “Medio helado”. “No”. “Un cuarto de helado... helado, helado, helado, helado”. Los grandes somos conformistas, los chicos son insistentes y preguntan, negocian, juegan. ¿Te acordás cuando éramos chicos? Teníamos un poquito más de imaginación, agarrábamos una media como pelota y jugábamos. Después nos imaginábamos que éramos el mejor jugador del mundo porque veíamos más allá. Si ves más allá, tendrás grandes beneficios. Uno de ellos es que:

Tendrás más ímpetu.

Cuando ves más allá, te ponés en movimiento y no importan los problemas que aparezcan en el camino. Si ves más allá y estás en movimiento, todos los problemas los vas a atravesar. Necesitás activarte, motivarte y ver más allá. Eso es ímpetu. Hay personas que ven un papel en el piso y dicen: “No me corresponde a mí levantarlo”. Me contaban en una empresa donde fui a dar una charla que los empleados ven un papel en

el piso y no lo levantan porque no es su tarea y dicen: “Si querés que lo levante, pagame” y presentan su queja al gremio. Esas personas cumplen con su trabajo pero no ven más allá. Cuando alguien levanta ese papel que no le corresponde, por el simple hecho de querer que esté todo mejor, tiene mentalidad de avance y eso es parte del crecimiento. Dice John Maxwell que tu tope es el techo de tu casa, de tu empresa. Esos lugares crecerán hasta tu tope pero si tu tope rompe tu techo, tu gente y vos mismo crecerán más. Rompé tu tope porque cuanto más alto es tu tope, más crecerá tu gente. Si vos bajás a otros, te bajás a vos mismo; y si levantás a otros, te levantás a vos mismo. Las personas con visión no bajan, suben a los demás y a sí mismos.

Lo que usted consigue al llegar a su destino nunca es tan importante como aquello en lo que se convierte tratando de alcanzarlo.

Zig Ziglar

• **Tengo que disfrutar del esfuerzo**

Para ver más allá, siempre hay que esforzarse. Las cosas que nos costaron las valoramos. Aprendamos a valorar aquello que amamos. ¿Cómo sabemos si valoramos verdaderamente aquello que amamos?

Tenemos que preguntarnos:

¿Cuánto tiempo invertimos?

Si amás a tus hijos, ¿cuánto tiempo invertís en ellos? Si realmente querés estudiar, ¿cuánto tiempo estás invirtiendo en el estudio?, ¿muchas horas por semana? Entonces valorás el estudio.

¿Cuánto esfuerzo le ponemos?

Cuando era adolescente mi maestro de clarinete, Salomón Jacobson, me decía: “Luisito, tiene que tocar todos los días una hora”. “Maestro, no quiero tocar una hora”. “Usted tiene que esforzarse y tocar una hora”. Y yo lo hacía todos los días y después iba a tocar con una orquesta de jazz y la gente aplaudía. Mi maestro me recordaba: “Eso es porque usted se esfuerza, Luisito”.

Esfuerzo y coraje no es suficiente sin propósito y placer.

John F. Kennedy

Con nuestros hijos pasa lo mismo. En primer lugar, *nuestros hijos necesitan aprender que placer y esfuerzo es lo mismo*. La cultura los dividió. Placer: alguien tomando mate en una hamaca paraguaya. Esfuerzo: alguien trabajando duro y sufriendo. Pero esfuerzo y placer es lo mismo, van de la mano. No hay nada más lindo que algo que te haya costado, por lo que hayas batallado y al mismo tiempo lo hayas disfrutado.

En segundo lugar, *tenemos que dejar que nuestros hijos hagan las cosas por ellos mismos*. No te apresures a ayudarlos cuando algo no les salga. Si en la escuela los desaprueban, algunos padres dicen: “¡Ese profesor no sabe enseñar!” ¡No, eso no sirve! Podemos preguntarles: “¿Qué pensás hacer para levantar esa materia?” y dejar que ellos mismo creen ideas, que propongan y elijan la mejor opción.

Y en tercer lugar, *a tus hijos lo que les da estima no es tu felicitación, sino sus logros*. Está bien que les digas: “Bien hijo/a, sos un/a genio/a, un/a campeón/a, te amo”. Porque sos su padre o su madre pero lo que les da estima a los chicos son los logros, lo que ellos mismos pueden lograr. Así que, tenés que permitirles que lo intenten. Monitorealos para observar sus acciones pero dejá que se esfuercen, se equivoquen y lo vuelvan a intentar.

¿Cuánto esfuerzo le ponés a aquello que decís valorar? ¿Cuánto esfuerzo le ponés a mejorar tu pareja o a dedicar tiempo a tus hijos? Nos tenemos que hacer estas preguntas casi diariamente porque todo lo que valoramos se multiplica.

CAPÍTULO 16

Miedo a la muerte

1. Igualitaria y universal

Los seres humanos somos los únicos de la creación que sabemos que nos vamos a morir. No importan los lifting, la actividad física o la comida sana, igual nos vamos a morir. La muerte es *igualitaria y universal* para todas las personas.

Cada vez que vemos la muerte en televisión, pensamos que le ocurre al otro, tendemos a proyectarla en los demás. Muchas veces nos reímos ante la muerte por la angustia que nos genera saber que somos finitos. Por eso, es común contar chistes en un velatorio. Es la manera de decirnos que “nosotros aún estamos con vida”, que no somos el que está en el ataúd, ya que la muerte del otro que lloramos nos recuerda nuestra propia finitud. Cuando uno llora a una persona que partió de este mundo, no está solamente llorando al otro; se está llorando a sí mismo porque sabe que algún día estará en ese lugar.

Si bien tenemos la imagen del cielo como un lugar maravilloso, lleno de paz y amor, la verdad es que nadie quiere irse ahora. ¡Nadie! Imaginamos que es un lugar donde quizás estaremos mejor que aquí pero para más luego.

Después de todo la muerte es sólo un síntoma de que hubo vida.

Mario Benedetti

Un viejo chiste cuenta que...

Un predicador clamaba con autoridad:

—¿Cuántos quieren ir al cielo?

Todo el mundo levantó la mano, excepto una persona. Cuando el predicador la vio, le preguntó:

—¿Por qué usted no levantó la mano?

—Por la forma en que lo preguntó, me hizo suponer que usted nos quiere llevar allí esta misma noche...

Por lo general, la muerte despierta varios miedos en nosotros. Básicamente, despierta dos grandes miedos:

1. Cómo vamos a morir.
2. Qué encontraremos después de la muerte.

Muchos expresan: “A mí me gustaría morirme sin perder antes la lucidez” o “No quiero sufrir para morir”. Todos le tenemos el miedo al *cómo*.

Y también está el miedo al “después”, al “más allá”. Algunos preguntan: “¿Voy a ir al cielo o al infierno?”. Y otros incluso no creen que haya algo después de la muerte.

Para aquellos que tenemos fe, la muerte es simplemente “cambiar de vehículo”: dejar el cuerpo en y pasar a la presencia de Dios. El gran predicador Moody dijo: *Cuando lean en los diarios que Moody ha muerto, no les crean; será el día que más vivo esté*. Víctor Hugo declaró: *No he muerto; comenzaré a trabajar de nuevo en la mañana*. Para un creyente, la muerte no es un punto, es una coma; no es un muro, es una puerta a un estado mejor. Tal convicción no anula pero disminuye grandemente el miedo a morir que todos tenemos.

La muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos.

Antonio Machado

2. Cuatro regalos para disfrutar

Lo importante no es *cuándo nos vamos a morir*, sino *cómo vamos a vivir* hasta ese día. Mientras llega el momento de partir, la vida nos ofrece estos cuatro regalos para vivir la vida con intensidad, con alegría y con éxito:

No le temas tanto a la muerte, sino más bien a la vida inadecuada.

Bertolt Brecht

I. Riqueza de deseos

Prosperidad no es sinónimo de tener mucho dinero. Mucha gente que tiene riquezas materiales no es feliz. El dinero es relativo: si yo gano \$5.000 puedo impactar a alguien que gana \$2.000, pero no a alguien que gana \$100.000. Si yo tengo un millón de dólares, puedo impactar a muchos pero no puedo impactar al que tiene cien millones de dólares. Cantidad no es prosperidad; prosperidad es *cómo me relaciono* con lo que tengo. Una persona puede tener poco y aun así ofrendarlo a alguien más necesitado. Porque esa persona se relaciona con lo poco que tenía con libertad. La prosperidad no depende de cuánto tengas, sino de cómo te relacionas con tus posesiones.

Todos los seres humanos tenemos necesidades. Nuestras necesidades básicas son dos: comer y dormir. De lo contrario, nos morimos. Si tenemos trabajo, ambas necesidades son fáciles de satisfacer. Pero existe otro nivel de necesidades que son los “deseos”. Un reloj, ¿es una necesidad? No, es un deseo. ¿Tener tu casa es una necesidad? No, es un deseo (porque es posible vivir sin casa propia). ¿Internet es una necesidad? Depende de para qué la use. ¿Cuáles son entonces las verdaderas necesidades? Comer y dormir. Fuera de eso, todo lo demás son deseos.

El miedo a la pobreza no se debe a no saber cómo se van a satisfacer nuestras necesidades básicas, porque es posible satisfacerlas, incluso sin trabajo (hasta los pájaros son capaces de satisfacer sus necesidades). Tenemos miedo de que nuestros deseos no se cumplan.

¿Cuál es nuestro error? Confundir deseo con necesidad.

“Necesito un coche nuevo”: no es así, vos *deseás* cambiar el coche.

“Necesito Internet”: no, vos *deseás* tener Internet en casa para estar conectado con el

mundo.

Todos tenemos deseos pero es importante entender que los deseos no son necesidades. Se puede vivir sin pareja, sin ir al teatro todos los meses, etc. Pero no se puede vivir sin comer o sin dormir.

Nuestras necesidades básicas siempre van a estar satisfechas, de una u otra manera, pero fuimos diseñados como seres que tienen y buscan satisfacer también sus deseos. Los deseos tienen que ver con los sueños, con todo aquello que nos apasiona y nos impulsa a avanzar y superarnos. ¿Le has prestado atención últimamente a tus deseos? Te invito a escribir una lista de diez cosas que te gustaría hacer antes de morir. No temas introducirte en *la tierra de los deseos*.

Pero, ¿cómo alcanzamos nuestros deseos? La clave está en entrar en *multiplicación*. Los sembradores tienen semillas y las arrojan en la tierra. La única manera de alcanzar los deseos no es trabajando, como muchos creen, sino multiplicándonos. ¿Y cómo nos multiplicamos? ¡Sembrando! Cuando vos sembrás en otros, lo que sea: dinero, tiempo, palabras, abrazos, te multiplicás. Porque todo lo que sembramos lo cosechamos multiplicado. Tu vida y la mía están diseñadas para alcanzar nuestros deseos. Donde vayas, convertite en un sembrador, en un dador, y verás cumplidos todos tus deseos.

II. Riqueza de palabras

Una persona rica en palabras es alguien que avanza en la vida, porque nuestra fortaleza y nuestra debilidad no están en lo que nos sucede en el camino sino en nuestra boca, en lo que hablamos. Nuestras palabras siempre impactan en los demás, sean positivas o negativas.

¿Tus palabras impactan positivamente en los demás? Si querés ser rico en palabras, tenés que cultivar tu ser interior. Yo siempre voy detrás de gente que me impacte al hablar, por eso cuando quiero superarme a mí mismo no escucho a cualquier persona. Elijo escuchar a los mejores.

Hay gente que no impacta positivamente a nadie ni se deja impactar de ese modo por otros. Llenémonos de riquezas de palabras de impacto, porque ellas tienen el poder de motivarnos y levantarnos, sobre todo cuando nos caemos, para seguir adelante. Si te lo proponés, de tu interior saldrán palabras que harán saltar los sueños de los demás y, a su vez, otros harán saltar los sueños tuyos con sus dichos. Para ello, alimentate de palabras de fe, palabras de éxito y palabras de resultado. Y vas a vivir una vida impactada, a pesar

de las dificultades. Tal vez estuviste viviendo con palabras que te durmieron, que te anestesiaran, que te programaron para lo malo; pero podés elegir desprogramarte y comenzar a elegir tus palabras: las que hablás y las que escuchás. Escribí un nuevo capítulo de tu historia.

III. Riqueza de herencia

Tu familia es tu extensión y todo lo que vos logres capturar para vos es una bendición que vas a transmitir en herencia para los tuyos. Por eso, no es egoísta buscar mejorar y atraer las mejores cosas hacia vos mismo. Porque todo lo que te pase a vos ¡le pasará también a los tuyos! Si tu hijo está triste, lo ideal es buscar llenarte de alegría para transmitírsela a él. Esa es la manera de ser un transmisor de herencia. Todo lo que vos experimentes (lo bueno y también lo malo) pasará a los tuyos.

IV. Riqueza de vida interior

Tener vida interior, cuidar tu espíritu, te hace firme como una columna. Si sacamos una columna de un edificio, éste podría derrumbarse. Vos vas a ser una columna para otra gente que te va a necesitar y, si vos no estás, se va a notar porque se van a caer las cosas.

Cuando un país abre su embajada en otro, la embajada representa a ese país, a su gente: el embajador se viste con la misma ropa que usan en su país y conserva las mismas costumbres de su país. Porque de esa manera expresa la riqueza de su cultura.

La muerte siempre nos tiene que llevar a reflexionar sobre la vida: cómo estoy viviendo hoy, qué nivel de expansión hay en mis sueños. Soñar, desear, es la vida. No soñar es como estar muerto. Por eso tenemos que mirar para adelante, construir, proyectando siempre que podemos mejorar y crecer. Al fin de cuentas, puede ser verdad lo que dicen: uno muere como ha vivido.

Miedos prestados

1. Una encuesta reveladora

Muchas personas son sobreprotegidas por padres, abuelos u otras personas con autoridad sobre sus vidas, según revela una encuesta titulada “¿Quién me sobreprotegió y cómo me afectó?”. Estas son algunas de las respuestas obtenidas:

- Mi madre nunca me dejaba sola, me cuidaba exageradamente. Cuando me casé, fue difícil para mí el simple hecho de organizar el placard en mi hogar.

- Mi abuela tenía un miedo excesivo a todo lo malo que me pudiera a pasar, por más que pareciera una tontería. Por ejemplo, en verano decía que subir al colectivo en ojotas era muy peligroso, así que yo tenía que llevar zapatillas en el bolso.

- Mi madre, cuando era pequeña, y también después de casarme, no me permitía que hiciera nada por mi cuenta porque decía que me podía lastimar. Mi marido hace lo mismo, me lleva a todos lados y me va a buscar siempre. Eso afectó mi autoestima.

- Mi mamá y mi marido no quieren dejarme ir a trabajar porque piensan que estoy mejor en casa, no tengo ojeras y no me canso nunca. Tampoco me dejan viajar apretada en el tren. Eso me afectó al punto de hacerme desconfiar de las personas, especialmente de los hombres.

- Mi papá, desde que nací, me sobreprotegió, lo cual generó un conflicto abierto en mi familia. En especial, con mis hermanos. Él siempre compraba regalitos solo para mí y nada para mis hermanos. Hacía grandes diferencias a nivel emocional: a mí me hacía cariños, mientras que a ellos les pegaba. Eso me afectó mucho, ya que mis hermanos me repetían: “Sos la preferida de papí”. Hoy en día, cuando estoy con mis hermanos en familia, me siento una extraña a pesar de que mi papá falleció hace varios años.

Cada vez que les sobreprotegemos, les quitamos los anticuerpos ante su futuro.

Anna Mascaró

¿Cuáles son las consecuencias de la sobreprotección?

Cuando alguien es sobreprotegido en algún área de su vida termina teniendo baja estima y serias dificultades para decidir. Si decide algo, nunca estará seguro de que sea lo correcto. También se aislará de los demás con la creencia de que el mundo es peligroso y le pueden hacer daño.

La persona sobreprotegida tiene poca tolerancia al conflicto porque mamá, papá o los abuelas siempre estuvieron atentos a satisfacer sus necesidades. Cuando tiene un problema no sabe qué hacer y cree que los demás fueron puestos en esta vida para satisfacer sus necesidades y deseos. Si alguien no la llama, no la atiende o no la contiene como esperaba, se enoja porque cree que los demás deben actuar como aquel que la sobreprotegió.

2. El mensaje del sobreprotector

¿Por qué una persona sobreprotege a otra?

