

El fenómeno mundial de la autoayuda

HERIDAS EMOCIONALES



Sanar el pasado para un mañana mejor

BERNARDO STAMATEAS



Stamateas, Bernardo

Heridas emocionales . - 1a ed. - Buenos Aires : Javier Vergara Editor,
2011.

208 p. ; 23x15 cm.

ISBN 978-950-15-2541-0

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. I. Título.
CDD 158.1

Diseño de portada e interior: Donagh | Matulich
Edición de contenidos: Silvana Freddi

Heridas emocionales

Bernardo Stamateas

1^{ra} edición

© Bernardo Stamateas, 2011

© Ediciones B Argentina S.A., 2011

para el sello Javier Vergara Editor

Av. Paseo Colón 221, piso 6 - Ciudad Autónoma

de Buenos Aires, Argentina

www.edicionesb.com.ar

ISBN: 978-950-15-2541-0

Impreso por Printing Books, Mario Bravo 835, Avellaneda,
en el mes de noviembre de 2011.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Libro de edición argentina.

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento,
el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro,
en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico
o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos,
sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está
penada por las leyes 11.723 y 25.446.

*A mis viejos, Jristós y Ana,
porque ellos me enseñaron
el valor de la vida*

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	9
PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO 1	
Transformando “el recuerdo de una herida” en una cicatriz de victoria	15
CAPÍTULO 2	
Transformando “los duelos y las pérdidas” en un homenaje	25
CAPÍTULO 3	
Transformando “el recuerdo que nos hizo llorar” en paz interior	41
CAPÍTULO 4	
Transformando “los recuerdos dolorosos” en un don para ayudar a otros	49
CAPÍTULO 5	
Transformando “el recuerdo de las críticas” en afirmación interior	63
CAPÍTULO 6	
Transformando “los recuerdos traumáticos” en experiencias de libertad	75
CAPÍTULO 7	
Transformando “el resentimiento y las broncas” en un perdón liberador	85
CAPÍTULO 8	
Transformando “los recuerdos del abuso” en una fortaleza espiritual	99

CAPÍTULO 9	
Transformando “los recuerdos tristes”	
en oportunidades de crecimiento	111
CAPÍTULO 10	
Transformando “los miedos y las fobias”	
en valor para enfrentar	121
CAPÍTULO 11	
Transformando “los celos” en autoestima	133
CAPÍTULO 12	
Transformando “los recuerdos de la infancia”	
en un futuro de éxito	145
CAPÍTULO 13	
Transformando “los errores y fracasos”	
en una situación de aprendizaje	157
CAPÍTULO 14	
Transformando “el recuerdo de lo que me hicieron	
sufrir” en lo que yo decido hacer ahora	169
CAPÍTULO 15	
Transformando “el recuerdo del peor día de mi vida”	
en mi mejor momento.	183
CAPÍTULO 16	
La metáfora: el lenguaje del espíritu	197
BIBLIOGRAFÍA	203



Agradecimientos

A todo el equipo de trabajo
que hizo posible este libro
—Silvia, Cristina, Karina y Silvana—
mi mayor gratitud.
Al doctor Juan Carlos Kusnetsoff,
gracias por el apoyo
y la generosidad de siempre

PRÓLOGO

Es un privilegio poder participar del prólogo de este libro. Bernardo es una de las personas que está dentro de mi corazón.

Una de las cosas que tiene esta profesión es conocer gente que realmente vale la pena, y una de ellas es Bernardo. Una de las cosas por las cuales siento mucho orgullo es por mis padres, me han enseñado miles de cosas importantes, pero también nos han criado con un montón de frases hechas, que a veces uno quisiera sacar de su vida personal, como por ejemplo: "si no comés viene el hombre de la bolsa y te lleva", "no te podés tirar a la piletta hasta dos horas después de haber hecho la digestión". Pero una de las frases fue la que me marcó más, y fue esta: "a los amigos se los conoce en las malas". Lo que quiere decir que a veces, en las buenas, estás muy solo.

Por eso, es muy bueno que aparezca gente en su misma sintonía y que entiende, se enorgullece y se llena de felicidad con tu éxito y te ayuda a que tu vida sea mejor. De esa gente quiero rodearme.

Estaba en un momento de crisis personal, donde no sabía quién era mi amigo, y quién no lo era; en uno de esos momentos yo *quería un cambio*, porque realmente estaba cansado de tener "gente tóxica" a mi lado que provocaba "emociones tóxicas", por lo cual pensaba que mi vida estaba llena de "fracasos exitosos". A partir del momento en que conocí a Bernardo sentí que podía "quererme más", y poder disfrutar sin culpa de los "resultados extraordinarios".

Estoy seguro que la persona que lea, escuche o tome un café o una cena como las que yo he podido compartir con Bernardo, es muy probable que jamás en su vida vuelva a tener *"HERIDAS EMOCIONALES"*.

INTRODUCCIÓN

Todos tenemos un pasado y a todos nos han sucedido cosas lindas y feas, tenemos recuerdos que nos sostienen emocionalmente y recuerdos que nos entristecen. Es por eso que en el presente trabajo queremos hacer un viaje al pasado para ir nuevamente a esas experiencias tristes que hemos vivido y así poder sanarlas. Alguien dijo que si no sanás tu pasado, estás condenado a repetirlo.

El objetivo de este viaje no es deprimirnos, ni hundirnos emocionalmente. Tampoco es recordar obsesivamente todo nuestro pasado para quedarnos a vivir en él. La finalidad es resolverlo y avanzar.

Robert Neimeyer, un excelente escritor, es autor de un libro acerca de la ansiedad que presentan las personas frente al tema de la muerte. Investigó por qué algunas personas “aceptaban” la muerte de una manera mucho más tranquila que otras. Y descubrió que esas personas no tenían temas pendientes. No había nada abierto en su pasado, o casi nada. Estas personas, en su gran mayoría, se habían enfocado a alcanzar sus metas y sus proyectos.

El hecho es que no necesitamos esperar una desgracia o una muerte para aprender a vivir disfrutando de la vida, de sus momentos buenos y no tan buenos, necesitamos aprender a vivir cerrando los temas que tenemos pendientes con hechos y personas, a fin de que no nos queden deudas emocionales sin saldar.

Lo que proponemos aquí, en este libro, son técnicas utilizadas en diferentes tipos de terapia, de ayuda que

se le brinda a aquellas personas que han pasado un hecho traumático, una circunstancia de dolor, técnicas y métodos que son utilizados por profesionales que aman su profesión y las aplican para el bien y la sanidad del paciente.

Cuando sanamos los recuerdos de nuestra vida, el presente se ve de otra forma.

Este libro, bajo ningún concepto reemplaza la psicoterapia individual o familiar, ni sustituye la ayuda profesional. El objetivo es brindar algunas herramientas prácticas que nos puedan ayudar a cerrar esas historias abiertas que nos han quedado del pasado.

El pasado fue co-construido entre nosotros y otras personas, pero el futuro es la construcción nuestra, porque somos los arquitectos de nuestro destino; estamos convencidos de que si logramos sanar el pasado, cerrarlo, hacer las paces con él, podremos activar una de las emociones más poderosas que existe, que es la esperanza: esperar algo que es el mañana.

Como en todos los libros, he tratado de ser muy práctico y sencillo, de brindarte ideas conocidas que nos permitan hacer este recorrido y transformar, *sanar el pasado en el presente.*

San Agustín decía que el pasado estaba en el presente, el presente en el presente y el futuro en el presente. Es el momento de sanar nuestro hoy y caminar hacia un mañana mejor.

Nos vemos en la cima

Bernardo Stamateas.

CAPÍTULO 1

Transformando

“el recuerdo de una herida” en una cicatriz de victoria

1. Bajo en la próxima estación

A lo largo de nuestra vida todos nosotros tendríamos que pasar por cuatro etapas. Cada una de ellas es como un viaje en tren y al llegar a determinada estación, el viaje termina. Entonces hay que bajar, tomar otro tren y llegar a la próxima estación. ¿Cuáles son esas cuatro estaciones?

La primera es la estación de la niñez. Cuando termina la niñez, nos tenemos que bajar y tomar el tren que nos va a llevar a la segunda estación de la vida, que es la adolescencia. Una vez que atravesamos la adolescencia nos bajamos del tren y entramos a otra etapa, que es la juventud y la adultez. Y al final de esa etapa nos bajamos y tenemos que tomar otro tren que se llama vejez.

Todos tendremos que pasar por esas etapas y estaciones. Sin embargo, a veces las personas no quieren bajar en la estación que corresponde, por comodidad o porque donde están encuentran mayor placer o privilegio. Por ejemplo, quieren quedarse en la niñez y se dicen: “De acá no me muevo, me encanta esta etapa en la que todos se ocupan de mí” o eligen permanecer para siempre en la adolescencia porque “ser adolescente es lo mejor que me pudo pasar”. Pero eso

les causará algunos inconvenientes, la vida es un continuo pasar de una estación a la otra.

¿Qué pasa cuando alguien no quiere bajar en una estación? Puede ser, por ejemplo, uno de esos eternos adolescentes que con 40 años o más siguen dependiendo, para vivir, de los ahorros de sus padres o de la

oportunidad que alguien de su familia pueda darles.

***Vive cada etapa de tu vida
intensamente porque el pasado,
pasado es para no sufrir
por lo que pudo ser. Por eso
disfruta tu vida con energía.***

Ivelisse Guerrero

Otras personas han saltado estaciones. Por ejemplo: una persona que no tuvo infancia, porque durante sus primeros años de vida fue abusada, no

validada o porque en el tiempo en que tenía que jugar, ir a la plaza, disfrutar sus juguetes tuvo la obligación de cuidar a sus hermanos menores, de pronto se encontró en el mundo de la juventud. O una persona que estaba a punto de terminar su niñez y entrar en la etapa de la adolescencia no pudo hacerlo porque tuvo que salir a trabajar, a luchar por su vida y de pronto se encontró en la etapa de la juventud-adulthood.

Cuando nos quedamos demasiado en una etapa o cuando salteamos una etapa porque no la vivimos o la vivimos mal, la mayoría de las veces queda en nuestra historia de vida una herida que necesitamos cicatrizar. Si tenemos heridas abiertas, carencias en nuestra historia, no podremos seguir creciendo y construyendo un futuro.

La tercera etapa de la vida abarca la juventud y la adultez. ¿Cuándo una persona se convierte en un joven? Cuando deja la adolescencia e incorpora el mañana. Cuando dice: quiero proyectarme en algo. Es decir que la juventud-adulthood es la etapa de la conquista, de los proyectos, de los sueños. Durante esa etapa queremos prosperar, queremos soñar, queremos avanzar, queremos lograr cosas: tenemos metas. Pero, ¿qué pasa cuando estás lastimado en esta etapa? Entrás en depresión, ya no tenés sueños, nada de lo que está por delante parece tener sentido, simplemente esperarás que la

vida pase. Sin embargo, esta es una etapa en la que necesitas afianzarte, sanar tus heridas, para seguir proyectándote a todo lo que está por venir a tu vida. Precisamente durante la etapa en que la herida pareciera estar más abierta es cuando necesitas cicatrizarla para que puedas volver a luchar.

Y luego nos encontramos con la cuarta etapa, la vejez. Podemos considerar que es simplemente "el último tren", o podemos hacer algo mucho mejor: podemos descubrir que tiene un sentido y un valor único, que es la etapa de la sabiduría.

La vejez tiene mala prensa. En los cuentos, la bruja ¿es joven o vieja? Es vieja. Y el hombre de la bolsa, ¿es joven o viejo? Es viejo. Pero, como se suele decir, viejos son los trapos.

¿Cuándo te sentiste viejo por primera vez?

- Cuando te trataron de usted.
- Cuando le guiñaste el ojo a una mujer, y ella te dio el pañuelo para que te saques la basurita del ojo.
- Cuando los regalos de tu cumpleaños son crema antiarrugas, pegamento para dentaduras postizas, tintura para el pelo o bastón de madera importada.
- Cuando te dijeron un piropo y allí mismo levantas un monumento y pasas cada tanto para recordarlo.
- Cuando en tu mesita de luz tenés remedios, remedios....
- Cuando tu agenda empieza con Dr., Dr., Dr.
- Cuando cuidas tu jardín porque es la parte más importante de tu vida.

El fin de la vida no es la vejez, el fin de la vida es la muerte. La vejez es solo una etapa.

Empezamos la vida corriendo y la terminamos caminando; arrancamos con fuerzas en la infancia, pero terminamos la vida a paso lento para disfrutar del

La juventud es el momento de estudiar la sabiduría; la vejez, el de practicarla.
Jean Jacques Rousseau

paisaje. En esta etapa podés seguir soñando, aconsejando, tu experiencia vale y mucho, podrás compartir tu historia a tus hijos, a tus nietos, y lo más importante es que estás a tiempo de restaurar tu historia, sanarla por completo, no dejar ninguna puerta del dolor abierta sino cerrar todas aquellas que aún hoy duelen. Cuando sean solo una cicatriz tendrás una vejez extraordinaria, llena de gozos, llena de sueños y de amistades y llena de sabiduría, porque cada estación va acumulando todas las estaciones anteriores.

Por todo esto te propongo no seguir con ninguna herida abierta. No dejes "puertas abiertas". Te ofrezco técnicas que te ayudarán a cerrarlas, a cicatrizar todas esas etapas que tuviste que saltar por las circunstancias que te tocaron vivir.

¿Cuál de las etapas de tu historia está lastimada?

- Tu infancia, y aún duele ese no haber podido jugar.
- Tu adolescencia, esa etapa en la que soñabas que tocabas el cielo con las manos, y lamentás no haber tenido amigos para compartirla.
- La juventud-adulthood, cuando no pudiste conquistar y te quitaron las ganas de poner en marcha lo que una vez soñaste.
- La vejez, porque quisieron robarte la sabiduría, y te dicen, te señalan, te remarcan que a tu edad ya no podés hablar, que no tiene sentido nada de lo que decís.

Quiero decirte que todas esas puertas que aún están abiertas, esas heridas, pueden hacerse cicatriz y ser la marca de que todo lo que viviste te ayudó para bien, para seguir creciendo y para seguir adelante; ser la muestra de que si lo superaste es porque estás totalmente sano. ¡Ya no sangrás por la herida!

2. Ejercicios que sanan

Ejercicio 1: Escribir y renunciar

Te propongo hacer un ejercicio: escribí y luego renunciá. Renunciá a ese recuerdo triste, a ese recuerdo que aún no te deja avanzar y sanar esa herida.

Tomá un papel y anotá los diez recuerdos más tristes de tu vida:

1.....

2.....

3..... y así sucesivamente hasta llegar a diez.

Una vez que los hayas escrito, leé en voz alta cada uno de ellos y renunciá delante de Dios a cada recuerdo.

Por ejemplo, si tu dolor fue no haber recibido de tu papá o de tu mamá un abrazo en tu infancia, decí:

"Hoy renuncio al dolor que sentí al no haber sido abrazado por mi mamá/mi papá cada vez que los necesitaba. Hoy renuncio a ese recuerdo porque sé que a partir de hoy yo seré una persona que abrazará a los demás, demostrará afecto y recibirá amor."

La técnica de escribir los recuerdos te permitirá:

- Objetivar las preocupaciones que no te sirven, dándoles un carácter más concreto.
- No distraerte con tus pensamientos; hay un tiempo preciso para recordar.
- Pensar en otras cosas, ya que los pensamientos malos están prohibidos.
- Comprender que tenés cosas más importantes para hacer.

Cuántas más cosas consigas poner en el papel, menos te quedarán en tu mente.

Ejercicio 2: La carta para los días malos

Si tenés que cerrar una herida, si sentís que esta marca, este dolor está en su fase más aguda, te invito a que cuando tengas un mal día, en un momento en que te sientas capaz de hacerlo escribas una carta para vos mismo. En la carta podés expresar tu apoyo, tu solidaridad con tu propia persona, y también darte algunos buenos consejos sobre qué podés hacer para sobrellevar ese mal día o incluso convertirlo en uno bueno; recordar qué acciones llevaste a cabo en situaciones similares y te ayudaron a sobrellevar heridas y a cerrarlas.

Esta técnica, “La carta para los días malos” es adecuada si sentís que ya has mejorado y estás en condiciones de identificar qué cosas te ayudan en los malos momentos.¹

3. Preguntas frecuentes

- **No comprendo por qué la gente me busca para que yo sea su paño de lágrimas, ¿eso habla bien de mí?**

No todas las personas tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro para ayudarlo a revertir y a sanar su dolor. Si sos una persona que sabe acercarse al otro a una solución es porque en tus manos, metafóricamente hablando, hay una sábana blanca que sabe cubrir las heridas de los demás. Sabe decir: “Yo te voy a tapar. Yo te voy a cubrir. Nadie va a ver las heridas que tenés”. Seguramente sabés tapar las heridas del otro y sabés cómo abrazar.

- **¿Cómo puedo ayudar a alguien que está herido?**

Nunca hables mal de alguien que está herido, porque mañana puede darte trabajo, y ser quien te ayude a sanar esa herida tuya que aún está abierta. Lo que tenemos

1. Tomado de *200 tareas en terapia breve* (Mark Beyerbach y Marga Herrero de Vega, Barcelona, Herder, 2010).

que hacer es usar una túnica blanca. Cuando lo hagamos siempre vendrá alguien a abrazarte y bendecirte.

• **¿Qué puedo hacer cuando siento que tengo una herida abierta que no logro cerrar?**

Todos necesitamos prepararnos para que cuando vengan los días malos, sepamos qué hacer. En primer lugar, podemos llorar, no hay que reprimirse, hay que gastar el dolor, llorar es la expresión emocional que aparece en momentos de dificultad. Llorar.

Cuando mirás el telar, tiene nudos; pero cuando el trabajo está terminado tendrás un lindo pulóver. Las crisis te están formando, hoy estás llorando, pero por la mañana todas las cosas serán cambiadas para bien, porque "crisis es prueba" y "testimonio es prueba superada", todo lo malo que la vida depara, se terminará transformando en un testimonio que será de ayuda a los demás. Pasaste por el valle de la dificultad, pero ya lo atravesaste.

Las crisis van a sacar de tu vida todas las cosas que no sirven, la mente estrecha, los miedos, la derrota, la tristeza, porque todas las pruebas que hoy estás pasando serán cambiadas en tu experiencia de victoria, porque cuando las circunstancias o las personas que te causaron esa herida intentan tirarte, lo único que logran es quitar de tu vida aquello que ya no te sirve.

En 1498 Miguel Ángel hizo "La Piedad", la escultura de mármol que está en la basílica de San Pedro, en Roma. En "La Piedad" María tiene en sus brazos el cuerpo de Jesús recién bajado de la cruz. En 1972 un loco la atacó con una maza. La estatua se quebró en distintas partes, pero gracias al trabajo de los restauradores, la gente puede seguir contemplando esa obra, y se alegra por dos motivos: primero por la belleza de la creación y segundo por la belleza de la restauración. Cuando la vida te dé un golpe y algo tuyo se quiebre, alguien vendrá a restaurarte. Aunque pienses que estás viviendo el peor día de tu vida, tiene solución y sadrás ganando.

• **¿Qué puedo hacer cuando alguien me lastima?**

Cuando el enojo dura mucho tiempo, intensamente, y se dispara por cualquier motivo, entonces tenemos que tener cuidado, porque el enojo en cantidades excesivas enferma, y trae enfermedades muy graves.

En estos casos es aconsejable utilizar la técnica que llamamos el “tiempo afuera”, salir de la situación, dar una vuelta, caminar, salir de la habitación donde nos encontramos, salir de la casa, o sea, tomar un poco de distancia, porque es bueno expresar el enojo, es bueno poner límites, pero no tenemos que dejar que se nos acumule, porque cuando dura mucho tiempo, y es muy intenso, y se empieza a disparar por cualquier tontería, nos puede enfermar.

• **¿Qué hay que hacer en el día malo, el día en que nada parece alcanzar para que me sienta bien?**

Ese día no juntes amarguras pasadas ni rencor con lo que estás viviendo.

La gente busca echarle culpas a alguien, muchas veces a su familia, pero vos no le tenés que echar la culpa a nadie, ni siquiera en el peor día de tu vida, porque cuando echás la culpa al otro, te amargás, y un espíritu amargado nunca te va a sacar de tu peor día, te va a fijar ahí.

No te amargues, al contrario, aprendé que hay gente que no sabe lo que dice, hay gente que no sabe lo que hace, y a vos te toca perdonarlos.

Jesús dijo: “Perdónalos, no saben lo que hacen”. ¿Por qué? ¿No sabían? Si lo colgaron desnudo, le rifaron la ropa, sí que sabían. Con esa frase Jesús dijo: yo no voy a dejar que nadie amargue mi corazón, porque si yo quiero resucitar tengo que generar una atmósfera de perdón. Por eso, si te criticaron, si te lastimaron, si abrieron una herida, una vez que puedas perdonar ella va a cerrar y hará una cicatriz tan poderosa que nunca más lo que te hagan te colocará debajo de los que te dañan sino que sabrás que podés llorar, enojarte, y después perdonar para seguir con tu vida.

Las personas suelen quedarse en el pasado, en el dolor, u ocupándose de señalar con el dedo el fracaso, el error. No dejes que esa amargura venga, ponela a un costado y fortalecete en Dios. Si sabés mirar verás a tu lado gente que te dará ánimo, que tendrá tu mismo espíritu, gente que a pesar de todo pudo seguir adelante, y si ellos pudieron vos también podrás. Mirá tu mañana con una nueva visión. Y del día malo, no te acuerdes, no le prestes atención, enfocate a construir ese mañana, y mañana tendrás todo nuevamente, lo que perdiste o te quitaron, mañana será mejor.

Y así lo que antes fue un dolor ahora es un don.

Aquel abuso, esa crisis afectiva, ese maltrato, ese intento de suicidio que tuviste, ese llanto, hoy sanado será tu don para que ahora puedas ayudar a otros. Estás listo para decirle al que está atravesando tu misma situación: "si yo lo pasé vos también lo vas a pasar, lo vas a lograr".

*Si tomamos a los hombres
tal como son, los haremos
peores de lo que son, pero
si los tratamos como si fueran
lo que deberían ser los llevare-
mos adonde nunca fueron.*
Goethe

4. Recursos espirituales

Existen personas que no tienen ganas de nada, pareciera ser que han castrado "la pasión", "las ganas" de vivir, de luchar por más. Ya no tienen ganas de prosperar, de viajar, de vestirse mejor, de crecer, de cambiar de casa, de conocer gente nueva, ganas y ganas y ganas que antes tenían.

Es necesario restaurar esas ganas de vivir, esa pasión por levantarte cada mañana. Y para ello necesitás estar sano, haber curado esa herida, verla transformada en una cicatriz, una marca que te ayudará a saber que si la pasaste, si esa herida ya cerró, estás listo para avanzar. Esa herida, hoy cicatriz, es la prueba de la capacidad que tuviste para transformar toda situación difícil o dolorosa en una medalla de éxito, de triunfo, de ganancia.

**El arte de vivir está
en saber ver lo favorable.
Doménico Cieri Estrada**

Recordá que cada etapa tiene su encanto y que podés disfrutar de cada una de ellas. No hay una etapa mejor que otra. No es cierto que la adolescencia

es la mejor etapa de la vida, tampoco la más conflictiva. Todas ellas tienen sus cosas buenas, aprendamos a descubrirlas y a disfrutarlas. Proponete recuperar sabiamente las cosas que no viviste en las etapas anteriores.

Si no jugaste mucho en tu infancia, volvé a jugar, recuperalo, tenés que poner tus ganas. Si no tuviste amistades, proponete revisar tu actitud frente a los demás y soñar, como dice aquella canción de Roberto Carlos, con tener un millón de amigos. Si no tuviste sueños, volvé a soñar, recuperá esa pasión y conquistá lo que aún no llegaste a alcanzar. Y sé sabio. ¿Cómo? Seguí creciendo, siempre.

La gente no te va a reconocer pero vos los vas a reconocer a ellos, porque los que pusieron un pie en tu vida estarán igual que antes, y vos vas a crecer, y cuando te vean van a decir: "¡No puede ser! ¿Sos ese que antes lloraba por los rincones, el que tenía miles de heridas abiertas por todos lados?

Todo aquello que pensaste que no tuviste, Dios lo va a poner en tu vida. Si sentís que te faltó un papá, pondrá otro papá sustituto que te va a dar lo que no recibiste; si fue una mamá, pondrá a tu lado una mujer que te dé cariño de mamá. Y cuando vengan los pensamientos del pasado, esa herida que parece que se abre otra vez, estarás listo para decir: "Pensar que ese recuerdo antes me hacía llorar, pero ahora me hace reír."

Ese recuerdo te encontrará sano y en paz.

CAPÍTULO 2

Transformando

“los duelos y las pérdidas”

en un homenaje

1. ¿Por qué a mí?

La muerte es un tema que ninguna persona quisiera tocar, del que nadie desearía tener que hablar. Sin embargo, en algún momento de la vida todos tendremos que enfrentar la pérdida de un ser querido.

Los seres humanos somos los únicos de la creación que sabemos que vamos a morir. No importan los liftings, el gimnasio, a todos nos llegará la hora de morir. La muerte es *igualitaria y universal* para todos los seres humanos. Cuando vemos la muerte en televisión pensamos que le ocurre a otros, pero no a nosotros. Cuando nos toca, cuando estamos en peligro de muerte, nos decimos: “Yo nunca pensé que me podía pasar a mí”, aunque sabemos que somos seres finitos, y tal vez por eso mismo, la muerte es algo que siempre proyectamos y ponemos en el otro. Y por la angustia que muchas veces nos genera el tema de la muerte, en los velatorios suele haber quienes hacen chistes o bromas, otros comen, porque hacerlo es una manera de decirnos que estamos con vida.

La muerte del otro nos recuerda nuestra propia finitud. Cuando lloramos a otro, también lloramos por nosotros mismos, porque sabemos que vamos a morir.

2. Qué no hacer o decir frente a la pérdida de un ser querido

La muerte despierta dos grandes miedos: el miedo al cómo nos vamos a morir y el miedo al “después de la muerte”.

Muchas personas dicen: “No tengo miedo a morir, pero me da miedo perder la lucidez, no quiero depender de otros, no quiero sufrir”, porque todos tenemos el miedo al *cómo*. Y también está el miedo al “después qué va a pasar...”

Pero a pesar de los miedos y de todas las preguntas que surjan, todos nos hemos encontrado, nos encontramos o nos vamos a encontrar frente al tema del dolor que produce el perder un ser que amamos: un hijo, un hermano, un padre o una madre, un familiar, un amigo. Allí mismo nos encontramos con el desgarrro de la muerte, una situación que nos enfrentará directamente con el dolor.

En medio de ese dolor, sentimos que nuestro corazón no da más, que está desmayando. Nos sentimos quebrados, angustiados, pareciera ser que nunca más podremos volver a sentirnos felices, que nunca más recuperaremos lo bueno que pasamos en aquellas épocas que podíamos compartir con quienes ya no están a nuestro lado.

