Ana Belén Medialdea

LAS 5 ESTACIONES DE LA AUTOESTIMA



Aprende a cuidarte, respetarte y valorarte

zenith

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Introducción
Antes de comenzar el viaje
PRIMERA ESTACIÓN: TOMANDO CONCIENCIA
¿Quién eres tú?
Aprender, reaprender y desaprender. La vida es un continuo cambio
No eres responsable de las heridas que te han causado, pero sí de curarlas
SEGUNDA ESTACIÓN: HACIÉNDOTE CARGO DE TI MISMO, RUMBO HACIA TU MEJOR VERSIÓN
¿Qué no te ayuda a hacerte cargo de ti mismo ni a construir tu mejor versión?
TERCERA ESTACIÓN: EL RESPETO, LA PROTECCIÓN Y LOS LÍMITES
Tu lado tirano y exigente
¿Qué no te ayuda a protegerte y a poner límites?
Botiquín de protección: ejercicios para trabajar la asertividad y poner límites
CUARTA ESTACIÓN: TU VALOR COMO PERSONA
¿Qué no te ayuda a valorarte y a respetarte como persona?
Conecta con tu parte luchadora y resiliente
QUINTA ESTACIÓN: EL AUTOCUIDADO
¿Qué no te ayuda a cuidarte?
Ser irresponsables con nosotros mismos y esperar a que venga la motivación para tener buenos hábitos
Agradece y sonríe
ATRÉVETE, SALTA Y ARRIESGA. ES EL MOMENTO DE VIVIR DANDO LO QUE TE QUIERES LLEVAR
FINAL DEL VIAJE
Agradecimientos
Bibliografía recomendada
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

Sinopsis

¿Te cuesta decir lo que piensas y lo que sientes? ¿Te exiges mucho? ¿Te castigas y tienes miedo de cometer errores? ¿Priorizas tu «deber» con los demás antes que contigo? Muchos problemas relacionados con el estrés, la ansiedad, la dependencia emocional o la autoexigencia son, en el fondo, fruto de una baja autoestima.

La buena noticia es que la autoestima no se hereda, sino que se construye. Y podemos construirla día a día, con nuestros pensamientos, palabras y acciones. Este libro no te llevará a reflexionar sobre tu pasado ni a conectar con tu niño interior, sino que, independientemente de las situaciones difíciles que te hayan tocado vivir, te ayudará a entender cómo acabar con los problemas de inseguridad y autoestima. Ana Belén Medialdea te guía a través de cinco estaciones con numerosos consejos, casos, narraciones cortas y ejercicios donde aprenderás lo que necesitas para cultivar tu amor propio, establecer límites y hacerte cargo de ti. Porque mereces cuidarte, protegerte y valorarte para tener un presente y un futuro mejores.

LAS CINCO ESTACIONES DE LA AUTOESTIMA

Aprende a cuidarte, respetarte y valorarte

Ana Belén Medialdea Martínez

zenith

A ti, que necesitas liberarte de la cárcel emocional donde los deberías *tienen más fuerza que los deseos y las necesidades.*

A ti, que te cuesta entender que te pertenecen tus sueños, tus emociones
y tus acciones, pero no los de los demás.

A ti, que has sufrido lo que es vivir encerrado en el mismo cuerpo que habita tu peor enemigo.
A ti, que tuviste que convertirte en adulto antes de tiempo sin que nadie
te enseñara a cuidarte, ni a protegerte ni a valorarte.

A ti, que te cuesta soltar lo que te resta.
A ti, que te has roto en muchas ocasiones intentando salvar a otros.
A ti, que sufriste intentando que te entendieran y te diesen tu lugar.
A ti, que estás dispuesto a aprender a cuidarte como siempre necesitaste.

A ti, que necesitas reconciliarte contigo.
A ti, que necesitas aprender a decir que no.
A ti, que quieres dejar de estar constantemente queriendo agradar a los demás.

A ti, que quieres creer en los cambios y en ti.
A ti, que quieres mirarte con los mismos ojos que miras a quienes amas.
Este libro te lo dedico a ti.

Introducción

Empezaré por darte una buena noticia: ¡la autoestima no se hereda!

¿Y qué quiero decirte con esto? Pues que da igual cómo sea tu genética porque no va a depender de eso tu autoestima. La autoestima se construye, y nosotros la podemos construir o destruir día a día, con nuestras acciones, palabras y decisiones.

Antes de explicarte qué es la autoestima y por qué es tan necesaria, me gustaría hacerte unas preguntas para que puedas saber si este libro te puede ayudar o no:

— ¿Te cuesta decir lo que piensas y lo que sientes?
— ¿Te culpabilizas cuando no haces lo que «se espera de ti»?
— ¿Sueles justificarte y pedir muchas veces perdón?
— ¿Te sientes mal cuando pides ayuda?
— ¿Te exiges mucho?
— ¿Te cuesta reconocer tus virtudes y aquello que se te da bien hacer?
— ¿Te castigas y tienes miedo de cometer errores?
— ¿Priorizas tu deber con los demás antes que contigo?
— ¿A veces sientes que no eres suficiente o que no estás a la altura?
— ¿Te importa mucho el qué dirán?
— Cuando alguien te dice que no le gusta algo de ti, ¿intentas hacer todo lo posible para adaptarte a lo que te piden y cambiarlo?
— ¿Te cuesta romper relaciones y alejarte de aquello que te hace mal?

Si has respondido a la mayoría de estas preguntas con un sí, quiere decir que necesitas empezar a sanear tu autoestima, y tengo que decirte que tienes en las manos el libro que te va a ayudar.

Ahora bien, ¿qué es la autoestima? Hay muchas definiciones sobre lo que es, o no es, la autoestima. Podría pasarme horas hablándote de esas teorías, pero no quiero aburrirte, solamente te diré que la autoestima es el concepto, la valoración, el sentimiento y el respeto que tienes sobre tu propia persona. Es la relación que tenemos con nosotros mismos y que, a su vez, influye en cada acto y situación de nuestra vida, así como en la relación que tenemos con los demás y con nuestro mundo.

Para mí es muy importante que entiendas que tener una sana autoestima no es mirarte al espejo y verte bien, como muchas personas creen. Tener una autoestima sana significa vivir tu

vida cuidándote y respetándote, te guste o no lo que veas en el espejo. Significa decir que no cuando no quieres, poner límites para protegerte y vivir con la libertad de no depender emocionalmente de nada ni de nadie. La autoestima es como una pócima o un antídoto que podemos tomar para protegernos de muchos problemas relacionados con nuestra salud mental.

A lo largo de mi experiencia profesional como psicóloga, han pasado por mi consulta muchas personas que llegaban pidiéndome un cambio para creer en sí mismas, para dejar de tratarse y de hablarse mal; querían ganar seguridad y aceptarse. Estas personas a veces no sabían que, a causa de su baja autoestima e inseguridad, se sentían insuficientes y poco dignas de merecer algo bueno. Llegaban sin saber realmente que el problema que manifestaban —de estrés, de ansiedad, de dependencia emocional, de alimentación, de exigencia o perfeccionismo...—, en el fondo, también era fruto de una baja autoestima o una mala relación consigo mismas.

Y ahora que conoces la importancia que tiene para nuestra salud y nuestro bienestar una autoestima sana, he de avisarte de que en este libro no te voy a hablar de tu niño herido, ni voy a proponerte que hagas un viaje al pasado para buscar a los responsables y el origen de tu inseguridad. Aquí nos vamos a centrar en el presente y, por eso, te voy a invitar a que, sean cuales sean las situaciones difíciles y duras que hayas pasado, te des la oportunidad de verte de un modo diferente al que tenías hasta este momento. Quiero ayudarte a empoderarte y a que puedas cambiar el modo en el que narras tu historia. Para eso, vamos a cambiar el foco y las preguntas, y a partir de ahora no nos vamos a centrar en buscar las causas de tu inseguridad ni a preguntarnos el porqué. En mi experiencia personal y también profesional, he entendido que, en muchas ocasiones, saber el origen y las causas de los problemas ayuda a entenderlos, pero solamente eso no nos ayuda a solucionarlos. Por ello, vamos a dejar de lado los porqués y vamos a comenzar a preguntarnos: ¿cómo funciona mi problema de inseguridad y de autoestima?, y, si lo tengo, ¿cómo puedo solucionarlo?

Creo que la información nos da poder y libertad, por eso quiero darte todas las claves que necesitas tener en cuenta para construir o destruir tu autoestima. Confío en que si tienes todo esto presente, podrás elegir y tomar decisiones siendo consciente de qué es lo que necesitas seguir haciendo para sentirte mejor o, por el contrario, qué necesitas desaprender para dejar de hacer lo que te ayuda a destruir tu autoestima.

Todo lo que te voy a contar a lo largo de este libro es fruto de mi experiencia personal y profesional como psicóloga. Mi método de terapia es la terapia breve estratégica, un modelo de terapia que se creó en los años setenta del siglo XX en el Mental Research Institute de Palo Alto (California) y que, actualmente, se sigue estudiando en el Centro di Terapia Strategica de Arezzo (Italia) y en el Brief Therapy Center de Palo Alto, California, las escuelas dónde me formé. Quizá te preguntes qué es lo que me llevó a escoger este enfoque. Elegí mi profesión por vocación, sentía que mi labor en el mundo era ayudar a otros en la medida de mis posibilidades. El modelo de terapia breve es muy práctico y me da la oportunidad de ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás en un espacio corto de tiempo. A veces, muchos de mis pacientes me

dicen: «Ana, ¿cómo has conseguido que dejase de hacer esto que me estaba torturando durante tantos años?, ¿es magia?». «No, no es magia, es ciencia», les respondo.

Mi misión como psicóloga estratégica es investigar cómo funcionan y se mantienen los problemas para ayudar y guiar a mis pacientes de modo que sientan que pueden desbloquearse y hacer algo diferente para que su situación cambie.

Ahora sí, llegó el momento de sumergirnos de lleno en tu proceso de cambio. Nos vamos a ir de viaje, no para que busques nuevos lugares, sino para buscarte a ti y a tu mejor versión. Como decía Fernando Pessoa: «Los viajes son los viajeros. Lo que vemos no es lo que vemos, sino lo que somos».

Una de las bases de mi modelo es el constructivismo. Según los constructivistas, los seres humanos construimos lo que después sufrimos. Como hay tantas realidades como realidades se puedan inventar, vamos a investigar y, a través de las reflexiones, las pautas y los ejercicios que te voy a proponer, vamos a modificar el modo que tienes de verte. Veamos quién eres y qué es lo que quieres tú para tu vida. ¡Vamos a coger las riendas de tu vida y a ponerte en marcha!

Antes de comenzar la ruta, al igual que hago con mis pacientes el primer día de consulta, nos vamos a sentar juntos para que puedas contarme adónde quieres llegar realmente, cuáles son tus objetivos de cambio y qué es lo que necesitas cambiar. Después de esto, nos pondremos en marcha hacia esa ruta en la que, conforme vayas avanzando, irás aprendiendo algo diferente y necesario para construir y forjar tu autoestima.

En *la primera estación* te llevaré a que te pares a tomar conciencia de si el camino que habías elegido es realmente el que quieres seguir. Te explicaré en qué consisten nuestros autoengaños, el papel que tienen nuestras creencias y las etiquetas que nos ponemos. Aquí aprenderás que quizá no eres la persona responsable de tus heridas, pero sí de curártelas. En esta primera parada, vamos a vaciar nuestras maletas, agarraremos todo lo que nos sirve de nuestro pasado para la vida que queremos y necesitamos, y soltaremos y dejaremos en esta estación todo aquello a lo que nos hayamos aferrado y nos impida avanzar en nuestro viaje. ¡Viajemos con lo necesario!

En *la segunda estación* aprenderás lo que necesitas saber para hacerte cargo de ti, establecerás unos objetivos, generarás un compromiso con ellos y fomentarás la responsabilidad, pero no de cara a los demás, sino sobre tu persona.

En *la tercera estación* podrás aprender a identificar tu exigencia o esa parte que todos tenemos tan tirana y que todo el rato busca querer agradar y estar a la altura. Aquí aprenderás a protegerte y respetarte poniendo límites, diciendo que NO y dejando de hacer lo que no te ayuda a protegerte ni a valorarte. ¡Prepárate, porque esta parte no suele ser fácil, te haré trabajar!

La cuarta estación es la que te ayudará a conectar con tu valor como persona y con todas aquellas situaciones que te hayan marcado y dado fuerza para salir hacia adelante. ¡De aquí no saldrás hasta que no te sientas empoderado!

Una vez que ya hayas aprendido todo esto, llegarás a *la quinta y última estación*, la que tiene como objetivo enseñarte a cuidarte, no de un modo físico, sino emocional. Aquí aprenderás las

pautas de higiene mental, esas que son fundamentales para evitar el estrés y la ansiedad. En esta estación recogerás las herramientas necesarias para generar un compromiso contigo mismo y potenciar tu autocuidado.

Y como en todo proceso terapéutico, cuando uno llega al final, en esa etapa de cierre nos despediremos, pero después de recordar todo lo que has recogido en el camino y no quieres soltar. En este punto final se encuentra la carta que siempre podrás utilizar para volver a recordar lo que te ayuda a construir o destruir tu autoestima. Te ayudará a volver a ti cuando te sientas perdido o desanimado, te conectará con tus valores, con lo que te mereces, y con lo que no necesitas porque no te ayuda a protegerte, valorarte y cuidarte.

Estoy feliz de que tengas este libro en tus manos y que me permitas acompañarte en este viaje. Aunque no lo creas, este viaje lo vamos a hacer juntos, de la mano, porque este libro lo he escrito para ti.

Y también para mí.

Porque yo también tengo que recordarme a veces que necesito volver a mí.

Ojalá que en estas páginas encuentres un lugar para reencontrarte contigo, para aprender, y también para desaprender todo lo que te ayuda a destruir tu estima y alejarte de ti.

¡Prepárate, que allá vamos!

Antes de comenzar el viaje

Antes de comenzar el viaje, quiero sincerarme contigo. Sé cómo te puedes sentir porque, en su día, la inseguridad también guio mi vida. Sentía que no era suficiente, que no me podía permitir priorizarme ni desagradar a nadie. Le regalaba el poder de hacerme sentir bien o mal a cualquier persona. Me dejé llevar por relaciones tóxicas, tanto de pareja como de amistad. Me costaba horrores decir que no, y cuando lo hacía, me sentía culpable...

La inseguridad me invadió en el terreno personal y también en el profesional. He pasado por muchas fases durante todo el tiempo que llevo ejerciendo como psicóloga y, no te engaño, no ha sido fácil. Los primeros años me aferraba a los libros, al protocolo, y buscaba recetas mágicas que me ayudasen a ayudar. Cuando veía que la persona que tenía enfrente estaba muy angustiada, me angustiaba con ella y pensaba que no podía ayudarla. Todo mi tiempo libre lo ocupaba en estudiar y en seguir formándome. Me engañaba a mí misma cuando cancelaba planes y decía que prefería quedarme estudiando porque me encantaba y disfrutaba más que saliendo como cualquier chica de mi edad. La realidad es que, aunque aprender cosas nuevas siempre ha sido un aliciente en mi vida, en aquel momento elegí esa opción desde mi inseguridad porque tenía muy arraigada la creencia de que para conseguir ser alguien y demostrar mi valía, tenía que dejar el placer de lado y entregarme en cuerpo y alma, aunque la salud se me fuera en ello.

Hubo un momento de mi vida en el que me vi trabajando para cinco sitios diferentes y estudiando un máster y un experto a la vez. No tenía tiempo de nada, ya que el poco tiempo libre que me quedaba lo dedicaba a preparar casos clínicos, estudiar, poner lavadoras y cocinar para la semana. Y, aun así, nunca era suficiente. Pensaba que tenía que esforzarme más, pues no me sentía merecedora de las buenas palabras que tenían para mí las personas con las que trabajaba.

Me exigía, me juzgaba, era verdaderamente crítica conmigo misma. Hasta que un día me armé de valor y tomé la decisión de buscar ayuda para trabajar mi autoestima y aprender a gestionar mi miedo a no estar a la altura y fallar. Tenía claro que quería permitirme ser más flexible y aprender a cuidarme a nivel emocional. No quería generar un problema mayor que me pudiese llevar a renunciar al trabajo con el que siempre había soñado. Cuando decidí pedir ayuda y desobedecer a esa parte tirana y exigente que se había apoderado de mí, me salvé.

Te cuento esto porque vamos a comenzar un viaje juntos en el que necesitamos sentarnos con nuestras luces y nuestras sombras. No quiero que me idealices. Los psicólogos, ante todo, somos seres humanos.

Al escribir esto, me acaba de venir a la mente una paciente llamada Vida. En su día, las

primeras sesiones con ella fueron un reto a nivel personal y profesional. Era como un animal herido, no permitía que nadie se le acercase y la ayudase. Había tenido una vida muy dura. De muy jovencita dejó su país de origen para buscar una vida mejor en España, y venía a consulta porque necesitaba aprender a gestionar sus emociones y a sanear su autoestima. Ella tenía la ilusión de estudiar en la universidad y, para eso, trabajaba limpiando y estudiaba en su tiempo libre. Un día en consulta me dijo: «Tengo que elegir qué carrera estudiar, mi sueño ha sido siempre estudiar Psicología, pero con la vida tan difícil que he tenido y con lo poco que he sabido gestionarme, sé que no podría ayudar a nadie...».

Me enterneció, no lo voy a negar. Cuántas veces en su día creí lo mismo que ella... En ese momento, la respuesta que le di quizá no se la hubiese dado si no hubiera podido conectar con mi historia de vida y con todo lo que he tenido que ir aprendiendo para hacerme cargo y responsable de mí misma. Antes de responderle, hice una pausa y respiré muy hondo. Internamente pensaba: «Ojalá pudieras verte con los ojos con los que yo te miro». Sinceramente, admiraba la resiliencia que le brotaba por cada poro de su piel. Fue entonces cuando, mirándola a los ojos, le dije: «Vida, ¿sabes cuál es, para mí, la característica más importante que debe tener un buen psicólogo? La capacidad de hacerle sentir a su paciente, a través de las palabras, que entiende su dolor y su malestar. Ser capaces de conectar con las profundidades de tu paciente y sostenerle para que sienta que, a pesar de todo lo malo que le haya pasado, tiene derecho a tener una vida mejor no es fácil. Es una de las cosas más difíciles que tiene esta profesión. Vida, tú conoces de cerca la oscuridad, sabes lo que es estar al borde de un abismo. Tú has aprendido a estar contigo misma y con tu propio dolor, te has salvado y has renacido como un ave fénix cuando pensabas que estaba todo perdido. Todo esto, junto con lo que te vas a formar, hará que puedas ayudar a los demás desde un lado mucho más humano».

Fíjate, ella creía que los psicólogos lo sabíamos todo, que éramos una especie de superhéroes y que habíamos tenido vidas idílicas con familias perfectas... ¡Qué lejos de la realidad! Ahí me di cuenta de la necesidad que había de normalizar la figura del psicólogo. Los psicólogos, como seres humanos que somos, también sufrimos, también podemos perdernos y dejarnos arrastrar por nuestras emociones. No sabemos siempre cómo debemos actuar. Tenemos derecho a equivocarnos y, por supuesto, a veces, por mucho que nos sepamos la teoría, cuando sentimos que no podemos solos, también necesitamos de otro psicólogo que nos pueda ayudar. En mi caso, la psicología ha sido un salvavidas. Entenderme, entender cómo funciona mi entorno y cómo se construyen y se mantienen los problemas, me ha ayudado a ayudar mucho mejor a otras personas, pero también me ha permitido ayudarme a mí.

Hoy, mientras escribo todo esto, estoy sentada en el sofá azul de mi despacho sincerándome contigo y pensando en cada una de las personas que, en su día, decidieron pedirme ayuda y se sentaron justo aquí. Me estoy inspirando en ellas y en mi propia historia para ayudarte. Confieso que no sé cuáles serán tus expectativas al leerme, pero ojalá que no estés buscando un libro de recetas para aumentar tu autoestima, porque este libro no lo es. Y créeme si te digo que entiendo

que lo quieras, porque en su día yo también lo quise. Hasta que entendí que, al igual que cuando te diagnostican un tumor necesitas un médico especialista que lo extirpe, porque no basta con leer libros o ver vídeos de YouTube para que desaparezca, para nuestra salud mental también necesitamos un especialista que estudie nuestro problema y nos ayude a extirparlo.

La psicología es una ciencia, son muchos años de lucha para que se le dé el lugar y el valor que merece. Si me propusiera hacer un libro de recetas para aumentar la autoestima, me cargaría mi modelo de terapia y el trabajo de grandes padres de este modelo, como fueron Milton Erickson, Gregory Bateson, Paul Watzlawick, John Weakland, Jay Haley, Richard Fisch, Virginia Satir y otros grandes investigadores. ¿Por qué me lo cargaría? Porque la psicología no son consejos, ni pautas ni recetas al azar, porque no todo sirve para todo el mundo. Por eso, si hay algo de lo que te voy a decir más adelante que te inquiete, te frustre, te genere malestar o reabra tus heridas..., si hay alguna pregunta o ejercicio donde no sepas qué responder, no pasa nada. No tienes por qué hacerlo, será la señal que necesites para pedir ayuda. Recuerda, por favor, que no eres un caso perdido. Solamente tienes que encontrar al especialista que te guíe.

Elegí este modelo de terapia porque es flexible y se adapta a cada persona, como una quimioterapia. Si has padecido un cáncer o tienes alguien cerca que lo haya vivido, sabrás que la quimioterapia es única y exclusiva para cada cuerpo. Aunque dentro de este modelo de terapia tengamos unos protocolos de actuación para las diferentes problemáticas, cuando trabajé mi autoestima, mi psicóloga, también estratégica, me hizo ver la importancia de permitirme ser yo misma, tener mi propio estilo, romper con los protocolos y ser un poco anárquica. Por eso, ahora, utilizo en sesión todo lo que considero que puede servir de ayuda a las personas que vienen a visitarme. En ocasiones, ha habido pacientes con los que he compartido alguna anécdota mía porque sabía que les podía ayudar a normalizar lo que les estaba ocurriendo. Si otros psicólogos vieran mis sesiones, seguro que muchos me dirían: «¿Cuentas anécdotas de tu vida a tus pacientes?». Pues sí, porque tengo claro que, para ser buen psicólogo, es importante tener una buena metodología y saber ponerla en práctica, pero, como decía Carl Jung: «Al tocar un alma humana, hay que ser otra alma humana».

Cuando me preguntan en qué consiste mi modo de trabajo, siempre digo que para hacer bien mi trabajo tengo que:

1. Escuchar muy atentamente a mi paciente y tratarlo como la persona valiosa que es.
2. Empatizar con él para entender cuál es la percepción que tiene de sí mismo y de su realidad.
3. Dialogar de una forma estratégica, con preguntas que me permitan recoger información y que me ayuden a analizar cómo se está construyendo y manteniendo su problema. Este es el primer paso que debo dar antes de elegir el estilo de comunicación necesario que me permita hacer sentir a la persona que tengo enfrente que entiendo y siento su malestar y su dolor.
4. Meterme de lleno dentro del sistema en el que mi paciente percibe y reacciona ante su

realidad y su problema.

5. Construir una intervención que sea un traje a medida para él. Traje que también tengo que hacer a medida para mí, porque no soy la misma con todos los pacientes. Cada uno de ellos es diferente, son únicos y tengo que tratarlos como tales.
6. Tener presente que, aunque haya una misma problemática, es necesario que me adapte a lo que cada uno necesita para que la terapia sea única y exclusiva. Es la terapia la que debe adaptarse al paciente y no al revés.

La terapia tiene que ser como una danza en la que ambas personas nos encontremos en sintonía y en el mismo ritmo para que todo fluya y llegue ese momento mágico del DESBLOQUEO. No sé muy bien cómo definir este momento, porque creo que no puedo explicar con palabras lo que siento cuando la persona que tengo enfrente —y a la que he llegado a ver derrumbada, sin luz ni esperanza— de repente se desbloquea, hace un clic y comienza a mirar su realidad con un brillo en los ojos diferente. Ese momento es mágico, y a partir de ahí, todo fluye...

Cuando un paciente llega a mí por primera vez, siempre me presento, le doy las gracias por haber depositado su confianza en mí y, entonces, le pregunto: «¿Qué es lo que te ha hecho tomar la decisión de pedir ayuda, ahora, en este momento y no antes o después?».

Sé que dar el primer paso de acudir a una terapia no siempre es fácil, pues te pueden invadir las dudas, el sentimiento de vulnerabilidad, la desconfianza, el miedo, la vergüenza de hablar con alguien que no conoces, y todo esto, entre otras muchas cosas, puede hacer que decidas posponer pedir ayuda pensando que quizá, con el tiempo, dejes de sentirte mal o el problema desaparezca.

Por eso, después de preguntar qué es lo que les ha hecho tomar la decisión de pedir ayuda, ahora, en este momento, siempre les felicito. Tomar la decisión de comenzar una terapia es un acto de amor propio y es un paso que requiere de coraje y valentía, ya que problemas tenemos todos, pero no todos asumimos la responsabilidad de hacer algo por solucionarlos.

Para un psicólogo estratégico, la primera sesión es una de las más importantes, ya que es donde se define el problema y se crean unos objetivos concretos, medibles y alcanzables. Las primeras sesiones son fundamentales para crear la alianza terapéutica que nos permita ayudar a la persona a que pueda vivir de un modo más funcional.

Así que, al igual que te diría si estuviéramos en consulta, me gustaría que eligieras una libreta bonita, con la que te identifiques y te sea cómoda de transportar. Allá donde lleves este libro, me gustaría que la llevaras contigo para que puedas anotar en ella las respuestas a los ejercicios que te propongo e incluso las reflexiones que puedan servirte de ayuda. Escribir es muy terapéutico, nos ayuda a poner distancia emocional de todo aquello que sentimos y, además, nos permite enfocarnos y ver con más claridad lo que realmente necesitamos.

¿Lo tienes ya? Pues vamos a dar el primer paso. Tenemos claro que el problema o lo que quieres mejorar es tu autoestima, ahora debemos saber cuáles van a ser tus objetivos, y, para que

puedas establecerlos, te propongo este primer ejercicio:



La carta que guiará a la persona que quieres ser después del viaje

Me gustaría que buscases un lugar tranquilo para hacer este ejercicio. Un lugar donde puedas ponerte cómodo y estés a solas. Una vez allí, pon una música que te inspire y te relaje, cierra los ojos e imagina durante al menos diez minutos que ya eres una persona segura, que se quiere, que se tiene en cuenta, que es capaz de poner límites, que se trata con respeto...
Imagínate que ahora eres tu prioridad y que tienes tus opiniones más en cuenta que las de nadie. Quiero que te visualices como esa persona que ha aprendido todo lo que necesita saber para construir su autoestima. Recréate en esa imagen y conecta con ella. ¿Lo tienes?
Pues ahora coge tu libreta y tu bolígrafo. Es el momento de que respondas a estas preguntas como si fueras ya esa persona.

¿Cómo sabes que eres una persona más segura? ¿Qué cosas concretas haces diferentes en tu día a día que, cuando te sentías más inseguro, creías que no eras capaz de hacer?
¿En qué cosas piensas de modo distinto?
¿Cuál es la primera diferencia que notarán los demás y que les permitirá saber que eres una persona segura y con una autoestima sana?
¿Cómo te sientes siendo esa persona que se prioriza y se tiene en cuenta?
¿Qué es lo que te gusta más de esta nueva forma de relacionarte contigo y con los demás?

¿Qué tal te ha ido con las preguntas?
Si no has sabido muy bien cómo responderlas, no te preocupes, es normal, sobre todo si llevas mucho tiempo sin pararte a pensar en ti y en lo que necesitas. Si te has bloqueado, puedes seguir avanzando y volver a ellas en otro momento. Si has podido responderlas, entonces continúa. Este ejercicio tiene el objetivo de ayudarte a ir a un escenario más allá de tu problema para definir un punto de partida, ver qué es lo que realmente necesitas cambiar y construir unos objetivos concretos, medibles y alcanzables. Es importante que evites responder estas preguntas desde la fantasía. Como sé que puede haberte resultado un poco complicado, voy a dejarte algunas de las respuestas que muchos de mis pacientes con baja autoestima me han dado al realizar este ejercicio. Esto es importante tenerlo claro antes de pasar a la segunda parte del ejercicio. No vale poner respuestas como: «Sería más feliz», «Estaría más tranquilo», «No estaría tan preocupada»... Esto no nos sirve porque no tenemos modo de medirlo, por eso quiero que me cuentes cómo sabrías que ya estás más tranquilo, más segura, más feliz o menos preocupada. Teniendo en cuenta que no podemos elegir qué pensar o qué sentir..., no puedes elegir no estar preocupado, pero sí que puedes elegir qué hacer con esa preocupación.
Te doy algunos ejemplos de lo que han respondido algunos de mis pacientes ante esas preguntas:

«Me voy del trabajo a mi hora en punto.»
«Soy capaz de decir que no voy a ir a esa cena que no me apetece.»
«Aunque tenga muchas cosas por hacer, busco al menos estar veinte minutos haciendo algo que me guste.»
«En vez de suponer algo, pregunto directamente.»
«Salgo a caminar, a pesar de lo que me diga mi pereza, porque quiero cuidarme.»

Ahora que lo tienes un poco más claro, quiero que agrupes todas tus respuestas y escribas la carta que te va a acompañar durante este viaje. Quiero que en esa carta te cuentes todas las cosas concretas que vas a hacer de forma diferente, que te comprometas con ellas y prometas acompañarte en este proceso.
Estos objetivos son como pequeños peldaños que vas a tener que ir superando. Esta carta va a ser tu hoja de ruta, tu guía y tu brújula para los momentos en los que te pierdas, porque en todo proceso terapéutico tenemos subidas y bajadas, y por eso necesitamos unos objetivos claros y un para qué que nos ayude a tener nuestro foco puesto en lo que realmente necesitamos y en aquello que vamos consiguiendo hacer de modo diferente. Quiero que esta carta te acompañe durante toda la lectura y que recurras a ella de vez en cuando para no perder tu norte.

Con nuestra hoja de ruta ya clara, nos ponemos en marcha, y, ahora sí que sí, nos metemos en materia. ¡Rumbo a la primera estación!, ¡allá vamos!

PRIMERA ESTACIÓN:

TOMANDO CONCIENCIA

¿Quién eres tú?

> Me perdí a mí mismo tratando de complacer a todos.
> Ahora voy perdiendo a todos mientras me encuentro
> a mí mismo.
>
> Anónimo

Recuerdo como si fuera ayer el día en que Elisa llegó a mi consulta. Entró en el despacho y se sentó en el sofá temerosa. Se notaba que estaba nerviosa porque le temblaban las manos y continuamente miraba hacia la ventana y hacia la puerta, como si necesitase tener bien controlada la zona de huida. Era la primera vez que acudía en busca de ayuda y, como ella misma me dijo: «No sé muy bien qué hago aquí, me cuesta mucho abrirme a los demás y seguramente vas a pensar que lo que me ocurre es una tontería».

Elisa era de fuera de Madrid, estaba aquí porque la habían trasladado en el trabajo y, en el fondo, se sentía liberada por haber salido del hogar familiar. Su motivo de consulta fue: «Necesito aprender a relacionarme con mi familia porque no sé qué puedo hacer para no generar más problemas, todos en casa me dicen que soy una persona difícil, egoísta, caprichosa, y que soy una narcisista como mi padre».

Hasta su llegada a Madrid, Elisa había vivido con sus padres, su hermano mayor y su hermana gemela. En total eran cinco en casa y habían crecido sintiéndose libres de meterse todos en la vida de todos. Habían normalizado hablarse a gritos, insultarse y manipularse. La relación con su padre era casi inexistente, y ella le tenía bastante rencor por su carácter agresivo y por pensar solamente en sí mismo. Definía a su madre como una persona que intentaba siempre unir y quitar importancia a lo que cada uno sentía para que así no hubiese conflictos. Como su madre tenía problemas de ansiedad y depresión, con sus mejores intenciones y pensando que eso la ayudaba, Elisa intentaba no llevarle la contraria en casi nada para evitar que su madre sufriera. Al preguntarle por sus hermanos, decía que su relación con su hermana gemela siempre había sido buena, pero que últimamente no se soportaban, ya que esta se dejaba influir por su hermano mayor, Carlos, que, para que nos entendamos, era el que mandaba en casa. Su nivel de influencia en los demás era tan grande que, si le llevaba la contraria o hacía algo que él no quisiera, la castigaba haciéndole el vacío sin hablarle durante días o le decía frases como: «Eres un estorbo en esta casa, eres una persona egoísta, eres como papá, solamente piensas en ti, eres una manipuladora...», y un largo etcétera de insultos y etiquetas varias.

Sus hermanos y ella compartían amigos y hacían muchas cosas juntos, por eso, cuando la veían siendo amable con otras personas o escuchaban que los demás valoraban las cosas que hacía, en numerosas ocasiones, de vuelta a casa, sus hermanos comentaban: «Esto positivo te lo han dicho porque no te conocen de verdad, no saben cómo eres. Solamente ven la parte buena que muestras. Eres muy buena actriz».

Ante esta situación, ella se defendía gritándoles e intentando hacerles entender que ella no era como la definían. Argumentaba con reproches, recordándoles las cosas que ellos también hacían mal y todo lo que les aguantaba... Sus hermanos, al verla así, aprovechaban para decirle: «¿Ves cómo te pones cuando te decimos las cosas tal y como son?». La discusión acababa siempre de la misma manera, ella sintiéndose culpable, incomprendida y con la sensación de estar «perdiendo continuamente la cabeza» y las formas. Esta era su dinámica, y Elisa había normalizado tanto este modo de relacionarse que, mientras me lo contaba, intentaba quitarle importancia y justificarlos. No se podía permitir hablar de sus emociones al igual que tampoco se permitía decir lo que ella pensaba u opinaba y, por eso, intentaba dirigir el foco de atención a qué era lo que ella tenía que hacer para evitar comportarse así y que esta situación acabase.

—Ana, necesito entender por qué me comporto así. ¿Por qué saco este carácter con mi familia? Quiero dejar de ser así de fría y de agresiva cuando me hablan.

—Elisa, a veces no es tan importante saber el porqué de nuestro comportamiento, sino el para qué. ¿Para qué te está sirviendo sacar este carácter con tu familia?

—Pues para defenderme, para hacerles ver que ellos también hacen algo mal. Estoy cansada de que constantemente me digan que soy una persona difícil y que me parezco a mi padre.

—Elisa, entiendo que quieres defenderte y hacerles ver que ellos también lo hacen mal contigo, pero quiero preguntarte algo: ¿esta defensa te ayuda a ponerte a salvo y a tener más seguridad en ti misma o te ayuda a sentirte indefensa y con la sensación de que ellos tienen razón?

—Pues creo que me ayuda a sentirme indefensa, porque la realidad es que, después de la discusión, siempre me quedo sin energía y sintiéndome muy culpable por ser como soy y por actuar del modo en el que actúo. Ellos tienen razón.

—Elisa, entonces, a ver si lo he entendido bien, me quieres decir que, para defenderte de las acusaciones de tus hermanos, actúas de un modo que más que protegerte te pone en peligro, porque después de discutir, en vez de reafirmarte como persona y tener claro cómo eres tú, te quedas sin energía y te sientes mal y culpable, ¿es así?

—Sí, así es.

—Elisa, ¿y qué te hace sentir culpable?, ¿el modo en el que actúas en esas situaciones o la definición que hacen tus hermanos sobre lo que tú eres?

—Me hace sentir culpable actuar y comportarme del modo que me comporto cuando me dicen estas cosas, porque llego a pensar que tienen razón y que soy un ser despreciable.

—Elisa, me quieres decir que cuando tus hermanos te dicen todas estas cosas acerca de lo que eres o no eres, cuando te dicen que los demás son amables contigo porque verdaderamente no te conocen..., ¿realmente te lo crees?

—Sí, y puedo sentirme varios días mal e ir detrás de ellos para que me perdonen.

—Elisa, tienes que estar pasándolo realmente mal. Esto que me estás diciendo me está preocupando mucho porque me estás queriendo decir que, en este momento, ¿la opinión de tu hermano tiene más poder en tu vida que la tuya? Si esto es así, ¿qué lugar está ocupando Elisa en tu vida?, ¿quién es Elisa, aparte de las etiquetas que le ha puesto su familia?, ¿quién está protegiendo y cuidando a Elisa?

Elisa se puso a llorar y, tras quince minutos en silencio, llorando sin parar, me dijo:

—Gracias, Ana, ha sido muy duro escuchar esto, pero mientras estas preguntas taladraban mi cabeza, me

> he dado cuenta de que me he abandonado, me he perdido, es que no sé decirte ni quién soy, ni qué quiero ni adónde voy...

Cuánto dolor en sus palabras, ¿verdad? Estas palabras esconden el dolor y el vacío que siente una persona cuando cree que ya no tiene nada que perder, porque se ha perdido a sí misma. Es duro porque perdernos a nosotros mismos significa perder lo único verdadero y valioso que tenemos. El precio que pagamos cuando vivimos para contentar a los demás es muy alto, ya que dejamos de vivir nuestras vidas para vivir la vida que los demás quieren para nosotros. Cuando esto ocurre nos condenamos, perdemos nuestro foco y nuestro norte, y, a partir de ese momento, es normal que no te guste tu vida, ni te guste tu entorno ni te gustes tú.

Es un acto de valentía validarse como persona. Requiere coraje reconocerse tal y como uno es, porque, para hacerlo, a veces tenemos que enfrentarnos y permitirnos no cumplir con las expectativas que se han construido los demás sobre nosotros. Puede que, al igual que Elisa, te sientas perdido y no sepas ni quién eres ni cuáles son tus valores. Puede que no sepas qué te gusta ni qué dirección quieres darle a tu vida, pero, no pasa nada, estás aquí, intentando reencontrarte contigo, y ese es el primer paso.

Tú eres ese punto de luz que mueve el pincel que dibuja tu vida.

Todo lo que dibujes lo puedes borrar y volver a dibujar tantas veces como sean necesarias, hasta que tú te sientas bien. No importa tanto si no sabes quién eres, lo importante es que tomes conciencia de qué no eres y de lo que no quieres ser, de lo que no va acorde contigo, con tu esencia y con tus valores.

¿Quién eres tú aparte de todo lo que hasta el momento te han dicho que eras?

¿Quién eres tú independientemente de quién sea tu familia?

¿Quién eres tú independientemente de lo que hayas estudiado o de tu puesto de trabajo?

Para saber quién eres tú, para saber cuál es tu esencia y qué esperas de ti, necesitas tomar conciencia de cuáles son las creencias, las etiquetas y los autoengaños que están rigiendo tu vida.

¡Vamos a ello!

Creencias

> Para saber quién eres, primero necesitarás olvidar
> lo que un día otros te dijeron que eras.

Todo aquello que creemos que nos caracteriza o que nos representa viene dado por etiquetas o roles que nos han impuesto o que nos hemos autoimpuesto. Si las personas con las que has crecido te han repetido una y mil veces que eres vago, tonto, que todo lo haces mal, que eres frío..., de tanto escucharlo, puede que lo hayas interiorizado y te hayas adaptado a ese rol. Puede

que hayas creído que eres débil y que tenías que comportarte así porque era lo que se esperaba de ti.

Cuando te defines como persona, ¿cuántos de los adjetivos negativos con los que te describes te los dijeron en su día tus padres, tus profesores, exparejas o amigos?

Cuando nacemos, somos como una hoja en blanco. Esta hoja se va llenando de todo lo que aprendemos de nuestra familia, de nuestros amigos, del colegio, de las experiencias que vivimos, etcétera. A medida que crecemos, vamos llenando esa hoja, que al final acaba siendo el libro de instrucciones que nos indica cómo debemos comportarnos y qué es correcto hacer o no hacer. Así que, por ejemplo, si te repetían muchas veces frases como: «Llorar no está bien», «Si no sacas sobresalientes o notables altos, no vas a llegar a ningún sitio», «Si engordas, no vas a gustar», «Mira, ahí, todo el día tumbado, qué flojo eres, no haces nada bien», «No me contestes, cállate y asume tus errores»..., es normal que poco a poco fueras aprendiendo que es importante reprimir o evitar llorar en público, porque es desagradable y no está bien aceptado; que es importante restringir algunos alimentos y rendirle culto al cuerpo, ya que, si comes algunas cosas de más y engordas algunos kilos, no vas a gustar, y no gustar no está bien; que si no tienes calificaciones altas, da igual lo mucho que te hayas esforzado, porque no llegarás a ningún sitio, y, si no triunfas, no valdrás nada; que si te permites tumbarte en el sofá y descansar, es porque eres un flojo, y ser flojo no es lo correcto, por lo que será mejor que no dediques mucho tiempo a fomentar tu autocuidado y aprovechar tu tiempo libre para descansar o dedicar tiempo a tus *hobbies*; que cuando alguien opine diferente a ti, lo mejor es callarte y no defenderte, y que, además, no puedes permitirte cometer errores, porque si no, serás un error como persona.

¿Te das cuenta de que casi todas esas creencias están ahí para hacerte ver cómo debes comportarte? ¿Para indicarte qué es lo correcto y qué no lo es?

Nuestra mente almacena miles de creencias que te hacen ver y construir tu realidad en función de ellas, y, en muchas ocasiones, nos limitan, nos bloquean y nos frenan.

Muchas de las creencias que nos limitan tienen que ver con esos:

«No merezco»

«No puedo»

«No valgo»

«Debo o no debo hacer...»

«Tengo que...»

«No soy capaz...»

Estas creencias te llevan a cuestionarte si puedes o no enfrentarte a situaciones nuevas en las que no tengas seguridad o control. Estas creencias son las que te paralizarán ante la toma de decisiones por no saber si estás actuando según lo que es correcto o no. En general, dejarte llevar

por ellas limitará tu poder como persona y te impedirá manifestar qué es lo que quieres y necesitas.

ETIQUETAS

> Si me clasificas (o me etiquetas), me niegas.
>
> Søren Kierkegaard

Cuando te pones la etiqueta, tu ser deja de existir, deja de crecer, de cambiar y de hacer su vida. Las etiquetas son todos aquellos adjetivos y calificativos que te atribuyes cuando intentas definirte y te presentas como «Yo soy Pepito y soy...».

¿Eres consciente de hasta qué punto estás atado a tus **«**YO SOY**»**?

«Yo soy tímido, desordenado, nervioso, solitario, aburrido, malo para estudiar...»

«Yo soy una negada para el deporte, soy torpe, soy inmadura, inútil, descuidada, orgullosa...»

«Yo soy sensible, cabezona, olvidadiza, gorda, mala estudiante, mala conductora, despistada...»

¿Cuántas veces te has escuchado a ti mismo diciendo «Yo soy así», «Es que siempre he sido así», «No puedo evitarlo», «Es que es mi carácter, soy así, ¡no lo puedo cambiar!»?

Pues es importante que subrayes bien en tu mente esto que voy a decirte: estas etiquetas solamente te sirven para justificar que no vas a cambiar. Te sirven para anclarte e inmovilizarte.

Puedes decir que eres moreno, rubio, pelirrojo..., que tu piel es más blanquita, más morenita, más amarilla o roja. Puedes decir que tus ojos son marrones, negros, azules, verdes, y que eres alto o bajo, porque así es tu genética, así es tu físico natural. Pero en cuanto a tu comportamiento, no naciste siendo una persona tímida, torpe, inútil, desordenada, miedosa, impulsiva... Esto lo aprendiste, y del mismo modo que lo aprendiste lo puedes desaprender. Algunas cosas te costarán un poco más que otras, pero así no eres, lo siento.

Si con alguno de los «Yo soy» con los que te defines te sientes bien, déjalos estar, pero si te das cuenta de que esos rótulos que te has marcado en tu frente y que crees que te definen te están entorpeciendo el camino, es el momento de señalarlos y de hacer un cambio, porque si te repites durante mucho tiempo que eres eso, puede llegar un momento en el que te lo creas y te conviertas en una víctima de ese rótulo con el que te has etiquetado. Las etiquetas te ayudan a evitar cambiar y a construir autoengaños que en muchas ocasiones son disfuncionales.

Quizá en este momento te estés preguntando: «Ana, ¿qué es un autoengaño?». Voy a contártelo...

AUTOENGAÑOS

El autoengaño es primero un cálido refugio y luego una fría cárcel.

María Jesús Torres

Al principio del libro te contaba que el ser humano es experto en construir la realidad que luego padece. Como has podido ver, las creencias, las etiquetas que nos ponemos y las experiencias que vivimos nos ayudan a vernos de una determinada manera.

Nos autoengañamos cuando nos convencemos a nosotros mismos de una realidad que no tiene por qué ser cierta, y créeme si te digo que lo hacemos con más frecuencia de la que nos imaginamos. Cuando nos autoengañamos, a diferencia de cuando nos mentimos a nosotros mismos, aceptamos como verdad una realidad que no tiene por qué ser cierta, pero sin ser conscientes de ello, simplemente nos lo creemos. En cambio, cuando nos engañamos a nosotros mismos, somos conscientes de que no estamos diciendo la verdad.

Quizá te estés preguntando: «Ana, pero ¿qué sentido tiene autoengañarme?». Pues sí, lo tiene, porque los autoengaños, en algunas ocasiones, pueden ser funcionales y servirnos de ayuda. Te voy a contar una fábula que te va a ayudar a entenderlo mejor.

La fábula de la zorra y las uvas

Una mañana de otoño, mientras una zorra descansaba debajo de una parra vio unos hermosos racimos de uvas ya maduras delante de sus ojos.

La zorra tenía muchas ganas de comer algo refrescante y distinto a lo que estaba acostumbrada, así que se levantó, se remangó y se puso manos a la obra para ir a por las uvas. Cuando se aproximó a los racimos de uvas, se dio cuenta de que estaban mucho más altos de lo que ella imaginaba, por lo que saltó una vez, y otra vez, y otra vez..., pero nada, no conseguía ni tan siquiera tocar el racimo de uvas.

Cada vez que saltaba, las uvas parecían estar más lejos, hasta que, cansada por el esfuerzo y sintiéndose incapaz de alcanzarlas, la zorra se convenció de que era inútil repetir el intento.

Se sentía frustrada, agotada y resignada, por lo que decidió renunciar a las uvas.

Cuando se disponía a regresar, se dio cuenta de que un pájaro que volaba por allí la había visto, y, en ese momento, la zorra se sintió avergonzada. Creía que había hecho el ridículo para conseguir las uvas, por lo que se acercó al pájaro y le dijo:

—He dejado de intentar conseguir las uvas porque me he dado cuenta de que no estaban maduras. Cuando me di cuenta de que estaban aún verdes, preferí desistir de alcanzarlas. Las uvas vedes no son un buen alimento para mi paladar tan refinado.

Y así fue como la zorra siguió su camino, intentado convencerse de que no se estaba comiendo las uvas no porque no hubiera conseguido alcanzarlas, sino porque estaban verdes. Esta fue la forma en la que la zorra decidió superar su frustración, afirmando que «estaban verdes». La zorra puso en práctica el arte de engañarse a sí misma.

Los autoengaños son disfuncionales cuando nos limitan y nos impiden hacer lo que necesitamos, pero son funcionales cuando nos aportan soluciones y nos ayudan a cambiar. Para que puedas entender mejor lo que te quiero transmitir, te voy a poner un ejemplo de cada uno de ellos:

Un ejemplo de autoengaño funcional

Si una persona está convencida de que la cocina se le da muy bien y actúa como un buen

cocinero, repitiendo lo bien que cocina, hablando de lo bien que cocina, invitando a gente a comer a casa..., si un día, por ejemplo, en una de esas cenas, alguien le dice que todo lo que ha preparado está muy rico y sabroso, se confirmará a sí misma que es un buen cocinero, y esa creencia se reforzará en su mente y hará que coja aún más seguridad en sí misma como cocinero.

Un ejemplo de autoengaño disfuncional

Supongamos que Cristina es una chica que desde pequeña ha tenido dificultades para relacionarse con otras chicas y otros chicos de su misma edad. A sus veinticinco años, no ha tenido la posibilidad de tener una pareja; se siente poco atractiva, poco interesante..., se califica como una persona tímida y sin nada que aportar. Cristina, al percibirse como una persona insegura, intentará evitar saludar o tener un contacto directo y mirar a la cara a los demás. Posiblemente irá cabizbaja, encorvada, y, por supuesto, evitará sacar temas de conversación o proponer planes. Intentará pasar desapercibida y no exponerse a lo que considera su mayor peligro: ser rechazada. Ante esta situación, ¿Qué crees que ocurrirá?

Cristina podrá comprobar que esta solución que está poniendo en marcha para sentirse mejor y evitar que la rechacen es justamente lo que está impidiendo que otras personas puedan interactuar con ella, ya que Cristina está evitando cualquier tipo de contacto, por lo que su pensamiento de «Los demás me rechazan, soy poco interesante, no gusto...» se hace más fuerte. Esta solución no solamente está manteniendo su problema, sino que está contribuyendo a empeorarlo. El autoengaño disfuncional le ha tendido una trampa haciéndola creer que ella es así. Y, de este modo, su miedo mayor (que es quedarse sola y sentirse rechazada) se convierte en la realidad que padece.

Como ves, los autoengaños nos ayudan a construir una realidad que podemos gestionar o padecer, por eso es tan importante convertir los autoengaños disfuncionales en autoengaños funcionales. Este es uno de mis objetivos como psicóloga: ayudar a todas aquellas personas que han caído en la trampa de su autoengaño disfuncional para que puedan salir de la prisión que ellos mismos han construido.

En consulta, no trataría de hacer entender a mi paciente que este autoengaño es disfuncional, ya que, en mi modelo de terapia, no tratamos de explicar ni de hacer entender desde la lógica ordinaria, sino que, más bien, analizamos cuál es la lógica en la que se ha construido el problema y ponemos en marcha una serie de maniobras comunicativas y prescripciones que sigan esa misma lógica para conseguir que la persona haga algo diferente que la ayude a descubrir cómo funciona la trampa de su autoengaño. Es decir, más que hacerle entender, conduciré a esa persona para que sea ella misma quien se dé cuenta de que quizá lo que está haciendo para protegerse la está poniendo en peligro.

En estos dos ejemplos, podríamos decir que estas dos personas, al autoengañarse, también

lanzaron la profecía que se autorrealizó. ¿Te ha sorprendido este término? ¿Sabes a qué se refiere? Te prometo que no es algo paranormal. Voy a contártelo, porque seguro que cuando empieces a leer de qué se trata, te vas a dar cuenta de la cantidad de profecías que has lanzado a lo largo de tu vida.