Cuando alguien atraviesa una experiencia difícil, es muy frecuente que tenga una actitud sobreprotectora. Por ejemplo, cuando se muere un hijo en la familia, cuando el embarazo es complicado, cuando hay pobreza o enfermedad, o cuando nace un hijo discapacitado física o mentalmente, es muy común que mamá o papá empiecen a sobreproteger.

La persona que sobreprotege recurre típicamente a ciertas conductas:

- **Vive preocupándose por el otro.**

Está obsesivamente atenta a los pasos que el otro da. Es reiterativa, pregunta muchas veces lo mismo: “¿Comiste bien?... ¿estás seguro de que comiste bien?”

- **Contesta por el otro**

Si llama alguien a casa, contesta el teléfono. “Señora, ¿está su hija?” “Sí, ¿quién le habla?”. “La amiga”. “¿Para qué la querés?” “Porque a lo mejor vamos al cine”. “No, no tienen que ir al cine hoy, hace mucho frío. Mi hija no va a querer ir al cine con vos porque hace frío y se puede resfriar”.

- **Aísla porque cree que todo es peligroso**

Quiere saber cada movimiento: “¿Dónde estuviste?”; “¿qué hiciste?”; “¿por qué cerraste la puerta de tu habitación?”

Cuando una persona busca controlar y cuidar en exceso está transmitiendo el siguiente mensaje: “No podés hacerlo por vos mismo, así que yo lo voy a hacer por vos. En el fondo no tenés capacidad y no podés hacer nada bien”.

Toda persona que sobreprotege trasmite sus miedos a la otra persona.

Muchos seres humanos viven su vida con miedos prestados y lo cierto es que, cuando nos motiva el temor, nunca lograremos ver grandes avances porque la historia no la escriben los cobardes, sino los valientes. En cambio, cuando nos movemos por amor (el

amor incondicional que recibimos de mamá y papá) no hay lugar para el temor y nos creemos capaces de lograr todo lo que nos propongamos. ¡No aceptemos ningún miedo prestado en nuestra vida!

Hay dos tipos de miedos: racionales e irracionales o en términos más simples, los miedos que tienen sentido y los que no.

Lemony Snicket

3. Cómo liberarnos de los miedos prestados

Quienes han recibido miedos prestados desde la infancia suelen ser obsesivos con sus pensamientos. Hay gente que, de repente, tiene un pensamiento negativo y después pasa todo el día, toda la semana, o todo el mes, pensando y pensando en lo mismo y dándole vueltas en su cabeza. Aprendí a erradicar los pensamientos negativos rápidamente de la mente. Cuando alguien te critique o hable mal de vos, destruí inmediatamente los pensamientos que eso te genera en la mente.

Cuando alguien comente que vas a perder el trabajo, cuando te encuentres viendo algo negativo en la televisión, cuando venga una voz negativa a tu mente, reemplazala por otra positiva. Tu mente no fue hecha para pensamientos negativos, que solo provocan miedo. Cultivá el hábito de decirle “¡Basta!” a tu mente, con autoridad.

No cedas a tus miedos. Si lo haces, no serás capaz de hablar a tu corazón.

Paulo Coelho

Ponete de acuerdo con gente que suma en tu vida. En lo posible, procuremos la compañía de gente que nos levante y nos convierta en mejores personas. Y, sobre todo, nunca te pongas de acuerdo con lo negativo. Si alguien insinúa: “Me parece que esto va a explotar en cualquier momento”, no te pongas de acuerdo con eso. Tenemos la libertad para elegir qué vamos a pensar y, en consecuencia, cómo nos vamos a sentir. Cuando nos sentimos mal, “bajoneados”, es porque antes hubo un pensamiento que nos llevó a esa emoción. Vos y yo podemos elegir tener “mente de conquistador”. Nadie tiene poder sobre nuestra mente, excepto nosotros mismos.

La mayoría de los problemas que creemos que están afuera, en realidad, están en la mente. Recordá que:

Nada cambia hasta que no cambie nuestra mente.

¿Por qué es tan difícil cambiar la mentalidad?

Nos cuesta cambiar porque no queremos cambiar, sino acomodarnos. La mayoría de

los seres humanos pretendemos cambiar sin que nada cambie. Y así podemos pasar años haciendo las mismas cosas, a pesar de que nos produzcan displacer.

¿Por qué seguimos haciendo las cosas que no nos sirven?

Porque queremos el cambio sin cambio. Cambiar siempre implica modificar algo, abandonar algo, esforzarse por ello.

Nos cuesta cambiar porque todo problema trae algún beneficio. Por ejemplo, cuando tenés depresión, tenés angustia, tristeza, desgano; pero también tenés beneficios: podés estar todo el día en la cama, todo el mundo está pendiente de vos, no tenés que trabajar, etc.

¿Cuándo cambiamos realmente?

Cuando vivimos una experiencia negativa que nos deja una enseñanza, un mensaje que no podemos eludir y nos transforma. Y una vez superada, no somos los mismos, nos hemos transformado:

- *Por medio de las consecuencias de nuestros actos.* Hay una ley que dice que toda acción tiene una reacción. Por ejemplo, si caminás descalzo en la nieve un día muy frío, te vas a resfriar. Resfriarse es la consecuencia de una acción tonta. A veces le echamos la culpa a los demás por las consecuencias lógicas de las acciones erradas que nosotros mismos cometemos.
- *Por lo que les sucede a otros.* En todas las desgracias ajenas podemos aprender algo. Al menos, el hecho de que, si hacemos lo que el otro hizo, nos pasará lo mismo. Por eso, cuando alguien cae en desgracia, en su relación familiar, en su negocio o en su salud, nunca deberíamos juzgar a esa persona, sino ver qué lección podemos extraer de ello. Todos los que están a tu alrededor son maestros en potencia para tu vida.

4. Un “yo” sano

La persona que ha sido sobreprotegida tiene su yo afectado y necesita trabajar para sanarlo, superar sus miedos y lograr confiar en sí misma.

La primera parte de un yo sano es la *autoimagen*, cómo me veo a mí mismo: ¿me veo bien o me veo mal? ¿Me gusto tal como soy? ¿Me agrada mi cuerpo?

El segundo elemento es la *autovaloración*, que es cuánto creo que valgo. Una persona sana piensa: “Yo tengo valor”, “yo soy importante”. No se cree mejor que los demás, pero tampoco menos que nadie porque sabe quién es y cuánto vale.

El tercer elemento es la *autoconfianza*, que es la capacidad de saber qué puedo hacer y qué no puedo hacer. Todos tenemos fortalezas y debilidades, todos somos buenos en algo y no tan buenos en otras cosas. La autoconfianza nos permite concentrarnos en nuestros dones y aceptar aquello que no somos capaces de hacer y nuestros errores sin vergüenza ni culpa.

Respétate a ti mismo si quieres que otros te respeten.

Baltasar Gracián

Quien ha sido sobreprotegido, por lo general, puede tener una autoimagen sana pero casi siempre tiene una falla en su autovaloración o en su autoconfianza. Es decir que no cree en sí mismo y en el potencial ilimitado que se halla en su interior. Y eso lo conduce al miedo que puede llegar a paralizarlo, a impedirle avanzar en la vida.

¿Cómo podemos sanar nuestra capacidad de saber que podemos alcanzar todos los desafíos que la vida nos presenta?

Eres muy poderoso, siempre y cuando sepas lo poderoso que eres.

Yogi Bhañan

No dándole valor ni crédito a todo lo negativo que han hablado sobre nosotros. Una persona con su autoconfianza fracturada se vuelve torpe. Algunos no se dejan enseñar y se enojan cuando les marcan un error. Otros, cuando se les presentan desafíos nuevos,

dicen: “No me animo”; “no sé si lo voy a lograr”; “no sé si tengo lo que hace falta”.

Para liberarte de todos los miedos prestados, producto de la sobreprotección, o de la falta de validación, necesitás deshacerte de todas aquellas palabras y frases de fracaso y descalificación. Cuando lo hagas (y probablemente precises ayuda para lograrlo), sabrás que SÍ podés, que SÍ lo vas a lograr y que SÍ es posible para vos. Tendrás un yo sano en sus tres elementos y serás imparable porque habrás superado miedos propios y ajenos.

Eres tan increíble como te dejás a ti mismo serlo.

Elizabeth Alraune

CAPÍTULO 18

Miedo a tener éxito (tener poder)

1. El poder, ¿un medio o un fin?

¿El poder es bueno o malo? El poder en sí mismo no es bueno ni malo, por eso, no hay que tenerle miedo. Es neutro, como todas las herramientas. La mano que maneja un martillo, por ejemplo, es la que determinará si se lo utiliza para bien o para mal. Lo mismo ocurre con el poder. Hay que aprender a administrarlo sabiamente, en el momento indicado y con las personas adecuadas.

El poder siempre genera beneficios: la mirada, el aplauso, la decisión, etc. Sin embargo, debería pesarnos más que cualquier satisfacción que nos brinde. Imaginemos un bisturí. Podemos comparar el poder con un bisturí, que puede sanar o matar. En una oportunidad me contó un médico cirujano que tenía algunos alumnos que estaban totalmente decididos a operar. “A esos, los pongo últimos en la lista. Los que quieren operar pero tienen mucho temor de equivocarse serán grandes médicos”, me explicó. Esto significa que una persona sabia ejerce el poder con más responsabilidades que derechos.

El poder debería ser un sirviente, nunca un amo.

Todo poder es temporal. Nadie tiene todo el poder todo el tiempo porque, en algún momento, pasará a manos de otro. No es correcto creer: “Yo soy el poder”. Si yo me fusiono con el poder (ya sea que se llame auto o dinero), y luego lo pierdo, posiblemente me deprima porque sentiré que perdí algo de mí. Pero si tomo distancia y veo el poder como una herramienta, el día que lo pierda no me deprimiré porque yo no soy la

herramienta.

La prueba suprema de virtud consiste en poseer un poder ilimitado sin abusar de él.

Thomas Macaulay

Para administrar el poder inteligentemente, tenemos que verlo como un instrumento, no como un punto de llegada; como un medio para lograr algo, no como un fin.

Cuando Dios creó a Adán y Eva, les dio poder sobre los animales, la tierra, etc. Pero nunca sobre otro ser humano. El poder es una capacidad para alcanzar cosas, no para dominar a los demás. El problema aquí nuevamente no es el martillo, sino la mano que lo utiliza. Yo puedo usarlo para golpear a alguien o para colgar un cuadro en la pared. El poder nunca debería llenar un hueco emocional en nuestro interior. Esta es la diferencia entre quien lo utiliza como una herramienta y quien lo ve como un fin. Es decir, yo puedo procurar tener un coche porque lo necesito como medio de transporte o para sentirme mejor o con más valor personal (de ahí el poder de las marcas).

Todos los seres humanos buscan el poder. Esa ambición es parte de la esencia humana. Tenemos una tendencia a superarnos, a avanzar, tenemos aspiraciones. Y buscamos la capacidad para alcanzarlas, es decir, el poder.

Se ha demostrado que las personas que tienen la sensación de poder muestran un mejor desempeño. Resumiendo, el poderoso no busca usar el poder para engrandecerse él mismo, sino para engrandecer a su empresa. Esa es la diferencia entre usarlo como un medio o como un fin.

2. Tener poder y tener autoridad

Pero así como una persona busca el poder, también puede activarse el odio en quien no lo posee. El odio hacia el que sí lo ha obtenido. Ese es el origen de las guerras y de la competencia. Mientras más nos aferremos al poder como un fin, más miedo sentiremos de perderlo. De allí, las culturas autoritarias. Un dictador es el máximo representante del amor al poder o el poder como un fin. Tener poder no es gritar, ni declarar: “Acá mando yo y se hace lo que yo digo”. Tal actitud es autoritarismo. La autoridad permite el diálogo, el autoritarismo lo prohíbe.

El poder sin límites es un frenesí que arruina su propia autoridad.

Fenelón

Es interesante el hecho que los romanos distinguían autoridad y potestad. La *potestas* era la capacidad de premiar o castigar por el poder que les daba el lugar que ocupaban en la jerarquía. Mientras que la *auctoritas* era el reconocimiento que la gente hacía y que la llevaba a obedecer las órdenes. Es decir que la autoridad se gana, se construye. Y la mejor manera es siendo ejemplo y utilizando el poder en servicio de los demás.

La autoridad tiene que ser ganada. ¿Cómo? Me la da la gente. El poder, muchas veces, es otorgado por un rol jerárquico. Por ejemplo, un sargento tiene poder sobre su subordinado y se impone sobre él a través de su rol.

Las autoridades son legítimas cuando sirven al bien, cesan de serlo al cesar de servirlo.

Ramiro De Maeztu

También podemos hablar, en primer lugar, del “poder ejercido por medio de la coerción”, que resulta efectivo por el temor que genera. Es la capacidad de hacer que el otro haga algo por miedo al castigo. Y en segundo lugar, del “poder persuasivo”, que es el poder sano. Es utilizar la capacidad de influir sobre el otro.

El poder es una posibilidad que tenemos.

Podemos ejercerlo, o no.

A lo largo de la historia, el poder y su búsqueda han tenido una connotación negativa. Se lo asocia al autoritarismo, al abuso, al maltrato. Pero en realidad el poder es “la capacidad para” o “la posibilidad de”. Es una herramienta extraordinaria que todos tenemos que desarrollar.

La carga negativa del término poder viene de la creencia de que tener más poder significa ser más que el otro. Esa es la razón de la idealización del poderoso. Es decir, se confunde el poder con la omnipotencia (que es “todo lo puedo, no necesito a nadie”). Muchas personas buscan sacarse una foto con un famoso. ¿Por qué? Porque estar al lado de alguien famoso es una manera simbólica de sentirse cerca del poder.

Algunas personas expresan: “La acumulación de poder corrompe”. De esa idea surge el hecho de que la mayoría de nosotros asociamos el poder con la corrupción. Sin embargo, cuando no tenemos poder, no podemos decidir, nos sentimos impotentes y nos rendimos allí donde estamos.

Si no tengo poder:

- a. *Soy impotente.* Es decir, que no puedo hacer nada por mí mismo y, como consecuencia, me resigno a ello. Supongamos que me persigue un león en la selva, veo un árbol y corro hacia ese árbol. Eso es miedo. Pero si me persigue un león y no veo ningún árbol, eso es impotencia. Cuando perdemos poder, nos sentimos impotentes. Poder es ver mi capacidad de poseer alternativas para hacer algo.
- b. *Soy una víctima.* Cuando me pongo en el rol de la víctima, el otro es el responsable de lo que me sucede, y yo sufro por eso. He perdido mi poder personal.

La vida es un juego de poder. Lo que motiva el deseo de liderar es la vocación de poder. Todos deseamos poder, el cual puede ser desarrollado y construido.

3. Las luchas por el poder

Cuando un lobo lucha por defender su puesto de liderazgo, no pretende destruir al contrincante. Sabemos, a través de la etología, que cuando el contrincante ofrece su cuello, termina la lucha y cada uno vuelve a su manada sin problemas. El animal no mata por poder, ni por placer (como el ser humano).

Nos guste o no, todos estamos inmersos en relaciones de poder, porque éste se halla en todas partes. Lo que logramos es posible por nosotros mismos y por los otros. Vivimos en una relación de interdependencia y podemos utilizar ese poder a través de la coacción o a través de la persuasión, que es una manera delicada de convencer al otro.

Casi todos podemos soportar la adversidad, pero si queréis probar el carácter de un hombre, dadle poder.

Abraham Lincoln

El poder es vincular o relacional: tiene que ver con los otros y con el objetivo de conseguir o lograr algo de alguien. El poder es entonces una construcción que uno arma, en función de lo que quiere lograr. Una persona es más poderosa que otra en una situación determinada, en un contexto dado y con respecto a algo que se desea obtener. El que va ganando poder se aferra a éste para cuidarlo y no perderlo; mientras que el que está debajo en la pirámide hace fuerza para obtener mayor poder. Ahí se produce la tensión.

Uno de los grandes conflictos en instituciones y organizaciones es la lucha por el poder. Los que luchan por el poder tienen alguna carencia y van detrás de éste para tapar su inseguridad interior. En general, lo ostentan y se esfuerzan por mostrarlo. Por ejemplo, llegan a un lugar y dicen: “¿Sabés quién soy yo? Soy el director tal...”. Se compran un coche, o zapatos de marca, o lo que sea, y necesitan mostrar lo que se compraron. Como el que mata un animal en un safari y sube una foto en alguna red social (aunque la hazaña no sea real, ya que el animal estaba drogado y a 300 metros de distancia). Es un trofeo del narcicismo, un pseudo-poder, un autoengaño.