Queremos encontrarle una respuesta a ese dolor, una explicación, pero nada nos tranquiliza, nada parece ser suficiente. En medio de un duelo, “no hay consuelo”.

Al enfrentar esa situación, algunas personas se dicen: “Bueno, tengo que tratar de no pensar, tengo que tratar de olvidarme.” Sin embargo, tenemos que hacer justamente todo lo contrario, permitirnos sentir y elaborar todos esos recuerdos de la persona que partió que tenemos dentro.

*Solo cuando podemos expresar el dolor,
cuando lo gastamos, cuando lo reconocemos,
es que el dolor empieza a sanarse.
Solo cuando lo atravesamos es que lo curamos.*

Es razonable que al pasar por un duelo busquemos la compañía y el consuelo de otros. Sin embargo, las personas que nos rodean también sufren, quizás no tanto por el que no está sino por la persona que perdió su ser querido, y tratando de decirnos algo que nos traiga alivio suelen aconsejar: "Pensá en otra cosa", "Dios se lo llevó", "No llores, tené fe" o "Ya va a pasar, vas a ver". Y si les queremos contar algún recuerdo que viene a nuestra memoria, dicen: "Mejor hablemos de otra cosa, no te va a hacer bien", y una cantidad de frases similares, que muchas veces suelen entristecer más a la persona que está soltando su dolor. En la mayoría de los casos, acompañar en silencio al que está pasando por esa situación de dolor es mucho más beneficioso que hablar.

A través de los años he visto familias completas curarse, sanarse del dolor, solamente por reunirse todas las noches para llorar juntos, para poder hablar

una o dos horas, para poder decir lo que sienten. Es necesario conectarse con la gente correcta, de confianza, en un lugar donde podamos sentirnos cómodos, tranquilos, para gastar el dolor, para atravesarlo, para sanarlo.

*Lo que una vez disfrutamos,
nunca lo perdemos. Todo lo
que amamos profundamente
se convierte en parte
de nosotros mismos.*

Helen Keller

Algunas personas, frente a la pérdida de un ser querido empiezan a pensar: "Yo estoy vivo, y vos no". Entonces, generan dentro suyo un gran sentimiento de culpa, lo que se denomina *la culpa del sobreviviente*: ¿Por qué moriste vos y no yo? Especialmente cuando se trata de padres que lloran la muerte de sus hijos, las personas que están atravesando este momento comienzan a lastimarse con culpas profundas.

Surgen ideas como: "A vos te mató la muerte, pero a mí me va a matar la culpa". El sobreviviente piensa: "Yo estoy vivo pero no estoy mejor que vos, si vos no mereciste la vida, yo tampoco merezco vivir".

Un historiador muy conocido cita que durante años la religión llenó nuestra mente con culpa, convirtiéndonos

así en personas que no podíamos disfrutar de lo bueno que teníamos por delante o de todo aquello que estábamos viviendo. Es por eso que frente a la muerte de una persona amada solemos pensar que nosotros gozamos del privilegio de estar vivos, de poder seguir viviendo, sentimos que algo le estamos quitando a la persona que partió.

Estas emociones permanecerán durante un tiempo, el que sea necesario, hasta que podamos estar listos para

*El dolor es, él mismo,
una medicina.*

William Cowper

comenzar de nuevo con nuestra vida, para volver a ocuparnos de nosotros y de aquello que dejamos por un tiempo en espera.

3. Sobreponiéndonos al dolor para empezar de nuevo

La muerte arrebató al ser amado, pero nunca los recuerdos. El amor y los recuerdos son eternos. Dice un autor: *"La muerte termina una vida, pero nunca una relación."* Y cuando una persona pierde un ser querido, tiene que transformarse en historiador de esa persona que partió. Una forma de comenzar a elaborar este dolor es pedir a las personas que lo conocieron que le cuenten todo lo referente a él o a ella, sus anécdotas, cómo era, qué cosas le gustaba hacer, cuál era el rasgo más notorio que lo identificaba, qué prefería comer. Es decir, reunir la mayor cantidad de información que sea posible sobre el ser que tanto ama.

¿Jugaste alguna vez al caleidoscopio?

Recuerdo que mientras estaba en el colegio solía jugar con ese cilindro con espejitos en su interior. Al girarlo y mirarlo a la luz, se iban creando distintas formas.

Cuando recolectamos o reunimos la historia de la persona que partió, vamos viendo que cada uno de los

seres que lo conocieron, que formaron parte de su vida, cuenta su historia de una determinada manera, cada uno le da una forma distinta y la va re-

creando de una manera nueva, diferente. Porque cada historia lleva consigo una emoción, al contarla no sólo decimos palabras sino que todos nuestros sentimientos están puestos de manifiesto en el relato que nos acerca a esa vida que estamos recordando.

La muerte termina con la persona, pero nunca termina con la relación que hemos tenido con ella ni con la huella que dejó en nosotros. Por eso necesitamos conservar un álbum de los recuerdos que nos ligaron a esa persona.

¿Cómo hacer para borrar de nuestra mente ese momento, esas imágenes que se repiten una y otra vez?

En una oportunidad, recibí una carta de una persona que había perdido a un ser querido y que no podía borrar de su mente la imagen del momento en que tuvo que reconocer que esa persona fallecida era su mamá.

Pareciera ser que los recuerdos feos quedan grabados en nuestra mente, marcados a fuego, regresan una y otra vez para causarnos más dolor del que ya tenemos.

La mayoría de los seres humanos tienen algún recuerdo triste o muy profundo de dolor, que viene a su vida reiteradamente sin pedir permiso, que parece haber decidido quedarse a vivir en su interior. El hecho es que cuando una persona tiene un recuerdo triste, el cerebro comienza a generar sustancias que hacen que ese recuerdo quede marcado como por fuego. Y cuando una persona tiene un recuerdo triste, que queda marcado, a este le sigue otro recuerdo triste, y luego otro, y otro, y así verá su propia vida llena de dolor y de momentos que ya no quisiera volver a recordar más, los cuales afirmarán que toda su vida ha sido un calvario.

*No se recuerdan los días,
se recuerdan los momentos.*
Cesare Pavese

Con los recuerdos lindos, con los buenos momentos no sucede lo mismo. Ellos quedan marcados en nuestra mente, pero no se repiten intensamente, somos nosotros mismos quienes decidimos traerlos a nuestro presente. El hecho es que el cerebro en estos casos no genera tantas hormonas como necesita para asimilar los recuerdos tristes o dolorosos.

Teniendo en cuenta el dolor y la causa que dificulta elaborar un duelo, le escribí a esta persona que me había enviado la carta y le propuse hacer un ejercicio:

—Cada vez que ese recuerdo triste que quedó marcado en tu memoria regrese, quiero que pienses en un recuerdo lindo, que puedas hacer un esfuerzo desde la voluntad y recuerdes algo lindo.

—Cuando mi mamá me abrazaba —dijo.

Entonces le sugerí hacer la segunda parte del ejercicio:

—Cada vez que ese recuerdo triste, marcado a fuego, venga a tu mente, sin negarlo, recordá también cuando tu mamá te abrazaba.

¿Qué significa esto? Que a cada dolor, a cada tristeza, necesitamos añadirle una foto linda, un recuerdo feliz. Esto no quiere decir que debemos negar el dolor y repetirnos: "No me tengo que acordar, no me tengo que acordar más", sino permitirnos el dolor, ese recuerdo triste, pero a ese momento que vuelve a la mente, a esa visión que recordamos una y otra vez,

***Un buen momento es sentirse
feliz de nuevo.***

Gabriela Mistral

podemos agregarle la foto de aquel momento feliz que pasamos con esa persona que hoy ya no está, podemos sumarle ese recuerdo alegre.

• Frente a estos recuerdos que sentimos que nos aprisionan, que nunca van a dejar de doler, tratamos de enmarcar a ese recuerdo triste. ¿Qué significa *enmarcar* el recuerdo triste? Es buscar algo bueno que dije, hice o

pensé en medio del momento difícil, o después de ese momento difícil. Cuando lo encuentre, ese será el marco que le pondré a ese recuerdo. No significa negar el recuerdo triste, no significa: "no voy a pensar", sino "voy a pensar en ese recuerdo triste, pero también voy a ver ser capaz de ver algo bueno en medio de este momento tan difícil".

Es también frecuente que ante la muerte por una enfermedad que la ciencia no ha logrado curar todavía, surja la pregunta: ¿Por qué murió él? ¿Por qué no yo?

En una oportunidad, una abuela me envió un mail para pedirme ayuda en esta situación:

Mi nieta de 5 años falleció hace un mes de cáncer, me siento desconsolada, era todo lo hermoso que como abuela se puede sentir, hoy que no la tengo lloro mucho y la extraño mucho más. ¿Qué consejo me daría?

Mi respuesta fue:

Estás pasando por un proceso de duelo, permítete expresar el dolor, recordala en tu mente con los mejores recuerdos. El dolor es un momento que atravesamos para unirnos con los seres humanos que amamos, para hablar, para compartir tiempo y para darnos permiso para poder estar mal.

Una investigación acerca de personas que habían perdido seres queridos, que habían tenido experiencias tristes reveló, a través de sus respuestas, que su vida había girado 180°. Estas personas comenzaron a comunicarse mucho más seguido con los seres que amaban y a apreciar las cosas más importantes de la vida.

A todos los que pasaron una pérdida fuerte ya dejó de importarles la opinión de los demás. Después de ver partir a alguien, o de haber pasado por algo grave, ¡qué importa lo que dicen los demás! En esa nueva etapa de la vida, después de atravesar un proceso de dolor tan intenso, las personas se animan a arriesgarse a mucho más: se dan cuenta de que uno se arrepiente más por aquello que no hizo que por lo que hizo.

Ahora te animo a realizar algunos de estos ejercicios que te ayudarán a atravesar este tiempo de duelo, sabiendo que el dolor no desaparece de un día para el otro, ni solo por hacer un ejercicio, sino que es un camino hacia la restauración y la sanidad de nuestras emociones.

4. Ejercicios que sanan

Ejercicio 1: El álbum de los recuerdos

Te propongo hacer este ejercicio: armá un álbum de recuerdos que te traigan felicidad, momentos placenteros, de disfrute, que hayas tenido con esa persona que hoy ya no está.

Es necesario que aprendas *una nueva manera de relacionarte con la persona que partió.*

<i>Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.</i>	Esta persona, este amigo, este hermano ya no está de la manera en que querés que esté, nunca más vas a poder tocarlo y mirarlo, pero va a estar siempre dentro tuyo. Va a estar en los recuerdos. Conservá este álbum y miralo cuando quieras
---	---

recordar a ese ser querido.

Ejercicio 2: Hacer un homenaje

Lo mejor que podés hacer en días de dolor y de duelo es rendir un homenaje, hacer algo que honre la memoria de quienes han partido.

Si la persona fallecida es tu hijo, buscá un hijo, otro chico de la misma edad que tenía ese hijo, y sembrá en él una bendición, un acto de amor, lo que esté necesitando esa persona. De esta forma estás bendiciendo a alguien y honrando la memoria de ese hijo que partió.

Honremos la memoria de los que partieron.

En una oportunidad asistí a una mujer que había pasado por la muerte de su hijo. Esta madre había entrado en una depresión tan profunda que no quería trabajar, no quería hacer nada. Por lo cual, le dije: Tu hijo está dentro tuyo ahora, no está más en el afuera, pero Dios te ha dado el regalo de llevar dentro su imagen, y esa imagen te va a fortalecer, te va a acompañar toda la vida hasta que vuelvas a encontrarte con él. Ahora que tu hijo fue al cielo le tenés que sacar una sonrisa, hacer algo que honre su memoria. Ella me respondió: "Mi hijo siempre quiso ayudar a la gente pobre".

Con el tiempo esta mamá comenzó a estudiar, se puso a trabajar, a ganar dinero y a ayudar a los chicos pobres. No solamente salió de la depresión sino que empezó a bendecir a los demás y terminó levantando una honra a la persona que partió.

Un hombre tenía varios globos de colores, los iba soltando y volaban. Le quedaba uno verde, uno blanco y uno rojo. Una nena se le acercó y le preguntó:

—Señor, si suelta el globo rojo, ¿va a volar?

—Sí.

—Y el blanco, ¿si lo suelta va a volar?

—Sí, porque no es el color sino lo que tienen adentro lo que los hace volar.

Hacer un homenaje es un acto que significa seguir con la vida, es ser de bendición a otros, es honrar la memoria de nuestro ser querido haciendo una acción solidaria para otras personas que lo necesitan.

Duelo es aceptar que esa persona no está más en el afuera, hecho que nos causa un profundo dolor, pero siempre estará dentro nuestro.

Recordemos que:

La muerte acaba con la persona, pero nunca con la relación que hemos tenido con la persona.

Necesitamos aprender una nueva manera de conectarnos con esos recuerdos que siempre estarán dentro de nuestro corazón. *Permitirnos esos recuerdos es lo que nos sana.* Si alguien cercano a vos está pasando por una situación de duelo, de dolor, poder acercarle estos ejercicios o sugerirle que en alguna oportunidad intente hacerlos le serán de gran bendición y de paz para su vida.

No se trata de no sufrir, sino de que el dolor sea un camino. No es un pozo, es un camino a recorrer. Y mientras lo transitamos honremos la memoria de quienes partieron antes que nosotros. En ese recorrido que comencemos, aparecerán y volverán momentos lindos, extraordinarios.

La vida te dará una nueva oportunidad, un tiempo agradable del cual puedas aferrarte en las situaciones difíciles. Habrá nuevos momentos inolvidables, vas a poder almacenar nuevos recuerdos de alegría y llegará un momento especial en el que tu Creador te va a tomar de la mano, irrumpirá en tu corazón, en tu alma y comenzará a sanar aquello que parecía imposible que pudiera dejar de doler. No puedo decirte en qué momento de todo el proceso de dolor esto va a suceder, pero sé que en un momento vas a recuperar la alegría. Volverás a tener momentos inolvidables que se fijarán en tu recuerdo y te ayudarán a ponerte nuevamente de pie, a recobrar las fuerzas, a volver a soñar.

Hay en la naturaleza un fenómeno muy interesante que se llama *nurse log*, que dice que cuando los árboles viejos caen en la tierra y se van deshaciendo, los otros árboles, como si lo supiesen, empiezan a soltar las semillas; éstas empiezan a caer sobre el tronco viejo, que está muerto, germinan sus raíces se mezclan con ese árbol y empieza a crecer la nueva generación de árboles, con la fuerza del árbol con el que se han entrelazado.

Es una imagen extraordinaria. Todos los que han partido antes que nosotros, ahora son la plataforma, el

piso desde donde nosotros podemos crecer con más fuerza, no para deprimirnos, sino para tomar esa fuerza, esa savia y decir, has partido antes, pero yo no me voy a hundir, ahora voy a tomar más fuerza, voy a seguir adelante, voy a soñar cosas grandes, voy a honrar tu memoria y voy a vivir los mejores años de mi vida. ¿No es eso extraordinario?

Debemos vivir y trabajar en cada momento, como si viviésemos la eternidad ante nosotros.

Gabriel Marcel

En 1949 el agente secreto de los Estados Unidos Douglas Mackiernan tuvo que cruzar el Himalaya, durante ocho meses, para salvarse. Recibió una instrucción, que tenía que seguir al pie de la letra: avanzar sobre las piedras que encontraran en el camino. El hombre salió con toda su gente, atravesaron el Himalaya, viajaron y llegaron a los Estados Unidos.

Cuando este hombre llegó con su equipo a su país, preguntó:

—¿Por qué teníamos que seguir las piedras del camino?

Entonces le explicaron algo que lo sorprendió: cada piedra señalaba el lugar donde alguien había muerto. Cuando moría una persona que intentaba cruzar, se ponía una piedra en su honor y esas piedras terminaron siendo el camino.

5. Preguntas frecuentes

- **¿Cómo se siente una persona si un familiar se quitó la vida?**

Nadie quiere matarse sino matar una situación que lo aqueja, esto es muy importante tenerlo en claro. Hay un mito muy común: "Si lo dice no lo va a hacer." Sin embargo, no es así. Siempre tenemos que considerar la verbalización del suicidio como algo real. ¡Siempre! Especialmente cuando hay depresión, cuando hay un desgostamiento de la vida social (la persona deja de salir, no le interesan las amistades, se aísla, etc.).

Tanto los casos de suicidio como las muertes por accidente generan mucha culpa en las personas que siguen vivas en el entorno del fallecido. Es lo que se llama "la culpa del sobreviviente". Sienten que podrían haber hecho algo para evitarlo.

Tengamos en cuenta que la culpa es un sentimiento, no una emoción, y la diferencia radica en que la emoción es más consciente pero el sentimiento es inconsciente, se instala en la persona sin que ella pueda darse cuenta, durando así mucho más tiempo.

- **¿Cómo se puede aliviar el dolor?**

Cada vez que podemos transformar el dolor en un don para ayudar a otros encontramos una manera de darle un sentido: ese dolor se convierte en una forma de bendecir a otras personas. Y entonces, podemos decir: "Lo que me ayudó es hacer del dolor una causa para ayudar a otros".

- **¿Es posible no temer a la muerte?**

A muchas personas les causa miedo pensar que algún día van a morir. En lugar de pensar en el día de su muerte, las invito a pensar cómo van a vivir hasta ese momento. La muerte puede servirnos para reflexionar cómo estamos viviendo cada día. Es triste recostar la cabeza en la almohada cada noche, y tener el espíritu vacío. Está comprobado que la gente más feliz no es la que compra más cosas sino la que obtiene más experiencias, invirtiendo en las cosas que realmente valen la pena para enriquecer su mundo interior. No pensemos en el día de la muerte, sino en que estamos vivos y la vida es maravillosa.

- **¿Qué sentido tiene ahora la vida?**

Una madre me dijo una vez: "Me parece que la vida no tener sentido sin mi hijo, vivo reprochándome todo lo que hice y lo que no hice también, siento que no hice lo suficiente."

El auto reproche es la bronca contra uno mismo, por qué hice esto o no hice aquello, por qué me pasó esto a mí. La bronca es parte del proceso de duelo y tenemos que expresarla. Podemos enojarnos con nosotros mismos, con el mundo, incluso con Dios. Lo importante es darnos ese permiso sin transformar la bronca en agresión hacia nosotros mismos ni hacia los demás.

Todo dolor tiene escondido en sí mismo una bendición, y allí podemos encontrar sentido a nuestra vida. Como ya dijimos, algo pequeño que hagamos por otro puede ser una gran bendición no sólo para la otra persona sino para ayudarnos a nosotros también a sanar nuestra emoción. Esas pequeñas acciones contienen grandes bendiciones.

La Biblia nos cuenta que en una oportunidad, unos cobradores de impuestos le reclamaron a Pedro, el pescador, que pagara un impuesto que debía al templo. A pesar de que no le correspondía pagar ese impuesto, Jesús le dijo: "Ve al mar y echa el anzuelo. Cuando saques un pez, al abrirle la boca, hallarás una moneda. Tómala, y dásela a este hombre, por mí y por ti.

Y así fue, Pedro sacó un pez y dentro de él estaba la moneda que pagaba por dos. El relato nos cuenta que un pez común y corriente tenía escondido en su interior una doble paga, una doble bendición. ¿Qué podemos aprender de él? Que las pequeñas acciones, aquello que parece pequeño al ojo humano, tiene escondidas grandes bendiciones de Dios."

Cuentan que en una oportunidad un avión británico cruzó el espacio aéreo para atacar a la Alemania nazi. Fue interceptado y le dispararon gran cantidad de proyectiles. Sin embargo, no explotó; el piloto y el copiloto regresaron sanos y salvos. El avión volvió a Gran Bretaña. Al revisarlo, con gran sorpresa, se descubrieron en el tanque de combustible cinco balas. Cuando las abrieron para tratar de entender por qué no había

explotado, comprobaron que no tenían pólvora. En una de las balas encontraron un papel que decía: "Somos prisioneros polacos, nos obligan a trabajar en la fábrica de municiones y cuando se distraen armamos balas sin pólvora. Díganle a nuestra gente que estamos bien."

Esta anécdota también nos permite ver el enorme valor que puede tener una pequeña acción:

Un forastero llegó un día a un pueblo. Nadie quiso recibir al desconocido hasta que una mujer le ofreció algo para comer y un vaso de leche. Pasaron los años y esa mujer se enfermó del corazón. En un hospital la operaron y salió todo bien. La mujer no tenía dinero ni una obra social que se hiciera cargo del costo de la operación. Pero al recibir la factura, leyó: "La operación fue exitosa, felicitaciones. El costo ya fue pagado, hace 22 años, con un plato de comida y un vaso de leche".

Unas balas vacías, un vaso de leche, salvaron vidas. Una pequeña acción puede bendecir a alguien. Una sonrisa, un abrazo, puede tener escondida una moneda que Dios puso allí para sanar ese dolor por el que hoy estás pasando y que a la vez te sostendrá tanto, que cuando menos lo pienses serás vos quien esté dando consuelo a otra persona que ahora lo necesita, como vos lo necesitaste en algún momento.

*Lo que necesitamos para el viaje de la vida
es una caña de pescar, para acercar a nosotros
las mejores personas, que nos traerán
las mejores bendiciones.*

6. Recursos espirituales

Todos los que han partido antes que nosotros son piedras en el camino que nos están guiando, nos están dirigiendo, nos están bendiciendo. Cuando ya pensabas

que nunca más volverías a reír, que nunca más sería feliz otra vez, cuando pensabas que la vida te había jugado una mala pasada y te había dicho jaque mate, vas a poder decirle: "No es jaque mate, es jaque solo, porque hoy agoté mi dolor, lo lloré, lo puse en palabras, lo sentí en todo mi ser, y volví a renacer, a creer".

Es uno mismo el que le dice a la vida: "Jaque mate", yo soy el último en jugar, porque supimos que después de un gran dolor siempre habrá un espacio nuevo para pisar, una ventana, una puerta que se va a abrir, una persona que llegará a nuestra vida, y que hará que aquello que parecía interminable, ese momento de dolor, tal vez, el más difícil de todos, se haya convertido en un recuerdo que ya no duele.

En algún momento de la vida, todos nos vamos a ir, pero recordá que ¡No es jaque mate! La partida sigue todavía. Y la próxima jugada que te toca a vos, ¡va a ser maravillosa!

CAPÍTULO 3

Transformando

“el recuerdo que nos hizo llorar” en paz interior

1. ¡Todo el tiempo está llorando!

En una oportunidad me contaba una joven que siempre lloraba, por todo, a lo que su abuela le decía: “Si seguís llorando vas a necesitar el agua de un océano para vos sola”. Se calcula que las mujeres no lloran menos de 30 veces por año, mientras que los varones lo hacen 6 veces por año; y hasta los cuatro años los chicos lloran aproximadamente cuatrocientas veces por año. Ahora bien, ¿quién dijo que los hombres no pueden o no deben llorar, porque llorar es de mujeres?

Esta es una fortaleza cultural que ha llevado a que el hombre esconda sus emociones en lugar de expresar lo que en realidad siente. El llanto es también una forma de comunicarnos con el otro y de poder decir cómo nos sentimos o qué estamos viviendo en cierto momento.

Para muchas personas el llanto tiene que ver con un sistema de comunicación, es la primera forma de comunicarse que tiene el ser humano. Cuando un bebé llega al mundo “llora”, muestra sus primeros signos de vida a través del llanto y sigue dependiendo de él para alimentarse o para manifestar alguna necesidad.

A las mujeres les está bien llorar. A los hombres, recordar.
Tácito

Sin embargo, la comunicación a través del llanto no puede perdurar en el tiempo, es solo para una etapa de la vida, no podemos perpetuarle. El llanto no puede ser la única manera de expresar emociones. Las personas que lloran casi por cualquier cosa son hipersensibles, y a veces podríamos decir que un poco infantiles.

No está mal llorar por momentos de angustia, para descargarse de una bronca, de una injusticia, por un dolor emocional o físico. Pero existen también tres aspectos por los cuales el llanto se expresa de una manera negativa o patológica. Veamos:

1. **El llanto manipulador.** Las famosas “lágrima de cocodrilo”, que se utilizan para victimizarse y obtener ventajas.
2. **El llanto religioso.** En la Edad Media se enseñaba que cuanto más lloraba una persona, más cerca de Dios podía estar. Es decir, el dolor, el sufrimiento y el llanto estaban asociados a la espiritualidad.
3. **El llanto cultural.** La cultura enseña que los varones no pueden llorar, es algo que solo está admitido en las mujeres.

Hay gente a la que le cuesta expresar lo que le sucede en el plano afectivo, presentan un bloqueo no solamente en el llanto sino en todas las gamas emocionales, mientras que otros sienten que la bronca los desborda, rompen en llanto, y los que están a su lado dicen: ¿pero qué le pasó, si estaba bien? Y la realidad es que no estaba bien, estaba “soportando” la bronca con-

*No hay mayor causa de llanto
que no poder llorar.*

Lucio Anneo Séneca

tenida, esforzándose por no llorar hasta que pudo expresar lo que le estaba pasando.

Si llegamos a tal estado de sensibilidad, es aconsejable pe-

dir ayuda a un amigo, a un mentor, a un terapeuta que pueda guiarnos, sugerirnos alguna actividad o ejercicio que nos permita dejar salir aquello que por mucho tiempo nos estuvo lastimando.

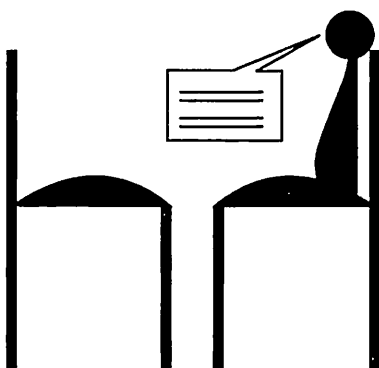
2. Ejercicios que sanan

Ejercicio: La silla vacía

En este punto te propongo un ejercicio que te permitirá expresar a solas tus emociones.

Sentate en una habitación, a solas, con una silla delante, imaginando que allí enfrente está sentada la persona que causó tu dolor, tu bronca, tu frustración o bien la persona que extrañas. Y hablale con libertad, permítete expresar todo lo que sentís.

Técnica de la silla vacía



Llorar es terapéutico, descarga tensiones y alivia.

¿Cuándo solemos llorar las personas?

- *Cuando perdemos a un ser querido, cuando estamos afrontando un duelo.* Este llanto es sanador. Cuando hay una pérdida, necesitamos llorar. El duelo es parte de la vida, es energía, es dolor que hay que gastar. ¿Cuánto tiempo hay que llorar? Lo que sea necesario. Eso es lo bueno, que podemos estar cerca de Dios y llorar. Llorar no implica no ser una persona de fe ni ser una persona que no cree en Dios.