La profecía que se autorrealiza

En el libro *El arte de amargarse la vida*, Paul Watzlawick habla del término *profecía autocumplida*, o que se autorrealiza, y explica que se trata de una suposición o una predicción que, solamente por la razón de haberse hecho o haber sido enunciada, se termina haciendo realidad.

¿Qué te parece? Él da en su libro varios ejemplos. Uno de ellos es el de un telediario que anuncia por la mañana que, en la región donde están, se van a quedar sin abastecimiento de gasolina. Esta noticia (que era un supuesto) se termina convirtiendo en una realidad, ya que lo que ocurrió fue que todo el mundo, por miedo a quedarse sin combustible, fue a llenar su depósito de gasolina, y eso hizo que, efectivamente, se produjese un desabastecimiento. Algo que fue anunciado, y que no tendría por qué pasar, se terminó haciendo realidad.

En el año 1965, Robert Rosenthal y Lenore Jacobson llevaron a cabo un experimento que denominaron *Pigmalión en el aula.* El estudio consistió básicamente en informar a un grupo de profesores de educación primaria de que a sus alumnos se les había suministrado una serie de test para evaluar sus capacidades intelectuales. Estos investigadores seleccionaron al azar un grupo experimental y un grupo control. En el experimental, se informó a los profesores de que este grupo de alumnos era brillante, les dijeron que eran los más inteligentes y que tenían una capacidad intelectual superior a la media. Cuando el curso finalizó, se comprobó que los alumnos del grupo sobre el que se había generado una expectativa positiva se convirtieron realmente en el grupo de alumnos brillantes, ya que tuvieron un mayor rendimiento y una mejor capacidad de integración.

¿Qué se comprobó con este experimento? Que los alumnos sobre los que se generaron unas expectativas positivas recibieron más atención, mantuvieron más contacto ocular con ellos, les sonrieron más, se generó un clima positivo de aprendizaje, se les preguntaba más, recibieron más *feedback* positivo, etcétera, lo que llevó a que los alumnos se sintieran especiales, capaces e integrados. Los llevó a rendir mejor, lo que confirmó las expectativas de sus profesores, ya que se convirtieron en los estudiantes más brillantes.

A través de este estudio, se comprobó la influencia que puede tener una creencia en nuestra conducta o en la creencia de una persona sobre el rendimiento de otra.

Por eso siempre intento transmitir a los padres, a las madres y a cualquier profesional que tenga que educar a algún niño o adolescente, la importancia de evitar que se pongan etiquetas. Antes de llamar a un niño tonto, inútil, ridículo, vago..., preguntémonos: ¿esto es lo que quiero que piensen de sí mismos? Si tratamos a la persona como si esperásemos lo peor, es posible que acabemos obteniéndolo. Y esto puedes aplicártelo también a ti mismo.

¿Te das cuenta de la importancia que tiene lanzar profecías y estar convencido de nuestras creencias y suposiciones?

¿Recuerdas a Vida, la chica que quería estudiar Psicología y de la que te hablé al inicio del libro? Ella no creía en su capacidad de estudiar, pero tanto sus profesores como yo, sí. La animábamos y le facilitábamos pautas para que, poco a poco, pudiese concentrarse y aprobar los exámenes. Finalmente, aprobó todos sus exámenes, a pesar de no haber tenido casi tiempo para estudiar. Recuerdo el día que me dijo: «Ana, yo he conseguido salvarme gracias a que otros han conseguido mirarme con unos ojos distintos a los que me miraba yo. Tú viste en mí algo que yo

no veía, mi profesor vio en mí algo que yo no veía, y, gracias a eso, yo ahora he conseguido verme con otros ojos diferentes».

Debemos tener mucho cuidado con las profecías que lanzamos, ya que, como hemos visto, se pueden cumplir.



Ejercicio para identificar tus etiquetas, creencias y autoengaños

Te propongo un ejercicio para que puedas tomar conciencia de cuáles son las etiquetas, creencias y autoengaños que quizá están rigiendo tu vida.

¿Cuáles han sido las etiquetas que te han puesto los demás o que te has puesto tú mismo a lo largo de tu vida?

¿Cuáles son las creencias que sientes que en este momento te pueden estar limitando?

¿Para qué te han servido esas etiquetas y esas creencias? ¿Te han limitado en algo? Si es así, ¿en qué te han limitado?

¿Qué sería diferente en tu vida sin esa creencia y sin ese autoengaño?

Si te propusiera que te esforzaras por actuar como si ese autoengaño no existiese, ¿qué pequeña cosa podrías hacer de modo diferente?

Te animo a pararte un momento en tu día para observarte, escucharte y descubrir si has podido caer en una trampa mental que te limite. Examínala. ¿Quieres seguir cargando con ella?, ¿te apetece que siga formando parte de tu camino?

Para cambiar nuestra forma de percibirnos en el mundo, necesitamos comenzar a actuar de un modo diferente en pequeñas cosas. ¡Ánimo con el ejercicio!

Aprender, reaprender y desaprender. La vida es un continuo cambio

Si hay algo seguro en la vida es que el cambio es constante y está siempre presente, y, aun sabiendo esto, cuando llega, cómo cuesta..., ¿verdad?

Los cambios nos desestabilizan y nos hacen comprobar que el control es una ilusión, porque, por mucho que nos esforcemos, no podemos controlarlo todo. No es lo mismo tomar la decisión de cambiar que encontrarte en una situación de fuerza mayor en la que, sí o sí, tengas que cambiar y adaptarte a ese nuevo escenario. Los cambios nos generan malestar, y por eso es normal que nos resistamos a ellos. Cuando aparece un cambio, nos exponemos a salir de nuestro modo de confort, ya que tenemos que afrontar situaciones diferentes que nos pueden activar la emoción del miedo.

El miedo es una emoción primaria que aparece siempre antes y después de ciertos sucesos. Tiene la función de protegernos de los peligros y, para ello, nos lleve a evitar que hagamos aquello que pueda causarnos malestar. Cuando salimos de nuestra zona de confort, nuestro miedo se activa para enviarnos un mensaje, que en ocasiones aparece en forma de: «¿Qué necesidad tienes tú ahora de hacer esto?», «Aunque en esta situación te sientas mal, quédate en lo malo conocido, no vaya a ser que lo que encuentres sea peor...». Este tipo de mensajes, que van acompañados de ese famoso «Y si...», son fruto de nuestra emoción del miedo, que busca protegernos y mantenernos a salvo. En esa línea va la idea, atribuida a Sigmund Freud, de que en nuestro interior hay un museo de historia natural: sin saberlo guardamos todas las conductas que nos llevaron al éxito en la historia de la especie y que, por eso, tiende a repetirse.

Por eso, ante cualquier cambio o desafío, vamos a intentar poner en práctica lo que ya conocemos y creemos que nos puede ayudar, aunque no nos ayude, solamente porque recordamos que, en su día, nos ayudó. Como lo que le pasó a la pobre mula de carga. ¿Conoces su historia? ¡Por si acaso, te la cuento!

La historia de la mula

Había una vez una mula que viajaba transportando vasijas de barro de un pueblo a otro. Todos los días, la mula hacía exactamente el mismo recorrido. Había veces que se encontraba con obstáculos, como piedras enormes o palos, que ya había aprendido a saltar, esquivar o darles con la cabeza para que se apartasen de su camino.

Un día llovió tanto que el camino por el que pasaba nuestra mula quedó completamente destrozado. El camino se había convertido en un río lleno de troncos de árboles atravesados. Cuando la mula echó a andar para hacer su ruta de siempre, se encontró con el primer tronco de árbol, que fue capaz de saltar. Siguió caminando y se encontró con otro. Intentó saltarlo y no pudo, intentó esquivarlo y no pudo, le dio con la cabeza y lo apartó. Así fue consiguiendo hacer su camino, hasta que se encontró con un nuevo tronco, esta vez aún más grande que los anteriores. Intentó saltarlo y no pudo, intentó esquivarlo y no pudo. Intentó moverlo con la cabeza y, para su sorpresa, no pudo. La mula, en ese instante, comenzó a hacer lo que hasta ese momento le había funcionado. Como no podía moverlo con la cabeza, empezó a hacerlo con más empeño.

«¿Por qué si esto me ha funcionado en otro momento, ahora ya no?», se preguntó. «Eso es porque tengo que hacerlo con más fuerza», pensó.

Así fue como la mula comenzó a darle al tronco con la cabeza con todas sus ganas, le daba más fuerte, una y otra vez, una y otra vez, cada vez más y más fuerte...

¿Sabes cómo acabó la mula? La mula acabó muerta, arrastrada por la corriente.

¿Impactado con el trágico final de esta antigua fábula griega? Pues así es como, en muchas ocasiones, los seres humanos, cuando vemos que lo que sabemos, o lo que hemos hecho en otro momento y que nos ha funcionado, ya no nos funciona, pensamos que tenemos que seguir poniendo en práctica ese «más de lo mismo», pero con más fuerza o ganas, porque, sí o sí, nos tiene que funcionar...

No te engaño si te digo que, para no acabar con un final tan triste como esta pobre mula, es importante darnos cuenta de lo que tenemos que desaprender porque al ponerlo en práctica no nos funciona.

Quizá en este momento te estés preguntando: ¿por qué nos cuesta tanto cambiar nuestro modo de actuar?, ¿por qué nos cuesta desaprender o aprender nuevas formas de actuar? Esta una de las preguntas qué más suelen hacerme a través de las redes sociales y también en consulta. Nos cuesta cambiar porque la resistencia al cambio nos ha permitido sobrevivir a lo largo de la historia y tiene una explicación biológica. Nuestro cuerpo busca, por su propia supervivencia, estar constantemente en equilibrio; esto se llama *homeostasis*, la capacidad que tienen los cuerpos para buscar el equilibrio y que permite que nuestro cuerpo pueda adaptarse a situaciones nuevas para evitar entrar en un caos.

¿Qué es lo que ocurre con nuestro cerebro ante un cambio?

Nuestro cerebro no se pregunta si lo que está haciendo, y que ya se ha estructurado como algo cotidiano, le ayuda y es funcional o, por el contrario, es disfuncional o patológico. Lo que busca es estar en equilibrio, independientemente de si lo que hace le ayuda a sentirse mejor o no. Por eso, muchas veces podemos observar a personas que saben que lo que están haciendo las perjudica, pero, aun así, continúan haciéndolo. Cuando ocurre esto es porque, en ese momento, esa persona no sabe actuar de otro modo, y seguir actuando así es lo que le permite sobrevivir.

¿Te viene a la mente alguna situación donde estuvieses sufriendo, pero pensabas en cambiar y sufrías aún más por no saber qué pasaría si dejaras de actuar así? ¿Has recordado la frustración que sentías cuando querías convencer a tu ser querido para comenzar una terapia porque veías que su forma de actuar no le hacía bien? Seguramente sí, porque todos hemos pasado por esto. Cuesta entender que solamente cambiamos cuando decidimos que necesitamos cambiar, cuando

nos afecta hasta el punto en el que ya no podemos aguantar más y que cuando esto no es así, es porque, quizá, este malestar está siendo funcional por algún motivo.

Recuerdo a una paciente, llamada Valentina, que tenía una madre «un poco rebelde», así la definía ella. Fue la relación con su familia la que la hizo tomar la decisión de acudir a consulta.

—Es muy injusto que yo, que no tengo ningún problema, tenga que estar aquí sentada hablando contigo, cuando los que verdaderamente tendrían que estar aquí sentados, son ellos, empezando por mi madre.

—Te entiendo, Valentina. ¿Tu madre se siente bien?, ¿considera que tiene un problema?

—No, ella dice que está feliz así, que no necesita ir a ningún psicólogo, que deje de ser tan pesada con ella.

—Entonces, Valentina, tu madre te ha dicho que ella no tiene ninguna intención de cambiar nada porque a ella no le afecta, pero a ti sí que te afecta su modo de reaccionar ante su vida. Es cierto, esto es muy injusto, porque su forma de ser te está haciendo sufrir a ti, pero, en este caso, perdona que te diga esto, no podemos cambiar a los demás para estar mejor nosotros. Necesitamos cambiarnos a nosotros para que la actitud de los demás no nos haga sufrir...

Su madre había tenido una vida amorosa complicada y ahora estaba enferma. Ella no soportaba ver cómo, a pesar de lo que estaba viviendo con su salud en aquel momento, no podía centrarse en ella, dejarse de historias de amores tóxicos y cuidarse más. Fue complicado para Valentina entender que, quizá, este comportamiento y enganche tóxico que estaba viviendo su madre le estaba permitiendo afrontar su enfermedad de otro modo. Le permitía evadirse de sus síntomas y concentrarse en los otros, y no en ella. Quizá esto la estaba salvando de caer en la ansiedad o la depresión.

Este es un buen ejemplo para entender cómo funciona nuestro cerebro y que todos cambiamos cuando llega nuestro momento y sentimos que necesitamos cambiar. Nuestro cerebro no sigue una lógica racional, siempre va a intentar hacer lo que sabe, aunque nos genere malestar, porque está formado para intentar ahorrar su energía todo lo que pueda. Ante una situación nueva, nuestro cerebro tiene que esforzarse para adaptarse; en cambio, cuando no tiene que aprender o cambiar nada, no gasta energía, la ahorra.

Cada vez que aprendemos algo nuevo, se genera en nuestro cerebro una serie de patrones y de estructuras de pensamiento que se van estableciendo en las redes neuronales. Estas se encuentran dentro de nuestro sistema nervioso central; en concreto, en el tronco cerebral, donde están situados los ganglios basales (el lugar donde se clasifican los recuerdos y se hallan todas las conductas que hemos aprendido). Esto nos permite que, ante todo lo que hemos ido aprendiendo a lo largo de nuestra vida y que hemos repetido una y otra vez, de modo cotidiano, podamos reaccionar de forma automática, sin tener que gastar mucha energía en ello.

Por eso no es fácil cambiar nuestra conducta y no siempre basta con querer cambiarla. En muchas ocasiones, llegan pacientes a mi consulta que tienen muchas ganas de cambiar. Dan ese primer paso tan necesario y que tanto les cuesta y me piden ayuda para hacer algo diferente, pero, a la vez, en esa misma petición, me transmiten que no me lo van a poner fácil. Y es que para que se genere un cambio no basta con pedir ayuda; algunas personas llegan pretendiendo

cambiar, pero sin cambiarse. Se resisten al cambio, se bloquean y el miedo a lo diferente las invade. Desde mi modelo de terapia, se ha estudiado que hay cuatro tipos de resistencias al cambio: las personas que colaboran (quieren cambiar, pero no saben qué tienen que hacer); las personas que quieren cambiar, pero no pueden (saben lo que tienen que hacer, pero tienen un bloqueo emocional que se lo está impidiendo); las personas que se oponen (se sienten cómodas en su zona de confort, y cuando salen de ahí, se sienten perdidas, por eso, vuelven a hacer lo que saben hacer, aunque no les funcione y les haga empeorar su situación. Estos son los pacientes que suelen retarte y desconfiar de los profesionales que les quieren ayudar), y, por último, las personas que ni colaboran ni se oponen (presentan una gran rigidez, y todo aquello que salga de su visión de la realidad no existe).

Por eso en la primera sesión es necesario evaluar qué tipo de resistencia al cambio presenta y, en función de esta, adoptar un tipo de comunicación u otro que permita manejar y detectar estas resistencias para utilizarlas a favor de la terapia.

¿Habías escuchado hablar alguna vez de esto?

Reconocer el tipo de resistencia en consulta y ser capaz de adaptarte a ella es una de las cosas que hacen que mi modelo de terapia sea diferente de otros modelos tradicionales. A una persona que está bloqueada no se le puede pedir de modo racional que cambie, no se le puede hacer entender. Porque una persona puede saber qué es lo que necesita hacer o dejar de hacer, pero no por saberlo puede ponerse manos a la obra. Cuando esto sucede, es importante pedir ayuda a un profesional que, más que hacerte entender, te ayude a desbloquearte, no utilizando una lógica ordinaria racional, sino empleando la misma lógica en la que está funcionando tu propio problema. Puede ser la lógica de la paradoja, de la contradicción o de la creencia..., no voy a explicarte en detalle cada una de ellas, esto da para otro libro y no quiero aburrirte. Te cuento esto solamente para que entiendas que hay problemas que no siguen una lógica ordinaria, y por eso hay terapias psicológicas que no funcionan, porque no tienen en cuenta esto.

Puede que a veces pienses que es imposible cambiar, pero la realidad es que, como seres humanos, estamos preparados para el cambio, aunque nuestro cerebro se resista. Nuestro cerebro es plástico, es decir, que tiene capacidad para adaptarse y seguir aprendiendo, tengas la edad que tengas. Ahora ya sabes que tu cerebro, para ahorrar energía emocional, va a intentar evitar a toda costa hacer el esfuerzo de cambiar. Cuando te dispongas a desaprender todo aquello que no te sirve, recuerda que tu cerebro puede que se resista; es normal, y lo hace así por su propia naturaleza, pero al igual que se puede resistir a desaprender y a cambiar, también tiene la capacidad para adaptarse y seguir aprendiendo, aunque le suponga un esfuerzo. Así que si sientes que no puedes solo, pide ayuda.

No eres responsable de las heridas que te han causado, pero sí de curarlas

Tenía muchas ganas de escribir este libro sobre autoestima porque casi todos los libros que he leído sobre este tema, al igual que pasa con algunas corrientes de psicología, se centran en buscar las causas de la baja autoestima de una persona exclusivamente en su historia, afirmando que la familia y el entorno son los que nos hacen tal y como somos hoy. ¿Te suena, por ejemplo, algún caso en el que de padres alcohólicos hayan salido hijos alcohólicos?

En consulta, me he encontrado con personas que justifican su comportamiento por la manera de ser de sus padres y mantienen ese modelo de aprendizaje y de conducta. Pero también me he encontrado a muchas personas que no lo hacen. Recuerdo a Michel, un chico de madre irlandesa y padre español. Su padre era drogadicto y lo abandonó cuando él tenía nueve años. A su corta edad, tuvo que enfrentarse a situaciones muy duras, como cuidar a su hermano pequeño de siete años y, cuando salía del colegio, recoger de las aceras de las calles a su madre, que se encontraba bajo los efectos del alcohol y de las drogas. No tenían nada y salió adelante. Cuando llegó a mí tenía veintiocho años, aunque por su forma de hablar y de comportarse podía pasar perfectamente por un hombre de cuarenta. Desde muy pequeño había asumido una responsabilidad y un rol que no le pertenecían, eso podría explicar su madurez. Él era un ejemplo de resiliencia: a pesar de todo lo que había vivido, había logrado crecer, estudiar y convertirse en un hombre independiente. Michel vino a mi consulta porque necesitaba aprender a ser menos exigente consigo mismo, necesitaba permitirse disfrutar más de lo que le rodeaba y, cómo él me decía, «bajarle un poquito el volumen» a su excesiva responsabilidad. Un día le pregunté por su relación con el alcohol y él, con un tono alto y claro, me dijo que no le gustaba beber, que lo detestaba porque había visto las consecuencias que había tenido en su familia y eso le había hecho elegir no consumir.

Su caso, como el de otras muchas personas, demuestra que no tienes por qué repetir el patrón de conducta con el que has crecido. Por este motivo elegí un modelo de terapia que no se basase en buscar el origen ni las causas del problema y que tampoco etiquetase a las personas, porque, en ocasiones, buscar los responsables de nuestra baja autoestima puede servirnos para victimizarnos y no responsabilizarnos de nuestro cambio.

Llegados a este punto, no voy a negar que nuestra historia y entorno influyen en el desarrollo de nuestra personalidad, en muchas decisiones de nuestra vida y, por supuesto, en la calidad de esta, pero no estamos condenados a repetir la historia, porque también podemos aprender de ella.

Si en algún otro momento de mi vida me hubieran preguntado qué libro sobre autoestima me hubiese gustado leer, habría respondido lo mismo que respondería ahora: «Un libro que no me meta más el dedo en la llaga, que no busque culpables ni se centre en lo que ya no puedo cambiar. Un libro que al leerlo me haga sentir que, aunque haya tenido una vida dura, merezco tener un presente y un futuro mejor». Por eso intento transmitir a mis pacientes que el foco no lo vamos a poner en el entorno, sino en su propia persona. Para que puedan aprender a decidir y a elegir lo que les ayuda y les hace bien, para que entiendan qué pueden hacer para mejorar su autoestima y bienestar. Mi objetivo es ayudarles a que pasen a la acción tomándose en serio como quizá nunca otras personas lo hicieron.

Tenemos derecho a cortar el cordón umbilical y soltar el pasado. Es necesario aprender a ser responsables de nosotros mismos para convertirnos en unos buenos referentes y guías para nuestra propia persona. Para cuidarnos como siempre hemos merecido y como en su día quizá necesitamos.

Puede que tengas mucha rabia, impotencia y frustración acumuladas por todas las situaciones en las que sufriste y no tuviste lo que necesitabas. No es fácil dejar de esperar cariño y comprensión por parte de aquellos a quienes quieres. Duele darse cuenta de que es injusto, e incluso cruel, reprochar o pedir a alguien algo que no puede o no sabe darte porque ni siquiera puede dárselo a sí mismo. Aceptar que cada persona nos da lo que tiene dentro y lo que sabe es necesario para sanar. Permítete abrir bien los ojos a la realidad y entender que nuestros padres o cuidadores hacían lo que podían con lo que sabían, porque ellos también tuvieron carencias emocionales, sufrieron y padecieron.

No eres responsable de tu herida, pero cuando conectas con ella, conectas con esa parte de ti que se sentía invisible, sola e incomprendida. Conectas con esa parte de ti que se sintió dolida, desprotegida y anulada. No eres responsable de ese dolor, es normal que lo sientas porque tienes una herida abierta que debes curar, y de eso sí que eres responsable, de curarla, de mimarla y de elegir sanar cada día, porque vivir desde la herida es condenarse a una vida de desesperanza, de rencor, de odio y de amargura. Es convivir con la decepción constante, es renunciar a descubrir tu esencia y todo lo que puedes llegar a ser.

Por eso, aunque el pasado no podamos borrarlo, aunque haya una parte de ti que quizá siga queriendo cambiar lo ocurrido o a las personas que forman tu entorno, aunque haya momentos que quieras olvidar, esta es tu historia y tú eres mucho más que todo esto, no lo olvides.

Lamento mucho que hayas sufrido y que, quizá, en este momento, puedas estar dolido o enfadado por lo que has tenido que vivir, por eso quiero ayudarte a que tu dolor sea tu motor para seguir hacia delante. No te voy a engañar, no podemos borrar el camino por el que hemos transitado, pero sí que podemos elegir otra ruta a partir de este momento. Tú tienes en tus manos la posibilidad de aprender para no repetir los errores que cometiste o que cometieron contigo. Ahora está en tus manos protegerte, cuidarte y valorarte, porque ya llegó el momento de cuidarte como siempre has merecido. Es la hora de soltar la exigencia, de dejar de ser alguien que no eres

y de soltar todo lo que ya no quieres seguir llevando contigo. Eres adulto, tú no eres tu historia. Tienes derecho a poner distancia emocional de todo aquello que robe tu paz y te haga cuestionar tu valía.

Quiero que sepas que, aunque te hayas rodeado de personas que no hayan respetado tu dignidad y que te hayan hecho sentir, con sus comentarios y acciones, que nunca era suficiente, mereces tener una oportunidad, mereces respeto y que te traten bien. Mereces tener una vida en la que tú te protejas y puedas ser el adulto que necesitaste de niño. Mereces aprender a mirarte como en su día necesitaste que te miraran. Mereces verte con los mismos ojos con los que miras a quienes quieres y cuidas. Mereces y tienes derecho a crear la mejor versión de ti.

Ya lo decía Thomas Szasz: «El sí mismo no es algo que se encuentra, sino algo que uno crea», y para crearnos, necesitamos liberarnos de los lastres del pasado que nos impiden avanzar, de aquellas creencias que nos limitan y nos hacen sentir incapaces e inservibles. No pasa nada si hasta ahora no has sabido darte lo que necesitabas, si no has sabido cuidarte ni respetarte. Si no lo has hecho hasta el momento, es porque no has sabido hacerlo. Solo por el hecho de haber dado este paso y reflexionar sobre esto, ya estás haciendo algo diferente.

Tu persona puede más que tus problemas, y si en este momento no lo crees, di que en este momento tu persona no está pudiendo más que tus problemas, pero podrá, porque el ser humano está hecho para sobrevivir, y tú, que estás aquí leyendo esto,
eres un superviviente.

Para soltar el pasado y permitirnos aceptar la realidad tal y como es, necesitamos perdonar. Perdonar es uno de los mayores actos de amor que podemos hacer por nosotros mismos y que nos ayuda a sanear nuestra autoestima. Perdonar es un acto de valentía que nos permite dar pasos firmes hacia delante. Es algo que tenemos que hacer por nosotros mismos, no por los demás. Perdonar no significa olvidar, significa recoger todo el aprendizaje y no seguir metiendo el dedo en la herida que tanto nos duele.

Voy a proponerte un ejercicio que permita sacar de ti toda tu garra y fortaleza. ¿Estás listo? ¡Vamos a ello!



Ejercicio: la carta para agradecer a todo aquel que me hirió

Quizá te haya parecido raro el título de este ejercicio: ¿agradecer a todo aquel que me hirió?, ¿qué voy a agradecer con lo mal que me sentí?

Puede parecer extraño que, en vez de pedirte que le reproches el daño que te causó, te pida que se lo agradezcas. Lo hago porque quiero invitarte a conectar con lo que aprendiste a raíz

de esa experiencia. Para ayudarte a redefinir y hacer una nueva valoración de esta vivencia, quiero que la narres desde tu fortaleza, y no desde el victimismo. Quiero que saques de dentro de ti toda tu garra, toda tu energía, para lanzar lejos el dolor que te causó ese ex, ese amigo, ese familiar, o incluso esa parte de ti mismo con la que no te llevas bien... Aprovecha para decirle todo lo que has aprendido de esta situación y todo lo que no vas a permitir nunca más.
Ten en cuenta que lo que te propongo son ejercicios generales para trabajar la autoestima; si no puedes hacerlo, si te remueve demasiado o sientes que te está generando demasiado odio agradecer a quien te hirió, por favor, no lo hagas, porque en ese caso será importante que tu proceso esté guiado por un profesional que te ayude a sostener todo tu malestar.
Si no es este tu caso, coge tu libreta y tu boli y ve a un lugar donde te encuentres cómodo. Me gustaría que pusieras una canción que te inspirase; puedes poner la lista de reproducción que he creado en Spotify para nosotros mientras escribía este libro: se llama «Las cinco estaciones de la autoestima», quizá te sirva de ayuda. Antes de escribir nada, piensa en esa persona que hizo daño. Piensa en lo que hizo, en qué fue lo que te molestó..., piensa y respóndete a estas preguntas:

¿Qué hubiera necesitado tener de ti en ese momento?
¿Qué aprendí de esta situación?
¿Qué me ayudaste a entender?
¿Qué voy a tener en cuenta a partir de ahora?
¿Por qué ahora voy a valorarme más?

Cuando las tengas todas respondidas, escríbele una carta a la persona que te hirió, pero no recordando lo que hizo, sino agradeciéndole todo lo que has aprendido a raíz de esa situación. Cuéntale lo que vas a tener en cuenta a partir de ahora, lo que ya no le vas a permitir.
Dile por qué te vas a valorar más ahora. Hazle saber por qué ya no vas a generar expectativas y por qué tampoco le vas a pedir más que cambie. Cuéntale todo lo que estás trabajando para mejorarte como persona y, por supuesto, antes de terminar la carta, haz una línea para ti, porque mereces reconocer que has sido muy valiente por obtener de ello este aprendizaje.
Una vez escrita, es importante que no se la envíes a esa persona. Esta carta es para ti; si no la quieres guardar, también puedes deshacerte de ella.

SEGUNDA ESTACIÓN:

HACIÉNDOTE CARGO DE TI MISMO, RUMBO HACIA TU MEJOR VERSIÓN

Acabas de llegar a la segunda estación y atrás has dejado el equipaje de más que llevabas encima. No sé qué tal te encuentras en este momento, pero si te sientes un poco removido, no te preocupes, vienes de la estación de la toma de conciencia, y es normal que hayas podido comprenderte a la vez que sentías un remolino de emociones en tu interior.

Como dice Eric Hoffer: «Para ser diferentes de lo que somos, debemos tener cierta conciencia de lo que somos». A esto yo también añadiría que una persona no puede cambiar si primero no toma conciencia de todo aquello que hace y que no le es útil, si no observa qué es lo que está haciendo para empeorar. Tomar conciencia de esto y comenzar a evitar aquello que sé que me va a perjudicar es la primera forma de sanar. Si no sabes que eres intolerante a la lactosa y la tomas, no solo no mejorarás, sino que empeorarás. En cambio, si tomas conciencia de que la lactosa te sienta mal, aunque te encante, tendrás que asumir la responsabilidad de evitar consumirla para no empeorar tu estado de salud. Igual pasa con la autoestima: hay cosas que hacemos y que deberíamos considerarlas como una intolerancia para nuestro bienestar, amor propio y seguridad.

Por eso, en esta estación, vamos a introducir algo diferente que nos va a acompañar a partir de ahora en cada estación. Y es que, a partir de ahora, vamos a tener en cuenta qué podríamos hacer para empeorar. En vez de pedirte que pienses qué es lo que tendrías que hacer para mejorar tu autoestima, te voy a pedir que te preguntes qué es lo que podrías hacer para empeorarla. Mira, uno de los primeros objetivos que tengo como terapeuta no es solucionar el problema, sino, como si de un tumor se tratase, intentar que no se propague más, que el problema no vaya a más. Es muy importante para mí poder ayudar a mis pacientes para que lo que les está generando tanto malestar se vuelva algo más manejable para ellos, que esa soga que los está asfixiando se afloje, aunque sea un poquito, para que no les apriete con tanta fuerza. Así que, vamos, pregúntate: ¿qué podría hacer yo para empeorar mi autoestima? ¿Qué podría hacer yo para no hacerme cargo de mí mismo y no poner rumbo a mi mejor versión?

Puede que te esté pareciendo raro que, en vez de pedirte que pienses qué puedes hacer para mejorar tu autoestima, te pida que te centres en cómo puedes empeorarla. Lo sé, algunos de mis pacientes, cuando les planteo esta tarea, me miran con cara de sorpresa. Entonces les respondo que, para entender cómo funciona un problema, necesitamos saber las mil formas que tenemos de empeorarlo aún más. A veces, nos obsesionamos con buscar una solución mágica que nos

permita resolver nuestro problema y se nos olvida que, en la mayoría de las situaciones, la solución está en nosotros.

Estás en esta estación para aprender lo que necesitas saber para hacerte cargo de ti mismo y poner rumbo a tu mejor versión. La responsabilidad sobre uno mismo es uno de los pilares fundamentales de nuestra autoestima. Como ya sabes, no eres responsable de todo lo que te ha ocurrido, pero sí que eres responsable de hacer todo lo que sepas y puedas por tu bienestar.

¡Ahora nos toca pasar a la acción! ¡Allá vamos!

¿Qué no te ayuda a hacerte cargo de ti mismo ni a construir tu mejor versión?

Dar la responsabilidad a los demás, generar expectativas y victimizarte

«Por tu culpa se me han quitado las ganas de salir», «Haces que constantemente me enfade y me sienta mal por todo lo que hago», «Por tu culpa me siento así», «¡Con todo lo que yo he hecho por ti y así me lo pagas!», «¡Qué decepcionada estoy, no me imaginaba que fueras así!». ¿Te suena alguna de estas frases? Puede que en algún momento de tu vida te hayas visto pronunciándolas o, quizá, puede que formen parte de tu día a día. Si das sin medida a otras personas, si siempre estás disponible, si renuncias a ti y a planes que te apetecen por hacer lo que los demás desean o esperan de ti, si sientes que no recibes ni la cuarta parte de lo que das, es normal que aparezcan estas expresiones, porque vivir así te convierte en una persona triste, frustrada y decepcionada.

Quiero hacerte una pregunta: cuando te das cuenta de que has dado sin medida, olvidándote de ti, y, después, a la hora de recibir, no has recibido lo que necesitabas, ¿con quién te decepcionas?, ¿contigo por no haber sabido frenar y no dar tanto o con la otra persona por lo que no te ha dado? Si te das cuenta, la decepción es contigo, porque la otra persona no es la responsable de protegerte ni de poner los límites por ti. La otra persona no tiene la culpa de que tú hayas generado tantas expectativas y que no pueda llegar a lo que tú esperas. Los demás son libres de elegir lo que les apetece, quieren y necesitan hacer. Esto nos puede gustar más o nos puede gustar menos, pero la realidad es que cuando generamos expectativas sobre cómo deberían ser, cómo se deberían comportar o qué deberían hacer, estamos generando un concepto que tiene que ver más con nuestra percepción y con nuestra realidad que con la suya. La otra persona está en su derecho de no responder como esperamos de ella porque es libre, tiene derecho a elegir y decidir qué quiere hacer para sí misma. Los demás no están en esta vida para ser como nosotros queremos que sean.

Para evitar una vida llena de frustración, necesitas dejar de echar balones fuera y asumir tu responsabilidad emocional. Hay muchas personas que dan la responsabilidad de su estado emocional a los demás y consideran que estos son quienes deben hacerse cargo de su bienestar o malestar. En cierta medida, podemos estar acostumbrados a responsabilizar a otras personas de nuestras emociones y de lo que sentimos, al igual que nosotros nos responsabilizamos de cómo se sienten los demás. La mayoría hemos crecido haciéndonos responsables del bienestar del otro.

Por eso, cuando vemos que alguien a quien queremos no se encuentra bien, nos sentimos responsables e intentamos hacer algo para evitar que sufra. Como si nosotros tuviésemos el poder de suprimir el dolor ajeno... ¿Verdad?

Esto es algo que necesitamos desaprender porque los demás no nos enfadan, nos enfadamos nosotros ante lo que ha sucedido. Somos nosotros, en primera persona, los que sentimos diferentes emociones ante las dificultades que nos va presentando la vida.

Soy yo, en primera persona, quien debe responsabilizarse
de mi bienestar.
Soy responsable de mis emociones, pero no soy responsable
de gestionar otras emociones que no sean las mías.

Ser responsables de nosotros mismos implica hacernos cargo de nuestras emociones y pensamientos y de lo que hacemos con ellos. Ser responsables nos hace ser libres para decidir y para actuar haciendo todo lo posible para cubrir nuestras necesidades, sin depender de nada ni de nadie.

El victimismo nos permite no asumir la responsabilidad de cuidarnos y nos ayuda a seguir poniendo el foco de atención en todo lo que no tenemos y en todo lo que nos falta... Nos hace sentir incapaces, vulnerables y dependientes. El victimismo nos impide construir nuestra mejor versión y, por supuesto, destruye nuestra autoestima.

Céntrate en ti, en tu bienestar, y evita quedarte esperando a que sean los demás los que tengan consideración y te tengan en cuenta, porque, si no, tendrás una vida de carencias y vivirás en la decepción constante, no con los demás, sino contigo.

NO PEDIR AYUDA O LO QUE NECESITAS

Pedir ayuda es un acto de valentía y de amor propio. Ojalá pronto todas las personas tengamos interiorizado esto para entender que pedir ayuda no es un símbolo de debilidad o de inferioridad. Que pidas ayuda no significa que no seas suficientemente bueno por no haber podido tú solo. Es que no tienes por qué poder con todo, no tienes por qué saberlo todo. Permítete ser humano y pedir claramente lo que necesitas, eres responsable de intentar hacer todo lo posible por cubrir tus necesidades y conseguir tu bienestar.

Cuando pidas ayuda, los demás podrán decidir si pueden y quieren ayudarte o no, así que evita no pedir por el miedo a lo que van a pensar, porque, de este modo, no solamente te lo pones difícil, sino que puedes alimentar un enfado interno o comenzar, sin darte cuenta, a depositar la responsabilidad de cubrir esta necesidad fuera de ti.

«Ella debería saber que yo necesito esto», «Si mi madre está viendo que no llego a fin de mes, ¿por qué no me ayuda?», «Si ve que ya he cedido yo en varias ocasiones a cambiarle el turno,

¿por qué no sale de él cambiármelo ahora que lo necesito? ¿Se lo voy a tener que pedir encima yo?».

Cuando usamos este tipo de expresiones o comenzamos a pensar en esto, estamos poniendo fuera la responsabilidad de cubrir nuestra necesidad. Estás dando por hecho que otra persona sabe lo que tú necesitas y que no te lo da, y esto no tiene por qué ser así. Si no hemos verbalizado exactamente lo que queremos o necesitamos, la otra persona no tiene por qué saberlo. Esperar que los demás adivinen lo que nos ocurre o lo que necesitamos nos hace dependientes de los demás, y esto es muy poco saludable para nosotros. Pedir ayuda es algo que tiene que salir de ti, los demás no pueden adivinarte.

Así que, recuerda, no vas a molestar a nadie al hacerlo, solamente vas a hacer una pregunta y los demás responderán según lo que puedan, o no, hacer por ti. No necesitas exigirte poder con todo; aunque tu inseguridad te diga lo contrario, mereces que te ayuden. Y si no lo crees, aunque sientas vergüenza al hacerlo, permítetelo, porque quieres mejorar tu autoestima, porque quieres ser tu prioridad y necesitas cubrir esa necesidad.

Suponer y no preguntar

Suponer y no preguntar es otra de las cosas que nos impiden asumir nuestra responsabilidad. En consulta he oído muchas frases como:

«Me gustaría invitar a la chica que me gusta a ir al cine, pero como no sé fijo si va a querer, no lo hago. Seguro que no quiere, ¿qué le voy a aportar yo?»

«Quiero pedirme el día libre en el trabajo, pero mi jefe no me lo va a dar. Prefiero no preguntárselo por si acaso piensa que soy una vaga y me quiero escaquear.»

«Me siento sola, me gustaría ir a tomar unos vinos por ahí, pero no sé si mis amigas van a querer, ellas tienen su vida y seguro que si se lo digo, me van a decir que no pueden.»

«Quería irme del bar, pero mis amigos no me decían nada de irnos, por eso no me fui. Como yo conducía y mis amigos venían conmigo, supuse que me debía quedar. Cuando después de dos horas dije de irme, ellos me dieron las gracias porque desde hacía un rato querían marcharse también y ninguno dijimos nada.»

«Ana, este chico no sé qué me está insinuando con este mensaje. No me deja claro qué quiere. Me encantaría preguntarle, pero seguro que me estoy haciendo falsas ilusiones.»

«Mi jefa me ha puesto mala cara y creo que ha sido porque ayer solicité un día libre. Me siento muy mal cuando me mira así, pero no le digo nada porque seguro que me va a decir lo molesta que está.»

Para un momento y piensa: ¿cuántas veces te has quedado con las ganas de hacer algo o te has

ido a dormir preocupado por tus suposiciones?

Recuerdo un paciente que se llamaba Miguel. Cada vez que salía de una reunión de trabajo en la que no había entendido qué era exactamente lo que tenía que hacer, se quedaba angustiado porque no se sentía capaz de preguntar qué era exactamente lo que tenía que hacer. Él me decía: «Ana, no puedo preguntar eso porque estoy segurísimo de que van a pensar que no soy válido y que nunca me entero de las cosas».

Cuando suponemos, elaboramos una anticipación sobre algo que está basado en nuestro miedo. Ese mismo miedo al rechazo, a no agradar, a no estar a la altura, a no saber o no controlar... hace que, en muchas ocasiones, estemos más pendientes de la otra persona que de cubrir nuestra necesidad. Hacernos responsables de nosotros mismos también significa hacer todo lo posible por no irnos a dormir con dudas que nosotros, en primera persona, podemos resolver. Si tienes la necesidad de saber qué es lo que te ha querido decir exactamente tu jefe, la persona que te gusta o tu amigo, más que darle rienda suelta a tu fantasía anticipatoria y suponer, necesitas preguntar.

Cuando he preguntado a mis pacientes qué es lo que hacía que evitaran preguntar de una forma directa, me daban respuestas como: «El miedo a que piense que no tengo amigos», «El miedo a dar una mala imagen», «El miedo a sentirme rechazado», «El miedo a que esta persona salga de mi vida».

Si te das cuenta, suponer nos ayuda a no enfrentarnos a resolver ese problema que podemos estar teniendo en ese momento. Cuando evitamos preguntar, primero podemos sentir calma, ya que no tenemos que enfrentarnos a que nos rechacen o nos den una respuesta que no queremos, pero después, cuando piensas que no has sido capaz de preguntar y, por lo tanto, sigues yéndote a dormir con la duda, ¿cómo te sientes?

Hacernos responsables de nuestra vida implica preguntarse a menudo: ¿esto es bueno para mí?, ¿quedarme con la duda me hace bien?

Si la respuesta es no, tenemos que pasar a la acción haciendo algo pequeño diferente. Cuestiónate: ¿cómo me sentiría mejor preguntándoselo?, ¿podría hacerlo escribiéndole un mensaje?, ¿llamándole por teléfono?, ¿escribiéndole un correo electrónico? ¿haciéndole un audio?; ¿cómo sería más fácil para mí?; ¿qué pequeña cosa podría hacer diferente para no quedarme aquí suponiendo?

Escoge la opción que sea más sencilla para ti y hazlo pensando en ti, en tu bienestar y en evitar irte a la cama a dormir con esa duda que puedes resolver.

Miguel y yo estuvimos trabajando esto en consulta para que pudiese entender que cada vez que evitaba hacer la pregunta, en un período corto de tiempo, se sentía aliviado, pero automáticamente, después, cuando pensaba que no había sido capaz de conseguirlo, su miedo y sentimiento de incapacidad aumentaban. Reestructuramos esto porque Miguel se iba cada día a dormir con ansiedad por evitar resolver sus dudas. Al final conseguimos que se tomase el

preguntar como un juego en el que no tenía nada que perder y donde, en todo caso, podía ganar dormir tranquilo teniendo la información que necesitaba.

Por eso comenzó a poner en práctica a diario la tarea de preguntar en el trabajo.

Cada día, tenía que volver a casa habiendo preguntado o pedido ayuda para algo en el trabajo. Por ejemplo, cuando su jefe le daba directrices sobre la tarea, él preguntaba: «Exactamente, Juan, ¿qué es lo que esperas que haga en esta tarea?». Cuando alguien le insinuaba algo que lo dejaba con la mosca detrás de la oreja, preguntaba: «Exactamente ¿qué es lo que me quieres decir con esto?». Si no se encontraba con ninguna situación en la que debía preguntar algo, tenía que pedir una pequeña ayuda a alguien para que le explicase algo. De esta manera, poco a poco, fue exponiéndose y haciéndose cargo de lo que necesitaba.

Ahora que ya sabes adónde te lleva esto, evita suponer y hazte cargo de resolver tus dudas, ya que, de no hacerlo, tu malestar solamente irá a más.

Pedir constantemente la opinión de los demás

Carlota era una chica que evitaba asumir la responsabilidad de sus propias decisiones.

—Ana, no sé tomar mis propias decisiones, siempre estoy pidiendo consejo a mis amigas, a mi pareja, a mis padres... Al final, siempre hago lo que ellos me dicen, y por eso, cuando tengo que decidir algo sin su consentimiento, me agobio.

—Entiendo que pensar que no puedes tomar tus propias decisiones te agobie, Carlota. Decidir es lo que nos hace ser libres y, nos guste o no, estamos condenados a tomar decisiones. Tú también estás tomando decisiones, aunque creas que no puedes, porque no tomar una decisión ya es tomar una decisión. Cuando decides dar a los demás el permiso de decidir por ti, estás tomando una decisión.

—No sé qué decirte, porque tienes toda la razón, Ana. No me había parado a pensar que realmente sí que estoy decidiendo y, ahora que lo pienso, sí estoy tomando constantemente la decisión de que otros decidan por mí. Me da tanto miedo equivocarme y pasarlo mal...

—Cuando tienes que tomar una decisión y no sabes muy bien qué hacer y pides ayuda para que otra persona elija por ti, ¿cómo te sientes en ese momento?, ¿mejor o peor?

—Uf, en ese momento me siento muchísimo mejor porque siento que me han ayudado y que no asumo yo la responsabilidad.

—Carlota, ¿y cómo te sientes después, cuando te das cuenta de que has tenido que recurrir a ellos para que decidan por ti? ¿Te sientes más segura y satisfecha contigo o te sientes más incapaz de decidir lo que es bueno para ti?

—Me siento más incapaz de decidir, más insegura. Me enfado conmigo misma porque, a veces, hago cosas porque me las recomiendan, como, por ejemplo, la elección de mi carrera, y no me siento feliz, porque no es lo que yo quería.

—Entiendo, Carlota, al principio te sientes mejor, pero después te enfadas porque sientes que no has sido capaz y te ves haciendo cosas que quizá no te gustan. Y, una cosa, ¿quién asume la responsabilidad de esas decisiones?, ¿tú o ellos?

—Pues, a ver, antes pensaba que ellos, porque siempre los culpaba de mis malas decisiones y eso me ayudaba a no tener que asumir la responsabilidad. Me aliviaba pensar que si suspendía era porque estaba estudiando algo que no quería y que era por su culpa, pero ahora, hablando contigo, creo que la responsable de mis decisiones estoy siendo yo.

—Carlota, entonces, a ver si lo he entendido bien: cuando tienes que decidir algo que es importante para ti, como no sabes qué es lo mejor, pides ayuda para tomar la decisión. En ese primer momento, te sientes

tranquila, pero, automáticamente después, empiezas a sentirte mal porque te sientes incapaz de tomar tus propias decisiones, aunque, en realidad, la decisión la tomas desde el primer momento en el que decides que sean los demás quienes decidan por ti. Todo esto lo haces para evitar equivocarte y sufrir, pero, en realidad, de esta manera, ¿estás sufriendo más o estás sufriendo menos?

—Estoy sufriendo muchísimo más, porque encima tampoco estoy satisfecha con esas decisiones.

—De este modo, cada vez que pides ayuda para que decidan por ti y la recibes, ¿qué parte de ti estás empoderando?, ¿a tu parte segura o a tu parte insegura?

—A mi parte insegura. Me vuelvo más dependiente de los demás.

Cuando pedimos constantemente la opinión a los demás, caemos en el autoengaño de: «Si decido hacer lo que me han recomendado hacer, no me equivocaré, en todo caso se equivocará la otra persona. Yo solamente lo he hecho porque es lo que me ha dicho que era lo mejor. Por lo cual, si he fallado o no me ha salido esto bien, la responsabilidad no es mía». Este es un pensamiento trampa, porque la realidad es que sí que somos responsables.

Cuando delegamos nuestras decisiones en los demás, generamos relaciones de dependencia que hacen que no podamos desarrollarnos personalmente y que nos impiden fomentar nuestra autonomía. Por mi consulta han pasado muchas personas que se sentían incapaces hasta de decidir qué ropa se ponían ese día si no tenían la aprobación de alguien de su entorno. Parece algo sin relevancia, pero es importante evitar hacerlo también en las pequeñas cosas, porque cuando sentimos la necesidad de que otra persona decida por nosotros y delegamos esta decisión, fomentamos nuestra capacidad de indecisión y dañamos nuestra autoestima.

No olvides que decidir no decidir ya es decidir.

NO GESTIONAR EL MIEDO A NO ESTAR A LA ALTURA Y A FALLAR

Lola era una chica de treinta y dos años que trabajaba como ingeniera en una multinacional en Barcelona. Nos vimos en todo momento en línea, ya que no residía en Madrid. En la primera consulta, Lola estaba muy angustiada, era la primera vez que se permitía pedir ayuda a un psicólogo. Ella estaba acostumbrada a exigirse poder siempre con todo por ella misma y, hasta el momento, lo había conseguido, pero ya no le funcionaba. Se sentía superada por la situación. Acababa de llegar a Barcelona para trabajar en su empresa, y anteriormente había vivido durante cuatro años en París. Allí, Lola estuvo trabajando en una empresa donde, después de darles prácticamente su vida, la despidieron sin ninguna explicación, dejándola desolada. Desde pequeña, Lola se esforzaba mucho para evitar cometer errores. Me contaba que sus padres habían sido muy exigentes con ella, necesitaban verla siempre bien arreglada y siendo agradable con los demás. Sus notas no podían bajar del 9, porque, si no, la castigaban y le hacían comentarios como: «No vales nada» o «Si sigues por esta línea, me vas a demostrar que eres el error de mi vida»...

Lola se esforzaba tanto en no cometer errores que casi no tenía vida social. Su tiempo lo dedicaba solamente a trabajar y a estudiar. Quería, por encima de todo, saberlo todo para no tener que pedir nunca ayuda. De este modo, nadie tendría que darse cuenta de que ella «no era válida y

no estaba a la altura». Este era su pensamiento recurrente con el que continuamente se saboteaba.

En París, Lola tuvo una jefa muy exigente que solamente se dirigía a ella para decirle: «Necesito que seas más rápida», «Sé que puedes hacerlo mejor», «No podemos permitirnos cometer errores»... Esto se lo decía a ella y se lo decía a toda la plantilla, solo que ella, quizá más que ningún otro compañero, se tomaba estas frases como algo personal, como si fueran estacas que se le clavaban en el pecho. Cuando la despidieron, se sentía muy culpable, se castigaba y se maltrataba a sí misma, quedándose incluso días sin comer porque sentía que se había ganado a pulso su despido.

Cuando, después de dos meses, consiguió el trabajo de Barcelona, no había superado aún su despido, y ¿qué fue lo que hizo desde el primer minuto que pisó la nueva empresa? Trabajar sin descansar, estudiar los fines de semana, hacer más de nueve horas al día... Cada frase que le decía su nueva jefa se la tomaba como un aviso de despido, y eso hacía que se esforzara aún más. Dejó de salir a pasear, de asearse, de comer bien... Como teletrabajaba la mayor parte del tiempo, sentía que no tenía que invertir tiempo en otra cosa que no fuese su trabajo. Se olvidó de sí misma, de sus necesidades, de su vida, de todo... Vivía por y para que los demás no se dieran cuenta de que no estaba a la altura. Lo que la animó a pedir ayuda fue que comenzó a sentir una fuerte ansiedad. Qué inteligente es nuestro cuerpo..., cómo, cuando hay algo que no está funcionando, nos manda señales para que, si no queremos parar el ritmo de vida tóxico que estamos llevando, nos tengamos que parar sí o sí. Es como si nos dijera: «¿No te paras tú? Tranquilo, que ya te freno yo». La ansiedad puede ser muy desagradable; si alguna vez la has experimentado, podrás saberlo. Te paraliza, te frena, te asusta..., y, como es normal, quien la padece lo único que te pide es que le ayudes a que esos síntomas desaparezcan. Pero, claro, la ansiedad llega con un mensaje y no está dispuesta a marcharse hasta que cambies la dinámica. Muchas personas quieren que la ansiedad se marche para continuar con su ritmo, y esto no puede ser.