La vanagloria es precisamente jactarse de un poder que no se tiene. El poder seduce y

encandila, no hay nada que produzca tanta atracción y apego. Por eso, se habla del “erotismo del poder”. Quien tiene poder puede excitarse, sentirse poderoso y generar atracción en los demás. Por todo esto y más, siempre tiene que ser una herramienta en manos de gente sana. Las personas que tienen huecos emocionales competirán con otras, desearán ganarles, sentirán que el de arriba es un techo e intentarán removerlo, cuestionarán lo que se dice o lo que se hace y se compararán con el otro, que logró algo que ellas aún no han logrado: la competencia es hija de la envidia y la envidia, de la baja estima.

Si soy escritor, difícilmente compita con quien ganó un premio por cocinar bien, o con quien vivió hace 200 años. La competencia ocurre entre pares. Las personas que compiten suelen sentir que su líder o su jefe es un techo, y necesitan quebrarlo para seguir creciendo. Su orgullo y narcisismo los hace creer que todo lo han logrado por su capacidad, y ya no necesitan a nadie. Porque las cosas les salieron bien, desconocen a quien les dio ese poder: el rey David un día le dijo a Dios que ya no lo necesitaba porque había armado su gran ejército.

El orgulloso ve el poder como una fuente de su propia satisfacción y precisa sentirse admirado por los demás. Como lo ejemplifica la “teoría del colectivo”: estoy esperando el colectivo en una noche fría y necesito que se detenga. Una vez que subí y entré en calor, ya no quiero que se detenga para que otros suban; entonces presiono y apuro al colectivo. ¡Quiero llegar a casa rápido! Ya no soy un peatón, sino un pasajero y me olvidé del proceso.

El soberbio que logró algo suele olvidar el proceso, que fue una construcción. Se olvidó de cuando era peatón y estaba esperando el colectivo temblando de frío. Desprecia ese contexto, lo minimiza. “Se la cree” y olvida que todos somos el resultado del contexto. Nunca deberíamos restarle importancia a las innumerables variables que intervienen en el crecimiento de algo.

Me contaron los encargados de una agencia inmobiliaria muy conocida que algunos empleados, como les va bien, a los pocos meses de haber ingresado renuncian para abrir su propio negocio inmobiliario. Al poco tiempo se dan cuenta de que no funciona como lo esperaban. Estos empleados se olvidan de que: “Todos somos nosotros y nuestras circunstancias”.

No existen personas sin contexto. Esta es la diferencia entre alguien humilde, que mira el contexto y agradece porque sabe que siempre necesitará de los demás; y alguien

orgullosa, que se olvida y se vuelve desagradecida, hasta el punto de pensar que ya no necesita a nadie.

Después del poder, nada hay tan excelso como el saber tener dominio de su uso.

Jean Paul

La lucha por el poder también tiene lugar en la familia. Primero, entre padres e hijos. El niño que tiene un capricho está luchando por el poder. “Yo quiero ser yo”, es su mensaje. Los padres tienen que ponerle el límite, sin ceder al capricho. Se trata de una batalla temporal. El capricho termina por fortalecer y endurecer el “yo”, dándole más firmeza. Los padres debemos mantenernos en el límite, a pesar de que el niño se tire al piso, grite y llore, ya que el límite lo ayuda a forjar su carácter.

La segunda lucha en el seno de la familia se da en la pubertad. Es entonces cuando el adolescente comienza a cuestionar (en una pugna por el poder), busca independizarse y lucha por su autonomía. Aquí no solo el adolescente está creciendo, también lo están haciendo sus padres. Es la crisis de ambos. Lentamente se va incorporando el “pensamiento democrático”.

Y la tercera lucha ocurre en la pareja. Toda pareja atraviesa una inevitable “lucha por el poder” para establecer quién de los dos decide. La mayoría de las parejas pelean por tonterías: el buzo del nene, el dentífrico, y demás cosas por el estilo. Pero en el fondo, las peleas no son por los contenidos, sino por quién define la escena, es decir, quién tiene el poder. En la pareja ninguno de los dos debe ganar el ciento por ciento. ¿Por qué? Porque si gana uno, pierden los dos.

4. ¿Cómo construir poder en el trabajo?

La relación con el superior es aún más importante que tu rendimiento. Nunca tenés que hacerle sombra a quien está arriba de vos, sino hacerlo lucir. Porque el que te puede promover es tu superior, no el que está abajo. Mostrarse, lucirse y competir son mensajes muy negativos de que querés ocupar el lugar de otro y estás dispuesto a “serrucharle el piso”.

Sé diligente. No digas: “¡Estoy aquí!”, sino: “Aquí estoy, ¿qué hay que hacer?”. Nunca cuestiones ni preguntes mucho, es decir, no intentes llamar la atención. Sé inteligente porque, como dice Proverbios 14:35: “El rey favorece al siervo inteligente”. Hablá lo justo y necesario, y sobre todo, hablá siempre en positivo. Nunca critiques nada ni a nadie.

Aprendé todo lo que puedas, ya que el conocimiento es poder. Que la excelencia sea tu marca. Si tu trabajo es mediocre y otro lo puede hacer, te van a terminar eliminando. Y delegá todo lo que puedas. Esto aumenta el poder porque pone al otro a hacer una tarea.

Si no construís poder en tu trabajo, alguien construirá más poder. Y si esa persona no está sana, si envidia y tiene un deseo desmedido de poder, armará un complot con otros para derribarte.

En un grupo humano, un equipo o una marca, el que es capaz suma, pues entiende que, si él puede, el otro también puede; y así, entre todos, ganamos. Pero el inseguro y el ambicioso arman su propia parcela, donde se llenan de orgullo y comienzan a separarse del resto. Los complotados inventan, mienten para justificarse y, luego, para convencer a los demás. Todo aquel que pretende dividir lo hace para engrandecerse él mismo. De ahí, el dicho sabio: “Divide y reinarás”.

Todos en algún área de la vida o en alguna circunstancia soltamos poder, el hecho es hacer una mirada interior y descubrir qué tipo de poder estamos ejerciendo. Un poder de construcción, de suma, de mejora o un poder de dominación. ¿Qué respuesta darías a esta pregunta?

CAPÍTULO 19

Miedo a la crítica

1. Manejar las críticas

A ningún ser humano le gusta ser criticado, dado que esto presupone que hicimos algo mal, que nos equivocamos, es “una herida al narcisismo”. No nos gusta ver nuestras equivocaciones. Por eso no queremos recibir críticas, y tampoco consejos, ya que cuando alguien nos dice que nos dará un consejo, presupone que cometimos un error. Y posiblemente tenga razón.

La realidad es que todos cometemos errores y no debemos negarlos porque pararnos en una situación de omnipotencia no nos sirve para crecer en la vida. Los errores son la fuente de aprendizaje y crecimiento. Entonces, ¿por qué nos duelen las críticas? Dicen los antropólogos que en la antigüedad el hombre vivía en manada. Cazaba en manada y sobrevivía gracias al estar en grupo. El ser desechado del grupo era la condena a la muerte. Entonces, la crítica activaría este ADN antropológico que tenemos y entenderíamos esa crítica como: “no quiero que estés en mi manada”. De allí que muchas personas lo vivan como un rechazo, un desgarró, como morirse emocionalmente.

Con las piedras que con duro intento los críticos te lanzan, bien puedes erigirte un monumento.

Immanuel Kant

Debemos saber que siempre alguien nos va a criticar, por eso no debemos tomar la crítica como algo personal. La crítica muchas veces tiene que ver con expectativas

distintas que el otro tiene y que definen cuatro tipos de “criticones”:

I. El “contra”

Son esas personas que siempre te llevan la contraria. Les decís: ¡Vayamos al cine! y te responden: “¡No, vayamos al teatro!” Les contás: “Me compré un perro” y comentan: “Te va a comer las zapatillas”. Si te comprás ropa, opinan que “no valía la pena, ya viene la liquidación”. Si no llevás paraguas, dicen que el pronóstico anuncia lluvia. Muchas personas necesitan llevar la contraria para mostrarse más inteligentes que el otro.

II. El crítico avasallante

Es el que critica porque se siente frustrado y tiene un odio reprimido. Critica porque tiene bronca, le gusta condenar, lastimar. A este tipo de personas necesitamos ponerle límites. Hay que confrontarlas, tener con ellas conductas activas, firmes, claras, ponerles freno; de no hacerlo avasallarán nuestra vida.

Uno está tan expuesto a la crítica como a la gripe.

Friedrich Dürrenmatt

III. El crítico ocasional

Son personas que aparecerán esporádicamente para criticarte por uno u otro motivo.

IV. El crítico de mente pequeña

Estos críticos son los que se encuentran más comúnmente. La gran mayoría de los críticos son personas resistentes al cambio, rígidas, cerradas, No comprenden el cambio, no lo toleran, todo lo nuevo les molesta.

En los mejores días del arte no existían los críticos del arte.

Oscar Wilde

Por ello, frente a la crítica:

- *No reacciones.* Seguí juntando experiencias.
- *Usá frases asertivas.* Las frases ponen un límite. Sin agresión, pero con firmeza podemos responder: “No me hables así, me molesta” y repetir esta frase una y otra vez. O podemos poner límites diciendo: “Lo voy a tener en cuenta, muchas gracias”, “Muy interesante lo que me decís, lo voy a pensar”. Lo importante es no unirse a ese dicho, sino poner límites al maltrato verbal.
- *Ignorá.* Hacé que el otro se vuelva invisible. Ignorar, hacer oídos sordos, suele ser una buena técnica.
- *Reíte.* Frente a una crítica, es bueno reírse de uno mismo. Si te dicen: “Ese pantalón te queda corto”, respondé: “Es la moda de esta temporada”. Reírse es una manera de sorprender al que se burla o critica, que en realidad está buscando lastimarte y hacerte enojar.
- *Aprendé a cancelar todo lo que te achique.* Rechazá el rechazo, menospreciá el menosprecio, no le des tanta importancia a lo que no tiene importancia. Porque si para el criticón vos no tenés importancia, para vos tampoco debería tener importancia no ser importante para él. Recordá que en el camino de tu crecimiento siempre van a aparecer obstáculos.
- *No levantes el guante.* ¿Qué quiere decir esto? Que cuando se burlen de vos o te critiquen, no tenés que reaccionar. No ataques, no te defiendas, no lo subas a las redes sociales, porque no vale la pena. Eso significa “no levantar el guante”.
- *Cancelá las burlas y las críticas con acciones.* Si, por ejemplo, en tu trabajo se burlan de que sos distraído y te olvidás los lápices, tenés que corregirlo. Corregí eso que da motivo a la burla. Es la mejor manera de desautorizar a los burladores, que no tienen tanto poder como aparentan tener.

2. Crítica o corrección

La crítica nace de la bronca, de la frustración, de la envidia, por eso no sirve ni suma en la vida de las personas. Si una persona no sana la herida por las cosas que no logró y no es capaz de celebrar que otro sí lo haya logrado, quedará atascada en la envidia, la crítica o en la burla. Siempre el que critica habla más de sí mismo que del criticado. ¿Qué está mostrando el que critica? Que tiene un problema interno. Por eso, no dejes que te detenga, que te lastime, que te llene de miedos, de vergüenza. Sus palabras hablan más de él que de vos.

Una cosa es criticar y otra cosa es corregir. Todo es criticable, todo lo podemos criticar, pero no sirve, porque lastima y deja cicatrices invisibles, moretones emocionales que perduran aunque pase el tiempo. Las correcciones son lo que sirve. Corregir nace del deseo de mejorar, de superar, de excelencia, nace con una buena intención.

Aunque alguien se acerque a tu vida y diga que te hará una crítica constructiva, ésta no existe, así como no existe ninguna enfermedad constructiva. Una cosa es corregir, mentorear o proponer y la otra es criticar por criticar. Hay crítica o hay construcción.

El desprestigio, la difamación, la crítica solo pretenden lastimar y hacernos callar. La crítica intentará dañarnos para detenernos, llenarnos de miedo, y si lo consigue, el criticón habrá logrado su objetivo. Para saberlo, observará nuestra reacción, porque de acuerdo a ella va a confirmar si logró tener poder sobre nosotros. Si su crítica nos llena de miedo “al qué dirán”, habremos caído en la trampa.

Para no dejarnos amedrentar por la crítica, podemos responder de alguna de estas maneras:

- **Poner en contexto**

Debemos preguntarnos: “¿Quién me hace esta crítica?” Si un médico me dice que estoy mal vestido, podré considerar su aporte pero en el contexto no lo tendré tan en cuenta como si ese mismo consejo me lo brindara una persona del mundo de la moda. Para decirlo de manera popular, se trata de “tomarlo como de quien viene”, ver cuál es el contexto.

Es gran virtud del hombre sereno oír todo lo que censuran contra él,

para corregir lo que sea verdad y no alterarse por lo que sea mentira.

Johann Wolfgang von Goethe

- **Ir más allá de las malas maneras**

Muchas veces vemos lo externo en lugar de ver el contenido. Aunque me hagan una crítica de mala manera, puedo preguntarme: “¿Me aporta algo para el crecimiento? ¿Me permite crecer y mejorar?”

- **No tomar en cuenta agresiones encubiertas**

Nunca debemos considerar una crítica que nace de la frustración del otro, ya que más que un aporte es una agresión. Esas agresiones encubiertas solo son la reacción del otro ante su propia frustración. Frente a ellas no hay que reaccionar, tampoco considerarlas ni tenerlas en cuenta.

La cosa más difícil es conocernos a nosotros mismos; la cosa más fácil, hablar mal de los demás.

Epicteto

3. La autocrítica: ¿juez o maestro?

Todos los seres humanos luego de realizar una acción la evaluamos. A esta capacidad de evaluación la llamamos autocrítica.

Evaluamos: ¿estuve bien?, ¿estuve mal?, ¿podría haberlo hecho de otra manera? y ensayamos mentalmente qué es lo que hicimos y cómo podríamos haberlo mejorado. Esto es un signo de salud mental. Toda la gente que ha crecido ha transformado los errores en crecimiento y ha tomado esa capacidad de autocrítica o introspección como una manera de transformar en avance los errores.

Este tipo de autocrítica permite la mejora, la corrección, el análisis, el buscar cómo superarnos. Es una voz que educa, es una voz que enseña, y es una voz motivante.

Cuando esa misma voz nos castiga, la autocrítica es negativa o destructiva. En vez de ser un docente, una introspección sana, se transforma en un juez que condena y evalúa: “¡Esto estuvo mal, estuviste muy mal!” Esta es una voz torturante y paralizante dado que evaluamos la situación no para crecer sino para ser castigados. También se ha llamado a esa voz “la conciencia rígida” o el súper yo. No permitamos que esa voz nos desanime. Recordemos que:

Lo que me digo a mí mismo es la clave para mi éxito.

Todos hablamos con nosotros mismos permanentemente. Se calcula que tenemos un promedio de miles pensamientos diarios, y que en su gran mayoría son lo que nos decimos a nosotros mismos, frases repetitivas del pasado. Si pudiésemos reconocer esos pensamientos para analizarlos, descubriríamos que son solo eso, pensamientos. No somos nosotros, nuestra esencia, nuestro espíritu. Solo son pensamientos erróneos. Muchos de los pensamientos que expresan esas frases nacen del miedo. Debemos tenerlo presente porque todo lo que nos decimos sobre nosotros mismos va a determinar la derrota o el éxito en nuestras batallas. ¡Dejemos de castigarnos y hagamos de la autocrítica un medio para lograr una mejora continua!

Miedo al fracaso

1. ¿Por qué tememos fracasar?

Tememos fracasar porque no nos gusta ser rechazados.

El miedo a que se repita algo negativo que nos ocurrió en el pasado, es decir, el miedo a fracasar, es en realidad el temor al rechazo que todos compartimos. Nadie quiere ser rechazado. Es verdad, una circunstancia dolorosa puede volver a repetirse pero quedarnos paralizados y no hacer nada solo nos lleva a que el miedo sea cada vez mayor. Pero si me fue mal con mi anterior pareja y tengo miedo de volver a enamorarme, de nada me servirá salir corriendo cada vez que surja la posibilidad de entablar una relación.