- *Cuando estamos dejando una etapa de nuestra vida, cuando cumplimos un ciclo y comenzamos uno nuevo, uno diferente; frente al cambio las personas suelen llorar. Por ejemplo, lloramos frente a las etapas concluidas, la escuela primaria, la despedida de los compañeros y amigos de secundaria; cuando nos casamos, cuando tenemos un hijo. El llanto suele manifestar la incertidumbre, la ilusión, las ganas que nos despierta una etapa nueva, un nuevo tiempo que está anunciando un cambio.*
- *Cuando descubrimos algo nuevo de nosotros mismos, una faceta propia que no conocíamos. Frente a un nuevo logro, a un reto, a un éxito también podemos manifestar nuestra emoción a través del llanto. Este llanto descarga la tensión acumulada y de alguna forma es terapéutico.*

Muchas veces el llanto es una demostración de que aún hay un tema sin resolver o una herida abierta. Involuntariamente aparece en el momento menos pensa-

El llanto es a veces el modo de expresar las cosas que no pueden decirse con palabras.

Concepción Arenal

do, para dar el indicio de que hay algo que tiene que ser sanado y restaurado.

En otros casos las personas sienten deseos de llorar sin un motivo aparente, podemos decir que están angustiadas. Al decirlo le damos a la angustia el significado de ser una expresión subjetiva de la ansiedad, es decir, la ansiedad está acompañada de síntomas físicos. Es muy importante darse permiso para expresar esa angustia y poder identificar su origen.

Cuando la tristeza es continua, cuando las personas parecen vivir en un estado de permanente tristeza, se la llama melancolía.

Todas las emociones que se guardan, que se encapsulan sin ser sanadas terminarán enfermando nuestro cuerpo.

Por todo esto, recordemos que el llanto forma parte de nuestra vida. Es una herramienta que tenemos para recuperarnos.

3. Preguntas frecuentes

- **Una amiga tiene un problema familiar y no me animo a hablarlo con ella porque cada vez que lo hago, llora. ¿Será cuestión de tiempo?**

Cuando un problema está sanado, se lo puede recordar sin tristeza, sin llanto. Pero cuando tocamos temas sensibles y se genera el llanto o la tristeza significa que ese tema todavía se está procesando, que el conflicto no está resuelto.

No importa cuánto tiempo haya pasado, para la mente, para el inconsciente, no hay tiempo. Un hecho doloroso sucedido hace 45 años, puede recordarse de una manera intensa en el presente.

- **Lloro después de tener sexo, ¿qué me pasa?**

Ese llanto es absolutamente normal y es la descarga del sistema nervioso autónomo, es una descarga instintiva, por lo tanto, ¡a no preocuparse! Tal vez nuestro compañero sienta o piense que nos ha lastimado o que no funcionó bien. Sin embargo, el llanto en estos casos es solo una descarga de nuestro organismo.

- **Tengo ganas de llorar y no sé por qué, ¿qué puedo hacer?**

Es muy importante poder darte permiso para expresar esa angustia y tratar de identificar de dónde viene, si solo es una forma de expresarse o de comunicarse o una manera infantil de llamar la atención. Necesitamos crecer para poder manejarlos en otro plano, y si realmente en ese llanto hay escondidas emociones que aún

*Las lágrimas derramadas
son amargas, pero más amargas
son las que no se derraman.*
Proverbio irlandés

no han sido sanadas, necesitamos profundizar en reconocer qué es lo que nos impide reírnos más, en lugar de llorar.

- **Siempre que lloro mi madre se enfurece, como si me odiara, ¿tengo que evitar el llanto?**

Hay familias donde determinadas emociones están prohibidas: el llanto, la ternura, el abrazo, la tristeza. Hay que identificarlas y darse permiso para mostrarlas porque todas las emociones que guardamos, las encapsulamos, y en algún momentos se convertirán en una amargura mayor, que además puede enfermar nuestro cuerpo.

- **Mi papá está en otro país. ¿Por qué cuando me acuerdo de él o escucho cualquier canción que me recuerda el lugar donde vive me dan ganas de llorar?**

Este llanto es absolutamente normal, es la tristeza por el deseo de estar nuevamente con tu papá, ¡date permiso! Obviamente el recuerdo puede estar acompañado de un poco de tristeza, por la lejanía del ser querido. Cuando no podemos ver, abrazar a las personas que amamos es normal que expresemos nuestras emociones a través del llanto.

Lo que nos trae paz es saber que después del llanto viene el sí, el sí al viaje que tuviste que posponer una y otra vez, al negocio que todavía no se dio, a todo lo que estabas esperando, porque cuando sembraste con lágrimas, con esfuerzo, recogerás lo que estabas esperando con alegría, con disfrute, y tendrás en tus manos todo aquello por lo que venías luchando.

4. Recursos espirituales

El llanto es parte de la vida, como se ve en los numerosos dichos que lo incluyen, como por ejemplo: "Llorar sobre la leche derramada", "Soy un mar de

lágrimas", "Los hombres no lloran". Ante un hecho difícil, una circunstancia de dolor, lo primero que tenemos que hacer es llorar, gastar nuestras emociones, dejar que todo el dolor salga, toda la bronca. Pero una vez que lo hacemos, no podemos quedarnos detenidos en ese momento. Necesitamos que ese dolor, ese llanto, esa queja se transforme, porque de otro modo sería una preocupación más. Tenemos que buscar, pedir aquello que necesitamos, arrebatar lo que nos falta para poder terminar esta etapa de lamento. Cuando el llanto se va comienza la etapa del enojo, de la furia, de no aceptar ni permitir que esto que trajo tanto dolor, tanto llanto, nos siga perturbando, quitándonos los mejores días de nuestra vida.

Si antes nos preocupábamos por cosas que realmente no tienen sentido, en nuestro hoy seamos sabios para vivir inteligentemente.

¡Naciste para vivir cosas grandes! Ahora busca la persona, el contacto, la relación que traiga el favor, el beneficio, la respuesta que estabas esperando. ¿Sabés lo qué es favor?

- Favor es recibir lo que pedís.
- Favor es que te abran una puerta.
- Favor es aquello especial que hace que te elijan a vos entre miles.
- Favor es que te digan: "No sé por qué, pero yo elijo darte esto a vos".

La respuesta a lo que sembraste en otro tiempo llegará a tu vida. Es una ley, que se cumple siempre.

Y recordá que en medio del dolor, del llanto, vas a descubrir cosas de vos mismo, capacidades y fortalezas que te sorprenderán. Si por la noche llorás, al despertar encontrarás en tu interior las fuerzas para comenzar a disfrutar nuevamente de un día espectacular.

CAPÍTULO 4

Transformando

“los recuerdos dolorosos”

en un don para ayudar a otros

1. Todo me pasa a mí

Frente a un gran dolor, a una muerte, a un accidente, se genera dentro de la persona un sufrimiento, un dolor y solamente el que sufre sabe lo que es ese dolor aunque haya personas que pasaron por su misma situación o sintieron algo similar.

Este dolor nos hace atravesar diversas emociones: la bronca que nos genera el tener que estar atravesando ese momento, esa situación, junto con las cientos de preguntas que nos hacemos frente a él (por qué a mí, por qué Dios no intervino), por tristeza, por la negación. Frente a una desgracia el sufrimiento es explicable, ya que nos ha sucedido algo muy fuerte, que ha golpeado nuestra vida.

Sin embargo, si bien este sufrimiento es real y es normal

generar estas emociones frente a un hecho doloroso, hay personas que sufren por sufrir. Si realmente nos ponemos a pensar, la enorme mayoría de nuestros sufrimientos son inútiles: se deben a que nos adelantamos a hechos que nunca suceden o bien sufrimos por causas o circunstancias que en absoluto lo justifican, pero así

*No hay razón para buscar
el sufrimiento, pero si éste llega
y trata de meterse en tu vida,
no temas; míralo a la cara
y con la frente bien levantada.*

Friedrich Nietzsche

es la vida, hay personas que no tienen grandes problemas y sin embargo, sufren por todo.

Detengámonos un poco aquí y veamos a qué me refiero al decir que hay sufrimientos que realmente no merecen la pena.

1. Sufrimos inútilmente cuando nos preocupamos por "el otro" más de lo que "él" se preocupa por sí mismo.

Cuando te preocupás, te enredás en el dolor del otro. Por ejemplo, te cuentan algo que pasó, una injusticia, y querés hacer algo por esa persona mientras que ella no hace nada por sí misma ni por resolver ese problema. Es el tipo de persona que delega el problema en el otro para le arregle la vida. Te dice: "Acá está mi dolor" y te hacés cargo, soñás con el problema, pensás todo el día en cómo ayudar, sentís esa carga como una obligación, sin darte cuenta de que la persona solo quiere que nos hagamos cargo de su vida.

Sufrimos inútilmente cuando "remamos más de lo que el otro rema".

No te preocupes más de lo que el otro se está preocupando, ¡no pierdas tu energía!

2. Sufrimos inútilmente cuando nos angustiamos por lo que le sucede a los demás.

Hay gente que enciende la televisión y llora, ve el noticiero y llora, mira la telenovela y llora. Pero la persona que está sufriendo no necesita nuestro sufrimiento, no necesita que sufras con ellos, sino que está esperando tu compasión, tu presencia, tu oído, una palabra de sabiduría; porque si los dos sufren no estarás en condición de poder ayudar.

*Cualquiera puede dominar
un sufrimiento, excepto
el que lo siente.*
William Shakespeare

La persona que está atravesando por un dolor no necesita de tu dolor, de tu sufrimiento, ¡le basta y sobra con el propio!.

En cambio, necesita una palabra de consejo, de sabiduría, de fe.

3. Sufrimos inútilmente cuando nos torturamos por nuestros errores.

Nos decimos: “¡Qué bárbaro! ¿Qué hice?” “¿Cómo pude hacer eso?” Todos nos equivocamos y tenemos que aprender de nuestros errores, pero cuando nos empezamos a torturar por el error que cometimos, sufrimos inútilmente.

Frente al error que te causó ese dolor, aprendé de él, olvidá los detalles y seguí adelante, ¡no te tortures más! Perdonate a vos mismo y no sufras inútilmente.

Cuenta una historia que un hombre transportaba agua en dos grandes vasijas colgadas a los extremos de un palo que llevaba sobre los hombros. Una de las vasijas era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino que tenía que recorrer a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero la otra tenía varias grietas, cuando llegaba solo tenía la mitad del agua. Desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de su trabajo.

Transcurridos dos años, la tinaja quebrada dijo así al aguador: “Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.

El aguador, apesadumbrado, le dijo compasivo: “Cuando regresemos a la casa quiero que te fijas en las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino”. Así lo hizo la tinaja, y vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sentía apenada porque al final solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces: "¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise ver su lado positivo. Sembré semillas de flores a lo largo del camino por donde vas, las regué todos los días y con esas flores decoré el altar de Dios. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza para Dios.

Nuestras grietas, nuestros sufrimientos parecieran la mayoría de las veces no tener sentido. Tal vez pienses:

Una experiencia nunca es un fracaso, pues siempre viene a demostrar algo.
Thomas Alva Edison

"¿A quién puede ayudar una persona como yo, que está sufriendo, luchando cada día para sobreponerse a sus penas?" Sin embargo, la experiencia te hará ser mucho más fuerte de lo que pensás que sos, y tu valentía por

salir adelante será de inspiración y de camino para otros que están en esa misma búsqueda.

4. Sufrimos inútilmente cuando no hacemos nada para salir del sufrimiento.

Frente a un determinado sufrimiento, por ejemplo, el de sentirnos solos, tenemos que preguntarnos qué es lo que estamos haciendo para dejar de sentirnos de esa manera. Hagamos algo y dejemos a un lado el sufrimiento.

Si hay algo que te trae dolor, hacé algo para vencerlo, superarlo y aplastarlo, no te quedes quieto. Si te sentís infeliz hacé algo para ser feliz, si tenés depresión, ¡hacé algo!

5. Sufrimos inútilmente cuando no le encontramos sentido al sufrimiento.

¿Estás sufriendo por un hecho real, por una dificultad, porque te despidieron del trabajo, por que pasó algo inesperado? Tenés que buscarle sentido a ese sufrimiento.

¿Te acordás de aquella circunstancia, aquel momento difícil del cual pensabas que no podrías salir? Y sin embargo, después de un sufrimiento volviste a ordenar las prioridades en tu vida de otra manera. Seguramente te diste cuenta de que te preocupabas por cosas vanas pero a raíz de lo que te pasó, ahora te preocupan solo las cosas importantes de la vida.

El sufrimiento nos tiene que llevar a algo, tiene que haber un sentido y tenemos que descubrirlo.

Personas que tuvieron accidentes, que perdieron familiares de repente sin una causa, han podido sobreponerse a ese dolor y le han encontrado un sentido.

Sólo la propia y personal experiencia hace al hombre sabio.
Sigmund Freud

No sufras por cosas inexplicables, tal vez después del dolor puedas ver más allá de las circunstancias y puedas ayudar a otros con tu experiencia.

6. Sufrimos inútilmente cuando invertimos más tiempo de lo que la situación requiere.

¿Alguna vez pensaste en una determinada situación más de la cuenta, le diste vueltas al tema, lo analizaste una y otra vez? Seguramente, ¡sí! y es allí, en estos casos, cuando tenés que decir: "¡Basta! Me pasó esta desgracia, voy a llorarla, a pensarla, pero hasta ahí."

Tiene que llegar el momento de plantarse con firmeza, de lo contrario, no podrás pasar a recibir todo lo bueno que hay por delante. Quedarte a llorar en el dolor nunca te traerá beneficio.

2. Hablar bien es simple

Nuestra manera de pensar y hablar es la causante en muchos de los casos de nuestro sufrimiento. Muchos de los sufrimientos que tenemos son consecuencia de lo que decimos, provienen de nuestra confesión. Es necesario saber que:

• **La mala confesión siempre trae sufrimiento**

En el sur de la Florida, en Estados Unidos, se incendió un bosque y se necesitaron mil dotaciones de bomberos para apagarlo. Descubrieron que para fumar un

*Los labios sinceros permanecen
para siempre, los labios
mentirosos sólo un momento.*

Libro de Proverbios

cigarrillo una mujer había encendido un fósforo, y después lo tiró y se fue.

Un fósforo incendió todo un bosque, algo semejante pueden hacer nuestras palabras.

Tan pequeñas e inocentes como lo puede ser un fósforo son nuestras palabras. Las palabras que soltamos libremente, si caen encendidas, pueden destruir una familia, una generación, un hogar, la paz. Hay confesiones que lo único que traerán a nuestra vida es sufrimiento. Por eso, es importante escuchar lo que decimos en primer lugar de nosotros mismos, para que después no nos lamentemos diciendo: "Todo lo malo me pasa a mí".

• **Las exageraciones y las mentiras traen sufrimiento**

La mayoría de las personas suelen exagerar una dificultad, un problema: un mosquito es como un león, un lunar es sinónimo de cáncer. Pero sin darnos cuenta, cuando deformamos la realidad, no solo estamos exagerando sino también mintiendo.

Una cosa es mentir —decir algo con la intención deliberada de engañar— y otra cosa es compartir una información que pensabas que era verdad y luego te enteraste que no lo era, sin la intención de mentir. A veces pa-

*Las mujeres mienten para que
otros se sientan bien,
y los hombres mienten
para quedar bien.*

Anónimo

samos datos que entendemos equivocadamente, y esa equivocación puede ocasionar un sufrimiento, puede tener consecuencias negativas.

Pero bajo ningún concepto, en ningún área de tu vida

incorpores la mentira. Si lo hacés, ella anexará a tu vida una cuota de sufrimiento que no vale la pena.

◦ El chisme trae sufrimiento

La persona chismosa divide a los buenos amigos. Donde entra un chismoso entra la división. No te juntes con la gente que habla de más: si los escuchás, ellos mismos, mañana, hablarán mal de vos. Así es como viven, así es como se mueven en la vida.

Los chismosos morirán el día que mueran los oídos chismosos.
Marcos Witt

◦ Hablar por demás trae dolor

Un negociador norteamericano dice: “El que habla primero y demasiado, sale perdedor de toda negociación”.

El que habla de más se identifica con las palabras que emite y entonces pierde credibilidad. Sé sabio, hay un tiempo para hablar y un tiempo para callar, y un tiempo para distinguir y para saber a quiénes incluirás en tu círculo íntimo, en tu intimidad.

¿A quién estás dejando entrar en tu casa?, ¿lo conocés?

¿Con quién vas a firmar ese contrato?, ¿lo conocés?

¿Con quién estás acordando irte de vacaciones y compartir tu vida íntima?, ¿lo conocés?

Con los dichos que salen de nuestra boca, nosotros mismos nos enlazamos con lenguas lisonjeras, mentirosas, engañosas, que parecen ser simples corderos pero en realidad, están esperando parecer tus amigos para luego mostrarse tal cual son.

No saber con quién estamos, quién nos está acompañando en las diferentes áreas de nuestra vida, no saber en quién hemos depositado nuestra confianza, en algún momento sumará un sufrimiento, que si aprendemos a manejarnos sabiamente podremos evitar.

3. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Ayudar al otro

Te propongo que pienses en el peor día de tu vida, en tu hora más difícil, en tu momento más doloroso, y

<i>Para sanar... tiene que doler primero.</i> Anónimo	decidí sanarlo hoy. Renuncié ahora a cada sufrimiento que hayas atravesado en tu vida y cuando lo hagas, transformé ese dolor en un don.
--	--

- Hacete esta pregunta:
¿Qué podría hacer yo para que en el presente me ayude lo que sufrí en el pasado?
- Proponete hacer una acción a favor de otra persona que esté en una situación de dolor, cada día durante una semana.
- Cuando finalices, preguntate:
¿Mi sufrimiento sigue teniendo el mismo poder sobre mi vida y mis emociones? Seguramente el dolor habrá menguado o ya no te dominará.

Cuando bordamos un tapiz, vemos los nudos del lado del revés. Pero una vez terminado lo vemos hermoso. Algo semejante pasa con las crisis, las situaciones que nos hacen sufrir y parecen no tener una respuesta que las justifique: cuando terminan, cuando superamos ese dolor, ese momento de dificultad, en el mañana será un testimonio de que pudimos vencerlo, que lo traspasamos y que a pesar de todo lo vivido pudimos volver a ponernos de pie, a soñar y a no darnos por vencidos.

El libro del Génesis cuenta la historia de José y sus hermanos. José era un joven de 17 años que conoció el dolor, las situaciones difíciles, y supo que ellas no eran su límite sino todo lo contrario.

En una oportunidad José le contó a su padre un sueño que había tenido: “Soñé que gobernaría el mundo”.

Aunque él no lo sabía, sus hermanos estaban escuchándolo. Los hermanos notaban que su padre amaba más a José que a sus otros hijos, por ello lo aborrecían y más creció su odio al conocer el sueño que José había tenido. Furiosos, decidieron matarlo y lo tiraron a un pozo. Pero a último momento cambiaron de idea y lo vendieron como esclavo por veinte piezas de plata.

José fue llevado a Egipto. Allí, debido a la calumnia de una mujer, fue encarcelado. Pasaron varios años y desde la cárcel José logró interpretar unos sueños que el faraón de Egipto quería comprender. Y fue tan acertada su interpretación que el mismo faraón lo honró con un cargo en su corte.

Cuenta la historia que cuando José se convirtió en funcionario del faraón, sus hermanos, que lo habían arrojado al pozo y lo habían vendido como esclavo, vinieron a él para pedirle pan, porque había hambre en su tierra. Habían pasado veinte años. José reconoció a sus hermanos, y dijo al faraón: “La casa de mi padre ha venido a mí”. Les dio de beber y de comer, y lo suficiente para que cargaran sus animales y no pasaran estrecheces.

Todo lo que viviste, todo lo que pasaste durante años, te será recompensado. Siempre habrá alguien dispuesto a darte el abrazo, el cariño, el lugar que otros quizás no pudieron o no supieron darte. Todas las puertas que te trajeron sufrimiento se volverán a abrir, no para traer nuevamente ese pasado doloroso, sino para que vuelvas a pasar por allí, ahora sano, fortalecido, porque el sufrimiento no maneja más tu vida, porque hubo alguien que sanó tu dolor y te restauró y hoy podés dar de todo lo bueno que una vez recibiste. Esos recuerdos que antes te hacían llorar, hoy te hacen reír.

***La manera de dar vale más
que lo que se da.***

Pierre Corneille

4. Preguntas frecuentes

• ¿Tiene explicación el sufrimiento?

El sufrimiento no tiene una explicación, es parte de la vida de todos los seres humanos. Somos nosotros quienes tenemos que encontrarle un sentido a nuestro dolor para poder transformarlo de manera tal que no se convierta en un enojo o en una depresión profunda que termine enfermándonos. De toda situación siempre podemos rescatar algo que nos ayudará para bien, ya sea

***Una experiencia bien realizada
es siempre positiva.***

Gastón Bachelard

para nosotros mismos o para aquel que lo necesita.

Muchas veces no tenemos respuestas para dar cuando una persona está sufriendo.

Frente a una persona que nos dice: "Mis papás murieron cuando era muy pequeña, quisiera explicarme por qué tuve que vivir esto, y no encuentro la explicación", deseáramos encontrar una razón que les lleve paz o los deje tranquilos, pero en la mayoría de los casos no la hay. Sin embargo, no pasaremos por un dolor, por una situación que no podamos sobrellevar, a todas ellas podremos sobreponernos y cuando lo hagamos comprenderemos también que no siempre hay una respuesta que nos conforme frente al dolor.

• ¿Cómo animarse a intentarlo, después de sufrir tanto por amor?

¿Qué hace que una persona una y otra vez sufra por amor? ¿Será que no aprendimos de las malas elecciones que hemos hecho y volvemos a elegir el mismo estereotipo de persona? Cuando una persona es rígida verá todo blanco o negro, sí o no, ¡todo o nada! Seamos flexibles, veamos qué de nuestra elección nos ocasiona ese dolor, abrámonos y analicemos qué podemos aprender de ese dolor que pasamos, de ese hombre manipulador que elegimos, de esa infidelidad que atravesamos, para que podamos construir así un futuro más sano.

Muchas personas suelen reprimir el pasado, pero también hay quienes reprimen el futuro, y no se animan a volver a empezar por miedo a sufrir otra vez. Sin embargo, para ganar, hay que arriesgarse, pero siempre tomando riesgos inteligentes.

No existe cosa más arriesgada que no arriesgarse.

Anónimo

• **¿Tiene sentido sufrir por otros?**

Más de una vez oí decir: “Cuando veo que otras personas sufren, enseguida me pongo mal y tomo su problema como si fuera mío, pero después termino siempre igual, ellos se ponen bien y yo sigo con un malestar dentro mío del cual me cuesta muchísimo reponerme”.

Necesitamos saber qué es lo realmente valioso. Sería muy triste intentar subir una escalera toda la vida y una vez en la cima descubrir que la apoyamos en la pared equivocada. La vida se compone de muchas cosas: de nacer y de morir; de sufrir y de ser feliz; de sembrar y de cosechar; de alegría y de luto. Pero de cada una de ellas nos corresponde hacernos cargo personalmente. No tomemos mochilas que no nos pertenecen.

• **Cometí un error. ¿Cómo supero el miedo de volver a equivocarme?**

No te detengas en el error, pensá positivamente para ir solo detrás de lo valioso y de lo importante.

Tal vez sufriste mucho, confiaste y te traicionaron, te estafaron.

O las oportunidades no se presentaron como lo esperabas y quien te iba a abrir una puerta en lugar de abrirla para hacerte pasar te tiró una flecha.

O pediste ayuda, y en lugar de ayudarte a levantar, te tiraron más al pozo con todas esas palabras de desvalorización que soltaron sobre tu vida.

O injustamente estás pagando una deuda que no te pertenecía.

La pasaste mal, pero en tu mano seguís teniendo un arco.

¿Sabés qué simboliza un arco?

El sueño por el cual te levantás con fuerzas y pasión todos los días; aunque te disparen flechas, aunque parezca que el sufrimiento no te va a dar tregua, no sueltes tu sueño, tomalo y conquistalo, te pertenece.

*Y recordá: te dispararon flechas
pero el arco sigue estando en tu mano.*

5. Recursos espirituales

A pesar del sufrimiento que estés atravesando, vas a poder terminar todo lo que comenzaste. Seguramente todos en alguna oportunidad hemos tomado una decisión sin sentido, errónea, hemos hecho negocios que no nos convenían, hemos cerrado tratos con personas que nunca habrían debido entrar en nuestra vida, hemos hecho elecciones que acarrearán "sufrimiento o pesar" a nuestros días. Pero así como hemos cometido errores, también hemos tenido aciertos. La situación difícil que estás atravesando o atravesaste no te dejará afuera de todos los sueños que una vez te animaste a conquistar. En medio del dolor, vemos todo gris, todo negro. Pareciera que hay tiempos en que nuestras lágrimas hacen un pozo, sin embargo ese pozo se llenará de lluvia y se transformará en una fuente de solución, de ánimo, de resolución, de esperanza para otros.

¿Qué quiero decir?

Que cuando pasemos por un valle, por un tiempo de lágrimas, tendremos la fortaleza necesaria para transformar ese dolor en un servicio de ayuda a los demás.

Todos tus dolores serán transformados en una fuente de sanidad para otros. Ese abuso que pasaste, el maltrato, la crisis afectiva, todo lo que en un tiempo fue un dolor, hoy sana y cuando te hayas puesto de pie se transformará en un "don". Con autoridad, habiendo vivido y pasado por situaciones de dolor, podrás decirle

al que está en medio de una crisis: “Si yo salí, vos también vas a poder hacerlo”.

Transformemos el dolor en un don

Mientras más camines, mientras más avances, más sanidad y paz vendrá a tu vida. Y en el camino te irás haciendo más fuerte. Vas a caminar y no te vas a cansar, porque cuando tu talento, tu don está puesto al servicio de quien lo necesita, tus fuerzas interiores y exteriores se multiplican, te vacías y te volvés a llenar una y otra vez, pero cada vez te volvés a llenar de más fuerzas. Si de lo que recibimos somos capaces de dar, la siembra que recogeremos para todas las áreas de nuestras vidas será extraordinaria.

Dar y dar más es la única manera de tener y tener más.

Si a vos te ayudaron a salir, si te atreviste a volver a levantar los ojos al cielo y volviste a soñar, si recuperaste a tu familia, si pasaste esa crisis y estás trabajando nuevamente, si hoy estás en pareja con una persona que te respeta y te da el lugar que merecés, ¿cómo no dar un poco de todo aquello que recibiste?

Dale Carnegie

*Lo que recojas en el camino de la vida será
un bagaje que te servirá de sustento cuando estés
frente a un nuevo dolor, a un sufrimiento
que jamás buscaste pero que llegó sin avisar.*

Lo que sembraste en otros serán tus recursos para levantarte de esa situación y volver a comenzar. Tus fuerzas vendrán del trabajo que hiciste con tu propia vida, de aquello que fuiste capaz de dar.