Eso es lo que Lola quería, que su ansiedad se marchase para continuar trabajando del modo en el que lo hacía. Para permitirse estudiar concentrada en su tiempo libre y seguir así, viviendo para trabajar. Su ansiedad quería que ella viviese, que trabajase para vivir, que se relacionase, que se cuidase, que se valorase..., y hasta que no lo entendió, su ansiedad no se marchó.

—Llevo un mes sin hacer descansos en el trabajo, como a deshoras, no salgo prácticamente de casa y me siento muy ansiosa, Ana. Siento que en cualquier momento se van a dar cuenta de que no sé hacer bien mi trabajo y me van a despedir.

—Lola, si tu ritmo de trabajo continúa así, las próximas entregas que tengas que hacer ¿las harás en tiempo y sin fallos o comenzarás a cometer más errores?

—Ana, no puedo evitar llorar, me siento fatal porque ya estoy cometiendo errores. El otro día me regañaron porque en el proyecto que había entregado había un error. En los últimos días ya no me concentro, me estoy olvidando de tareas pendientes, no consigo dormir... ¡Mira mis ojeras! Hoy, en una reunión, mi jefa me preguntó si todo iba bien, y creo que es por las ojeras que tengo...

—Lola, si he entendido bien, y corrígeme si me equivoco, si las cosas continúan así, no solamente vas a ver

que tu concentración y tu descanso mental están en peligro, sino que, además, estarás en riesgo de cometer graves errores en tus entregas.

Lola tenía el miedo de cometer errores y no se daba cuenta de que todo lo que estaba haciendo para evitarlo era justo lo que causaba que bajara la guardia y cometiera más errores.

Lola tuvo que trabajar su autoestima para aprender a cuidar de sí misma, para cuidar su salud, tanto física como mental, y para aprender a relacionarse con los demás desde lo que ella era y no desde lo que los demás podían esperar. Lola tuvo que aprender a permitirse cometer errores, y esto es algo que todas las personas deberíamos trabajar, porque no se trata de que tengamos que saberlo todo, se trata de que cuando cometamos un error, no cuestionemos nuestra valía ni nuestras capacidades. Si hay algo claro en esta vida, es que todo es un constante cambio, y ante los cambios, lo único que permanece es la necesidad de aprender.

No te olvides de que a hacer, se aprende haciendo; no podemos saber desempeñar bien un trabajo si no comenzamos a trabajar en ello. Nuestra experiencia va creciendo cuanto más hacemos y más errores cometemos... Los errores son nuestros grandes maestros.

Realmente, aumentamos nuestra autoestima cada vez que nos enfrentamos a superar los pequeños obstáculos que la vida nos va poniendo en nuestro camino. Cuando alcanzamos algo que pensábamos que no íbamos a ser capaces de lograr, reforzamos nuestro sentimiento de valía. Cuando intentamos una y otra vez conseguir algo y lo logramos, aumentamos nuestro sentimiento de valía. Recuerda que cuando te equivocas o cuando fallas te das la oportunidad de sacar de nuevo el coraje que llevas dentro para volver a intentarlo, para volver a levantarte cada vez que te caigas.

Y de eso se trata, de que tú estés ahí, dándote la mano y recogiéndote del suelo cada vez que te veas caer. Más que preocuparte por no cometer errores y no fracasar, sería importante que te permitieses hacer, a sabiendas de que puedes fracasar. Porque solamente así podrás aprender, podrás crecer y tendrás la posibilidad de no perder las oportunidades que pierdes cuando ni siquiera lo intentas...

Recuerda que tu valor no está en lo que ganas, sino en todo el esfuerzo que has puesto y que te ha permitido aprender y crecer. Tu valor está en lo que pones de ti para conseguir ese logro. El valor está en el coraje, en las ganas de superarte y de levantarte cuando la vida te golpea una y otra vez. El valor está en ese hilo de esperanza que te lleva a tener la paciencia necesaria para tolerar la frustración.

No eres lo que has ganado, eres en quién te has tenido que convertir para ganarlo. No te olvides de que muchas veces el resultado no depende de ti, pero la energía que has puesto para conseguirlo, sí. Eso sí que depende de ti.

Cuando intentas alcanzar la perfección es como si comenzaras
una carrera en la que cuanto más corres tras ella, más se aleja,
y cuando crees que ya vas a alcanzarla, te das cuenta de que aún no estás lo suficientemente

cerca para lograrlo. Buscar la perfección es una carrera sin fin y es peligroso porque podemos perdernos y obsesionarnos en esa búsqueda.

Función del síntoma

Antes ya te he dejado caer cómo la ansiedad llega a nuestra vida con una función. Nuestro cuerpo es muy sabio y siempre va a intentar hacer todo lo posible para que nosotros estemos en equilibrio. Así como la fiebre nos avisa de que hay una infección en nuestro cuerpo, los síntomas que podemos padecer también tienen una función. ¿Recuerdas que te conté en la primera estación que, a veces, aunque lo que estemos haciendo no nos ayude, lo seguimos haciendo porque, para nuestra mente, es lo que le puede suponer perder menos energía?

Cuando alguien llega a consulta, la mayoría de las veces presenta una sintomatología que le tiene angustiado. En muchas ocasiones me he encontrado con el hecho paradójico de que el síntoma, a pesar del sufrimiento que puede llegar a generar, está cumpliendo una función en la vida del paciente. El síntoma permite, de forma paradójica, manejar el malestar a través del malestar. Puede estar ahí para avisarnos de que hay algo que no funciona o también puede intentar ocultarnos el problema. Te podría contar una infinidad de casos en los que el síntoma ha tenido una función. Recuerdo una paciente de cincuenta años que siempre había vivido sola. Se pasaba todo el día trabajando y no se relacionaba con casi ninguna persona, y los fines de semana, que era cuando no solía trabajar y se encontraba sin nada que hacer, se pasaba el día cocinando la comida que le encantaba para darse después un atracón y vomitarlo todo. Llegaba a vomitar más de cinco y seis veces al día. Darse atracones y vomitar la ayudaba a no tener que pensar en qué podía hacer para salir de casa, para hacer amigos, para apuntarse a actividades que le gustasen... En definitiva, comer y vomitar, aparte del ritual placentero que le suponía, le permitía no tener que centrarse en escucharse y tenerse en cuenta.

Cuando vienen a mi consulta personas con un trastorno de alimentación por atracón, con o sin purga, muchas veces se centran en que las ayude a controlarse para evitar darse un atracón y luego vomitar. Ahí, siempre tengo que decirles que el atracón y el vómito no son el problema. El atracón y el vómito son el síntoma. En numerosas ocasiones, se pueden estar dando un atracón de control, de decir que sí cuando realmente querían decir no, un atracón de trabajo, un atracón de exigencia, un atracón de planes... Esto es lo que después puede generar el atracón de comida. La comida es una fuente de placer inmediata, y la función que puede estar teniendo el atracón en sí es que la persona pueda seguir sin poner límites, sin cuidarse, sin protegerse... Recuerda que ya te dije que tendemos a hacer lo que sabemos hacer y nos supone una pérdida menor de energía. Para una persona con esta problemática, aprender a regularse emocionalmente implica un esfuerzo que no tiene que hacer si sigue la función del síntoma.

Los pensamientos obsesivos y recurrentes también nos ayudan a construir esa función de

defensa, nos permiten entretenernos y, en ocasiones, inmovilizarnos. Recuerdo un paciente que se llamaba Manuel. Él venía a consulta porque se había obsesionado con una mujer que había conocido a través de una red social. Ellos no se conocían en persona y apenas hablaban, pero él se imaginaba cómo era ella, cuáles eran sus gustos, las cosas que le gustaría hacer con ella, los países a los que le gustaría viajar con ella... Había construido en su mente una persona maravillosa con todo lo que él quería que ella tuviese. Cuando comenzamos a trabajar esto, un día me dijo: «No sé si realmente quiero dejar de pensar en la vida maravillosa que me gustaría tener y que sé que no es real, porque cuando tengo esos pensamientos hay veces que me siento tranquilo. No sé si quiero que me ayudes a concentrarme en mi vida, porque, si lo hago, tendré que tomar decisiones y dejar a mi mujer. Me aterra la idea de cambiar mi presente, aunque no me guste; no puedo hacerle esto a mi familia, no puedo fallarles, prefiero esto, aunque yo tenga que ahogarme en esta vida».

Como puedes ver, en este caso, la sintomatología también aporta una ganancia. Mientras él pensaba, no tenía que estar tomando decisiones. Gracias a la sintomatología podía retrasar algo que le daba miedo enfrentar.

Hacernos preguntas como «¿qué función creo yo que está teniendo esto en mi vida?» o «¿de qué me está alejando?» es importante para ayudarnos a dar un significado a estos síntomas. Necesitamos que sean nuestros aliados, y no nuestros enemigos.

Posponerte y culparte por todo

> No hay problema tan malo que un poco de culpa
> no pueda empeorar.
>
> Bill Watterson

La culpa, esa emoción que puede aparecer por algo que hiciste, por algo que no hiciste, por algo que pensaste que deberías haber hecho o por algo que pensaste que deberías hacer... ¡Qué lastre es la culpa! Es como una piedra gigante cargada en la espalda. Quien la ha experimentado alguna vez sabe lo que pesa y también que no viene sola. La culpa viene acompañada de vergüenza y malestar. Cuando nos sentimos culpables, nos avergonzamos de nosotros mismos por no haber actuado como consideramos que lo deberíamos haber hecho.

La culpa te asfixia e incluso te puede condenar a una prisión mental. Se dice que una persona que se siente culpable se convierte en su propio verdugo. ¿Recuerdas aquel momento en el que te convertiste en tu propio juez moral y te declaraste culpable? ¿Cómo te portaste contigo? ¿Te trataste con amabilidad o te convertiste en tu propio verdugo?

«Me siento muy culpable porque me prometí comenzar a cuidar mi alimentación y hoy me he dado un atracón de chocolate.»

«Me prometí comenzar a hacer ejercicio y, en vez de hacerlo, me he tirado todo el día en el

sofá llorando y discutiendo con mi pareja. No me soporto.»

«He suspendido el examen que más me había preparado. Ahora tendré que pagar doble matrícula. Llevo dos días sin salir de casa, sin comer, sin ducharme, me siento una fracasada, me siento muy culpable...»

«No siento nada por mi pareja, pero no puedo dejarla. Me siento muy culpable. ¿Cómo voy a hacerle esto?»

«Me siento culpable por haber dejado aquel trabajo en el que me explotaban. Ahora estoy desempleada y no me perdono lo que hice.»

Podría seguir añadiendo frases que han dicho algunos pacientes cuando se han sentido culpables por algo, al igual que podría comenzar a enumerarte los actos de maltrato que puede llegar a hacer una persona cuando se siente culpable y se convierte en su propio verdugo. He tenido pacientes a los que ese sentimiento de culpa los ha llevado a darse atracones, a aislarse, a torturarse quemándose las yemas de los dedos o a hacerse cortes en la piel. Personas que se han sentido obligadas a llamar para pedir disculpas de más por algo que, realmente, estaban en su derecho a no hacer.

Como te contaba antes, a veces, lo que nos ocurre tiene una función en nuestra vida, y la culpa también la tiene. La culpa te inmoviliza, te impide tomar decisiones sanas, te impide crecer, te victimiza y te convierte en tu peor enemigo/a. La culpa es una forma de castigo que destruye nuestra autoestima. La culpa te ayuda a tener motivos para castigarte y maltratarte. Y mientras te estás maltratando, dándote ese atracón, aislándote en tu habitación, prohibiéndote salir, obligándote a pedir una y otra vez disculpas; mientras estás maltratándote, drogándote, insultándote y siendo tu verdugo, no te estás cuidando, no te estás protegiendo, no te estás valorando, no estás haciendo todas aquellas cosas que tienes que hacer. Mientras te maltratas, te pospones y procrastinas, dejando para otro momento cosas que son importantes para ti y que quizá no haces porque te suponen una gran carga mental o, simplemente, porque no sabes por dónde ni cómo empezar.

Quizá, cuando te sientes culpable y te castigas haciéndote daño, puedes sentir un poco de alivio. Pero ¿ese alivio es sano?, ¿te dura mucho?, ¿se lo desearías a alguien a quien quieres muchísimo?

De esto es de lo que trata ser responsable de uno mismo. Vas a cometer errores, sí. Las cosas no te van a salir siempre bien y, por supuesto, vas a hacer cosas mal. Pero hay una diferencia entre hacer algo con intención de hacer daño o sin ella.

¿Cuándo nos deberíamos sentir culpables por algo? Cuando tenemos la intención de hacer daño adrede. Cuando estamos planificando algo que vamos a hacer o decir y sabemos a ciencia cierta que va a herir a otra persona. Si esto no es así, si no has hecho nada con la intención de herir voluntariamente a alguien, no eres culpable. Esto también te lo tienes que aplicar contigo, porque, a veces, cuando nos castigamos, estamos buscando hacernos daño intencionadamente para sentir que, al menos, estamos pagando por ese error, y eso es un maltrato hacia tu persona.

Ahora ya sabes que maltratarte castigándote te destruye la autoestima y hace que te conviertas en tu propio verdugo. Por eso, cuando tomes conciencia de que estás ya con el látigo, recuerda que la culpa está teniendo una función en ese momento en tu vida. Está destruyendo tu autoestima y, a la vez, está impidiendo que te hagas responsable de ti. Cuando estés en ese momento, evita posponerte, porque es cuando más te necesitas.

NO TENER CLARAS LAS PRIORIDADES DE TU VIDA

Cuando no tenemos claras las prioridades de nuestra vida, es mucho más fácil que las prioridades de los demás se vuelvan mucho más importantes. Es mucho más fácil perder nuestro tiempo, nuestras ganas y energía cuando no tenemos claro lo que necesitamos cultivar.

Para estar en equilibrio con nosotros mismos, necesitamos tener las áreas de nuestra vida más o menos equilibradas entre sí. Cuando, por ejemplo, dedicamos mucho tiempo a una de esas áreas y le restamos tiempo a las demás, podemos empezar a sentir un desequilibrio emocional. Por ejemplo, hay personas que se dedican a cultivar el área de pareja y se olvidan del resto de las áreas que también son importantes para su bienestar, como las amistades o los *hobbies.* Lo mismo puede pasar cuando una persona comienza a priorizar su trabajo o a su familia y se olvida del resto.

¿Tú tienes claras cuáles son las áreas vitales que quieres cultivar como prioridad?

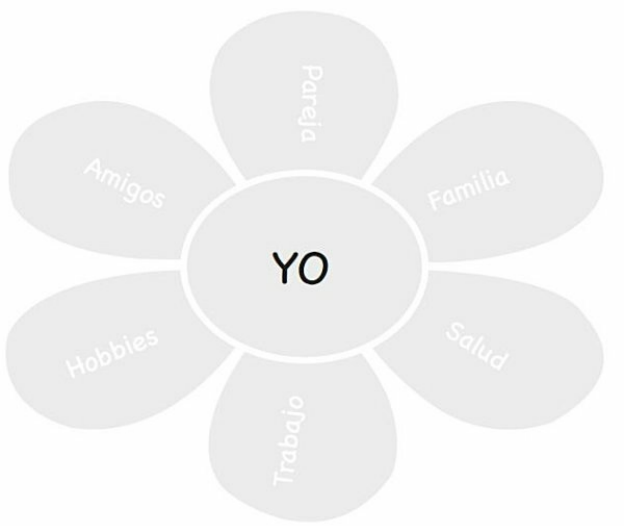
Hacernos responsables de nosotros mismos también implica tener claras cuáles son las prioridades de nuestra vida y vivir conforme a ellas. Por eso, antes de pasar a la siguiente estación, sería importante que te parases a reflexionar sobre esto. Te propongo el siguiente ejercicio.



El ejercicio de la flor de la vida

Este ejercicio tiene como objetivo que puedas conocerte más y valorar cuán satisfecho estás contigo mismo. La flor de tu vida es un ejercicio que te ayudará a darte cuenta de cuáles son las áreas más importantes de tu vida y a valorar el nivel de satisfacción y el tiempo que inviertes en cada una de ellas.

Coge tu libreta y un boli y dibuja una flor con seis pétalos. ¿Lo tienes? Pues ahora piensa: ¿cuáles son las áreas de vida más importantes para mí? Cuando las tengas, escríbelas en cada pétalo. Aquí te pongo las mías: trabajo, *hobbies*, familia, amigos, salud (tanto física como mental) y pareja.



Una vez que las hayas escrito, pregúntate en cada pétalo: ¿qué nivel de satisfacción tengo con esta área? Respóndete dándole una valoración del 1 al 10 y, cuando lo hayas hecho, suma el total de los puntos.

En total tendrían que sumar 60. Si el total de tu puntuación te da 60, ¡enhorabuena!, eso quiere decir que estás cuidando muy bien todas las áreas de tu vida, por lo que te sientes muy satisfecho. En cambio, si está por debajo de 30, significa que hay áreas que para ti son importantes y que quizá estén un poco abandonadas.

Es cierto que es posible que algunas áreas que pueden ser importantes para nosotros estén vacías y que rellenarlas no depende de nosotros al cien por cien. Por ejemplo, puede ser que no tengamos pareja, pero estamos abiertos al amor, o que tengamos una mala relación familiar. Ahí será importante que puedas apoyarte más en alguna de las otras áreas para que pueda seguir estando compensada. Por ejemplo, si tengo una mala relación familiar, quizá sería bueno cultivar el área de los *hobbies* y de la amistad para pasar más tiempo con la familia que uno elige.

Ahora, párate a pensar: ¿qué pequeña cosa podría hacer para mejorar un poco más en esta área?, ¿qué podría hacer con un mínimo esfuerzo para estar un poco más satisfecho en esta área?

Respóndete a estas preguntas de una forma muy concreta, para que realmente puedas elaborar un plan de acción y mejora. Piensa que los grandes cambios comienzan por pequeños pasos. Si quieres mejorar tu área social, puedes empezar proponiéndote, por ejemplo, escribir a ese amigo que lleva tanto tiempo sin saber de ti o proponiéndole a alguien tomar un café. Algo que para ti sea sencillo. Porque es muy importante que empieces por el área donde sea más sencillo para ti comenzar a introducir cambios.

¡Póntelo fácil! ¡Y, adelante, que nos vamos a la tercera estación!

TERCERA ESTACIÓN:

EL RESPETO, LA PROTECCIÓN Y LOS LÍMITES

Yo soy Yo
Tú eres Tú
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres Tú
Yo soy Yo.
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,
Será maravilloso
Si no, no puede remediarse.
Falto de amor a mí mismo
Cuando en el intento de complacerte me traiciono.
Falto de amor a ti

Cuando intento que seas como yo quiero
En vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Y yo, a este maravilloso poema de Fritz Perls, también añadiría: «Falto de respeto hacia mí cuando, en el intento de complacerte, me traiciono».

El respeto hacia uno mismo es la base de la autoestima. Es una forma de amor que está ligada a la autenticidad. Respetarte a ti mismo significa estar dispuesto a aceptar lo que eres, sin castigarte y sin reprimirte. Significa respetar tu derecho a existir y a ser lo que te apetecer ser.

Te respetas a ti mismo cuando te escuchas, cuando te permites sentir lo que sientes sin intentar negarlo, sin ocultarlo, sin fingir que sientes otra emoción más agradable para que otras personas se sientan mejor... Te respetas a ti mismo cuando te proteges poniendo límites a los demás. Y también lo haces cuando desobedeces a la tiranía que vive en tu interior para sabotearte y juzgarte.

Respetarte significa reafirmar tu valía personal, tus deseos y necesidades. Necesitas respetarte para que los demás también te respeten. Necesitas respetarte para que lo que eres por dentro vaya acorde a lo que muestras por fuera. Vamos a despojarnos de las caretas y las armaduras que nos oprimen y no nos representan.

Bienvenido a la estación del respeto, la protección y los límites.

Tu lado tirano y exigente

En mi libro *Amargarte la vida depende de ti* cuento que todas las personas tenemos dentro de nosotros una parte sana que se siente libre de hacer y deshacer, que nos ayuda a protegernos, a ser flexibles, a querernos y a ser fieles a nosotros mismos. Pero, a veces, incluso sin darnos cuenta, hacemos esta parte más pequeña y le damos más espacio en nuestra vida a otra parte de nosotros que es insana: la parte tirana. Ese lado tirano que tienes tú, que tengo yo y que tenemos todos...

Tu lado tirano es esa parte de ti exigente, perfeccionista y más complaciente. Es esa parte que te hace creer que nada es suficiente, que deberías esforzarte más y más porque no estás a la altura. Es esa parte que te ayuda a sentirte inseguro y a posponer lo que tienes que hacer cuando no sabes cómo empezar. Es la parte que te bloquea a la hora de tomar decisiones. Y también es la parte de ti que te rechaza, te juzga y te impide que seas auténtico.

Y es que esta parte tan tirana que habita en ti puede convertirte en tu peor enemigo y hacer que te hables mal, te castigues y te recrimines cada vez que fallas y las cosas no salen como ella quiere.

Esta parte de ti tiene miedo a que alguien descubra que no es perfecta porque cree que, si la descubren al desnudo, tal y como ella es, los demás no la valorarán ni la querrán. Por eso es muy difícil para ella vivir desde la espontaneidad. El miedo la obliga a controlar todo lo que dice y todo lo que hace. Es muy entendible que viva tan infeliz y agobiada, porque la energía que necesita no se la proporciona ella, se la proporcionan los otros, con sus opiniones.

Cuando los demás la valoran y le hacen ver lo útil y valiosa que es y el buen trabajo que ha hecho, se llena de energía y se siente imparable. En cambio, cuando no obtiene esto por parte de los demás, se viene abajo, se siente inútil e insatisfecha. Ella se esfuerza en no cometer errores y evitar así a toda costa los fracasos. Busca de forma incansable la perfección, olvidándose de que cuanto más la buscas, más imperfecto te vuelves.

Esta misma exigencia, por ser buena en todo y para todos, la hace sin duda perderse, no cuidarse, no protegerse y no valorarse...

Debemos aprender a identificar y desobedecer a este lado tirano, porque cuanto más lo obedeces, más se empodera, y puede hacerte creer que tú eres así y que nunca vas a cambiar.

Para que puedas pararte a identificarlo, te propongo el siguiente ejercicio.



Ejercicio para identificar tu lado tirano

Te invito a que te pares a observar en qué momentos de tu día esa parte tirana, tan exigente y, en ocasiones, complaciente, aparece para coger las riendas de tu vida.

¿Te has parado alguna vez a observar en qué situaciones decide ella por ti?

Párate a observarla y dibújala en tu cuadernillo, dale una forma para que puedas identificarla. Cada vez que sientas que ha aparecido para coger las riendas de tu vida, anota la situación al lado del dibujo que has hecho de ella.

Por el momento, toma solamente conciencia y evita hacer algo para que desaparezca, porque quizá todavía no estás preparado para hacer algo diferente. Tal vez hasta el momento no te hayas parado nunca a observarla y hayas creído que actuar desde ella era lo normal. Esto puede ocurrir, sobre todo si llevas mucho tiempo dándole las riendas de tu vida.

Por eso te animo a que te pares y la observes, porque cuando la observas y tomas conciencia de su existencia, puedes elegir si dejas de actuar desde ella o no. Porque hay una cosa que es cierta, y es que, cada vez que actúas desde ella, cada vez que le dejas coger las riendas de tu vida, esta parte tirana tuya se hace más grande y fuerte... Cada vez que actúas desde tu parte tirana, tu parte sana, esa que es tan segura, tan libre e independiente, se hace cada vez más pequeña e insignificante...

¿Qué no te ayuda a protegerte y a poner límites?

LA ARMADURA QUE TE DEJA DESPROTEGIDO

Cristina era una chica con la que estuve trabajando en línea durante un tiempo. Tenía cuarenta y cinco años y prácticamente llevaba casi toda su vida encerrada en casa. Hacía solamente cuatro años que había comenzado a trabajar por primera vez. Tenía problemas de relación con la comida o, lo que es lo mismo, tenía un problema con ella misma y, a veces, lo pagaba con la comida. A pesar de ser una chica bondadosa y de principios, estaba muy sola y sentía que en sus cuarenta y cinco años de vida no había construido nada. Ni relaciones sólidas de amistad, ni historias de amor ni grandes experiencias. Por suerte, desde hacía unos años trabajaba, y eso le permitía salir de casa y sentirse algo útil. Recuerdo que un día, hablando de su vida y de cómo se relacionaba ella con el mundo, me contó que se sentía muy mal por no tener vida social, pero que, a la vez, eso también la aliviaba. Se odiaba tanto..., odiaba tanto su físico y su forma de ser que sentía que escondiéndose en su casa al menos estaba a salvo. No se sentía digna de que los demás estuviesen con ella porque consideraba que, al estar gorda, no era merecedora de que la quisieran.

—¿Qué sueles hacer los fines de semana, Cristina?

—Los fines de semana suelo irme yo sola a una casa que tengo en un pueblo de la sierra de Madrid. Me gusta estar allí, nadie me conoce y puedo estar tranquila en soledad.

—Ah, veo que te gusta mucho pasar tiempo contigo misma. Me llama la atención eso que has dicho de que como nadie te conoce allí, eso te hace estar tranquila. ¿Te sientes mal cuando estás con gente?

—Sí, me siento muy mal. Cuando estoy con gente no paro de analizar lo que digo o no digo, si me miran o no... Yo me siento mal conmigo, no me gusta mi cuerpo, y cuando estoy con otras personas no paro de compararme ni de fijarme en si ellos me están mirando o no.

—Ya veo, ya... Una cosa, Cristina, entonces, a ver si lo he entendido bien. Lo que hace que te sientas mal qué es: ¿estar con gente o que no puedas parar de analizarte y analizar a las personas que están contigo?

—Pues, en realidad, ahora que lo dices, lo que más me afecta es no poder parar de compararme y de analizar qué es lo que estarán pensando. Tengo miedo de que descubran cómo soy en realidad y que así me rechacen.

—Entonces, Cristina, ¿lo que te pasa es que tienes miedo a que los demás vean algo en ti que no les guste y te rechacen?

—Sí, eso es.

—Ah, entiendo. ¿Por eso entonces te vas a la casa del pueblo, para evitar encontrarte con gente y caer en ese análisis que tanto te atrapa?

—Sí, eso es.

—Te entiendo, Cristina, estar constantemente analizándolo todo y fingiendo que está todo perfecto tiene que ser agotador. Entiendo que ante estas situaciones, estando tan pendiente de esas señales, te quedes sin energía. ¿Qué más cosas has hecho hasta ahora para evitar tener que enfrentarte a tu miedo al rechazo?

—Pues, básicamente, esto, creo que tengo tanto miedo a que me rechacen que he intentado protegerme ante ese dolor aislándome. No he tenido relaciones amorosas ni relaciones profundas de amistad. Porque en el momento en el que veía que avanzaba en las relaciones, siempre solía hacer algo para romperlas y terminarlas.

—¡Ah!, ¿y eso? ¿Qué me quieres decir con esto?, ¿que cuando notabas que sentías algo por alguien o que alguien sentía algo por ti, rompías la relación por miedo a que la relación terminase?

—Eso es, ahora que me lo dices así, lo veo más ridículo. Tengo miedo a quedarme sola y a que me rechacen, pero luego, a la hora de la verdad, soy yo la que parece que hace todo lo posible por alejar a las personas de mi lado.

—Corrígeme si me equivoco, Cristina, pero quiero saber si te estoy entendiendo bien. Me estás queriendo decir que lo que más te preocupa es quedarte sola y que te rechacen porque tienes mucho miedo al dolor que eso mismo provoca. Por eso tratas de protegerte evitando estar con gente y rompiendo relaciones que pueden llegar a ser bonitas por ese mismo miedo.

—Sí, pensándolo fríamente, es así.

—¿Te das cuenta de cómo el modo en el que te proteges es el mismo modo en el que te pones en peligro? Cristina, te voy a contar una historia que me está recordando mucho a ti. Es la historia del guerrero y su armadura, ¿La conoces? La historia dice así:

La historia del guerrero y su armadura

Había una vez un guerrero muy especial por su sensibilidad y su empatía. Vivía para servir a los demás. Cada día se esforzaba en ayudar y hacer favores a los habitantes de su aldea. Fuera la hora que fuese, ahí estaba el guerrero dispuesto a hacer lo que le hiciese falta a quien le llamaba.

En el lugar donde vivía, estaba muy mal visto que los hombres fueran sensibles. Expresar las emociones era un símbolo de debilidad, y no de fortaleza. Por este motivo, el guerrero iba siempre con su armadura puesta. Como su traje era tan grande y robusto, se podía permitir esconder todas sus emociones. Además, la armadura le impedía oír y ver bien, por lo que era aún mucho más fácil para él no conectar con los demás ni con lo que él sentía.

Con la armadura se sentía muy protegido y, además, también se sentía valorado y reconocido. En esos tiempos ser un guerrero estaba muy valorado.

«¡Tampoco está tan mal llevar todo el día este armatoste! Todos los trabajos tienen algo que soportar, ¿no?, pues yo tengo que soportar el peso de mi armadura, ¡tampoco es para tanto!», se decía a sí mismo el guerrero para consolarse.

«Menos mal que tengo mi armadura. Gracias a ella puedo controlar lo que los demás piensan de mí, incluso puedo disimular cuando hay algún comentario que no me gusta y no tengo que reprimir mis emociones desagradables», pensaba el guerrero cada día.

Él creía que la armadura podía hacer que se volviese una persona más hermética, pero no era así. Y a medida que pasaba el tiempo y él se iba haciendo más mayor, la armadura cada vez se hacía más pesada y difícil de cargar. Sentía el peso sobre sus hombros, sobre su cabeza, piernas y espalda...

Le costaba caminar, estaba cada día más cansado, y esto le hacía estar de muy mal humor. Se enfadaba consigo mismo cada vez que tomaba conciencia de que estaba agotado y que ya no podía fingir que podía estar para todos y seguir cargando con ese peso.

Las personas del pueblo comenzaron a hablar mal de él: «¡Hay que ver qué guerrero tan flojo que le cuesta caminar! ¡Ya no viene cuando me hace falta! ¡Se le ha subido el puesto a la cabeza!», decían.

Es lo que tiene estar siempre, que cuando uno deja de estar, no a todo el mundo le sienta bien. El pueblo no entendía qué era lo que le pasaba y al guerrero cada día le costaba más tirar de sí mismo. Así que, poco a poco, se fue aislando del mundo y fue dejando de hacer todo aquello que le gustaba y le hacía sentir bien.

Cada día que pasaba se iba sintiendo más solo. Sabía que la única solución para aliviar sus dolores era quitarse la armadura, pero eso le daba un miedo atroz. Era como si, de tanto llevarla puesta, la hubiera convertido en una seña de identidad. Pensaba que sin ella se sentiría débil, desprotegido y desnudo... No quería sentirse vulnerable ni quería sentir el dolor que le generaba luchar con su sentimiento de tristeza para que nadie lo notara...

Así fue como el guerrero se dio cuenta de que su armadura, esa que tanto creía que le protegía, se había convertido en su principal fuente de dolor, la que le había hecho olvidarse de quien realmente era.

Como le expliqué a Cristina, detrás de cada armadura se esconde un alma sensible que se ha cansado de sufrir y de sentir dolor. Las armaduras son un mecanismo de defensa, una forma que tiene nuestro cuerpo de reaccionar ante algo que le asusta y que le duele.

Las armaduras nos ayudan a escondernos; con ellas podemos mostrar frialdad, desinterés e indiferencia. Podemos lograr que otras personas piensen que no nos afecta nada. Tras la armadura podemos tener una actitud defensiva y, a veces, incluso rabiosa, que nos hace explotar con quien en ese momento se quiera acercar.

En ocasiones, podemos ir así por la vida, disfrazando nuestra esencia, fingiendo una aparente fortaleza que no sentimos, fingiendo que nada nos afecta, cuando la realidad es que nos afecta tanto que creemos que no podemos soportarlo.

Pensamos que la armadura puede protegernos, que puede camuflar nuestras imperfecciones y tapar todo aquello que no nos gusta de nosotros mismos. Creemos que ponérnosla nos ayuda, pero realmente es una trampa en la que, de tanto que te quieres proteger, te pones en peligro.

Imagínate que quieres cruzar un río y que no quieres mojarte; ponerte la armadura te ayudará a que el agua no traspase hasta llegar a tu cuerpo, pero te hundirás en el río a causa de su peso.

A partir de este momento, puedes seguir usando tu armadura, pero no te olvides de que te limita, te anestesia ante la vida y te esconde bajo una apariencia que no tiene nada que ver con quien eres. Puedes ponértela, pero, si lo haces, recuerda que te robará tu esencia, te alejará de los demás, del mundo y de ti.

La armadura se deja caer con amor y autocuidado, pero, sobre todo, tomando conciencia de que lo que más crees que te protege del sufrimiento y del dolor es lo que más te está doliendo.

«Ponemos barreras para protegernos de quien creemos
que somos. Luego, un día quedamos atrapados tras las barreras
y ya no podemos salir.»
(Robert Fisher, *El caballero de la armadura oxidada*)

Dejarte arrastrar por tus pensamientos recurrentes

Otra de las cosas que nos deja muy desprotegidos es dar por verdadero todo lo que nos dice nuestra mente. Es cierto que, con frecuencia, reaccionamos ante nuestros pensamientos como si fueran una verdad absoluta a la que debemos prestar toda nuestra atención. Hay estudios que demuestran que el 80 % de nuestros pensamientos tienen un contenido negativo; por eso, podemos llegar a asustarnos de lo que pensamos cuando, de tanto tiempo que pasamos con ellos, les damos credibilidad.

Por eso también, si yo te dijera que estoy muy contenta porque me va a tocar la lotería,

seguramente no me tomarías tan en serio como si te contase que estoy muy preocupada porque creo que tengo un tumor. ¿Te das cuenta de lo acostumbrados que estamos a darle credibilidad a todo el contenido negativo que puede aparecer en nuestra mente?

A veces, podemos montarnos en nuestra mente verdaderas películas de terror que, si las tomamos como verdades absolutas, pueden generarnos ansiedad, depresión, bajar nuestra autoestima e incrementar nuestra inseguridad, entre otras muchas cosas.

Recuerdo a varios pacientes que vinieron a mí diagnosticados con un trastorno mental grave porque tenían pensamientos recurrentes y obsesivos acerca de matar a alguien o a sí mismos. Venían muy angustiados porque se sentían fuera de control y verdaderamente creían que estaban enloqueciendo. Uno de ellos, Vittorio, se llegó a ir de su casa porque continuamente, desde que le dieron la noticia de que iba a volver a ser padre en un momento de crisis económica, no paraba de pensar qué podía hacer para ahorrar gastos para la llegada del próximo bebé. Desde ese momento, le venían ideas a la mente relacionadas con su hijo mayor.

«¿Seré capaz de matarlo?», pensaba. «Estoy muy angustiado, Ana, mi hijo es lo que más quiero en mi vida, ¿por qué estoy pensando esto? Me he marchado de casa porque tengo mucho miedo a hacerle algo...»

Vittorio no tenía esquizofrenia, como le habían diagnosticado, tenía una fijación obsesiva que se alimentaba con todo lo que él estaba intentando hacer para evitar pensar en ello. Recuerdo nuestra última consulta, lo feliz que se sentía de haber aprendido a gestionar sus pensamientos. Me enseñó por la cámara a su bebé recién nacida y a su hijo mayor. Nunca olvidaré esa sesión.

Cuando una persona viene con un problema obsesivo, a veces siente que ha enloquecido y está fuera de control. La angustia que sienten es muy asfixiante y paralizante. En estos casos siempre es muy importante pedir ayuda a un especialista. En su caso, las prescripciones que seguimos estaban enfocadas, en vez de en intentar no pensar, en hacer todo lo contrario. No las voy a poner aquí porque es importante que se hagan acompañadas y guiadas por un profesional. Te cuento esto solamente para que entiendas que mi modo de trabajar no se centra en invitar a la persona a que intente no pensar o a que piense de un modo positivo. Porque, por mucho que nos esforcemos, no podemos controlar lo que pensamos ni elegir no pensar, pues pensar en no pensar ya es pensar.

No podemos controlar nuestros pensamientos,
pero sí podemos decidir qué hacer con ellos.

Y la verdad es que, cuanto más tiempo pases cuestionando y razonando con tus pensamientos, mayor credibilidad ganarán. Imagínate que estás todo el día viendo un canal de televisión en el que solamente te recuerdan lo que te ha hecho sentir mal de tu pasado y te advierten de todo lo malo que te va a ocurrir en el futuro. Imagínate que estás todo el día con ese canal puesto y que cuando quieres pasar a otro, el mando de la televisión, en vez de cambiar de canal, sube el

volumen. Tendrías asegurado un mal día y probablemente también un problema de estrés y ansiedad.

Pues esto es lo que nos pasa a veces: nuestra mente va por libre poniéndose ese canal y, cuando nos cansamos de escucharlo, intentamos cambiar y hacer todo lo posible por que se apague ese televisor, pero no somos capaces. Podemos intentar leer libros de autoayuda, hablar con alguien para que nos envíe mensajes positivos, pero, claro, no es fácil escuchar dos mensajes tan contrapuestos sonando a la vez. Nuestra mente no funciona así; por mucho que te cuenten que podemos programarla para pensar en positivo, la realidad es que no va a dejar de tener pensamientos negativos. Posiblemente, en más de una ocasión, cuando algo te preocupe, te verás enganchado al canal de la película de terror que se monta tu mente. Esto no lo vas a poder evitar, pero lo que sí puedes es aprender a no quedarte demasiado tiempo enganchado.

Puedes aprender a diferenciar entre aquellos pensamientos que son útiles y los pensamientos que son inútiles o banales y que te impiden vivir la vida que necesitas y quieres. Puedes aprender a invertir el tiempo que desperdicias luchando contra lo que piensas en actuar de un modo más útil para ti.

Recuerdo a Mario, un chico que se había quedado en paro y que, desde entonces, no paraba de tener pensamientos recurrentes acerca de lo incapaz que se sentía de volver a trabajar. Era especialista en audiovisuales, y su mente le enviaba constantemente pensamientos acerca de lo malo que era grabando, lo poco que les gustaba a las productoras su trabajo y lo inútil que era.

«Ana, se me ha olvidado cómo hacer mi trabajo, ya no sé ni cómo se activa el sonido ni cómo hacer un buen encuadre. ¿Cómo me van a contratar o cómo me voy a arriesgar a ir yo por mi cuenta? No me va a contratar nadie», me decía.

Como pensaba así y se creía todo lo que pensaba, vivía como si esto fuese una realidad. No enviaba currículums ni se ponía en contacto con productoras, por lo que no tenía trabajo ni lo contrataba nadie y, mientras tanto, su miedo a no trabajar se hacía real.

Estuvimos un tiempo trabajando juntos. Fue muy gracioso trabajar con él porque tenía tanta creatividad que fue muy fácil construir una terapia juntos. Aprendió a observar en qué momento aparecía un pensamiento útil o inútil, y cada vez que aparecía uno inútil o banal, hacía algo ridículo. Entendió a la perfección que cuando aparecía un pensamiento inútil no podíamos hacer algo racional con él. De nada servía preguntarse por qué pensaba esto ni tampoco servía luchar con él. Dedicó un tiempo al día a pensar en estos pensamientos banales de forma programada, y a esa hora la llamó *la hora del Titanic*. Decía que era la hora en la que tenía que ponerse la película de la historia de sus pensamientos, y como esos pensamientos lo hundían, llamó a la película que se montaba *Titanic*. Nos entrenamos en ello, hasta que cuando llegaba la hora de ponerse el Titanic decidía que ya no lo necesitaba.

Antes de despedirnos, me dijo:

—Ana, gracias por hacerme entender que cuando aparece un pensamiento banal, hay que hacer algo también banal. Aparte de tener tus recursos, me diste una buena idea y me he comprado una peonza para mis

pensamientos.

—¿Una peonza? —le pregunté.

—Sí, Ana, una peonza que se abre y puedes introducir cosas dentro. De modo que cuando me aparece un pensamiento del tipo «no te van a contratar», «te vas a tener que buscar otro trabajo de otra cosa porque no vales para lo tuyo», cojo un papel, escribo la frase, la recorto, la meto dentro de la peonza y le doy vueltas. ¿A que es genial? ¡Le estoy dando vueltas mientras giro mi peonza! ¡En vez de darle vueltas con la cabeza, le estoy dando vueltas de una forma banal y no me afecta!

Era un chico brillante, ¿no te parece? Entendió la lógica de su problema a la perfección y esto le permitió generar sus propios recursos. Esto es lo que más me maravilla de mi modelo de terapia, que una vez que entiendes la lógica en la que se está manteniendo el problema, puedes crear la terapia que más se adapte a tu paciente. La terapia breve estratégica es el arte de hacer de lo complejo algo sencillo.

No podemos evitar que aparezcan los pensamientos, pero sí que podemos elegir no tomárnoslos tan en serio. Hay personas que dicen: «Necesito hacer cosas para distraerme y no pensar»; la realidad es que no haces cosas para distraerte, lo que te distrae de tu vida es pensar.

Los pensamientos te distraen de tu vida y de todo lo que tienes que hacer. Por eso, cuando te veas en una situación en la que tus pensamientos estén tomando el control de tu vida, párate y pregúntate: ¿pensar en esto me está siendo útil?, ¿me está ayudando en algo?, ¿hay algo que pueda hacer yo, en este momento, que me permita sentirme mejor o solucionar esto que me preocupa? Si la respuesta es no..., pregúntate: si no estuviera perdiendo el tiempo pensando en esto, ¿en qué otra cosa me estaría ocupando?

Recuerda que puedes decidir no engancharte con tus pensamientos, evitar razonar con ellos y preguntarte por qué están aquí. Pasa a la acción, porque esos pensamientos te entretienen, te alejan de ti, de tu presente y de tu bienestar. Si no puedes, pide ayuda para evitar generarte un trastorno obsesivo.

JUSTIFICARTE POR TODO

Justificar un error lo duplica; reconocerlo lo minimiza.

El miedo a dar una mala imagen o a que piensen mal de nosotros puede hacer que demos explicaciones innecesarias. La justificación es una señal de inseguridad. Seguramente, en muchas situaciones te has visto a ti mismo justificándote por algo que habías hecho o dando explicaciones de más. Es normal, tu lado tirano y complaciente intentará por todos los medios que no quedes mal. Va a maquillar tus decisiones, va a utilizar justificaciones, mentiras o excusas para que los demás entiendan tu decisión y miren con buenos ojos lo que quieres transmitir. Porque tu lado tirano que busca agradar y complacer va a hacer todo lo posible para buscar la aprobación.

Un día, una paciente me decía:

—Ana, pero es que me da tanto coraje que no me entiendan, me tienen que entender.

—Aurora, ¿a qué se debe que tengan que entenderte?, ¿para qué quieres que te entiendan?

—Pues para que me entiendan, Ana.

—¿Y qué cambiaría que te entendiesen, Aurora?, ¿que aprobarían lo que dices?, ¿que confirmarían que tienes razón? Si tú estás segura de que tienes razón, ¿a qué se debe que si no te aprueban no te quedes tranquila?

¿Qué pasa si la otra persona no opina igual que nosotros?, ¿tenemos que cambiarle el cerebro para que vea el mundo con nuestros ojos?, ¿merece la pena toda esta energía que invertimos en que otra persona nos entienda?

Vivir dando explicaciones es agotador, te desgasta y te cansa, pero también cansa a la persona a la que se lo explicas. ¿Por qué cansa? Porque vemos en ellos un intento forzado por aparentar eficacia, por demostrar que no se equivocan, por demostrar que lo que hicieron fue por algún motivo y no fue casual.

Si yo te digo que no me gusta tu pelo azul y tu pelo es rubio, ¿a qué se debe que tengas que invertir tiempo en explicarme por qué tu pelo no es azul? Se debe a que no aceptas que cuando te mire yo vea tu pelo azul. Si estás inseguro, yo, con mi discurso, si soy hábil comunicando y manipuladora, puedo hacerte creer que tu pelo es azul y, aunque sepas que no es así, puedo generarte la necesidad de que tengas que ir a comprobarlo en un espejo.

Este es el peligro que corremos cuando nos justificamos de más ante alguien que nos está pidiendo demasiadas explicaciones o no nos quiere entender. Es importante aprender con quién es necesario gastar nuestra energía dando explicaciones y con quién no. Hay personas que no entienden y no quieren entender nuestras explicaciones, que utilizan nuestra inseguridad para hacernos sentirnos culpables por actuar de una determinada manera. Cuando damos demasiadas explicaciones a personas así, sentimos impotencia, sentimos culpa, sentimos miedo de pensar que estamos actuando de una forma incorrecta.

Habrá ocasiones en las que no te quede más remedio que compartir con alguien alguna decisión o tendrás que explicarte. Aquí es importante que seamos claros, concisos e, incluso, escuetos. Es importante que seamos firmes y vayamos directos al grano, sin rodeos. Dar explicaciones de más y justificarte por todo te ayuda a desprotegerte. No olvides que cuando das explicaciones de más, muestras tu inseguridad.

ROMPERTE PARA SALVAR A OTROS

> Antes de intentar reparar a alguien, asegúrate de
> no estar matándote en el proceso.
>
> Anónimo

Hay muchas personas que tienen la necesidad de arreglar la vida de los demás, ya que sienten que es su responsabilidad hacerles entender, hacerles ver e, incluso, salvarlos.

Son esas personas que se pasan la vida recordándole a otros lo que no deberían hacer porque es malo para su salud. Dan consejos, recomendaciones, y están dispuestos a hacer cosas o tomar decisiones, sin consultar y sin permiso, solamente porque creen que es «por tu bien».

Se les olvida que no podemos ir poniendo tiritas allá donde vemos una herida, ya que, por mucho que lo hagamos, eso no va a solucionar el dolor o el daño de alguien. Hay rotos que, si se tocan, pueden agrietarse aún más. Hay rotos que solamente uno, en primera persona y con un especialista, puede reparar. Hay rotos que, además, necesitan su tiempo para sanar.

En ocasiones, esa necesidad de salvar y de arreglar a otra persona puede hacerte poner tiritas donde no hay herida. Puedes hacerlo con sinceridad y con muy buena voluntad, pero no debes olvidar que no puedes solucionarlo todo, y mucho menos si no te están pidiendo esa ayuda.

En consulta me he encontrado con muchas mujeres y muchos hombres que buscaban constantemente, sin ser conscientes, parejas a las que salvar. Establecían relaciones con personas que consideraban vulnerables o que habían sufrido mucho en su vida. Ellos querían darles una vida mejor, rescatarlas y reparar sus alas rotas. Estas personas buscaban darle un significado a su propia vida. Eran personas que habían sufrido mucho en su pasado, habían sido abandonadas, maltratadas o habían tenido unas figuras de referencia ausentes. Eran personas muy sensibles y con mucha necesidad de sentirse útiles e importantes para alguien. Lo pasaban muy mal porque daban todo lo que tenían por el otro. Convertían a los demás en su prioridad y se abandonaban a sí mismas. Eso hacía que después reclamaran su dosis de cuidados a través de quejas, de ataques, de pena o de culpa.

No sé si será tu caso o no, pero esto no solamente puede pasarte con una pareja. También puede ocurrirte con algún miembro de tu familia, con algún amigo, con algún compañero de trabajo o incluso con algún superior... Puede que sientas la necesidad de ayudar o rescatar del mal a alguien de tu entorno, aunque no te lo haya pedido. No pasa nada por querer hacer la vida más fácil a alguien, pero siempre y cuando no inviertas en ello toda tu energía. Siempre y cuando eso no te afecte hasta el punto de que robe tu paz y te impida cuidar también de ti.

Si te ocurre esto, protege tu energía y protégete tú, porque eres tú quien se tiene que rescatar. Si es tu caso, quítate el traje de héroe salvador y guárdalo, porque si para salvar a otra persona tienes que romperte y destrozarte tú, lo único que estás haciendo es un atentado contra ti mismo.

QUEDARTE CON ENFADOS QUE NO TE PERTENECEN

Hay enfados que haces propios sin darte cuenta. Te hablo de los enfados que no te pertenecen. Esos que aparecen cuando decimos que no a alguien o hacemos algo que no esperan de nosotros y se molestan. Cuando las personas que te rodean están acostumbradas a recibir siempre un sí

por tu parte, no están habituadas a que les pongas límites; por eso, si se los pones, es probable que se molesten y que no lo entiendan.

Tienes que estar preparado para que cuando pongas un límite y digas que no, las personas manipuladoras que te rodean y a las que no les haya gustado tu respuesta te reprochen todas aquellas cosas que en su día hicieron por ti o te echen en cara todo lo que no les gusta de ti o de tu forma de actuar. Puede que, además, te lleguen a decir lo decepcionados que están con tu comportamiento para hacerte ver lo molestas que están y lo mal que se sienten con tu negativa.

Ante estas situaciones, párate y pregúntate: ¿con qué intención he actuado yo?, ¿he querido hacerle daño adrede a esa persona? Si la respuesta es no, si no has querido hacerle daño a esa persona, si tus intenciones no eran herirla, ni decepcionarla ni tratarla mal..., pregúntate: «Si he dicho un no desde el respeto, porque no puedo o no quiero, y la otra persona me insiste en que cambie de idea o me hace sentir mal por lo que estoy decidiendo, esta persona ¿está pensando en sí misma o está pensando en mí?, ¿está respetando mi decisión? Si cambio mi respuesta y digo que sí para que esa persona no se enfade, ¿actuaré pensando en esa persona o estaré pensando en mí y respetándome? Si hago lo que otra persona quiere en vez de respetar lo que quiero yo, ¿me empodero y fomento mi seguridad o me debilito y fomento mi inseguridad?».

Imagínate que una amiga te está invitando a salir esta noche y a ti no te apetece. Imagínate que, como le has dicho que no, esta persona continúa insistiendo y te llega a decir que no puede creer que cuando más te necesita la dejes sola, que lo está pasando muy mal, que necesita divertirse y que tiene que ser contigo porque no se siente bien con otra persona que no seas tú. Aquí, esta amiga, si tú ya le has dicho que no, ¿está respetando tu decisión?, ¿está pensando en cómo te puedes sentir tú haciendo algo que no te apetece?, ¿está pensando en ti o está pensando en ella y en su necesidad?

Esta amiga estará pensando en ella y su necesidad, en ningún momento estará pensando en ti. Por lo que, si tú quieres pensar en ti, necesitas poner un límite y no entrar en su juego, porque con su discurso puede hacerte sentir mala amiga por no acompañarla a hacer eso que ella quiere, pero tú no, en este momento tan difícil para ella.