Está comprobado que la gente, en general, no rechaza a quien no se equivoca nunca; sino a quien pretende mostrarse perfecto delante de los demás. El miedo a ser desaprobado y rechazado por el otro suele ser una voz interna (surgida en la niñez) que nos critica a nosotros mismos. Creemos erróneamente que, como es nuestra voz interna, también será la voz externa de quienes nos rodean.

El error más grande que puedes cometer en la vida es tener un miedo constante a cometer un error.

Elbert Hubbard

Con frecuencia el error trae una herida al narcisismo y a la imagen que se muestra a los demás. ¿Pero quién no se ha equivocado jamás? Todos nos hemos equivocado alguna vez y también hemos descubierto que ¡hay vida después del error!

Entonces, ¿por qué una persona puede ser incapaz de ver sus errores? En la mayoría

de los casos, se debe a la relación con sus padres en los primeros años de vida. Siempre mamá y papá influyen en nuestra capacidad para aceptar el error.

Cada fracaso enseña al hombre algo que necesita aprender.

Charles Dickens

Cuando una criatura está empezando a caminar, o a comer, no se le marca el error. Por el contrario, se lo ignora y se le permite que camine o coma como pueda al principio; se lo anima, pero de a poco se le indica la manera adecuada de hacerlo. Por ejemplo, al principio, dejamos que arroje comida al piso y se ensucie al comer pero, cuando ya es más grande, le decimos que use la servilleta y no ensucie el piso o su ropa. Dicha actitud del adulto fomenta el hecho de que, en el futuro, ese niño pueda aceptar sus errores (tanto los de él como los de los demás) y corregirlos cuando sea necesario. De esa manera, confiará en su capacidad de aprender, no tendrá miedo a fracasar. Esa es la única forma en la que podemos madurar, superarnos a nosotros mismos y avanzar en la vida con una estima sana y fuerte como un roble.

Un barco atracado en un puerto está seguro, pero no es la finalidad para la que fue construido.

William Shedd

2. Gestionar las debilidades

Reconocer nuestras debilidades nos hace fuertes, cuando soy débil, soy fuerte. ¿Qué significa esto? Que cuando yo reconozco mis áreas débiles, mis inseguridades, mis vulnerabilidades, puedo armar una estrategia para defenderme de ellas. Por ejemplo, si yo sé que me duele el costado izquierdo, el reconocer ese dolor me permitirá armar una estrategia para protegerme. No niego mi vulnerabilidad, porque al negarla me vuelvo inseguro.

Los miedos nos debilitan. Para vencer nuestros miedos, tenemos que determinar con claridad qué cosas nos provocan temor, es decir, ante qué cosas somos vulnerables. Por ejemplo, es perfectamente normal que un soldado en la guerra sienta temor. Frente a eso, tiene dos opciones: admitirlo, controlarlo y quedarse allí; o ser víctima del pánico y salir huyendo. Una persona segura, con una estima sana, no tiene miedo de ser vulnerable. Sabe dar y también sabe pedir. En cambio, alguien con baja estima, que por lo general es inseguro, rara vez pide ayuda o consejo. La razón es que intenta mostrarse invulnerable. Como resultado, la tensión crece en su interior y no le permite avanzar.

Cuando la inseguridad, la vulnerabilidad, alcanzan grandes proporciones dan origen a la paranoia. Ésta consiste en un estado permanente de hipervigilancia. El paranoico desconfía de todo y de todos y cree que siempre hay algo oculto, o que el mundo está en su contra. Y lo peor es que es incapaz de reconocer nada negativo en sí mismo. Por eso, lo proyecta en los otros y piensa que todo lo malo viene de afuera.

Debido a su desconfianza, el paranoico es incapaz de tener intimidad con los demás y evita tanto la cercanía física como emocional. Tampoco puede ser autocrítico, algo fundamental para tener una estima elevada. Ser autocrítico de ningún modo es sinónimo de condenarse. Simplemente es aceptar que cometemos errores. Hacerlo nos permite corregirlos, aprender y seguir adelante.

Pararnos en qué cosas hacemos mal, qué cosas no sabemos, cuáles son nuestros errores y nuestras áreas débiles nos permitirá gestionarlas inteligentemente. Por ejemplo, buscar una persona a la que le gusta hacer lo que a mí no me gusta, buscar a alguien que sabe hacer lo que yo no sé hacer, pedir ayuda, consejo, decir “no sé, ayudame”. Así gestiono mis debilidades y evito fracasos.

El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son.

Tito Livio

Para lograr todo lo que nos proponemos en la vida y disfrutar de relaciones interpersonales satisfactorias, necesitamos tener la imagen correcta de nuestros puntos fuertes y débiles. ¿Conocés tus debilidades? Serán tus fortalezas, siempre y cuando las reconozcas, no trates de ocultarlas ni te avergüences. Todos tenemos debilidades pero, si queremos usarlas a nuestro favor, es importante hacer las paces con ellas.

Cuando somos capaces de aceptar nuestras debilidades nos volvemos fuertes.

3. Transformar fracaso en experiencia

El instinto de supervivencia que tenemos los seres humanos hace que cuando estamos por entrar a un lugar, el cerebro lo recorra y reconozca que no hay peligro. Nuestro cerebro está en estado de alerta permanente, en piloto automático buscando algún peligro. ¿Por qué? Porque la rutinización de los pensamientos, del diálogo (pensamos lo mismo, hablamos lo mismo) hace que podamos ahorrar combustible psíquico. El cerebro guarda combustible para utilizarlo en una situación de crisis. Los pilotos, cuando suben al avión, llevan una hoja en la mano, revisan todo con el fin de ahorrar combustible psíquico para situaciones que puedan presentarse durante el vuelo.

Cuando cometemos un error, una acción que conduce a un mal resultado, se genera un “despertar”, el cerebro sale del piloto automático y nos dice que hay un error que debemos corregir. Es por eso que el cerebro fija más los errores que los aciertos. Recordamos más las experiencias negativas que las positivas. ¿Por qué? Porque la emoción, que es el pegamento afectivo, pega esa situación dolorosa mucho más intensamente que una placentera, para que esa situación dolorosa nos recuerde tener el cuidado hacia el futuro y nos permita un crecimiento.

¿Qué hacer entonces con los fracasos? Dos cosas:

a. *Transformarlos en aprendizaje y en crecimiento*

Algunas personas están paralizadas por el miedo al fracaso y, sin darse cuenta, han perdido de vista que el error es una fuente de aprendizaje. Solamente transformar el error en experiencia es lo que nos permite construir hacia adelante. Aprender la lección, olvidar los detalles y seguir adelante.

El fracaso es una gran oportunidad para empezar otra vez con más inteligencia.

Henry Ford

b. *Transformarnos en docentes*

Cuando pasamos la mitad de la vida, cuando tenemos más de 40 años, comenzamos a desarrollar la capacidad de trascendencia, de poder transmitir a las próximas generaciones

nuestro conocimiento. De una u otra manera nos volvemos docentes y utilizamos nuestros errores y fracasos como una manera de advertir a los demás y ayudarlos a que ellos no cometan el mismo error. Esta es otra manera de “sanar” nuestra historia.

La confianza no viene de tener siempre razón, sino de no tener miedo a estar equivocado.

Peter T. McIntyre

CAPÍTULO 21

Me siento preocupado y presionado

1. Aprender a manejar las presiones

En general, cuando le tenemos miedo a la responsabilidad, se debe que no sabemos cómo manejar las presiones. Cuando estamos en medio de una situación de estrés o presión, casi siempre hacemos dos cosas: luchar o huir. ¿Por qué se activa el mecanismo de estrés? Porque hay algo que valoramos afectivamente.

Por ejemplo, si voy a dar un examen y para mí el examen no significa nada, no tendré estrés. Si voy a trabajar y me despiden pero para mí ese empleo no significa nada, tampoco tendré estrés. Pero cuando enfrento una situación que significa algo importante para mí, seguramente sentiré cierta presión. Si me va bien en esa situación, eso dejará una huella positiva en mi cerebro.

Supongamos que un adolescente quiere conquistar a una chica y le dice: “¿Cómo estás, hermosa?” Es una situación de estrés (porque es importante para él). Si le va bien, aunque después se termine la relación con esa chica, cuando intente conquistar a otra lo hará confiado porque la huella del estrés del pasado fue positiva. Pero si ese mismo adolescente va a dar un examen sin haber estudiado mucho, porque estuvo ocupado con su novia, cuando el profesor le haga alguna pregunta va a dudar. Es posible que lo reprueben y si tiene que dar el examen otra vez tendrá una huella negativa en su cerebro. Este joven, cuando va a conquistar una chica lo hace con valentía porque tiene un recuerdo que dejó una huella positiva; pero cuando va a dar un examen, tiene un recuerdo que dejó una huella negativa.

Siempre que enfrentamos algo hacia adelante revisamos cómo nos fue antes. El problema no es lo que tenemos por delante, que alguien nos presiona o que un trabajo implica demasiada responsabilidad, sino el hecho de que solemos revisar para atrás para ver cómo nos fue en alguna situación similar. De este modo, comprobamos si nuestra

huella es positiva o negativa. Si es negativa , vamos a enfrentar lo nuevo con mucho estrés y probablemente nos salga mal. Siempre que encaramos algo hacia adelante, revisamos nuestras experiencias pasadas.

El gran error que todos cometemos es echarle la culpa a lo que tenemos por delante: “Fue el profesor”, “el examen era muy difícil”, “mi jefe me presiona”, “esta situación es injusta”. Sin embargo, la cuestión nunca está en lo que tenemos por delante sino en que lo vamos a enfrentar de acuerdo a las huellas (los recuerdos) de cómo nos fue anteriormente.

Eso no significa que, si tengo un examen, voy a recordar exactamente cómo fue el anterior; simplemente recuerdo que me fue mal y siento miedo. Es algo automático, por eso es estrés. Es igual que aprender a andar en bicicleta. La mayoría de nosotros nos caímos al principio pero después llegó un momento en el que ya no pensamos “¿cómo tengo que hacer?”, sino que la acción se volvió automática.

Todos los recuerdos positivos y negativos que tenemos se hacen automáticos. Entonces, cuando frente a un estrés digo que tengo miedo, no es algo pensado, me sale automáticamente. Los seres humanos siempre creemos que miramos hacia adelante y que nuestro problema está allí. Pero lo cierto es que inconscientemente miramos para atrás. Necesitamos trabajar con lo que nos pasó porque las muchas responsabilidades que tenemos por delante, y la manera de enfrentarlas, dependen de cómo nos fue en el pasado.

Cuando alguien dice: “A mí me exigen mucho, me presionan”, no está evaluando lo que tiene adelante, sino mirando para atrás, conectándose con alguien que le exigió en su pasado y con el recuerdo de que le fue mal. Entonces todo lo va a sentir como presión ahora y tal vez le tema a las responsabilidades. Cuando alguien que tiene una tarea abandona todo, no lo hace por la tarea en sí sino porque tuvo antes una tarea similar y le fue mal. Perdió la confianza y ahora no se siente capaz. Cada reacción responde a datos del pasado, huellas positivas o negativas que vuelven automáticas nuestras respuestas, y que nos hacen encarar las situaciones de tal o cual manera.

No temas a las presiones, recuerda que la presión es lo que hace a un pedazo de carbón convertirse en un diamante.

Anónimo

Entonces:

Ante una situación que nos provoca ganas de huir y nos hace sentir presionados, tenemos que mirar para atrás para descubrir en qué momento nos estresamos negativamente.

Si antes me fue mal y en el presente siento que me va a ir mal también, tengo que pararme afectivamente en las situaciones en las que me fue bien. Si me paro donde me fue bien, podré tomar fuerzas para enfrentar la nueva situación. Ante una situación negativa de nuestro pasado, tenemos que pensar en otra donde nos haya ido bien y, cuando venga ese recuerdo negativo, oponerle ese otro recuerdo positivo. De esta manera, las emociones se mezclan y la emoción producida por una mala experiencia se diluye.

Si tu hijo hace cientos de acciones negativas, no deberías pensar: “No puedo más, me doy por vencido con este hijo”. En lugar de eso, parate en los momentos en que te fue bien con él, cuando ambos hicieron las cosas bien, y tomá ánimo en esa emoción. Podés decir algo así: “Me paro en esta virtud y sigo adelante ¡no voy a huir jamás!” Recordá las victorias de tu pasado para ir hacia adelante. Por ejemplo, si tu jefe te encomienda una responsabilidad para la cual no te sentís capacitado, podés preguntarte: “¿Qué habrá visto en mí para elegirme para esta tarea? Seguramente vio algo positivo en mí: confianza, honestidad, inteligencia. Me voy a parar en lo positivo y la voy a realizar”. De las victorias de nuestro pasado, cobramos fuerzas para aprender a manejar las presiones del presente y no huir de las responsabilidades.

La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elección entre un pensamiento y otro.

William James

2. En busca de aprobación

¿Por qué una persona le teme a la responsabilidad? Porque, en el fondo, tiene miedo de que la rechacen. Todos buscamos ser reconocidos porque necesitamos la mirada de los demás. El reconocimiento del otro nos trae gratificación. El músico que toca en público un instrumento necesita que lo aplaudan. ¿Por qué? Porque todos buscamos ser reconocidos y nos necesitamos los unos a los otros para lograrlo. Cuando yo acepto que quiero ser reconocido, me libero.

Todos necesitamos ser mirados y validados porque eso nos da gratificación. Desde niños buscamos la aprobación de mamá y de papá. Quién alguna vez no vio a otra persona hablar buscando nuestra aprobación. Alguna vez fui a una charla y noté que la persona que hablaba miraba a un oyente esperando que aprobara con la cabeza lo que estaba diciendo. Todos necesitamos ser aprobados. Lo importante es que esa aprobación no sea inútil, es decir, que no busquemos aprobación de los demás todo el tiempo o tontamente. ¿Qué significa buscar aprobación tontamente? Hacer cosas tontas para llamar la atención. Imaginate que un violinista esté tocando y, de pronto, deje el violín para peinarse. Sin duda, llama la atención pero tontamente. Muchas veces se hacen tonterías para llamar la atención. Algunas personas no pueden quedarse quietas, van de un lado al otro tratando de atraer las miradas de los demás, con la excusa de que son hiperactivas.

Otra manera tonta de llamar la atención es competir sin sentido. Si doy una charla, tengo que llamar la atención de los que me escuchan porque la necesito. Pero si voy a un curso, no llamo la atención, presto atención al que habla. Cuando jugás con tus hijos, te tirás al piso y hacés morisquetas para hacerlos reír. Pero cuando viajás en un transporte público, no hacés cosas como esas para llamar la atención de los otros pasajeros.

Cuando una persona puede mostrar sus logros no necesita llamar la atención tontamente. Si un violinista se esfuerza practicando, merece disfrutar del aplauso que recibe. Se ganó el aplauso de la gente por su logro, la forma sana de recibir reconocimiento.

La búsqueda de la aprobación se convierte en una zona errónea solo cuando se transforma en una necesidad en vez de un deseo.

Si el violinista termina de tocar su violín y todo el auditorio lo aplaude, grita “¡Bravo!”, menos cuatro personas en un palco que lo miran indiferentes, tiene que ignorarlos. Y si el violinista necesita ser validado por esas personas (por ejemplo, porque las conoce y saben que entienden mucho de música) tiene que seguir practicando y tomarlo como un desafío para que todos lo aplaudan la próxima vez. Solo los niños llaman la atención portándose mal, un adulto debe conseguir el reconocimiento de los demás desarrollándose y creciendo.

3. Arriesgar con inteligencia

Cuando tenemos que asumir una responsabilidad (porque no queremos ser rechazados sino validados), tenemos que transformarla en una razón para el crecimiento, en motivación para seguir avanzando. Es decir, en una *oportunidad*.

Las oportunidades están siempre a la vuelta de la esquina.

No tenemos que crear las oportunidades, tenemos que “ver” las oportunidades. ¿Por qué? Porque hay oportunidades en todas partes. Por eso, no necesitamos crearlas sino capturarlas. Pero las oportunidades pueden venir envueltas en algo negativo, algo que nos hace sentir temor, podríamos compararlo con un león que ruge (así es como percibimos a veces una responsabilidad grande que tenemos por delante).