Quizás te preguntes: ¿con todo lo que sufrí, puedo ayudar a otros?, ¿con todo lo que la peleé puedo darle ánimo a otra persona? Si solo quedó una sombra de lo que yo era... La respuesta es: ¡Sí! ¿Quién puede estar más autorizado que aquella persona que tras haber sufrido supo ponerse de pie y ganarle a la vida nuevamente?

*Aquel que después de una gran batalla hoy está de pie,
puede decirle al otro: "¡Vos también vas a poder!"*

Y esa sombra que creés que sos, será la que hará pensar a aquellas personas que hoy sienten que no pueden avanzar: "Él, que perdió a sus papás de muy pequeño, ¡hoy es el fundador de una ONG para chicos que han perdido a sus papás de pequeños!"

Si te volviste a parar, si estás de pie y volviste a apostarle al mañana, sos mucho más que una sombra, sos un hombre que sufrió, lloró, y hoy sano vuelve a soñar.

*Hay algo bueno escondido dentro de vos
que en los momentos de crisis y de dolor saldrá a la luz.*

CAPÍTULO 5

Transformando

“el recuerdo de las críticas”

en afirmación interior

1. “¿Vos sabías que lo hizo por su cuenta, sin preguntar?”

A nadie le gusta que lo critiquen. Sin embargo, permítame decirte que todo lo que hacemos es criticable. Todo tiene un lado positivo y uno negativo. Todos hemos sido criticados y hemos criticado, porque no hay nada más fácil que criticar, porque todo se puede criticar. Por supuesto, cuando una persona es criticada se siente mal, porque la crítica hiere su estima.

Nuestra cultura es una cultura de crítica, entrás a Facebook, a Twitter, y todo el mundo le pega a todo el mundo. Los programas “más lindos” de entretenimiento son pura crítica.

Algunas personas, cuando quieren decirte algo y no saben cómo hacerlo, suelen acercarse con mucha diplomacia y en un tono de voz muy amable, dicen: “¿Puedo hacerte una crítica constructiva?” “Pero, ¡mirá que te lo digo por tu bien!” Sin embargo, la función de esta crítica es permitirle poner en palabras la bronca y la frustración que esta persona siente por no haber sido ella quien hizo algo que vos te animaste a hacer.

El problema con la mayoría de nosotros es que preferimos ser arruinados por los elogios que salvados por las críticas.
Norman Vincent Peale

Norman Vincent Peale, un antiguo motivador americano, contaba que en una oportunidad se le acercó un hombre para decirle que determinadas personas lo criticaban y que él no sabía qué hacer para que no lo criticaran más.

Después de escucharlo, Peale le dijo: "Vení conmigo, te voy a mostrar un grupo de gente a quien nadie critica, que está libre de la crítica". ¿Dónde pensás que pudo haberlo llevado? ¡Sí, no te equivocaste, al cementerio!

Si hacemos, nos van a criticar. Dirán:

"¡Viste como le gusta sobresalir, quiere mostrarse!"

Y si no hacemos, también hablarán:

"¡Te dije que era un vago, que nunca quiere hacer nada!"

***No hagas nada, no digas nada,
no seas nada, y así nadie
te va a criticar.***
Elbert Hubbard

Siempre habrá alguien dispuesto a criticar lo que hacemos, o lo que no hacemos. ¡Nadie es un billete de 100 dólares que todo el mundo quiere!

En cierta oportunidad el pastor inglés John Wesley había finalizado de dar su prédica, cuando se le acercó una mujer y le dijo:

—Me molesta su corbata. Usted me ofende con esa corbata tan larga.

A lo que el pastor respondió

—Señora, discúlpeme. Enseguida lo resolveremos—.

Entonces pidió una tijera, se la entregó a la mujer, y le dijo:

—Corte la corbata, para que tenga un largo que no le moleste—. Y la mujer la cortó. Luego, tomando la tijera, el pastor declaró: —Muy bien, usted cortó lo que le molestaba. Ahora le digo lo que a mí me molesta: su lengua, señora.

Hagamos una lista de aquellas personas con las que sabemos que inevitablemente vamos a fracasar porque no le vamos a gustar.

Hay familiares y amigos que tenés que poner en esa lista, para permitirte fracasar con ellos. Pero teniendo en cuenta que lo que digan sobre tu persona y tu accionar es solo una opinión. Por eso, querido amigo, quiero

decirte que te prepares, porque en más de un momento de la vida, te van a criticar.

2. No tolero que hablen de mí

Frente a la crítica, lo primero es saber de quién viene. Existen diferentes tipos de "criticones". Veamos algunos de ellos:

- **El opositor negativo.** Es el tipo de persona que necesita oponerse absolutamente a todo. Si le decís "blanco", te dirá "negro"; en todo lo que le digas te llevará la contra.
- **Los críticos cotidianos.** Son los narcisistas, los megalómanos, los que se creen que son "la última gaseosa del desierto". Para estas personas, los únicos que valen la pena en este mundo son ellos mismos. ¿Cómo reconocerlos? Es fácil, critican a todo el mundo porque su manera narcisista de posicionarse en un lugar es sólo a través de la crítica.
- **Los críticos envidiosos.** Cuando una persona logra algo en la vida, obtiene un título o un aumento de sueldo, compra una casa, forma pareja, las personas que no pudieron lograr ese mismo éxito sentirán mucha angustia y al mismo tiempo una bronca que les movilizará la crítica en cualquier momento.
- **Los críticos que proyectan su malestar en vos.** Son las personas que viven poniendo sus partes negativas o las que no aceptan de sí mismas en los otros. Por ejemplo, te dirán: "¡Qué mal se te ve!", poniendo en vos lo que realmente le está pasando a ellos. Es frecuente que los padres torturen a sus hijos con críticas y exigencias que ellos mismos recibieron.

*En la crítica seré valiente,
severo y absolutamente justo
con amigos y enemigos.
Nada cambiará este propósito.*
Edgar Allan Poe

*La crítica positiva no existe,
pero sí es positivo hablar para mejorar.*

Y cuando hablemos no pronunciemos un discurso, seamos breves y hagámoslo siempre en forma privada: critiquemos en privado y felicitemos en público, jamás al revés. Es importante poder decir lo que no nos parece bien de la otra persona, o lo que no salió como esperábamos, aquello que habíamos programado juntos, pero apuntando al hecho, a lo sucedido, nunca a la persona.

Ninguna persona cambiará mediante la crítica sino cuando mostramos las cosas positivas, cuando somos capaces de elogiar al otro y sumar a su éxito un gránito de arena que lo hará más exitoso.

3. A esta persona le pongo un bozal

Cuando una persona es criticada, por momentos se sentirá impotente para responder a la crítica. Pero en otras ocasiones querrá responder con un glosario de palabras de nunca acabar. Sin embargo, frente a la crítica es más beneficioso proponer un cambio de tema, o sencillamente no responder, hacer silencio. Seamos sabios y pongamos en uso ciertas técnicas que nos dará un muy buen resultado.

Si por ejemplo alguien te dice: "Estás más gorda", o "Te queda feo ese traje", podés responder: "Sí, me di cuenta esta mañana, cuando me vi en el espejo", con cara de póker, mientras en tu interior, te decís: "Jamás voy a creer algo que venga de vos". Si en tu trabajo o en tu familia, estás rodeado de los críticos de siempre, po-

Quien se enfada por las críticas, reconoce que las tenía merecidas. déis contestar a sus comentarios: "Lo voy a tener en cuenta muchas gracias".

Cayo Cornelio Tácito

Otra de las cosas que podemos hacer frente a la crítica es reírnos, exagerar esa crítica y volver a reírnos con más fuerzas.

En una oportunidad, un hombre dio una conferencia y al finalizar su exposición, dijo: "Pueden escribir sus preguntas y con gusto las responderé". Uno de los presentes le hizo llegar un papel bien grande, donde había escrito la palabra Idiota. El expositor, con mucha tranquilidad, dijo: "Es la primera vez que alguien escribe su nombre y no la pregunta".

No le demos a la crítica una importancia que no tiene. La crítica constructiva no existe así como no existe el cáncer terapéutico.

La crítica nace del malestar interior de la persona que la emite y de la frustración que siente.

Lo que necesitamos, cuando recibimos una crítica, es evaluar la fuente y la autoridad que tiene la persona que la está realizando. Aunque no lo haya dicho de la mejor manera, si esa persona sabe más que nosotros, si está delante de nosotros en la carrera, seamos inteligentes y de toda situación sepamos distinguir lo que nos sirve, lo que nos ayudará a mejorar y avanzar. Sepamos que en la multitud de consejos está la sabiduría. Por eso, aunque nos haya dolido o haya herido nuestra vanidad, aprendamos y saquemos provecho a nuestro favor.

Cuando a una persona realmente le interesa ayudar a otra, se convierte en su mentor, le sugiere cómo solucionar tal o cual cuestión con buena intención. Cuando el que te corrige te ama, aprendé a escucharlo porque esa persona busca tu avance, tu mejoramiento continuo y anhela verte brillar. Sepamos distinguir si la intención es de "crítica" o de "construcción".

*Fieles son las heridas
del que ama.*

Libro de Proverbios

Muchas veces nosotros también, sin querer, con las palabras que usamos, pensando que no estamos criticando, lastimamos al otro. Por eso, antes de comenzar a hablar o sugerir, tendríamos que preguntarnos a nosotros mismos:

¿Cómo me gustaría a mí que me digan las cosas?

• **Es primordial pensar antes de hablar.**

Si la pregunta que haremos toca la estima del otro, si la corrección o la crítica es agresiva, es porque no estamos sugiriendo una mejora, estamos descargando bronca.

• **No hablar antes de tiempo.**

Frente a la crítica, es necesario saber que la persona que la emite no puede conocer ni saber de tu vida. Nadie caminó con nuestros zapatos, nadie vivió nuestra historia, no sabe lo que nos pasó ni lo que queremos lograr. La gente solo ve una milésima parte de nuestra vida y de nuestras acciones y sin embargo ya se sienten con el poder y la autoridad para criticarnos, aunque no es así.

Durante un viaje en una línea de colectivo un nene gritaba, se movía para todos lados, abría la ventanilla aunque hacía mucho frío y la cerraba de golpe. Una mujer que viajaba en ese mismo colectivo, molesta, dijo en voz alta:

—A este chico le faltan límites, el padre no hace nada, ¡esta generación de ahora!

Al cabo de unos segundos, se acercó al padre del chico e insistió:

—¡Parece que su hijo es muy inquieto!

A lo que este papá respondió:

—Sí, nos acabamos de enterar que mi señora tuvo un accidente y estamos yendo a verla.

Cuando esta señora escuchó esas palabras, la opinión que tenía del niño cambió. Supo comprender que sus acciones respondían al dolor y al enojo de tener que ir a ver a su mamá a un hospital.

*¿Cuál es la falla de la crítica?
Que nadie ve el cuadro completo.*

¡No hablemos cuando no tenemos los elementos necesarios para hacerlo! Y cuando te critican recordá que los demás no tienen el cuadro completo de tu vida, no saben qué circunstancias atravesaste como tampoco hacia dónde vas.

Cuando nos critican tengamos en cuenta que esas palabras son una opinión, que no es la tuya ni la de aquellos que verdaderamente te aman y anhelan ver tu éxito.

Frente a esa crítica no perdamos tiempo, solo pretende que nos enojemos para que así nos desenfocemos de nuestro objetivo. Sólo demos lugar en nuestra vida a aquellos que nos quieren sanamente y que se alegran de vernos mejores.

Hagamos una lista con los nombres de las personas que conocemos y de quienes sabemos que hablar con ellos es ir directamente a la confrontación. Evitémosla, no permitamos que nadie nos lastime. Tengamos presente cuando nos critican que el punto de vista dependerá del lugar donde cada uno se encuentre.

4. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Escribir y tirar

Te sugiero hacer este ejercicio, sé que sanará esa emoción que aún duele. Cuando finalices, te aseguro que la crítica no afectará en absoluto tu vida.

Tomá una hoja como la que podés observar a continuación y dibujá dos columnas. En una de las columnas escribí todas las palabras que te han lastimado, las críticas que has recibido. En la otra escribí: "Es una opinión". Leelas cada día, durante cinco días seguidos, y al quinto día, leelas todas juntas, después rompé ese papel y tiralo al inodoro.

CRÍTICA	OPINIÓN
"Estás muy avejentada..."	Es una opinión.
"Este trabajo no es para vos..."	Es una opinión.
"Ese color de pelo no te favorece..."	Es una opinión.
"En la conferencia pasada estuviste mejor..."	Es una opinión.
"No creo que te convenga ese hombre..."	Es una opinión.

Fuente: Adaptación de técnica citada en *200 tareas en terapia breve* de Mark Beyerbach y Marga Herrero de Vega (Barcelona, Herder, 2010, p. 334).

Al quinto día, después de leer que cada crítica es una simple opinión, es solo una mirada externa que no te conoce, que no sabe bien quién sos y el propósito que hay en tu vida, verás que al cambiar vos de posición sobre las voces del afuera, nada de lo que digan tendrá sentido ni valor. Sé libre de las personas a quienes no les interesa en absoluto tu vida. Su crítica tiene un solo objetivo: desenfocarte.

Nadie tiene autoridad sobre tu vida, solo vos. ¡No le des lugar!

5. Preguntas frecuentes

- **Me critican porque vivo distraída. ¿Me distraigo porque soy muy sensible?**

La distracción muchas veces tiene que ver con la ansiedad; frente a una situación que nos genera mucha ansiedad, lo que hace la mente es distraerse para evitar esa situación temida.

- **Me critican porque no me relaciono con nadie, dicen que soy tímida. ¿Por qué no me creen cuando digo que solo soy callada?**

Existen diferentes tipos de personas: hay personas que son introvertidas, otras que son sumamente tímidas porque dentro de ellas existen áreas en las cuales no se sienten bien, y otro grupo de personas padecen

de ansiedad social o de lo que actualmente se suele llamar la fobia social. Por eso, frente a la crítica, pensemos: "Es solamente una opinión distinta".

La opinión de los demás sobre ti no tiene que volverse tu realidad.
Les Brown

- **Vivo exigiéndome más de lo necesario, soy mi peor crítica. ¿Por qué?**

Criticarse a sí mismo todo el tiempo es una señal de inseguridad. Cuando una persona se siente insegura, como respuesta a esta emoción comienza a sentir también ansiedad, miedo a la crítica, al rechazo, por lo que se exige todo el tiempo más de la cuenta. Recordá la ley de los tres tercios:

*Todos tenemos un tercio de gente que nos ama,
un tercio de gente que nos odia, y un tercio de gente
que no nos conoce, pero igual opina de nosotros.
Concentrémonos en la gente que nos quiere.*

- **Me critican la forma de criar a mis hijas en una libertad cuidada. ¿Me estaré equivocando?**

Cada persona ve la realidad desde un lugar. ¿Por qué? Porque cada persona tiene su punto de vista con respecto a cada tema. Sencillamente tenemos que entender eso; si quien nos hace una crítica es una autoridad en la materia, escuchemos, pidamos más detalles, abramos nuestro corazón y pongamos en práctica su consejo o sus palabras; en este caso no se trata de una crítica sino de un deseo de construcción y de mejoramiento.

- **¿Cómo puedo mejorar mi estima?**

Según la regla del 3 x 3, ¿qué quiere decir eso?... Voy a buscar a 3 amigos que me digan 3 virtudes, con lo cual tendré una lista con el detalle de 9 virtudes más que leeré todos los días. Cuando la persona tiene baja estima, son generalmente las personas que están a su alrededor las que pueden ver objetivamente esas virtudes que ella no reconoce en sí misma. La baja estima hará que siempre recuerdes lo más triste, los peores

momentos, los fracasos; todo lo contrario a lo que recuerda una persona cuya estima es muy buena; ella elegirá los mejores recuerdos.

- **¿Cómo trato a una persona que tiene una manera fuerte de decir las cosas?**

Cuando una persona en lugar de dialogar va directamente al choque, podemos hacer dos cosas. Una de ellas es pararnos y posicionarnos desde ese mismo lugar. Por ejemplo, si nos dicen: "Me molestó que no me saludaras", podemos responder: "A mí me molesta que te moleste eso", o podemos levantarnos e irnos. Esto implica delimitar nuestro territorio, estar firmes y seguros que no estamos cometiendo ninguna acción que perjudique a nadie. Aprendamos a decir "sí" y "no", lo que determinará que la persona crítica piense dos veces lo que dirá de nosotros. De lo contrario avanzarán lastimando nuestra estima.

En una oportunidad, el pastor Spurgeon, un pastor inglés del siglo pasado, se encontró en la calle con un señor que al verlo se quitó el sombrero, se inclinó y le dijo:

—Pastor Spurgeon, un gran farsante.

Spurgeon se quitó el sombrero y respondió:

—Gracias por el cumplido. Me alegra saber que soy una gran cosa.

Las palabras te bendicen o te maldicen. De acuerdo a lo que haya en nuestro corazón hablaremos, y de lo que nos alimentemos dependerá lo que salga de nuestra boca. *Si pronunciamos palabras de bendición, nos nutri-*

<i>Buenas palabras valen mucho y cuestan poco.</i>	<i>remos de bendición. Si pronunciamos palabras de maldición, nos alimentaremos de maldición.</i>
---	---

George Herbert

Tenés que rodearte de aquellas personas que suman a tu vida,

que aportan algo nuevo, y anhelá tener pies como de ciervas para poder caminar en las alturas. ¿Por qué de ciervas? Porque descubrí que las ciervas siempre andan

en grupo, y los ciervos siempre andan solos. Por eso, si tus pies son como de ciervas caminarás con aquellas personas que tienen tu misma naturaleza, tu mismo corazón, tu mismo sueño, tu misma pasión, y con esa gente vas a poderte moverte en las alturas.

*Las ciervas andan con ciervas,
no andan con leones.*

En la cima, conocerás a la gente más maravillosa, a aquellos que tienen tu misma naturaleza, tus mismas ganas de soñar y de avanzar. Seres humanos extraordinarios que estarán con vos en los momentos más lindos y en los momentos más duros, gente que te va a acompañar en las mayores alegrías y celebrará tus éxitos. Y cuando estés sudando sangre, si tienen que llorar con vos lo harán. En todo tiempo, estarán con vos.

6. Recursos espirituales

Cada persona es única e irrepetible, criticarse y compararse con el otro no suma a nuestra vida, sino que resta. En la comparación habrá uno que saldrá ganando y otro perdiendo. Cada ser humano es un original y como tal, cuando nació, con esta persona se rompió un molde que sólo a él le pertenecía. No somos fotocopia de nadie, por lo que ninguna comparación será viable. Si algo no nos gusta de otra persona, digámoslo sabiamente, sin necesidad de lastimar. Gastemos la bronca de manera constructiva, "el otro" no tiene por qué ser el receptor de nuestras emociones negativas, ni de nuestros estados de ánimo. La bronca sólo es una descarga, que no le hace bien al que la suelta ni al que recibe. En algún momento esa misma persona que descargó su furia se sentirá mal consigo misma.

*No juzgues tu día por cuánta
cosecha lograste recoger
sino por cuánta semilla
lograste sembrar.*
Anónimo

¿Qué estás esperando cosechar, recibir en tu vida?
¿Un abrazo, una palabra de ánimo, de aliento, un gesto
afectuoso, una recomendación? ¿O una crítica?

Lo que hayas sembrado en el otro en algún momento volverá, la cosecha, sí o sí, llegará a tu vida.

CAPÍTULO 6

Transformando

“los recuerdos traumáticos”

en experiencias de libertad

1. Todo vuelve a mi mente una y otra vez

Los psicólogos definen el trauma como una situación que va más allá de lo que psicológicamente se puede soportar, una amenaza a la integridad física, emocional o espiritual, que implica un grave peligro, a veces mortal. Esta experiencia golpea las emociones, la mente y todo el ser.

*Toda experiencia cercana a la muerte
—un secuestro, un robo, un abuso, una violación—,
produce en nuestra psiquis una marca.*

Una persona que sufre un trauma manifiesta varios síntomas:

- **Imágenes repetitivas.** La persona vuelve a ver y sentir esa experiencia traumática que vivió. Los norteamericanos lo llaman *flashback*: en cualquier momento, por ejemplo mientras camina por la calle, aparecen en su mente escenas de la violación, del secuestro, del robo, del abandono, y de la humillación. Cuando la imaginación revive la escena, vuelve a experimentar ese dolor traumático; vive con miedos extremos, miedo a que vuelva a suceder. Y entonces cualquier cosa —un dolor, una persona,

un lugar, una hora, una fecha— puede asociarse con la experiencia traumática del pasado.

- **Culpa.** Por ejemplo, una mujer violada —a pesar de no ser culpable de nada— siente que ella tuvo algo que ver con lo sucedido. Y es común que otros le digan: “Y vos, ¿qué hiciste?, ¿gritaste, corriste? ¿No hiciste nada?, ¿por algo será!”. O, en el mejor de los casos: “Bueno, ya pasó, no es nada, ¿qué podemos hacer?, un problema lo tiene cualquiera”. Jóvenes que fueron abusadas y violadas por sus padres y decidieron confiárselo a sus madres, recibieron como respuesta: “Ahora por tu culpa se destruyó la familia, me arruinaste el matrimonio”. Y así es como la persona crece con culpa: consciente o inconsciente. Estas personas viven con un constante sentimiento de desesperanza y de impotencia. La sensación de no poder defenderse genera también el deseo de hacer justicia, “la venganza”. Se preguntan: “¿Por qué

*Gran descanso es estar libre
de culpa.*

Marco Tulio Cicerón

alguien me arrebató eso que cuidé tanto?, ¿con qué derecho?”. La situación de injusticia y esa pasividad que quizás mostró frente a ese hecho, hacen que la bronca aumente.

- **Hipervigilancia.** Por ejemplo, después de un robo, ¿no te pasa que caminás mirando a todo el mundo? Empezás a tener una conducta de hipervigilancia —como se observa en personas que, mientras les hablan, miran hacia los costados todo el tiempo—, y eso conduce a un estado de paranoia, de sentimiento de persecución.
- **Depresión profunda.** Una investigación realizada en tres mil delincuentes de EEUU mostró que los investigados habían sido maltratados en su infancia. La furia generada por ese abuso y maltrato hacía que, ya adultos, se vengaran matando, robando y ultrajando a otros, es decir, ejerciendo poder de la misma forma en que fue ejercido sobre su vida. El hecho es que ese deseo de venganza nunca termina de satisfacerse y de

agotarse, y entonces quien creció con esa ira contenida la descarga sobre cualquier persona, sin importar que nunca tuviera participación en su vida.

- **Vulnerabilidad.** Al sentirse indefensa, la persona no tiene fe en el futuro. Se pregunta: “Si fue posible que me pasara esto, ¿qué más puede pasarme?” Esa indefensión, la baja estima, la profunda sensación de soledad, hacen que los recuerdos aparezcan una y otra vez en su mente.

Existen dos tipos de trauma: de Tipo I y de Tipo II. Veamos cómo funcionan estos traumas en la vida de la persona:

Tipo I. Se da solamente una vez en la vida, es una experiencia puntual que provoca un shock profundo y permite recordar con exactitud los detalles de lo que sucedió. Por ejemplo, ser testigo de un accidente en el que una persona muere en la vía pública.

Tipo II. Es el trauma que se repite a lo largo del tiempo, como por ejemplo le sucede a las personas que fueron víctima de abuso sexual. En esos casos, la persona se disocia de su recuerdo. Tiene imágenes repetitivas de ese momento, pero suele contarlos como si le hubiera pasado a otro: por todos los medios trata de separar las ideas de las emociones.

Si bien nuestra mente posee la capacidad de resistir la angustia que estos hechos nos producen, en ciertos casos esa angustia nos desborda, los recuerdos son tan fuertes que no podemos evitar que se repitan como un eco en nuestra mente. Por momentos la persona revive y vuelve a sentir en carne propia todo lo ocurrido, la misma sensación del momento en que se producía el robo, el abuso, el secuestro, la experiencia traumática de que se trate. Continuos *flashback* la invaden todo el tiempo —el mismo olor, la misma palabra, el mismo

*La depresión es alimentada
por heridas no curadas.*
Penelope Sweet.

lugar— lo que hará que la persona que atravesó esa situación viva en una continua hipervigilancia, exageradamente atenta a todos y a todo.

El hecho de vivir en medio de ese dolor hará que no

*Abandonarse al dolor sin resistir,
suicidarse para sustraerse de él,
es abandonar el campo
de batalla sin haber luchado.*

Napoleón I

pueda construir un futuro prometedor, de expectativas positivas, sino todo lo contrario, pensará que ese hecho puede repetirse en cualquier momento, y que el futuro, lo que tiene por delante, es bastante oscuro.

2. ¡Basta de recuerdos!

¿Cómo hacer para volver a tener esperanza después de haber pasado tal situación de estrés y de dolor?

¿Cómo poder pensar en sueños, en éxitos, en planes, en metas, si todo lo vivido te robó la esperanza, tal vez la inocencia, y hoy solo vivís con miedos, con ataques de pánico, con depresión, al pensar en aquellos rostros tan difíciles de quitar de la mente?

Todo aquello que hemos vivido y que nos ha producido un gran dolor, nos dejará una marca, que a su vez nos hará seguir determinadas conductas.

Esa marca, que produce síntomas como las pesadillas, la depresión, las culpas, la hipervigilancia, el insomnio o por el contrario largos periodos de sueño, nos dice que el hecho traumático no fue sanado. Todos estos síntomas indican que la persona quiere evadirse y aislarse de todo lo que la rodea y si bien todos ellos son normales y es necesario entenderlos, sanarlos. Quizás la persona se esfuerce por decir a su familia que todo está mucho mejor, aunque no está totalmente curada. Tenga-

*Parte de la curación está
en la voluntad de sanar.*

Séneca

mos en cuenta que todo aquello que guardamos se transforma en un peso, en una carga emocional difícil de sostener.

Toda persona que ha vivido un hecho traumático, pasará por una situación que se conoce como “estrés pos traumático”, que requerirá de un trabajo psicoeducacional que lo ayude a volver a su normalidad, a recuperar sus ganas de vivir y sus ganas de soñar.

3. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Escribir la experiencia traumática

Te propongo que te animes a escribir, a contar tu dolor, a que puedas soltarlo y expresarlo libremente y también te animes a responder un cuestionario de este tipo:

- Describí con tus palabras la escena vivida.
- ¿Cuál es tu peor fantasía?
- Si frente tuyo se parara la persona que causó en vos esa marca, ¿qué pensás que te podría pasar?
- Si pudieras decirle algo, ¿qué le dirías?

A medida que puedas escribir sobre ese dolor, vas a soltar las fantasías que han quedado en su interior, de manera tal que ellas ya no tengan el mismo peso que tuvieron inmediatamente después de haber vivido esa circunstancia traumática. Verás que ese dolor se va sanando.