Es muy importante que entiendas que tienes derecho a decir que no y a dar tu opinión. Si lo haces desde el respeto y los demás se enfadan contigo, no están pensando en ti, y si te insisten en que cambies de opinión, no te están respetando. Estarán pensando en lo que ellos necesitan o desean, pero no en lo que estás necesitando o deseando tú. En este caso, sería bueno que acabase esa historia para ti. Ante estas situaciones, evita gastar tu energía haciendo entrar en razón, ya que no puedes esperar que una persona manipuladora y que no quiere entender cambie su actitud. Serás tú la persona que deberá cambiar su forma de comunicar y detectar esta trampa para no entrar en ella, porque, de lo contrario, antepondrás su necesidad a la tuya.

Quizá te puedas estar preguntando: «Ana, ¿cómo puedo detectar a una persona manipuladora?». Para detectarlo, hazte esas preguntas y añade también:

— ¿Esta persona me hace sentir culpable cada vez que le digo que no a algo?

— ¿Me siento libre de ser yo mismo en esta relación?

— ¿Siento que tiene en cuenta mis necesidades e intereses?

— ¿Siento que hay igualdad en esta relación o tengo que renunciar a cosas que necesito para cubrir las necesidades de otra persona?

— Cuando hablo con esta persona, ¿me cuenta siempre lo mal que se siente y me hace responsable de su bienestar?, ¿me pide que renuncie a hacer cosas que sabe que me gustan porque la hacen sentir mal o porque necesita que pasemos más tiempo juntos?

— ¿Siento que me esfuerzo mucho en la relación? ¿Siento que por más que haga no soy suficiente para la otra persona? ¿Siento que todo lo hago mal?

— Cuando hago algo mal sin intención, ¿se enfada conmigo y me trata mal o comprende que puedo cometer errores?

— ¿Tengo miedo a que esa persona se enfade conmigo?

Cuando una persona te hace sentir culpable por todo, cuando no puedes ser tú mismo y te sientes cohibido, cuando sientes que no tiene en cuenta tus necesidades e intereses, cuando no hay igualdad en la relación y tienes que renunciar a hacer lo que te apetece para hacer lo que a la otra persona le apetece, tengo que decirte que tu relación, sea de pareja, de amistad, de familia o de trabajo, si te cohíbe, te coarta, te responsabiliza de su estado emocional, te prohíbe, te castiga, no te permite cometer errores, no es una relación sana. Si tienes miedo de expresarte, de dar tu opinión, de cometer un error por la reacción que pueda tener contigo; si te hace sentir que su bienestar o malestar depende de ti..., si hace todo eso, no solamente te manipula, sino que también te maltrata. Suena muy fuerte esta palabra, pero, en realidad, maltratar significa no dar los cuidados necesarios. Toda aquella relación que no se base en el respeto es una relación tóxica, en la que hay manipulación y maltrato.

¿Puedes identificar alguna situación en la que te hayas quedado con algún enfado que no te pertenecía?

Teresa, una paciente que tuve hace unos años, era una experta en quedarse con los enfados que le pertenecían a su jefa. Tenía una superiora muy tirana que la humillaba delante de sus compañeros y la obligaba a quedarse entre tres y cuatro horas más al día de las que les correspondían. Horas que no solamente no le pagaba, sino que se habían convertido ya en una obligación, pues, si no se quedaba, la miraba mal y le hacía comentarios irónicos sobre lo ineficiente y vaga que la consideraba. Le hacía ver que todo lo hacía mal y que nada era suficiente. Para manipularla, empleaba comentarios como: «Tienes mucha suerte de que te hayan cogido en esta empresa, ya que tenemos un listón muy alto; demuéstranos que mereces la pena», «Siento mucho que tengas que echar más horas de trabajo; quizá, si te organizas mejor, podrás terminar tu trabajo a tiempo», «Te digo lo que haces mal delante de tus compañeros para que así todos aprendamos de nuestros errores». Para evitar que su jefa se enfadara con ella, Teresa hacía todo lo que esta le pedía y se quedaba las horas extras que sabía que no le pagarían. Todo para contentar a su jefa y que esta no pensara que ella no quería esforzarse. Pero ¿sabes qué era lo que

ocurría?, que la solución que estaba poniendo en marcha Teresa no solamente no solucionaba el problema, sino que lo empeoraba, ya que con esta actitud empoderaba a su jefa y se debilitaba a sí misma.

—Teresa, entonces, gracias a que te quedas a trabajar de más todos los días, ¿tu jefa está más contenta contigo?

—Sí, ojalá... Me quedo horas de más y hago todo lo que me pide, pero siento que nada es suficiente.

—¿Cómo es esto, Teresa? Haces todo lo posible para tenerla contenta y que no se enfade... y, a pesar de todo este esfuerzo, ¿tu jefa se sigue enfadando contigo por cometer errores?

—Sí, se enfada ella conmigo y yo también estoy enfadada conmigo porque al final hago todo lo que ella me pide y no tengo vida. Estoy todo el día en la oficina y en tensión porque tengo que medir mis palabras con ella. Hace poco, en una reunión, me pidió que le dijera qué cosas cambiaría de la oficina y me atreví a sincerarme con ella. No sé para qué lo hice, porque le dije que tenía miedo a sus reacciones y ahora me dice que la he decepcionado y que por mi culpa se siente una mala jefa y tiene que ir a un psicólogo...

—Teresa, me imagino cómo te puedes sentir. Haces más de lo que ella te pide y, aun así, no es suficiente. Estás todo el día en alerta, ya que en cualquier momento puedes cometer algún error y te puede llamar la atención. Y, aparte de todo esto, si no lo he entendido mal, le has dicho lo que sentías y necesitabas y no solamente no lo ha tenido en cuenta, sino que te está responsabilizando a ti de su estado emocional. ¿Esto lo hiciste con la intención de hacerle daño, Teresa?

—¡No, Ana, por favor! Lo hice fruto de mi desesperación para que me entendiera y lo hice porque ella me pidió que le dijera qué cosas cambiaría y cómo me sentía. Pensaba que de verdad quería interesarse por cómo me sentía yo...

—Entiendo, tú lo hiciste simplemente para expresarte y sin ninguna mala intención, pero a ella no le gustó tu respuesta. Cuando ella te trata así y te pide que te quedes horas de más, ¿te tiene en cuenta?, ¿tiene en cuenta tu vida privada?, ¿tiene en cuenta cómo te sientes o cómo puede afectar a tu salud la cantidad de horas que trabajas al día? Cuando te pide esto, ¿está pensando en ella y en los resultados económicos de la oficina o está pensando en ti y tu bienestar?

—Está pensando en que la oficina siga rindiendo económicamente, no siento que se preocupe por mi salud.

—Ella no se preocupa por tu salud. ¿Y Teresa?, ¿se está preocupando Teresa de su salud o se está preocupando más por el enfado que pueda tener su jefa?

—Se está preocupando más por el enfado de su jefa.

—Y Teresa ha dicho hace un momento que se esfuerza muchísimo en complacer a su jefa, en medir sus palabras. Teresa evita expresarse, se queda horas de más que no son remuneradas y hace todo este esfuerzo para nada. Ya que nunca es suficiente y, aun así, su jefa se enfada. ¿Te das cuenta de que, tanto si haces lo que ella te pide como si no, no puedes evitar que tu jefa se enfade?

No podemos evitar que los demás se enfaden, pero sí que podemos elegir si queremos entrar en esa dinámica de autodestrucción o no. Ante una situación así, podemos elegir empoderarnos o debilitarnos. Nos debilitaremos cada vez que entremos en este juego de agradar a quienes no nos estén tratando con respeto y nos intenten manipular. Nos debilitaremos cada vez que cedamos ante algo que no queremos hacer con tal de que otra persona no se enfade. Nos debilitaremos si cargamos con enfados que no nos pertenecen y permitimos que nos manipulen. Por eso, ante una situación así, en la que alguien se enfade contigo por algo que esperaban de ti, repítete alto y claro dentro de ti: «Yo no estoy en esta vida para cumplir tus expectativas. Este es tu enfado, pero no el mío». Y mientras te lo repites, continúa con tu día a día y evita llevarte a esa persona allá adonde vayas durante todo el día. Evita darle el desayuno, la comida, y la merienda. Evita

meterla en la cama contigo, porque eso te deja desprotegido y hace que su enfado sea también tuyo.

DECIR SÍ CUANDO REALMENTE NO QUIERES

Marga era una cardióloga de cuarenta años que llegó a mi consulta haciendo referencia a la ansiedad que sentía. Aparte de su trabajo, se estaba haciendo cargo de su casa y de la casa de sus padres. Últimamente estaba desbordada, tenía mucho trabajo en el hospital y, además, en la casa de sus padres sentía que no tenía ayuda. Su madre, en los últimos años, se había deteriorado hasta el punto de volverse completamente dependiente, y ella era la única de todos los hermanos que pasaba cada día a ayudarla. Por otra parte, estaba teniendo problemas en su matrimonio, ya que su marido pasaba mucho tiempo fuera de casa por trabajo y por sus *hobbies.* Ella se sentía sola e incapaz de poner límites a los demás. Ella limpiaba su casa y la de sus padres. Ella hacía su compra y la de sus padres. Se ocupaba de sus hijos y de sus padres. Tenía tiempo para todos menos para ella.

—Siento que no puedo más, estoy muy cansada de tener que tirar yo con todo y que nadie me ayude. Siento que mis hermanos, mis padres, mi marido e incluso mis hijos me están robando mi energía. Últimamente tengo mucha ansiedad y creo que es porque me estoy ocupando de más cosas de las que puedo. Fíjate, mis hermanos me llaman para preguntarme si necesito ayuda con mis padres, e incluso mi marido me pregunta antes de irse a jugar al fútbol: «¿Podrás sola con todo esto?». Y yo les digo a todos que sí.

—Marga, ¿a qué se debe que les digas que sí cuando estás viendo que no puedes con todo?

—Pues, Ana, porque es como si tuviera que reconocer que no puedo con todo. Y porque, no sé, creo que si les pido ayuda, ya dejarán de decirme que valoran mucho que siempre esté ahí para todo.

—Entonces, Marga, para que los demás valoren y sepan que estás ahí, ¿necesitas darte la espalda a ti misma y generarte un problema de ansiedad?

—Es que, Ana, de verdad, soy incapaz de decir que no.

—Marga, ¿eres incapaz de decir que no? Realmente sí que eres muy capaz de decir que no. ¿O acaso a ti misma no te lo estás diciendo constantemente? Constantemente te estás diciendo: «No me permito decir que no a los demás», «No puedo permitirme decir lo que siento», «No puedo permitirme expresar mis necesidades», «No puedo permitirme no agradar», «No puedo permitirme pedir ayuda». ¿Te das cuenta de cómo a ti misma, Marga, te estás diciendo continuamente que no? No eres incapaz de decir que no, decirlo lo estás diciendo, pero a la persona equivocada.

—Tienes razón, a mí misma me lo digo diariamente, y a los demás, solamente se lo digo cuando exploto. Cuando he tenido un mal día y estoy sobrepasada y veo que mi hermana no deja sus clases de teatro para venir a ayudarme con mi madre, o cuando veo que mi marido no deja un día el fútbol para pasar la tarde conmigo. ¡Dios mío, estoy muy enfadada conmigo misma!

—Marga, cuando renunciamos a algo que necesitamos, automáticamente, acumulamos un poquito de enfado con nosotros mismos. Si estas renuncias se hacen de forma diaria, el enfado interno crece con más velocidad hasta hacernos perder el control y hablar a los demás desde nuestra carencia. En este momento, estás teniendo muchas carencias porque estás renunciando a muchas cosas que te hacen falta. Estás renunciando a tus *hobbies*, a tu descanso, a tu tranquilidad, a estar con tu marido. Estás renunciando a tu tiempo libre y a poner límites. Es normal que estés enfadada internamente contigo y que, de alguna manera, esto se lo transmitas a los demás, aunque sea poniendo una mala cara o no estando tan sonriente como, quizá, solías estar antes, cuando sí que tenías tiempo de ocuparte de ti. Marga, ¿sientes que controlas tu vida cuando haces cosas

que no quieres hacer por agradar a otros? ¿Sientes que controlas tu vida cada vez que dices que sí cuando realmente quieres decir que no?

—Pues desde luego que ahora mismo me siento fuera de control.

—¿Y te sientes libre cada vez que, por complacer a alguien, te das la espalda a ti misma?

—Me siento prisionera de una vida que me está empezando a ahogar. Pero, a la vez, me ahogo solamente de pensar que tengo que poner límites y decir que no.

—Marga, corrígeme si me equivoco. Si lo he entendido bien, últimamente te encuentras con ansiedad porque estás haciendo más de lo que realmente puedes. Cuando los demás te preguntan si necesitas ayuda, les dices que no porque sientes que, si lo haces, ya no te van a ver igual de útil que ahora. Mientras tanto, sigues diciendo que sí a todo, y, cada vez que lo haces, te dices que no a ti misma y te haces prisionera de este modo de vida. Cada vez que ves que otros no renuncian a sus necesidades por cubrir tus carencias, te enfadas más contigo, y, aun así, sigues renunciando a ti y a tus necesidades porque sientes que, si pones límites y dices que no, te vas a sentir peor de lo que ya estás. Cuando dices que sí y realmente sientes que deberías decir que no, en ese instante, te sientes más aliviada, pero después, cuando piensas todo lo que alimentas diciéndote constantemente que no, ¿te sientes mejor o te sientes peor?

Marga lloró desconsoladamente durante cinco minutos y después dijo:

—Ana, después me siento muchísimo peor y con mucho menos control sobre lo que hago. Necesito que me ayudes a poner límites. No quiero seguir siendo prisionera de la vida que estoy construyendo.

Normalmente nos cuesta decir que no porque nos sentimos culpables si no hacemos lo que nos piden, creemos que no vamos a ser buenos si no ayudamos, si rechazamos un plan que nos proponen o si aceptamos la ayuda que nos ofrecen los demás. Otra de las cosas que nos pueden llevar a decir que no es, como en el caso de Marga, hacernos responsables de todo por el bien común. En estas situaciones, los demás pueden abusar de nuestro sentido de la responsabilidad y pedirnos más de lo que podemos dar e, incluso, que hagamos algo que ellos no quieren hacer. Al no expresarnos, se lo ponemos muy fácil para que se tapen los ojos y no vean nuestra angustia o para evitar que se den cuenta de la realidad. En ocasiones, tener presente qué pensarán los demás hace que demos más valor a sus opiniones que a las nuestras y que pongamos toda nuestra atención en la imagen que estamos dando.

No podemos caer bien a todo el mundo, y desearlo nos hace prisioneros de una vida llena de decepción y tristeza. Además, actuando así, nos convertirnos en personas que siempre están para complacer a los demás, que nos querrán por lo que les damos y no por cómo somos.

Recuerdo a otro paciente que era artista y en los últimos años estaba teniendo mucho éxito. Aparte de trabajar en su galería, iba por toda España dando cursos de formación, hacía exposiciones... Tuvo una temporada en la que cada semana estaba en un lugar diferente. Si lo llamaban para un evento gratuito, allí estaba, fuera donde fuese.

¿Cuál era el problema? Que no tenía prioridades; tenía a todo su entorno haciendo todo lo posible para ayudarlo, pero como él era tan controlador, no se permitía delegar en nadie. Tenía que estar él ahí supervisando para que el resultado fuera perfecto. Imagínate: si tenía un evento en Granada y otro en Alicante al mismo tiempo, ¿cómo podía estar en los dos lugares a la vez? Era imposible. Pues esto fue lo que lo llevó a tener un ataque de ansiedad tan fuerte que tuvo que estar ingresado una tarde entera para que le hicieran pruebas, ya que pensaban que le estaba dando un infarto. Decía a todo que sí, sin tener en cuenta si era posible o no. Su cuerpo le daba señales para que parara este ritmo de vida, porque no tenía vacaciones ni días de descanso.

Trabajaba de lunes a lunes, de sol a sol, y aunque le apasionara su trabajo, no podemos olvidar que cuando la pasión se convierte en obsesión te desconecta de la vida. Y él se había desconectado. Tenía miedo de que al decir que no, ya no lo llamaran para más eventos. Este miedo a no ser popular es muy común. Muchas personas que tienen miedo a no estar a la altura piensan que deben seguir demostrando lo que valen y estando disponibles para todos porque, si no lo hacen, se volverán invisibles... Esto es un autoengaño, porque para evitar acabar en un hospital con una crisis de ansiedad debemos decir que no y tener claras nuestras prioridades.

Decir que no es un derecho que tienes que te ayuda a serte fiel y a ser libre.

Cuando dices que sí a algo que no quieres hacer te traicionas y te pones en contra de tu propia dignidad al no respetar lo que deseas y necesitas.

Cuando dices que no a lo que no quieres te dices que sí a ti mismo.

Cada vez que te obligas a hacer algo que no quieres generas en ti un enfado y un resentimiento que se vuelven en tu contra.

Cada vez que evitas decir ese necesario NO, tu parte sana que se quiere querer y proteger se debilita, ya que empoderas a tu tirano complaciente.

Cada vez que dices que sí cuando quieres decir que no destruyes un poquito tu autoestima.

Cuando dices constantemente que sí a todo, cuando das sin medida y sin límites, te vuelves invisible. Los demás pueden comenzar a no tener en cuenta tus necesidades y tus deseos, porque se acostumbran a que tú estés siempre disponible para todo.

Aunque sea incómodo poner límites, los límites nos ayudan
a protegernos y**,** en muchas ocasiones, nos salvan.

El malestar que vas a sentir al poner los límites es un malestar sano, es un malestar necesario para sanar nuestra autoestima. En cambio, el malestar que sentimos cuando no hemos puesto un límite, y nos vemos aguantando situaciones que no queremos, es un malestar tóxico que nos destruye la autoestima y, en ocasiones, incluso nos enferma.

Los límites son imprescindibles, ya que, además, nos permiten decirles a los demás lo que necesitamos y lo que queremos.

Los límites son las barreras que no se deben cruzar y que necesitamos poner, a los demás y a nosotros mismos, para respetarnos, generar relaciones sanas y protegernos física y emocionalmente.

En nuestra maleta no puede faltar este botiquín de protección, así que, por si acaso no traes ninguno de estos recursos de casa, te voy a dejar unos cuantos para que, a partir de esta estación, los lleves contigo a cualquier lugar adonde vayas.

Botiquín de protección: ejercicios para trabajar la asertividad y poner límites

Antes de comenzar a explicarte algunas técnicas de asertividad, quiero invitarte con este primer ejercicio a reflexionar sobre las veces que has dicho que sí queriendo decir que no. Este ejercicio también te lo puedes aplicar en tu día a día, ya que ayuda a tomar conciencia de cuántas veces nos damos la espalda.



¿Cuántas veces he dicho sí queriendo decir no?

Párate un momento a recordar cuál fue la última vez que dijiste que sí queriendo decir no. Piensa en aquella situación:

¿Por qué lo hiciste?
¿Qué habrías ganado si no hubieras dicho sí?
¿Qué habrías ganado si hubieras dicho no?

¿Qué tienes que tener en cuenta antes de usar el botiquín de protección para ponerle un límite a alguien?

Lo primero es interiorizar que no va a ser agradable, ya que, por norma general, no nos gusta tener que poner límites. Es posible que al hacerlo te vengan los sentimientos de culpa y de malestar que durante mucho tiempo has evitado. Cuando aparezcan, permíteles que fluyan y reflexiona acerca de ellos. Párate a preguntarte qué mensaje te envía este sentimiento de culpa y qué función tiene en tu vida. Si aparece la culpa, no luches con ella, permítele que esté.

Poner límites es necesario para protegernos y defender nuestros derechos e intereses. Además, las personas que ponen límites toleran mucho mejor los límites de los demás. Por lo general, al hacerlo se respetan a sí mismas y respetan a las demás personas.

Quizá te estés preguntando cómo puedes hacer para poner un límite sin que los demás se molesten. La respuesta es sencilla: eso no está bajo tu control, no depende de ti. De ti depende cómo transmites el mensaje, es tu responsabilidad hacerlo del modo más claro y respetuoso posible. Sin embargo, a pesar de hacerlo con asertividad (la habilidad de comunicar de manera

adecuada, sin agresividad ni pasividad, respetando tus derechos y los derechos de los demás), los demás se pueden molestar y se lo pueden tomar mal. Pero recuerda que no te corresponde a ti gestionar este enfado, porque no es tuyo.

Las habilidades sociales se entrenan, no nacemos con ellas, así que tranquilo, poco a poco; no es cuestión de transmitir el mensaje de un modo perfecto, lo importante es que vayas practicando la comunicación asertiva para que, poco a poco, puedas poner límites y comunicar lo que sientes y necesitas.

Y ahora, vamos al lío: ¿cómo puedes comenzar a poner límites y a decir que no? Utilizando las siguientes herramientas:

— **— Visualízate diciendo que no.**

Párate un momento a imaginarte cómo te gustaría verte diciendo que no de un modo asertivo. ¿Qué palabras desearías utilizar? ¿Qué tono de voz te gustaría emplear? ¿Cómo sería tu expresión facial? ¿Cómo serían tus gestos a la hora de hablar?
Puedes imaginarte también esas situaciones en las que sientes que deberías haber puesto un límite. Visualiza cómo te hubieras sentido si hubieras dicho que no y cómo lo hubieses hecho. Esto puede permitirte generar más opciones de respuesta que podrás utilizar en situaciones parecidas.

— **— Un pequeño no a diario.**

Para perder el miedo a decir no, tenemos que exponernos a él y comenzar a comportarnos como si no temiésemos la opinión de los demás. Es importante que te lo pongas fácil; por eso, puedes proponerte empezar a entrenarte diciendo un pequeño no a diario. Se trata de que, ante alguna petición para la que consideres que no te supone mucho esfuerzo decir un no, te lo permitas y trates de una forma sencilla y directa de decir: «Disculpa, me encantaría, pero no puedo». Una vez que lo hayas hecho, permítete observar qué es lo que ocurre. ¿Los demás te rechazan? ¿Sientes culpa? ¿Sientes miedo? ¿Te sientes un poco más empoderado? Anota todas tus sensaciones, esto te permitirá ir haciendo un estudio de ellas.

— **— Antes de regalar un sí, ¡si no te lo pide el cuerpo, tiempo muerto!**

Si tu cuerpo no te está gritando un «¡Sí, hazlo, que te apetece!», evita responder de inmediato. Párate y reflexiona para evitar dejarte llevar por el impulso que hace que hagas lo de siempre. Pregúntate: ¿quiero hacerlo?, ¿puedo hacerlo?, ¿tengo tiempo de ocuparme de esto? Aplaza la respuesta, pide un tiempo muerto. Recuerda que no tienes por qué responder de un modo inmediato, tienes derecho a pensarlo. Puedes decir: «Voy a consultar mi agenda y te digo», «Ahora mismo no sé si me va a ser posible, dame un rato para que lo valore y te respondo».

Esto también puedes utilizarlo si te encuentras nervioso, triste o simplemente no puedes, por el motivo que sea, responder con claridad. Ante planes, favores e, incluso, trabajo que te pidan, es mucho mejor posponer una respuesta hasta que podamos decidir desde nuestra tranquilidad que terminar diciendo un sí a algo que ni quieres ni puedes hacer.

— **— Envuelve el mensaje en papel de regalo y no en papel de periódico.**

Cuando tengas que rechazar un plan o alguna propuesta que te haya hecho una persona que te importa y a la que quieres intentar dar un mensaje que no sea mal recibido, puedes recurrir a envolver tu mensaje en papel de regalo. ¿Qué quiero decir con esto? Las palabras tienen un gran poder, y a través de ellas podemos hacer sentir muy bien o muy mal a los demás. En ocasiones, sin darnos cuenta y sin intención, intentamos defender nuestro derecho a no hacer algo que no nos apetece de una forma que, sin quererlo, puede ofender a alguien. El detalle y la presentación del mensaje son muy importantes, al igual que ocurre, por ejemplo, con los regalos. Si quieres tener un detalle con alguien, por muy bueno que sea el regalo, no va a tener la misma primera impresión un regalo que venga envuelto en un papel de periódico usado que uno en el que hayan cuidado y mimado el envoltorio. De esto se trata, de que cuidemos los detalles de la comunicación. Para eso, es muy importante que valides los sentimientos y los argumentos que te da la otra persona, y después es necesario que expongas tu punto de vista. Para hacerlo, puedes emplear la técnica del sándwich, que consiste en iniciar la frase con un mensaje positivo, meter el negativo en medio y finalizar con un mensaje positivo que le transmita a la otra persona que, verdaderamente, la tienes en cuenta. Por ejemplo: «Cariño, sé lo importante que es que vaya contigo esta noche a bailar salsa y me encantaría acompañarte [mensaje positivo], lo que pasa es que, justo esta noche, tengo un partido muy importante con mi equipo de fútbol y siento que tengo que estar allí [mensaje negativo]. ¿Qué te parece si, para compensar que hoy no voy contigo, vamos mañana u otro día que te apetezca a un lugar dónde podamos bailar? [mensaje positivo]».

— **— Ante una reunión o una decisión importante, haz tu propio guion.**

Las reuniones con nuestros superiores o las decisiones importantes que debemos tomar pueden, en muchas ocasiones, generarnos mucha ansiedad. ¿Te han quedado cosas por decir en una reunión?, ¿te has quedado bloqueado sin saber expresarte o sin decir lo que era verdaderamente importante para ti?

Una de las cosas que nos ayudan mucho a aclararnos con nosotros mismos es escribir. Escribir lo que sientes, lo que necesitas decir, lo que necesitas cambiar, lo que quieres aportar... puede ayudarte mucho a tener una estructura en tu mente a la hora de expresarte. Hacerte un guion de lo que te gustaría decir puede darte seguridad a la hora de estar en una reunión o de tener una conversación importante, ya que esto puede evitar que

te dejes cosas importantes por decir y, además, al haberlo hecho previamente, puedes ir con tus ideas mucho más claras.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME SIENTO INVADIDO O MANIPULADO PORQUE TRATAN DE HACERME CAMBIAR DE IDEA CUANDO DIGO QUE NO?

Ten en cuenta que las personas manipuladoras suelen ser muy hábiles en la comunicación, por eso son capaces de darle la vuelta a las cosas para lograr que hagas lo que ellos desean que hagas no por tu bien, sino por el suyo. Con sus palabras, consiguen que llegues a sentirte culpable por no hacer lo que te piden, pueden lograr que te desequilibres emocionalmente y que hagas lo que ellos necesitan, a veces, incluso, sin que tú te des ni cuenta. Utilizan las mentiras, los chantajes, los reproches, la confusión, etcétera, de tal forma que hasta pueden negar cosas que realmente han salido de su boca, llegando a confundirte y a generarte la sensación de haber perdido la cordura. Pueden conseguir que los veas como unas víctimas y que te sientas culpable por todo. En la mayoría de las situaciones, la persona que ha sido manipulada se da cuenta tras un tiempo, cuando comienza a tomar conciencia de que está viviendo una vida que no desea y que está poniendo las necesidades de su manipulador por delante de las suyas.

Si tienes una autoestima bajita, puedes ser un blanco para las personas manipuladoras. La buena noticia es que estás aquí, leyendo esto, y aunque sigue siendo posible que seas víctima de una manipulación, como lo podemos ser todos, al menos has podido tomar conciencia de que debemos poner límites y tener muy presentes nuestras necesidades para que esto no nos ocurra. Ahora bien, si te encuentras ante una situación en la que ya has dicho que no y la otra persona no está respetando tu NO porque no cesa de intentar convencerte..., puedes utilizar:

— **— La técnica del disco rayado.**

Se trata de que, manteniéndote firme, repitas tu punto de vista una y otra vez con un tono suave. Es importante que elijas una frase corta, firme y clara. Ante las personas que intentan hacernos cambiar de opinión, es necesario mantenernos firmes con nuestra postura y no justificarnos, porque, si lo hacemos, podrán aprovechar para convencernos. Así que elige una frase corta que exprese tu postura y repítela una y otra vez, sin cambiarla.

Por ejemplo:

—¡No puedo creerme que no vayas a venir a cenar con nosotros el viernes, con lo bien que nos lo vamos a pasar y con las ganas que tenía yo de verte...!

—No sabes lo que te agradezco que quieras que vaya a la cena con vosotros el viernes, pero **no puedo ir.**

—De verdad, no nos hagas esto... ¿Cómo no vas a venir?

—**Lo siento, pero no puedo ir.**

—¿En serio? ¿Qué puedo hacer para que vengas?

—De verdad que nada, **lo siento mucho, pero no puedo ir.**

— — **Banco de niebla.**

Cuando pienso en esta herramienta, recuerdo una viñeta que rodaba por las redes sociales donde aparecía la imagen de un joven chico y su maestro zen. En ella, el joven le preguntaba:

—Maestro, ¿cuál es el secreto de la felicidad?

—No discutir con idiotas —respondió el maestro.

—No estoy de acuerdo —replicó el joven.

—Tienes razón —dijo el maestro.

Esta técnica consiste en dar la razón a la otra persona en lo que consideramos que pueda tenerla, pero sin ceder o cambiar nuestra postura. De esta manera, puedes hacerle ver que la reconoces y que validas su posición, pero que, a pesar de ello, sigues firme en tu decisión.

—Creo que le has echado poca sal a las lentejas.

—**Sí, puede que tengas razón.**

—Yo, cuando las hago, las hago de otra manera y les pongo más sal.

—**Estoy segura de que te quedarán muy ricas.**

—Sí, quedan mucho más ricas con más sal.

—**Puede que sí, pero, en este momento, las voy a dejar así.**

— — **Mira la conversación desde fuera y agradécelo.**

¿Qué quiero decirte con esto? Hay veces que cuando alguien nos está insistiendo hasta el punto de generarnos un sentimiento de invasión, nos enfadamos y comenzamos a tomárnoslo de forma personal. Antes de que te hagas responsable de algo que no te pertenece, para y mira la situación desde fuera. Como si estuvieras sentado en tu sofá viendo esta escena por la televisión. Después, respira y respóndele con agradecimiento:

—Llevas un buen rato insistiéndome con esto y, de verdad, siento que tengo que darte las gracias, ya que cuantos más argumentos me das para hacerme cambiar de opinión, más tomo conciencia de que estoy muy segura de que en este momento no voy a cambiar mi postura. Pero, si lo prefieres, puedes seguir dándome argumentos, porque, siéndote sincera, cuanto más los escucho, más me doy cuenta de lo segura que estoy.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME FALTAN AL RESPETO O ME OFENDEN?

Detectar una falta de respeto parece algo sencillo, pero no siempre lo es, ya que hemos normalizado tantas conductas que, en ocasiones, faltamos al respeto a otra persona o permitimos que nos lo falten sin darnos cuenta y sin que sea nuestra intención. Por eso, lo primero que necesitamos es tomar conciencia de en qué momento nos están faltando al respeto. Te voy a poner algunos ejemplos.

Te faltan al respeto si...

— Te gritan, te humillan, te insultan o invaden tu espacio personal.
— Te hacen comentarios despectivos sobre tu persona o sobre alguna parte de tu cuerpo.
— Te comparan.
— En una conversación te dejan con la palabra en la boca.
— Te critican.
— Intentan cambiar tu forma de ser, de vestir o tu opinión.
— Te dan consejos sin que lo hayas pedido, e incluso habiendo dejado claro que no los deseas en ese momento.
— Si has acordado algo con alguien y, después, no se tiene en cuenta.

¿Te has sentido identificado con alguna? ¿Te faltan al respeto o has faltado al respeto tú a alguien?

Hay límites que socialmente están aceptados, pero recuerda que, personalmente, también puedes poner los tuyos. Para saber cuándo algo es una falta de respeto para ti, basta con que empieces a observar cómo reacciona tu cuerpo. ¿Cómo reaccionas ante aquello que no te hace sentir bien?

No olvides que tienes la responsabilidad y el derecho de decir todo aquello que te haya molestado o te haya hecho sentir mal. Pero recuerda que tu libertad acaba donde empieza la libertad de otra persona. Por eso, si, por ejemplo, le has comunicado a tu pareja algo que para ti es importante que cambie, porque dentro de tu sistema de valores no encaja, pero tu pareja no lo comparte y decide que no lo quiere cambiar o, simplemente, no puede, siento decirte que esa persona no te estará faltando al respeto. Te lo estarás faltando tú si continúas en esa relación en la que no compartes valores y luchas por que la otra persona cambie. Recuerda que, como dice esta frase: «Cuando sigues irritándote porque alguien se niega a cambiar, tú también te estás negando a cambiar».

Querer cambiar a alguien que no desea cambiar, pedirle a alguien que actúe de un modo diferente al que sabe para que te sientas tú mejor, también es faltar al respeto. Y, en este caso, es muy importante que te protejas, porque seguir ahí, educando a otra persona que no necesita ni quiere acceder a lo que le impones, te hace daño, te desgasta, te anula y te quita, en ocasiones, las ganas de vivir.

Si crees que has faltado al respeto a alguien, comunícate, pide perdón y sé consciente de esto para trabajarlo y cambiarlo. El respeto es algo que tenemos que trabajar cada día, en cualquier

relación. Recuerda esto, porque el respeto hacia ti mismo es lo primero que debes evitar perder.

Ahora bien, si te has sentido ofendido o te han faltado al respeto:

— **— Canaliza tu ira.**

No voy a engañarte, si no te enfadaras ante una falta de respeto, en vez de un ser humano, serías una piedra. Si lo que estás deseando es que nada de esto te afecte y no sientas ni padezcas ante lo que los demás opinen de ti (en tu cara o por detrás), permíteme que te diga que eso no va a ser posible. Vas a sentir. La ira es una emoción desagradable que aparece cuando hay algo que no nos gusta o nos ha molestado. La función de esta emoción es ayudarnos a defendernos de las injusticias y a sacar nuestro rugido de dignidad.

La ira nos puede ayudar a ser conscientes de muchas cosas y a poner límites cuando nos sentimos invadidos. Sin la ira seríamos marionetas. Así que no, no se trata de evitar sentirla, sino que lo que necesitamos es, más bien, sentirla, escucharla, canalizarla y gestionarla. ¿Para qué? Para no hacernos daño a nosotros mismos y para no hacer daño a los demás, ya que bajo los efectos de la ira, en ocasiones, podemos ser volcanes en plena erupción que arrasan con todo lo que encuentran y que, una vez que pasan, lo dejan todo tan dañado que no hay marcha atrás.

Es necesario canalizar tu ira para no generar rencor, para no actuar bajo los efectos de esta emoción y evitar arrepentirte de lo que dices o haces, para no permitir que otras personas nos controlen, porque, como suele decirse, «quien te enfada te domina». Cuando una persona que busca enfadarte lo consigue, hace que te vuelvas vulnerable y débil, ya que le estás demostrando lo que realmente te altera. Es como si le estuvieses diciendo: «Tú tienes en tus manos el poder de hacerme sentir bien o mal, dependo de ti».

Con esto no quiero decirte que evites expresar lo que te molesta, ni muchísimo menos; es fundamental expresar lo que te molesta para protegerte, pero es muy importante elegir muy bien el momento de hacerlo, y no debería ser en un momento de ira. ¿Tendrías una conversación muy importante con alguien bajo los efectos del alcohol o de las drogas? Pues bajo los efectos de la emoción de la ira, tampoco la deberíamos tener, ya que, en ese momento, cuando sentimos una emoción tan pasional como la ira, es como si la parte emocional de nuestro cerebro secuestrara nuestra parte racional, como si en ese momento todo nuestro cerebro fuese emocional. Ahí no entramos en razón, no vemos más allá de aquello que nos ha molestado o nos ha hecho enfadar. En el libro *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman lo explica muy bien; si no lo has leído aún, te lo recomiendo.

Por eso, cuando estemos muy enfadados por algo, antes de expresarnos, podemos optar por hacer cualquier cosa que nos permita rebajar un poquito la emoción para que, a su vez, nos podamos ir conectando poco a poco con la razón. Puedes, por ejemplo, salir a caminar, ponerte alguna música que te relaje, ver algo que te provoque la risa, ponerte

delante del espejo y decir todo lo que te ha hecho enfadarte o, también, escribir. La escritura es muy terapéutica y nos permite poner distancia emocional de todo aquello que nos ha molestado, y, además, hace que conectemos con la parte racional de nuestro cerebro, ya que, al escribir, hacemos algo cognitivo.

— — Colócate a dos metros de distancia de seguridad del regalo que te quieren enviar.

—Si alguien se acerca a ti con un regalo y tú no lo aceptas, ¿a quién pertenece el regalo? —preguntó un sabio a un muchacho que le escuchaba.
—A quien intentó entregármelo —respondió el joven.
—Pues lo mismo pasa con el desprecio, la rabia y los insultos, dijo el sabio. Cuando no son aceptados, continúan perteneciendo a quien intentó regalarlos.

Si te paras a pensar, te vas a dar cuenta de cómo te haces cargo de «regalos» que no deberías abrir. Estos «regalos» pueden aparecer en forma de insultos, desvalorizaciones, opiniones destructivas hacia tu persona, etcétera. Esto puede hacer que te sientas inseguro y bloqueado, porque, realmente, es un ataque gratuito que has recibido. Por eso no deberías abrirlos.
¿Cuándo estás aceptando y abriendo el regalo?:
• Cuando intentas entender lo que te han querido decir o lo que te han hecho.
• Cuando das por válido y verdadero lo que te han dicho.
• Cuando generas dudas respecto a ti mismo por un comentario de otra persona.
• Cuando das tanta importancia a lo que te ha ocurrido que acabas sintiendo muy de cerca la ansiedad.
• Cuando no canalizas la rabia y el malestar y se apoderan de ti...
El problema es que, cuando lo abres, empoderas al que te lo ofrece debilitándote tú. Por eso, al igual que has tomado, con mucha atención y responsabilidad, medidas para evitar contagiarte del COVID-19, ahora es importante que continúes poniendo distancia de seguridad ante todas aquellas personas que te ofrezcan este tipo de regalos.
Para ello, cuando tomes conciencia de que te están queriendo regalar algo que no quieres aceptar, párate y piensa: ¿qué tiene que ver conmigo lo que esa persona ha dicho sobre mí?, ¿me representa? Lo que me ha pedido que haga, ¿puedo hacerlo?; si no lo hago, ¿realmente eso me quita valor como persona?, ¿me hace ser mala persona?
Lo que tiene que ver contigo es lo que tú piensas de ti y lo que tú haces contigo. Lo que piensa de ti otra persona tiene que ver más con la otra persona que contigo, tiene que ver con sus miedos, con sus gustos, con sus prioridades y con sus preferencias, pero no contigo. Evita atascarte con ese comentario que te han dicho, porque solamente de ese modo no te apropiarás de todos aquellos regalos que las personas te lanzan.

Por eso, ante una situación así pregúntate: ¿a qué distancia me coloco ante ese comentario?, ¿qué puedo aprovechar de lo que me está diciendo?, ¿me puede ayudar en algo?

Evita quedarte pegado a ese comentario, evita contar una y otra vez a otras personas lo que te ha molestado. Evita entrar en el modo lavadora y centrifugar constantemente lo que te han dicho y lo poco que te ha gustado, porque, de hacerlo, te estarás quedando con el regalo.

Si, por ejemplo, tienes un jefe que en ocasiones te ha hecho sentir que no haces lo suficiente y te pide que hagas algo de forma inmediata, cuando tú sabes que es imposible hacer un buen trabajo en tan poco tiempo, evita quedarte con el mensaje de: «Si no lo haces ahora, no serás buen trabajador». Quédate con el mensaje de «Yo necesito tener mi tiempo para hacer un buen trabajo» y, en ese momento, intenta darle dos alternativas que a ti te vengan bien. En vez de justificarte, culparte, ofenderte o explicarle por qué eres o no lento, simplemente dile: «No es posible hacer las dos cosas bien para hoy. ¿Qué prefieres que priorice, lo que estaba haciendo o lo que me acabas de pedir?».

Esto mismo lo puedes aplicar con tu jefe, tu pareja, tu amigo o cualquier otra persona que quiera hacerte entender que, si no haces algo que ellos quieren, no serás bueno. Pon distancia de seguridad, porque realmente ese comentario no tiene nada que ver contigo.

— **— Mata a la serpiente con su propio veneno.**

Ahora, teniendo en cuenta todo lo que te he contado ya, cuando alguien te envía una indirecta que te duele y tú reaccionas enfadándote, ¿estás mostrando tu fortaleza o tu debilidad?

¿Qué opinas? Recuerdo una paciente que, al hacerle esta pregunta, me respondió:

—¿Y no crees, Ana, que si yo me muestro hecha una furia a la otra persona le daré más respeto?

—No nos olvidemos de que quien te ha intentado ofender ya te está faltando al respeto. Lo importante es que ahora no te lo faltes tú —le respondí.

Esto también te lo digo hoy a ti. Cuando te enfadas y muestras tu debilidad a la otra persona, esta, en vez de reducir sus ataques, hará todo lo contrario, porque si lo que quiere es desestabilizarte, con esa reacción, al haber conseguido hacerte perder tu estabilidad, se sentirá ganadora. En ese momento, le haces un favor dándole lo que te pedía. Hay personas que se divierten al ver que pueden sacar tu peor versión.

«Matar a la serpiente con su propio veneno» es una estratagema china que, en terapia breve estratégica, utilizamos ante este tipo de situaciones. En el libro *Coaching estratégico. Cómo transformar los límites en recursos*, Roberta Milanese y Paolo Mordazzi lo explican muy bien.

Matar a la serpiente significa ser amable con quien me quiere ofender para desarmarle.

¿Alguna vez te ha ocurrido ir por la calle con mucha prisa y chocarte con alguien y mirarle fatal? ¿Qué has sentido cuando esa persona, a la que has mirado mal y con la que incluso has sido borde, te mira, sonríe y te pide disculpas? Ocurre que te desarmas, pues de eso se trata, de que coloques a la persona que quiere hacerte daño en una posición de inferioridad, pero de verdad.

Recuerdo un compañero que cada vez que publicaba algún vídeo me escribía para hacerme alguna crítica. Siempre me decía que no entendía por qué yo tenía más seguidores que él si él sabía más que yo. Era muy sutil, ya que me hacía ver que lo que yo hacía estaba bien, pero podía mejorarlo. Esto, a simple vista, no parecía negativo, todo lo contrario. Siempre podemos mejorar, ¿no? Pero lo que realmente escondía era su necesidad de que yo compartiese todo lo que él me pedía. Un día llegó a decirme explícitamente: «Tienes que hacerlo así, como lo he hecho yo, que soy mejor que tú porque tengo más experiencia. Comparte lo que he hecho yo para que así completes lo que has hecho tú».

No había día en el que esta persona, si me había ocurrido algo bueno, no me escribiera para sacarle punta. Recuerdo que un día subí un vídeo con el que yo no estaba muy satisfecha. Lo subí sabiendo que me criticaría, y lo hice, primero, porque había invertido mucho tiempo en grabarlo y prepararlo, y, segundo, porque también me obligo a compartir cosas con errores para trabajar mi propia exigencia. Ese día maté a la serpiente con su propio veneno, ya que, ante su comentario, le dije algo así como: «De verdad, no sabes cuánto te agradezco tus comentarios. Ojalá que continúes haciéndolo siempre, porque, cuando lo haces, me doy cuenta de que quiero tener mi propio estilo y no ser una psicóloga estratégica más, diciendo lo mismo que todos. Cuando me envías tus audios explicándome todo lo que debería hacer diferente, me doy cuenta de que lo estoy haciendo tal y como quiero hacerlo. Así que, por favor, continúa haciéndolo, porque me ayudas muchísimo a mejorar y a dar lo mejor de mí».

Se lo dije por audio con mucho cariño y con un tono muy amable. Mientras lo hacía, sonreía. Era como si me estuviera diciendo a mí misma: «Confía en ti; si quiere hacerte daño, tendrá que esforzarse más».

No voy a analizar qué era lo que pretendía con sus comentarios porque esto no me sirve de nada y, además, eso solamente lo puede saber esa persona. Lo único que te digo es que, desde ese día, nunca más me volvió a hacer una crítica de ese tipo, todo lo contrario. Las pocas veces que se ha dirigido a mí, ha sido para ser amable. Seguro que, como buen estratégico, entendió que, en vez de estar haciéndome daño, me estaba haciendo un favor, ya que con sus comentarios yo me daba cuenta de que no quiero ser una psicóloga estratégica más, que copia a otros. Quiero ser simplemente yo, con mi estilo, con mi forma de ser y de compartir. Algunas veces lo haré mejor y otras peor, pero seguiré siendo fiel a mi esencia.

Como anécdota, además, te cuento que gracias a ese vídeo que publiqué y que esta persona tanto criticó, mi editora contactó conmigo. Me dijo que llevaba un tiempo viendo lo que compartía en redes y que ese vídeo había sido lo que le había hecho decidirse a escribirme. Nunca deberíamos subestimarnos ni permitir que otros lo hagan, porque nunca sabemos de dónde puede surgir una oportunidad.

Por eso, cuando percibas un ataque por parte de alguien, sonríe amablemente y dale las gracias por la ayuda que te está ofreciendo.

Que el brillo de tu sonrisa deje ciego al que te quiera apagar.

¿Cómo puedo hacer una crítica sin faltar al respeto?

Seguramente alguna vez has criticado a algún compañero o a algún que otro amigo o familiar. Es muy fácil caer en esto. Cada persona es un mundo y todos hacemos las cosas de forma distinta, aunque tengamos la misma sangre. En ocasiones podemos utilizar lo que yo llamo *las críticas en el nombre del bien*: son esas críticas que hacemos y que empiezan con un «Te lo digo por tu bien, porque te quiero, porque me importas y no quiero verte mal». ¿Recuerdas haberlo dicho o que te lo hayan dicho en alguna ocasión? Es muy fácil hablar desde nuestra percepción sin tener en cuenta la percepción del otro y sin ponernos en sus zapatos. ¿Te has parado alguna vez a preguntarte para qué te sirve hacer esa crítica? ¿Te has parado a pensar cuánto tiempo dedicas a criticar a los demás? Si no lo has hecho, te invito a que lo hagas, porque realmente merece mucho más la pena dedicar ese tiempo a reflexionar y a extraer un aprendizaje sobre uno mismo. Antes de criticar a alguien, pregúntate: «Esto que estoy criticando y que no me gusta, ¿qué tiene que ver conmigo?, ¿qué tiene que ver esto con mis miedos y con mi frustración?, ¿de qué quiero salvar a esta persona a la que critico para que cambie su actuación?».

¿Por qué te estoy diciendo que hagas esto? Para que conectes contigo y te conozcas un poquito más emocionalmente, pero, sobre todo, para que cuando te hagan una crítica o tengas que hacerla, puedas separarte emocionalmente de la conducta del otro. Porque cuando alguien te critica, es importante que tú puedas saber qué es lo que realmente te quiere decir esa persona y de dónde nace su necesidad de protegerte del peligro que está percibiendo y la lleva a criticarte para salvarte. Por eso es importante que, a la hora de hacer esta crítica, tú también tengas claro cuál es tu necesidad, qué es lo que te está molestando o cuál es el peligro que estás percibiendo y que te lleva a salvar a la otra persona. Así, por ejemplo, si alguien te dice: «No me ha gustado cómo has actuado en esta situación porque no lo has hecho bien», ¿te está hablando desde lo que tú has hecho o de las expectativas que tiene esta persona acerca de cómo deberían haber sido las cosas?

Antes de hacer una crítica a alguien, reflexiona para evitar criticar algo que tiene que ver contigo y no con la otra persona. A veces, la crítica tiene que ver con un signo de inseguridad de la persona que critica. Cuando criticamos a alguien, sobre todo cuando lo hacemos de un modo

despectivo quejándonos de él, le estamos influyendo y manipulando indirectamente. Las críticas despectivas son una forma de violencia y maltrato. Hacer comentarios subjetivos acerca de otras personas no aporta nada, ni a ellas ni a ti.

Evitemos normalizar este tipo de críticas, y cuando tengamos que hacerlas para corregir una conducta que nos está afectando directamente, hagámoslo con respeto para que la persona se sienta apoyada. ¿Qué puedes hacer para realizar una crítica sin faltar al respeto?

— **— Evita hacer algún comentario sobre el aspecto físico de alguien.**

Antes de nada, recuerda que no debemos confundir la sinceridad con la falta de respeto. No todo lo que piensas de una persona lo debes decir. Tu opinión es tuya, y deberíamos aprender a hacer una crítica solo cuando verdaderamente lo que vamos a decir va a aportar algo constructivo para la persona.

Necesitamos entender, como sociedad, que hay ciertos comentarios, sobre todo cuando hablamos de las características personales o físicas de alguien, que debemos ahorrarnos. Comentarios como «Has engordado», «Qué guapa estás ahora que has adelgazado», «Estarías mejor con unos kilos de más», «Estos pantalones no te favorecen», «No deberías comer esto, te vas a poner gordo», que tenemos tan normalizados, pueden herir y hacer muchísimo daño a una persona. A consulta llegan cada día chicas con trastornos de alimentación, ya sea por anorexia, bulimia o atracones, que constantemente hacen referencia a cómo este tipo de comentarios las hacen hundirse. Este tipo de comentarios dañan nuestra autoestima, aunque los estés diciendo con tus mejores intenciones. Al decirlos, es como si estuvieras dando el valor a la persona a través del cuerpo. Podemos aprender a hacer otro tipo de elogios si es que queremos hacer sentir bien a otra persona. En vez de hacer comentarios referentes al físico, podemos decir: «¡Qué bien me he sentido hoy contigo!», «¡Qué bien te ves ahora que estás tan contento!», «¡Qué bien te ves desde que te dedicas tiempo!», «¡Me encanta conversar contigo!», «¡Me encanta la forma que tienes de escucharme!».

¿Te das cuenta de la diferencia? No valemos más o menos como personas por cómo sea nuestro físico, valemos por lo que somos. El físico cambia, todos cambiamos con los años, ¿no? Si elogias a una persona por haber perdido peso y luego lo recupera, se va a sentir mal porque puede considerar que ya no estará bien.

Hay muchas personas que quieren bajar peso y no pueden. Hay muchas personas que quieren aumentar peso y no pueden. Hay muchas personas llenas de inseguridades que sienten angustia cuando ven que se aproxima el verano, porque saben que con el buen tiempo llegan los planes en las terrazas, playas, piscinas, y pensar tan solo en esos planes y en mostrar su cuerpo les genera ansiedad y nerviosismo. Hay personas que se avergüenzan de su cuerpo o de algún rasgo de su cuerpo. Cuando alguien no se siente

bien con su piel, cuando una persona quiere adelgazar o engordar y no puede, este tipo de comentarios les generan vergüenza, rabia e impotencia.
Evita opinar sobre el cuerpo de alguien, y si por su salud tienes que hacerlo, sé amable y hazlo desde el respeto, porque no conoces sus miedos y sus batallas.