Howard Schultz, el fundador de Starbucks, tuvo que conseguir varios millones de dólares para crear esa empresa, cuando todavía no era un millonario. Él “vio” esa oportunidad, aunque implicaba un riesgo. Seguramente sintió miedo, considerando que la inversión era grande pero, aun así, siguió adelante. Hoy Starbucks tiene locales en todo el mundo y ventas por miles de millones dólares al año. La razón es que hubo una persona que vio un león pero avanzó. Las oportunidades, que están en todos lados, a nuestra disposición, siempre vendrán envueltas en leones, no en gatitos. ¡Las grandes oportunidades rugen!

Entonces, es importante que sepas:

Cuando veas una oportunidad grande envuelta en un león, nunca estarás 100% preparado.

¿Qué significa? Que cuando elegimos cambiar de actitud hacia una responsabilidad que nos provoca temor y empezar a verla como una oportunidad, no vamos a sentirnos totalmente preparados. Para matar un león, ¿hay una manera de graduarse? ¡No! Siempre vamos a sentir que nos falta un poco y nunca estaremos 100% seguros. Nunca se darán condiciones perfectas. Por lo general, las circunstancias no son las óptimas pero

ahí está tu “oportunidad de oro” para que, hagas lo que hagas, te vaya bien. No temas ir por tu león. Ese negocio que te da miedo hacer, o esa familia que no te atreves a formar... ahí está tu león y tenés que salir a cazarlo.

Una oportunidad de oro consiste en estar en el lugar correcto, a la hora correcta, con la persona correcta: “Justo estábamos buscando una persona como usted... ¿cuánto quiere ganar?” Y justo cuentan con el presupuesto para darte lo que pidas. Pero para estar en el lugar correcto, a la hora correcta, con la gente correcta, primera tenemos que pasar por el lugar incorrecto, a la hora incorrecta, con la gente incorrecta. Ese es tu león. Si lo vencés, terminás en la cima. Tu peor león, el más feroz, es una oportunidad que, si así lo decidís, se puede convertir en tu mejor oportunidad. Para ello, es necesario que veas los peligros y te llenes de valor para enfrentarlos y superarlos.

Acepta los riesgos, toda la vida no es sino una oportunidad.

Dale Carnegie

Cuando nos animamos a vencer nuestro león, ese gigante que tanto nos atemoriza, y avanzamos a pesar del miedo, recibimos los siguientes beneficios:

- a. *Crecimiento.*
- b. *Armonía en las relaciones interpersonales.*
- c. *Inspiración.*

Hay una responsabilidad que ya es hora de dejar de evitar en tu vida. Un gran desafío que tenés que animarte a asumir. Porque cuando lo hagas, y corras riesgos inteligentes, serás ascendido en todas las áreas de tu vida. Detrás de tu peligro, hay un logro esperándote. No solo disfrutarás de relaciones sanas con todo el mundo, sino que además serás de inspiración para muchos otros.

¿Cuándo corremos riesgos inteligentes?

Cuando somos valientes y nos convertimos en líderes. A un jefe lo nombran; a un líder lo elige la gente. Un jefe manda; un líder inspira. Jefe es un título; líder es un reconocimiento. El líder determina la atmósfera del grupo. Cuando un equipo anda mal es porque el líder anda mal; cuando un equipo anda bien es porque el líder anda bien. El

líder no le teme a la responsabilidad, sino que se atreve a correr riesgos inteligentes (a pesar del miedo) y contagia a su entorno. Buscá tus leones. O mejor dicho, permití que ellos te encuentren a vos y te rujan. Arriesgate con inteligencia.

Miedo a la violencia

1. Atmósferas violentas

Que vivimos tiempos violentos a nivel mundial, nadie lo duda. Pero cada lugar tiene una atmósfera emocional y espiritual. Tal vez te pasó que fuiste a un hospital y percibiste una atmósfera de muerte. En algunos sitios hasta se puede oler. O que fuiste a ver una familia y había una atmósfera de pelea, un ambiente realmente hostil. A todos nos ha ocurrido que entramos en un lugar y nos encontramos con esas personas que se paran muy cerca de uno, casi pegados, y tenemos que movernos hacia atrás.

La violencia crea más problemas sociales que los que resuelve.

Martin Luther King

Cada lugar tiene una atmósfera emocional y espiritual. De hecho, las consultoras tienen ciertos parámetros para medir la atmósfera de los ambientes de trabajo. La atmósfera grupal no es solo emocional, también es espiritual. Cuando entramos en un lugar, la atmósfera que ya está establecida antes de que lleguemos, nos envuelve y hace que seamos parte de ella. A veces entramos en un grupo donde están todos peleados y, sin darnos cuenta, por no chequear cómo es esa atmósfera, también empezamos a pelear y a discutir con todo el mundo. O entramos en una atmósfera donde hay tristeza, depresión, amargura y, de repente, empezamos a hablar en voz baja. Tristemente, la mayoría de la gente termina contagiada de aquello que está sucediendo en un lugar, aunque se trate de la cola del banco...

En todo lugar siempre habrá una atmósfera pero no necesariamente tenemos que quedar envueltos en ella. Nunca deberíamos temerle a la atmósfera reinante, ni criticarla

sino convertirnos en “transformadores de ambientes”. Si lo deseamos, podemos cambiar la atmósfera. Entonces donde había violencia, algo tan común por estos días, ahora habrá paz; si había tristeza, ahora habrá fuerza; si había distracción, ahora habrá atención; si había miedo, ahora habrá seguridad; etc.

¿Cómo podemos cambiar una atmósfera violenta?

La violencia es el último recurso del incompetente.

Isaac Asimov

Haciendo lo contrario de lo que está sucediendo allí. Entonces si hay violencia y las personas se están agrediendo, física o verbalmente, tenemos que transmitir tranquilidad y jamás unirnos a la violencia. ¿Cómo nos damos cuenta de cuál es la atmósfera reinante?

Al entrar en un lugar, en los primeros diez minutos vas a darte cuenta a nivel emocional y espiritual cuál es la atmósfera allí. La atmósfera de todos los ambientes en general la determinan los líderes. Si, por ejemplo, una banda de músicos comienza a interpretar una pieza pero no hay nadie que los dirija, que tome la batuta, se van a perder. El líder siempre es el que determina la atmósfera. Por eso, cuando vos entres en un lugar donde haya violencia, aunque sea solo de palabra, convertite en líder y determiná el ambiente. Sin importar lo que esté pasando, pensá: “Yo determino paz, tranquilidad y armonía en este lugar”. ¡Vos podés liderar y determinar paz donde vayas!

La violencia es miedo de las ideas de los demás y poca fe en las propias.

Antonio Fraguas Forges

Cuando entres en un lugar donde todos estén peleados, sean conocidos o desconocidos, hacé lo contrario, en vez de pelar llevales paz. Cuando todos griten, hablá bajo. Cuando todos quieran sobresalir, mostrá un perfil bajo. Cuando haya una atmósfera egoísta, anunciá: “Yo quiero compartirles esto”. Hacé siempre lo contrario porque cualquiera de nosotros puede cambiar la atmósfera. Cuando tengas un problema con alguien, decile: “Vamos a hablar cara a cara, nada de redes sociales ni de mails”. Planteá

lo contrario siempre. Si tus hijos no te abrazan y te tratan mal, demostrales amor y empezá a abrazarlos, a validarlos. Atrevete a transformar la atmósfera en tu hogar, en tu trabajo y en todo lugar. Basta uno solo para comenzar un movimiento de paz que luego alcance a todos.

2. Violencia física

Lamentablemente, en el mundo actual, las situaciones traumáticas son moneda corriente. Básicamente, se las puede definir como un “trastorno de ansiedad” que se genera después de un hecho amenazante como un asalto violento, un secuestro, un asesinato o una violación. También podríamos incluir en la lista la tortura y la guerra. Todas estas son verdaderas formas de violencia física que tienen un alto impacto emocional en nuestra vida.

¿Cómo actuar con una persona que es víctima de un hecho violento? Veamos algunas actitudes básicas que pueden ayudarla:

- *Contener.* En estos casos, es importante que evitemos hablar de más, ya que la ansiedad es contagiosa. Si la víctima expresa agresividad, no hay que tomar nada como personal ni mostrar preocupación. Solo hay que creerle, estar cerca, abrazarla, aceptarla, escucharla empáticamente.
- *Escuchar.* Hay personas que luego de situación traumática prefieren guardar silencio para así evitar angustiarse. Sin embargo, esta actitud en algunas ocasiones empeora las cosas. Relatar los hechos, poner en palabras la experiencia traumática es terapéutico. Nos curamos hablando. Brindémosle un espacio seguro en el que el agredido pueda expresarse con libertad y sin reprimirse. Evitemos preguntar insistentemente detalles como: “¿dónde sucedió?”, “¿qué estabas haciendo?” o “¿a qué hora pasó?” Es importante que podamos animar a la víctima a hablar, permitiendo de este modo que haga catarsis.
- *Normalizar sus reacciones.* Una manera de ayudar a la víctima de violencia es guiándola a pensar en cómo construir hacia adelante, cómo seguir “de ahora en más”.

Las situaciones de violencia suelen traer como consecuencia ciertos síntomas. Estos son tres de los más comunes:

a. Reexperimentar la situación

Aparecen pensamientos negativos, problemas de concentración, olvidos, estados de confusión, dificultades a la hora de tomar decisiones. Al reexperimentar el hecho, la persona siente que vuelve a vivirlo, que está sucediendo otra vez, incluso con imágenes sumamente vívidas.

b. Evitar lugares, ideas y hechos

Al recordar el hecho traumático, hay personas que relatan la situación como si no les hubiera ocurrido a ellas sino a alguien más. Se separan emocionalmente de la experiencia violenta para no sufrir.

c. Experimentar hiperactivación

Es frecuente la aparición de problemas para conciliar el sueño, hipervigilancia, estados de irritación, dificultad para concentrarse, etc.

Gran cantidad de personas, alguna vez, han estado expuestas a situaciones violentas (traumas). Esto no significa que en todos los casos el hecho derive en estrés postraumático. Por cierto, la mayor parte de las víctimas se recuperan gracias al proceso de resiliencia que ocurre durante los meses siguientes al hecho. Por eso, podemos afirmar que síntomas como miedo a dormir, trastornos gastrointestinales, hipervigilancia, recuerdos, pesadillas, entre otros, son perfectamente normales.

¿Qué entendemos por resiliencia?

Se trata de una habilidad de surge a partir de una experiencia de miedo extremo. Mediante el uso de sus fortalezas internas, familiares y sociales, la persona logra adaptarse a la nueva situación y fortalecerse. Según Boris Cyrulnik, la resiliencia es una fuerza interior que nos permite seguir adelante después de haber sufrido una experiencia traumática. Explica que no se trata de una respuesta automática, sino de una conducta desarrollada por quien se conoce a sí mismo y conoce su mundo emocional. Como resultado, el individuo logra superar la adversidad sin ser afectado. Es un “mecanismo de auto-protección” que surge de las relaciones afectivas de las que uno dispone y proveen un espacio seguro para compartir las emociones.¹

Es fundamental que la persona que experimenta estrés postraumático reciba afecto, contención, apoyo y seguridad a través de sus relaciones interpersonales. Ante el dolor, todos necesitamos una comunidad que nos acepte, nos respete y nos ayude a encontrarle sentido a las vivencias negativas.

Aquel que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo.

Friedrich Nietzsche.

En estos tiempos, frente a la violencia, con tantas situaciones que nos superan a nivel emocional, necesitamos desarrollar la resiliencia, esa fuerza que reside en nuestro interior que nos permite superar el estrés y todos los síntomas negativos que este provoca.

3. Violencia verbal

Otra clase de violencia, a la que muchos temen y ante la que se sienten indefensos, es la violencia verbal. Muchas personas han sufrido este tipo de violencia desde la infancia, de boca de sus propios padres.

Es abuso cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar a otro ser humano mediante el recurso al miedo y la humillación, y valiéndose de ataques físicos o verbales.

Susan Forward

Los seres humanos tenemos la posibilidad de elegir entre dos clases de poder bien diferenciadas:

- a. *Poder sobre el otro.* Este poder se utiliza para controlar y dominar a los demás.
- b. *Poder sobre mí mismo.* A diferencia del anterior, está destinado a cuidarnos y amarnos a nosotros mismos de manera equilibrada. Además, tiene como fin ayudar a los demás.

Una persona que maltrata de forma verbal no cree en el poder personal sino en el poder sobre el otro. Generalmente, este tipo de maltrato ocurre en secreto, puertas adentro. Cuando la violencia verbal se inicia en la infancia y continúa en el tiempo, muy probablemente la persona que la sufre la manifestará de algún modo.

Algunos tipos de violencia verbal son:

- *La negación.* “Yo no dije eso. Siempre comprendés todo mal”. El maltratador niega sus palabras y sus acciones.
- *La desigualdad de derechos.* “Yo sí, vos no”. El maltratador nunca comparte nada con el otro.
- *El control.* “No te pongas esa ropa que te queda muy mal”.

- *La humillación*. “Todo lo que hacés te sale mal, avanzás un paso y retrocedés tres”.

- *El juicio*. “¡No servís en absoluto!”

El arma principal del maltratador verbal es la culpa, una acusación falsa que le dice a la persona que “debe sufrir” porque lo merece, por ser mala. La culpa es ir contra uno mismo por algo que se hizo o que se dejó de hacer. Se trata de una emoción destructiva que aparece sin que el individuo se dé cuenta, y lo lleva a las dos conductas que describo a continuación, afectando negativamente su vida e impidiéndole disfrutar y ser feliz:

a. *Privarse de lo bueno*. Por no creerse merecedora, de manera inconsciente, la persona llena de culpa suele privarse de las cosas buenas de la vida, desde un buen descanso o tiempo de calidad con la familia y amigos, hasta viajes y bienes materiales que podría permitirse. Si consigue un buen trabajo, por ejemplo, hace algo negativo para que la despidan, boicoteando así su bienestar.

b. *Auto-reprocharse todo el tiempo*. El sentimiento de culpa se vuelve una voz interna de juicio y crítica que permanentemente atormenta a la persona y la lleva a cuestionarse todo lo que hace. Esta actitud la vuelve perfeccionista, se pone metas extremadamente altas que de ninguna manera podrá alcanzar, por ejemplo, bajar 20 kilos en un mes.

Creer en un ambiente donde existe maltrato verbal tiene consecuencias: la persona no podrá conformar y disfrutar de un mundo emocional sano a menos que reciba ayuda profesional. Si bien no podemos modificar el pasado, sí tenemos la posibilidad de elegir transformar sus efectos en el presente. Si fuiste víctima de esta clase de abuso, por muy doloroso que haya sido, necesitás saber que esa situación no te convierte en una víctima de tu destino. Cambiar el pasado negativo en algo positivo es perfectamente posible. ¿Cómo empezar a hacerlo? Fundamentalmente, hablando bien de vos mismo, justamente lo opuesto a lo que recibiste. Poco a poco, esto te permitirá ir cerrando esa herida tan profunda y dolorosa.

Necesitamos diferenciar enojo de violencia. El enojo es una emoción normal. Todos

podemos enojarnos, pero la violencia es una conducta patológica. Una persona madura sabe administrar y controlar su enojo con la persona y en el lugar adecuado. Nunca deberíamos tolerar la violencia en ninguna de sus formas. Y mucho menos tenerle miedo. Pero la violencia no se combate con más violencia, con más de lo mismo, sino con la actitud contraria. La única manera de erradicar la violencia de nuestras vidas y de nuestras sociedades es sembrando la paz allí donde vayamos y estemos. Ese es el único camino.

1. Boris Cyrulnik, *La maravilla del dolor*, Granica, Barcelona, 2001.

Miedo a lo desconocido

1. Buscar lo nuevo

Cuando los seres humanos no buscamos cosas nuevas, en cierto modo, nos morimos. Pero si buscamos lo nuevo, nos mantendremos activos, en movimiento, y más vivos que nunca. Todos nacemos, crecemos, nos desarrollamos y morimos. Si en tu trabajo tenés un cliente, lo atendés, lo llamás con regularidad. Pero hay un punto en que si no hay una idea nueva, tu trabajo disminuye, se va muriendo. Si recibís una idea nueva, por ejemplo, ofrecer un producto nuevo, o lo que fuese, esa idea nueva te lleva a más crecimiento. Esa idea renovada es lo que nos permite seguir creciendo.

Cuando una pareja no busca algo nuevo, se muere; cuando un comerciante no busca algo nuevo, su negocio se muere; cuando un profesional no busca algo nuevo, se muere; cuando un ser humano no busca algo nuevo, se muere. En todas las áreas siempre hay un momento en que llegamos a una meseta y precisamos una idea renovada. Es decir que se trata de crecer de por vida.