Quien sabe de dolor, todo lo sabe.
Dante Alighieri

*Cuando expresamos lo que tenemos dentro,
deja de ser peligroso.*

Tengamos en cuenta que es normal sentirse mal a causa de una experiencia traumática y hay que permitir que la persona que ha atravesado por estas situaciones se exprese. Vendrán broncas, miedos, resignación, furia, injusticia, impotencia; pero a todas estas emociones y expresiones hay que dejarlas salir.

*Si aprendo a conquistar a mi dolor,
nunca más tendrá dominio sobre mí.*

Si esa experiencia de tristeza que pasaste, de humillación, de rechazo, de abandono, la tomás y aprendés algo de ella, nunca más tendrá autoridad sobre tu vida. Si aprendés de un dolor, cuando éste vuelva a tu vida, ya no tendrá dominio sobre tus emociones porque habrás aprendido a vencerlo.

En esta vida hay que morir varias veces para después renacer.

Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra.

Eugenio Trias

4. Preguntas frecuentes

- ¿Por qué siento que todas las personas que se me acercan vienen con un as en la manga, con algo preparado para hacerme mal?

Cuando un conflicto no está resuelto, cuando un trauma vivido no está sanado, veremos a todos los que nos rodean como sospechosos, como si tuvieran un lado oscuro que nos están escondiendo y nos paramos delante de ellos a la defensiva, esperando ese golpe que va a venir en cualquier momento. Por eso es importante

La vida no se ha hecho para comprenderla, sino para vivirla.

Jorge Santayana

resolver toda marca, todo trauma, porque solo al sanarlo podremos salir del lugar del dolor y tener vida otra vez.

- ¿Hasta cuándo van a volver esas imágenes a mi mente una y otra vez?

Habrà un momento en que toda la emoción saldrá, vas a poder soltarla y cuando lo hagas vas a volver a ponerte de pie y comenzarás a ordenar todas aquellas cosas que dejaste guardadas en un rincón por un tiempo.

- ¿Se pueden sostener en el tiempo los ataques de pánico?

Frente a un ataque de pánico, en primer lugar, tenés que decirte: “Esto es lo que siento, pero no es verdad”. El ataque de pánico es la sensación inminente de muerte provocada por un miedo intenso, acompañado por manifestaciones físicas como la transpiración o las palpitaciones. La persona siente que su corazón va a explotar, que se va a desmayar o que se va a volver loca. Pero nada de eso sucede.

En segundo lugar, tenés que sentarte y respirar profundamente, reteniendo el mayor tiempo posible el aire antes de exhalarlo. La respiración ayuda a volver al eje.

- **Me robaron cuatro veces en un año, pero la última vez que me robaron fue distinto. Vivo paranoica, no puedo salir tranquila de noche, miro para todos lados. ¿Qué puedo hacer?**

Recordá este principio: todo lo que evitamos genera un falso circuito de seguridad. Mi sugerencia es: escribir.

Escribir ayuda a ordenar los pensamientos y a ponerlos en el afuera. Podés comprar un cuaderno y comenzar a escribir allí una narración con todos los detalles de ese episodio doloroso que viviste, o esos reiterados episodios, aunque te provoque angustia. La mejor manera de vencer un miedo es expresarlo, sacarlo, hablarlo, ponerlo afuera para que el fantasma no tenga más autoridad y no pueda asustarnos más.

- **¿Cómo supero el hecho de que mi marido me haya abandonado?**

Hay que hacer el duelo, permitirse estar mal, y hacer una carta de despedida donde expresarle todas las cosas lindas y los momentos tristes vividos, para que así puedas cerrar esa etapa. Cuando una puerta se cierra, Dios siempre te va a abrir una posibilidad. Mantengamos la esperanza, siempre se puede volver a empezar.

*La única posibilidad de descubrir
los límites de lo posible
es aventurarse un tanto
en el terreno de lo imposible.*
Arthur C. Clarke

5. Recursos espirituales

Del dolor, de esa marca, saquemos algo bueno. Si alguien te lastimó habrás aprendido a detectar a las personas que solo se acercarán para lastimarte. Entonces, cuando quieran volver a tu vida, no lo permitirás más.

Cada experiencia de dolor —esa mamá que te abandonó, ese papá que te rechazó o te maltrató, ese marido que te engañó—, hay que transformarla en aprendizaje, en revelación. Aprendamos de ese trauma que hemos sanado para que cuando quiera volver se encuentre con una persona tal que no le permita aproximarse a su círculo íntimo. Tenés que derribar a ese monstruo, eliminarlo de tu vida. Cuando lo hagas, cada vez que un nuevo monstruo quiera acercarse sabrás cómo derrotarlo porque ya habrás vencido a los anteriores. Cada vez que te enfrentes a una experiencia de dolor, pensá:

*“La voy a derrotar como derroté la anterior
porque he aprendido de cada experiencia vivida
y de ahora en más nadie podrá lastimarme”.*

Tenés capacidad para dejar atrás, por completo, cualquier experiencia traumática. ¿Cómo? Veamos:

1. **Nunca regreses al lugar del dolor, al lugar del trauma, con la gente que te traicionó.** No regreses al pasado, en él no hay nada, solo pasado.
2. **Nunca sientas lástima de vos mismo.** No te digas: “¡Ay, lo que me pasó!”, “¡Ay, lo que me hicieron!”; No tengas lástima de vos. No te echés la culpa de lo que no hiciste. Nunca permitas que alguien te acuse de lo que no hiciste, no sos culpable de esa marca que otras personas dejaron en tu vida. Podés salir del trauma, del dolor y volver a ponerte de pie. Si alguien que pasó por tu misma situación se puso de pie, vos también podés hacerlo; en medio de ese trauma, vos también vas a poder.

3. **No dejes que tus pensamientos te manejen.** No te muevas por lo que pensás y sentís. Tenés que ser leal a la verdad y no a tus sentimientos. Tu lealtad depende de tu amor a la verdad. Necesitamos aprender a decirle a nuestra mente: "¡Basta!", y cuando los pensamientos que te lastiman vuelven, una y otra vez, **Vale más un minuto de pie que una vida de rodillas.**
- ignoralos. No te dejes llevar por tu mente, es lo más débil que tenés. **José Martí**

La realidad no es lo que ves, la realidad es lo que hay en tu interior. Es la capacidad para levantarte ante cada dolor, ante cada marca, y enfrentar la vida.



CAPÍTULO 7

Transformando

“el resentimiento y las broncas” en un perdón liberador

1. No lo tolero más

En algún momento de nuestra vida, todos nos encontramos en una situación que nos lleva a preguntarnos:

¿Cómo pude hacer esto?

¿Cómo pude comer tanto?

¿Cómo pude aceptar este trabajo si en realidad no es lo que yo quería?

¿Cómo estoy con esta persona, con esta pareja que no tiene nada que ver conmigo?

¿Cómo pude abandonarme de esta manera?

Sin darnos cuenta, nos convertimos en nuestro propio enemigo, nos maltratamos a nosotros mismos, tal vez más de lo que puede maltratarnos otra persona. Y ese trato que nos damos a nosotros mismos, la mayoría de las veces sin darnos cuenta, es producto de la bronca que tenemos hacia “el otro”, hacia aquella persona que consciente o inconscientemente nos lastimó.

Cuando comemos todo el tiempo comida chatarra, cuando dañamos nuestro cuerpo, cuando nos pegamos a nosotros mismos, cuando elegimos trabajos negativos, parejas controladoras, manipuladoras, lo que estamos expresando es la bronca contenida en nuestro interior, hacia los demás o hacia nuestra propia persona. Y

mientras no podamos redireccionarla de la mejor manera posible, seremos nosotros mismos los más lastimados y los más perjudicados.

2. Con cara de bulldog

¿Te pasó alguna vez que, caminando por la calle observaste rostros, gestos de personas que parecían estar tan enojadas, que te amedrentaban de tal manera que ni se te hubiera ocurrido acercarte para hacerles una pregunta?

Esto sucede y más de lo que deseamos o imaginamos. Según dicen los médicos, muchas personas recurren a la comida o al cigarrillo para calmar la ansiedad, lo que yo llamaría "bronca guardada".

Si no podemos reconocer lo que nos está pasando, si no percibimos que lo que sentimos no es la ansiedad sino la hostilidad y la rabia que hemos acumulado, no daremos en el blanco certero para poder sanarnos.

Cuenta una anécdota que en una oportunidad un hombre salió a caminar. En la calle se encontró con un espejo. Vio en él a "un amargado", y dijo: "¡Con razón te tiraron, con esa cara!"

Los datos que arrojan las investigaciones muestran que "la hostilidad nos mata":

- Las personas hostiles tienen tres veces más posibilidades de morir a causa de una enfermedad del corazón.
- Las personas iracundas, que viven enojadas todo el

***La cólera no nos permite
saber lo que hacemos
y menos aún lo que decimos.
Arthur Schopenhauer***

tiempo, disgustadas con la vida, tienen una probabilidad mucho mayor de morir antes de tiempo que aquellas personas que pueden decir lo que les molesta y lo que no les hace bien.

Esa hostilidad no siempre se dirige en contra de nosotros mismos. Con frecuencia se vuelca en otros, en las personas más queridas, que no tienen nada que ver con todo lo que estamos sintiendo. Si nos toca ser uno de esos otros, corremos riesgo de enfermarnos también. Es necesario que nos alejemos de las personas hostiles, negativas, peleadoras, tendenciosas, maliciosas, si queremos gozar de una buena salud física y mental.

La hostilidad es más perjudicial que el colesterol.

Limpiemos nuestro interior de viejas ideas, de ladrillos que ya tienen años, de resentimientos, de broncas, de “ex”, de miedos, de venganzas. Dejemos nuestro corazón vacío para lo mejor. Mirá dentro tuyo, y pregúntate:

- ¿Qué necesito sacar de mi corazón?
- ¿Qué recuerdos?
- ¿Qué personas?
- ¿De qué tengo que vaciarme?

De:

- Heridas
- Viejas ideas
- Rencores
- Actitudes negativas
- Chismes
- Egoísmo
- Antiguos dolores

Todas estas heridas nos generan un grado de disgusto, de enojo. El problema no es enojarse. Nos enojamos cuando esperamos una cosa y recibimos otra. Sentir enojo es normal, es una fuerza emocional que nos hace seguir adelante. Pero cuando guardamos o reprimimos el enojo, cuando no reconocemos nuestras heridas, comienzan a suceder cosas altamente negativas.

*Mientras vivamos con heridas,
viviremos anestesiados, actuaremos
como si estuviésemos dormidos.*

Analicemos algunos estereotipos de personas que viven con mucha bronca contenida:

- **Síndrome de la mosquita muerta.** Personas que guardaron la bronca sin darse cuenta, no pudieron registrar ese enojo.
- **Síndrome de la bomba de tiempo.** Personas que guardaron por años la bronca siendo conscientes de lo que estaban sintiendo; saben que basta que se les diga una palabra para explotar.
- **Síndrome del que arroja el veneno por gotas.** Personas que tragan la bronca y la eliminan o la descargan poco a poco, en pequeñas dosis.

En un tiempo se pensaba que existían dos modelos de rabia: apagada y encendida. Sin embargo, no es así. La bronca siempre es "encendida", y a determinado nivel explota. Por eso, evitemos llegar al nivel de la explosión.

3. Estoy por explotar y no quiero, ¿qué hago?

Enojarse es bueno. El enojo es una emoción puesta por Dios, una energía contenida en nosotros que se expresa al surgir una dificultad. Por ejemplo, si me da mucha bronca prestar un libro y que no me lo devuelvan, tendré que decidir qué hacer con ese enojo: puedo encarar a la persona que no me lo devolvió, puedo hacerle un cuestionamiento en voz alta, o puedo usarlo para encontrar el modo de recuperar el libro.

*El enojo es sano cuando aparece y desaparece,
cuando pasa y se va. La bronca no te lleva a ningún lugar.*

Cuando una persona guarda broncas, soporta maltratos, amontona heridas durante años, se activa la

adrenalina en dosis tan grandes que pueden actuar como un veneno.

Cuando una persona guarda rabia en el corazón y se niega a reconocerlo, dice:

“Yo no voy a hablar, que venga a pedirme' perdón, que venga al pie, yo no me voy a dejar pisotear”. Cualquier comentario, una palabra dicha con un tono de voz o de una forma que no era la esperada es para ella una ofensa, y así es como en lugar de una conversación se genera una discusión.

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo
Aristóteles

Este modo de reaccionar, este enojo, en muchas ocasiones nos está hablando de una persona insegura, de una persona con baja estima que a través de esa reacción necesita demostrar que tiene el control, que domina la situación y como no sabe ponerlo en palabras lo actúa mediante una gesticulación y un tono de voz desbordados. Pero en realidad nos está hablando de una persona que está herida, con broncas y con un dolor demasiado grande, que en muchos casos no se permite reconocer.

El poder de la vida está en las palabras. Pero si conecto mis palabras con mi bronca, mis palabras no van a construir. Canalicemos esta emoción sabiamente:

- Cuando nos enojamos preguntémonos por qué y si vale la pena enojarse por ese motivo.
- Sepamos hablar. Hablemos en positivo. Por ejemplo, si para trabajar necesitamos silencio, digamos: “Yo necesito que hagas menos ruido”, nunca comiences una conversación hablando del otro. Hay que saber pedir, de lo contrario, instantáneamente habremos cerrado el diálogo.
- Para evitar “explosiones”, cuando veas a una persona enojada no le digas que se calme, se pondrá mucho peor y puede provocar tu enojo. Aunque en

realidad te gustaría decirle lo que pensás, en ese estado de cosas es preferible retirarse a tiempo.

- Cuando surge un entredicho, antes de responder buscá más información. No te apresures cuando vayas a interpretar. Cuando estamos enojados nuestro cuerpo también tiene que dejar de pelear. Muchas veces nuestra mente deja de hacerlo, pero nuestro cuerpo no.
- No escuches voces externas. No te guíes por lo que dicen los demás. Nadie puede ir hacia el futuro mirando hacia atrás. La gente agrede para que seas como ellos, pero vos no permitas que nadie te determine en tu actuar.

Para no estallar, para no ser una bomba de tiempo, comenzá a enfocarte sabiamente. ¿Qué significa esto?

*Enojo enfocado a la gente es tensión;
enojo enfocado en la solución es expansión.*

Poné todos tus enojos en las soluciones, no pases factura por debajo.

Ante una situación que te enoja, tenés que elegir entre reaccionar o responder. Reaccionar es instintivo; responder es pensar "¿qué me conviene decir o hacer en función de mi objetivo?"

Muchas veces, cuando les pasa algo desagradable, las personas reaccionan: gritan, mandan mails agresivos, insultan. Pero tendrían que pasar de la reacción, que es el nivel instintivo, al nivel de la sabiduría, es decir, la respuesta. Para eso tienen que tomarse un tiempo y reflexionar acerca de qué les convendría hacer. Por ejemplo:

- Un empleado le señaló un error a un jefe narcicista y por eso el jefe lo despidió. El empleado es mi amigo, y cuando me lo contó le pregunté si a su hija de 10 años le mostraría imágenes de posiciones sexuales porque la sexualidad es buena. Me dijo obviamente que no,

porque su hija no estaba preparada psíquicamente. Entonces le pregunté, ¿y por qué pensás que un narcista está preparado psíquicamente para que lo corri-gas? En lugar de reaccionar, mi amigo podría haber respondido, es decir, podría haberse tomado tiempo para pensar: ¿esta persona está preparada o no para lo que voy a decirle? ¿Quiere o no quiere escucharlo? ¿Qué me va a convenir a mí en esta situación?

- Si voy manejando y alguien me encierra, la reacción instintiva es: bajo y lo insulto. ¿Pero qué pasa si del otro auto bajan cuatro personas con un palo en la mano o con un arma? ¿Y si baja una viejita, o una mujer embarazada? Por supuesto, la reacción cambia. *Porque mi reacción depende del contexto. El que reacciona por instinto no mira el contexto, pero el que res-ponde lo tiene en cuenta.*

4. Quiero volver a estar bien

Si nuestro deseo es dejar en el pasado las viejas broncas, el resentimiento, el dolor que vivimos, nece-sitamos despegarnos de todas las emociones que pa-recieran haber quedado congeladas en el tiempo. Po-demos vivir dando vueltas sobre el mismo tema, se-guir en una calesita con la misma música que nunca para, hasta que nos sintamos agotados, sin fuerzas, aburridos de conversar siempre de lo mismo o de de-cir ¡basta! Es tiempo de estar sanos, es tiempo de per-donar. El perdón es dejar de alquilarle nuestro tiempo y nuestra mente al que nos dañó. Es echar a ese inqui-lino de nuestra mente. Es cambiar de canal, es bajar-nos de esa calesita para terminar de dar vueltas siem-pre en el mismo lugar.

*El perdón es un acto terapéutico, sanador,
es extraordinario, y no es algo que hacemos por el otro,
sino algo que hacemos por nosotros.*

- Perdonar no es amnesia.
- Perdonar no es olvidar.
- Perdonar no es minimizar lo sucedido.
- Perdonar no es reconciliación.
- Perdonar no implica que al día siguiente iremos de nuevo a tomar un café, o al cine o haremos un negocio juntos como si nada hubiese pasado.

¿Qué es el perdón?

- El perdón es un acto de la voluntad.
- Perdonar es liberarme de ese resentimiento, de esa bronca que "me lastima" porque ese momento vivido aún sigue presente con mucha fuerza.
- Perdonar lleva tiempo, y al hacerlo no esperes nada de la otra persona. Recordá que no lo hacés por él, en primer lugar lo estás haciendo por vos mismo.
- Perdonar implica desatar a ese prisionero y descubrir que el prisionero éramos nosotros mismos.
- Perdonar es renunciar al derecho de venganza.

No perdonar al que me lastimó es como llevarlo conmigo "esposado" a todos lados, porque espiritualmente sigo unido a ese dolor, a esa situación y a ese rostro. Al prolongar el enlace con el que nos agredió, "el que lastimó", termina siendo el "amo del lastimado".

En el año 2005 se realizó en Harvard una investigación sobre mujeres que habían perdonado situaciones muy difíciles por las que habían pasado. A diferencia de quienes no aceptan perdonar, lo observado en estas mujeres arrojó las siguientes conclusiones:

- "Sobrecarga emocional reducida". Tenían un estrés reducido.
- "La hostilidad va al corazón y efectivamente nos enfermamos". Su salud cardiovascular era mucho mejor.
- "Cuando estamos en paz, toda nuestra disposición hacia adentro, con nosotros mismos, y hacia el exterior es diferente". Sus relaciones interpersonales estaban mucho más afianzadas.

- “Esto implica una mayor relajación muscular”. Los dolores de espalda y articulaciones eran mucho menores.

¡Las ventajas son muchas!

5. Ejercicios que sanan

Ejercicio 1: “Como si...”¹

Un ejercicio útil para sanar la bronca es el siguiente: pensá en esa situación dolorosa, esa circunstancia que te generó mucha angustia, una respuesta que no esperabas, un trato que no merecías, y recordá el rostro de donde provenía. Cuando lo hagas respondé estas preguntas:

- ¿Pienso en eso malo que me hicieron más que en las cosas buenas que me pasan?
- ¿Sentís algún malestar en tu cuerpo al recordar aquel hecho?
- ¿Se repite esa historia mil veces en tu cabeza?
- Si tu problema ya estuviera resuelto, ¿qué harías?
- ¿Harías hoy algo diferente frente a aquella situación que te produjo tanta tristeza?

Cada día, repetí este ejercicio, poné en marcha eso que elegiste, aquello que imaginaste como si ya la tristeza no tuviera lugar en tu vida ni en tus recuerdos. Estos cambios harán que te pares frente a los problemas de una manera distinta, mucho más fuerte.

Tal vez frente a determinada situación te digas: “Jamás voy a perdonar lo que me hicieron” o “Es imposible perdonar a esta persona”. Seguramente tu enojo es justificado, nadie querría haber estado en tu lugar. Sin

1. Adaptación de técnica citada en *Psicosoluciones* (Giorgio Nardone, Barcelona, Herder, 2002, p. 141).

embargo, cuando no perdonamos, los únicos perjudicados seguimos siendo nosotros mismos.

¿Cómo funciona el rencor? Cuando alguien nos hace algo malo, sentir bronca es normal. Pero si al cabo de un tiempo le alquilamos nuestra mente a ese rencor, le permitimos acaparar nuestros pensamientos y perdurar en el tiempo, éste terminará transformándose en resentimiento y es allí mismo cuando nuestro cuerpo y nuestro interior comenzarán a enfermarse. Un gran porcentaje de infartos tienen que ver con las hostilidades guardadas, las broncas que por años hemos acumulado y que terminan afectando el corazón.

La persona rencorosa "siempre mira el mismo canal, el canal 'Rencor'". Ser rencoroso es similar a cederle gran parte de nuestra vida a la persona que nos lastimó, y esa bronca, ese rencor encapsulado nos roba la salud. Es por eso que necesitamos revisar que nuestro malestar no se transforme en resentimiento. El resentimiento es "el aviso" que nos indica que allí tiene que comenzar a trabajar el perdón.

Ejercicio 2

Escribí en un cuaderno tus broncas.

Ejercicio 3

Contale a algún amigo lo que sentís.

6. Preguntas frecuentes

- **Mi mamá me dañó muchísimo, se murió, yo la perdoné, pero la sueño seguido y le echo la culpa de todas mis desgracias. ¿Será que en realidad no la perdoné?**

El perdón es una decisión personal, pero una vez que perdonamos necesitamos gastar esa emoción. A las broncas hay que gastarlas, "gastar" la emoción es fundamental para tener paz interior.

- Me dejaron un día antes de la Navidad de 2010. Pasé mi cumpleaños, en enero, destruido. Y no solo eso, mi ex salió un tiempo con mi peor enemigo (bien a propósito). No tuve venganza y a causa de todo lo que sufrí por ella hace ocho meses que no puedo salir de mi casa, vivo encerrado ¿Puedo llegar a perdonarla cara a cara?

Cuando hubo un engaño, una desilusión del ideal, el dolor trae consigo mucho resentimiento. Lo aconsejable en estos casos es tomar un cuaderno y escribir todas tus broncas sin tachar nada, sin romper nada. Este ejercicio podés hacerlo durante 1 o 2 semanas, escribí todo eso que sentís para que todas las emociones que están en tu interior puedan salir. Lo importante no es que vayas y le digas: “Te perdono”, sino que vos mismo puedas soltar de tu vida, dejar ir a esta persona porque así seguramente vendrá lo mejor, una persona con quien puedas compartir tu proyecto de vida, idear una pareja, un amigo verdadero y “las mejores relaciones”.

*No hay venganza tan completa
como el perdón.*
Josh Billings

- Me hicieron mucho mal, me lastimaron, hicieron de mi vida un infierno, ¿cómo podría perdonar?

Frente a tanto dolor, es normal sentir que nunca perdonaremos. No debemos minimizar la bronca ni pensar que somos malas personas porque sentimos de esa manera, a todos nos pasa lo mismo ante una injusticia, una herida. Dejar salir todo ese dolor, esa bronca, nos sanará. Y al hacerlo, estaremos listos para perdonar y empezar a recuperar la confianza en nosotros mismos y en los otros.

- ¿Cómo hacemos cuando las personas que nos hacen daño son parte de nuestra vida cotidiana, cuando tenemos que seguir viéndolas a pesar de todo?

Perdonar es recordar, nosotros también lastimamos, nadie puede tirar la primera piedra. Perdonar es un acto de grandeza, quiere decir: “Todo lo que viví no va a

tener el control de mi vida, no determinará mi presente, ni mis planes, mis proyectos, mi futuro”.

◦ **Tengo una amiga que se quiere suicidar. ¿A qué obedece el suicidio?**

La gran mayoría de la gente que intenta suicidarse, lo hace por depresión. En estos casos tenemos que acompañar a esa persona que está necesitando ayuda a un terapeuta, para que reciba un tratamiento psicológico, psicoterapéutico. Mucha gente que tiene broncas contra sí misma, recurre a la autolesión o al suicidio. Como la bronca interna que sienten es tan grande y no pueden expresarla positivamente, la dirigen contra sí mismos y se lastiman.

Perdonar es poner reglas claras, es poner límites.

Cuando un animal depredador tiene cría, marca visualmente el territorio y ¡no deja que otro animal entre! Marquemos territorio, pongamos límites, digamos “sí” y “no” a quien sea. Y si no hiciste daño a nadie, no pidas perdón para satisfacer al otro, no te conviertas en una persona suplicante. Vos hacete cargo de tu vida y que cada uno pueda hacerse cargo de lo que piensa y de lo que siente: “Yo soy Yo, y Vos sos Vos”.

Perdonar es poder dormir tranquilo.

Acostate en paz, y vas a dormir como un niño, sin miedo al mañana, porque cuando te levantes y pongas en marcha tu vida, todo lo que hagas te saldrá ¡espectacularmente bien!

7. Recursos espirituales

Perdonar es un acto emocional y espiritual; al hacerlo nos estamos separando de esa persona que nos causó dolor. En lugar de elegir la venganza, al perdonar decidimos delegar en la Justicia el derecho de reclamar por lo sucedido. Perdonar no es ceder el derecho de reclamar,

de investigar todo lo sucedido cuando la gravedad del caso lo requiere (por ejemplo, ante un accidente o una muerte).

Perdonar quiere decir: no voy a dejar que mi pasado de dolor marque y determine mi presente y mi futuro. Mi presente y mi futuro tienen que tener paz porque yo decido disfrutar de toda la vida que tengo por delante. Y para alcanzar un futuro de sueños, de metas, de anhelos necesitamos estar en paz y haber perdonado.

*Perdona siempre a tus enemigos:
nada les molesta tanto.*
Oscar Wilde

CAPÍTULO 8

Transformando “los recuerdos del abuso” en una fortaleza espiritual

1. No tolero que me persiga más

A lo largo de la vida establecemos relaciones con personas que nos hacen bien, nos alegran, nos ayudan a madurar, nos hacen felices, nos enriquecen, con quienes disfrutamos. Pero también con otras que nos dañan y pueden destruirnos.

En estos tiempos es muy común escuchar que una mujer en su trabajo es acosada por un jefe, por un compañero; también muchísimas personas son acosadas y abusadas emocionalmente dentro de su familia. Cuando el acoso se produce en el ámbito laboral se lo denomina *mobbing*. La intimidación de un chico por parte de un compañero de escuela se conoce como *bullying*.

- El acoso es el exterminio psicológico, el bombardeo emocional, es una conducta constante y deliberada orientada a destruir verbalmente, socialmente o físicamente a otra persona.
- El acoso es una manera de actuar y de influir sobre las personas.
- El acoso es el deliberado maltrato verbal de una persona hacia otra.

- El acoso sucede durante un tiempo prolongado en el cual el acosador degradará y maltratará a su víctima sistemáticamente.