— Puedes utilizar **la regla de los cinco segundos.**

Esta regla consiste en ahorrarnos todos los comentarios relacionados con el físico de una persona que no puedan solucionarse en cinco segundos. De este modo, puedes decir «Tienes algo entre los dientes» o «Te acaba de caer chocolate en tu pantalón», pero deberías evitar decir «No me gusta la forma de tus dientes», «Tienes acné», «Se te ve tu cicatriz», «Has engordado» o «Has adelgazado», porque esto no se puede cambiar en cinco segundos. Todo aquello que no se pueda cambiar en cinco segundos ahórratelo, no lo menciones.

— **— Habla en primera persona.**

Cuando hablamos en primera persona y utilizamos los mensajes *yo*, podemos expresar cómo nos afecta y nos hace sentir la conducta de otra persona. De este modo, evitamos entrar en la descalificación o en la generalización. Este tipo de mensajes nos ayudan a expresarnos de un modo descriptivo.
Si alguien te dijera: «Nunca eres detallista, ¿no puedes tener ningún detalle conmigo?», ¿cómo te sentirías? ¿Te darían ganas de tener un detalle con esa persona?
Cuando utilizamos expresiones que empiezan con un «Tú eres» o «Tú siempre» o «Tú nunca», generalizamos y enjuiciamos: «Tú siempre dejas todo sin recoger», «Tú nunca quieres venir cuando te propongo un plan», «Tú me demuestras que no te importo», «Tú me dejas siempre con la palabra en la boca»... Estos mensajes es normal que los digamos ante un momento de frustración, pero no podemos olvidar que cuando alguien se siente atacado, lo normal es que busque defenderse también atacando. Para evitar esto, intenta no comenzar las expresiones con los mensajes *tú.*
Entonces, ¿cómo puedo hacer una crítica en primera persona? Es muy importante que intentes ser lo más claro y directo posible a la hora de hablar de lo que te está haciendo estar mal. Describe qué es lo que sientes cuando ocurre esto que te afecta. Expresa tus sentimientos, lo que deseas o tu opinión en primera persona: «Yo siento», «Yo creo que...», «Yo pienso que...». Esto es lo que está dentro de ti, sácalo, di lo que necesitas y de un modo claro, di claramente cuál es el comportamiento que quieres que la otra persona modifique.
Por ejemplo:

Estoy cansada de que siempre me dejes con la palabra en la boca. Paso de decirte nada

más.

Cuando estoy opinando sobre algo, me hace sentir muy mal que me interrumpan y me dejen con la palabra en la boca. [Descripción de la conducta que me molesta en primera persona.] Me gustaría que la próxima vez que estemos hablando de algo importante, por favor, no se vuelva a repetir. [Descripción de la conducta que quiero que se modifique.]

Lorena, ¿tanto te cuesta avisarme de que vas a llegar tarde? Siempre me haces lo mismo, llevo aquí en la calle media hora esperándote. No sé cómo te lo tengo que decir...

Lorena, me imagino que te habrá sido imposible llegar antes, he estado como media hora aquí en la calle pasando muchísimo frío y eso me ha hecho sentirme bastante mal. [Descripción de la conducta que me ha molestado en primera persona.] Sería bueno que la próxima vez que pueda ocurrir esto, me envíes un wasap o me llames para avisarme, así podré esperarte en una cafetería o salir más tarde de casa. [Descripción de la conducta que quiero que se modifique.]

— **— Evita dar consejos a quien no te lo pide.**

Puede que lo que voy a decirte ahora no te guste o no lo compartas, y es normal, ya que hemos normalizado e interiorizado que podemos opinar y dar consejos a alguien a quien queremos por su bien, porque queremos lo mejor. A veces nos olvidamos de que lo mejor para nosotros puede que no sea lo mejor para la otra persona y que nuestras opiniones, por muy buenas intenciones que tengan, pueden hacer mucho daño. Si de verdad te importa esa persona, antes de hacerle un comentario sobre cómo puede hacer de un modo diferente lo que está haciendo u opinar sobre su vida o alguna de sus decisiones, pregunta. Pregúntale a esa persona si le gustaría saber tu opinión sobre la situación. De esta manera, no se sentirá invadida.

No nos damos cuenta, pero cuando hacemos esto, estamos invadiendo el espacio personal de la otra persona. Si consideras que debería tener hijos o no, si ha hecho una buena elección o no con el cambio de trabajo, si está educando a su hijo o a su perro bien o mal..., no opines sin más. Es muy fácil hablar sin ponerse en los zapatos de la otra persona, pero, al final, nuestra forma de actuar tiene un sentido para nosotros, aunque estemos equivocados. Si de verdad te importa esa persona y quieres que tu opinión o consejo sea constructivo, pregunta: «¿Te gustaría saber mi opinión?»; si la respuesta es un no, respétalo. Porque lo importante no es que entiendas el modo de vida o las elecciones de esa persona, lo importante es que lo respetes, aunque no lo compartas.

CUANDO USES ESTE BOTIQUÍN RECUERDA QUE...

Estas herramientas no son una fórmula mágica. Hablar con asertividad no te va a garantizar que otra persona te respete o te entienda, pues hay personas que no te van a querer entender y que se van a molestar, o van a reaccionar mal, cada vez que les digas algo que no quieren escuchar, así les hayas envuelto el mensaje en papel de regalo, se lo hayas enviado con flores y bombones o hayas sido la persona más asertiva y respetuosa del mundo. Cuando te ocurra esto, recuerda que ese enfado y ese malestar no te pertenecen, ya que tienes derecho a no cumplir las expectativas que tienen los demás sobre ti. Tienes derecho a tomar decisiones diferentes a las que quieren que tomes. Tienes derecho a decir no y a expresarte. Puedes quedarte tranquilo, porque si lo has expresado de una forma correcta y respetuosa, el problema ya no es tuyo, le pertenece a la otra persona.

Recuerda que poner en práctica la asertividad no es fácil, es algo que se entrena. Lo importante no es que lo hagas perfecto, sino que lo comiences a hacer, y si no puedes solo, con ayuda.

Ten muy presente también que poner límites no es agradable, sobre todo cuando no estamos acostumbrados, por lo que si vas a decir un no, a hacer una crítica en primera persona o a hablar con alguien de algo importante que quieres que cambie, recuerda que pueden aparecer los nervios en el estómago y el malestar del miedo, pero ese malestar será mucho más sano que el que puedes tener cuando no lo haces y te enfadas contigo, ya que este malestar te está ayudando a enfrentarte a tu miedo, y, al hacerlo, verás como, poco a poco, irá desapareciendo cada vez más.

Por último, y no menos importante, cuando ya hayas dicho el mensaje con asertividad, cuando hayas tratado de explicar o pedir un cambio y este no llega..., será la hora de tomar decisiones y cerrar puertas a todo aquel que te reste.

Así que así, de un portazo,
Ciérrale la puerta a todo lo que te reste.
A todo lo que te genere dudas.
A todo lo que te aleje de ti.
Ciérrale la puerta
A todo lo que te robe la energía.
Para proteger tu paz.
Para no alimentar una agonía.
Ármate de valor y atrévete a soltar,
Aunque te duela,
Para protegerte y darte la oportunidad
de descubrir otras puertas,
En otros lugares,

Donde te ayuden a brillar.

CUARTA ESTACIÓN:

TU VALOR COMO PERSONA

Quiero que te pares un momento a pensar en alguien a quien valores mucho. No importa el tiempo que hayáis compartido juntos, ya que, a veces, hay personas que valoramos que han pasado solamente con nosotros alguna etapa de nuestra vida o un simple momento. Quiero que pienses en ese alguien al que valoras y que, al cerrar los ojos e imaginarle, sonrías. ¿Qué fue lo que te hizo valorarlo tanto?, ¿su clase social?, ¿sus conocimientos?, ¿su forma de vestir? ¿Fue algo de esto o más bien fue la manera en la que te sonreía, la manera en la que te miraba, el modo en el que te trataba y te hacía sentir?

Nuestro valor como persona no lo definen los títulos académicos
ni nuestra cuenta bancaria. Nuestro valor como persona lo define nuestra manera de ser. Lo define nuestra actitud.

Hace un tiempo, en una conferencia donde hablábamos sobre el duelo, preguntaba: «¿Qué es lo que recuerdas que más te gustaba de esa persona que tanto querías y que ya no está?». La mayoría de las personas se emocionaron solamente con pensar en la pregunta, y ¿sabes qué respondieron? Sus abrazos, su forma de acariciarme el pelo, sus bromas, su sonrisa al verme, su forma de escucharme y de tranquilizarme. Recordaron las historias que les contaban o se inventaban. La felicidad que transmitían, la forma de ser tan fantástica que tenían… Nadie mencionó currículums, aspecto físico, ni la talla, ni los logros… Todas las personas coincidían en lo que les habían hecho sentir por su forma de ser, por su actitud ante la vida, por estar.

Conectar con tu valor como persona va de esto, de conectar con los valores que tienes y construir una vida acorde con ellos. Va de ayudarte a descubrir el potencial que hay dentro de ti y a sentirte orgulloso y digno de ser quien eres. Aceptarte tal y como eres requiere coraje y valentía. Para conectar con tu valor como persona necesitas serle fiel a lo que es importante para ti en la vida.

En esta estación seguiremos teniendo presente lo que no nos ayuda a valorarnos como personas y comenzaremos a crear de la nada. ¿Qué quiero decirte con esto? Como dice el aforismo, «Todo lo que es creído existe». No pasa nada si hasta ahora no has creído en ti. Quizá no te conocías y no te escuchabas. Quizá solamente escuchabas a esa parte tirana e insana que te alejaba de tu esencia. A partir de ahora toca escucharte, crear tus valores y comenzar a construir, de la nada, los pilares que sustentan tu vida.

Bienvenido, en esta estación no estarás solo. Te está esperando tu valía. Estás aquí para volver a tu esencia y volver a ti.

Antes de adentrarte un poco más, lee unas cuantas veces este poema-mantra que he creado para que puedas recordártelo cada día:

No eres una etiqueta,
No eres lo que haces,
No eres un simple resultado de todo lo que te ha sucedido.

No eres lo que te ha pasado,
Ni de donde has crecido.

No eres tu sexo, ni tu religión,
No eres tu nota, ni tu talla, ni tu color de piel…
Eres mucho más.

Eres tu actitud ante la vida y
Las sonrisas que despiertas.

Eres el brillo de tus ojos,
Y el amor que das.

Eres lo que decides ser,

Eres de donde te sientes bien.

Eres suficiente,
Eres válida,
Eres capaz.



¿Cuáles son tus valores? Ejercicio para identificarlos

Te invito a que cierres los ojos y te imagines que has muerto y que estas en tu funeral. Imagínate que estás siendo consciente de todo lo que ocurre, miras alrededor y ves a cada una de las personas que han formado parte de tu vida, personas a las que quieres y que, de algún modo u otro, han significado algo para ti. Imagina que, mientras las observas, escuchas como

alguien dice que ha llegado la hora de que cada persona, una por una, pueda sentirse libre de hablar sobre lo que para ellos fuiste.
¿Qué te gustaría que dijeran de ti? ¿Cómo te gustaría que se te recordase?
¿Te gustaría escuchar que fuiste una persona que vivía para contentar a los demás, que no se cuidó ni tenía nunca tiempo para compartir? ¿Te gustaría que te recordasen por ser esa persona que no se permitía cometer errores o que siempre se enganchaba a relaciones tóxicas? ¿Esa buena persona que daba más importancia a lo que sus padres/amigos/jefes/pareja querían antes que a lo que ella quiso?
¿Cómo te gustaría que recordasen tu paso por el mundo?
Tómate un momento para pensarlo y escribir en tu cuaderno cómo te gustaría que te describieran. Escribe si te gustaría que hablasen de que has sido una buena amiga, una buena persona, alguien que sonreía y se sobreponía a las dificultades... Alguien que luchó por lo que quería y vivió su vida permitiéndose cometer errores y aprendiendo de ellos. Alguien que fue fiel a sí mismo, a su esencia. Alguien que se distanció de quien le quería manipular. Alguien que se trató con cariño y que vivió su vida de acuerdo con lo que valoraba...
Escríbelo porque ahí comenzarás a descubrir qué es importante para ti, qué es lo que tú valoras y, por lo tanto, tus valores. Los valores son los principios básicos que rigen nuestra vida, aquello que para nosotros es más importante y que más valoramos, tanto en nosotros mismos como en los demás. Conocer tus valores te permitirá saber por qué te sientes mejor con unas personas que con otras y, además, te ayudará a tomar conciencia de si estás viviendo según tus principios.
Para ayudarte un poquito más a identificarlos, te dejo una pequeña lista con algunos valores.

Lista de valores

Afecto	Influir en los demás
Amistad	Justicia
Amor	Lealtad
Aprendizaje	Liderazgo
Autoestima	Logro
Aventura	Mérito
Ayudar a los demás	Motivación
Belleza	Naturaleza
Bondad	Orden
Calidad	Paciencia
Cambio	Pasión

Comodidad
Compromiso
Cooperación
Creatividad
Competitividad
Comunicación

Desarrollo personal
Desarrollo profesional
Dinero
Enseñar a otros
Estabilidad
Estatus social
Ética
Fama
Familia
Fidelidad
Flexibilidad
Gratitud
Honor
Honestidad
Humildad
Paz
Perseverancia
Placer
Poder
Prestigio
Propósito vital
Reconocimiento
Relaciones de calidad
Religión
Respeto
Respeto al medio ambiente
Responsabilidad
Sabiduría
Solidaridad
Serenidad
Trabajar en equipo
Trabajar en solitario
Trabajar con significado
Verdad
Vitalidad
Vocación

¿Los has leído todos? Escoge ocho de esos valores que consideres que te identifican y pregúntate en cada uno de ellos: ¿qué significa para mí este valor?, ¿siento que me estoy comprometiendo con esto todo lo que necesito?, ¿comparto los mismos valores con mi pareja?, ¿comparto valores con mis amigos?, ¿mi trabajo se ajusta a mis valores?

Vivir acorde con nuestros valores es fundamental para valorarnos como personas y sernos fieles. Estos ejercicios pueden ayudarte a conectar con lo que es importante para ti, pero recuerda que, si no puedes hacerlo y no sabes qué es lo que es prioritario en tu vida, puedes pedir ayuda.

¿Qué no te ayuda a valorarte y a respetarte como persona?

Descuidar el modo en el que te hablas

En la estación de la protección fuiste consciente de la importancia de protegerte y de no alimentar tu parte tirana. Tu parte tirana es esa parte de ti insegura e insana que cuando te habla, te critica, te juzga, te maltrata y, en numerosas ocasiones, se hace la víctima... Cuando esta parte aparece para desprotegernos y desvalorarnos, nos convertimos en tiranos y en nuestros peores amigos. A veces, esta parte insana coge el rol de aquella persona que en algún momento nos castigó.

Para que entiendas un poco mejor lo que te quiero decir, voy a explicártelo del mismo modo en el que se lo expliqué a una paciente a la que llamaré Chus.

Chus era una abogada de mucho prestigio y muy exigente consigo misma. En el bufete de abogados la llamaban cariñosamente «la mujer de hierro», ya que, según ellos, no había caso que se le resistiera, y cuando ellos cometían un fallo, le faltaba sacar el hierro para darles a todos. Ganaba casi todos sus casos, y cuando algo no le salía como ella esperaba, podía pasarse días castigándose, trabajando más de lo que podía y diciéndose cosas muy duras a sí misma.

—Mis compañeros me llaman «la mujer de hierro» porque se creen que yo todo lo puedo y que soy dura con ellos. Si ellos supieran... Dura no soy, dura era mi madre, ella sí que me llegó a pegar algunas veces con un hierro que teníamos en casa detrás de la puerta. Nunca se lo he dicho a mis compañeros, pero cuando me dicen eso, me acuerdo de mi madre y me repugna. Aunque con el tiempo la he perdonado por lo que en su día me hizo, me genera rechazo escuchar ese mote, aunque sea en broma.

—Chus, ¿qué es lo que realmente te molesta de ese mote cariñoso que te han puesto?

—Pues, Ana, creo que lo que me molesta es que me vean como una mujer dura. Cuando las cosas me salen bien, pues no me paro a felicitarme, es como si hubiera hecho lo que tenía que hacer, pero cuando las cosas me salen mal...

—¿Qué ocurre cuando las cosas te salen mal?

—Que me aíslo. Cuando estoy en casa me meto en la habitación y no me ocupo de mis hijos, ni quiero que mi marido me hable. Solamente me apetece estar conmigo misma machacándome por lo tonta que he sido al fallar. En la oficina también me ocurre; cuando pierdo un juicio, me meto en el despacho y es que no quiero ver a nadie. Creo que realmente si tuviese un palo o un hierro, machacaría a quien entrase.

—Chus, veo que realmente te sientes fatal cuando algo no sale como tú quieres. Corrígeme si me equivoco, pero, si he entendido bien, cuando las cosas te salen como tú sientes que tienen que ser, lo dejas estar, sin prestarte más atención ni valorar lo que has conseguido. En cambio, cuando algo te sale mal, es como si se apoderara de ti una furiosa maltratadora.

—Sí, así es. ¡Qué mal suena la palabra *maltratadora*!

—Cuando alguien no nos da un buen trato, nos maltrata. Cuando nos maltratan, ni nos cuidan ni nos

protegen ni nos valoran, Chus. No sé, corrígeme si me equivoco, pero creo estar entendiendo que si Chus no gana un juicio, ¿no es válida? Si Chus gana, no hay que valorarla ni elogiarla, pero si Chus pierde, ¿merece que la traten mal?

—Qué mal suena eso..., pero sí, es lo que hacía mi madre conmigo.

—Pero, Chus, ¿a ti te hacía sentir bien el tipo de educación que empleaba tu madre contigo?

—¡No, por Dios! Estoy totalmente en contra... Jamás se lo haré a mis hijos.

—¿Y a qué se debe que ahora que tu madre ya no está te sigas maltratando tú? ¿A qué se debe que hagas contigo lo que jamás harías con tus hijos? ¿A qué se debe que te insultes y te desvalores de esta manera? A tus hijos no les estás pegando, pero les estás enseñando que es normal descuidarse y descuidar a los demás cuando las cosas no salen como uno quiere. Les estás enseñando que es normal desvalorarse cuando no consigues el resultado que esperas. Les estás enseñando que es normal maltratarse.

—Ana, no quiero que mis hijos normalicen esto. No quiero repetir el modelo educativo de mi madre. Tienes toda la razón...

—En este caso, Chus, tu parte tirana y maltratadora es así porque ha aprendido que esto es lo normal y lo que te mereces cuando no consigues lo que quieres. Ahora es importante que comiences a observar en qué momentos te conviertes en tu madre, en qué momentos empoderas a esa parte de ti maltratadora que no te gusta y en qué momentos la debilitas...

Empoderamos nuestra parte tirana y maltratadora también cuando nos maltratamos con nuestras palabras. No hace falta que hayas tenido a alguien para que te maltrates y te juzgues tú.

¿Te has parado a observar alguna vez el modo en el que te hablas? ¿Te has parado a observar en qué momentos te criticas o te juzgas? ¿Te has parado a observar si te hablas como una víctima de las circunstancias?

Las cosas que te dices a ti mismo desempeñan un papel muy importante en la manera en la que te tratas. Si constantemente te dices que eres una persona fracasada, que nunca te salen las cosas bien..., ¿crees que empoderas tu autoestima o la debilitas?

Insultarte, menospreciarte y criticarte no te empodera, todo lo contrario, te debilita. Por eso es muy importante que cuides el lenguaje que tienes contigo y también el que tienes con los demás cuando les estás hablando de ti.

Recuerdo un paciente que se llamaba Luca. Tenía un trabajo estable con el que ganaba un sueldo que no era ni bajo ni alto. No le permitía grandes lujos, pero sí vivir al día sin tener que privarse de muchas cosas. El caso es que Luca era un chico muy inseguro que constantemente se comparaba con los demás. Su pareja tenía una empresa que facturaba bastante más que él, y, aunque él se alegraba por ella, no podía evitar sentirse mal o hacer algún comentario a finales de mes: «Yo no voy a llegar nunca a poder ahorrar», «Es que no tengo dinero», «Voy a dejar de ir al psicólogo porque no tengo dinero»...

Constantemente se menospreciaba porque, al tema del dinero, le sumaba su mala suerte, «lo injusta que había sido la vida con él» y un largo etcétera. Era cierto que, a pesar de lo joven que era, le había tocado vivir situaciones muy duras, y aunque estar al lado de su pareja le había hecho mejorar bastante su autoestima, era muy importante que mejorara el discurso que tenía con él mismo y con ella, ya que, al describirse así, su pareja también empezaba a verlo así. Comenzaba a preguntarse si realmente algún día su novio empezaría a quererse y a valorarse o, por el contrario, sería un fracasado, como él constantemente lanzaba a los cuatro vientos. Para su

novia, el dinero no era nada importante, le valoraba por un montón de cosas que él le aportaba y que el dinero no podía comprar. Pero él, en cambio, le daba mucho valor. Llevar cosas de marca le hacía sentirse más poderoso, creía que eso le daba más valor como persona.

¿Por qué te cuento esto? Porque es muy importante que entiendas que las palabras nos ayudan a construir nuestra realidad, y si constantemente lanzamos profecías, debemos tener cuidado, porque se pueden cumplir. Si constantemente estamos diciéndonos lo fracasados que somos, podemos acabar comportándonos como tales y, por lo tanto, los demás también pueden llegar a creérselo y pensar: «¿Será que estoy idealizando a esta persona? Yo no lo veo como él se describe, pero ¿será que estoy equivocado?».

Esto nos puede pasar con una pareja, con un amigo o familiar e incluso en nuestro propio puesto de trabajo. Si estoy constantemente quejándome, criticándome y menospreciándome..., ¿los demás me van a ver como una persona segura y empoderada o como una persona debilitada a la que es importante no darle mucha responsabilidad por si lo lía todo?

¿Te das cuenta de cómo las palabras nos ayudan a construir nuestra realidad?

Además, ¿sabías que tu diálogo interno también le da instrucciones a tu cerebro? Lev Vygotsky fue la primera persona que se preguntó esto, y, después, numerosos estudios demostraron que nuestro diálogo interior activa en nuestro cerebro el área de Broca del mismo modo que cuando nos comunicamos en voz alta. Es decir, que los mensajes que nos damos en voz alta influyen igual que los que nos hacemos internamente. Además, más tarde, John H. Krystal, profesor de la Escuela de Medicina de Yale, hizo un estudio con el que demostró que el diálogo interno negativo afectaba a estructuras como la ínsula o la amígdala, que son las que nos ayudan a protegernos de los peligros. Se vio cómo esto nos genera un desgaste psicológico y hace que las personas seamos mucho más vulnerables al estrés. Este tipo de discursos internos no solamente destruyen nuestra autoestima, sino que, además, alimentan nuestra ansiedad y pueden ayudarnos a desarrollar una actitud de derrota que nos lleve al escenario de la depresión.

Puede que en este momento te estés preguntando: «¿Me tengo entonces que esforzar en hablarme bien, Ana?».

Hay algunas corrientes de pensamiento positivo que se basan en la importancia de que reprogrames tus pensamientos, es decir, que cuando te veas diciéndote algo negativo sobre tu persona, lo cambies por otro mensaje positivo, o que repitas cada día mantras como: «Soy una persona maravillosa». La verdad es que si te funciona, ¡estupendo, sigue haciéndolo! Si no te funciona, no te preocupes; eso pasa porque nuestro cerebro no está programado para pensar en positivo, todo lo contrario. Nuestra mente está diseñada para detectar amenazas, incluso cuando no existen en la realidad. ¿Por qué? Piensa que nuestros antepasados, para sobrevivir, tuvieron que detectar pequeños movimientos a su alrededor, tenían que estar preparados constantemente poniéndose en lo peor para huir, ya que eso les permitía morir o vivir. Esto hizo que nuestro cerebro fuese evolucionando y fuese innato para él estar más pendiente del peligro y de lo negativo que de lo positivo. Hoy en día, no tenemos que enfrentarnos a depredadores ni a tribus

enemigas, como tenían que hacerlo nuestros antepasados, pero nuestra mente sigue sin poder distinguir entre estas amenazas y los retos emocionales a los que tenemos que hacer frente en nuestro día a día.

Hay estudios que demuestran que cuando nos esforzamos en pensar en positivo, no solamente no mejoramos, sino que nos sentimos peor.

Ahora que ya sabes esto, si no te funciona pensar en positivo, en vez de buscar ese lado continuamente, recuerda que tu mente está programada para presentártelo todo como una amenaza y buscar el lado negativo; así puedes sorprenderte menos y evitar esforzarte en pensar de una forma diferente. Los pensamientos solamente son pensamientos**,** no son realidades. Ante esta situación, no necesitamos hacer, sino dejar de hacer. Porque, en realidad, cuando nos estamos comportando así, no estamos hablando desde nuestro lado sano. Estamos hablando desde nuestro lado insano y tirano. Estamos hablando desde nuestra inseguridad. Por eso es muy importante tomar conciencia, porque solamente por empezar a dejar de hablarte así en el momento en el que te das cuenta de que has empezado a criticarte, ya estarás haciendo algo diferente para que todo cambie. Quizá ahora mismo te estés preguntando: «Pero ¿cómo lo hago?». La respuesta es no haciendo. Cuando ves a alguien que detestas por la calle, ¿te pones a insultarlo sin más o te muerdes la lengua? Si tu jefe te cae mal, ¿se lo dices en su cara?, ¿a que no? Pues si puedes hacerlo en esas situaciones, también puedes hacerlo en esta. Piensa que cuanto más te hables desde la crítica y la derrota, más empoderarás tu lado insano y más te debilitarás. Cuanto más empoderes ese lado de ti que te debilita, más te desprotegerás y te desvalorizarás.

Las palabras pueden curar y tejer un manto de esperanza, pero las palabras también pueden ser como balas que atraviesan y matan.

Compararte con los demás

> Querer ser otra persona es malgastar la persona que eres.

¿Alguna vez has querido ser como otra persona? ¿Alguna vez has pensado que serías más feliz si fueras más rico, más guapo, más delgado..., si tuvieras una casa más grande o un coche más bonito?

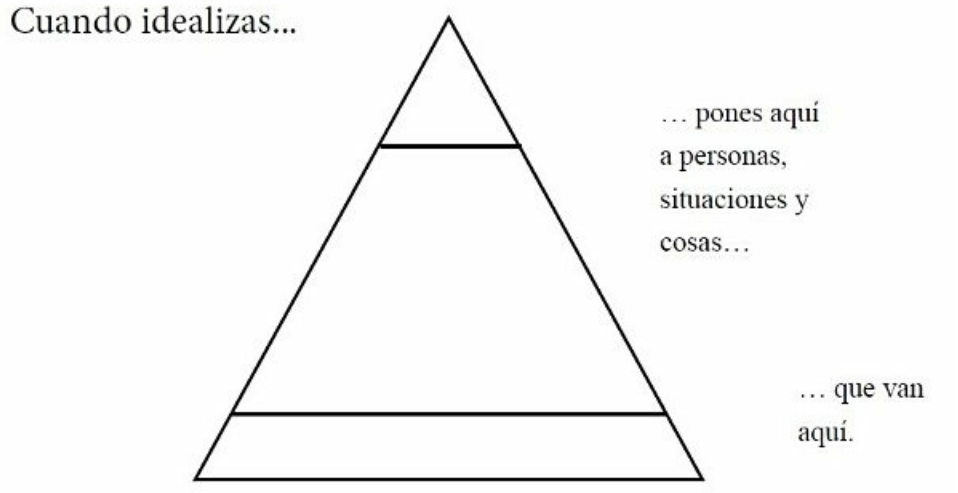
Si has respondido que sí, en parte es normal. ¿Quién no ha idealizado alguna vez la vida de otra persona? ¿Quién no ha deseado que le tocase la lotería?

Pues, hablando de lotería, hay estudios que demuestran que, aunque lleves toda la vida

deseando que te toque, cuando te toca y te baja la efusividad del momento, si te encontrabas mal contigo mismo, te sigues encontrando mal, te sigues comparando y sigues pensando que, si tuvieras ese algo que ahora te falta, serías más feliz. ¿Te das cuenta?, a veces se nos va la vida deseando tener otra...

Soñar no tiene nada malo, ni tampoco sentarnos a reflexionar sobre las cosas que queremos cambiar de nuestra vida. Al igual que tampoco lo tiene inspirarnos en aquellas personas que admiramos o que nos transmiten y nos aportan cosas. El problema aparece cuando comenzamos a idealizarlo. Porque, como te explico en esta imagen, cuando idealizas, pones en la cima a personas, situaciones o cosas que realmente deberían estar en la tierra, como tú. Cuando idealizas, te olvidas de que tú también tienes la posibilidad de mejorar y de crecer, aunque sea más lento, porque la vida, aunque no lo creas, no es estática, es un continuo cambio, es un continuo aprendizaje, y en el camino nos pone dificultades, pero también oportunidades.

Cuando idolatramos a alguien o caemos en la fantasía de una vida irreal, caemos en el pozo de la insatisfacción y la infelicidad. Porque da igual todo lo que te esfuerces, nunca serás como Fulanito, porque tú eres tú, no eres Fulanito. Y, sobre todo, porque de Fulanito admiras lo que te gusta de él, y eso es una mínima parte, ya que, aunque creas saberlo todo de él, como no eres Fulanito, no sabes lo que Fulanito tiene por dentro. Aunque le abrieras la cabeza y estudiaras su cerebro, tampoco sabrías lo que piensa.



Bien, hablando alto y claro, las comparaciones son odiosas. Compararte con los demás confirma y fomenta tu inseguridad, aunque te estés comparando con alguien que consideras que es inferior o cuya situación te parezca peor que la tuya. Si no, piénsalo: cuando piensas que para

saber lo que vales o lo bien que haces las cosas tienes que compararte con alguien a quien consideras inferior o al que no le va igual de bien que a ti, ¿realmente te sientes mejor?

Puede que tu lado tirano se sienta mejor, pero es a base de haber pisado a otra persona para sentirte superior, y eso, al final, no te puede llenar por dentro. Porque ¿qué pasará entonces si a esa persona le empieza a ir mejor que a ti? ¿Cómo te hace sentir cuando te comparas con otras personas a quienes crees que les va mejor que a ti?

¿En qué lugar te quedas tú cuando te comparas? Mientras te comparas con esas otras personas a las que consideras que les va mejor o les va peor que tú, ¿qué parte de ti empoderas?, ¿la sana o la tirana? Mientras idealizas la vida de los demás y menosprecias la tuya ¿te vuelves más seguro de ti mismo o te sientes más inseguro y miserable?

Además, cuando haces esto, no te comparas desde la realidad, sino desde tu fantasía, ya que te comparas con la parte de esa otra persona que tú ves, que admiras y te gusta para ti. No te comparas con la realidad del día a día de esa persona, sino con lo que te imaginas de esa persona. Si ves que, en algunas situaciones, esa persona hace algo que te gustaría hacer a ti, la valoras por hacerlo y puedes llegar a pensar que está muy segura de sí misma solamente por hacer eso que tú no haces, o porque no la has visto lamentarse o quejarse de su vida. Que una persona no hable de sus miedos o sus problemas no implica que no los tenga. Que a una persona le vaya muy bien en algún área de su vida no significa que le vaya siempre bien en todo. La vida son etapas; en algunas de ellas podemos tener más armonía que en otras, pero lo que sí que es seguro es que todas las personas experimentamos emociones agradables y desagradables y todas tenemos problemas. La vida no es de color de rosa, ni tampoco todo es perfecto.

Quizá esto es lo que tratan de vender la sociedad y las redes sociales, pero no es la realidad. Compararte con algo que no es real va a hacer que nunca nada sea suficiente para ti. De hecho, muchas personas que se dedican a generar contenido en redes sociales sufren de ansiedad y depresión por caer en esta trampa. Muestran la parte bonita de sus vidas que quieren enseñar, pero solamente muestran esa cara A. La parte B se la quedan para ellos. ¿Qué ocurre? Que muchos de ellos, cuando se quedan en su cara B, no se sienten bien y quieren estar en esa cara A que muestran y que no existe durante todo el tiempo. Entonces caen en las comparaciones de otras cuentas a las que también siguen, y se exigen tener la mejor foto, el mejor contenido...

No pasa nada por exigirnos mejorar, ni por inspirarnos en otros, siempre y cuando lo hagamos desde nuestra salud y teniendo en cuenta nuestra cara A y nuestra cara B. Porque ambas son partes de nuestra vida, aunque una nos guste más que otra.

Que tu amigo tenga un trabajo mejor que el tuyo, que tenga más dinero que tú, que tenga un aspecto físico que te guste más que el tuyo... no significa que su vida tenga que ser mejor que la tuya y que, por ese motivo, le vayan a querer más o a valorar más que a ti.

Una vez, comentando con Luca, el paciente del que te hablé antes, como valoraba tanto lo material y el dinero, le dije:

—Luca, si tú ahorraras y te compraras un Rolex y lo llevaras siempre puesto, ¿estarías orgulloso de enseñarlo?

—Por supuesto, Ana, eso me daría mucho poder.

—Me imagino, Luca, que algo tan caro te haría sentir poderoso. Pero ¿tú puedes tener amigos que no tengan un Rolex o que no tengan ese poder adquisitivo que tú deseas?

—Por supuesto, yo me considero una persona que se adapta a todo; de hecho, no tengo ningún amigo que tenga muchísimo dinero. Todos son bastante humildes.

—Si he entendido bien, Luca, tú puedes querer a la gente que te rodea independientemente de las posesiones y la clase social que tengan..., eso no te hace valorarlas más, ¿no?

—Sí, así es. Por supuesto.

—En cambio, a ti, si no tienes el Rolex o las posesiones que te gustaría tener, ¿no mereces que te valoren? ¿Qué pasaría si te compraras el Rolex y te lo robaran?, ¿ya no valdrías nada?

Las posesiones no nos dan valor, los demás no tienen más valor por lo que tienen. Compararte con ellos por esto no te ayuda a sentirte más seguro. La seguridad no viene del exterior, viene del interior. No viene de algo material o tangible, todo lo contrario. Muchas personas tiran de materialismo y de maquillajes que tapen sus inseguridades para ocultar su realidad y su verdadera esencia porque se avergüenzan de ser vulnerables o de sentir. Ser vulnerable y sentir es lo que nos hace humanos.

Te cuento esto porque quiero que comprendas que compararte confirma tu inseguridad, ya que si estuvieras seguro de ti mismo, no tendrías que parar a comprobarlo constantemente. Mientras te comparas no estás en ti, estás en el otro. Mientras te comparas no estás presente. Mientras te comparas no das valor a lo que haces, ya que nunca te parece suficiente, crees que siempre puedes hacerlo mejor (porque tu resultado no es tan bueno como el de Fulanito), crees que quizá deberías esforzarte más, estudiar más, trabajar más, cambiar alguna parte de tu cuerpo más, machacarte en el gimnasio más... Y, ¡cuidado!, que si consigues el resultado que esperas, puedes caer en el autoengaño de «Esta vez lo he conseguido hacer, o tener esto, como Fulanito por suerte, por eso tengo que seguir esforzándome para seguir estando a la altura». Así es como, mientras te comparas, te maltratas y te centras en todo lo que no tienes y en todo lo que te falta.

¿Sabes una cosa? La realidad es que cuanto más exitosa es una persona, más probable es que sufra de narcisismo. Hace un tiempo me di cuenta de que muchas de las personas que he admirado en otro momento de mi vida profesionalmente lo padecían. Por eso ya no admiro a nadie. Valoro y admiro lo que han logrado, pero no a quien lo logró. Cuando dirigimos la admiración hacia una persona, a veces idealizamos y no vemos que también hay veces que estas personas esconden ciertas limitaciones detrás de sus éxitos. Cuando apreciamos o estimamos a una persona, reconocemos su valor, pero cuando la admiramos, vemos cosas en ella que, en ocasiones, no existen.

Cuando valoramos lo que alguien ha conseguido o ciertas actitudes que nos gustan de los demás y lo hacemos desde la realidad, nos puede servir para aprender. Si observamos esas conductas para aprender y no para compararnos, podemos aprender a modelarnos. Es decir, podemos aprender a preguntarnos: ¿cómo ha logrado esto esta persona?, ¿qué ha sido lo que ha hecho que le ha funcionado?, ¿cómo podría yo empezar a esforzarme o a prepararme para conseguir esto que ha conseguido esta persona?

Se trata de observar qué nos gusta de los demás, pero no para menospreciarnos ni para invalidarnos. No para competir, sino para aprender, porque la vida no es una competición. Cuando te comparas constantemente, entras en una competición no solamente con los otros, sino contigo mismo. Compites desde la inseguridad creyendo que te van a quitar tu lugar, olvidándote de que hay un lugar para todos. Que no solamente tú seas una persona brillante o que destaque en algún aspecto no es algo amenazante, es algo maravilloso, porque si juntamos talentos, de ahí pueden surgir cosas maravillosas. Hay muchas personas que lo pasan mal trabajando en equipo por este motivo, porque se sienten amenazadas, sienten que tienen que estar dando ideas y consiguiendo buenos resultados porque piensan que solo así estarán a la altura del equipo. También hay otras personas talentosas que, cuando comienzan a trabajar con alguien, aunque trabajen para esa persona, si ven que destacan en algo, también se sienten amenazadas. Esta amenaza viene de la inseguridad, al igual que cuando idolatramos a alguien, pues lo hacemos desde nuestra inseguridad y desde las expectativas que generamos de ellos. Sinceramente, en mi opinión, desde que me esfuerzo por no admirar ni idolatrar a nadie, me siento mucho mejor, porque me permito valorar la realidad tal y como es.

Cuando comencé a incorporar psicólogos a mi equipo, me di cuenta de lo bonito que era poder compartir una profesión que tanto amo con personas que tienen la misma visión que yo. Desde entonces, siento que mi vida se ha enriquecido, porque cada uno, aunque tengamos de referencia nuestro modelo de terapia, desde su esencia y su modo de trabajar, me aporta algo diferente, y eso nos enriquece como equipo. Quizá, en otro momento de mi vida, la inseguridad me hubiese hecho idealizar a algún compañero por tener más años de experiencia que yo o por ver la vida desde un punto diferente al mío. Ahora no, porque ya entendí que aquí no se viene a competir. No busco ser la mejor psicóloga, busco ser una persona que intenta aprender y mejorarse cada día personal y profesionalmente.

La vida está llena de abundancia, no es necesario competir
ni envidiar**,** hay hueco para todos y, aunque haya momentos
en los que no lo creamos, somos valiosos.

Si quieres compararte con alguien, compárate contigo mismo en otro momento de tu vida. Es así como podemos superarnos y crecer como personas. Observa tus capacidades, reflexiona sobre las cosas que has aprendido y has hecho diferentes a lo largo de los años. Potencia tus talentos, conecta con tus fortalezas e intenta entrenar para mejorar un poco más tus habilidades. Reconocer y aceptar tus límites te puede ayudar a aceptarte tal y como eres, te ayuda a protegerte y a no competir con otras personas. Porque cuando te comparas con otras personas, caes en la competición insana, ya que no partes de la igualdad, sois personas diferentes y, además, no tienes toda la información que necesitas. Recuerda que del otro solamente vemos lo que nos gusta o admiramos de él.

Compárate contigo para conectar con tus fortalezas y ver hasta qué punto puedes mejorar, desde tu salud, sin necesidad de que esto suponga un desgaste muy grande para ti. Párate a observar si estás viviendo de acuerdo con tus valores y ten muy presente que si miras constantemente tu vida a través de una lupa que se centra únicamente en lo que no te gusta, solo verás cosas que mejorar o cambiar. Si usas la lupa de aumento, enfoca también al lado de aquellas cosas que te gustan de tu vida y que se te da bien hacer, porque así podrás comparar desde la igualdad y la realidad. No todo lo que haces ni todo lo que tienes es siempre tan malo. Hasta en las peores situaciones encontramos cosas buenas, pero tenemos que mirar bien en el lado correcto para encontrarlas.

Si dejas de compararte y comienzas a mirar un poquito más
hacia dentro, quizá puedas descubrir la gran perla que llevas
en tu interior. Eres único, no hay nadie como tú, y eso te hace especial, aunque quizá aún no lo sepas.

NO TRATARTE COMO A ESE AMIGO QUE TANTO QUIERES

Tú mismo, al igual que cualquier otra persona en
el universo, te mereces tu propio amor y afecto.

De qué manera tan fácil podemos convertirnos en nuestros peores enemigos y dejar de validarnos y de valorarnos como personas, ¿verdad?

En ocasiones somos capaces de tratarnos a nosotros mismos como jamás trataríamos a alguien que verdaderamente queremos. La tiranía o el síndrome del impostor pueden invadirnos. Ahora mismo, en este momento, a mí misma me acaba de pasar. Estoy sentada escribiendo este apartado después de unos cuantos días de bloqueo en los que en mi mente solamente aparecía el mensaje: «¡Estás siendo muy pesada!, ¡lo que estás escribiendo no le va a gustar a nadie!».

Se acerca la fecha de entrega del manuscrito. No te imaginas las ganas que tengo de que estas letras puedan estar en tus manos y también sean tuyas, pero, a la vez, como esto es algo que me importa y que también estoy aprendiendo a hacer mientras lo hago, es normal que aparezca mi parte tirana y exigente para sabotearme e intentar amargarme este momento. En estos últimos días, me sentaba, encendía el ordenador, abría el documento donde estoy escribiendo este libro y, mientras deslizaba el ratón hacia arriba y hacia abajo, mi mente no paraba. Me recordaba todas las cosas que tenía que hacer durante el día y la semana. Tenía más ganas de limpiar y de ordenar cosas que nunca. Era como si todo lo que hiciese en ese momento fuese mejor que sentarme a escribir. ¿Por qué?, porque mi mente no paraba de enviarme mensajes saboteadores sobre lo que

estaba haciendo. Ya sabes lo que te dije antes, nuestra mente no está programada para pensar en positivo, y, durante este proceso, he tenido días maravillosos donde me sentaba a escribir y todo fluía y otros días en los que yo misma, sin quererlo, me convertía en la lectora más crítica, en la editora más estricta y cruel y en una amiga tóxica.

¿Por qué te estoy contando esto? Porque podemos sabernos la teoría, pero para ponerla en práctica necesitamos tomar conciencia de esos momentos en los que estamos comenzando a ser crueles con nuestra propia persona. No para humillarnos ni reprocharnos, sino para parar y activar la compasión. Si estás ante un momento en el que estás nervioso, preocupado o excitado porque tienes muchísimas ganas de que algo salga bien o porque, por el contrario, hay algo que no ha salido como esperabas y estás frustrado, es necesario que te respetes y hagas algo que te pueda venir bien.

En estos días me observaba nerviosa, llamaba a amigas, mandaba mensajes y constantemente contaba lo que me estaba ocurriendo. No estaba siendo consciente de que estaba empeorando mi problema hasta que vi que lo que estaba haciendo para solucionar mi bloqueo estaba contribuyendo a bloquearme más. Al estar todo el tiempo hablando del bloqueo, me recordaba constantemente que lo tenía y me invalidaba. Y al obligarme a estar toda una mañana sentada delante del ordenador, a pesar de que no escribía nada, me frustraba y me bloqueaba más. En el momento en el que me di cuenta, cambié de estrategia. Recordé qué es lo que recomiendo a mis pacientes cuando están estudiando y se bloquean. Y ahí comencé a hacer algo diferente. ¿Te das cuenta? En ese momento yo estaba haciendo algo que no recomendaría hacer a alguien que me importa y que no quiero que se bloquee más.

En ese momento empecé a utilizar esta estrategia: «Me sentaré delante del ordenador a las 9.00. Si a las 9.15 no he comenzado a escribir nada, me levantaré y me pondré a hacer otra cosa que me guste durante, al menos, veinte minutos. Después volveré a intentarlo, y si vuelvo a estar igual de bloqueada, repetiré lo mismo».

Empecé a no obligarme a estar sentada sin escribir porque eso me frustraba. Evité decirles a mis amigas que estaba bloqueada porque pensaba que este libro no iba a servir para nada, para evitar seguir invalidándome y darle más importancia a un pensamiento que sabía que era inútil, porque no me estaba ayudando en nada. Y, por último, tomé una decisión muy importante, ya que recordé el objetivo que tenía al principio del libro y que conectaba con mis valores: escribir lo que a mí me gustaría escuchar.

He escrito esto porque sé que, al igual que a mí, a ti también te han invadido en alguna ocasión estos pensamientos. Por lo general, aparecen cuando hacemos algo por primera vez o nos exponemos a enfrentarnos a algo que no controlamos. Al igual que lo hacen cuando las cosas no salen como esperamos o necesitamos. Como has visto en las páginas anteriores, es fácil hablarse mal y es muy fácil compararse con otras personas a las que consideras mejores. Lo que puede costarnos más es aplicar el respeto hacia uno mismo y ser flexibles para cambiar de opinión o de

rumbo cada vez que sentimos que el camino que transitamos no nos está llevando al puerto que necesitamos.

Imagínate que tienes una programación de comida para la semana y hoy te duele el estómago y te toca comer lasaña. ¿Qué haces en ese momento? ¿Te vas a comer la lasaña o te preparas algo de dieta blanda? Pues si no quieres cuidarte ni quererte, seguramente te comas a la fuerza la lasaña, pero si eres justo contigo y te cuidas, te harás algo más suave. Es importante que esto lo apliquemos a todo lo demás, porque no tenemos que hacer las cosas a la fuerza tal y como queríamos o teníamos programado, seamos amables. ¡También con los demás! Porque quizá es posible que en ocasiones, al igual que nos obligamos a nosotros mismos a hacer algo sin ganas, queramos obligar a hacer algo a alguien a quien queremos simplemente por el hecho de que lo teníamos programado.

Cuando te sientes mal y necesitas apoyo y alguien que te quiere te lo da, ¿cómo te sientes?, ¿mejor o peor? Si esa persona te está dando cariño y te está sosteniendo emocionalmente, seguro que te sentirás comprendido y validado, por lo que te encontrarás mucho mejor. Porque cuando alguien nos trata con amabilidad, nos sentimos tranquilos, confiados, seguros...

Si en los momentos en los que te encuentras mal te comportaras como si fueras un poquito más compasivo y bondadoso contigo, podrías ser una gran compañía para ti, te podrías sentir más seguro ante situaciones difíciles y te sentirías arropado en las situaciones dolorosas. Porque cuando aprendes a estar contigo, nunca más estás solo, estás contigo.

Además, cuando somos compasivos con nosotros mismos aumentamos nuestros niveles de oxitocina (la hormona del amor y del vínculo), que está asociada a las emociones positivas, por eso nos podemos sentir mejor. La compasión busca que te trates a ti mismo con la empatía y el respeto con los que tratarías a esa persona que tanto quieres. En vez de criticarte y de juzgarte, implica calmarte, comprenderte y volver a intentar lo que estás tratando de lograr en vez de castigarte por no haber tenido los resultados que esperabas. Está demostrado científicamente que las personas que se tratan con más cariño y se perdonan sufren menos problemas de depresión y ansiedad.

Cuando aprendes a ser el amigo que tanto necesitas, encuentras una amistad para toda la vida. Una amistad que no te fallará porque solamente dependerá de ti. Habrás creado en ti la amistad que tanto anhelabas encontrar fuera. No necesitarás a los demás, elegirás estar con los demás por placer, pero no por necesidad y por miedo. ¡Qué libertad!, ¿verdad?

Antes te he dicho «si actuases como si...». ¿Sabes por qué te he dicho esto? En mi modelo de terapia, hay una prescripción que utilizamos que se llama *Como si* y que tiene su origen en la estrategia china «Crear de la nada». Es una prescripción que se basa en la lógica de la creencia, es decir, todo aquello en lo que creemos puede ayudarnos a cambiar nuestra percepción sobre la realidad. Como la profecía que se autorrealiza, ¿lo recuerdas? Pues la prescripción del «como si» busca que la persona que la ponga en práctica comience a hacer poco a poco pequeñas cosas como si su percepción fuese diferente, para así hacer algo distinto que la lleve, a su vez, a

sentirse de un modo diferente. Sirve para guiar a la persona a que pueda cambiar la percepción que tiene de sí misma cambiando su comportamiento.

Si hasta ahora no has tenido una buena relación contigo, podemos empezar a crear de la nada esta relación. ¡Vamos a por ello con el próximo ejercicio!



Ejercicio «Como si fuera mi mejor amigo»

Antes de comenzar, podría venirte bien reflexionar sobre estas preguntas: ¿cómo sabes que la persona que quieres te está tratando bien?, ¿qué es lo que te hace sentirte bien?, ¿qué es lo que hace para que te sientas apoyado?, ¿qué es lo que hace para que te sientas valioso y válido?

¿Lo tienes? Ahora es tu turno: ¿cómo sabes que estás siendo amable con esa persona que te importa?, ¿qué haces cuando te cuentan que ha tenido un mal día o que ha cometido un grave error?, ¿qué haces para apoyarla?

Bien, en los momentos en los que te sientes mal contigo mismo, ¿te dices las mismas cosas que le dices a esa persona que tanto quieres y tanto te importa? ¿Le dirías a alguien en voz alta las cosas que piensas y te dices a ti mismo cuando estás frustrado? Si la respuesta es no, quiere decir que tienes que mejorar en esto. Y aparte de actuar como si, que es algo que ahora te voy a contar, sería bueno para ti que, ante esos momentos de ataque hacia tu propia persona, te parases a hacerte esas preguntas. Podrían ayudarte a tomar conciencia de que, en ese momento, necesitas dejar de maltratarte y, por el contrario, hacer alguna otra cosa que te permitiera ser más bondadoso, compasivo y amable contigo.

Ahora que ya sabes qué es lo que le dirías a esa persona a la que tanto cariño tienes, es hora de actuar como si. Para ello, sería bueno que cada día, por la mañana, te hicieses esta pregunta:

«Si hoy quisiera voluntariamente comportarme como si fuera mi mejor amigo, si quisiera comportarme conmigo mismo como si fuese una persona que me quiere y me valida, ¿qué pequeña cosa podría hacer hoy para comportarme como si ya fuera esa persona?».

De todas las cosas que se te vengan a la cabeza, elige la más pequeña e insignificante, la que menos trabajo te pueda costar hacer, y ponla en práctica. A partir de hoy, una pequeña cosa diaria, porque si te permites hacerlo, una cosa pequeñita te lleva a otra cosa pequeñita, que a su vez te lleva a otra pequeña y, sin darte cuenta, puedes verte haciendo muchas cosas pequeñas que se han convertido en el gran cambio que esperabas.