La creatividad es inteligencia divirtiéndose.

Albert Einstein

En cada ciclo y, cada tanto, necesitamos ideas totalmente nuevas. Cuando una pareja se enamora, al principio todo está muy bien pero llega un momento en que sobreviene el aburrimiento, siempre es lo mismo, se instala la rutina. A todos nos sucede. Si tenemos ideas nuevas y las llevamos a la práctica, la pareja sigue creciendo pero si nunca surge algo nuevo, el cambio, la renovación, la pareja se quiebra, tal vez uno se enamore de otra persona que representa la novedad. Y otra vez empieza el mismo ciclo...

No es posible resolver los problemas de hoy con las soluciones de ayer.

Roger Van Oech

Hay una lucha entre lo viejo y lo nuevo, basada en el temor a lo desconocido, y lo viejo siempre te viene a buscar para engañarte y mantenerte en el mismo lugar toda la vida. Mucha gente le tiene miedo a la novedad, a lo desconocido, y elige permanecer en lo viejo (pero conocido) por no arriesgarse a entrar en lo nuevo y salir de su zona de confort. Pero para disfrutar vidas plenas y felices, todos necesitamos ideas nuevas.

2. Dos visiones

Todos conocemos, o tenemos, un amigo o un familiar que está con depresión. O alguna vez hemos estado con depresión nosotros mismos. Es una cosa terrible. La tristeza puede aparecer cuando le cerramos la puerta a lo nuevo en nuestra vida y nos conformamos con lo “viejo conocido” que nos brinda una falsa seguridad. Siempre que nos acomodamos a lo conocido, empezamos a sentir preocupación, ansiedad y tristeza. Y si nuestras circunstancias siguen sin ser renovadas, pasa el tiempo y nuestras fuerzas van bajando. Las emociones negativas no nos dejan pensar bien, sin ansiedad. El jugador de ajedrez está cinco horas pensando una movida, pero no está ansioso, es decir que se puede pensar y hacerlo bien.

Una mente cerrada a lo nuevo se expresa con rigidez. Las personas con pensamiento rígido no pueden tener mentores, ellos “ya lo saben todo”. Y tampoco se permiten disfrutar de la alegría, de las emociones. Su estructura interna no les permite salir de su estructura diaria. Se conforman pensando “Más vale malo conocido que bueno por conocer”, o “así como estamos, estamos bien”. Todo lo emocional les molesta dado que por su inseguridad necesitan tener el control; moverse en el mundo de lo conocido, el imperativo y el deber, es lo que lo gobierna: “esto debe hacerse así y punto.”

En cambio, una mente abierta nos da la capacidad de adaptarnos a todo lugar y a toda circunstancia. “Activar el compromiso”, significa darse y entregarse en favor de una causa. La mente cerrada no sabe cuál es su propósito y no se da el permiso para averiguarlo. Éxito es saber para qué vivimos, cuáles son nuestros sueños, nuestros deseos. Para lograrlo necesitamos quitar el piloto automático, quebrar los miedos y animarnos al desafío.

Cuando podés dar este paso, llegás a lugares adonde nunca fuiste, vivís como nunca lo imaginaste, te conectás con los que nunca pensaste conectarte, tenés experiencias que marcarán tu destino y te harán “muy favorecido” en donde estés. Tu vida será un imán, tus brazos no perderán las fuerzas, tus pies se dirigirán hacia la meta, se abrirán las puertas que estaban cerradas y nadie más volverá a cerrarlas. Todo esto sucede cuando te animás a dar ese paso hacia un nuevo desafío y dejar atrás la zona de confort.

No podemos esperar algo nuevo haciendo siempre lo mismo. Una mente cerrada no nos permite ver ni alcanzar las nuevas oportunidades.

Pierdes el 100% de los intentos que nunca probaste.

Wayne Gretzky

3. Sin miedo a lo desconocido

Si queremos abrirnos a lo nuevo sin temor, y disfrutarlo, hay varias cosas que podemos hacer. Veamos algunas:

- **Amar las cosas que hacemos**

Hay dos maneras de relacionarnos con la gente:

- “Tomá y dame”. ¿Cómo funciona el “tomá y dame”? Yo hago algo por vos, pero espero que vos también hagas algo por mí. Una persona va a trabajar porque recibe un pago por su tarea. Eso es “tomá y dame”.

- Por amor. El vínculo por amor consiste en dar sin esperar nada a cambio. Amo por el placer de hacerlo y de realizar la acción. Si ayudo a alguien esperando que esa persona me dé las gracias, entonces no ayudé por amor. Llamamos “amor” a muchas actitudes que no lo son. Por ejemplo: si invito a un amigo a cenar y espero que en la siguiente oportunidad él me invite a mí (y si no me invita, me ofendo), no lo hago por amor, sino que me estoy relacionando por el “tomá y dame”.

Cuando hay amor, existe el deseo de hacer y hay un esfuerzo al hacerlo. Si yo le doy dos pesos a alguien, eso no es amor sino amabilidad. No es amor porque no me costó nada dar dos pesos. Muchas actividades que según se dice, se realizan para ayudar a otros, no son en realidad solidaridad. Si ayudamos a un ser querido y en el fondo estamos esperando que “como yo hice algo por vos, ahora vos hagas algo por mí”, eso que hicimos no fue por amor, fue tomá y dame. Necesitamos tener en claro cuáles son los marcos de una relación. Hagamos más cosas por amor y menos por tomá y dame. Y si hacemos cosas por interés, tengamos el coraje de blanquearlo.

- **Liderar y hacernos cargo de nuestra propia vida**

Liderar nuestra propia vida. Todos nacimos con una herencia biológica, con habilidades y características únicas. A la gente que nace con capacidad creativa le gusta imaginar, inventar, fantasear, explorar cosas nuevas. Otras personas tienen don de gente, una capacidad innata para sonreír, empatizar, motivar y convencer. Los que nacieron con el don de liderazgo tienen la capacidad de ver un poco más allá. Todos podemos ser líderes de nuestra propia vida y trabajar para alcanzar la mejor versión de nosotros

mismos. ¿Cómo hacerlo? La clave está en ver más allá.

En un vuelo de regreso desde Tucumán, al momento del despegue, una azafata recorría el pasillo controlando que todos tuviéramos el cinturón ajustado. Cuando llegó hasta mi asiento, pudo observar que, a pesar de la oscuridad, estaba leyendo. Chequeó mi cinturón y, sin decir nada, siguió con su recorrido. Detrás de ella pasó otra azafata. Esta mujer se acercó y me dijo: “Señor, puede encender la luz de lectura desde ahí. Así podrá leer más cómodamente”. A diferencia de la primera azafata que simplemente cumplió con su trabajo, esta segunda mujer es claramente una líder, porque pudo ver un poco más.

Para vencer el temor a lo nuevo y explorar territorios desconocidos, siempre es necesario que mires un poco más allá, de lo contrario, esperarás que te digan lo que hay que hacer.

- **Tener respeto por la elección del otro**

Si tu hija te dice que su vocación es ser pintora, que quiere estudiar artes plásticas y pintar cuadros, tenés que respetar su decisión y ponerte a su disposición. Esto de ninguna manera es someterse, sino apoyar la misión de ella y poner tu táctica, tus ideas, tu fuerza a su servicio, para que siga su propio sueño.

Respetar significa aportar ideas, fuerza y cariño en pos de la elección del otro, incluso cuando no estemos de acuerdo. Cuando respetás la elección de los demás, otras personas apoyarán tus proyectos y te aportarán sus ideas y recursos.

Nunca pretendas cambiar la vocación de alguien ni convencerlo para que acepte la tuya. Recordá que para tener una convivencia en paz, tanto en el hogar como en la sociedad, necesitamos apoyarnos unos a otros, para que así todos podamos alcanzar nuestros sueños.

Las cuerdas que amarran el respeto de unos por otros son, en general, cuerdas de necesidad.

Blaise Pascal

4. Los pioneros

¿A quién llamamos pionero?

Pionero es la persona que hace algo donde hubo pocos antecedentes, alguien que acciona donde otros no hicieron nada. Es quien hace algo nuevo, algo inédito, es quien deja una marca, define un antes y un después.

El pionero comienza una nueva etapa, abre caminos, deja huellas. Es una persona idealista que tiene sueños y esos sueños son tan fuertes dentro de sí mismo que esa meta por alcanzar lo convierte en un ser insistente y perseverante. Su persistencia interior la vuelca, la expresa en el afuera y contagia al mismo tiempo a su alrededor. Al pionero nadie puede robarle sus sueños o amedrentarlo, nadie lo detiene. Tampoco lo detiene la crítica y la calumnias porque sabe que está comenzando algo nuevo, y que siempre será objeto de crítica. Gandhi, el apóstol Pablo o Tomás Edison son solo algunos ejemplos de pioneros famosos. Pero hubo (y hay) muchos otros de quienes no sabemos nada. Todos ellos vivieron aislados, bajo crítica y rechazo, porque tuvieron la valentía de empezar algo nuevo. Hicieron, a pesar del miedo. ¿Por qué fueron rechazados? Porque no los supieron comprender. No es lo mismo mejorar algo empezado que abrir un camino desconocido que nadie ha transitado. El pionero levanta una bandera que luego será imitada y mantenida en alto por muchos, *muchos* otros.

Por ejemplo, cuando Freud dijo que el niño tenía sexualidad todos los intelectuales del momento le impusieron un aislamiento intelectual durante diez años. Freud dijo que estos habían sido sus años de mayor creatividad y de producir nuevas ideas.

Muchas veces el pionero no ve el éxito porque él es el que levanta la primera bandera pero sabe que cuando mire para atrás habrá abierto camino porque se animó a pagar el precio, se atrevió a ir por donde nadie se animó a pisar antes. Su huella es tan intensa, tan fuerte y tan clara que con el tiempo otros caminarán por allí.

El pionero no ve a corto plazo, no busca el aplauso inmediato, sino dejar un legado. Un pionero se mueve en paz, los obstáculos no lo detienen, sino que transforma las circunstancias difíciles en oportunidades de crecimiento y desafío. Un pionero rompe viejas estructuras para dar lugar a lo nuevo. Es un experto en “rompimiento”.

¿Qué quiere decir rompimiento? Es abrir camino y hacerlo para los demás. Animate a ser un rompedor. Si lograste el éxito en tu trabajo, ábrile puertas a los demás; si lograste

el éxito en algún área de tu vida, abrí camino para los demás. Porque rompedor, pionero, iniciador, no es el que logra algo y le cierra la puerta, o no deja a entrar a los otros, sino el que abre camino para los demás, para que la gente también alcance sus sueños, sus metas. Comprometete con vos mismo a ser una persona de acción. Ser pionero tiene frutos. Si sos un líder y tenés diez personas a cargo en tu equipo desde hace muchos años, no estás creciendo. Tenés que crecer, que tener más fruto y eso implica esfuerzo. Muchas veces es difícil y es más cómodo no aceptar un nuevo desafío y quedarnos con lo seguro que animarnos a crecer, pero si querés dejar una huella, sé un pionero, un rompedor. Seguramente muchos más irán detrás de tus huellas y transitarán los caminos que te animaste a abrir.

El progreso y el desarrollo son imposibles si uno sigue haciendo las cosas tal como siempre las ha hecho.

Wayne W. Dyer

CAPÍTULO 24

Miedo al abandono

1. Las cartas que no queremos perder

En la vida hay cuatro elementos que todos tenemos en común. Son cuatro cosas que no elegimos, que vienen a nosotros ya sea que las queramos o no, y que nos produce mucho miedo perder. Estas son las cuatro cartas que no elegimos en la vida:

El cuerpo

Todos heredamos el tamaño de los ojos, el tamaño de la boca, la altura, el color del cabello, etc. Heredamos la contextura física. También, la predisposición hacia algunas enfermedades como el cáncer, la anemia, etc. Y todo esto no lo elegimos, sino que nos viene al nacer. Vos recibiste el cuerpo que tenés pero el hecho de que esté diseñado a imagen y semejanza de tu Creador te habilita para que puedas hacer algo sobre esa carta que no elegiste. Todos podemos cuidarnos, comer sano, hacer deporte, tomar agua, etc. De esa manera, cancelamos o prevenimos muchas enfermedades que no elegimos tener, que nos vinieron heredadas. Es decir que, aunque esta carta del cuerpo yo no la elegí, puedo hacer algo sobre eso que no elegí.

La familia

Vos no elegiste a tus padres, ni a tus hermanos, ni la casa donde naciste. Esta carta te la dio la vida. Tal vez te tocó un papá que te pegaba, o una mamá que te abandonó. Tal vez te tocó un papá comprensivo. Tal vez te tocó un hermano que te hizo daño, o ningún hermano y vos querías tener hermanos, o vos no querías tener hermanos y tuviste muchos. La carta de la familia tampoco la elegimos. Pero también podemos hacer algo con ella. “Mi papá no me quiso, nunca me abrazó”, se quejan algunos. Si ese es tu caso, hoy podés hacer algo al respecto: podés elegir no abrazar y repetir la historia o podés

elegir abrazar y cambiar la historia. Es decir, cambiar el final.

Un famoso psicólogo estadounidense cuenta que atendió a un muchacho que era adicto, ladrón y mujeriego. Le preguntó: “¿Cómo llegó usted a ser así?”. Y el chico le contestó: “Tuve un papá alcohólico que me abandonó, ¿qué podía hacer con un padre así?” Después de unos años, este psicólogo atendió al hermano de este muchacho, que tenía una familia extraordinaria y un negocio próspero. Era una persona de bien. Entonces le preguntó lo mismo: “¿Cómo llegó usted a ser así?”. Y le contestó: “Tuve un papá que me abandonó, alcohólico, mujeriego y golpeador; ¿qué podía hacer con un padre así?”. Es decir que los dos hermanos tomaron caminos distintos, a pesar de haber tenido el mismo padre. Aunque vos no elegiste a tu familia, aunque no haya sido el entorno ideal que te habría gustado tener, podés hacer algo con eso: elegir si vas a llevarte mal con tus padres y hermanos, es decir repetir la historia, o vas a escribir un nuevo final de la historia.

Las circunstancias

Hay circunstancias que no elegimos en la vida. Yo no elegí aprender griego ni que me llevaran a Grecia. Tampoco elegí Argentina, la eligieron por mí para que naciera en este país. He escuchado a gente comentar: “Me habría gustado que el barco se hubiera ido para los Estados Unidos, en lugar de venir para acá”. Pero no elegimos las circunstancias. Quizás te criaste en una familia donde el orden y la higiene no eran hábitos diarios, y eso no lo elegiste. Hay circunstancias muy duras. Muchos fueron abusados o abandonados de chicos y eso no lo eligieron. Otros pasaron hambre en su infancia y eso no lo eligieron.

Lo que hace falta es someter a las circunstancias, no someterse a ellas.

Quinto Horacio Flaco

Las circunstancias que no elegimos, y nos vinieron con el nacimiento, es otra carta que todos los seres humanos tenemos para jugar en el juego de la vida. Pero, como estamos hechos a imagen y semejanza de nuestro Creador, podemos elegir qué vamos a hacer con esas circunstancias, cómo reaccionar a lo que nos sucedió.

*Lo más importante no es lo que nos pasa,
Sino lo que hacemos con aquello que nos pasa.*

Viktor Frankl estuvo en el campo de concentración de Auschwitz y descubrió que los nazis podían sacarles todo a los prisioneros, pero había algo que no podían tocar: la libertad interna para elegir cómo reaccionar. Es decir que, a pesar de que hay circunstancias que vos no elegiste, podés elegir responder sin temor y con amor. Eso se llama libertad. Porque aunque la vida te dio una carta que es imposible cambiar, siempre tenés la oportunidad de hacer algo sobre ella.

Nuestras acciones hablan sobre nosotros tanto como nosotros sobre ellas.

George Eliot

La mente

Dicen que los primeros cinco a diez años son los más importantes para la formación de la mentalidad de una persona. Muchos expresan: “Cuando yo tenía cuatro años en mi casa todo era miedo; me decían ‘tené cuidado’, ‘es peligroso’ y ahora soy una persona temerosa”; o “las ideas que me transmitieron mis padres eran de desconfianza; me decían que tuviera cuidado porque me iban a engañar y que no confiara en nadie”. La mayoría de las costumbres que tenemos hoy son ideas que nos fueron introduciendo en la cabeza y nosotros no elegimos. Pero a pesar de eso, vos podés elegir ahora cuáles de esas ideas vas a usar y cuáles vas a descartar. Vos no elegiste las ideas que te transmitieron en tu familia y en tu cultura pero podés elegir ahora qué creer y, como resultado, cómo actuar.