Acoso viene de “acuso”, de acusación. El objetivo del acoso es la destrucción y para lograrla el acosador aplica distintas técnicas y estrategias.

Acoso moral: grita o insulta, a solas o en grupo; asigna tareas imposibles de realizar, ataca o descalifica lo que su víctima hace o dice.

Maltrato verbal: amenaza, calumnia, destruye la reputación, aísla de otras personas, presiona para cambiar horarios, sueldos o tareas; ataca la religión o las convicciones, crea enemigos o difunde chismes.

La gente que “hace daño” no ha visto su propia luz y quiere apagar la luz de los demás, pensando que así brillará algo.

Concha Barbero

El acosador se acercará primero con palabras lindas, con seducción, con reconocimiento, pero lentamente irá introduciendo descalificación, gritos e insultos. El acoso trabaja adormeciendo a la persona que lo recibe. Solo se dará cuenta de la situación después de haberla padecido al menos un año.

La mayoría de las personas que son abusadas tanto sea sexualmente como emocionalmente ha padecido estos hechos traumáticos a causa de gente querida. El abuso deja en ellas el recuerdo de rostros, palabras, momentos; dolores muy profundos; secretos que nunca nadie conocerá, solamente quienes lo han vivido.

Las víctimas de abuso tienden a percibirse frágiles, lastimadas y sin recursos. Esto les provoca una sensación de falta de control sobre sí mismas y sobre su propia vida. Es por eso que es muy importante que puedan identificar y desarrollar

Mis amigos me motivan e inspiran, mis enemigos me dan ideas.

Mike Murdock

sus propios recursos y áreas de fortalezas para recuperar una sensación de competencia.¹

2. Cómo distinguir a un abusador

¿Qué hace el abusador?

El abusador comenzará a hostigar a la persona elegida a través de las críticas, de las descalificaciones, de las humillaciones. Creará un grupo de personas a las que enviará para que hagan el trabajo sucio de destruir a la otra persona.

En general, la persona acosada no se da cuenta. Tal vez durante más de un año es criticada, descalificada, maltratada, despreciada, y ante todo esto se pregunta: "¿Qué cosas estoy haciendo mal? ¿En qué me estoy equivocando?" No puede reconocer al abusador, se culpa a sí misma y al hacerlo permite que el abusador la aisle, al mismo tiempo que la hostigará más, tratando de destruir por todos los medios su estima.

El abusador señala siempre lo negativo. Por ejemplo, si tu marido quiere descalificarte, dirá: "No servís como mujer", "Sos un desastre sexualmente" o sos un desastre como madre, abuela o amiga. En otras oportunidades elegirá castigar con la indiferencia, ignorando tus sentimientos. No le importa si llorás o reís, si te fue bien o mal, te tratará como un objeto o te maltratará con el silencio.

El abusador manifiesta estados de ánimo cambiantes. Con él es muy difícil relajarse, pues no se sabe cómo va actuar: si llegará alterado, si terminará el día

*Lo que "ellos" quieren
es que nos destruyamos
nosotros mismos mientras
"ellos" simulan que no tienen
nada que ver con lo que ocurre.*
Víctor Sen

*El grupo que no hace nada,
con su silencio da el poder
al acosador.*
Nora Rodríguez

1. "Creación de un marco comunicacional que permita integrar el abuso" y "Flexibilidad en la forma de abordar el abuso", en Revista Pshykhe, vol. 10, N° 2, Santiago de Chile, 2001, pp. 53-70.

con una violencia desmedida, si insultará o adoptará una actitud amorosa para obtener algo de su víctima. Por ese motivo, la víctima vive en permanente inquietud.

El abusador pretende que te quedes llorando, o que te quedes con bronca o que recurras a la violencia. Como dice el psiquiatra Hugo Marietán: "El abusador, al igual que el violador, se considera con el derecho a quebrar la libertad sexual del otro. Es más, muchos creen que el otro quiere ser abusado o violado. Desde la mente del violador sólo está respondiendo a sus necesidades especiales (...) La necesidad especial: abusar, violar, matar, tiene el mismo circuito. Esa es la causa por la que el violador reincide. El reproche, el castigo, el encierro no pueden mitigar la necesidad, es por eso que una vez puestos en libertad repiten la misma acción que lo llevó a la cárcel. Es su naturaleza de depredador. *A un lobo no le interesan los derechos a la vida de la oveja, sólo ve un bocado apetitoso que saciará su voracidad, por el momento.*"²

Para evitar que los abusadores logren sus fines, en el ámbito de la familia necesitamos enseñarle a nuestros hijos algunas técnicas para fortalecer la estima, y no minimizar lo que les pasa, por ejemplo, cuando vuelven del colegio y dicen: "Me gritaron" o "Se burlan de mí". Si los ignoramos, ellos sufren en silencio.

También necesitamos marcar territorio, poner límites, no ser los chivos expiatorios, lo que en psicología se llama el paciente identificado. ¿Qué quiere decir esto? Que a veces el que tiene todos los síntomas en la familia, el que se droga, es rebelde o es loco, en realidad es el portavoz y el vocero de la enfermedad de toda la familia. No es el más enfermo, a veces es el más sano, y todos lo usan de chivo expiatorio.

En el ámbito del trabajo, necesitamos recuperar nuestros derechos. Hacerlo significa enseñarle a los demás cómo queremos que nos traten. Hay distintas técnicas, dependiendo de la situación. A veces lo mejor es reírse; o tomar una crítica como un halago y agradecerla;

2. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2010.
www.interpsiquis.com

o, ante una agresión, dejar en claro que no permitiremos que nos sigan tratando de esa forma.

3. Cómo identificar a una persona acosada

Las personas acosadas suelen caracterizarse por:

- Depresión.
- Baja estima.
- Falta de concentración.

Personas que antes eran capaces y hacían bien las cosas se vuelven torpes a causa del maltrato. Suelen decirse: "¡No puedo entender cómo esto que me salía bien ahora me cuesta tanto!" "¿Por qué me pasa esto a mí? ¿Qué es lo que hice mal?" La persona acosada queda como adormecida ante la situación que ha enfrentado. En otros casos, trata de minimizar el maltrato con frases como: "¿En qué trabajo no te quieren serruchar el piso?" "Bueno, no es nada, en realidad estaba muy enojado y por eso me trató así."

El acosado se siente confundido y manifiesta esta emoción experimentando culpa y vergüenza.

El acosador apuntará a dos áreas de la persona que se ha fijado como meta: el hacer y el ser.

- **El hacer.** El acosador descalificará, cuestionará, rebajará todo lo que hagas. Dirá: "Estás mal sentado", "¡Qué ignorante!" Su objetivo es aniquilar la estima y la acusación constante logra destruirla.
- **El ser.** El acosador desvalorizará tu motivación, inventará malas decisiones para llenar de culpas y malestar. En psicología, ese mecanismo se llama "satanización": quiere hacerte creer que sos lo que nos sos, una mala persona. Lentamente te aislará de los que querés, de quienes te pueden ayudar y se unirá a otros para armar sus propios bandos.

Por todo esto es importante que tengas en cuenta estos conceptos:

- Los acosadores buscan a la gente que es querida, que tiene capacidades y reconocimiento público.
- El acosador tiene su corazón destrozado por tu éxito, siente rabia porque formaste una familia, tenés el trabajo que querés, los hijos que querés. Siente envidia de tu vida.
- Los que investigan la personalidad del acosador dicen que no puede aceptar su ignorancia. No sabe decir: "No sé", ni "Enseñame" y, como no puede reconocerlo para crecer, busca al que tuvo logros para destruirlo.

Entonces, frente a ello:

- Si sos víctima de acoso o abuso, en cualquiera de las formas en que se manifieste, necesitás saber que no tenés la culpa de nada de lo sucedido.
- Nadie puede ni tiene derecho de desenfocarte de tu sueño. Recordá que el sueño atrae la provisión, determina con quién te juntás y quienes serán tus mentores.
- Alejate de los que te rebajan y acercate a las personas que te fortalecen. Cuando recibas acoso sistemáticamente buscá ayuda, no te calles, que no sea un secreto. Liberate de la gente que te lastimó y verás que a tu alrededor hay mucha gente que te ama.
- No reacciones con ira porque esto es lo que desea el acosador. Hacelo con sabiduría. Enfrentá los problemas y también recurrí a las personas en quienes confiás para contarles lo que te está ocurriendo.

*Gran descanso es estar
libre de culpa.*
Marco Tulio Cicerón

El acosador querrá angustiar tu alma, querrá hacerte perder la visión. Pero al conocer su estrategia, al

saber cómo actúa, enfrentalo, y no temas. Sé sabio, nadie tiene derecho ni control sobre tu vida, solo vos.

4. Ejercicios que sanan

Ejercicio 1: ¡Rompamos el secreto!

Busquemos una persona a quien contarle lo que nos sucede, comentemos lo que nos sucede a nuestros amigos, armemos una red afectiva y no guardemos para nosotros el hostigamiento y el abuso. Busquemos ayuda afectiva, y también ayuda legal, y no permitamos que nadie nos maltrate. La violencia es siempre una conducta patológica.

Cuando comenzamos a hablar, cuando somos capaces de romper el secreto poniendo en palabra aquello que sentimos y vivimos es cuando comenzamos a sanarnos.

¿Qué rol cumple el secreto? Sólo el de perpetuar el dolor, el trauma. Sepamos que todo aquello que evitamos nos traerá una falsa seguridad.

Según explica el doctor Barudy, el secreto respecto al abuso —podemos agregar también el acoso—, en primer lugar cumple una función de autoprotección, dado el temor a ser rechazado, culpado o cuestionado. Por consiguiente, el solo hecho de creer a la persona y no rechazarla es, en sí mismo, terapéutico. Esto, más que una intervención es una actitud del terapeuta que le permite validar el relato de la persona por muy disperso, confuso o ambiguo que este aparezca. La segunda función del secreto es proteger al otro del impacto de la revelación, por temor a que no sea capaz de tolerarlo. Por tanto, una condición terapéutica fundamental en estos casos es la disposición del terapeuta a escuchar los aspectos más terribles de todos estos hechos y su

¿Qué cosa más grande que tener a alguien con quien te atrevas a hablar como contigo mismo?
Marco Tulio Cicerón

capacidad para tolerar el impacto que, inevitablemente, genera este tipo de contenidos.

Hablar del abuso permite romper el aislamiento emocional propio del secreto, permite objetivar lo ocurrido y contextualizar las propias reacciones. Las personas pueden variar mucho en cuanto a su necesidad de explicitar los detalles del proceso vivido, pero hacerlo siempre es sanador.³

Ejercicio 2: La carta a un personaje simbólico

Se le pide a la persona que redacte una carta a un personaje histórico, una figura literaria, un líder, etcétera. El personaje tiene que ser alguien significativo para quien escribe. En su carta debe explicar a este personaje la experiencia traumática vivida. Unos días después, se le pide que escriba la respuesta que habría deseado recibir de este personaje. También se le puede sugerir a la persona que escoja algún objeto que simbolice al personaje y lo lleve consigo.

Esta carta asimismo se propone crear figuras de apoyo cuando no han existido durante la experiencia traumática y por algún motivo preferimos no recurrir a personas reales.⁴

5. Preguntas frecuentes

- **¿Cuáles son las técnicas más frecuentes de acoso laboral?**

Son varias: el chisme, atacar la religión, atacar la sexualidad de una persona, la humillación, estas son las armas más frecuentes de los acosadores. Por eso

3. "Creación de un marco comunicacional que permita integrar el abuso" y "Flexibilidad en la forma de abordar el abuso", Revista Pshykhé, vol. 10, N° 2, Santiago de Chile, 2001, pp. 53-70.

4. Técnica citada en *200 tareas en terapia breve* de Mark Beyerbach y Marga Herrero de Vega, Barcelona, Herder, 2010, p. 341.

cuando te critican, te humillan, tomalo con humor, y si hay un chisme de por medio, exageralo, llevalo al ridículo, porque lo que el abusador quiere es que te quedes llorando, o que te quedes con bronca o recurras a la violencia. ¡Sé sabio!

- **¿Por qué cuando me envían más de dos mensajes de texto ya me siento acosada y me pone incómoda?**

Cuando eso pasa, lo que hay que hacer es expresarlo, hablar de lo que nos molesta y el motivo, pero evitando un tono agresivo. Preguntar, en lugar de afirmar, puede ayudarnos.

- **¿Cómo arma su grupo el acosador?**

A través de un principio psicológico que se llama obediencia a la autoridad. El acosador o el manipulador busca y arma su red de esclavos, para que hagan el trabajo sucio, para intentar aislar a la víctima que envidian y quieren destruir.

- **Viví acosos de diferente tipo en distintos trabajos, porque como no les conviene despedir al personal para no pagar indemnización te destruyen emocionalmente buscando la renuncia. Yo tengo carácter y me hice respetar pero, ¿creen que por ser divorciada con hijos soy presa fácil?**

El acoso hay que hacerlo público, hablar con jefes, amigos, armar una red, no aislarse, buscar asesoramiento psicológico y legal si es necesario. Hacerlo público es fundamental para poner un freno, acordate que los animales depredadores, el león por ejemplo, cuando van a tener cría marcan visualmente un territorio y no dejan que otro animal entre. Es decir, tenemos que marcar fronteras claras, firmes, sin agredir al otro y sin permitir, por supuesto, que nos agredan a nosotros.

• **¿Cómo se puede prevenir el abuso sexual infantil?**

Para prevenirlo hay algunos puntos a tener en cuenta:

- Tenemos que hablar con nuestros hijos de sexualidad, como algo normal, como un tema más que forma parte de la familia.
- Cada hijo tiene que dormir en su propia cama, y tenemos que explicarles que el baño y el dormitorio son lugares privados.
- Tenemos que enseñar a nuestros hijos que nadie, bajo ningún concepto debe tocar sus genitales, ni ellos tocar los genitales de nadie.

• **Mi familia hizo oídos sordos a lo que me pasó, "acá no pasó nada". Todos guardamos un secreto, pero esta situación quedó dentro mío, y hasta que no me animé a hablarlo con alguien no pude ni siquiera pensar en superarlo. ¿Con el paso del tiempo podré olvidar?**

En la mente el tiempo no pasa. La persona que tuvo una experiencia traumática hace 20 años la revive como si hubiese sucedido hace 20 segundos. Si no podés hablarlo con tus padres, buscá la ayuda de un profesional de confianza para romper el secreto. Cuando expresamos lo que tememos, deja de ser peligroso. Antes a las personas que habían sido abusadas se las llamaba "víctimas". Ahora preferimos llamarlas "sobrevivientes". Hay algo que se descubrió hace unos años, que se llama "resiliencia", significa "rebotar". La resiliencia es la

La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede.

Aldous Huxley

capacidad de transformar los dolores y las experiencias difíciles en fortaleza. Esa enorme capacidad la tenemos todos los seres humanos.

6. Recursos espirituales

No trates de cambiar a otra persona. No te digas: "Voy a ofrendarme en sacrificio por él, para que suelte

todo lo bueno que tiene en el fondo." ¡No pierdas el tiempo! La única persona que podés cambiar sos vos misma. Si sacás a la luz lo oscuro que hay en tu interior, lo que te parecía debilidad se transformará en la mayor fortaleza de tu vida y te ayudará a seguir adelante. ¡Buceá en tu interior! No niegues tus emociones, sacá todo lo que "parece negativo". No rechaces la posibilidad de tomar decisiones, porque otro decidirá y no será aquello que vos quieras.

Date valor. Tu valor no depende del puntaje de otros, depende de vos. Empezá a contar tus bienes, conocé tu patrimonio, en qué sos bueno, y cuando lo hagas, nadie lo podrá discutir ni negar.

No preguntes: "¿Te parece que lo hice bien?" "¿Estuvo lindo lo que hice o dije?" Si te fue

bien, ¡bien! y si te fue mal, no importa, la próxima vez lo harás mejor. ¡Date valor! No permitas la violencia en tu vida, que te acosen, te manipulen, ni lo hagas vos con nadie. Lo que querés que te hagan, hacelo a los demás, y lo que no querés que te hagan no lo hagas. Reconocé que fuiste o sos víctima de una situación que no buscaste, y cuando lo hagas, salí de ese lugar.

En el área donde fuiste acosado, manipulado, en el área donde te dijeron que eras un desastre, allí está tu punto fuerte, si lo soltás, el resultado será éxito tras éxito.

*Cualquier camino que elijas
será el correcto, siempre
y cuando sea tu decisión.*
Héctor Suárez G.



CAPÍTULO 9

Transformando “los recuerdos tristes” en oportunidades de crecimiento

1. No tengo ganas de nada

La mayoría de las personas, en algún momento de sus vidas, frente a determinadas circunstancias que le preocupan, que le molestan, cuando las cosas no salen como habían planeado, sienten que su ánimo no es el de siempre, que para moverse tienen que darse cuerda. El tono de voz cambia, y la melancolía comienza a aparecer en el rostro. Y como la mayoría de las veces no se puede disimular, es inevitable recibir esta pregunta:

—¿Qué te pasa, estás triste?

A lo que se suele responder:

—Sí, no sé... sí, un poco triste.

Comencemos entonces por definir el término “tristeza”. La tristeza es una emoción que nos tira hacia abajo —por eso solemos decir que estamos “bajoneados”— y hacia adentro. No queremos ver a nadie, no queremos hacer nada, no tenemos ganas de salir, no tenemos ganas ni de bañarnos ni de vestirnos, y la mayoría de las veces no queremos ni hablar.

*Si el enojo nos hace pelear o huir,
la tristeza nos hace abandonar.*

Cuando estamos tristes, sin fuerzas para hacer nada, sentimos que tenemos ganas de "tirar la toalla". Existe una gran diferencia entre tristeza y depresión, que necesitamos tener en claro para evitar que "un simple bajón" nos haga pensar que estamos a punto de caer en una profunda depresión.

Estar triste no es lo mismo que estar transitando una etapa de depresión: cuando una persona tiene depresión, tiene tristeza, pero no toda persona triste tiene depresión.

Quien tiene depresión no solo tiene tristeza, además su estima está dañada. Se dice: "no sirvo", "no valgo", "nadie me quiere", mientras que en la tristeza la

***La tristeza es una enfermedad
en la que cada paciente
debe tratarse a sí mismo.***

Voltaire

persona no tiene ganas ni voluntad para accionar como lo hacía antes, pero su estima está sana.

2. Cara de nada

Todos necesitamos por lo menos tres personas a quien contarle nuestra tristeza. Nunca tenés que cargar solo con tu tristeza, necesitás personas a las que les puedas contar cómo te sentís.

Es importante poner en palabras las emociones, no negar la debilidad emocional, no taparla ni esconderla. Muchas personas padecen lo que llamaremos "analfabetismo emocional". ¿Qué quiere decir esto? Que frente a sí mismos, al encontrarse con ellos mismos no saben lo que sienten, lo que les pasa. Son personas que han bloqueado la capacidad de reconocer sus emociones; en especial esto le sucede a los hombres.

Les preguntás:

¿Estás triste?

¿Estás contento, qué te pareció la noticia?

¿Estás enojado, te pasa algo?

¿Querés contarme algo?

Y recibís como respuesta un rostro sin expresión, sin gestos que dejen ver alguna emoción.

Nos quejamos, estamos contentos, nos quejamos, estamos tristes, amargados. Sin embargo, no sabemos ver qué estamos sintiendo, poner en palabras eso que estamos sintiendo.

¿Estás triste? Busca a otra persona triste y consuéla: encontrarás la alegría.
Rabindranath Tagore

A los hombres la cultura machista nos ha hecho creer que llorar, sentirnos mal, estar bajoneados no es de hombres. Entonces, aun frente a los hechos más traumáticos y más dolorosos, no dejamos salir nuestras emociones, nuestro dolor, porque siempre tenemos que estar bien, es de hombres mostrarse siempre fuertes. Entonces, los que tenemos cerca suelen confundirse, piensan que delante suyo hay una persona que no puede sentir nada, que es indiferente, todo le da lo mismo.

Pero sepamos que no es así.

Callar, tapar, congelar, esconder una emoción daña mucho más a la persona que lo hace que a su afuera. Pero el exterior, al no poder comprenderlo, tenderá a alejarse. Y al sentirnos solos o al no saber qué hacer para relacionarnos con los otros surge la tristeza.

El 99% de nuestro trabajo son relaciones interpersonales. Nos contratan por lo que sabemos pero promocionan a los que son capaces de relacionarse mejor con los demás. Al poder relacionarnos mejor, comenzaremos a expresar lo que estamos viviendo interiormente.

Para poder ser libres, para vivir y relacionarnos mejor, necesitaremos sanar nuestra alma y nuestra mente, sabiendo siempre que tenemos capacidad de sobreponernos a todo.

El éxito de un hombre no se mide por sus triunfos sino por la capacidad de superar los fracasos.
Jorge Vidaurreta

3. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Sumar lo positivo

Cada vez que venga a tu mente un recuerdo triste, agregale o recordá un recuerdo positivo. Al hecho que te generó ese recuerdo triste añadí el recuerdo de algo bueno que haya sucedido antes y después de ese hecho que te entristece: cada vez que venga esa foto desagradable, simultáneamente sumale ese recuerdo bueno.

Por ejemplo:

Una mujer tuvo un parto complicado cuando nació su primer hijo y de ello resultaron graves problemas de salud. Ahora, cuando se acerca el nacimiento de su segundo hijo, seguramente los recuerdos difíciles de su primera experiencia se repitan todo el tiempo, con lo cual un momento de felicidad se transforma en un momento de tristeza, de miedo y de preocupación.

A esta mujer se le puede indicar que cada vez que venga a su mente todo lo que vivió en esa sala de parto comience a recordar el día que supo que estaba embarazada, o la primera ropita que compró para su bebé, y luego que piense en el día que dejó el sanatorio con su hijo en sus brazos. Cada vez que venga el recuerdo triste, que sume estas dos nuevas fotos.¹

La emoción es una reacción a una idea o un recuerdo negativo que tenemos: pienso algo de hoy o recuerdo algo del ayer y siento tristeza. Pero si ponemos en práctica esta técnica, los recuerdos tristes comenzarán a desaparecer. Las acciones positivas destruyen las emociones negativas.

1. Adaptación de la técnica de Giorgio Nardone (*Psicosoluciones*, Barcelona, Herder, 2002).

4. Preguntas frecuentes

- **Estoy tan mal que me molesta ver a otros felices, hasta me molesta que otros se rían al lado mío, ¿por qué estoy tan triste?**

Lo primero que tenés que hacer es meditar sobre algún texto que te hace bien, leerlo y ver qué te provoca. ¿Qué es meditar? Algunos piensan que meditar es dejar la mente en blanco, es mantener una pose. Sin embargo aunque traten de imitar a otros en realidad no están haciendo nada. Si estás triste medita sobre un contenido bueno, algo útil, que te sirva, no medites sobre el problema, no sigas hablando del él. Pensá en todo aquello que resolviste. Si tu problema es económico, pensá de cuántas situaciones difíciles saliste, en todo lo que ayudaste a los que necesitaban en tantas oportunidades. Y pensá que así como vos los ayudaste, alguien te va a ayudar a vos. Y medita hasta que la palabra se haga una con vos. Así es como comenzás a mirar a partir de ahora ese problema.

- **¿Por qué a veces estoy muy triste aunque en realidad no sé cuál es el motivo?**

El hecho es que muchas veces no le damos el verdadero valor a todo lo que hacemos, a nuestra propia vida. Si lo hiciéramos nos sentiríamos mucho más felices, y con ganas de disfrutar de cada paso que damos en el día a día. Teresa de Calcuta dijo: "A veces, sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota".

- **Cada vez que me acuerdo de un hecho triste del pasado pareciera que vuelvo a sentirlo de la misma forma. ¿Cómo hago para recordarlo pero sin tristeza?**

Soren Kierkegaard escribió: "La vida solo puede ser comprendida mirando hacia atrás, más solo puede ser vivida mirando hacia adelante". Cuando una persona atraviesa un hecho doloroso o traumático nada

vuelve a ser igual en su vida. A partir de este hecho comienza un cambio, un crecimiento, hubo un antes y habrá un después. Es por eso que tenemos que darle a nuestro futuro un nuevo significado, volver a tomar el control de nuestras vidas y comenzar a construir en ese después de aquel hecho que nos causó dolor. Con la ayuda correcta podremos hablar de nuestro pasado pero sin dolor.

◦ **¿Por qué a veces teniendo todo me siento triste igual?**

Muchas personas hacen cosas para satisfacer las necesidades de los otros pero nunca hacen lo que realmente a ellas las hace sentir bien. Vivir por y para los demás suele hacernos sentir tristes al cabo de un tiempo. La actividad y el hiperactivismo no tienen sentido sin un propósito real, si no están enfocados en nuestro sueño. La persona feliz es una persona que sabe el para qué y el por qué de su vida, su propósito, y cuando lo sabe no sólo ella es feliz sino que hace feliz a todo su entorno.

◦ **Muchas veces me siento triste y contagio con mi estado de ánimo a todo mi entorno. ¿Cómo hago para no ser una persona tóxica para los demás?**

En primer lugar, si estás pasando por un hecho de dolor, de tristeza reciente, los demás tendrán que saber que estás atravesando un momento especial y que necesitas expresar tu dolor. Si este malestar interno es permanente, tenés que buscar una ayuda idónea para poder sentirte bien con vos mismo y en paz, sólo así podremos ser agentes de cambios positivos para todos aquellos que nos rodean.

Quizás por alguna razón en algún momento de la vida perdiste la alegría, antes eras más alegre, más divertido y de un tiempo a otro, algo pasó. Sin embargo, la alegría no se pierde porque sí, simplemente porque sentimos que la vida fue dura con nosotros, sino porque no estamos seguros de nuestras habilidades para

enfrentar dichas circunstancias. La falta de seguridad en nosotros mismos es lo que nos pone triste.

Estamos tristes, perdimos la confianza en nosotros mismos, en nuestras capacidades, y perdimos la alegría. Por ejemplo, decimos: "Me fue mal en el amor, ¿qué voy a hacer si tengo otra pareja? Con esto que me pasó, con este dolor, con este fracaso, con esta traición... ¿Me irá bien? ¿No me irá bien?" Sin embargo, hay algo que podemos hacer para recuperar la alegría, y es recuperar la confianza y la seguridad en nosotros mismos.

La confianza en sí mismo es el requisito para las grandes conquistas.
Ben Johnson

Siempre hay una nueva oportunidad, en lo laboral, en lo económico, en lo familiar, en lo emocional. En la vida todos queremos ganar y ser felices y eso está muy bien.

¿Y cómo hacemos para recuperar la confianza? La confianza no es algo que el otro nos puede dar, la confianza es una actitud que tenés que tener. La actitud la activamos desde adentro nuestro, cuando nos damos ánimo a nosotros mismos, cuando nos motivamos, cada vez que tomamos aliento y nos decimos: "Tengo que salir de ese estado, me tiene que ir bien, tengo que ganarle a esta situación, a este desgano, tengo que superarme, lograr algo más". Darnos confianza y aliento es algo que solo nosotros podemos hacer.