Esto es lo que llamamos *efecto bola de nieve.* Cuando comenzamos a hacer una pequeña cosa es como si lanzáramos una bola de nieve y la dejáramos rodar para que, poco a poco, se convierta en una avalancha. Si cada día te propones hacer una pequeña cosa y lo mantienes en el tiempo, harás algo diferente que te podrá ayudar a cambiar el modo que tienes de relacionarte contigo.

ESFORZARTE DEMASIADO PARA GUSTAR

Cuando te esfuerzas en gustar a todos, al final a quien no te gustas es a ti.

«Ana, me he dado cuenta de que no tengo que ser productiva ni simpática todo el tiempo para valorarme más», me decía Paola al iniciar nuestra última sesión.

Paola era una chica que durante la mayor parte de su vida había actuado como si fuera una chica tímida. El rol de niña buena lo tenía muy interiorizado, y por eso intentaba hacer todo lo posible por no molestar y por intentar ser agradable para todo el mundo. Tuvo la mala suerte de comenzar en su primer trabajo en la era del teletrabajo. Solamente pudo ir a la oficina dos días antes de que se estableciese el estado de alarma que nos hizo mantenernos a todos durante muchas semanas en nuestras casas. Esto, al principio, tranquilizó a Paola, porque pensaba: «¡Uf, qué alivio! No tengo que exponerme a ir al trabajo y a que vean lo tímida que soy...», pero, a medida que pasaba el tiempo, las cuatro paredes de la habitación de la casa de sus padres se la comían y soñaba con la idea de volver a la oficina. Hasta ese momento, Paola hacía rigurosamente su trabajo; de hecho, trabajaba más, porque, como no tenía *hobbies* ni apenas amigos, utilizaba su tiempo libre para trabajar. Participaba de vez en cuando en las reuniones en línea siempre muy precavida, aportando lo justo y necesario por lo que los demás pudiesen pensar.

Llegó su primer día oficial de oficina y Paola estaba muy contenta porque por fin había conocido a todos en persona, aunque, claro, me decía que estaba agotada porque no solamente se distraía más en su trabajo, sino que se sentía en la obligación de estar sacando constantemente tema de conversación a sus compañeros. Recuerdo un día en consulta que me decía:

—Ana, es que estoy agotada porque en realidad estoy actuando como si fuera una persona más abierta, y no soporto cuando hay silencios porque me siento en la obligación de tener que sacar tema de conversación. El problema es que se me acaban los temas de conversación y encima no estoy siendo tan productiva como lo era antes, cuando estaba sola en casa.

—Paola, déjame ver si estoy entendiendo bien, porque no sé muy bien qué es lo que me quieres decir... ¿qué es lo que te está haciendo sentir peor?, ¿no estar siendo tan productiva como antes o el silencio de tus compañeros?

—Pues creo que el silencio de mis compañeros, Ana. Es como que cuando siento ese silencio me siento en la obligación de tener que sacar la conversación.

—Paola, y en ese momento en el que sientes que hay ese silencio incómodo, ¿qué te hace creer que tienes que ser tú la que deba iniciar la conversación?

—Pues no sé, la verdad. Es que van a pensar que soy muy callada si no lo hago, ¿no?

—Entonces, Paola, lo que me estás queriendo decir es que si por ti fuera te mantendrías callada, pero por lo que puedan pensar tus compañeros, ¿te obligas a hablar?

—Pues la verdad es que sí.

—Cuando estabas en casa, ¿estabas siempre escribiendo por el chat?

—No, antes solamente hablaba cuando me preguntaban o cuando hacíamos una reunión de grupo.

—¿Y a qué se debe que ahora tengas que esforzarte por no dejar a tus compañeros trabajar? ¿Te han contratado de animadora?

—Ja, ja, ja, ¡ay, Ana! Ahora que lo pienso, tienes toda la razón. Creo que lo estaba haciendo para parecer

más simpática.

—Si ellos creyesen que eres más simpática y extrovertida, ¿qué ganarías tú?

—Creo que me sentiría más valorada porque sentiría que les gusto como compañera. Estoy buscando su reconocimiento. Creo que, como durante mi vida no he pertenecido a ningún grupo, estoy buscando mi identidad.

—Entiendo, Paola, estás queriendo formar parte del equipo, y en ese intento de búsqueda de reconocimiento te estás olvidando de que ya estás dentro de ese equipo. Eres un miembro más, y si tienes que esforzarte en hacer cosas que no te apetecen o que no sientes, estarás dejando de ser tú para ajustarte a algo que ni siquiera sabes realmente que el otro quiere. Porque tampoco sabemos si tus compañeros cuando se callan quieren hablar o quieren mantenerse en silencio. Lo que sí que sabemos es que para que haya una conversación tienen que querer dos personas, se tienen que esforzar las dos personas. Es importante, Paola, que sepas que si tienes que esforzarte por gustar, ya no eres libre...

Pasaron unos días y Paola volvió, pero lo hizo de una forma diferente, porque se había dado cuenta de que lo que estaba haciendo lo hacía con el fin de agradar a los demás. Cuando sacaba un tema de conversación, no sacaba el tema que ella quería, sino que lo hacía pensando en qué era lo que quizá los demás iban a querer escuchar. Por eso, cuando sacaba un tema de conversación, después pensaba: «¿Qué habrá pensado de mí esta persona? Tendría que haber sido más maja, más simpática...». Se juzgaba continuamente y se sentía un poco mejor cuando compartía algo de ella que los demás no hacían, de ese modo se sentía especial, ya que los demás no hacían lo que a ella se le daba bien. Cuando Paola tomó conciencia de todo esto, se dio cuenta de que ella se validaba como persona cada vez que sentía que agradaba a los demás, y vio el peligro que esto suponía para su bienestar, ya que de este modo siempre dependería de la valoración del otro para sentirse ella bien consigo misma.

—A partir de la última sesión, Ana, he cambiado. Me he dado cuenta de que estoy mucho más cómoda estando en silencio. Cuando siento que voy a contar algo para conseguir reconocimiento, tomo conciencia de para qué lo voy a decir y me callo. Solamente estoy compartiendo mi opinión en las cosas que siento que de verdad me importan y quiero, no en las que tienen que ver con que me valoren. Y desde que estoy haciendo esto, me siento mucho mejor conmigo misma porque me siento más dueña de mis silencios. Es como si no necesitase la palmadita en la espalda. Me he dado cuenta de que llevo toda la vida pensando que soy una persona tímida y ahora veo que no, porque realmente cuando me apetece y siento que tengo que hablar, hablo. Me relaciono con los demás. Ahora, cuando me viene el pensamiento de: «Paola, van a pensar que eres muy callada...», automáticamente también pienso: «Y si soy callada, ¿qué?, ¿qué pasa?». Cuando pienso: «Paola, tendrías que haberlo dicho de otra forma», automáticamente digo: «¡Te aguantas, Paola! Lo has dicho del modo en el que mejor has sabido en este momento». Creo que escucharme a mí y dejarme en paz ha sido la clave, Ana.

Aprender a escucharnos es algo fundamental. Si lo hiciésemos más a menudo, nos daríamos cuenta de la cantidad de cosas que hacemos directamente porque creemos que es nuestro deber o porque sabemos que es lo que quieren los demás. En este caso, Paola se dio cuenta de que quería agradar a los demás intentando hacer lo que ella creía que los demás querían. Lo hacía sin ni siquiera tener la certeza de que esto era así, y de este modo se desconectaba de ella y de su necesidad. No se estaba preguntando: ¿qué es lo que necesito yo?, ¿esto me está gustando a mí? Directamente se preguntaba: ¿qué creo yo que necesitas tú?

Qué importante es cambiar estas preguntas... Seguramente habrás sido Paola en alguna

ocasión en tu vida. Puede que no lo hayas sido en el trabajo, pero sí con algún amigo, con algún miembro de tu familia o incluso con tu pareja. De hecho, ahora que estoy recordando esto, también me vienen casos a la cabeza de personas que, por ejemplo, en una primera cita con alguien que no conocían, se han quedado tiempo de más o han seguido hablando con esa persona a pesar de que no les gustaba solamente por intentar ponerse en su lugar y evitar «hacer un daño innecesario». Me acuerdo de Claudia, una paciente que se ponía en el lugar de todo el mundo menos en el de ella. Un día me contó que se dejó besar por un chico que no le gustaba y después siguió hablando con él porque le daba pena, no quería que ese chico se sintiese mal. Ella no estaba planteándose cómo le estaba sentando esto a ella. Se planteaba qué era lo que necesitaba este chico, y así, a pesar de que él no le gustaba, se esforzaba por ver qué era lo que ella tenía que hacer para gustarle. Ella lo organizaba siempre todo en función de lo que pensaba que le iba a gustar a los demás, olvidándose de ella. Si los demás preferían comer *pizza*, y ella hamburguesa, pues se adaptaba a la *pizza*, y si no le gustaba la comida italiana, daba igual, se pedía otra cosa con tal de no molestar. Evitaba proponer planes que a ella le gustasen por si acaso a la otra persona no le gustaban. Así es como poco a poco podemos ir generando un enfado con nosotros mismos, ya que, al desconectar de nuestra necesidad para conectar con la del otro, nos abandonamos y dejamos de validarnos como personas.

Recuerda que cuando estás en el otro no estás en ti. Cuando esto pasa, te vuelves más quejica y más irritable. Te frustras, te debilitas y acumulas ira que después estalla en tu contra.

Sería muy importante que conectaras con lo que deseas tú y con aquello que te gusta y necesitas tú. Ante una primera cita, o cuando ya estamos con alguien, hacer lo posible para gustarte a ti. Vístete para ti, elige planes donde también te tengas en cuenta a ti. Cuando conozcas a alguien, evita centrarte tanto en saber si le has gustado a la otra persona y en preguntarte «¿Le habré gustado?»; pregúntate: «¿Esto me ha gustado a mí?». Es a ti a quien te tiene que gustar esa persona, ese trabajo, esa propuesta... Los demás pueden ver cosas maravillosas en ti que tú no ves, pero no por eso tenemos que cuidarlos a ellos más que a uno mismo. Es normal que te elijan y te quieran como pareja, como compañero de equipo, o que te valoren para alguna propuesta concreta, pero no te olvides de que eres tú quien debe decidir qué es lo que es mejor para ti. Para esto podría ayudarte entender cómo funciona nuestro mandato interno y externo. ¿Sabes qué significa esto? ¡Vamos, te explico cómo funciona!



Ejercicio del mandato externo y el mandato interno

No he conocido a nadie que, habiendo seguido los verdaderos latidos de su tambor interior tras reconocerlos con claridad (y a veces integrando voces contrapuestas), se sienta realmente perdido.

Este ejercicio tiene como objetivo que puedas reflexionar sobre desde dónde estás actuando, si desde lo que realmente necesitas hacer por ti mismo o desde lo que consideras que tienes que hacer por los demás. Es un ejercicio de toma de conciencia que puede que te resulte complicado, sobre todo si no estás acostumbrado a pararte a pensar en ti.

¿A qué me refiero con esto de mandato interno y mandato externo? A mí me gusta explicarlo de esta forma: todas las personas nos guiamos por un mandato interno, que tiene que ver con qué es lo que te gusta, lo que deseas y lo que sientes y necesitas tú, y por un mandato externo, que tiene que ver con lo externo a ti, con aquello que crees que debes hacer o que crees que tienes que hacer por los demás y no por ti.

Estos dos mandatos es importante que estén equilibrados. Imagínate que tienes dos jarras de agua, una que es única y exclusiva para ti y otra de la que no puedes beber porque es solamente para dar agua a los demás. Si la tuya no la llenas, al menos por igual, ¿de dónde bebes tú?

Hay personas que están tan acostumbradas a guiarse por el mandato externo que no se paran a sentir lo que les dice su mandato interno. No se paran a rellenar un poco la jarra de agua de la que necesitan beber y, por eso, después, van pidiendo a los demás que les den un poco de agua porque tienen sed. Si los demás se la dan, bien, pero ¿y si no? Si no, se mueren de sed.

Muchas personas se sienten mal cuando hacen lo que verdaderamente sienten porque están tan acostumbradas a cumplir con lo exterior que, cuando cumplen consigo mismas, sienten que no están haciendo lo que de verdad tienen que hacer. Qué curioso, ¿verdad? En vez de sentirnos mal cuando no seguimos nuestro mandato interno, solemos sentirnos mal cuando no obedecemos al externo. Sí, hay personas que se sienten mal cada vez que llenan su jarra un poquito más que la de los demás. Pero también se sienten mal cuando lo hacen al revés, porque no tienen agua y tienen mucha sed. Esta es una señal que nos indica lo desconectados que estamos de nosotros mismos y lo necesario que es conectar con nuestra esencia.

Para saber si lo que estás haciendo lo haces desde un mandato o desde otro, sería bueno que cuando tengas que tomar una decisión, por pequeña que sea, te preguntases:

¿Esto lo estoy haciendo porque siento que deseo y necesito hacerlo por mí o por la otra persona?

¿Esto que voy a hacer me apetece hacerlo o lo estoy haciendo porque creo que lo debo hacer?

¿Esto que voy a hacer quiero hacerlo para sentirme yo bien o para que se sientan bien los demás?

Estas preguntas pueden ayudarte a tomar conciencia de desde dónde estás tomando la decisión, si lo estás haciendo por ti y desde ti o si lo estás haciendo desde lo que te han enseñado que debes hacer para ser políticamente correcto. Escuchar tu mandato interno, y dar permiso para que los demás puedan pensar de ti lo que quieran, es la clave para conectar contigo y validarte. En el siguiente apartado te cuento en qué consiste ese permiso.

NO CONCEDER EL PERMISO PARA QUE LOS DEMÁS PIENSEN DE TI LO QUE LES DÉ LA GANA

Muchas personas intentan solucionar el miedo a no gustar a los demás haciendo todo lo posible

para agradar a otros. Esta es la trampa del autoengaño que las guía. Porque, aunque se esfuercen en hacer lo que creen que quieren otras personas, nunca es suficiente.

Evitar arriesgar por el miedo al rechazo y anticiparnos a las catástrofes que pueden sucedernos con los demás es un factor que alimenta la evitación y la pasividad que nos llevan a hacer todo lo posible para no ser rechazados por los demás, algo que confirma nuestro miedo. Una de las cosas que nos puede ayudar a inmunizarnos contra el miedo al rechazo es administrarnos una pequeñita dosis de rechazo, algo diario que podamos asumir. Para ello podría ser bueno que, más que buscar continuamente ser aceptado por los demás, programases un pequeño rechazo diario. Es decir, programar algo pequeño en lo que te permitas que otra persona pueda rechazarte, te pueda decir un no o pueda molestarse contigo. Algo en lo que te atrevieses a no gustar, o, al menos, no gustar tanto como hasta ahora has estado acostumbrado.

Cuando te tienes que esforzar por agradar a otro,
ya no estás en ti, estás en la otra persona, y el precio
que pagas por esto es tu libertad.

Si te atrevieras a no gustar..., ¿qué crees que pasaría? Si te atrevieras a no gustar y le dieses el permiso a los demás para que piensen de ti lo que les dé la gana, quitarías las cadenas que te retienen, que te coartan y te hacen ser alguien que no eres.

¿Qué pequeña cosa crees que podrías hacer sin mucho esfuerzo para provocar que alguien te diese un pequeño no? ¿En qué crees que podrías darte un permiso para no hacer lo que otra persona espera de ti? ¿Qué pequeña cosa podrías hacer para tener una pequeña señal de cambio?

Te voy a contar una anécdota que me ocurrió una vez con una paciente nueva. Para agendar cita, tengo un programa de reservas donde mis pacientes pueden acceder a mi agenda y reservar por sí mismos el día y la hora que les viene mejor. Una vez que lo hacen, les llega un correo de confirmación de cita y un mensaje de texto. Este correo y este mensaje se vuelven a enviar de modo automático cuarenta y ocho horas antes de la consulta, para recordarle a la persona que tenemos una cita y evitar que se le olvide. Es muy cómodo, porque así queda todo digitalizado; una vez que la persona reserva, se introduce esa reunión automáticamente en mi agenda.

Bueno, pues un día de mucho trabajo, en el que tenía toda la mañana completa de consultas, estaba en uno de los despachos atendiendo presencialmente a una persona y mi teléfono móvil comenzó a sonar en la otra habitación. Mi teléfono sonaba y sonaba... Ese día se me había olvidado ponerlo en silencio, y decidí no responder, ya que, en ese momento, estaba ocupada. Cuando terminé la sesión, fui a la otra habitación para coger mi teléfono y prepararme para la sesión en línea que tenía con una nueva paciente de veinticinco años y que comenzaba en diez minutos. Al coger el teléfono para devolver la llamada, me encuentro con la sorpresa de que la paciente que tenía en diez minutos me había llamado más de cinco veces. Tenía una serie de mensajes de ella en los que me repetía una y otra vez que era una estafadora. Resulta que ella

había reservado a una hora y se equivocó, pensando que nuestra sesión era una hora antes. A pesar de los mensajes que leí, decidí llamarla por teléfono para hablar tranquilamente sobre lo que había ocurrido y decirle que entendía perfectamente su miedo a que yo pudiese ser una estafadora. Al fin y al cabo, era la primera vez que íbamos a hablar y ella aún no me conocía.

La chica no me permitió hablar con ella, me decía por mensaje que, al igual que yo no le había respondido, ella ahora no me iba a responder a mí. Viendo la situación, comprobé una y otra vez nuestra cita por si había habido algún error, pero todo estaba bien, el programa me seguía marcando que, en unos minutos, nuestra sesión debía comenzar. La verdad es que la chica estaba muy angustiada y, sin quererlo o no, no lo sé, me trató como si yo fuera una ladrona.

Finalmente, pude hablar con su madre. Aunque pensaba lo mismo que su hija, ella me escuchó. No quiso darme su número de cuenta para que le devolviese el dinero, pero, por suerte, tenían Bizum, y eso me permitió devolvérselo en cuanto colgué. Esta madre y esta hija, a pesar de que les volví a reenviar los correos donde aparecía la hora de la reserva de la sesión, siguieron pensando que yo no era profesional y que no había actuado de una forma correcta.

Menos mal que ese día no tuve ningún accidente al llegar a la consulta, ni tuve ningún retraso... Menos mal que, salvo esta anécdota, nunca me ha ocurrido ninguna situación desagradable con ninguno de mis pacientes. Y menos mal que sigo trabajando cada día mi autoestima para evitar que lo que piensen los demás de mí sea mi realidad.

No te voy a negar que durante un momento me sentí angustiada, porque no podía defenderme, pero, después, recordé que era importante no explicarse de más con quien no quiere entender. Me permití hacer algo diferente que quizá en otro momento de mi vida, en el que la inseguridad me dominaba, no hubiera podido hacer, como, por ejemplo, no ir corriendo a contar a alguien lo que me acababa de pasar para no darle más importancia. No volví a llamarlas para disculparme por algo que no había hecho. Me concedí el permiso de no tener que agradarlas y les concedí el permiso para que pensaran de mí lo que ellas quisieran. Quizá alguna vez has podido vivir una situación parecida en tu trabajo, en la que algún superior o algún compañero haya malinterpretado alguna situación y haya intentado que tú seas la persona responsable. Quizá te ha podido ocurrir con alguna otra persona a la que aprecias y que ha malinterpretado tu intención. Lo importante es que entiendas que, si te están malinterpretando, no es tu responsabilidad cambiar su pensamiento; incluso si has cometido un error, también tienes derecho a cometerlo y a intentar hacer algo por repararlo.

Nos cuesta aceptar que otra persona pueda pensar mal de nosotros. En ese momento nos frustramos porque, aunque no seamos conscientes de ello, nos encantaría meternos en la cabeza del otro y cambiar su pensamiento.

«¿Cómo puede estar pensando esto de mí?, ¿cómo puede pensar esta persona que la quiero estafar?, ¿cómo no le voy a gustar?», estos son los pensamientos de nuestra tiranía. Esta parte que quiere que le quitemos a los demás la libertad de opinar y de pensar lo que les dé la gana. Más que obligar al otro a cambiar su idea, deberíamos intentar comprender desde dónde nos está

enviando ese mensaje la otra persona. ¿Nos está hablando desde su miedo?, ¿desde su malestar?, ¿desde su libertad de decisión y de opinión?

Los demás tienen derecho a ponernos una mala reseña, a que no les guste lo que les decimos, cómo pensamos, cómo nos vestimos... Los demás son libres de utilizar su libertad, al igual que tú tienes derecho a utilizar la tuya.

Cuando actúas para agradar, pierdes tu libertad porque ya no haces lo que quieres y necesitas, haces lo que otros quieren y necesitan.

Por eso, recuerda que todo lo que te digan o hagan los demás vendrá de su percepción de la realidad, no de la tuya. La opinión que tienen los demás de ti es su opinión y su realidad, no las tuyas. No olvides que tienes derecho a cometer errores, tienes derecho a no explicarte de más, tienes derecho a negarte a hacer algo porque no puedes o porque, simplemente, no te apetece o no necesitas hacerlo. Tienes derecho a pensar en ti y hacer todo lo posible por cubrir tus necesidades. Es normal y respetable que los demás se enfaden por no recibir lo que esperan, pero ese enfado es suyo, no es tuyo.

Concédete el permiso para ser quien eres. Concédete el permiso para dejar de ser lo que los demás quieren que seas. Es probable que a muchas personas no les guste cómo eres, es probable que otros se enfaden contigo cuando vean que utilizas tu libertad para concederles este permiso y no hacer lo que ellos te piden.

Libérate, date ese permiso, vamos, repite conmigo:

«Me concedo el permiso para no gustarte.»

«Me concedo el permiso para sentir lo que siento sin pedir disculpas por ello.»

«Me concedo el permiso para darme todo lo que necesito sin esperar a merecerlo o a que alguien me apruebe.»

«Me concedo el permiso de equivocarme y no saber siempre qué es lo que tengo que hacer.»

«Me concedo el permiso de disfrutar de lo que tengo y de lo que me gusta de mi vida.»

«Me concedo el permiso de no dar explicaciones si no me apetece.»

«Me concedo el permiso de irme de los lugares donde me exijan, donde no me comprendan, donde no me traten con respeto y me impidan ser yo.»

«Me concedo el permiso para ir a mi ritmo.»

«Me concedo el permiso de llorar sin juzgarme.»

«Me concedo el permiso para abrazar mis imperfecciones.»

Seas mi familia, seas mi amigo/a, seas mi pareja, seas compañero/a, jefe/a, seas quien seas, si lo que estoy haciendo desde mi libertad, desde el absoluto respeto y sin intención de hacerte daño,

no te gusta, no te preocupes, te doy el permiso para que me critiques, para que te molestes y te enfades. Te concedo el permiso para que pienses de mí lo que te dé la gana.

Mi vida es mía y tu opinión sobre mi vida es tuya, no me representa.

EVITAR COMETER ERRORES O HACER EL RIDÍCULO

Ahora que ya sabes lo importante que es escucharte para gustarte y conceder el permiso a los demás para que piensen de ti lo que quieran pensar, viene el siguiente paso: flexibilizar la posible rigidez que puedas tener para permitirte cometer errores y que no tenga que ser todo perfecto. Tu esencia está debajo de esa rigidez; además, todo lo rígido se vuelve patológico, por lo que flexibilizar es necesario para nuestra salud mental.

Cuando el miedo al rechazo, a no gustar, a no estar a la altura, nos invade, junto a él lo hacen una fuerte inseguridad y sentimiento de vergüenza. Es normal que queramos evitar este sentimiento de vergüenza a toda costa, por eso evitamos enfrentarnos a cosas nuevas en las que no tengamos el control y la certeza de que lo vamos a hacer bien. Por eso nos ponemos más en el otro que en nosotros mismos, porque nos autoengañamos pensando que así tendremos más probabilidad de gustar y de no pasar la vergüenza de sentirnos ridículos o vulnerables ante los demás. De nuevo nos colocamos en lo que pensará el otro sin permitirle que piense lo que le dé la gana... Antes te hablaba de la importancia de exponernos un poquito a que otra persona pueda darnos un pequeño rechazo, de enfrentarnos a que alguien nos pueda decir un no o que, incluso, nos pueda decir que no le ha gustado algo, porque esto nos permite inmunizarnos un poco contra el rechazo, es como si nos pusiéramos una inyección contra el miedo al rechazo cada vez que nos enfrentamos a ello. Eso mismo ocurre cuando nos permitimos voluntariamente cometer un error adrede o hacer el ridículo: comenzamos a inmunizarnos contra el temor al ridículo al enfrentarnos a él.

¿Te suena raro todo esto?, ¿estás pensando que quizá voy a pedirte que comiences a permitirte hacer el ridículo? Pues no vas muy mal encaminado. Aprender a reírnos de nosotros mismos es fundamental para nuestra autoestima y también para nuestra salud emocional. El humor tiene muchos beneficios psicológicos, y la risa tiene un gran poder curativo. Dentro de mi modelo de terapia, para ayudar a la persona a que pueda ir deshaciendo su rigidez, en ocasiones, la ayudamos a crear situaciones en las que tenga que hacer algo el ridículo o cometer un error adrede. De esta manera, la persona no solamente se enfrenta a su miedo, sino que también puede comprobar que las suposiciones que hace de sí misma sobre la repercusión que puede tener que se permita cometer un error o hacer el ridículo son mucho mayores en su fantasía. Le permite ver también que la reacción de las demás personas es mucho peor en su imaginación que en lo que luego es en sí, porque la mayoría de las personas suelen reaccionar con educación o haciendo

una broma divertida acerca de lo que ha sucedido, pero siempre respondiendo sin agresividad. Para la persona que se enfrenta a cometer este pequeño error o se expone a hacer el ridículo, la mayoría de las veces suele acabar siendo un momento divertido que le permite tener una experiencia emocional correctiva, es decir, percibir la realidad de un modo distinto, destruyendo, además, la profecía que se autorrealiza. Siempre planteo esto a mis pacientes como un reto, como una locura de su psicóloga para invitarlos a que se enfrenten y descubran por sí mismos los efectos positivos que tienen estas prescripciones.

Tengo muchas anécdotas graciosas que podría contarte de pacientes que han realizado esta prescripción. Las sesiones después de haber puesto en práctica este ejercicio suelen ser muy divertidas y a la vez reveladoras, ya que la persona, por lo general, empieza a sentirse muy bien con la libertad de permitir al otro que piense lo que quiera. No solamente empieza a cambiar la percepción de su realidad, sino que comienza también a empoderarse.

Como ya sabes, no prescribo lo mismo a todas las personas que tienen este miedo. Porque, aunque el miedo de base sea el mismo, el contexto y la persona cambian, por lo que hay que adaptar este ejercicio al discurso que el paciente trae. Te voy a contar algunas anécdotas por si te sirven de idea para que puedas permitirte hacer el ridículo o cometer errores, aunque te recomiendo que si tu miedo a lo que piensen los demás de ti es muy invalidante, antes de ponerte a hacer este ejercicio, pidas ayuda a un especialista.

Una de las situaciones que he prescrito ha sido que la persona se vaya a una calle principal de su pueblo o ciudad, se ponga debajo del cartelito del nombre de la calle y haga esta pregunta a algunas personas que pasen por su lado: «Por favor, ¿me podría indicar dónde queda esta calle [diciendo el nombre de la calle donde está]?». Por ejemplo, supongamos que hablamos de Madrid. La persona podría irse a la Gran Vía, ponerse debajo del cartelito que indica el nombre de la calle y preguntar a alguien que pase por allí: «Por favor, ¿me podría indicar dónde queda la Gran Vía?».

Otro caso que me viene a la cabeza es el de a una mujer que entró en una zapatería para preguntar si podían venderle unas chuletitas de ternera. Esta mujer tenía un gran sentido del humor y llevaba soltera varios años, y, créeme, en una de las zapaterías en las que entró conoció a una dependienta con la que congenió; con la broma, se intercambiaron los teléfonos, y de ahí nació una bonita relación de amor.

Recuerdo también a un chico de treinta años a quien le afectaba mucho lo que pensaran los demás de él y, cuando salía solo a la calle, tenía que vestirse con la mejor ropa que tenía porque le daba seguridad. Solamente se ponía ropa de otros años cuando iba con su novia, porque a su lado se sentía seguro, ponía su seguridad en ella, y cuando iba con su novia no estaba pendiente de cómo le estaban mirando los demás ni se miraba él mismo por los escaparates. El primer día que vino a consulta, al final de la sesión, después de todo lo que estuvimos hablando, me dijo: «Me has ayudado a darme cuenta de que me he puesto mi mejor camisa de marca y mis mejores zapatos porque, como era la primera vez que te veía, sentía que tenía que causarte una buena

impresión». En sus tareas, este chico no solamente tuvo que exponerse poco a poco a ponerse otra ropa cuando iba él solo, sino que introdujimos otros factores, como ponerse el pantalón mal doblado o arrugado, llevar una pierna un poco más remangada que la otra, ponerse alguna prenda con una mancha..., algo que, desde su punto de vista, supusiera una imperfección. Poco a poco fue perdiendo su miedo al rechazo, se permitió salir a la calle en chándal o sin peinar, e incluso venir así a la consulta. Al final dejó de basar su seguridad en lo que llevaba puesto porque descubrió que su seguridad estaba dentro de él, no fuera.

Esto mismo le pasaba a una chica abogada que tenía que ir siempre perfectamente maquillada y peinada para ir al despacho o a los juzgados. Si no llevaba el pelo perfectamente planchado o no se maquillaba, se sentía insegura, se sentía niña y se le olvidaba no solamente su edad, sino también su experiencia y todo lo que se había formado para ser la buena abogada que era. Recuerdo que un día le dije: «Si estuvieras mal del corazón y tuvieran que hacerte un trasplante, ¿a qué cirujano irías?, ¿al que lleva rastas y es muy antipático, pero que te han recomendado como mejor cirujano del mundo, o al cirujano simpático que viste de traje y chaqueta, pero que no tiene tan buenas reseñas?». Respondió que, sin duda, al de las rastas.

Es importante no dejarnos llevar por las apariencias para juzgar si una persona es mejor o peor, y también es importante no hacerlo por la forma de ser que tenga esa persona. Que alguien sea más serio no significa que tenga que ser antipático y peor profesional. De un profesional, ¿qué buscamos?, que haga bien su trabajo, ¿no? Pues centrémonos en eso. Esta fue la conclusión a la que ella llegó ese día en consulta y esto me permitió darle un nuevo significado a su problema. La ayudé a ver que su seguridad no estaba en ella, sino en lo que ella se ponía. Fue así como, poco a poco, desde lo que a ella le costaba menos trabajo, pudimos ir cambiando y que dejara de maquillarse tanto para buscar su seguridad. El objetivo era que primero pudiera permitirse ir sin maquillar para que después pudiera decir: «Puedo hacer igual de bien mi trabajo sin maquillar, pero elijo hacerlo e ir maquillada porque lo deseo y no porque lo necesite, porque la seguridad está en mí y no en lo que me pongo». Empezó poco a poco. Primero dejó de hacerse la raya del ojo, después se quitó el rímel, luego el colorete, más tarde el pintalabios, la base, y después se permitió ir peinada con una cola. Siempre aseada, por supuesto, pero cada día elegía voluntariamente tener algo no perfecto en su imagen.

Al igual que podemos ir al gimnasio a entrenar nuestro cuerpo y fortalecer nuestros músculos, también es importante entrenarnos para enfrentarnos a la vergüenza, porque enfrentarnos a ella es lo que nos permite superarla. Hacer algo que ya sabemos que nos va a dar vergüenza nos permite poner distancia con lo que vamos a hacer y tomárnoslo como un juego. Enfrentarnos a nuestros miedos e inseguridades nos da fuerza y nos empodera.

Ahora ya sabes que no te valida ni te da más valor como persona maquillar tus imperfecciones ni agradar continuamente a todo el mundo. Ahora también sabes que la seguridad tampoco está en tu ropa ni en la rigidez de tenerlo todo bajo control o buscar la perfección. Por eso, me

imagino que empezarás a sospechar que la comida, la dieta o tener un cuerpo perfecto, libre de imperfecciones, tampoco te harán sentirte más seguro... ¡Vamos, que te lo cuento ahora!

NO ACEPTAR TU CUERPO Y TUS LÍMITES

Aceptar tu cuerpo no significa que te guste tu cuerpo, significa dejar de luchar contra él. Significa darle a tu cuerpo lo que necesita para cuidarlo, protegerlo y mimarlo. Puede que no te guste tu cuerpo y que quieras hacer todo lo posible por mejorarlo, y esto no tiene por qué ser perjudicial para ti siempre y cuando lo hagas desde la salud.

A veces cometemos grandes crímenes contra nuestro cuerpo en nombre de la salud. Por mi consulta han pasado muchos casos de personas con un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) que continuamente hablaban de que necesitaban un cuerpo más *fit*, más saludable, y se olvidaban de su salud mental. Por lo general, las personas que sufren este problema empiezan casi sin darse cuenta por una simple dieta, por el miedo al rechazo, por la necesitad de validación como persona, para tapar otros problemas... Puede surgir de muchas maneras, y este tema daría para otro libro, la verdad. Personalmente, este tipo de problemas, junto con los de ansiedad, autoestima y dependencia emocional, pueden ser los casos más difíciles en consulta, pero el proceso de transformación que se vive con ellos es apasionante.

¿Por qué nuestro cuerpo nos puede generar inseguridad? Bueno, la verdad es que nuestras inseguridades nacen de la mirada del otro o de cómo creemos que nos está mirando el otro. Nacen de una mala gestión de nuestras emociones, de las palabras que nos han podido decir otras personas, de las comparaciones que hacemos o de lo que sentimos que debemos proyectar para que otra persona nos valide y nos valore. Nacen de lo que creemos que debemos hacer o tener... En ocasiones, la propia inseguridad, como ya sabes, nos hace convertirnos en una persona tirana y rígida que establece una plantilla de cómo deberías ser, de cómo deberías comportarte y de qué límites puedes o no superar. Cuando no encajamos en esa plantilla, nos sentimos mal porque nuestra imagen ya no encaja en esa construcción que hemos hecho de «lo que tienes que ser», y eso nos lleva a no aceptar lo que en este momento somos, tenemos o, incluso, queremos. A veces, esa plantilla nos la ponen los demás o la misma sociedad, y nosotros nos enfermamos por querer, y no poder, entrar dentro de ese molde. La verdad es que ninguna persona nace odiando su cuerpo o queriendo cambiarlo. Las inseguridades las fabricamos y las aprendemos y, por suerte, también podemos aprender a desaprenderlas y a destruirlas.

En todos los casos que he visto de problemas de alimentación o de distorsión de la imagen corporal ha habido un gran nivel de maltrato de la propia persona hacia su cuerpo. Por eso es muy importante que tomes conciencia de cómo estás tratando al cuerpo que te permite seguir viviendo. Tenga la forma que tenga, te guste más o te guste menos, funciona, te permite vivir, y ya solo por esto, sea como sea, tienes que cuidarlo. Ya llegará la hora de mejorarlo si es que así

lo deseas, pero siempre desde la aceptación de lo que eres y desde la salud. Si no aceptas tu cuerpo, da igual lo mucho que te esfuerces para quererlo, porque nada de lo que hagas nunca será suficiente.

Recuerdo a una paciente que vino a consulta, derivada por su cirujano, por un trastorno dismórfico corporal. Era una mujer con muchísimo dinero y muchísimos complejos físicos. Todo lo arreglaba con la cirugía, pero ¿qué le ocurría cuando se operaba de algo? Que descubría otra cosa que no le gustaba. Así fue como un problema que empezó por un «No me gustan mis patas de gallo, me las quiero quitar» derivó en un sinfín de operaciones estéticas hasta que su cirujano dijo basta. Me pareció un gran profesional, ya que cuando descubrió que su paciente tenía un problema con ella misma, decidió no seguir potenciándolo.

Su primera operación fue para quitarse las patas de gallo. Cuando se las quitó, descubrió que, en realidad, el problema no eran las patas de gallo, sino su nariz, que veía muy grande. Tras operarse la nariz, se dio cuenta de que lo que en realidad no le gustaban eran sus labios. Cuando se operó los labios, se dio cuenta de que en realidad lo que le ocurría era que no le gustaba su pecho, y así se fue operando partes de su cuerpo hasta casi convertirse en una persona completamente diferente. A pesar de todos los cambios que había hecho en su cuerpo, seguía viéndose mal porque el problema no era el envoltorio, el problema venía de su interior, de su insatisfacción, de la poca estima que se tenía y de lo poco que se valoraba...

Este «no es suficiente» también está presente en problemas como la anorexia, la bulimia o los problemas de atracón (dentro de la terapia breve estratégica, los catalogamos de una forma diferente, ya que los dividimos en otras tipologías, pero no entro en más detalles para no extenderme demasiado). Si una persona está obsesionada con llegar a un peso determinado, puede hacer todo lo posible para lograrlo, pero te aseguro que, cuando lo haga, va a querer más. Esto es algo que se repite una y otra vez en consulta. Por eso, cuando tenemos este problema, es importante dejar de lado la báscula, pues puedes obsesionarte con ello. Por supuesto que a mis pacientes no les prohíbo pesarse, les dejo libertad para que lo decidan y, en algunos casos, incluso programamos de una forma específica cómo deben pesarse, pero antes de darles esa libertad, les explico las consecuencias tan contraproducentes que puede tener que lo hagan. En ese caso, recomiendo que se haga guiado por un profesional de la psicología.

Recuerdo a Susi, una chica que había sufrido durante años anorexia y que, cuando vino a mi consulta, lejos de tener el control sobre la comida que había tenido años atrás, se daba continuamente atracones que acababan con purga. Le daba mucho placer comer para luego vomitar. Hablando con ella en la primera sesión, vimos que vomitar era lo único que hacía en su día a día para obtener placer. No tenía relaciones sexuales, no se permitía tener *hobbies* porque no tenía tiempo, siempre decía que sí a todo el mundo, y vivía continuamente para agradar y tener un cuerpo normativo y bonito. Comer aquellas cosas que le gustaban y se prohibía, junto con vomitar, era su mayor placer diario, y por eso lo hacía todos los días. Quizá no lo entiendas, pero si eres una de mis pacientes que ha pasado por esto o has tenido un problema de este tipo,

seguro que sabrás perfectamente de lo que hablo cuando digo *placer*. En este problema, comer y vomitar puede llegar a ser tan placentero como un orgasmo, así lo describen muchas de mis pacientes. Porque, además, el atracón y la purga se suelen hacer a escondidas, cuando nadie te ve.

En el tiempo que estuve trabajando con Susi comenzó a dejar de darse atracones para luego vomitar y buscó otras actividades que le permitían obtener placer en su día a día. Rebajó su exigencia y, cuando lo hizo, nos centramos en trabajar su parte obsesiva. Cuando llevaba casi siete meses sin darse un atracón y sin pesarse, un día, en consulta, me dijo: «Ana, me veo mucho mejor, no sé cuánto pesaré, pero hacía mucho tiempo que no me miraba al espejo y me sentía bien. Me siguen sin gustar mis piernas y la forma de mi cuerpo, pero me miro y me siento bien conmigo misma. Voy con mis amigos y, en vez de pensar qué puedo pedir que no engorde, me dejo llevar y me centro en sus temas de conversación. Soy capaz de estar bien con ellos, aunque tengo miedo de que llegue la Navidad».

Y llegó la Navidad, y con ella las comidas copiosas, las cenas con amigos, las salidas de tapas, etcétera. Susi se permitió comer lo que tenía que comer, fue a todas las cenas y seguía sin pesarse y viéndose bien en el espejo, a pesar de que ella sabía que, seguramente, había cogido algún que otro kilo. Todo iba bien, hasta que un día se dejó llevar por el impulso y se pesó. Recaer es algo normal que ocurre en estos tratamientos, y cuando esto pasa, nos sirve de ayuda para parar a tomar conciencia de qué es lo que hemos hecho que ha contribuido a empeorarnos.

Cuando se pesó y vio que la báscula marcaba dos kilos de más, se empezó a ver mal de nuevo en el espejo y quería evitar hacer planes y comer fuera.

—¿Te das cuenta del poder que le das a la báscula? El número que marca la báscula ¿qué dice sobre ti, Susi? —le pregunté.

—No dice nada, pero es más de lo que pensaba, y esto no me lo puedo permitir, porque ya me miro al espejo y no me gusto.

—¿Cómo te has sentido en estos meses que no controlabas el peso?

—Me sentía muchísimo mejor, disfrutaba con mis amigos y no me daba atracones. Ayer, cuando me pesé, me di un atracón, y ahora siento que vuelvo a empezar.

—Susi, tienes mucho miedo a darte un atracón de comida, pero a lo que debemos tener miedo es a los atracones de control que nos damos. En este momento te estás diciendo a ti misma: «Voy a evitar salir con amigos para no darme un atracón», «Voy a evitar comerme esto para no engordar», «Voy a pesarme para controlarme y no engordar», y aquí hay un autoengaño, porque realmente, Susi, lo que te dices a ti misma es: «Voy a pesarme para darme un atracón», «Voy a evitar comerme esto para después no poder resistirme a ello y darme un atracón», «Voy a evitar salir con amigos para darme un atracón». ¿Te das cuenta de cómo, en ocasiones, lo que hacemos para evitar darnos el atracón es justo lo que hace que nos lo demos? ¿Qué has hecho durante estos meses que te ha ayudado a no darte el atracón?

—Tienes razón, estos meses he dejado de controlar tanto y eso me ha hecho no darme un atracón.

—O sea que, Susi, ¿me estás diciendo que, cuanto más te controlas, más te das el atracón y menos bajas de peso?

—Sí, así es.

—Entonces ya sabes, Susi, que puedes seguir controlando, pero es muy importante que cada vez que lo hagas recuerdes que, si lo haces, automáticamente después, aumentarás el impulso de darte un atracón. Porque cuanto más controlas, más te descontrolas. Cuanto más te descontrolas, más te alteras, y cuanto más te alteras, más grandes son tus impulsos y tus ganas de darte un atracón.

El tema de la comida es muy complejo, ya que, por ejemplo, las personas con sobrepeso conviven en una sociedad en la que hay prejuicios y gordofobia. ¿Has oído alguna vez la expresión *body shaming*? Se refiere a los comentarios negativos dirigidos a alguien para criticar su aspecto físico. Cada ser humano es diferente, y también lo son nuestros cuerpos. Muchas personas que han pasado por mi consulta con un cuerpo catalogado como no normativo han tenido que soportar que algún profesional de la salud, aun teniendo una analítica perfecta y ningún tipo de patología física aparente, le haya dicho que tiene que adelgazar por su salud. Esto, a simple vista, no parece algo malo, el problema es que decirle esto a una persona cuando no sabemos psicológicamente cómo le está afectando su peso es muy peligroso, ya que podemos hacer que se obsesione más con la pérdida de peso y que no solamente caiga en un trastorno de alimentación, sino que pueda tener problemas de ansiedad o depresión. De modo que en esos casos, para solucionar su supuesta salud física, nos olvidamos de su salud mental. Recuerdo una paciente con la que llevábamos unos meses trabajando para que evitase darse atracones. Junto con su nutricionista, trabajamos también para que pudiese cambiar sus hábitos alimenticios por otros más saludables sin tener que llegar a hacer alguna de las dietas que ya había probado y que no le habían funcionado. Esta chica fue un día a una consulta de ginecología para la revisión anual y su ginecóloga, a pesar de que todo estaba bien y de que su analítica estaba completamente en orden, le dijo que tenía que adelgazar al menos 12 kilos. Además, le dijo que, para que se comprometiera a hacerlo, la iba a citar, en vez de para el año siguiente, para dentro de seis meses. Ese día sintió mucha frustración, ya que al escuchar eso se quedó paralizada sin responder nada en consulta, se hizo pequeña y se le olvidó todo lo que había estado trabajando hasta el momento. Esa tarde se dio un atracón. Esto nos sirvió para seguir trabajando después en cómo le afectaban las opiniones de los demás y en la recaída que tuvo. Pero es importante concienciarnos para evitar hacer un daño gratuito a otra persona, aunque creamos que lo estamos haciendo por su bien. Preguntemos, interesémonos más por el mundo interior de la otra persona e intentemos ponernos en sus zapatos antes de sentenciar.

También he tenido muchas pacientes con sobrepeso, o que creían que lo tenían, que sentían mucha angustia a la hora de pedir comida en un restaurante o delante de sus amigos porque no sabían qué elegir. Me decían: «Ana, es que si pido una ensalada, me siento ridícula porque creo que piensan: “¡Mira esta gorda, está a dieta!”, pero si me como una hamburguesa, creo que piensan: “¡Mira esta gorda, anda, que se coma algo más saludable!”. Lo mismo les sucede a las personas de complexión delgada que no saben qué hacer para engordar. En esas situaciones se juzgan a sí mismas o se sienten juzgadas porque en algún momento de sus vidas las han juzgado mientras comían.

Recuerdo a otra paciente que quería bajar de peso y me decía: «Ana, mi compañera y yo hoy comimos mucha cantidad de pasta, después me sentí fatal porque, cuando llegó la cena, mi compañera me dijo que para compensar no iba a cenar, pero yo me moría de hambre. Pensaba:

“¿Qué va a pensar mi compañera si ella, que está más delgada que yo, no cena y yo, que estoy gorda, ceno?”».

Si te das cuenta, una vez más, puedes comprobar que cuando estamos en lo que piensa el otro, no estamos en lo que pensamos nosotros ni en lo que necesitamos. Mientras estamos pendientes del otro tampoco aceptamos nuestra realidad. En este caso, mi paciente recordó lo que habíamos estado hablando en consulta y, a pesar de lo que sus pensamientos inútiles le decían, se hizo la cena. Sabía que, si no cenaba, iba a potenciar esa parte insana con la que estaba cansada de vivir.

Hay personas que pueden considerar que, si no bajan de peso, no tienen derecho a cuidarse más. ¿Has escuchado alguna vez eso de: «Yo solamente me siento bien si me veo bien»? Yo en consulta he escuchado muchas veces esta frase: «Si me veo bien, me dan ganas de cuidarme, pero si no me veo bien, se me quitan las ganas de todo». No podemos olvidar que una persona con kilos de más que cuida su salud en general también es una persona sana. Somos más que un número, somos más que nuestro peso, nuestra forma y nuestro color de piel. Somos personas por el simple hecho de existir.

Aceptar nuestro cuerpo es tratar de aceptar nuestras necesidades y limitaciones. Es tratar de escucharnos y hacer lo posible para darnos lo que necesitamos. Si tenemos hambre, tenemos que comer. Si estamos cansados, tenemos que descansar. Si tenemos ganas de llorar, tenemos que llorar. No se trata de juzgar tu necesidad ni de imponerte ser o sentir de otra manera. Se trata de respetar lo que tu cuerpo necesita, aunque no te guste. Hay muchas personas que rechazan también muchas características de su forma de ser; por ejemplo, lo que más llega a consulta son personas que se juzgan porque no les gusta su alta sensibilidad o porque les gustaría ser más extrovertidas, no asustarse tanto... La realidad es que podemos aprender a gestionar esto, pero si tienes una gran sensibilidad, esta sensibilidad va a formar parte de ti, al igual que tus miedos.

¿Qué pasaría si en vez de luchar contra lo que debes sentir o contra cómo crees que deberías actuar, te centras en aceptarlo y decir: «Y si soy sensible en este momento, ¿qué?», «Si necesito llorar, ¿qué?», «¿Qué pasa si hoy he estado más callado?», «¿Qué pasa si hoy mis miedos me han superado?». Date lo que necesitas.

A veces, para aceptarnos tenemos que atravesar un duelo permitiéndonos pasar por todas sus fases: el período de no aceptación y de lucha, el de la rabia, el de la tristeza, el de negociación contigo mismo, hasta llegar a la fase de la aceptación de tu nueva realidad. Con nuestro cuerpo y nuestras limitaciones, igual. Si eres más sensible, si te cuesta gestionar tus emociones, si no te gusta alguna parte de ti o de tu forma de ser, no pasa nada, pero cuídate a pesar de ello y hazlo siempre desde la salud.

Sería bueno que, a partir de ahora, hicieras un ejercicio de conciencia y evitaras juzgar los cuerpos de otras personas, tanto para alabarlos como para criticarlos, porque, de ese modo, rindes culto al cuerpo y, sin querer, puedes caer en las comparaciones. Para respetarte tienes también que respetar. Lo que haces con los demás, también, en ocasiones, puedes hacerlo contigo.

Recuerda que quererse también es cuidarse y respetarse, y que lo importante es quererse

siendo real, también cuando todo es desordenado e imperfecto, porque el amor propio no se basa en un: «Me quiero solamente cuando todo está perfecto». De esto trata el ejercicio que te voy a proponer a continuación, ¿estás listo?



Ejercicio para trabajar la aceptación corporal

El objetivo de este ejercicio es que pases un momento al día cuidando el cuerpo que quizá has estado maltratando hasta el momento.

Te propongo que cada día inviertas un tiempo en darte una ducha relajada. Para ello, crea un ambiente agradable, con música que te guste y te relaje; si te apetece, también puedes poner una velita para crear un ambiente de paz. Dúchate con calma. Dedica un tiempo a sentir cómo cae el agua y te acaricia la piel. Una vez que lo hayas hecho, sal de la ducha, sécate y, cuando tu piel esté completamente seca, quítate la toalla y ponte frente a un espejo. Anota en tu libreta todas las partes de tu cuerpo que no te gustan y, cuando las tengas localizadas, quédate frente al espejo; es el momento de reconciliarte con ellas, porque, a pesar de que no te gusten, te están permitiendo vivir y no merecen que las maltrates. Merecen que las cuides y las mimes. ¿Dejarías de querer a tu hijo porque no tiene la cara o la forma que deseabas? ¿Dejarías de querer a las personas que quieres por no tener el físico que te gusta? No, ¿verdad? Pues es el momento de que contigo hagas lo mismo.

Te invito a que cojas un poco de crema, la que más te guste, la que mejor huela y mejores sensaciones te dé, para que, despacio y con calma, puedas empezar a poner un poco de crema en tu cuerpo comenzando por las partes que menos te gustan. Mientras te pones la crema suavemente por las zonas de tu cuerpo que menos te gustan, párate a sentir las sensaciones tan agradables que te provoca la crema, su olor, su textura... Masajéate al menos entre cinco y diez minutos cada día. Es muy importante que, mientras lo haces, puedas decirle a esa parte de ti que no te gusta: «Aunque no seas como me gustaría, te cuido porque me ayudas a seguir viviendo».