Todos tenemos las cartas que hemos recibido en la vida. Con algunas estamos conformes, con otras, no. Pero todos podemos ahora elegir cartas nuevas, si así lo decidimos. Lo que nos ocurre a veces es que nos encariñamos con esas cartas, aun cuando sean negativas o no sean del todo buenas, y nos da miedo perderlas o cambiarlas. No tenemos la valentía de arrancarlas de nuestra vida porque lo vivimos como un abandono. Y a nadie le gusta ser abandonado. Es así como, por ejemplo, podemos pasar

años o toda la vida con un cuerpo con achaques, porque no nos atrevemos a hacer algo para disfrutar un cuerpo sano y en su mejor estado. De igual manera, podemos vivir llevándonos mal con nuestros seres queridos porque tememos que se alejen de nosotros, “que nos dejen”, si hablamos con sinceridad y les decimos lo que no nos gusta o nos hace mal. En todos los casos, y sean cuales sean nuestras cartas, debemos recordar que tenemos libertad para implementar cambios en todas las áreas de la vida que nos lleven a superarnos.

2. Superar el miedo al abandono

En realidad, detrás de todos los miedos se esconde el miedo al abandono. Muchos temen ser abandonados. Tal vez porque sufrieron el abandono de alguno de su padres, o de ambos; o quizás porque, aun con la presencia de mamá y papá, no recibieron la atención que necesitaban en su niñez. Entonces ya adultos, viven con el temor permanente de perder a aquellos que están cerca (su afecto), pareja, hijos, padres, amigos, clientes, etc.

Comparto a continuación tres acciones posibles para vencer este miedo que no nos permite disfrutar de los que están cerca y comparten su vida con nosotros.

- **Reemplazarlo por emociones positivas**

Cuanto más pensamos en algo, más se agranda y puede llegar a convertirse en una realidad. Por esa razón, lo ideal, cuando sentimos miedo de que alguien nos abandone, de que se vaya de nuestra vida, y no podemos sacarnos esa idea de la cabeza (pensamiento obsesivo), no es intentar dejar de pensar en esta posibilidad, sino reemplazarla por una idea positiva. Los pensamientos positivos generan emociones positivas. Nadie puede cambiar ni controlar la conducta del otro, aunque muchas veces lo intentamos, pero todos tenemos la capacidad de dominar lo que pasa por nuestra mente. Por ejemplo, si te persigue la idea de que tu mejor amiga te va a abandonar por otra, pensá que ambas van a llegar juntas a la vejez y a disfrutar momentos maravillosos también en esa etapa.

- **Aprender a confiar en nosotros mismos**

Mucha gente confía más en los demás de lo que confía en sí misma. El psicólogo Albert Bandura es el creador del término *autoeficacia*. Él explica que ésta surge cuando prestamos atención a nuestras propias capacidades y circunstancias. Cuando reconocemos nuestras fortalezas, como resultado, la confianza en nosotros mismos aumenta; y lo opuesto ocurre si nos enfocamos en nuestros puntos débiles. Tener confianza en uno mismo es fundamental para enfrentar el miedo al abandono, que también está relacionado con la propia inseguridad. Quien cree en sí mismo es capaz de

superar este y cualquier otro temor que quiera venir a paralizarlo, ya sea que se trate de algo real o imaginario.

- **Aceptar que tenemos miedo**

Esto es importantísimo y consiste en no tenerle miedo al miedo. Muchos se niegan a aceptar su miedo a perder algo. La mayoría de los seres humanos sienten miedo al enfrentar una situación nueva o un desafío. Intentamos tapar nuestros miedos para que nadie se dé cuenta de lo que sentimos. Pero, por el contrario, tenemos que mirarlos a la cara. Cuando lo hacemos, casi siempre, se vuelven más pequeños hasta terminar desapareciendo. Para vencer el miedo al abandono, el primer paso es reconocerlo, ponerlo en palabras y luego enfrentarlo, aunque nos sintamos ahogados o amenazados. Si no mirás todos tus temores de frente y, en cambio, huís de ellos, te perseguirán toda la vida.

- **Elegir pensamientos de acción**

¿Qué significa esto? Focalizar en las posibilidades que tenemos de accionar, que nos ayudan a no quedarnos estancados o dando vueltas en los mismos pensamientos obsesivos: “Me va a dejar”; “se va a ir”; “va a preferirlo a él o a preferirla a ella”. Veamos un ejemplo, si yo dejo un trabajo para dedicarme a hacer lo que me gusta de verdad, ¿qué sería lo peor que podría suceder? Lo peor sería que me quedara sin dinero. Tenemos que hacer un inventario de lo peor que podría pasar y, al mismo tiempo, elegir pensamientos de acción o, mejor dicho, de previsión. Dicha actitud disminuye el estrés que provoca “pensar lo peor”. Creer que frente a las dificultades siempre hay otras posibilidades a nuestra disposición nos permite generar “pensamientos de solución” y no perdernos en la ansiedad que causa el temor.

Como ya mencionamos, todo miedo tiene como base el temor al abandono. Pero hay algo que todos los humanos, sin distinción, anhelamos más que cualquier otra cosa: el amor. El amor es lo único que puede derrotar el miedo, porque es precisamente su cara opuesta (no el odio, como muchos creen). Y el primero que puede dar amor soy yo mismo. Amándome puedo dejar de temer que la gente me abandone.

¡Que enmudezcan nuestras lenguas y empiecen a hablar las manos!

3. La mujer abandonada por su pareja

Muchos hombres y mujeres, con una personalidad insegura, temen ser abandonados por su pareja. Por lo general, hay más mujeres despechadas que varones despechados. Una mujer despechada, a la que “su hombre” abandonó, es capaz de hacer cualquier cosa para soltar la ira que siente y el deseo de venganza hacia el que la dejó, en algunos casos, por otra.

Estas son algunas de las acciones típicas de una mujer despechada:

- Gasta todo lo que puede, y aún un poco más, de la cuenta bancaria de su pareja.
- Los hijos por lo general están mal vestidos cuando se encuentran con su padre.
- Habla mal de su padre a sus hijos, tratando de generar entre ellos un sentimiento de dolor y al mismo tiempo de hostilidad.
- Aunque no lo reconozca, vive pendiente de las actividades de él en las redes sociales y busca gente para que esté en contra de “su ex” y a favor de ella.
- Lo humilla cada vez que puede en los ambientes donde él se mueve (con los compañeros del trabajo, con los hijos, con la familia, con los amigos, con los papás del colegio, etc.).

¿Por qué una mujer puede decidir comportarse de esta manera?

La mujer, por lo general, es mucho más sensible que el varón al abandono porque ella suele entregar mucho más que él, sobre todo en la etapa del enamoramiento y en los primeros años de la relación. La herida de una mujer abandonada es muy profunda, aun cuando los demás no se den cuenta, y no se cura fácilmente con el correr del tiempo.

La mujer despechada que sufre por amor, a quien le cuesta entender que esa pareja ha llegado a su fin, muchas veces busca vengarse. Toda la culpa de la separación se la echa a él, y su único deseo es que ese hombre viva en carne propia todo el dolor, la frustración y la desdicha que ella siente. Es muy común que esta situación se dé en mujeres que han sufrido el abandono, especialmente en aquellas que han tenido un padre física o emocionalmente ausente.

El varón despechado, a diferencia de ella, pone la angustia del abandono y el deseo de venganza en su propio cuerpo. Entonces experimenta problemas físicos que son mucho

más fáciles de tratar, y de resolver en corto tiempo, que los problemas emocionales que requieren de ayuda profesional para que no se enquisten.

Una persona que se siente abandonada por su pareja atravesará las siguientes etapas:

- a. *Etapas de conmoción y desconcierto.* Al principio, la persona no puede entender, ni creer, lo que ocurrió (en el fondo se niega a verlo y aceptarlo).
- b. *Necesidad de recuperar al otro y volver el tiempo atrás.* Luego intentará, casi desesperadamente, hablar sobre lo sucedido para hallar una solución que la devuelva al pasado. Tal actitud es inútil, ya que nadie puede retroceder el tiempo y, en el caso de una relación de pareja, cuando hay un quiebre, nunca vuelve a ser como antes aunque sigan juntos.

Cuando una relación se termina y nuestra pareja nos abandona, el dolor se hace presente y nos vuelve vulnerables, nos hace sentir humillados. Esa herida duele: duele en el alma, en el corazón y también en el cuerpo (provoca síntomas físicos). Nuestra estima queda destrozada. Y como si esto fuera poco, el abandono también afecta nuestra imagen social. De pronto, nos vemos en la necesidad de redescubrirnos, de reinventarnos, de volver a plantear cada aspecto de nuestra vida, pero ahora sin él/ella. Es entonces cuando sobreviene el enojo, la inseguridad y el miedo al futuro.

Por eso, cuando hay un abandono en nuestra vida, es necesario elaborar un duelo, como ante el fallecimiento de alguien amado. Esto no se puede obviar. El dolor es una emoción que hay que permitirse y gastar hasta que desaparezca y venga el alivio. El duelo, en este caso específico, se debe al quiebre de un ideal: la pareja que ya no existe. Es posible superar el miedo a ser abandonados y también superar el dolor que aparece cuando el abandono, tan temido, tiene lugar. La vida continúa y el verdadero fracaso no es que se rompa una pareja, sino mantener una pareja que ya no funciona.

La alegría, el mejor antídoto contra la adversidad

1. Una puerta abierta a las oportunidades

Para mucha gente, la alegría no es una parte fundamental de su vida. Lo que ellos ignoran es que esta emoción es el clima que produce cambios positivos. Cada vez que nosotros establecemos una atmósfera alegre en nuestra vida, abrimos las puertas a las oportunidades, las conexiones de oro, la salud y el bienestar. Y por supuesto, la alegría echa por tierra todos nuestros miedos.

Pero no se trata de estar contentos como lo estamos porque es nuestro cumpleaños o el cumpleaños de un ser querido, sino de un gozo profundo que nace de nuestro interior y no depende de las circunstancias. ¿Por qué hoy muchas personas no se comprometen con una tarea, o se comprometen por un tiempo y después abandonan? Porque han perdido la alegría. Cuando alguien pierde las ganas de vivir, ya nada le atrae y debe ser motivado y, en algunos casos, presionado. El compromiso es el resultado de la alegría. Una persona contenta desde el interior siempre va a estar comprometida. En primer lugar consigo misma, y luego con los demás.

Todo les sale bien a las personas de carácter dulce y alegre.

Voltaire

El famoso rey David llegó al trono por arrojar una piedra y derribar y matar al gigante Goliat. Con una sola piedra volteó al enemigo de su pueblo. Pero, ¿dónde aprendió David a tirar piedras con una honda? ¿En la escuela? No, cuando era solo un muchacho, él cuidaba ovejas. Y si llegaba un león o un oso y le quería robar una, no se asustaba, le arrojaba una piedra y lo derribaba. Así fue practicando una y otra vez hasta que

desarrolló una habilidad: tirar piedras. No parece ser algo que a uno lo puede llevar lejos pero con cualquier cosa que vos hagas, aunque parezca insignificante, si mantenés una actitud de alegría tarde o temprano te vas a encontrar con tu Goliat, con tu imposible, y lo vas a derribar. Y lo que era un don pequeño, que tal vez aprendiste casualmente, será un arma de guerra para llevarte a tu próximo triunfo. Porque la alegría abre la puerta al éxito.

Si abrís un camino de alegría en tu propia vida, todas tus capacidades, por pequeñas que sean, van a ser usadas para promocionarte a tu próximo nivel. Ponele alegría a tu vida y no subestimes ninguna de tus fortalezas.

Cuentan que Da Vinci terminó una de sus mejores pinturas con su pincel más pequeño dando unos golpecitos casi imperceptibles sobre el lienzo. Un genio como él concluyó su obra de arte con pequeños toques. Nunca deberíamos subestimar nada. Aun lo pequeño, lo que parece que no sirve para mucho, si generamos una atmósfera de alegría va a ser utilizado para llevarnos a grandes oportunidades y avances extraordinarios.

La alegría de ver y entender es el más perfecto don de la naturaleza.

Albert Einstein

2. ¿Alegría en la adversidad?

Es fácil sentir alegría cuando todo está bien. Pero, ¿una persona puede estar alegre y no sentir temor cuando está atravesando un momento difícil? ¿Es posible que eso suceda, por ejemplo, si tiene un hijo gravemente enfermo, o la despiden del trabajo?

“No hay mal que dure cien años”, reza el dicho. El doctor Kusnetzoff explica que, cuando estamos en medio de la adversidad, el peor problema es creer que esa situación es eterna, que nunca van a terminar el dolor, la angustia y el miedo. En esos casos, tenemos que pensar que nada negativo dura para siempre y que eso también pasará. La adversidad siempre es momentánea y, al igual que después de una tormenta, cuando termina vuelve a salir el sol.

Tu problema tiene fecha de vencimiento.

Por eso, podés decidir adoptar una actitud de alegría, aun en esas circunstancias.

En el año 1898 nació un señor llamado Norman Vincent Peale. Fue un pastor y escritor estadounidense, creador de la teoría del pensamiento positivo que, en la década de 1930 en los Estados Unidos, durante la depresión —que fue la peor crisis en ese país— empezó a hablar de la fe. Él decía que la fe es alegre y que hay que tener fe. La gente lo criticaba y se preguntaba cómo podía hablar de fe en medio de tanta pobreza. Entonces Peale dejó de usar la palabra fe. La cambió por “pensamiento tenaz”, y afirmó que los seres humanos necesitamos desarrollar el pensamiento tenaz. Esta vez, la gente se detuvo a escucharlo. Por último cambió pensamiento tenaz por “pensamiento positivo”. En los años '30, en medio de terribles dificultades, se juntaban miles de personas para escuchar a alguien hablar del pensamiento positivo.

Vives en un mundo con presagios de caos, toma la decisión de pensar en un mundo mejor.

Norman Vincent Peale

Peale tuvo enorme influencia en el mundo de su época e inspira a mucha gente con sus ideas hasta el día de hoy. Uno de sus seminarios sobre el pensamiento positivo se

llamó “Cómo planificar los próximos 15 años” y Peale, un hombre de más de 80 años, generó un impacto extraordinario en las personas que asistieron, entre las que había muchos jóvenes. Es un ejemplo de que siempre debemos estar en búsqueda de crecimiento y sueños nuevos. La alegría abre la puerta a lo extraordinario. Cuando desarrollás el hábito de la alegría, estás siendo de influencia positiva sobre alguien y abriéndole una puerta a las oportunidades.

3. Activar la alegría en nuestra vida

La alegría es un motivador que nos puede llevar a caminos insospechados. Pero la decisión de que fluya en “mi” vida es exclusivamente “mía”. Muchas personas dicen: “Él (o ella) me hizo enojar”, pero la verdad es que nadie más que uno mismo tiene el control remoto de sus emociones. Yo, y solo yo, decido enojarme, estar triste o estar alegre.

La alegría entonces, al igual que cualquier otra emoción, es una actitud, una decisión que no depende de lo que alguien más haga o deje de hacer. Los seres humanos fuimos diseñados para funcionar en positivo y tenemos la capacidad de liberar alegría en cualquier lugar y circunstancia. Sintiéndonos bien, o mal. Con lluvia o con sol.

Nosotros mismos podemos activar la alegría en nuestra vida. ¿Cómo? Comparto algunas ideas prácticas:

El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de sus sueños.

Eleonora Roosevelt

- **Soñando (imaginando) en grande**

Los sueños grandes son uno de los mayores motores para provocar la motivación en nuestra vida. Y quien está motivado, está alegre.

- **Siendo agradecidos en todo**

Por negativas que sean tus circunstancias, siempre podés encontrar algo pequeño que agradecer. Quien vive agradecido “en” todo —que no es lo mismo que “por” todo— vive alegre.