Frente a una situación triste reconozcamos qué cosas, qué circunstancias, qué personas nos hacen mal. Reconozcamos cuáles son los factores o las causas que nos causan tristeza, aprendamos a decir que no a lo que nos lastima, pongamos límite a las personas. Empecemos a respetarnos reconociendo lo que podemos y lo que no podemos hacer, sin asumir mochilas ajenas que no nos compete llevar.

5. Recursos espirituales

Al comienzo, en el primer tramo de nuestro dolor habrá personas que estarán dispuestas a darnos una mano, a acompañarnos, pero habrá un tramo que tendremos que hacer solos, nadie podrá acompañarnos. Quizás en esa etapa pienses:

Ahora que ya pasó tiempo, todos se fueron, en las buenas estaban todos, pero ahora, no hay nadie.

Antes para salir llamaban siempre y ahora que estoy mal, no aparecen.

Sin embargo, para que nuestro dolor sea sanado tiene que ser así, hay una etapa en la cual estaremos solos con esa circunstancia, pero sabiendo que somos capaces de superarla, de atravesarla, de crecer aún más, de ver lo bueno que hemos aprendido de ella, y luego volver a enfocarnos a nuestra meta, a nuestro sueño. Recordá todas aquellas situaciones tristes que pasaste, y recordá también que de todas ellas saliste recuperado y fortalecido. Al tenerlas en tu mente podrás saber que si de todas ellas saliste, de la situación que estás viviendo también saldrás. Los recursos están en tu interior. Las personas, como seres humanos que son —tanto como nosotros mismos— podrán fallarnos. No deposites tu total confianza en la gente ni dejes que ellos la pongan en vos. Cuando le pidas algo a alguien dos veces y no te lo dé, liberalo, es porque no lo puede hacer. Siempre pensé que cuando la gente no hacía las cosas era porque no quería, pero descubrí con el paso de los años que la gente no lo hace porque no puede.

Liberá a la gente que no puede hacer lo que le estás pidiendo, y salí a buscar a otra gente que sí lo puede hacer.

Y sepamos que podemos estar angustiados, tristes por muchas situaciones, pero no estamos destruidas

por ellas, podemos estar indecisos, confundidos, pero ningún problema que se nos presente tiene la capacidad de desesperarnos, nosotros tenemos el control. Podemos sentirnos perseguidos por una injusticia, por una acusación, por una traición, por una infidelidad, pero ninguno de estos hechos que recibimos de los otros podrá hacernos sentir solos, ni sentir que fuimos abandonados, que a nadie le importamos. Aunque pensemos que de la situación que estamos viviendo no saldremos más, no es así, nada puede destruirnos.

¿Sabés por qué?

Porque todos tenemos dentro nuestro un espíritu tan grande y tan poderoso, que dondequiera que vamos, dondequiera que estemos, Él está. Ese es el Espíritu de la Vida, el que nos da fuerza, energía, valor, dominio propio para ser capaces de salir adelante y habiendo crecido de cualquier tristeza, de cualquier dolor. Como dijo Hemingway: "El mundo nos despedaza a todos, pero sólo unos pocos se hacen más fuertes allí donde han sido despedazados".

En el ser humano no tiene poder la mala suerte, sino la vida que está por delante, y la actitud que desarrollemos frente a ella.

***El propósito de la vida es vivirla,
disfrutar de la experiencia
al extremo, extender la mano
con impaciencia y sin miedo
a vivir experiencias más nuevas
y más enriquecedoras.
Eleanor Roosevelt***



CAPÍTULO 10

Transformando “los miedos y las fobias” en valor para enfrentar

1. Siento que se me cierra el pecho

Una de cada ocho personas en algún momento tuvo, tiene o tendrá fobia social, o timidez, o sentirá ansiedad frente a la gente. Para distinguir de qué estamos hablando cuando nos referimos a fobia social, a timidez y a introversión, te animo a que hagas este test:

- ¿Te sentís ansioso por participar en una reunión?
- ¿Te sentís cómodo cuando te presentan a alguien?
- ¿Te sentís observado cuando entrás a una sala con gente?
- ¿Tratás de evitar las situaciones donde te tengas que encontrar con gente?
- ¿Te pone incómodo comer delante de los demás?
- ¿Te pone nervioso hablar con gente de autoridad?
- ¿Te cuesta entablar relaciones con el sexo opuesto?

Muchas personas responden con gran dificultad este test sencillo sobre fobia o ansiedad social. Es frecuente que, por ejemplo, frente a un examen

oral en la facultad los estudiantes se sientan bloqueados, les genera una gran ansiedad social. Comer en un restaurante, sentirse observado por extraños también causa un

*El miedo es natural en el prudente,
y el vencerlo es lo valiente.*
Alonso de Ercilla y Zuñiga

gran malestar a la persona que padece de este tipo de fobia. Por eso, se prueban varias veces la ropa que van a ponerse, suelen vestirse de una manera poco natural, usan anteojos de sol para que nadie los mire a los ojos. Se sienten observados y vigilados, tratan de cubrirse al máximo.

El corazón de la fobia social o del miedo a la gente es la evitación, es decir que la persona evita encontrarse con alguien, hablar. Muchas personas dicen que no pueden formar pareja, y eso sucede justamente por el gran bloqueo, el miedo que sienten frente al rechazo.

Por todo esto es que podemos definir a la fobia social como el miedo exagerado a sentirse humillado, juzgado, evaluado y rechazado por los demás, en una reunión social, en su ambiente de trabajo, o frente a una persona del sexo opuesto. Y ese miedo que la persona siente, la paraliza: es la característica fundamental de una fobia y la persona que lo padece sufre tremendamente. ¿Alguna vez te pasó que no pudiste dar un examen, o que te interesara una persona y no pudieras hablarle delante de otros por el miedo a sentirte observado? Muchas personas, por el solo hecho de viajar en tren se ruborizan porque sienten que los demás pasajeros los miran.

- *Timidez quiere decir "asustarse"*. En ese sentido, todos somos tímidos. La timidez es un miedo ocasional, que aparece naturalmente y que se manifiesta en una determinada área de nuestra vida.
- *La fobia es un miedo irracional, persistente, que se manifiesta en la persona con gran angustia.*

¿Qué síntomas manifiestan las personas que tienen fobias?

*Se ruborizan
Se desmayan
Se marean
Sienten dolor de estómago, son constipados.
Sienten un profundo miedo a ser humillados, rechazados
y evaluados.*

Es importante distinguir la fobia social de la introversión. Ser introvertido "es una manera de ser", eso es normal. Hay personas que se eligen para estar consigo mismas, se sienten bien en su propia compañía, y al mismo tiempo cuando lo deciden pueden relacionarse con los demás, pero no les interesa especialmente porque su mundo interno es muy fuerte.

Las personas que padecen fobias quieren relacionarse con los otros pero les cuesta mucho hacerlo.

La timidez es una condición ajena al corazón, una categoría, una dimensión que desemboca en la soledad.

Pablo Neruda

2. Miedo no es fobia

¿Quién no ha tenido miedo alguna vez? El miedo es una experiencia normal, universal, que nos protege frente a un peligro real o imaginario. Es distinto de la fobia que, como dijimos, es un miedo irracional y persistente que se hace visible porque la persona comienza a transpirar, siente mareos o muestra otros síntomas que limitan su mundo social. Se puede tener fobia a casi todo, por ejemplo:

- *Ablutofobia*: miedo a bañarse.
- *Ergofobia*: miedo al trabajo.
- *Introfobia*: miedo a los médicos.
- *Insectofobia*: miedo a los insectos.

Y así podríamos seguir, escribiendo una larga lista. En todos los casos, las personas que tienen fobias son proclives a la ansiedad. Dentro de los trastornos de ansiedad, además de las obsesiones, los traumas, etcétera, también están las fobias. ¿Por qué hay personas más proclives a la ansiedad? Para explicarlo de una manera sencilla, te propongo esta fórmula:

A lo único que debemos temer es al miedo mismo.

Anónimo

Personalidad Vulnerable+ Estrés= Ansiedad

La *personalidad vulnerable*, está compuesta por un conjunto de características: baja estima, hiperexigencia, dependencia, y a veces, necesi-

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

Facundo Cabral

dad de controlar. Cuando una persona con esas características pasa por situaciones de estrés, se desencadena la ansiedad. En algunos casos, esa ansiedad puede crecer hasta convertirse en un ataque de pánico, una sensación que dura unos minutos pero parece una eternidad. Literalmente la persona se siente morir. Aparece una sensación de muerte inminente junto con muchos síntomas físicos. Frente a una situación de este tipo es muy importante tener en claro dos cosas:

1. *Nadie se muere por trastornos de ansiedad.* Es común que las personas que padecen estos trastornos sientan una opresión en el pecho, taquicardia, pero cuando el cardiólogo les hace un chequeo no encuentra nada malo.
2. *Nadie se vuelve loco por los ataques de ansiedad*, es decir por las fobias o los ataques de pánico. Esto es bueno aclararlo, porque mucha gente, en esos casos dice: “tengo miedo a enloquecer”.

¿Que podemos hacer si tenemos un ataque de pánico o una crisis de ansiedad?

Estos ejercicios nos ayudan a enfrentarlos:

- Enfocarnos en la respiración: inspiramos, retenemos (tanto tiempo como podamos) y exhalamos lentamente. Estos pasos se repiten 10 veces. Hacer este ejercicio en algún momento del día nos relaja y nos vuelve a conectar con nosotros mismos.
- Desdramatizar, todas las cosas tienen su lado positivo y negativo; a veces un error o una desorganización puede traer un pensamiento creativo. En nuestra mente tenemos que elegir las voces internas,

tenemos que elegir entre "jugar con el aliento de nuestra hinchada" o "jugar de visitantes", tenemos que motivarnos internamente, decirnos cosas positivas, no esperemos que nos motiven de afuera. Tenemos que decir a qué le tenemos miedo: *cuando expresamos lo que tememos, deja de ser peligroso.*

3. ¿Cómo dejar atrás la fobia social?

En primer lugar es necesario cambiar los pensamientos catastróficos: "Me van a rechazar", "Parezco un ridículo", "Me van a decir que no", "Me están juzgando", ese pensamiento automático que lleva a una persona a descartarse a sí misma por pensar que va a suceder lo peor en cualquier cosa que hagan.

Cuando nos comunicamos con los demás, todos tratamos de entender qué le pasa al otro. Por ejemplo, podemos preguntar: "¿Estás bien?, te veo más o menos", es decir, tratamos de leer el pensamiento. Pero si en cambio decimos: "Te aburro con lo que te estoy diciendo ¿no?", hay una distorsión en la comunicación. En la fobia social, en el miedo a la gente, esa lectura de pensamiento es constante y siempre es catastrófica. Se calcula que la mitad de la gente que tiene fobia social, ha pasado por una experiencia humillante en su infancia, una experiencia de encierro, de burla, de maltrato, de descalificación, fundamentalmente por parte de sus padres. Es por eso que nunca tenemos que humillar a nuestros hijos, pegarles, lastimarlos físicamente ni verbalmente bajo ningún concepto: la violencia nunca es un método educativo, no sirve en absoluto, todo lo contrario, destruye.

Todo ser humano necesita ser validado, motivado, felicitado para que de su interior pueda surgir lo mejor de sí mismo. Cambiar la cultura de la descalificación por una cultura positiva de la validación y de la bendición hará que la persona pueda dar lo mejor que tiene para dar.

4. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Cambiar de afuera hacia adentro, enfrentando la situación tan temida

Imaginá que podés estar pasando la peor situación, esa fobia, ese ataque de pánico. Y tomá nota de las situaciones, lugares, momentos, actividades que temés enfrentar.

Al recordar lo que tanto miedo te causa, imaginando esa situación en forma reiterada, la ansiedad va en disminución, gradualmente y vas progresando hasta que la situación que antes te provocaba tanto miedo ya no te resulta tan peligrosa o difícil.

La gente que a causa de una experiencia traumática tiene trastornos de ansiedad casi siempre debe luchar contra la evitación durante el tratamiento. Los impulsos de evitar son comprensibles, pero no combatirlos hace que el miedo tenga aun más poder y la ansiedad siga siendo la raíz del trauma. Si te animás a cortar ese miedo en pedacitos, vas a ver que no es tan grande como parece y podrás enfrentarlo. Cuando una situación se vuelve demasiado difícil para afrontarla, tenés que encontrar la manera de hacerla más llevadera y reducir así su efecto.

Piense qué puede hacer para sortear ese muro que ha levantado a su alrededor para protegerse de sus emociones. Desafortunadamente, no hay otro camino hacia el otro lado del dolor que atravesarlo. Juéguese, permítase experimentar todo lo que debe sentir y podrá cruzar al otro lado. Si se protege mucho, puede quedarse estancado donde está.¹

Muchas veces pedirle a alguien que nos ayude en el momento de enfrentar esa situación nos permite manejar la angustia de una manera mucho más favorable. Y

1. Tomado del libro *Recuperar su vida después de una experiencia traumática*, de Elizabeth Hembree, Barbara Olasov Rothbaum y Edna Foa (Buenos Aires, Sapsi, 2008).

por último necesitamos tratar de sacar a luz, de descubrir aquellas situaciones que aún inconscientemente estamos evitando enfrentar. Si tratamos de evitar, será difícil la mejora. Cuanto más podamos ponerlas en el afuera, más rápidamente veremos la mejoría.²

Hay algunas señales para tener en cuenta. No se trata de preocuparnos y entrar en ansiedad sino de ocuparnos con inteligencia. Especialmente si se ve que una persona limita su mundo social, deja de salir, deja de tener amigos, redes afectivas; o que tiene ideas delirantes, que comienza a manifestar que la vida no tiene sentido, que no sabe para qué vivir, tenemos que ayudarlos a encontrar un tratamiento que los vuelva a insertar en el mundo que los rodea y con el cual tienen que relacionarse.

*Nunca dejes de recordar que el
mero hecho de existir es divertido.*
Anónimo

Recordar no es peligroso, aunque no nos cause placer el tener que evocar o revivir una situación desagradable. Verla no es igual a tener que volver a pasar por la misma situación, no significa reencontrarse con el trauma y retraumatizarse. Estar angustiado no es peligroso, recordar con el asesoramiento de un terapeuta ayuda a que esa situación fóbica deje de tener poder.

Al llevar a cabo esta técnica podremos ver que la persona que está pasando por una situación de miedo o de fobia no deja de sentir la razón ni el control de su vida al pensar que no puede más con esa situación, sino que se da cuenta que esa ansiedad no durará para toda la vida.

*Si algo deja de ser peligroso,
podemos volver a pensarlo ahora desde otro lugar.*

Sepamos que un problema no tiene una solución, tiene muchas. Necesitamos ampliar los recursos internos,

2. Idem.

volver a activar la fe, saber de que el Creador está de nuestro lado y que todo problema se puede resolver de distintas maneras. Tenemos que aumentar el número de salidas de emergencia, buscar nuevas alternativas para expresar nuestras emociones, ampliar nuestras redes afectivas, y enriquecer nuestro mundo interior. Compremos más experiencias y menos objetos. Está

***Busca dentro de ti la solución
de todos los problemas,
hasta aquellos que creas
más exteriores y materiales.
Amado Nervo***

demostrado que cuando tenemos vínculos positivos, sin necesidad de que sean muchos, tenemos una red afectiva que nos escucha y nos hace sentir amados. Esto es muy importante.

*¡Recuperemos las esperanzas, tenemos estrategias
para vencer todos nuestros miedos y lo podemos hacer
de muchas maneras!*

En un geriátrico se hizo una investigación. Un grupo X de ancianos recibió plantas para que las cuidaran y se observó que la salud de cada persona a la cual le habían encargado esa responsabilidad había mejorado notablemente. Ayudar al otro, sembrar en el otro, acompañar, cuidar, es algo energizante, poderoso que le da sentido a nuestro mundo interior.

*El arte de vivir no consiste en eliminar
los problemas, sino en crecer con ellos.*

***Del sufrimiento han surgido
las almas más fuertes.
Khalil Gibran***

Si tenemos un familiar que está con una fobia profunda, alguien que está en crisis, buscar ayuda profesional, ampliar la red afectiva es fundamental.

5. Preguntas frecuentes

- **¿A pesar de las terapias con psicólogos y psiquiatras siento que perdí todos los sueños que tenía, me cuesta comprometerme con las actividades que me proponen. ¿Eso es fobia social?**

La ansiedad nos lleva a sentirnos mal, y nos hace evitar determinados lugares y compañías, pero a través de todas las técnicas que hoy se ponen en práctica el pronóstico de las terapias es excelente.

- **¿Qué es el miedo al miedo?**

Es la ansiedad anticipatoria, es decir, la que surge al anticipar que va a pasar algo malo. La ansiedad es normal frente a un peligro real, pero cuando cuando la generan peligros imaginarios de manera constante y desproporcionada es una emoción negativa.

- **Me molesta muchísimo oír masticar ¿es fobia?**

A mucha gente le pasa eso. Hay distintas teorías acerca del motivo. Es recomendable consultar con un terapeuta, que a través de una serie de preguntas investigará un poco más esa sensibilidad, para saber cuál es su origen psicológico.

- **¿Los niños pueden tener fobia social?**

Efectivamente, hay muchos chicos que se esconden detrás de la mamá, no tienen amigos, no quieren ir al colegio. Lo importante es preguntar a nuestros hijos qué les sucede. Este es el mejor diagnóstico y por supuesto, hacer terapia para ir enfrentándose e imponiéndose a las situaciones que generan la ansiedad. Al mismo tiempo, es útil ir cambiando determinadas creencias, como por ejemplo, "Si me equivoco sería fatal", "Si me ven así me van a rechazar".

- **¿La fobia social se medica?**

La fobia social se trata con medicación y con terapia. Ambas están orientadas a permitir que el paciente comprenda que la crítica y la mirada del otro es solo una opinión.

6. Recursos espirituales

Una de las cosas que todas las personas necesitamos volver a sentir es placer. Nos enseñaron que todo lo que trae placer es malo, y así, sin intención nos programaron a tener miedo de correr riesgos.

Lo placentero siempre era sospechoso, peligroso, porque podía llevar al libertinaje, a la adicción, a lo malo. Sin embargo, nacimos para estar bien y para disfrutar de la vida, y está en nuestro interior la capacidad de vencer cualquier fobia, cualquier miedo frente al cual nos encontremos. Dale placer a tu alma, hácé por más tiempo aquello que te guste, aquello que te apasione, sentí placer en las relaciones que sos capaz de crear y sostener en el tiempo, disfrutá de una buena comida. Todos esos placeres liberan una hormona interna llamada *endorfina*, que nos hace sentir maravillosamente bien. Cada situación es especial y tenemos

***Poder disfrutar de los recuerdos
de la vida es vivir dos veces.***

Marco Valerio Marcial

que disfrutarla; no esperemos hasta mañana, tenemos que disfrutar hoy.

Y no le des lugar a las voces que te hacen sentir culpa-

ble por aquello que hoy podés disfrutar, ni les des explicaciones, todo lo que tenés es tuyo, lo disfrutás sin darle justificativos al resto de la gente. Aprendamos a disfrutar en todo momento. Podemos disfrutar de un cero kilómetro y de un modelo 1970; podemos disfrutar en una casa grande y en una casa pequeña. Si las circunstancias son difíciles las voy a disfrutar y si son de bendición, las voy a disfrutar. No estoy atado a las circunstancias, no son las circunstancias las que me hacen disfrutar, el disfrute está dentro de mí y donde yo voy, lo libero.

*Cuando una persona disfruta, cambia la atmósfera,
todo empieza a oler de otra manera,
y la fobia ya no tendrá lugar en nuestra vida.*

Es difícil explicar qué es el placer, porque es una experiencia. ¿Cómo le explicás a alguien el placer de comer un alfajor de dulce de leche? ¿Cómo explicamos qué gusto tiene? Si ya lo probaste, te quedó registrado; por eso cuando lo ves, tu cerebro dice "¡ah!... qué rico". Ya lo comiste, eso es rico. Así es el placer. Yo puedo hablarte del placer pero lo más importante es que vos puedas experimentarlo. Como alguien dijo: *"La vida no es una lucha a vencer, sino un milagro a disfrutar"*.



CAPÍTULO 11

Transformando “los celos” en autoestima

1. Parece el ojo que todo lo ve

¿Te pasó estar con una persona que cela cada paso que das, cada movimiento, que necesita saber dónde estás, con quién, a qué hora saliste, a qué hora llegás, que tiene grandes impulsos de tomar tu celular y revisar todos los mensajes o suele adivinar e interpretar las respuestas que das a la persona que está hablando con vos? Un dato nuevo que le aportes hace que nuevamente dude, como si le mintieras, y vuelve a indagar, empieza a buscar en las profundidades del pasado para ver qué puede encontrar. Quizás estás o en alguna oportunidad estuviste junto a una persona que se comporta de esa manera, o tal vez vos mismo tengas estas actitudes.

¿Qué es lo que nos impulsa a celar de tal manera al otro, como si fuera nuestra propiedad o una prolongación de nuestra vida?

Los celos se originan por el miedo de perder algo. Tengamos en cuenta que en medio de una situación de celos intervienen tres personas, el celoso, el objeto o la persona que se tiene miedo de perder, y el que viene a “robar” ese algo o alguien que tenemos. La gran mayoría de los crímenes pasionales tienen que ver con los celos, y también un gran porcentaje de casos de violencia familiar.

Se puede celar una pareja, un nene puede celar que la mamá o el papá hablen con otros chicos, se pueden celar amigos, el trabajo, todo lo que se tiene se puede

De cualquier forma los celos son en realidad una consecuencia del amor: os guste o no, existen.

Robert Louis Stevenson

celar, porque tener celos es miedo a perder lo que sea.

Las personas que fueron maltratadas física, emocional o espiritualmente se dedican a celar y a controlar a todo el

mundo como una forma de liberar ese dolor, esa bronca y ese deseo de venganza sobre otros. Pero los celos pueden ser destructivos, pueden causar violencia, pueden matar o provocar el suicidio.

El circuito de los celos funciona así;

- a) **Aparición de una amenaza.** La persona siente que hay un tercero, real o imaginario que viene a quitarle la pareja, el trabajo, el amigo/a, o lo que fuese. Y ve a ese tercero como un ladrón.
- b) **Control.** El celoso empieza a controlar, vigilar, revisar, seguir, para descubrir la evidencia que asegure que eso que él pensaba, es decir, que el tercero viene a robar, es cierto. Si no le alcanza con la mirada va a empezar con un interrogatorio. Al celoso se le dan respuestas pero no le alcanza y vuelve a preguntar, interpretando a su manera e insistiendo para que le vuelvan a contar.
- c) **Prohibición.** Muchas mujeres creen que ser celadas es ser amadas.
- d) **Perdón.** El celoso pide perdón, llora, regala cosas, hace invitaciones; vuelve a la normalidad hasta que aparece de nuevo un tercero, real o imaginario.
- e) **Profecía auto cumplida.** Efectivamente, el miedo a perder se cumple, la persona se va. El miedo cumple lo que vos temés. El miedo es fe en lo malo; y la fe funciona para bien o para mal.

Si no tengo el permiso para tener, tengo el permiso para perder. El celoso tiene miedo a perder, porque no tiene el permiso interior de tener.

Una persona celosa no tuvo seguramente el permiso de los padres, creció en un hogar donde los padres

se engañaban, en un ambiente de violencia, donde el padre o la madre siempre descalificaron, en un lugar de abandono, en un lugar donde los padres no dieron el permiso, es por eso que en su presente tiene miedo a perder lo que hoy logró tener.

Los celosos son los primeros que perdonan, todas las mujeres lo saben.

Fiodor Dostoievski

Cuando un celoso le dice a la novia o a la esposa: "No me engañes, ojo con lo que hacés, adónde vas", en realidad es el hombre el que quiere engañar, pero como no lo acepta lo proyecta en ella.

Otra de las características de las personas celosas es que ellas generan con el otro un lazo llamado "apego". Esto significa que proyectan en el otro cualidades que en realidad no posee y se aferran a ellas.

*Cada vez que no recibimos el permiso para tener,
tendremos miedo a perder.*

Y una característica que señala a una persona celosa es su enojo. En Nueva York desde el comienzo de 1960 hasta 1981 se hizo una investigación con 875 niños y se descubrió que los padres violentos o enojados provocan hijos agresivos y niños demandantes y celosos que exigirán todo el tiempo porque nada de lo que reciban de otros los hará sentir conformes consigo mismos. Nuestros padres han proyectado sobre nosotros cosas que no son nuestras. Vivimos proyectando, todo lo que no nos gusta de nosotros mismos lo proyectamos en los demás.

Una persona celosa necesita sanar su estima, porque el celo desencadena otras emociones destructivas que no solo enferman a nuestro alrededor sino que terminan destruyendo nuestra propia persona.

Un día un águila vio un hombre con un arco y una flecha, le señaló un pájaro en la altura, y le dijo:

—Desearía que derribaras aquel águila.

El hombre dijo que lo haría si a cambio obtenía algunas plumas para su flecha. El águila celosa se arrancó una de su ala. La flecha fue lanzada, pero no llegó a alcanzar su objetivo porque el ave volaba muy alto. El águila se arrancó otra pluma, y luego otra, porque los sucesivos disparos no tuvieron éxito. De esa manera perdió tantas plumas que ya no podía volar. El arquero entonces tomó ventaja de la situación y mató al ave indefensa.¹

Cuando tenés baja estima, te volvéis celoso. El celoso generalmente es una persona violenta y la gente violenta es gente insegura. Son personas que viven pensando que de un momento al otro serán abandonados.

2. Me persigue por todos lados, ya no puedo ni respirar

Las personas que celan son inseguras, pero no solo sufre la persona que cela, sino también el celado. Este es el motivo principal de consulta en la terapia de pareja. Por momentos muchas parejas suelen confundir los celos con la envidia; sin embargo distan mucho de ser iguales o de tener la misma implicancia. Para la envidia hacen falta dos, “yo quiero lo que vos tenés”, pero para los celos como dijimos, se necesitan tres. Es decir, hay un tercero, real o imaginario que me puede quitar a quien yo amo, o aquello que tengo.

***Los celos son la máxima expresión
de la propia inseguridad.***

Nuria Martínez García

El celoso arma un circuito donde en primer lugar hay una amenaza: ese tercero, real o imaginario, es la amenaza. Entonces se activa su imaginación y empieza a implementar técnicas para tratar de calmar esa angustia. Veamos cuáles son:

1. *Fábula del águila celosa*, relatada por Dwight L. Moody.

El interrogatorio. Sobre el pasado, el presente o el futuro. El celoso puede preguntar algo tan simple como "¿estás bien?", pero lo hace de un modo reiterativo, es una pregunta de investigación.