Este es un ejercicio aparentemente sencillo, pero, sin embargo, puede resultar un poco complicado cuando tienes un alto nivel de rechazo hacia a tu cuerpo. Cuando esto sucede, este ejercicio puede despertarte algunas emociones desagradables y algunos pensamientos inútiles que pueden hacerte sentir incómodo. Si esto es así, este ejercicio te puede ayudar a tomar conciencia de que podría venirte bien pedir ayuda para trabajar la relación con tu cuerpo y que puedas estar en paz con él.

Hay una fábula de Félix María Samaniego que puede hacerte reflexionar sobre el valor que le solemos dar a algunas partes de nuestro cuerpo. La fábula se llama «El ciervo en la fuente». ¿La conoces? Por si acaso, te la cuento:

El ciervo en la fuente

Un ciervo, al contemplar su reflejo en una cristalina fuente, se admiraba de su enorme cornamenta, pero al ver sus largas y delgadas patas, comenzó a quejarse de ellas por la falta de proporción con sus hermosos cuernos.

Vio entonces que se acercaba un fiero lebrel, y se dirigió al bosque, corriendo ligero, para evitar su muerte, pero su cornamenta lo retrasaba, al enredarse sus cuernos con las ramas.

A duras penas consiguió librarse, y dijo entonces el asustado ciervo:

«Si me veo seguro, pese a mis cuernos, fue por correr tanto; lleve el diablo lo hermoso de mis cuernos, haga mis feos pies el cielo eternos».

En algún momento de nuestra vida hemos podido ser como ese ciervo, criticando partes de nuestro cuerpo porque no nos gustan estéticamente y olvidándonos de la importante función que cumplen en nuestra vida.

NO ACEPTAR LOS PIROPOS O LOS ELOGIOS QUE OTRAS PERSONAS TE DEDICAN

¿Cómo te sientes cuando alguien te felicita por algún logro o simplemente te dice que le gusta algo de ti?: ¿te ruborizas?, ¿le quitas importancia?, ¿dudas de que te esté diciendo la verdad? ¿Cómo sueles reaccionar?

Algunas personas se sienten incómodas cuando reciben un elogio porque no creen que lo que les dicen sea cierto. La baja autoestima puede afectarnos a la hora de reconocer cuáles son nuestras virtudes y las cosas de las que nos podemos sentir satisfechos. Pero lo cierto es que ser conscientes de las pequeñas cosas que se nos da bien hacer y de nuestros pequeños logros personales o virtudes es muy importante para sentirnos bien con nosotros mismos. Cuando rechazamos un elogio, le quitamos importancia o nos cuestionamos por qué nos lo han hecho, alimentamos nuestra inseguridad. Por ello, cuando alguien te haga ver algo positivo de ti que quizá tú no has visto o te cuesta reconocer, evita caer en:

Quitarle importancia para no parecer arrogante.

Activar la sugestión y ponerte paranoico con frases como: «Seguro que algo quiere», «Esto lo hace para que luego se lo devuelva», «Lo está diciendo para reírse de mí».

Restarle valor al elogio o utilizar frases como: «No fue nada», «Eso es que me miras con buenos ojos», «No es para tanto», «No me ha costado mucho», «¿Sí?, ¿te gusta mi jersey?, pues fue muy barato y tiene muchísimos años».

Evita rechazar el elogio o justificarlo. Aunque no lo sientas así o no lo creas, intenta no agradecer el elogio devolviéndoselo a la otra persona con frases como: «Pues como tú», «Más lo eres tú», «Anda que tú»...

Limítate solamente a decir gracias. No necesitas añadir ni justificar nada. En ese momento, actúa como si te lo creyeras y te sintieras merecedor de esas palabras de reconocimiento y limítate a agradecerlo.

Aunque a veces no lo creas, te mereces todo lo bueno que te digan y que te ocurra.

Conecta con tu parte luchadora y resiliente

Brillas por dentro, aunque ahora no lo puedas apreciar.

¿Sabes cómo producen sus perlas las ostras? Dentro de cada ostra hay una sustancia que se llama *nácar*. Cuando un cuerpo extraño irritante entra en el cuerpo de la ostra, esta sustancia comienza a cubrirlo, y así es como se va formando poco a poco una perla. Si una ostra no produce perlas, es porque no ha tenido que enfrentarse a ningún cuerpo extraño que pudiera dañarla. Por eso hay quien dice que las perlas son heridas cicatrizadas.

¿Por qué te cuento esto? Porque puede que aún no sepas que eres como una ostra que aún no es consciente de la maravillosa perla que lleva dentro.

Cada obstáculo que te ha puesto la vida, cada miedo al que te has enfrentado, cada problema, cada derrota, cada momento incómodo de tu vida ha sido como ese cuerpo extraño e irritante. Sin él, no brillarías por dentro.

La vida nos pone a prueba en muchas ocasiones, nos lleva a un punto de inflexión donde no importa si el viento no está a nuestro favor, porque nuestro instinto de supervivencia hace que, sí o sí, tengamos que seguir estando aquí, a pesar del miedo y de las dificultades.

En las dificultades que nos pone la vida podemos conectar con esa parte luchadora y resiliente que llevamos dentro. Es cierto que no siempre lo podemos ver en ese momento, porque hay situaciones que nos lanzan a un pozo sin fondo donde puede que se nos quiten hasta las ganas de vivir y de luchar. Pero que se te quiten esas ganas no significa que no seas fuerte ni valiente, significa que te has cansado de luchar y, ¿sabes?, tienes derecho a cansarte. Aunque suene duro y triste, hay momentos en los que para salvarnos tenemos que dejarnos caer hasta al fondo, porque solamente así podemos coger impulso y volver con más fuerza.

Además, descubrimos nuestras fortalezas en los momentos en los que la vida nos quita el equilibrio y nosotros lo recuperamos. Las fortalezas no las descubrimos cuando todo está en calma y lo tenemos todo aparentemente bajo control. Aparecen cuando la vida se nos desmorona y todo lo que creíamos seguro se tambalea. La muerte de un ser querido, una ruptura afectiva, el diagnóstico de una enfermedad, la pérdida de un trabajo, una decepción, una frustración... nos pueden poner a prueba, nos bloquean y, por supuesto, nos duelen, pero cuando los soltamos y recogemos el aprendizaje de esa lección que la vida nos tenía guardada, nos recomponemos, descubrimos nuestra fuerza y nos damos cuenta de que hay una parte de nosotros que no conocíamos. Lo bueno de este aprendizaje es que una vez que llega se queda para siempre en ti y

te permite sentirte un poquito mejor contigo ante la adversidad. Porque este aprendizaje te recuerda que ya una vez viviste algo difícil y saliste de la adversidad atravesando el dolor, construyendo con nácar tu perla.

Cuando descubres la fortaleza que hay en ti, te das cuenta de que eres mucho más resiliente de lo que pensabas, de que eres más creativo, más confiado y, de que, posiblemente, tengas más esperanza. Todas las personas tenemos fortalezas con las que necesitamos conectar para ayudarnos a crecer con seguridad y para reconocernos como las personas valiosas que somos. Hasta que no reconoces tus fortalezas puede que te relaciones contigo como un exportador que va buscando un tesoro sin mapa y sin saber que está bajo sus pies. Cuando no reconoces tus fortalezas, te infravaloras y utilizas a los demás como espejo para validarte y reconocerte.

Me encantaría que pudieses girar ese espejo y que lo dejaras enfrente de ti, me encantaría que pudieras mirar más allá de lo que ves en el reflejo. Me encantaría que pudieras ver cómo brilla la perla tan grande que llevas dentro y que has creado gracias a todo aquello a lo que te has enfrentado. Por eso, cuando la vida se complique, cuando algo te asuste, recuerda que huir y no enfrentarte a ello solamente te hará alimentar tu miedo y tu inseguridad. Aunque no nos guste, las adversidades, cuando llegan, no se van de un día para otro, necesitan su tiempo.

Recuerdo el día que mi madre me dijo que tenía cáncer. Era un domingo de diciembre muy soleado. Después de la semana de lluvias que habíamos tenido, estaba deseando terminar de limpiar mi casa para salir a disfrutar del sol y de todos los planes que tenía para ese día. En el momento en el que me lo dijo, me quedé sentada, con mi trapo en la mano, sin poder parar de llorar. Intentaba que no se me notase mientras dejaba salir las miles de preguntas que me pasaban en ese momento por la cabeza. Lo que más miedo me daba en la vida en ese momento era la posibilidad de que alguien a quien quisiera enfermase, y no voy a engañarte, al fallecer mi padre cuando yo era una niña, mi madre tuvo que ser durante toda mi vida un todo en uno, por lo que, cuando me dijo que estaba enferma, pasaron por mi mente muchos pensamientos inútiles que me hacían creer que, a mis treinta años, me iba a quedar sin padres. Hasta entonces, no había tenido que enfrentarme a ninguna enfermedad, por lo que tampoco sabía cómo tenía que hacerlo ni cómo iba a reaccionar. En ese momento reaccioné así, y el resto de mi familia no me lo puso nada fácil, ya que, desde ese mismo día, me exigían que dejase de sentirme así. «¡Cómo tú, siendo psicóloga, reaccionas de esta manera!», «Ahora tienes que dejarte de sensibilidades y dejar de llorar, así no solucionamos nada, y como te vea tu madre así, se pondrá peor». Cada palabra se me clavaba como un cuchillo y en mi mente solamente aparecía un pensamiento: «¿Se va a morir?». Relacionaba la enfermedad con la muerte. Sé que era un pensamiento irracional, porque, como me dijo mi madre, «Que yo esté enferma no significa que me vaya a morir antes que tú», pero en aquel momento, en el que yo era pura emoción, ningún razonamiento lógico me ayudaba, y mucho menos lo hacían las palabras que me dirigía mi familia, seguramente con sus mejores intenciones. Lo único que necesitaba era llorar y que me lo permitiesen. Recuerdo con mucho cariño las palabras que me dijo María José, mi psicóloga y también supervisora: «Nadie

tiene el derecho de decirte cómo te debes sentir y cómo debes actuar, ya eres adulta y necesitas darle a tu cuerpo lo que tu cuerpo te pide. Si en este momento necesitas llorar, permítete hacer un río de lágrimas. Llora, llora todo lo que necesites, y si te da miedo ir al médico con tu madre, no pasa nada, Ana. Irás al médico con tu madre con miedo, irás de su mano, y si tienes que llorar, llorarás, pero estarás allí, a su lado, siendo tú y permitiéndote sentir lo que necesites sentir». A partir de ahí, dejé de llorar de ese modo, sus palabras me recordaron que yo era fuerte porque me estaba permitiendo sentir y hacer lo que yo necesitaba. Quizá era algo que mi familia hasta entonces no se permitía porque no sabían cómo hacerlo o porque simplemente tenían otro modo de gestionarse, distinto del mío, y que a mí no me funcionaba. Yo soy una persona sensible y, aunque durante mucho tiempo renegué y maldije por sentir tanto las cosas, a día de hoy sé que ser sensible, sentir tanto lo bueno como lo malo que me trae la vida, es mi mayor fortaleza. La que me permite conectar con los demás y con la vida de un modo especial.

Te cuento esto para que veas que da igual si no estás reaccionando del modo que piensas que deberías, porque lo más importante es que estás ahí, haciendo lo que en este momento sabes hacer, caminando con tu dolor y dispuesto a mirarle a la cara hasta que te abandone.

Confía en el motor de superación personal que llevas dentro, porque está en ti.

Has hecho un largo recorrido para llegar hasta aquí, te has equivocado de camino, has perdido el rumbo, y, a pesar de ello, sigues aquí. ¡Mereces valorarte por ello!

Tu valentía nace al enfrentarte a la emoción que te quiere hacer huir del puente donde habitan tus fantasmas.

Cuando la vida se complique, ten como primer objetivo buscar un pequeño espacio de calma, porque en ese momento tenemos que hacer todo lo posible para gestionar nuestras emociones y evitar ir a peor. Para gestionar nuestras emociones necesitamos primero permitir que estén, sin luchar contra ellas. ¿Qué quiero decirte con esto? Que necesitas sentir lo que en ese momento sientes. Si sientes tristeza, miedo, rabia o cualquier otra emoción, sea agradable o no, necesitas dejarlas estar, necesitas ponerles un nombre, identificarlas y evitar hacer como si no existieran. Pon atención a lo que piensas cuando estás dominado por esa emoción para distanciarte de ella, para clasificar si te está siendo útil o no y, una vez que lo hayas hecho, permítete hacer algo que te ayude a sentir sin herirte: sal a caminar, dibuja, lee, medita, escribe... No olvides que, aunque estés acostumbrado a escuchar que «tienes que ser fuerte», cuando las cosas no van bien, la verdad es que, más que fuertes, tenemos que permitirnos sentir y darnos la oportunidad de ser creativos, de ser buenos con nosotros mismos, de darnos lo que necesitamos y de convertir nuestro miedo en coraje. Por muy dura que sea la realidad que nos haya tocado vivir, siempre estamos a tiempo de poner sobre la mesa nuestros recursos psicológicos. Pero esto solamente lo podremos lograr tras haber conseguido primero calmar ese estrés emocional que nos genera la adversidad, aunque sea por un momentito.

Te aviso también, para que estés preparado, de que ante las dificultades no siempre seguimos un proceso lineal. Todo lo contrario, puede parecer que estás en una montaña rusa, porque tan pronto puedes ver que estás arriba, y que vas dando pasos hacia delante, como puedes verte abajo, retrocediendo y dando pasos atrás. Pero aunque vuelvas al punto de partida, ya nunca eres el mismo. Vuelves con aprendizaje. Vuelves con tu misma esencia, pero siendo una persona diferente.

Te estoy hablando mucho de valentía, de fortalezas, y te estoy describiendo cómo nos podemos sentir ante un momento de adversidad. No sé si mientras lo leías te has podido visualizar o has podido recordarte en algún momento difícil de tu vida. Visualizarte puede ayudarte a reconocer y ser consciente de qué fue lo que te ayudó a superar esa dificultad.

Reconocer nuestras fortalezas y potenciarlas es una de las cosas que más pueden ayudarte en tu bienestar emocional y tu crecimiento personal. Me gustaría proponerte un ejercicio que te permita centrarte en esa parte de ti que te gusta y que te ha permitido salir reforzado de situaciones que hayan sido difíciles para ti. ¿Sabes por qué? Porque allá donde fijamos nuestra atención ponemos nuestra energía. Está muy bien que analices qué es lo que necesitas cambiar y mejorar de ti, pero es aún mejor centrarse en identificar aquello que nos es útil y que nos permite sentirnos mejor con nosotros mismos. Por eso, me encantaría que pudieras poner la lupa en los momentos en los que ser valiente ha sido tu única opción. En los momentos en los que has dado lo mejor de ti o simplemente has tenido que resurgir de tus cenizas. Si pones la lupa en esas situaciones para ser consciente de todo lo bueno que tienes dentro de ti, conectarás con tu parte resiliente y luchadora y llena de fortalezas. Si pones tu foco en esa parte de ti, esa parte se empoderará y podrás conectar con tu talento, podrás perdonarte, ser más asertivo contigo y mejorar tu autoestima. Esa parte de ti capaz, empoderada y que ruge como una leona es tuya, está en ti y vive contigo, aunque haya veces que se te olvide.



Ejercicio para conectar con tu parte valiente

Me gustaría invitarte a que te pares un ratito a pensar en todas aquellas cosas que sientes que has logrado conseguir o superar en tu vida. ¿Lo tienes? Si lo tienes, anótalo; si no lo tienes aún, puedes pensar un poquito más. Es muy importante que puedas esforzarte en buscar algo. Aunque creas que no has conseguido nada, seguro que, si rebuscas, puedes darte cuenta de que has conseguido pasar un examen que pensabas que no podías aprobar o has conseguido aprender a desempeñar un trabajo. Puede que hayas superado una ruptura o aprendido a convivir con la pérdida de un ser querido... Busca, porque seguro que has tenido que enfrentarte alguna vez en tu vida a alguna situación que ha sido difícil para ti.

Una vez que hayas anotado todas aquellas cosas a las que te has tenido que enfrentar en tu

vida con esfuerzo o malestar, párate a pensar en las situaciones duras que has tenido que vivir. Esas situaciones difíciles que, antes de que pasasen, ya pensabas que no ibas a ser capaz de superar. Me gustaría que te visualizaras unos segundos en aquel momento en el que pensabas que no podrías conseguir volver a sentirte bien o que, simplemente, creías que no ibas a poder superar.

¿Cuáles han sido esas situaciones difíciles a las que te has tenido que enfrentar?

¿Qué fue lo que hiciste para sentirte mejor ante esas situaciones? ¿Qué te ayudó a conseguirlo o superarlo? ¿Qué características tuyas hicieron que pudieras seguir adelante? ¿Qué aprendiste de ello?

Párate a observar lo que sentías en ese momento, la incertidumbre que te invadió, las emociones desagradables que experimentaste. Párate a observar también las emociones agradables que sentiste cuando viste que lo habías conseguido, cuando te diste cuenta de que te habías convertido en una persona que se sentía diferente y mucho más capaz.

De las dificultades salimos siempre fortalecidos, no hay nada mejor para construir la seguridad en nosotros mismos que enfrentarnos a nuestros miedos o a situaciones difíciles que nos permiten darnos cuenta de que somos mucho más capaces de lo que pensábamos.

Es el momento de reforzarte y reconocer el valor que tuviste. Es el momento de poner el foco en la fuerza que llevas dentro y que te permite salir adelante. Eres valiente, eres capaz, eres una persona válida, eres libre...

Escribe una carta donde te reconozcas ese valor, donde te agradezcas el esfuerzo que hiciste. Agradécete haberte acompañado en ese momento en el que tuviste que agarrarte fuerte a ti mismo, agradécete por no haber tirado la toalla. Felicítate por seguir caminando.

Desde hace un tiempo me llevo cogida de la mano siempre
porque sé que cuando menos me lo espero,
cuando creo que todo es estable,
la vida me tambalea.
Desde que aprendí que nada me pertenece, intento
no aferrarme a todo lo que es externo a mí.
Cuando me agarré fuerte y solté todo aquello que no era para mí,
conecté con mi fortaleza, conecté con mi grandeza y me validé como persona.
Por eso, aunque la vida te dé la espalda, evita dártela tú.
Aunque sientas que no tienes fuerzas,
agárrate fuerte, y si tienes que soltar algo,
que no sea tu mano, porque la vas a necesitar
para agarrarte fuerte cada vez que la vida te sacuda.
Como decía Benedetti:
«Aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se esconda y se calle el viento» no te sueltes.
Agárrate fuerte e intenta ser una buena compañía.
Aunque a veces te olvides
de todos los obstáculos que tuviste que superar para llegar hasta aquí.
Aunque en ocasiones te hayas perdido

y hayas tenido que cambiar el rumbo.
Aunque te olvides de lo que brillas
y de todo de lo que un día fuiste capaz.
Mereces valorarte por cada paso que das y
por cada paso que diste,
porque nunca sabes lo fuerte que eres,
hasta que serlo es tu única opción.

QUINTA ESTACIÓN:

EL AUTOCUIDADO

En la casa de mi abuela Rosarito había un patio lleno de geranios y de plantas de colores. Cada día, mi abuela dedicaba un tiempo para cuidar de ellas con mucho cariño. Ese era el secreto para que las plantas estuvieran siempre tan llenas de vida. Hay una frase que dice: «El tiempo es oro», pero, en realidad, el tiempo no es oro, el tiempo es mucho más valioso, porque el tiempo es vida, y mi abuela daba un poco de su vida a las plantas que ella tanto quería para verlas florecer.

La autoestima también tenemos que cultivarla. Es como una planta a la que tenemos que cuidar y regar para que no se nos marchite. Porque si no le dedicamos el tiempo que se merece, tampoco podremos disfrutar de verla florecer.

Amar es cuidar, no hay ningún amor que se base en el descuido. Tu amor propio tampoco.

El autocuidado es una de nuestras asignaturas pendientes. Si no lo crees, no tienes más que observar cómo vamos de aquí para allá corriendo. A veces podemos llegar a correr tras algo solamente porque lo tenemos programado en nuestra agenda. Nos agotamos de andar todo el día corriendo, al igual que nos agota aguantar la culpa de no seguir corriendo si es lo que sientes que deberías estar haciendo. Esto pasa cuando nos sumergimos en la cultura del hacer y la productividad. Podemos incluso llegar a bebernos varios cafés al día para que nos ayuden a tener un poquito más de energía y rendir por encima de nuestras posibilidades, como si nos diesen igual las taquicardias que nos pueden ocasionar esas tacitas de café de más.

En ocasiones estamos mucho más preocupados por entregar el trabajo a tiempo, por limpiar la casa, por hacer todas las actividades programadas que por cuidarnos. En mi caso, tuve un período en el que dejé de cuidarme emocionalmente porque me centré de más en el área laboral. Recuerdo que, por las mañanas, mientras me bebía el café (que sabía que me sentaba mal), anotaba en mi agenda todo lo que tenía que hacer ese mismo día, y, al llegar al final de la hoja, siempre me hacía la misma pregunta: «¿Qué pequeña cosa vas a hacer por ti hoy?». La solía responder y anotar, pero no me comprometía conmigo misma. Cuando llegaba la noche, la mayoría de los días tenía todo tachado menos un pendiente; esa tarea pendiente era yo. Te aseguro que fue el período de mi vida que más altibajos sentí. ¿Cómo no?, no me paraba a escucharme ni a mirarme, porque era más importante hacer lo que debía hacer para ser responsable con lo externo. Con lo que necesitaba hacer según mi mandato interno, con lo que

necesitaba mi cuerpo, estaba siendo una irresponsable. Estaba más pendiente de demostrar que valía que de disfrutar de lo que hacía.

Cuando trabajé mi autoestima y revisé cuáles eran los valores que guiaban mi vida y cuáles iban a ser mis prioridades, me di cuenta de que yo no quería repetir el modelo de trabajo que había visto en mi familia. No quería vivir sin tener espacio para mí, no quería vivir sin saber cuidar de mí, sin escucharme y, sobre todo, no quería seguir viviendo con ansiedad por no llegar a todo lo que me proponía. Es increíble cómo nuestro cuerpo, a través de los síntomas y las emociones, nos manda mensajes. En mi caso, los días en los que me siento más triste, más ansiosa o cansada, sé que son los días en los que no me he dedicado tiempo y mi cuerpo me lo reclama.

Quizá te estés preguntando por qué te estoy contando esto si este libro va sobre autoestima y no sobre cómo gestionar el estrés y la ansiedad. Tienes razón, pero ¿sabes?, si sufres de inseguridad y baja autoestima, también puedes sufrir de estrés y de ansiedad por la autoexigencia y por la culpa al verte sentado en el sofá desconectando o disfrutando, entre otras muchas cosas...

No sé si a ti te pasa, pero yo, en muchas ocasiones, me pregunto: ¿en qué momento descansar se convirtió en algo por lo que culparse?, ¿en qué momento descansar se convirtió en tu mente en un sinónimo de ser vago?, ¿en qué momento comenzaste a culparte por cuidar de ti?

Hay muchas personas que, cuando tienen algo pendiente por hacer, no se permiten descansar, y, si se lo permiten, no descansan, porque su mente no está presente en lo que están haciendo, sino en todo lo que deberían hacer. También están los que procrastinan dejando para mañana lo que pueden hacer hoy, autoengañándose al pensar que mañana lo harán mejor, y, cómo no, no podemos olvidarnos de los que posponen porque cada vez que se enfrentan a una tarea que no controlan, o que les requiere un mayor esfuerzo físico o mental, se tensan e incluso se bloquean. La realidad es que mientras evitas parar, mientras pospones y procrastinas, la ansiedad te come por dentro.

Es muy importante que entiendas que si quieres cuidar tu salud física y mental, si quieres mejorar tu autoestima, tu autocuidado no puede ser negociable.

Descansar no es un lujo, es una necesidad.
Descansar debe ser una prioridad.

Realmente, si te paras a observar los momentos en los que te has sentido mejor en tu vida, ¿cuáles han sido?, ¿los momentos en los que te sentías cansado y abatido o los momentos en los que te encontrabas imparable y lleno de energía? Seguramente hayan sido los momentos en los que te sentías imparable y lleno de energía. No podemos enfrentarnos a nuestros miedos, ni aprender ni tener una buena calidad de vida si no nos sentimos llenos de energía. Por eso, cuando atravesamos una enfermedad dura, como, por ejemplo, un cáncer, hay días en los que la tristeza se instala, ¿cómo no? Cambiar tu forma de vida y no tener fuerzas para hacer lo que antes te

llenaba y te recargaba las pilas hace que te sientas más apagado. Y si te sientes así, es normal que la misma desgana y desmotivación te quiten las ganas de cuidarte y de hacer lo básico para tu bienestar. Aunque es cierto que para sentirte triste o con el ánimo bajo no hace falta que enfermes, basta con que estés frustrado porque algo no te haya salido como esperabas, basta con que hayas pasado por una ruptura, hayas tenido una discusión con alguien o te hayan dado una mala noticia. Podríamos seguir añadiendo causas, e, incluso, hacer un libro con todas ellas, porque la verdad es que hay muchas situaciones que nos pueden generar tristeza y conectarnos con nuestra parte humana. En los momentos en los que la tristeza, el miedo o la frustración dominan nuestra vida, nos volvemos más vulnerables, y por este motivo puede ser mucho más fácil que nos descuidemos.

Cuando se nos van las ganas y la motivación para cuidarnos,
no nos queda otra que tirar de responsabilidad. No podemos esperar a que las ganas vengan por sí mismas, porque
no podemos garantizar que así sea.

Ante estos momentos, es importante que te permitas sentir la emoción. Si es tristeza, abrázala; si es miedo, acógelo, permítete sentirlo y déjalo estar un ratito, permítete hacer un drama si así lo necesitas por unas horas, pero, después, coge tu mano y tira fuerte de tu responsabilidad. Aunque no tengas ganas ni motivación, porque es necesario que pongas en práctica las pautas de higiene mental, ya que serán tu fuente de medicina natural frente al malestar.

Cuando te tomas un antibiótico, ¿te lo tomas con ganas? Seguramente no sientes motivación al tragarlo, ni tampoco cuando te sientes tan malito y calentito en tu cama y te suena el despertador para recordarte que han pasado las ocho horas y te toca tu medicina, pues esto es igual, hay cosas que tenemos que hacer sin ganas y sin motivación porque queremos cuidarnos y querernos.

Créeme si te digo que sé que cuidar de nosotros mismos no es una tarea fácil. Hay una frase que dice: «Si no cuidas de ti, no puedes cuidar de los demás». La verdad es que esta frase no es muy acertada, porque la mayoría de las personas que no se cuidan saben perfectamente cuidar a los demás; de hecho, este es uno de los problemas, que, por cuidar tanto a los demás, se descuidan. Puede que tú seas una de esas personas que han pasado mucho tiempo gastando energía en otros y ahora no sepas qué es lo que te gusta hacer y qué te ayuda a cuidarte.

Las prioridades deberíamos tenerlas presentes cada día; por eso, voy a contarte qué es lo que no te ayuda a cuidarte y, por supuesto, voy a empezar por explicarte cuáles son las pautas de higiene mental que nos ayudan a liberar cortisol. Liberarlo es fundamental, no solamente porque nos ayuda a estar más estables y a sentirnos mejor con nosotros mismos, sino porque, si no lo hacemos, cualquier cosa extra que nos ocurra se nos hace un mundo.

¡Vamos allá!

¿Qué no te ayuda a cuidarte?

NO TOMARTE EN SERIO LAS PAUTAS DE HIGIENE MENTAL

Miguel era un hombre de cuarenta y cinco años, muy creativo y un apasionado de su trabajo. Vino a mi consulta porque su pareja le dijo que si no pedía ayuda profesional para cambiar sus hábitos de vida, le iba a abandonar. Quizá te puede resultar bastante tajante, pero, dejando los juicios aparte, su pareja ya no solamente necesitaba que pasasen tiempo juntos e hiciesen vida de pareja, sino que necesitaba que él comenzase a cuidarse tanto física como psicológicamente. Miguel tenía en el centro de su vida su trabajo y no desconectaba ni tan siquiera los domingos. No hacía ejercicio, apenas dormía, no descansaba... Se alimentaba de un modo sano porque su pareja se encargaba de cocinar, de comprar y de cuidarlo en ese aspecto. Cuando le preguntabas por sus *hobbies*, te decía que para él su trabajo era su única afición. Era lo que le hacía feliz y lo que más le gustaba en este mundo. Su pareja trabajaba con él y, según ella, este había sido su principal error, ya que Miguel como jefe era rígido, perfeccionista y, además, le exigía estar igual de entregada a la empresa que él.

Miguel es un buen ejemplo para describir cómo, en numerosas ocasiones, aquello que nos apasiona se puede convertir en nuestra principal obsesión. Cuando te enganchas a las recompensas de la validación externa y al reconocimiento, puedes convertir tu pasión en tu gran obsesión. La pasión puede ser la fuerza que te llene de energía para crear y dar lo mejor de ti, pero también puede convertirse en una fuente de destrucción y de angustia. Cada vez que te refuerzan, te validan o reconocen tus logros, se libera dopamina en el cerebro, y esto hace que te sientas muy bien. Si te enganchas a la pasión que se siente por la validación externa y te conviertes en adicto a esos refuerzos, puedes verte en una espiral o un círculo vicioso donde ya no solo no disfrutas, sino que sientes que tienes que continuar esforzándote más para conseguir buenos resultados y seguir estando a la altura para que los demás no dejen de darte ese refuerzo.

El caso es que, hablando con Miguel, me decía:

—Ana, me encantaría cuidarme. Si yo la teoría me la sé muy bien, el problema es que yo no tengo tiempo para esto. En este momento siento que no puedo tener esto del autocuidado como prioridad porque el tren de las oportunidades pasa solamente una vez. Yo me he montado en ese tren y ahora tengo que aprovechar.

—Sí, Miguel, desde luego que el tiempo es el único recurso que jamás nos sobra a ninguno de nosotros... Me ha gustado esto que has dicho del tren, ¿adónde te lleva este tren?

—Pues a tener calidad de vida en el futuro, a conseguir mis sueños, supongo...

—Y este tren, Miguel, ¿quién lo está dirigiendo?

—Ja, ja, ja, pues desde luego que no lo sé, yo te aseguro que no.

—O sea que, Miguel, ¿te has montado en un tren que no sabes adónde te está llevando en este momento presente y que, además, no estás dirigiendo tú?

—Si yo no sé cómo conducir mi coche, ¿cómo voy a dirigir el tren? — bromeaba—. En serio, Ana, no sé cómo hacerlo, pero pienso que en la vida siempre hay un sacrificio para conseguir algo mejor. En este momento, a nivel profesional, estoy consiguiendo muchas cosas buenas. Todo el mundo me felicita por mi trabajo y me hace sentir muy bien. Creo que es el momento de seguir esforzándome para estar a la altura.

—Entiendo, Miguel. Muchas personas, por el miedo a no estar a la altura, se exigen y se sobresfuerzan porque piensan que, si no lo hacen, los demás se pueden dar cuenta de que no están a la altura. En tu caso, ¿crees que está dirigiendo el tren este miedo?

—Pues quizá sí, Ana, pero no sé cómo hacerlo y tampoco tengo tiempo para hacerlo de otro modo.

—El miedo a fracasar, a perder el control, a no estar a la altura hace que queramos siempre tenerlo todo bajo control. Nos hace esforzarnos de más y nos impide descansar. Descansar se concibe como una pérdida de tiempo.

—Sí, eso es lo que me ocurre a mí. Pienso que descansar es una pérdida de tiempo, y cuando me obligo a parar, no puedo porque mi mente no deja de pensar. Por ejemplo: puedo estar viendo una película con mi pareja y estar a la vez teniendo ideas que me sirven para mi trabajo. Cuando salimos a comer o a cenar, le hablo de trabajo. En la cama pienso en el trabajo. ¿Leo un libro?, saco ideas para el trabajo. Me he dado cuenta de que si pospongo algo que tengo que hacer para otro día porque no me apetece hacerlo o porque no sé cómo hacerlo, al final es como si lo estuviese haciendo, porque en mi cabeza sigo trabajando.

—Debe de ser muy angustiante para ti, Miguel, porque, si lo estoy entendiendo bien, si eliges parar, te sientes mal porque, cuando tomas esta decisión, tu mente se llena de ideas y de todo lo que sientes que deberías hacer, ¿no? En cambio, cuando decides ponerte a trabajar, tu mente sigue produciendo, mientras que tu pareja se va alejando de ti y tú renuncias a tu autocuidado, a tu tiempo libre, y haces más fuerte la creencia de que, si no te esfuerzas, no estarás a la altura.

—Sí, visto así, pierdo muchas cosas. En realidad, siento que no puedo perder el tiempo porque no me organizo. No te vayas a creer que estoy veinticuatro horas siendo productivo.

—Ya me imagino, esto es lo que ocurre con la autoexigencia, nunca nada es suficiente. Nuestro cerebro, Miguel, no está preparado para estar veinticuatro horas produciendo, y menos si no le estamos dando gasolina para que pueda seguir funcionando. Si el tren al que te has subido se queda sin combustible, tampoco puedes llegar muy lejos, ¿verdad? cuando haces un viaje en coche, si vas a la máxima velocidad y no paras para recargar el depósito porque consideras que es una pérdida de tiempo, el automóvil aprovechará al máximo la reserva y se acabará parando. Y también se puede estropear...

—Vamos, ¿me quieres decir entonces que cuidarse no es una pérdida de tiempo?

—Cuidarnos y tener una buena higiene mental es fundamental para prevenir el estrés y otras muchas enfermedades. Este es el problema, Miguel, que consideramos que cuidarnos es algo que nos quita tiempo, cuando, en realidad, debería ser una prioridad, porque es nuestra gasolina, lo que nos permite seguir funcionando. Ahora, contándote esto, me acabo de acordar de un paciente que tuve hace unos años, se llamaba Ramón. Era un chico joven, de veintiocho años. Cuando conocí a Ramón estaba en una etapa de su vida muy dura, había comenzado de becario en la multinacional que él siempre había soñado, le pagaban muy poco y le exigían mucho, pero a él le daba igual, ya que estar ahí era su sueño y quería demostrar todo lo que él valía. Aparte de esto, Ramón tenía tres hermanos menores a los que debía cuidar y ayudar con las tareas escolares, ya que, tristemente, sus padres habían fallecido ese mismo año en un accidente de tráfico. Recuerdo cuando le dije a Ramón que necesitaba parar para cuidarse un poco más: «¿De dónde voy a sacar el tiempo, Ana?, ¡No puedo permitirme no ayudar a mis hermanos, y mucho menos puedo dejar de trabajar hasta las tantas de la madrugada, porque necesito demostrar que puedo y que soy bueno en lo que hago!».

»Ramón, después de esa sesión, no regresó. Quizá me precipité al decírselo, hay veces que esto ocurre, porque cuando un paciente decide no regresar puede ser porque no se ha sentido bien contigo o porque no es su momento para dejar de hacer lo que le está perjudicando. Hay veces que cuando un paciente deja la terapia a medias vuelve tras un tiempo.

»Te cuento esto, Miguel, porque Ramón me recuerda un poco a ti, y no me gustaría que te ocurriese lo mismo que a él. Ramón volvió dos años después. Nunca se me olvidará ese día, ya que me emocioné muchísimo con él. No suelo olvidarme de los nombres de mis pacientes, por eso, cuando vi su nombre en mi agenda me alegré muchísimo de que se hubiera dado una nueva oportunidad. El caso es que, cuando entró por la puerta, por un momento dudé y pensé que quizá se había dado la coincidencia de que hubiera otra persona

con su mismo nombre y apellidos, ya que, físicamente, era completamente diferente. «¿Te acuerdas de mí, Ana?», me preguntó Ramón. Yo lo miré a los ojos, y la mirada, aunque estaba más apagada, era la misma. Antes de responder con un sí, Ramón me dijo: «En estos dos años, no ha habido un día en el que no me haya acordado de tus palabras, Ana. No volví porque no me sentía preparado para soltar la responsabilidad y la exigencia, y en vez de hacerlo poco a poco, como tú me decías, decidí seguir hacia delante, aunque el estrés y la ansiedad me comiesen por dentro. No le daba importancia, sentía que no tenía tiempo y que mi salud, con lo joven que era, no debía ser mi prioridad... Hasta que, del episodio tan fuerte que tuve de estrés, me dio un ictus, Ana. Por suerte, aunque me veas más envejecido y cojeando, puedo dar gracias a la vida porque sigo vivo. Estoy aquí porque estoy dispuesto a aprender a cuidar de mí psicológicamente, quiero vivir y tener calidad de vida, quiero quererme y no exigirme de más por creer que no estoy a la altura. Siento que me haya tenido que pasar esto para darme cuenta».

Quizá, al igual que le sucedió a Miguel, te haya impactado esta historia. Con el permiso de Ramón, te he contado parte de su historia para que comprendas que cuidarte no es una pérdida de tiempo, todo lo contrario. Es necesario, ya no solamente para que te sientas mejor y fortalezcas tu autoestima, sino también para prevenir enfermedades, tanto físicas como psicológicas. Ojalá nos concienciemos del peligro que supone para nuestro cuerpo vivir en un continuo estado de estrés. Cada día generamos en nuestro organismo cortisol y testosterona; estas son las hormonas del estrés. El estrés genera cambios hormonales y es el factor predominante por excelencia en tres de las enfermedades más graves actualmente: el cáncer y los problemas cardiovasculares y cerebrovasculares. No es ninguna broma, necesitamos cuidarnos para reducir el cortisol de nuestro cuerpo y generar endorfinas, que son el analgésico natural que nos ayuda a generar un mayor estado de bienestar y a regular y fortalecer nuestro sistema inmunitario. Las endorfinas nos permiten generar la energía que enciende nuestros motores y nos pone en marcha.

Antes hablaba de las pautas de higiene mental. Al igual que hacemos una higiene de nuestro cuerpo de forma diaria, también debemos tener en cuenta la higiene mental, sobre todo, y con más empeño, si estamos pasando por un momento de inestabilidad emocional en el que podamos sufrir ansiedad o un sentimiento profundo de miedo, ira o tristeza.

¿Cuáles son las pautas de higiene mental? Te lo explico todo en este ejercicio que te podría venir muy bien comenzar a ponerlo en práctica cada día.



Los cinco innegociables diarios

Para prevenir el estrés, cuidar tu autoestima y fomentar hábitos de vida saludables, te propongo que tengas presente estos cinco innegociables diarios que es importante poner en práctica para tener una buena higiene mental. Por lo general, en consulta he podido comprobar que cuando una persona descuida alguno de estos innegociables de forma continuada en el tiempo, sufre de estrés. Por eso, pongámonos manos a la obra, ¿Cuáles son los cinco innegociables?

1. Dormir un mínimo de siete horas:
Esto es algo que seguramente habrás escuchado en más de alguna ocasión. Dormir no es ninguna pérdida de tiempo, es necesario para repararnos y cargarnos de energía. El sueño es reparador y nos ayuda a procesar los pensamientos que son útiles e inútiles; por eso, cuando no dormimos bien, podemos sentirnos más obsesivos y ansiosos. Además, la falta de sueño afecta a nuestra motivación, a la concentración, y puede causar irritabilidad. No dormir lo suficiente genera cambios en nuestro sistema inmunitario haciendo que podamos sufrir efectos devastadores en nuestro organismo en los planos corporal y mental. Por eso, cuando una persona llega a consulta con mucho estrés por el trabajo, por su miedo, inseguridad o por algún otro motivo, una de las primeras cosas con las que tenemos que hacer algo para mejorar es el sueño.

2. Alimentación sana:
Cuando dejamos de alimentarnos de una forma sana y equilibrada y descuidamos nuestra alimentación, dejamos de darle a nuestro cuerpo los nutrientes y las vitaminas que necesita para tener energía en nuestro día a día. Cuando sufres un trastorno de alimentación, cuando haces una de esas miles de dietas milagro que no van acompañadas de un seguimiento por un profesional de la nutrición, cuando dejas de comer por pereza o porque no tienes tiempo de cocinar, te descuidas. Si te descuidas, te dejas de amar. Con llevar una alimentación sana no me refiero a que no puedas permitirte comer dulces o alguna de esas cosas tan ricas y que tanto te gustan que puedan ser más calóricas. Hay veces que nos confundimos y nos volvemos rígidos y extremistas. Recuerda que comer solamente verde y no permitirte comer otra cosa más calórica, por miedo a engordar o a empeorar tu salud, también es patológico.
Todas las decisiones rígidas que tomamos desde el miedo, y no desde nuestra libertad, se pueden volver un problema.
De vez en cuando, comer estas cosas, si nos apetecen, nos ayuda a tener un pequeño desorden que nos permite mantener el orden. Nos permite ser flexibles con nosotros mismos y con nuestro cuerpo.

3. Hacer ejercicio:
El ejercicio es una medicina natural. No importa si no hay ningún deporte que te guste, lo importante es que muevas el cuerpo. Puedes salir a andar, hacer ejercicios de estiramientos, yoga o simplemente bailar. Como te expliqué antes, nuestro cuerpo acumula cortisol a diario, y cuanto mayor sea el nivel de cortisol, mayor será el nivel de malestar, de ansiedad e, incluso, de síntomas depresivos. Si en nuestro día a día ya hay cosas que de por sí nos preocupan y nos estresan, tenemos un plus de cortisol. Movernos nos ayuda a liberarlo y a generar endorfinas, que son las que nos permiten aumentar nuestro sentimiento de bienestar. Además, hay varios estudios que demuestran que hacer un poco de ejercicio de modo frecuente ayuda a aumentar nuestra autoestima a corto plazo. Treinta minutos de ejercicio moderado pueden ser suficientes para comenzar a liberar endorfinas. Moverte te ayuda a liberar la energía que te sobra y a generar endorfinas, ayuda a que tu cuerpo no se oxide. Cuando nos cuidamos, aumentamos el sentimiento de bienestar.
Cuídate y muévete no para cambiar tu físico, sino para mejorar tu salud.

4. Pequeños momentos de *dolce far niente*:
¿A qué me refiero con esto? Pues a que busques pequeños momentos de calma, en los que

puedas estar a solas contigo mismo, dándote el permiso para poner en práctica, como dirían mis amigos italianos, *il dolce far niente*, que podemos traducir al español como «el placer de no hacer nada». Disfrutar de no hacer nada es un arte que nos permite conectar con nosotros mismos. Es necesario que podamos permitirnos pequeños momentos al día para descansar sin dormir, para no hacer nada productivo, para relajarnos, para calmarnos, para conectarnos con la vida y con nuestra naturaleza.

Puedes ponerte una alarma para que te avise —por ejemplo, tres veces al día— de tu momento *dolce far niente*. Es importante que al menos durante cinco minutos te permitas descansar sin dormir o hacer algo que te relaje. Puedes salir a sentarte al sol, a mirar por el balcón mientras saboreas un té o un café, encenderte una velita que te dé paz, meditar o, simplemente, estar presente.

Se trata de que fomentes al menos un pequeño momento al día de serenidad en el que te pares a sentir lo que te rodea para que tu mente se oxigene y puedas recargar un poquito tu energía.

Además, esto nos permite interrumpir el ritmo veloz que llevamos en nuestro día a día, combatir el sentimiento de improductividad y gestionar el sentimiento de culpa o malestar que nos puede generar el hecho de parar a descansar y a sentir.

5. Hacer algo que te guste al día:

¿Qué pequeña cosa voy a hacer hoy por mí? Es muy importante que cada día te plantees esta pregunta y que hagas por ti lo que se te ocurra que sea más pequeño y fácil de poner en práctica.

Evita irte a la cama sin antes haber hecho algo pequeño por ti, aunque sea pequeño y lo consideres insignificante.

Lo importante es que, si te lo propones y lo cumples, estarás respetando ese compromiso contigo mismo y, además, estarás haciendo todo lo posible por que no acabe tu día sin haber hecho algo por ti y por tu bienestar.

RODEARTE DE PERSONAS QUE TE ABSORBEN

¿Quiénes son las personas que te absorben? No creo que, a estas alturas, no sepas quiénes son las personas que en este momento te rodean y te absorben, porque son como los huracanes: cuando llegan, es muy difícil que no se hagan notar. A mí me gusta definirlos como vampiros que, en vez de chuparte la sangre, te chupan la energía; vampiros emocionales podría ser un buen nombre. Son esas personas que provocan que cuando llegas a casa tras haber estado con ellas, sin saber por qué, te sientas cansado, como si hubieras tenido que subir cargando sacos pesados cuesta arriba. Son esas personas que te lo cuestionan todo, con las que sientes que tienes que dar constantemente explicaciones. Son personas con las que puedes sentirte juzgado, presionado, manipulado o, incluso, responsable de su bienestar.

Los vampiros emocionales pueden ser también esas personas que solamente hablan de sí mismas y que te utilizan para vomitar todo su malestar sin llegar a preguntarte cómo estás. Suelen tener un discurso muy victimista y pueden preferir verte triste y decepcionado con la

vida, pues así ellos sienten que los necesitas y piensan que quizá su vida no está tan mal. Es cierto que no debemos generalizar, pues hay vampiros emocionales que tan solo son personas inseguras que depositan en ti la responsabilidad que ellos no pueden asumir; no quiero decir que lo hagan con malas intenciones, simplemente es la forma de relacionarse con la vida que han aprendido. Puede, incluso, que sean personas que han sufrido mucho o que estén mal consigo mismas y no sepan comunicarse y relacionarse de otro modo.

El caso es que rodearte durante mucho tiempo de personas que te absorben la energía no te ayuda a cuidarte. Lo sé, puede que tengas personas a tu alrededor de las que quieres alejarte y, por mucho que lo desees, sientes que no puedes. Esas personas pueden estar en tu entorno de trabajo o incluso dentro de tu familia; en casos así, dependiendo de la situación, salir huyendo sin más puede que no sea la mejor opción, por lo que puedes aprovechar para aprender a protegerte poniendo límites, escuchándote, gestionando la culpa y aprendiendo a aceptar a los demás tal y como son. En consulta he tenido muchas personas que tenían relaciones tóxicas con su madre, su padre o con algún hermano, y se obligaban a ir a la comida familiar porque, si no, se sentían malos hijos.

La clave no es escapar, sino tomar conciencia de qué es
lo que necesitas hacer por ti y por tu paz.

Liberarte, empoderarte, cuidarte y protegerte comienza por ser responsable de ti y tomar decisiones que te vayan a ayudar a fomentar tu estado de bienestar. Por eso, si para cuidarte necesitas reducir el número de visitas que tienes que hacerle a esa persona que te absorbe, hazlo. Si lo has intentado todo para sentirte bien en su compañía y, a pesar del esfuerzo, no funciona, suelta y sal de ahí, aunque sea por un tiempo. Si se trata de un trabajo, si no puedes lidiar con ese jefe o ese compañero tóxico, busca otra cosa, sal de ahí, suelta. Al igual que te puede venir bien soltar a esa persona que creías amigo o esa pareja con la que pensabas que estarías para siempre.

Rodearte de personas que te activan, que te aportan y que te hacen sentir una persona valiosa es cuidarte. Rodéate de personas que te den amor y cariño, con las que sientas que todo es recíproco, que tengan por bandera el respeto y te permitan ser libre de ser lo que te dé la gana. Rodéate de personas que se alegren de tus alegrías y quieran celebrarlas contigo porque también las sientan suyas.

Rodéate de personas que no te controlen y no se molesten si no puedes estar con nadie porque necesitas un tiempo para estar contigo. Cultiva relaciones que no te pongan a prueba, que no te pidan que demuestres tu amor, que no reclamen siempre tu atención, que no estén esperando a que falles para echártelo en cara y que no se enfaden si no les coges el teléfono o no les respondes rápido a un mensaje porque estás ocupado con tu vida.

Cultiva relaciones con personas que sientas cerca en la distancia, que, aunque no habléis, sepáis que estáis ahí, y que, aunque pase mucho tiempo, cuando os veáis no seáis conscientes del

tiempo que haya pasado.

Cultiva relaciones que se basen en la confianza y saquen lo mejor de ti.

Cultiva relaciones que sean capaces de recordarte quién eres y quién has sido cuando te pierdas.

Rodéate de personas con las que puedas ser tú, con las que sientas que tienes ganas de volver. Rodéate de personas con las que puedas llorar sin sentir que molestas, porque sabes que te quieren y te cuidan bien.

No olvides que hay pérdidas que realmente no son pérdidas; por eso, suelta, confía, cuida y déjate cuidar por esas personas que te ayudan a recordar que no estás solo y que, a tu lado, la vida para ellos también es más bonita.

ASUMIR MÁS DE LO QUE PUEDES HACER

—Ana, estos dos últimos días me he sentido mejor, pero la semana pasada pasé unos días horribles. Tenía náuseas, presión en el pecho y taquicardias. Dejé de ir a clases de yoga y de dedicarme tiempo porque no veía dónde encajarlo. He tenido unos días llenos de pesadillas, mi mente no dejaba de pensar en todo lo que tenía que hacer y estaba mucho más preocupada por todo.

—¿Qué ha sido lo que has hecho diferente en estos dos días que te has sentido mejor, Patricia?

—Pues anteayer, a pesar de lo que me decía mi parte exigente que debía hacer, decidí parar y tomarme la tarde libre. Esto es algo que antes no hacía. Y la verdad es que, desde ese día que la desobedecí, me siento mejor.

—O sea, me estás queriendo decir que, al desobedecer a tu parte tirana y exigente, que te hace sentir que nunca haces lo suficiente, ¿te has sentido mejor?

—Sí, la verdad es que últimamente me doy cuenta de que tengo que parar, pero, claro, cuando paro, en realidad lo primero que me viene a la cabeza es: «¡Cómo vas a parar con todo lo que tienes pendiente!», «¡Cómo no vas a hacer esto por tu madre, que te necesita!», «¡Cómo te vas a tomar la tarde libre!». Estos son los mensajes que me dice mi tirana y que, el objetivo que tienen, es autoengañarme haciéndome creer que, si la obedezco y hago lo que me pide, me voy a sentir mejor, pero, en realidad, lo único que logro es que me sigo exigiendo.