- **Teniendo una doble mirada**

La doble mirada hace que, si tenés una pequeña empresa con 10 personas, te imagines que tenés 30 personas a tu cargo. Y que, cuando logres tener 30, te imagines con 100. Nunca mires solamente lo que se ve, mirá también lo que es invisible. Y miralo multiplicado. Cuando saques un billete de \$100, tenés que ver uno de \$500. Cuando veas a tu hijo en adicciones, tenés que ver a un gran empresario o a un gran médico. Porque lo que se ve es temporal pero lo que no se ve es eterno. Ver un futuro mejor que nuestro

presente nos llena de alegría.

- **Creyendo que es posible**

Tenés que erradicar del vocabulario la palabra imposible y reemplazarla por su opuesto: *posible*. Cuando alguien cree que se puede, que algo es posible, aunque todo el mundo diga lo contrario, tarde o temprano lo verá convertido en una realidad.

Todos nuestros sueños se pueden hacer realidad si tenemos el coraje de perseguirlos.

Walt Disney

- **Extendiéndonos cada día un poco más**

Tenés que ampliar tu confianza en vos mismo e ir siempre un poco más allá de tus posibilidades. ¡Aunque hoy no haya nada! Siempre podemos creer un poco más, hacer un poco más, compartir un poco más, dar un poco más. Tratá de extenderte en todas direcciones, todo lo que puedas.

- **Aprendiendo algo de cada experiencia negativa**

A todos, sin excepción, nos han sucedido cosas duras, tristes, dolorosas, que deseáramos olvidar. La peor experiencia que hayas vivido y aún recordás, esa anécdota que no se borra de tu mente, ese miedo que te paralizó, fue la “vacuna” para que ya no te angusties ni te caigas nunca más por nada. Para que nada te afecte más de la cuenta y sigas adelante hacia la meta. Las crisis, las pruebas, tienen la función de entrenarnos, no de destruirnos. Corrie Ten Boom fue una mujer extraordinaria, sobreviviente de la Alemania nazi. Cuentan que estaba prisionera con su hermana en un lugar lleno de pulgas. ¡Y le daba gracias a Dios por las pulgas! Porque creía que allí había un propósito para sus vidas. De esta manera era muy poca la gente que iba a aquel lugar y eso les permitía poder compartir con más libertad en un contexto tan duro. Más adelante, cuando fue liberada pudo perdonar a unos de los guardias nazis y se dedicó a enseñar sobre el tema del perdón. Incluso las circunstancias más terribles nos pueden enseñar algo y servir para un propósito.

- **Aceptando que triunfaremos en un área y fracasaremos en otra**

Tenés que elegir con quién vas a triunfar y con quién vas a fracasar. Hacé una lista de la gente con la que vas a fracasar. Porque hagas lo que hagas, siempre habrá alguien que no te quiera y te critique. Nunca podemos agradar a todo el mundo. Si recordamos esto, nos ahorraremos muchos dolores de cabeza y desilusiones. Cada vez que te desanimás por lo que alguien critica de vos es porque dejaste de escuchar al que habló bien de vos. Cada vez que te afecta lo que alguien hace en tu contra es porque dejaste de ver al que te ayudó cuando lo necesitabas.

Concentrate en lo bueno. Y de lo negativo, aprendé la lección y seguí adelante.

- **Sabiendo que hay nuevas situaciones delante nuestro que traerán algún beneficio**

A veces, lo que al principio parece ser negativo luego, con el tiempo, nos damos cuenta de que nos trajo algún beneficio. Entonces entendemos por qué sucedió lo que sucedió y somos capaces de agradecer por ello. Aun en los momentos más difíciles, siempre habrá algo más grande y mejor a tu favor.

- **Declarando: “Este es mi momento”**

Aunque todo a nuestro alrededor se vea oscuro, siempre podemos creer y declarar: “Este es mi momento”. Porque las oportunidades no las determina un gobierno, ni una situación económica, ni la posición social, ni ninguna otra cosa. Las oportunidades están a nuestra disposición siempre pero así tenemos que creerlo y estar atentos para capturarlas.

Un violinista estaba ensayando con la orquesta una pieza muy difícil, pero a él le salía muy bien. Un día fue a visitar a su madre y se lo contó. La madre le dijo: “Esa música es la que yo te hacía escuchar cuando estabas en la panza”. Ya en el vientre de nuestra madre estaban preparados para nosotros momentos extraordinarios. Por eso, no te distraigas con todo aquello negativo que ves y escuchás a diario. La declaración de nuestra boca y nuestra acción determinará que los resultados no se hagan esperar.

- **Hablando cosas grandes**

Nuestra vida va en la dirección de nuestras palabras, es decir, hacia donde va nuestra boca. En cuanto te levantes, habla todo lo bueno que quieras lograr en ese día. Todo el

mundo está muy negativo y es fácil contagiarse el negativismo. Pero los seres humanos portamos en nuestro interior distintas clases de poder: el poder de hacer todo lo que podemos hacer; el poder del auto-control; el poder de la fuerza interna para no detenernos ante nada; y el poder grato, que es la capacidad de triunfar.

Un hombre encontró un tesoro de gran valor en un campo y lo escondió. Vendió todo lo que tenía para comprar el campo. Porque en el campo estaba el tesoro. Ese campo es tu vida. Tenés que comprarte a vos mismo, lo cual significa amarte, cuidarte, tratarte bien porque en tu interior hay un tesoro que vale más que todas las riquezas de este mundo.

Disfrutá de la vida, mantenete en alegría y alejá el miedo para siempre de tu vida.

Hazles comprender que no tienen en el mundo otro deber que la alegría.

Paul Claudel

BIBLIOGRAFÍA

- Alperovich, Jorge, *Viva mejor y más, si gusta... , Polemos*, Buenos Aires, 2007.
- Beck, Judith, *Terapia cognitiva para superación de retos*, Gedisa, Barcelona, 2007.
- Biscontti, Omar, *Terapia de pareja*, Lumen, Buenos Aires, 2006.
- Bogiaizian, Daniel, *Preocuparse de más*, Lumen, Buenos Aires, 2014.
- Bogiaizian, Daniel, y otros, *Combatiendo el miedo al miedo*, Lugar Editorial, Buenos Aires, 2002.
- Bowlby, John, *Los vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*, Morata, Madrid, 2006.
- Brenes Peña, Ester, *Descortesía verbal y tertulia televisiva*, Peter Lang, 2011.
- Bulacio, Juan Manuel, *Ansiedad, Estrés y Práctica Clínica*, Akadia, Buenos Aires, 2004.
- Butler-Bowdon, Tom, *Nunca es demasiado tarde*, Urano, Barcelona, 2013.
- Caunt, John, *Confía en ti*, Gedisa, Barcelona, 2001.
- Ceberio, Marcelo R. y otros, *Clínica del cambio*, Nadir Editores, Buenos Aires, 1991.
- Creighton, James, *Claves para pelearse sin romper la pareja*, Longseller, Buenos Aires, 2005.
- Cía, Alfredo, *La ansiedad y sus trastornos*, Polemos, Buenos Aires, 2007.
- Cyrulnik, Boris, *El amor que nos cura*, Gedisa, Barcelona, 2004.
- Cyrulnik, Boris, y otros, *El realismo de la esperanza*, Gedisa, Barcelona, 2004.
- Cyrulnik, Boris, *La maravilla del dolor*, Granica, Barcelona, 2001.
- Cyrulnik, Boris, “La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida”, en *Los patitos feos*, Gedisa, Barcelona, 2002.
- Cyrulnik, Boris, y otros, “La resiliencia: estado de la cuestión”, en Manciaux, M. (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Gedisa, Barcelona, 2003.
- Fernández Álvarez, Héctor y Bogiaizian, Daniel, *El miedo a los otros*, Lumen, Buenos Aires, 2008.

- Fiorenza, Andrea, *99 Estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias*, RBA, Barcelona, 2007.
- Girodo Michel, *Cómo vencer la timidez*, Mondadori, Barcelona, 2002.
- Glaser, Judith E, *Inteligencia conversacional*, Norma, Bogotá, 2015.
- Gómez, Mariela y Marzucco, Valeria, *¡No puedo dejar de preocuparme! ¿Usted tiene TAG?*, Galerna, Buenos Aires, 2009.
- Goytia, Cristina, *El fin de la timidez*, Atlántida, Buenos Aires, 2007.
- Goytia, Cristina, *Fobias, ansiedad, miedos*, Atlántida, Buenos Aires, 2004.
- Heath, Chip y Heath, Dan; *Cambia el chip. Cómo afrontar cambios que parecen imposibles*, Gestión 2000, Barcelona, 2011.
- Hillman, James, *Tipos de poder*, Granica, Barcelona, 2002.
- Hirigoyen, Marie France, *El acoso moral*, Paidós, Barcelona, 2001.
- Jellison, Jerald, *Lo siento, no fue mi intención*, Diana, México, 1981.
- Lieberman, David, *Haga las paces con todo el mundo*, Amat, Barcelona, 2002.
- López Blanco, Alicia, *El cuerpo tiene la palabra*, Robinbook, Barcelona, 2004.
- Mahaluf, Jorge, *Jóvenes que temen demasiado*, Grijalbo, Santiago de Chile, 2002.
- Manguel, Alberto, *Una historia de la lectura*, Siglo XXI, Buenos Aires, 2017.
- Marina, José Antonio, *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona, 1996.
- Meyrialle, Cristina, *La pareja en crisis*, Vinciguerra, Buenos Aires, 2016.
- Millon, Theodore y Davis, Roger, *Trastornos de la personalidad. Más allá del DSM-IV*, Masson, Barcelona, 2001.
- Minshull Ruth, *Cómo escoger a su gente*, Publicaciones Dianéticas, 1981.
- Nardone, Giorgio, *Más allá del miedo*, Paidós, Barcelona, 2003.
- Oberhofer Pablo, *Cómo superar la timidez*, Andrómeda, Buenos Aires, 2006.
- Pallarés Molins, Enrique, *Los mecanismos de defensa*, Mensajero, Bilbao, 2008.
- Resnick, Stella, *Reencontrar el placer*, Urano, Barcelona, 1998.
- Rodríguez Estrada, Mauro, *Creatividad verbal*, Pax, México, 2008.
- Sosa Castilla, Carmen y Capafons, Juan, *Tratando... fobias específicas*, Pirámide, Madrid, 2007.
- Spring, Janis y Spring, Michael, *Después de la infidelidad*, Harper Collins Español, 2015.
- Stamateas, Bernardo, *Gente tóxica*, Ediciones B, Buenos Aires, 2008.
- Suárez, Enrique, *Vencer el miedo. Historias Reales*, La Imprenta Wingord, Buenos

Aires, 2009.

Suárez, Enrique, *Vivir sin miedo*, Olmo, Buenos Aires, 2006.

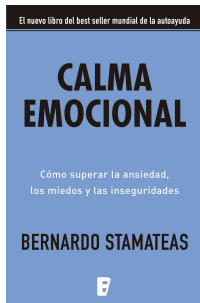
Watzlawick, Paul, *Teoría de la Comunicación humana*, Herder, Barcelona, 1993.

Willi, Jurg, *La pareja humana. Relaciones y conflicto*, Morata, Madrid, 2002.

Wilson, Nelly y Luciano Soriano, M. Carmen, *Terapia de aceptación y compromiso*, Pirámide, Madrid, 2002

<http://www.duoc.cl/ver/noticia/como-una-anecdota-entre-estudiantes-llego-ser-un-innovador-prototipo-que-busca>

<https://www.taringa.net/posts/info/1204835/Tres-historias-deinnovacion.html>



Hoy en día la ansiedad, la preocupación, el miedo parecen haberse convertido en una epidemia que produce daños tanto a nivel psicológico como físico. En este nuevo libro, Bernardo Stamateas nos describe los motivos que con frecuencia causan estados de temor y angustia en muchas personas. Entre otros:

- Vivo preocupado
- Siento que no puedo
- Me separé, tengo miedo al futuro
- Estoy cansado, agotado y desgastado
- Tengo miedo a enfermarme
- Me preocupa no ser aceptado
- Tengo miedo a hacer un cambio a esta altura de mi vida

Calma emocional nos propone reconocer y aceptar los miedos que tenemos, reemplazar temores irracionales por emociones reales, fortalecer nuestra estima y la confianza en nosotros mismos y elegir pensamientos orientados a la acción. De ese modo podemos transformar el “no me animo” en “yo puedo”, y hacer realidad nuestros proyectos y sueños.

¡Disfrutemos de la vida, mantengamos la alegría y alejemos para siempre los miedos, la ansiedad y las preocupaciones!

Aunque todo a nuestro alrededor se vea oscuro, siempre podemos creer y declarar: “Este es mi momento”. Porque las oportunidades no las determina un gobierno, ni una situación económica, ni la posición social ni ninguna otra cosa. Las oportunidades están a disposición siempre, así tenemos que creerlo y estar atentos para capturarlas.



BERNARDO STAMATEAS

Es licenciado en Psicología y sexólogo clínico. Ha dictado conferencias en todo el mundo y es pastor del Ministerio Presencia de Dios, un lugar donde miles de personas aprenden a desarrollar su potencial y tener paz interior.

Está casado con Alejandra y tiene dos hijas.

Stamateas, Bernardo

Calma emocional / Bernardo Stamateas. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Javier Vergara Editor, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-15-6207-1

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. I. Título.

CDD 158.1

Diseño de cubierta e interior: Donagh | Matulich

© Bernardo Stamateas, 2017

Edición en formato digital: diciembre de 2017

© Ediciones B Argentina S.A., 2017

para el sello Javier Vergara Editor

Humberto I 555, Buenos Aires

www.megustaleer.com.ar

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

ISBN 978-950-15-6207-1

Conversión a formato digital: Libresque

Índice

Calma emocional

Introducción

Capítulo 1. Soy muy ansioso

Capítulo 2. Inseguridad emocional

Capítulo 3. Tengo miedo

Capítulo 4. Miedo a la vejez

Capítulo 5. Fobias y ataque de pánico

Capítulo 6. Estoy cansado, agotado y desgastado

Capítulo 7. Siento que no puedo

Capítulo 8. Sin miedo al paso del tiempo

Capítulo 9. Miedo al dolor y al sufrimiento

Capítulo 10. Me separé, tengo miedo al futuro

Capítulo 11. Tengo miedo a enfermarme

Capítulo 12. Tengo miedo de que mi pareja me controle

Capítulo 13. Tengo miedo a hacer un cambio a esta altura de mi vida

Capítulo 14. Miedo a ser rechazado

Capítulo 15. Me preocupa no ser aceptado

Capítulo 16. Miedo a la muerte

Capítulo 17. Miedos prestados

Capítulo 18. Miedo a tener éxito (tener poder)

Capítulo 19. Miedo a la crítica

Capítulo 20. Miedo al fracaso

Capítulo 21. Me siento preocupado y presionado

Capítulo 22. Miedo a la violencia

Capítulo 23. Miedo a lo desconocido

Capítulo 24. Miedo al abandono

Capítulo 25. La alegría, el mejor antídoto contra la adversidad

Bibliografía

Sobre este libro

Sobre el autor

Créditos

Índice

Calma emocional	2
Introducción	5
Capítulo 1. Soy muy ansioso	6
Capítulo 2. Inseguridad emocional	17
Capítulo 3. Tengo miedo	28
Capítulo 4. Miedo a la vejez	36
Capítulo 5. Fobias y ataque de pánico	44
Capítulo 6. Estoy cansado, agotado y desgastado	54
Capítulo 7. Siento que no puedo	61
Capítulo 8. Sin miedo al paso del tiempo	70
Capítulo 9. Miedo al dolor y al sufrimiento	79
Capítulo 10. Me separé,tengo miedo al futuro	89
Capítulo 11. Tengo miedo a enfermarme	99
Capítulo 12. Tengo miedo de que mi pareja me controle	106
Capítulo 13. Tengo miedo a hacer un cambio a esta altura de mi vida	113
Capítulo 14. Miedo a ser rechazado	122
Capítulo 15. Me preocupa no ser aceptado	130
Capítulo 16. Miedo a la muerte	136
Capítulo 17. Miedos prestados	141
Capítulo 18. Miedo a tener éxito (tener poder)	149
Capítulo 19. Miedo a la crítica	157
Capítulo 20. Miedo al fracaso	163
Capítulo 21. Me siento preocupado y presionado	169
Capítulo 22. Miedo a la violencia	177
Capítulo 23. Miedo a lo desconocido	186
Capítulo 24. Miedo al abandono	194
Capítulo 25. La alegría, el mejor antídoto contra la adversidad	203

Bibliografía	211
Sobre este libro	214
Sobre el autor	216
Créditos	217