Por consulta han pasado muchas Patricias y otras muchas personas que se cargan de más. Se echan a sus espaldas problemas de otros miembros de su familia que no les pertenecen, realizan tareas de más y asumen más de lo que pueden hacer. Es cierto que en muchas ocasiones pueden tirar con todo hacia delante, a costa de sentir un malestar enorme, tanto físico como mental, porque todo ese peso, después, pasa factura. Imagínate que el peso máximo que puedes soportar es de 40 kilos, 20 kilos en cada mano. Seguramente, si te propones cargar con 80 kilos, puedas hacerlo. Pero ¿a costa de qué? A costa de tu salud. Si te obligas a aguantar el doble del peso que tu cuerpo puede soportar sin tanto sacrificio, te arriesgas a tener dolores musculares, lesiones, fatiga... Cuando cargas con más de lo que puedes, te sometes a un sobreesfuerzo, tanto físico como mental, que es agotador. Es necesario aprender a desobedecer a la tiranía y ponernos un límite a nosotros mismos para decir ¡basta!, para cuidarnos y no autoengañarnos más. Está claro que tenemos que hacer cosas por los demás, tenemos que esforzarnos por conseguir lo que nos

propongamos, pero esto no puede ser a costa de nuestra salud. Por eso, estaría muy bien que, en el momento en el que empieces a sentir estas cosas que pesan y veas que la sintomatología aflora, en lugar de criticarte por no hacer lo suficiente, te permitieras escucharte y parar. Porque será la hora de decirte a ti mismo: «¡Basta!, ¡basta de posponerte!, ¡basta de dejarte para otro momento!, ¡basta de no estar para ti!».

Recuerda que tú también te haces falta, así que deja de posponerte, porque te necesitas. Necesitas escucharte y pasar tiempo a solas contigo. Necesitas cuidar de ti y hacer todo lo posible por tu bienestar. Por si nadie te lo había dicho hasta ahora, te lo digo yo: tienes derecho a descansar, tienes derecho a no estar para nadie. Tienes derecho a poner tu teléfono móvil en silencio y no responder a mensajes durante unas horas o días. Porque hacer esto no significa que te aísles del mundo, ni que no quieras a las personas que te rodean, significa que estás desconectando para conectar contigo. Tienes derecho a no dejarte olvidado en el cajón de los asuntos pendientes, no eres la última tarea pendiente de tu agenda.

Basta de posponerte y de estar siempre disponible y localizable para todos menos para ti. Puede que le hagas falta a muchas personas, pero tú también te haces falta. No has venido a este mundo para ser un actor secundario en tu historia ni para ser un extranjero en tu propio cuerpo.

Recuerda cómo te sientes de mal contigo cuando, de tanto querer hacerlo todo, no haces nada. Párate a sentir cómo te duelen los hombros y se te encorva la espalda por el peso tan grande que llevas en tu espalda. De tanto ocuparte por todo lo de fuera, puede que te hayas olvidado de cuál es tu centro y tu hogar. A tu cuerpo lo estás descuidando y haciendo cargar con un peso que no siempre puede soportar; recuerda que tu cuerpo es el templo que debes honrar y cuidar porque te permite estar aquí.

Permítete decirlo alto y claro: «¡Hoy no estoy para nadie porque necesito estar para mí!», «¡Hoy no seré la última tarea pendiente de mi agenda!», «Aunque me sienta culpable, ¡la culpa no va a decidir por mí!».

Quizá a veces se te olvide que, cuando tú no estés, el mundo seguirá girando, los demás seguirán viviendo, todo seguirá en su sitio, porque si no eres tú, otra persona se ocupará. Somos sustituibles, nadie es imprescindible; por eso, respira y crea un espacio de calma donde refugiarte, te necesitas.

LA FALSA GENEROSIDAD

Puede que en este momento, después de haber leído eso de «Hoy no estoy para nadie porque necesito estar para mí», estés pensando: pero eso ¿no es ser egoísta?; si otra persona me necesita y yo no estoy haciendo nada, ¿no debería ir a ayudarla y darle lo que esa persona quiere? Normal que estés pensando esto, nos han enseñado a pensar más en el otro que en nosotros mismos. Nos han enseñado que cuidarse y respetarse por encima de cualquier necesidad ajena no es un acto de

generosidad, sino de egoísmo. Además, la mayoría hemos crecido con la idea de que ser generoso con el otro nos da valor como personas, y, en cambio, no hacerlo, es ser egoísta. Vamos, que si no te apetece ser generoso y compartir con alguien, no eres buena persona. Este es el concepto con el que hemos crecido: «Tienes que pensar en mí antes que en ti»; por eso también es normal que antes de pensar en nuestras necesidades nos centremos en las del otro. Pero, entonces...

— ¿Soy generoso conmigo cuando mi vida gira en torno a la tuya para obtener tu valoración?
— ¿Soy generoso conmigo cuando me aparto de lo que quiero y necesito para satisfacerte?
— ¿Soy generoso conmigo cuando callo para no ofenderte?
— ¿Soy generoso conmigo cuando renuncio a mí para que tú vivas mejor?
— ¿Soy generoso conmigo cuando mi tranquilidad depende de lo que tú me digas o me ofrezcas?
— ¿Soy generoso conmigo cuando me dejo como última tarea pendiente para darle prioridad antes al trabajo?
— ¿Soy generoso conmigo cuando me obligo a hacer cosas que no me apetecen porque tú sí quieres hacerlas?
— ¿Soy generoso conmigo cuando tengo más en cuenta las necesidades de otras personas que las mías?
— ¿Soy generoso o soy un egoísta conmigo mismo por hacer esto?

Vamos a volver a restructurar este concepto de generosidad y egoísmo porque necesitamos desaprender el concepto con el que hemos crecido. Un día, en unos talleres que hice sobre asertividad, un chico me preguntó: «Pero, Ana, si alguien nos necesita y quiere vernos y le decimos que no, ¿no es un poco triste?, ¿no crees que eso nos hace ser demasiado individualistas y no pensar en los demás?».

No podemos dar a los demás la energía que necesitamos para nosotros. Podemos estar para los demás en la medida en que hacerlo no suponga hacernos daño a nosotros mismos.

Si le cogemos sin ganas el teléfono a alguien que nos llama para desahogarse estando nosotros cansados o mal por haber tenido un día complicado, no estamos siendo generosos con nosotros mismos, ni tampoco estamos haciendo algo por nuestra salud. Cuando cargamos con más de lo que podemos, esa carga, tarde o temprano, va a comenzar a pesarnos y a afectar a nuestra salud.

No olvides que te abandonas cuando haces las cosas por complacer. Complacer está bien siempre que lo hagas por placer, no porque te sientas egoísta si no lo haces.

Te fallas a ti mismo cuando por evitar ser egoísta con los demás lo eres contigo. Te fallas a ti mismo cuando no eres generoso contigo por serlo con los demás.

Te honras y te cuidas a ti mismo cuando haces las cosas por placer, porque quieres, porque lo deseas, porque lo necesitas por ti, no para no ser egoísta contigo, sino todo lo contrario: para tener un acto de generosidad con tu persona.



Ejercicio para identificar y soltar aquello que necesitas dejar de hacer

Con este ejercicio quiero invitarte a que hagas un repaso de todas aquellas situaciones en las que crees que estás cargándote de más. Párate a pensar en todo aquello que sientes que deberías comenzar a dejar de hacer porque, de lo contrario, tu situación puede ir a peor. Ahora respóndete a estas preguntas:

¿Qué tendrías que seguir haciendo para que tu situación no solamente no cambie, sino que vaya a peor?
¿Qué tendrías que hacer para seguir descuidándote y no dedicándote tiempo a ti?

Ser irresponsables con nosotros mismos y esperar a que venga la motivación para tener buenos hábitos

Cuando llegaste a esta estación ya te conté que hay momentos en los que tenemos que hacer cosas por nuestra salud sin ganas y sin motivación, simplemente porque queremos cuidarnos y tomar decisiones que nos ayuden a ello. Los hábitos saludables son el resultado de decisiones que tomamos y que mantuvimos durante un tiempo hasta que, de tanto repetirlos, conseguimos hacerlos a diario sin pensar. ¿Qué quiero decirte con esto? Pues que cuando comenzamos a implantar un hábito lo hacemos porque decidimos de forma consciente cómo hacerlo. ¿Cómo nos enseñaron de pequeños a lavarnos los dientes? Pues, al principio, nuestros padres seguramente tuvieron que insistir mucho y estar detrás recordándonoslo, hasta que se convirtió en un hábito. Si nuestros padres no nos hubieran enseñado esto, si nos hubieran hecho caso cada vez que les decíamos que no teníamos ganas y que no queríamos, es posible que hubiéramos tenido muchísimas caries y no habríamos aprendido este hábito. Y como con este hábito, sucede con otros muchos; quizá no tuviste unos padres que te enseñaron la importancia de cuidar tu alimentación, de hacer ejercicio, de asearte todos los días... Quizá no te enseñaron la importancia de desconectar y tener espacios de calma o de hacer cada día algo de lo que te gusta y te aporta bienestar. Puede ser, pero estás aquí, leyendo esto, y si lo estás haciendo, es porque estás intentando poner todo de tu parte para comenzar a hacerte cargo de ti. Estás haciendo algo para responsabilizarte de tu autocuidado, y eso ya es un gran paso.

Cuando repetimos una y otra vez una rutina, nuestro cerebro la convierte en un hábito, y, a partir de ese momento, ya no tiene que tomar las decisiones de forma tan consciente, pues el hábito surge de un modo automático al comenzar con la rutina. Te cuento esto para que seas consciente de que si en otros momentos de tu vida no has tenido hábitos saludables, puedes aprender a crear nuevas rutinas neurológicas para generarlos. Ahora, eso sí, nuestro cerebro no va a distinguir entre buenos hábitos o malos hábitos, por eso es muy fácil consolidar malos hábitos. Para crear un hábito necesitamos tener también una recompensa, y si estos malos hábitos nos están dando una recompensa, se pueden consolidar igualmente. Por ejemplo, darte un atracón de comida basura puede ser un hábito que hayas consolidado que, aunque no sea saludable para ti, puede darte una recompensa, como relajarte, evadirte por unos momentos de tus pensamientos, calmar tu ansiedad con la comida, anestesiarte... Muchos de mis pacientes que tienen este hábito lo pasan verdaderamente mal porque se esfuerzan por llevar una vida saludable, pero cuando les llega la ansiedad se sienten incapaces de controlar el atracón y de

seguir su rutina de autocuidado. Aquí también entra en juego la creencia irracional de que debemos tener fuerza de voluntad para cambiar todos nuestros hábitos de vida poco saludables por otros más saludables al completo porque, de lo contrario, no podemos transformar nuestra vida. Esto es un error, porque es un pensamiento dicotómico, en el que nos basamos solamente en dos opciones: si no es blanco, es negro.

Si no lo hago todo bien, ya no hago nada. Esta creencia es lo que lleva a muchas personas a no cuidarse: «Como ya no he hecho el desayuno saludable, hoy ya da igual si no hago ejercicio», «Como hoy no voy a poder ir al gimnasio, ya no hago nada de ejercicio». ¿Te das cuenta?, como hoy no puedo hacerlo todo..., no hago nada.

Si empezamos a crear nuevos hábitos con esta filosofía, te aseguro que la mayoría de las veces que lo intentemos nos vamos a sentir fracasados, porque nos va a costar mucho mantenerlos en el tiempo. Si nunca hemos hecho deporte y, de repente, nos obligamos a hacerlo cuatro o cinco veces a la semana, los dolores que vamos a tener en el cuerpo nos van a quitar las ganas de hacerlo la siguiente semana.

Apliquémonos la filosofía mejor algo que nada. Mejor salir hoy a andar por cinco minutos que no hacer nada. Mejor limpiar hoy este trocito de la cocina que no limpiar nada. Mejor comer hoy un poquito de verduras que no comer nada. Mejor un poquito que nada. Si pongo un poco de esfuerzo en hacer hoy algo pequeño y mínimo y continúo con ello mañana y lo sigo manteniendo pasado mañana, y al otro y al otro..., sin darme casi cuenta, no estaré haciendo una pequeña cosa por establecer un pequeño hábito, sino que esa pequeña cosa me llevará a otra pequeña que, si la mantengo en el tiempo, me llevará a hacer grandes cosas por mí.

Ponerte pequeños objetivos te ayuda a mantener la motivación,
ya que, al ser pequeños, si te comprometes con ellos,
se vuelven alcanzables.

Tenemos que lavarnos los dientes tres veces al día; ¿qué pasa si se te olvida una?, ¿dejas ya de lavarte los dientes durante todo el día o la próxima vez que comes te los lavas? Con la alimentación sucede lo mismo: si no has desayunado de forma saludable como querías, puedes comer saludable en la comida y en la cena. Si no lo has hecho en el desayuno ni en la comida, siempre podrás hacerlo antes de dormir. Siempre es mejor lavarnos los dientes al menos una vez que no hacerlo ninguna en todo el día, ¿no?

Volviendo al tema de la fuerza de voluntad, tengo que explicarte también algo muy importante. La fuerza de voluntad, como bien explica Charles Duhigg en su libro *El poder de los hábitos*, es como un músculo, como los de las piernas o los brazos; si lo forzamos demasiado, si se cansa, no le quedará energía para hacer otras cosas. Si forzamos mucho los músculos, por ejemplo, corriendo, es normal que, si después tenemos que visitar una ciudad, no podamos tener tanta energía para andar, porque las piernas no nos responderán igual. ¿Qué quiero decirte con

esto? Pues que si tiras de tu músculo de fuerza de voluntad para hacer todo tu trabajo perfectamente, limpiar la casa, hacer todas las tareas pendientes, escuchar los problemas de tus amigos o familiares, y después quieres, además de haber hecho todo esto, tener fuerza de voluntad para alimentarte bien, hacer algo que te guste, moverte o practicar algo de deporte, quizá ya no puedas porque tu músculo de la fuerza de voluntad estará agotado. Por ello es muy importante ponerse pequeños objetivos al día, asumibles, e intentar construir una rutina en la que no estiremos como un chicle nuestra fuerza de voluntad, ya que, si lo hacemos, sobre todo con todo lo que tiene que ver con nuestro mandato externo, cuando tengamos que solicitar energía para hacer lo que necesitamos para cuidarnos internamente, quizá no podremos.

Recuerda:
Mejor algo que nada.
Deja un poquito de energía en el músculo de la fuerza
de voluntad para lo que necesitas hacer por ti.
Tú también eres tu prioridad.

Agradece y sonríe

Al llegar a esta estación te hablé de mi abuela Rosarito, de su modo de darle vida a sus plantas y de su capacidad para valorar y agradecer cada pequeño gesto de cariño que le dabas. Cuando recuerdo a mi abuela, siempre la veo sonriendo. Me encanta recordarla así, porque es cierto que muchas veces me pregunté cómo era posible que ella fuera capaz de sonreír después de todas las cosas duras que tuvo que vivir a lo largo de su vida. Siempre he pensado que podría aprenderse mucho de una novela sobre su vida. Mi abuela, a pesar de todo lo que vivió y del dolor de huesos que tuvo durante muchísimos años, fue feliz. Era feliz sin apenas poder salir a la calle, fue feliz observando la vida tras una ventana, fue feliz en cada instante en el que veía a alguno de sus nietos aparecer por la puerta, fue feliz cada vez que recordaba alguna anécdota en la que ella había sido feliz... Ella era una persona muy resiliente y también agradecida. Agradecía el más mínimo detalle que tenías con ella. Lo agradecía con su mirada, con su sonrisa. Lo agradecía demostrando, hasta el último momento de su vida, las ganas que tenía de vivir.

La gratitud es una fortaleza que está muy vinculada con la resiliencia. Las personas resilientes son más capaces de valorar más la vida, a las personas que las rodean y los pequeños detalles. Hay estudios que demuestran que las personas que practican la gratitud son más optimistas y están mucho más satisfechas y conectadas con su vida. ¿Lo sabías?, ¿sabías que la gratitud está muy vinculada con el bienestar psicológico?

Aprende a agradecer todo lo que es importante para ti y todas las cosas que te ocurren y te ayudan a aprender en la vida. Cada atardecer, cada pequeño detalle, cada conversación que te aporta, cada sonrisa, cada gesto de amabilidad... Aprende a agradecer que tengas un día más, porque esto te ayuda a sentirte mejor. Agradecer nos permite rebajar la ira, nos ayuda a desestresarnos y a conectar con nuestra fuerza interior. Además, ser agradecido con las personas que te aportan y te importan también es cuidarse, porque cuando cuidas lo que quieres, te cuidas también a ti mismo. Agradece a cada una de las personas que te aportan bienestar; agradecer es una forma muy bonita de reconocimiento, de hacerles sentir que son importantes para ti y de fortalecer los vínculos emocionales con ellas. El agradecimiento te ayuda a tomar conciencia de quiénes son las personas importantes para ti; darles las gracias te permite hacérselo saber. Agradecer te ayuda a aumentar tu autoestima y te permite fortalecer tu valía personal.

Quizá te estés preguntando cómo puedes expresar tu agradecimiento. ¿Cómo sabes que alguien está agradecido contigo? Porque te da las gracias, te sonríe, te hace un gesto amable con la mirada, se pone la mano en el pecho mientras te mira... Hay muchos modos de expresar de

forma verbal y no verbal el agradecimiento. Si te cuesta expresar tus emociones a las personas que te importan, no te preocupes, puedes practicar y entrenarte en ello. Al principio puede parecerte un poco incómodo, pero si te animas a seguir intentándolo, puede que te veas disfrutando de hacerlo pronto.

Puedes comenzar prestando atención a aquellas cosas que te han hecho sentir bien durante el día; no tienen por qué ser grandes cosas, recuerda que la suma de pequeños momentos crea grandes momentos. Por eso, presta atención a lo que te ha ocurrido a lo largo del día, a lo que has visto, a lo que has podido comer, con quién has podido disfrutar de un café, de un momento de charla... Cuando encuentres entre todo eso algo que te haya hecho sentirte un poquito bien, agradece. Permítete sonreír, dar un simple gracias o decirle a alguien que ha sido muy amable, que te ha sido de gran ayuda o que valoras mucho lo que ha hecho por ti...

Desde hace mucho tiempo, siempre que tengo un detalle con alguien intento escribir una nota. En mi caso, me gusta mucho más recibir notas que regalos, valoro muchísimo el tiempo que dedica alguien a escribirme algo que siente que me quiere agradecer; a mí esos son regalos que me llenan el corazón, por eso siempre trato de hacerlo cuando quiero agradecerle algo a alguien que aprecio.

Te invito a que, cada noche, antes de dormir, cojas tu libreta e intentes encontrar tres pequeñas cosas que te hayan hecho sentirte un poquito bien. Algo que te haya hecho sentirte afortunado. Anímate a poner un poco de tu energía en buscar esas cosas, personas o momentos que te hayan llenado y te hayan hecho sentirte un poquito mejor en el día de hoy. Es una forma de comenzar a poner en práctica esta fortaleza.

ATRÉVETE, SALTA Y ARRIESGA.

ES EL MOMENTO DE VIVIR DANDO LO QUE TE QUIERES LLEVAR

Es el momento de saltar, de atreverse y de arriesgar. ¿Sabes por qué? Porque no hay nada que nos ayude a sentirnos más seguros de nosotros mismos que enfrentarnos a lo que nos da miedo o creemos imposible. Cuando nos enfrentamos a nuestros miedos, los convertimos en coraje, y cuando nos atrevemos a darnos la oportunidad de hacer lo que pensábamos que no podíamos hacer, nos damos cuenta de lo capaces que somos.

Ha llegado el momento de levantarse y dejar de esperar sentado a que las cosas sucedan. Es la hora de hacer que las cosas sucedan. ¿Quieres afrontar algún miedo?, ¿quieres hacer nuevos amigos?, ¿quieres un nuevo trabajo? Atrévete y arriesga, no esperes a que, de modo fortuito, sea la vida la que ponga ante ti lo que quieres. El cambio está en ti, tú puedes comenzar a hacer pequeñas cosas diferentes o pedir ayuda para generar ese cambio.

Pregúntate: ¿qué tipo de persona quiero ser?, ¿para qué quiero ser esa persona?, ¿para qué quiero avanzar?, ¿para qué quiero cambiar?

Tu «para qué» es el motor que te permite seguir hacia delante, es lo que te permitirá tomar conciencia de por qué no puedes seguir mirando hacia atrás. Estás aquí, a punto de bajarte de este tren, a punto de terminar un viaje en el que has tomado conciencia, en el que has comprendido la importancia de hacerte cargo de ti, en el que has podido comprender la importancia de protegerte y de cuidarte y, ahora, es el momento de interiorizarlo para saltar y confiar en la vida.

Intenta vivir dando lo que te quieres llevar. Eres libre, escúchate, aunque lo que escuches te asuste. Permítete vivir a tu aire, porque tu vida te pertenece. Ojalá pudieras hacer desaparecer todos tus miedos, pero la realidad es que el miedo formará siempre parte de tu vida, la inseguridad te acechará cada vez que te enfrentes a algo nuevo y la tiranía también aparecerá, porque tienen la función de protegerte, aunque, a veces, en ese intento de protección, te encarcelan y te aprisionan. Lo bueno es que, después de este viaje de conocimiento, ya lo tienes presente y sabes que si huyes de ellos y no los enfrentas, los empoderas.

Estás aquí para vivir, y para vivir necesitamos atrevernos y arriesgar. Vamos, repite conmigo, alto y claro:

¡Me enfrento a mis miedos porque quiero vivir libre!

¡Me enfrento a mis miedos porque merezco una vida mejor!

¡Me enfrento a mis miedos porque quiero sentirme seguro!

¡Me enfrento a mis miedos porque quiero protegerme!

¡Me atrevo y me arriesgo a enfrentarme a mis miedos, con miedo, porque soy valiente, porque soy capaz, porque quiero crear la vida que quiero vivir!

¡Me arriesgo porque merezco una nueva oportunidad!

¡Me atrevo, me arriesgo y me enfrento a mis miedos porque quiero amarme, porque quiero protegerme, porque quiero cuidarme!

Antes de bajarte del tren, pregúntate: «Si quisiera actuar como si fuera una persona que se arriesga un poco para vivir la vida que quiere llevar..., ¿qué pequeña cosa haría hoy para actuar como si fuese esa persona?».

Te animo a que puedas hacerte cada día esta pregunta y, al responderla, puedas comenzar a poner en práctica la cosa más pequeña y que te suponga menos esfuerzo, porque, de esta manera, estarás contribuyendo a dar un pasito hacia delante para vivir la vida que, desde hoy, estás eligiendo vivir.

Es importante vivir de acuerdo con aquello que deseamos enseñar y lo que queremos para quienes amamos. Vivir la vida que nos queremos llevar implica concentrarnos mucho en nosotros mismos para crecer y convertirnos en una persona mejor. Por eso, procura trabajar en ti para ser esa persona que te gustaría conocer, para ser esa persona con la que te gustaría pasar tiempo y con la que disfrutes de levantarte cada mañana.

Pon el foco en ti para darte lo mejor de ti y dárselo también a las personas que te suman y te importan. No te olvides de que los demás te recordarán por aquello que les hiciste sentir y tú te llevarás aquello que viviste y lo que sentiste.

Ahora sí, ¡salta!, ¡vamos! ¡Ha llegado el momento de bajarse de este tren!

FINAL DEL VIAJE

En muchas ocasiones, cuando llegamos a la fase final de la terapia, hay pacientes que me dicen: «Ana, me encuentro muy bien, pero tengo miedo de recaer y volver a sentirme igual de mal que me sentí al principio, cuando vine a verte».

Las recaídas son parte del proceso terapéutico y son necesarias. ¿Sabes por qué? Porque nos enseñan a tomar conciencia, una vez más, de qué es lo que debemos evitar hacer. Aun así, en las recaídas, ya no somos los mismos que fuimos, porque hemos aprendido. ¿Te acuerdas de cuando, en la segunda estación, te expliqué que hay cosas a las que nos hemos vuelto intolerantes? Te puse el ejemplo de la intolerancia a la lactosa. ¿Lo recuerdas?

Imagínate que hay algo que te está sentando mal en el estómago, pero no sabes qué es. Es normal que no puedas evitar comer lo que te está sentando mal porque no lo has descubierto aún. Al igual que es normal que, con tus mejores intenciones, te tomes todo lo que te recomienden para el dolor de estómago. Hay quien te recomienda la manzanilla, hay quien te dice que mejor te tomes un vasito de leche, hay quien te recomienda hinojo y dieta blanda... Cada uno te recomendará lo que considere que es mejor para ti. Esto nos pasa al principio, cuando sufrimos por ansiedad o por falta de seguridad y autoestima: muchas personas nos recomiendan qué hacer y nosotros mismos hacemos lo que consideramos que es mejor para evitar más sufrimiento.

Imagínate que después de ir al doctor y hacerte las pruebas necesarias, te dicen que sufres de intolerancia a la lactosa. Antes no sabías que el vasito de leche que tanto te gustaba y que te habían recomendado te estaba sentando mal, pero ahora sí. En el momento en el que te confirman que la lactosa te sienta mal, eres responsable de evitarla y hacer todo lo posible por no tomarla. Esto mismo pasa con tu autoestima: hay cosas a las que te has hecho intolerante y, seguramente, habrá ocasiones en las que, quizá sin darte cuenta, caigas y te tomes una pequeña ración de eso que no te sienta bien. Lo importante en estas situaciones es que, en lugar de juzgarte y seguir tomándote la tacita de leche, en el momento en el que te des cuenta, pares de beber.

En este viaje has aprendido que la autoestima, el amor propio, es algo que tenemos que cultivar, porque en el momento en el que la dejamos de cuidar, la autoestima se marchita. ¿Insultarías a una planta por no estar creciendo como te gustaría? No, ¿verdad? ¿Dejarías de querer a alguien si tiene un accidente y se le desfigura la cara y no te gusta? No, ¿cierto? De eso se trata, de que contigo tampoco lo hagas, porque tu amor propio es intolerante al descuido, a la desprotección y a la desvalorización.

Eres intolerante a suponer en vez de preguntar, a no poner límites, a hacer más de lo que puedes, a controlar, a no escucharte, a descuidarte..., entre otras muchas cosas. Por eso, cada vez que te veas haciendo algo de esto, será igual que si te bebes una tacita de leche siendo intolerante a la lactosa.

Cuando te veas en esta situación, no olvides recordar que te habrás puesto mal por ese motivo, y no porque haya algo que esté mal en ti. Esto es lo que he querido transmitirte durante todas estas páginas; el problema no eres tú, el problema es lo que hacemos para solucionar nuestro problema, que, a veces, en lugar de mejorarlo, lo empeora.

Por eso, como último ejercicio, me gustaría proponerte que escribas una carta de compromiso para que puedas volver a ti cada vez que te pierdas. Para que puedas recordarte todo aquello que has descubierto que no te ayuda a sentirte más seguro contigo mismo. Para que dejes por escrito todo lo que has vivido y aprendido en este viaje. Yo voy a dejar aquí escrita la mía. Hemos hecho el viaje juntos, ¿no? Me va a venir muy bien dejarla escrita, porque yo, al igual que tú, me perderé muchas veces más. Lo bueno es que ahora ya sabemos a qué somos intolerantes y tenemos un poco más claro cuál es el camino de vuelta.

Estamos al final del viaje y no quiero despedirme sin antes compartir contigo una última reflexión. Hace poco, leyendo sobre historias de resiliencia, me encontré con la palabra *maemuki.* En japonés *mae* significa “al frente”, y *muki*, “dirección”. Los japoneses lo traducen como la actitud de mirar siempre hacia delante. Escribir este libro me ha dado la oportunidad de recordarme que debo seguir viviendo día tras día en el presente, evitando regodearme en el pasado. Me ha ayudado a tener presente que, pase lo que pase, soy la dueña de mi vida y merezco la oportunidad de disfrutar del día de hoy, aunque me haya dolido, y a veces duela, el ayer.

Querido lector, me encantaría que no te olvidaras de que puedes pedir ayuda siempre que lo necesites. Ahora te toca seguir hacia delante sin mí en este viaje tan especial que continuará durante toda tu vida. Quisiera que tuvieras presente que este libro no es un libro de terapia estratégica, es un libro escrito por una psicóloga estratégica que, ante todo, es humana. He intentado poner todo mi corazón en estas letras, porque todo lo que está aquí escrito es fruto de mi experiencia personal y también profesional. Guardo mucho cariño a cada uno de los pacientes que me han permitido narrar su historia y también tengo cariño a cada uno de los errores que cometí y que me han servido también para ser la persona que hoy soy. Este es mi mensaje, este ha sido nuestro viaje, pero recuerda que no hay solo una forma válida para ayudar, ni hay solo un método para construir nuestra autoestima. Cada uno de nosotros es único, así que si para ti no ha sido útil, no te preocupes, siempre podrás encontrar otro modo. Como decía el diablo en *La hora del diablo*, de Fernando Pessoa: «Nunca he pretendido decir la verdad a nadie, en parte porque no sirve de nada y en parte porque no la sé».

CARTA DE COMPROMISO PARA QUE CADA VEZ QUE TE PIERDAS PUEDAS VOLVER A TI

Querida Yo,
ha sido un viaje intenso, lleno de letras y emociones,
lleno de curvas y contratiempos,
pero he terminado siendo un poco más consciente de lo que llevo dentro.
En este viaje me volví a encontrar con la parte libre y sana que vive en mí.
Esa parte que se cuida, que se protege y que se arriesga a hacer todo lo posible para darse la vida que merece.
Esa parte que, ahora que está empoderada, no quiero debilitar, por eso la llevo cogida de la mano y evito hacer todo lo que no me ayuda a hacerme cargo de mí.
Ahora he aprendido que no estoy sola porque me tengo a mí.
Soy la dueña de mi cuerpo, de mis emociones, de mis sueños y esperanzas.
Soy dueña de mi vida y no hay nadie en el mundo que sepa mejor que yo lo que merezco y necesito.
Nada ni nadie tiene el derecho a tratarme mal.
Nada ni nadie tiene el derecho de obligarme a sentir diferente,
a pensar diferente o a ser alguien que no soy yo.
Yo soy yo,
con mis virtudes y mis defectos,
con mis luces y mis sombras.
Yo soy yo,
con mi pasión y mi intensidad,
con mis aciertos y mis errores,
con mis rarezas,
con mis creencias,
con mi sensibilidad,
con todo lo que no me gusta de mí.
Porque todo esto me hace ser lo que soy.
Yo soy yo,
y en el mundo no hay nadie igual a mí.
Yo no he venido a esta vida a cumplir con otras expectativas que no sean las mías.
No he venido a este mundo a salvar a nadie.
No he venido a esta vida a dejarme manipular ni a dejarme acomplejar.
Estoy aquí para hacerme cargo de mí y seguir mirando hacia delante.
Mientras yo esté conmigo,
mientras yo me quiera,
seguiré armándome de valor para mirar la vida de frente cuando esta me dé la espalda y me

duela.
Me cuidaré y me honraré
para disfrutar y exprimir lo bueno que la vida me quiera dar.
Me arriesgaré
para vivir lo que me quiero llevar.
Porque mientras yo me ame,
podré seguir pidiendo ayuda cuando lo necesite,
podré reunir el valor para afrontar mis miedos,
podré abrazarme fuerte y sujetarme cuando no haya nadie más.
Por eso, de ahora en adelante, me comprometo a perdonarme por todos los días en los que me juzgué y me abandoné.
Me comprometo a protegerme poniendo límites y teniendo en cuenta que no puedo gustar a todo el mundo.
Me comprometo a recordarme que lo que opinen los demás de mí tiene más que ver con ellos que conmigo.
Cultivaré mi autoestima cada día para recordarme que lo importante no es ser perfecta,
lo importante es ser real y respetar mi esencia.
Yo soy yo,
y ser yo está bien.

Agradecimientos

Querido lector, hay un bonito proverbio que dice: «La gratitud es la memoria del corazón». Yo voy a llevar en mi corazón por siempre a cada una de las personas que me han acompañado en este viaje, que han hecho que este libro fuese posible y que, además, me han acompañado durante el proceso con la misma ilusión y entusiasmo que le he puesto yo.

Siento que tengo que empezar dándote las gracias a ti, María José Canales: eres mi maestra de vida. Tú me has enseñado a cuidarme, protegerme y valorarme. Este viaje lo iniciamos juntas hace ya unos cuantos años, y, desde entonces, no he dejado de aprender a tu lado. En este libro también está tu esencia. Gracias por compartir conmigo tu sabiduría, por levantarme cuando me caigo y por recordarme que, por muy alto que vuele, siempre debo tener los pies sobre la tierra para seguir siendo humilde, humana y no dejar nunca de aprender.

«Cuando menos te lo esperas va la vida y te sorprende», dice la canción, y esto me ocurrió contigo, Elisabet Navarro. Llegaste en el momento justo para que tuviera la oportunidad de elegir formar parte de este sello editorial con el que me siento tan identificada. Mis grandes amigas saben que siempre fantaseé con la idea de que Zenith, de Grupo Planeta, llamase a mi puerta. Lo veía algo imposible. He disfrutado muchísimo de cada minuto que he invertido en escribir este libro. Gracias por aparecer, por creer en mí y darme esta oportunidad. Gracias también a Carolina y a cada uno de los miembros del equipo de diseño que me han ayudado a que este libro quedara tan bonito.

A ti, David Gómez, mi amor, el mejor compañero de vida que podría tener. Gracias por la ayuda que me has brindado todos estos meses en los que he estado sumergida en las letras que forman parte de este libro. Gracias por tu cariño, por los bailes en la cocina, por tu sentido del humor, por tus abrazos y tu apoyo. Tienes el don de sumar a cada una de las personas que están en tu vida, tienes un gran corazón y haces que contigo todo sea más fácil. Ojalá que este libro te ayude a no olvidar la maravillosa perla que habita en ti.

Este año, mientras escribía este libro, me di cuenta de que necesitaba aprender a delegar, y fue así como decidí formar un equipo para que me ayudase en mi Centro de Terapia Breve. Así fuisteis llegando a mi vida las psicólogas Ainhoa Salsamendi, Estefanía Maldonado, Ángeles Garrido y Elvira Pérez, el psicólogo Óscar J. Blanco y la secretaria María José Fernández. Soy muy afortunada de trabajar con vosotros. La mayoría ya nos conocíamos porque compartimos la misma pasión por la terapia breve, y, Estefanía, tú llevas viajando conmigo desde hace ya más de diez años, desde que éramos unas jóvenes universitarias que pasaban noches en vela en la

biblioteca nocturna de la Universidad de Almería. ¡Qué bonito que sigamos creciendo juntas! Me siento muy orgullosa del equipo de psicólogos que formamos. Nunca dejaré de agradeceros todo lo que me habéis aportado durante este año, todo lo que me habéis ayudado... Sois unos grandes profesionales, pero, sobre todo, sois unas grandes personas.

A mi abuela Carmen, la primera que siempre estaba dispuesta a escuchar mis poesías. Mi persona favorita, la que más se alegraba de mis alegrías y cuyos abrazos eran hogar.

A ti, papá, que desde bien pequeña me cuidas y me guías desde el cielo. Tú me has enseñado a ser resiliente, vives dentro de mí, en cada uno de los latidos de mi corazón.

Gracias también a ti, mamá, siempre me has dicho que ojalá en el futuro herede un poco de tu locura para no tomarme la vida tan en serio. Tienes razón, tengo que seguir aprendiendo a soltar y desobedecerme un poco más. Este año has hecho que me enfrente al miedo a las enfermedades. Me estás dando una gran lección, eres valiente, mamá. Gracias por enseñarme que los fuertes también tienen derecho a cansarse. Gracias por hacer que conecte con una parte de mí que, hasta ahora, no conocía.

A ti, mi tita Mari Carmen Medialdea, una vez más, has sido la primera en leer mi libro. Gracias por tus comentarios y tu apoyo.

A Patricia Velasco, eres la hermana que no tuve. Somos iguales, nuestro corazón está unido, y desde que llegaste, tanto tu familia como tú, no habéis dejado de sumar en mi vida. Estoy segura de que parte de lo que soy es gracias a lo que he aprendido y vivido a tu lado.

A Rosa María Sánchez, amiga, este libro también es tuyo. Estoy muy orgullosa de ti y tú sabes por qué. Gracias por estar en la distancia y tener siempre las palabras de empatía que necesito. Siempre estaré para escucharte y recordarte todo lo que vales y lo que hemos aprendido.

A Fátima Cuéllar, la valiente, la risueña... Eres la amiga con la que todo el mundo sueña.

A Araceli Sánchez, que siempre tienes palabras de aliento. Qué bonito compartir contigo esa sensación de flotar mientras bailamos. Bailar es nuestra pasión y nos llena el alma.

A Sara Olano, mi compañera y amiga, con la que comparto el amor y el respeto por los animales y la naturaleza.

A Ana Cristina García, con la que he crecido. Este año no has estado en tu mejor momento y has tenido la valentía de comenzar a cuidarte; te dedico este libro para que siempre recuerdes el poder que vive en ti.

A María Miranda, fuiste la mejor supervisora que alguien podría tener. Organizabas hasta lo inorganizable, lidiabas con mi caos y fuiste una de las personas que, desde el principio, creyó en mí. Amiga, valoro mucho cómo eres y todo lo que tienes dentro. Gracias por todo.

A Cristina López, gracias por tu entusiasmo, tus consejos y tus palabras de aliento. Eres creativa, capaz, y tienes mucho que aportarle al mundo.

A Ares Zamora, Sheila Mulero y Amín El Imami, psicólogos y compañeros que admiro, que he podido conocer a través de la ventana mágica de Instagram y que, ahora, también sois

amigos.

A Mila y Coco, dos corazones amarillos que llegaron a mi vida por casualidad para hacerla más bonita. Gracias por tus palabras de aliento y cariño, por nuestros audios infinitos y por hacer un hueco para verme siempre que voy a Barcelona.

A Alberto García, porque en todos mis momentos importantes siempre estás y estarás.

A Iván Yeste, seguimos creciendo juntos, gracias. Ojalá este libro te ayude a recordar siempre lo mucho que vales.

A mi cuñado Sergio, eres como un hermano más. Gracias por haber cuidado tanto este año a mi madre, por haberla acompañado siempre al hospital, sé que también ha sido duro para ti.

A mi familia de sangre, mis abuelos, mis tíos, mis primos, y a mi familia de corazón, mis santísimas, mis amigos, vosotros sabéis perfectamente quiénes sois. Gracias por permitirme SER, gracias por aceptarme, gracias por vuestro apoyo y por compartir conmigo mis alegrías y mis penas, por estar en lo bueno y en lo malo, por sumar y aportar tanta riqueza en mi vida.

Hermanos, Juanmy y Jordi, mi mimo y mi yoyi, gracias por haber sido mis guías y referentes. Los tres somos muy diferentes y parecidos a la vez, los tres hemos tenido que aprender a protegernos, cuidarnos y valorarnos por nuestra cuenta. Aprender a aceptaros tal y como sois y quereros por lo mismo ha sido uno de mis mayores aprendizajes. Gracias, porque sé que cada uno, a su modo, haría todo lo que hiciese falta para ayudarme y para que yo estuviese feliz. Os quiero mucho.

A mis sobrinos Luisa y Juan, os quiero mucho y deseo que crezcáis sabiendo que sois valiosos por como sois. ¡Sois increíbles! Ojalá que viváis siendo honestos, humildes y fieles a vuestros valores. Vuestra tita Ana estará siempre aquí para todo lo que necesitéis y para recordaros que, en esta vida, lo más importante no es ser perfectos, sino reales.

A mis queridos compañeros del grupo de trabajo de Terapia Breve Estratégica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, gracias porque nos une la pasión que tenemos por nuestra profesión y las ganas de seguir compartiendo y formándonos para ser cada día mejores profesionales.

A mis compañeros de la Concejalía de Infancia y Juventud del Ayuntamiento de Fuenlabrada, gracias por estos seis años en los que hemos sido una familia. Aquí aprendí mucho de lo que hoy en día sé. Vosotros fuisteis los primeros que confiasteis en mí, siempre os llevaré en mi corazón.

Gracias también a vosotros, mis queridos pacientes. Todos formáis parte de mi forma de trabajar, todos me habéis hecho aprender y crecer como profesional y como persona. Os llevo dentro de mi corazón.

A cada uno de los profesores del Máster de Terapia Breve Estratégica del Centro di Terapia Strategica di Arezzo (Italia), a cada uno de los profesores del Diplomado Internacional en Terapia breve de resolución de problemas del Brief Therapy Center (Palo Alto) y a cada uno de los profesores y grandes maestros que me han inspirado y han hecho aprender, aunque sea un

poquito. Me siento muy afortunada por haber aprendido de los mejores de este modelo de terapia.

A mi Bimba, mi perrita, que ha estado durante todo el tiempo que yo escribía a mi lado y que tanto cariño me da.

A mis seguidores de Instagram, que me ayudan y me motivan a seguir escribiendo y compartiendo. Vosotros me hicisteis darme cuenta de que me encantaba escribir. Sin vosotros, nada de esto hubiera sido posible...

Gracias también a ti, querido lector, ahora sí, con lágrimas en los ojos tengo que agradecerte el tiempo que has invertido en leerme y acompañarme en esta aventura. Gracias por priorizarnos, por apostar por ti. Gracias por acompañarme en este viaje lleno de sinceridad y aprendizaje.

Me encantaría saber de ti, quisiera saber cómo ha sido tu viaje y, como si de una postal se tratase, que me dejaras un mensaje en el que compartieras conmigo lo que ha sido para ti vivir este viaje juntos. Puedes enviármelo a mi correo: anabmedialdeapsicologa@gmail.com o puedes compartirlo también conmigo a través de Instagram: @Anapsicologamadrid.

Hemos llegado al final del viaje y toca seguir descubriéndonos por separado.

Deseo mucho *maemuki* para ti.

Ojalá este libro te haya hecho reflexionar y encontrar el camino para seguir siempre adelante.

Ojalá que, cada vez que te pierdas, estas páginas puedan ayudarte a volver a encontrarte.

Ojalá vuelvas a descubrir la maravillosa perla que habita en ti.

Gracias y hasta pronto, porque, ¿quién sabe?, quizá algún día nos volvamos a encontrar...

Bibliografía recomendada

Branden, Nathaniel, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 2011.

Branden, Nathaniel, *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 2010.

Branden, Nathaniel, *El respeto hacia uno mismo*, Paidós, Barcelona, 2011.

Branden, Nathaniel, *La autoestima en el trabajo. Cómo construyen empresas sólidas las personas que confían en sí mismas*, Paidós, Barcelona, 2010.

Cagnoni, Federica, y Roberta Milanese, *Cambiar el pasado: superar las experiencias traumáticas con la terapia estratégica*, Herder, Barcelona, 2010.

Castanyer, Olga, y Estela Ortega, *Asertividad en el trabajo*, Conecta, Barcelona, 2013.

Congost, Silvia, *Autoestima automática*, Zenith, Barcelona, 2015.

Cyrulnik, Boris, *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*, Debolsillo, Barcelona, 2013.

Duhigg, Charles, *El poder de los hábitos*, Vergara, Barcelona, 2019.

Garriga, Joan, *Vivir en el alma*, Rigden-Institut Gestult, Barcelona, 2013.

Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.

Gomà, Hermínia, *Autoestima para vivir*, Paidós, Barcelona, 2018.

Harris, Russ, *La trampa de la felicidad*, Planeta, Barcelona, 2010.

Katie, Byron, *Amar lo que es: cuatro preguntas que pueden cambiar tu vida*, Books4pocket, Barcelona, 2009.

Medialdea, Ana Belén, *Amargarte la vida depende de ti*, Sar Alejandría, Castellón de la Plana, 2019.

Milanese, Roberta, *El engañoso miedo a no estar a la altura*, Herder, Barcelona, 2021.

Milanese, Roberta, y Paolo Mordazzi, *Coaching estratégico. Cómo transformar los límites en recursos*, Herder, Barcelona, 2008.

Nardone, Giorgio, *El miedo a decidir*, Paidós, Barcelona, 2016.

Nardone, Giorgio, Aldo Montano y Giovanni Sirovich, *Resurgir y vencer*, Paidós, Barcelona, 2013.

Neff, Kristin, *Sé amable contigo mismo*, Paidós, Barcelona, 2016.

R. Ceberio, Marcelo, *Cenicientas y Patitos Feos. De la desvalorización personal a la buena autoestima*, Herder, México DF, 2014.

Steiner, Claude, *Los guiones que vivimos: análisis transaccional de los guiones de vida*, Kairós, Barcelona, 1992.

Las 5 estaciones de la autoestima
Ana Belén Medialdea

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la cubierta, Dar Woto/IstockPhoto/Getty Images y
© Goldman99/Shutterstock

© Ana Belén Medialdea, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2022

ISBN: 978-84-08-26313-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!



El efecto bienestar

Conley, Robyn
9788408264477
192 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

El camino al verdadero bienestar radica en ser capaces de realizar pequeñas acciones en nuestro día a día que nos permitan tener más calma, claridad y alegría en la vida cotidiana. Para lograrlo, la especialista en cambio conductual Robyn Conley Downs ha creado un método muy sencillo, «el efecto bienestar», basado en un sencillo sistema de estrategias diseñado para conseguir grandes resultados sin mucho sufrimiento. En este libro nos enseña a lograr resultados reales y duraderos, con compromiso y constancia, pero aplicados de forma imperfecta y progresiva. Menos esfuerzo. Más facilidad. ¡Es hora de sentirse bien!

Cómpralo y empieza a leer



40 Recetas de Caligrafía y Lettering

Caíña, Iván

9788408259275

160 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Tienes ante ti el libro que cambiará tu manera de ver la caligrafía y el Lettering. Este no el típico manual para aprender técnica, esta es una guía que te permitirá adentrarte de lleno en los secretos definitivos que ningún letrista te ha desvelado hasta ahora. Seguro que más de una vez has recurrido a tu libro de cocina de cabecera para preparar una buena comida. De un modo similar, y de la mano de Iván Caíña, diseñador y artista del lettering, aquí descubrirás 40 recetas explicadas paso a paso a las que podrás acudir rápidamente cada vez que lo necesites. Un verdadero tesoro tanto para iniciarse en el mundo de la caligrafía y el lettering como para aprender las técnicas principales que te harán crecer de manera exponencial como letrista.

Cómpralo y empieza a leer



El zen y el arte de amar

Shoshanna, Brenda

9788408266303

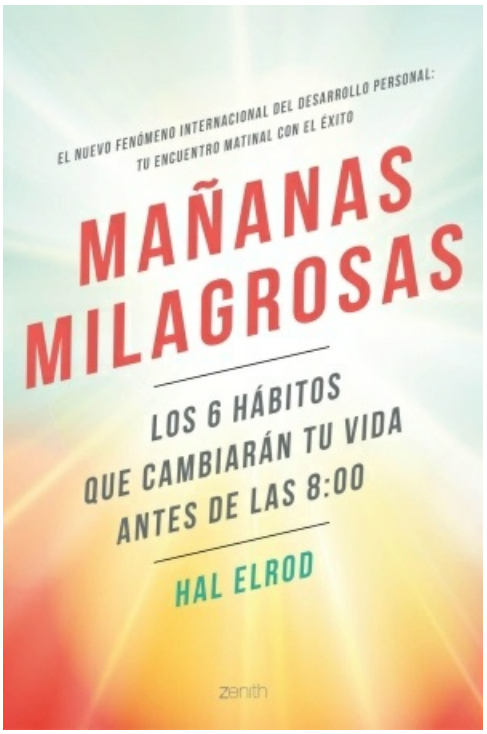
288 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Como afirma el maestro Bhagwan Shree Rajnees, cuando estamos enamorados nunca nos preguntamos qué sentido tiene la vida; de hecho, lo que deberíamos preguntarnos es por qué no estamos constantemente enamorados. No cabe duda de que hemos nacido para amar. Cuando nos sentimos enamorados, vivimos rebosantes de energía y sentimientos positivos, saboreando cada precioso momento, y nuestro cuerpo y nuestro corazón sanan y nos transmiten una sensación de bienestar. Brenda Shoshanna, psicóloga experta en relaciones de pareja, nos ofrece en este libro una manera completamente distinta de enfocar el amor, al establecer un paralelismo entre los puntos de vista de la psicología acerca de la vida en pareja y los eternos principios de la práctica zen. Este viaje constituye una maravillosa aventura que te enseñará a abrirte

a una vida de amor, a enamorarte… y a mantener vivo el amor.

Cómpralo y empieza a leer



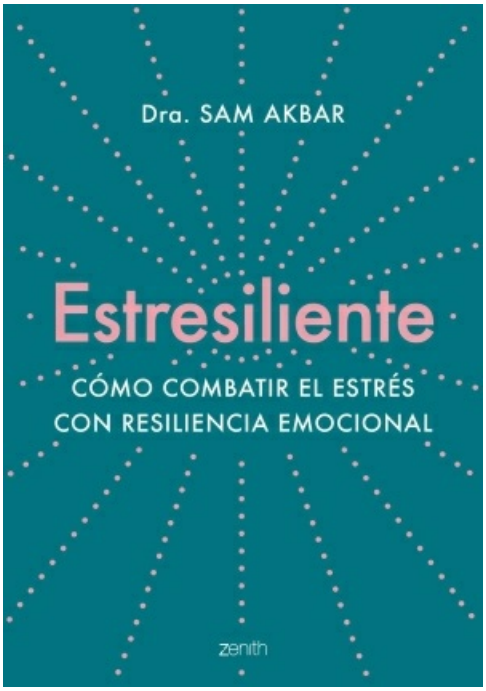
Mañanas milagrosas

Elrod, Hal
9788408160595
208 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Qué tienen en común Tim Cook, el director de Apple, Anna Wintour, la directora de Vogue US y el fundador de Virgin, Richard Branson? ¿El éxito? Por supuesto. Pero sobre todo, un secreto bien guardado: todos ellos se levantan antes del amanecer y se dedican un tiempo a ellos mismos antes de empezar la jornada laboral. Unas horas para hacer deporte, meditar, aprender, crecer… ¡mejorar! Eso es lo que nos propone Hal Elrod en este libro: que nos despertemos una hora antes cada día para hacer una serie de actividades que nos aportarán más energía y motivación durante el resto de la jornada. Este es uno de esos libros que te cambian la vida. Es hora de despertar todo tu potencial.

Cómpralo y empieza a leer



Estresiliente

Akbar, Dra. Sam
9788408266297
196 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Te imaginas lo liberador que sería centrarte en lo que de verdad te importa, en vez de estar en un tira y afloja con tus emociones? ¿Y si pudieras concentrar tu energía en cosas que convirtiesen tu vida en algo gratificante y con sentido? Estas páginas son una guía práctica para reconocer el estrés que acumulamos a diario y para aprender a afrontarlo de manera que nos permita tener una vida más tranquila. La clave está en la capacidad de ser «estresiliente», de hacer sitio a todas las emociones en momentos de estrés y de ser más compasivos con nosotros mismos ante los desafíos que se nos presentan. En capítulos breves y prácticos, este libro nos proporciona una serie de ejercicios y reflexiones que nos llevarán a modificar muchos malos hábitos mentales para llevar una vida mejor y más gratificante frente al estrés.

Cómpralo y empieza a leer