La interpretación. A todos los datos que se van recogiendo se les da un sentido, que está de acuerdo con el veredicto que el celoso ya tiene.

El llanto. Es el arrepentimiento que viene después de la crisis de celos; se pide perdón hasta que la pareja se estabiliza pero cuando aparece la amenaza vuelve el control.

Los celos tienen más de un motivo:

- **En primer lugar, baja estima.** Cuando una persona tiene baja estima cree que ese tercero real o imaginario es mejor que ella.
- **En segundo lugar, inseguridad interior.** El gran engaño del celoso es creer que si controla o si el otro se viste de determinada manera, va o no a determinado lugar, se va a sentir aliviado. Pero el celoso no se alivia porque el problema no es externo sino interno. Como explicamos, a veces los celos aparecen porque, en realidad proyectan en el otro lo que ellos quisieran hacer.

Tenemos que distinguir el secreto de la privacidad, ya que son dos cosas distintas, tener aspectos privados es bueno y es signo de salud. En muchas ocasiones solemos confundir celar con amar; celar es poseer, es inseguridad, en cambio amar es cuidar y respetar al otro, es *cuidar cuidadosamente al otro*.

Los celos van parejos en hombres y mujeres. En general los celos del varón tienen que ver con una inseguridad sobre su masculinidad, relacionada con su narcisismo varonil. Hay parejas donde los integrantes se celan mutuamente. La inseguridad es similar en ambos y da origen a situaciones tensas.

Si queremos construir una relación sana recordémosle a nuestra pareja que cada mañana la elegimos porque la amamos y nos sentimos amados por ella.

3. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Enfrentar al fantasma

Te propongo que hagas este ejercicio todos los días, en un horario fijo, durante diez minutos. Si, por ejemplo, elegís hacer el ejercicio a las 10 PM, poné el despertador para que suene diez minutos después, es decir, a las 10.10 PM.

Durante esos diez minutos tratá de imaginar lo peor, de sentir tus peores miedos: que te engañan, que la mujer que tanto celás está con otro hombre, cualquier cosa, por exagerada que sea, todo lo que se te ocurra. Entonces, ¿qué sucede? Los primeros días te vas a sentir mal, pero luego “mágicamente” el síntoma desaparece. ¿Por qué? Porque cortamos un patrón que es evitar-evitar.

¿Qué le pasa al celoso? Como tiene miedo, el solo hecho de imaginar el engaño la trae mucha angustia, entonces lo evita. Y al evitar, ese miedo a perder se potencia y potencia los celos.

Si dedicamos diez minutos diarios a imaginar lo peor, eso provoca la extinción, descubrimos que el fantasma no existe y lo podemos mirar a los ojos.²

4. Preguntas frecuentes

• Mi pareja me cela. ¿Qué hago?

Explicar, muchas veces no es una alternativa o una posibilidad, no sirve en estos casos. Y quedarse callado, tampoco. Lo primero que tenemos que hacer es trabajar en nuestra estima, fortalecer nuestro mundo interior, nuestra seguridad interna, porque si no estamos seguros de nosotros mismos vamos a seguir con los celos. Tenemos que “girar el radar, pensar en nosotros y empezar a trabajar en nuestros miedos, nuestras inseguridades y nuestra baja estima. Eso sería el comienzo.

2. Adaptación de técnica citada en *200 tareas en terapia breve* de Mark Beyerbach y Marga Herrero de Vega (Barcelona, Herder, 2010).

- Hace dos años estoy con quien ahora es mi marido. Antes de salir para ir a buscar a nuestra hija al jardín, me pinto, me plancho el pelo, me perfumo, me pongo linda! Es mi costumbre. Cuando mi marido vuelve del trabajo, me dice: "Estás muy linda, seguro que cuando ibas a buscar a la nena alguien te miró". Y yo le digo lo mismo, que seguro que cuando él venía de trabajar, en el colectivo también lo miraban muchas mujeres. ¿Es una forma de celarnos mutuamente o es desconfianza?

Una buena noticia es que, efectivamente, alguien la miró a ella y alguien lo miró a él, todos los seres humanos somos deseados y deseantes, eso es parte de la vida, pero es bueno decirse: "Yo podría estar con cualquier otro hombre" y "Yo podría estar con cualquier otra mujer", "Pero hoy he decidido estar con vos". Yo diría que esta es la frase clave para bloquear los celos efectivamente: "Yo podría estar con otra persona a la hora que sea, el día que sea, ocultarme, de día, de noche, pero yo he decidido estar con vos".

De esta forma, la pareja tiene que construir su afecto y su vínculo en función de que uno decide estar con el otro. Mantenernos como un disco rayado con esta respuesta servirá para que en determinado momento los celos queden bloqueados.

La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo.
Abraham Maslow

Otra cosa que podemos hacer es llevar al ridículo los celos, exagerarlos, decir: "Sí, no solamente me miraron, hubo una marcha en la ciudad con carteles que pedían que me eligieran "Miss Buenos Aires". Al ridiculizarla y tomarla un poco con humor, estamos desdramatizando la situación, que obviamente el que cela vive con mucha angustia, y de ese modo puede bajar un poco los celos. En ese caso, tal vez me preguntarán:

¿No se enojará más si hago esto?

Seguramente, si aplicamos esta técnica la persona se enojará por sentir que no la toman en serio. Esto

sirve momentáneamente, para bloquear un poquito. Lo fundamental es trabajar en la autoestima. Y basarnos siempre en que estamos con nuestra pareja por propia decisión.

• **¿Cuándo me doy cuenta de que hay un comportamiento celotípico y como debería actuar en ese caso?**

Cuando te controlan, te interrogan, te reiteran, te vigilan, te amenazan. Hay celosos que dicen: "Yo confío en Vos, no confío en Él". Es otra variante de los celos: "Como sos medio tontita, te tengo que cuidar porque alguien te va a engañar".

Un ejercicio útil cuando hay un celoso en la pareja es robarle un poco de territorio: empezar a celarlo antes que muestre sus celos genera un interesante movimiento en "el baile de la pareja".

• **Me cuesta perdonar la infidelidad y mis celos vienen por ahí. ¿Cómo hago para volver a confiar?**

La infidelidad siempre es un hecho traumático, doloroso, muy difícil, porque lastima la confianza y cuesta sanarla. La confianza es algo que se construye durante años, y se derriba en minutos.

*La confianza, como el arte,
nunca proviene de tener todas
las respuestas, sino de estar
abierto a todas las preguntas.*

Earl Gray Stevens

La infidelidad hace que tengamos que volver a ganarnos la confianza del otro, y eso lleva tiempo. Tu pareja recuperará tu confianza mediante sus acciones, no bastan las palabras. Los dos tendrán que darse tiempo para volver a construir el edificio ladrillo por ladrillo.

La infidelidad lastima la confianza porque rompe el pacto establecido por la pareja. El 99 % de las parejas establecimos un pacto basado en la exclusividad; entonces cuando aparece un tercero se rompe el pacto. Y el dolor está agravado por todas las mentiras que se fueron inventando para tapar la "gran mentira". Una cosa es tener una aventura sexual, y la otra es tener una amante permanente. Una aventura ocasional, obviamente

también lastima y duele, pero es distinto a cuando hay una familia paralela.

Hay casos de parejas donde ha habido infidelidad, se han reconstruido e inclusive han mejorado, porque se han sentado a ver qué les sucedía, cuál era la fisura o las carencias afectivas de la pareja. Y también hay otras parejas que no han logrado reponerse ni reconstruirse. Para reconstruir la pareja hay que aportar ciertos elementos. El primero es el pedido de perdón, un perdón sincero. Además, tiene que haber un abandono del amante, sin excusas. No se puede reconstruir con un tercero en el medio. Y, dado que la pareja entra en un período de turbulencia es necesario que esté acompañada por un terapeuta.

*Cuando formemos pareja, hagámoslo con alguien
que ya sea feliz, para no invertir toda la vida
en hacer feliz al otro. Amar es cuidar cuidadosamente.*

- **Antes la celaba, no la dejaba hacer nada, y ahora está todo bien. ¿Dejé de amarla o ya no me importa?**

Este cambio se debe a que ahora tu estima está fuerte, por eso estás tranquilo. Cuando dejás de controlar y dejás de ver terceros imaginarios, todo mejora. Hace tiempo vi en Internet un video: un hombre llega con un ramo de flores para su pareja. Mira por la ventana y ve a su compañera abrazando un muchacho. Frente a la casa hay un coche 0km impresionante, y el hombre le tira cemento, lo aplasta, lo destroza. Cuando vuelve a asomarse por la ventana el muchacho se da vuelta con un cheque gigante y la foto del coche: era el premio que ella había ganado.

Eso le pasa al celoso, malinterpreta todo, abrazo, beso, llegada tarde, para él todo es infidelidad. En cambio el hombre que confía en sí mismo, confía en su pareja.

- **Pienso que hay que celar en su justa medida. ¿Es así?**

Es así, si consideramos que los celos ocasionales, esporádicos, poco frecuentes son normales, son parte

del juego, y del miedo a perder que todos los seres humanos tenemos, siempre que no afecte la dinámica de la pareja.

- **Estuvimos a punto de separarnos varias veces pero la terapia nos ha ayudado muchísimo y decidimos seguir juntos. ¿Hay algún consejo que pueda servirnos para esta nueva etapa?**

Vuélvanse a casar, hagan una ceremonia y díganse porqué hoy se eligen. Ese sería el ritual para sellar esta nueva etapa en ustedes.

Alguien dijo que la vida es como un jardín y sólo va a crecer lo que cultives. Los seres humanos no son posesiones. Ese marido que tenés no es tu propiedad, no está a la venta, no lo compraste; ese hijo, ese amigo, ese trabajo, no son nuestra propiedad.

Las personas son libres, no las ates a vos y vos no te ates a nadie. Las personas no se poseen, comencé a disfrutar de tu libertad, ¡qué mejor que poder disfrutar de la libertad que tenemos desde el momento en que nacimos!

Disfrutá la vida, no celes, cuando puedas ver todo lo que ganás al dejar de celar, el miedo desaparecerá de tu

***Cuántas cosas perdemos
por miedo a perder.***

Paulo Coelho

vida, en lugar de perder vas a sumar más ganancia en todas las áreas, y sabrás que habrás nacido para ganar y no para perder.

5. Recursos espirituales

Los celos se sanan recibiendo el permiso para tener: cuando existe ese permiso no hay miedo de perder lo que tenemos.

Un perro cruzaba un río llevando en su hocico un sabroso pedazo de carne.

Vio su propio reflejo en el agua del río y creyó que era otro perro, que llevaba un trozo de carne más grande que el suyo.

*Y por querer adueñarse del pedazo ajeno, soltó el suyo. Pero el resultado fue que se quedó sin el propio y sin el ajeno: el propio se lo llevó la corriente y el otro no existía, sólo era un reflejo.*³

La gente inteligente antes de hacer un planteo al otro, primero investiga su interior para ver por qué piensa de determinada manera y por qué actúa como lo hace. La gente inteligente no le pide al otro que cambie sino que se investiga a sí misma porque quiere crecer.

Si un celoso, en vez de decir "no te vistas así", "cuidado con el que está detrás tuyo", "no hables con ese", se investigara y preguntara: ¿Por qué tengo tantos celos? ¿Tendrá que ver conmigo? ¿Será producto de mi inseguridad? ¿Tendrá que ver con la infidelidad de mi papá a mi mamá, y me quedó miedo de que me ocurriera lo mismo?, eso hablando de una persona inteligente.

Una persona que desea controlar debe autoanalizarse: ¿Por qué soy autoritaria? ¿Por qué grito? ¿Será que mi mamá siempre cedía y mi papá le pegaba, por eso tengo miedo? En vez de buscar culpa en el otro que hace algo que le molesta, la persona inteligente mira hacia adentro. Investiga esos celos, no te tengas miedo.

Aprendamos a mirarnos interiormente. El mirar hacia adentro nos habilitará a que cada día y frente a cada hecho podamos superarnos.

***Cuanto más fuerte es el enemigo,
más nos obliga a superarnos.***

Rubi

Las parejas exitosas miran hacia adentro para crecer. Y no solo en la pareja, en cualquier tipo de relación, es beneficioso mirar hacia adentro en vez de atacar al otro. Si me dolió que un vecino no me salude, puedo preguntarme, ¿será porque me sentí invisible?, tal vez me molesta porque nunca me prestaron atención. Si ante una broma reaccioné con violencia, puedo preguntarme ¿por qué respondí así? ¿Por qué no me puedo reír, no me puedo divertir? ¿Será que no tengo permiso interno, porque

3. Fábula de Esopo.

siempre me hicieron sentir culpable, hasta por reírme? La gente que sabe mirar hacia adentro para crecer está a un paso de llegar a su éxito, porque su éxito estará ligado al crecimiento mental y emocional.

Cuando vos sabés el motivo por el cual naciste, la opinión de los demás no importa. Eso significa que si sabés para qué naciste nadie podrá hacerte sentir celoso.

Cuando vos sabés el motivo por el cual naciste, no le echás la culpa al otro de lo que sentís. Culpar a otro por lo que sentimos es darle autoridad emocional sobre nuestra vida, es decir que la causa de mi dolor viene de afuera. Y entonces, también la solución viene de afuera, soy esclavo del afuera. El otro es responsable de la acción que cometió, pero yo soy el responsable de mi sentimiento. Lo que siento depende de mí, si yo tengo rencor, miedo, bronca, enojo, celos, amargura, no le puedo echar la culpa a nadie.

No podés disculparte diciendo: "¡Es que me provoca!" No, es que te enojás fácil.

¿Por qué pensás que una persona golpeadora no puede dejar de ejercer esa violencia? Porque dice: "Vos me provocaste", entonces establece que el problema de

***Los sentimientos son la forma
en que el alma se expresa.***

Martha Ayala

él viene de afuera y si el problema viene de afuera la gente te va a manipular. Las otras personas sí son responsables de lo que nos hicieron, pero nunca del

sentimiento que nosotros tenemos del problema.

No le echemos al otro la culpa de lo que sentimos. Cuando una persona se hace cargo de lo que siente es cuando comienza a recuperar el control remoto de sus emociones. Nuestro problema no está en el afuera, yo tengo en mis manos el control remoto de mi vida, yo soy el arquitecto de mi destino, yo decido lo que voy a pensar, decir, decidir, y creer.

*La gente libre deja de echarle la culpa al otro
para hacerse cargo de lo que siente.*

CAPÍTULO 12

Transformando

“los recuerdos de la infancia”

en un futuro de éxito

1. Mi pasado me condena. ¡Falso!

Tal vez la niñez nos dejó heridas, que necesitamos enfrentarlas para no detenernos y seguir creciendo. La gente con iniciativa, con ganas de seguir luchando busca la restauración. Nunca es tarde para tener una vida feliz, con expectativas, con sueños, con ganas, con pasión.

Tu infancia no es un sofá donde te sentás a llorar, es un puente que te va a llevar a tu próxima bendición. Dios no sana el pasado en el pasado. Dios sana el pasado en el presente. No podemos ir al futuro llevando toda la carga del dolor del pasado, necesitamos avanzar con el pasado sano.

¿Tuviste un papá o una mamá un poco complicados?

Para comenzar, tenemos que revisar como nos han marcado nuestros padres. Veamos las conductas más frecuentes de los padres complicados:

- **Padres que rotulan.** “La princesita”, “la oveja negra de la familia”, “el payaso”, “el vago”, todos esos rótulos se transforman en un guión, y comenzamos a actuar ese guión, que se transforma en una profecía autocumplida.
- **Padres que proyectan su vocación.** “Quiero que hagas lo que yo no hice”. Puede tratarse de la carrera que ellos no pudieron estudiar, del instrumento que no aprendieron a tocar.

- **Padres sobreprotectores.** Con la sobreprotección los padres envían dos mensajes. El primero, “te quiero, por eso te sobreprotejo”; y el segundo, “sos tan inútil y tan incapaz que necesito sobreproteger-te”. Y eso hace que la persona crezca con inseguridad, tal vez con trastornos de ansiedad.
- **Padres envidiosos.** Los que no quieren que sus hijos hagan lo que ellos no pudieron hacer”, los que los descalifican con frases como “yo a tu edad ya tenía pareja”. Los que transmiten un mandato para que los hijos no superen a los padres.
- **Padres que crean el rol del hijo parental.** Son los que dicen “ahora vos sos el hombre de la casa”, “ahora vos vas a cuidar a mamá”. El hijo o la hija fuerte ocu-

pan un lugar predominante, se ven obligados a asumir el rol de uno de los padres; quedan atrapados, sintiendo culpa.

***No hay alivio más grande
que comenzar a ser lo que se es.
Desde la infancia nos endilgan
destinos ajenos. No estamos
en el mundo para realizar
los sueños de nuestros padres,
sino los propios.
Alejandro Jodorowsky***

Muchos padres fueron castigados, maltratados, avergonzados y no saben cómo demostrar afecto. Lo importante no es tener el pasado resuelto, sino tenerlo claro para no repetirlo,

porque sanando nuestro pasado vamos a evitar proyectar conductas generacionales en nuestros hijos. Todos venimos de familias disfuncionales, todos tenemos o tuvimos papás con cosas buenas y con cosas malas, pero una familia sana es la que puede expresar las emociones: “enojo”, “alegría”, “ternura”, una familia donde no hay temas prohibidos.

¿Sufriste Violencia Verbal?

Las personas podemos elegir entre dos tipos de poderes:

- El poder sobre el otro: el que sirve para controlar al otro.
- El poder personal: el que sirve para cuidarnos, ayudar al otro.

El maltratador no cree en el poder personal, cree en el poder sobre el otro. Lamentablemente muchos hijos se acostumbran al maltrato verbal; este abuso siempre es secreto, pero luego será manifestado por las distintas conductas que el niño tiene.

Veamos algunos tipos de violencia verbal:

- Establecer desigualdad de derechos: "Yo sí, vos no", no existe el compartir ni la planificación de a dos.
- Negar: "Me entendiste mal", "Yo no quise decir eso".
- Amenazar: ¿Quién te va a querer a vos si sos un inútil?.
- Controlar: "No quiero que te vistas así".
- Humillar: "Vos en lugar de avanzar vas siempre para atrás"
- Juzgar: "¡Sos un desastre de la naturaleza!"

Y si desde pequeños nos hemos sentido de esta manera, si este es el trato que recibimos, ¿cómo podemos crecer sanamente?

Nadie puede cambiar el pasado, pero todos podemos cambiar los efectos del pasado en el presente. De víctimas de nuestro destino podemos convertirnos en sus artífices. Como dice Ortega y Gasset: "El hombre no tiene naturaleza sino solo historia, y cada uno se convierte en narrador de su propia novela".¹

¿Te llenaron de culpa?

Este sentimiento es tremendo, una acusación que nos dice que "tenemos que sufrir", que hemos hecho algo malo, que tenemos que pagar el peaje y el peaje es el dolor.

Veamos ahora qué cosas pueden causar culpa:

- "Mi papá estaba en el hospital, yo lo cuidaba pero me dormí en el sofá y cuando murió no pude estar a su lado."
- "Invité a mi papá a mi cumpleaños, yo no sabía que no podía tomar vino, sufría de presión alta y por tomar vino se murió."

1. Citado en *Cambiar el pasado*, de R. Milanese y F. Cagnoni, Barcelona, Herder, 2010, p. 204.

- “Mi mamá me decía “ no dejes comida en el plato porque en África hay chicos que se mueren de hambre.”
- Cuando conté lo que me había pasado, me dijeron: “Te vestiste con esa ropa provocativa, por eso te violaron.”
- “Cuando me pasaba algo malo mis tíos me decían: ‘¡Por algo será!’.”

La culpa es “tengo que sufrir”, es bronca contra nosotros mismos, por lo que no hicimos o porque no alcanzamos determinado ideal.

*La culpa no está
en el sentimiento,
sino en el consentimiento.*
San Bernardo de Claraval

Y cuando la culpa aparece, aparecen también determinadas conductas. Las más frecuentes en una persona culpógena son:

- **La privación:** privarse del descanso, privarse de estar con amigos, privarse de cosas buenas a las que podemos tener acceso pero inconscientemente eliminamos. Porque la culpa aparece especialmente cuando nos está yendo bien. Hay personas que consiguen trabajo y hacen algo para que las despidan, como llegar tarde. O encuentran pareja y la empiezan a celar, a preguntarle: “¿Dónde fuiste, qué hiciste?” Porque la culpa dice: “No merezco ser feliz”, “No merezco disfrutar”, “No merezco estar bien”. Entonces, para pagar su culpa las personas comienzan a privarse de las cosas buenas.
- **El auto reproche:** muchas veces es otra expresión de culpabilidad. La culpa se transforma en esa voz interna crítica que nos tortura y nos dice: “¿Por qué hablé?” “¿Por qué lo hice mal?” “Tengo que hacerlo mejor”, etc. Las personalidades perfeccionistas, que se fijan metas muy altas, efectivamente cuando no las alcanzan se sienten mal. Pero detrás del perfeccionista hay un sentimiento de omnipotencia, y cuando no puede realizarlo se llena de culpa y bronca.

¿De dónde vienen las culpas? Estas son algunas de las causas más frecuentes:

- **Desgracias que le pasan a los demás.** Si yo crezco en una casa donde mi hermano estaba enfermo, o mis papás se separaron o alguien estaba sufriendo, ¿cómo puedo permitirme ser feliz entre personas infelices? ¿Cómo puedo permitirme a disfrutar? Aunque nadie me responsabiliza por lo que pasa, el sufrimiento de los demás me trae este sentimiento de culpa.
- **Vos sos el culpable.** En este caso alguien echa culpa. Por ejemplo, padres que dijeron a sus hijos que les habían arruinado la vida.

La culpa nos dice:

"Tenés que sufrir, no te lo mereces". alguna vez todos hemos oído decir: "Limpié toda la casa, ahora sí me merezco un cafecito". Las mujeres que actúan de esa manera, sienten que ya pagaron. Las abuelas de antes decían recomendaban salir a la calle siempre con ropa limpia, solo porque "si te pasa algo y te tiene que ver un médico..."

Todos esos mandatos, que tenemos que sufrir, que todo es difícil, que la vida es una lucha, nos hacen vivir en un pasado lleno de marcas, nos estancan en ese momento de la vida.

Y así, vivimos hablando con nosotros mismos para reprocharnos nuestras acciones. El diálogo interno sigue abriendo la herida, la interioriza, le impide cicatrizar. En cambio, si hablamos y confesamos positivamente, si decimos cosas buenas de nosotros mismos, tendemos a cerrar esa herida.

Veamos, por ejemplo, este diálogo interno: "Yo lo sufrí por culpa mía, no hice nada, tendría que haber hecho algo." Ese pensamiento reafirma la herida, no la sana.

Si tengo un problema con un compañero de trabajo y eso no me deja avanzar, para resolverlo tengo que preguntarme: "Este problema que tengo, ¿qué me está impidiendo lograr?, ¿en qué me está frenando?"

El problema puede verse desde la perspectiva de la víctima o del protagonista.² La víctima diría: "Este problema no me permite lograr tal cosa ". El protagonista diría: "No puedo avanzar". Si un papá tiene estrés y eso le impide disfrutar de sus hijos, está en la posición de víctima. La posición de protagonista sería: "Yo no sé disfrutar de mis hijos. ¿Qué puedo yo hacer para disfrutar de mis hijos?". Se trata de romper la cadena, de que un problema deje de crear otro, para aceptar que tengo que cambiar algo para lograr el objetivo.

Es por ello que nos urge sanar el pasado, cada herida, porque cuando lo que hoy me pasa sigue ligado a mi pasado, terminará fisurando todas las áreas de mi vida. Si por ejemplo en mi área emocional hay una fisura, la herida, como el agua, poco a poco se irá filtrando en todas las áreas de mi vida, en la económica, en la

sentimental, en mi relación con mis pares, y me impedirá crecer en cualquiera de ellas.

***No dejéis el pasado
como pasado, porque pondréis
en riesgo vuestro futuro.
Winston Churchill***

¿Qué pasaría si tuvieses que vivir los próximos cinco años exactamente igual que hoy, sin que se pueda cambiar nada? Los

mismo horarios, las mismas peleas, ¿no harías cambios? Hacedlos ahora, tenés que despertar. Y despertar quiere decir: "Voy a hacer lo que tengo que hacer y no voy a hacer lo que no quiero hacer". Despertá a las cosas importantes de la vida, empezá a buscar experiencias maravillosas que nadie te puede robar. Nadie te va a robar una tarde con tus hijos, una cena con un buen amigo. Apreciá las cosas sencillas de la vida y arriesgate más, porque lo importante nadie te lo puede robar, y el dolor, la pérdida, lo que hace es despertarte a lo importante.

Nadie puede negar que tuviste un pasado doloroso o traumático, el trato que recibiste o mejor dicho que no recibiste, pero lo más importante es que podés sanarlo y al enfocarte en lo más importante el pasado comenzará

2. Tomado de *Estrés y coaching profundo*, de Daniel Sidelsky (Buenos Aires, Lumen 2009).

Si ese problema que venís arrastrando de la infancia ya se resolviese, ¿cómo te darías cuenta o qué sucedería distinto?

Ejemplo 1: "Cuando era chico me abandonaron. Si resolviese ese dolor estaría más contento, sonreiría más, disfrutaría más, trabajaría con más ganas".

Entonces, enumerá esas cosas y hacelas, una por día, como si el problema ya estuviera resuelto, desde una posición de "ya lo tengo".

Los cambios externos traen cambios internos, no solo los cambios en la manera de pensar nos cambian las conductas; también el cambio de conducta cambia nuestra manera de pensar. Se lo llama "experiencia emocional correctiva". Yo hago algo "como si", y hacerlo genera emociones nuevas e ideas nuevas en mi interior.

Para leer tu pasado, preguntate: "¿Hice todo el esfuerzo que pude haber hecho? Entonces todo está dicho". No pienses si te fue bien o mal, no es lo que tenés que evaluar; solo pensá si hiciste todo lo posible. Revisar el pasado para ver qué hice o qué pude haber hecho es una señal de autocrítica, y la señal de autocrítica es una señal de salud mental. Es mirar para adentro.

El futuro es la reparación del pasado. Cuando abrimos un mañana estamos reparando el pasado. El pasado es lo construido, el futuro es lo que yo voy a construir. El pasado fue co-construido, pero del futuro yo soy el único arquitecto.

3. Preguntas frecuentes

- **¿Qué puedo hacer para no vivir de los recuerdos del pasado?**

Comenzá a verte bien. ¿Qué harías hoy de diferente si tu pasado hubiera sido otro? Ponelo en marcha, y cada mañana hacé lo que te hace feliz.

- **Por mucho que intento que los recuerdos tristes no vengan a mi mente, vuelven una y otra vez. ¿Cómo puedo evitarlo?**

a tener un lugar de menor importancia en tu vida y ya no condicionará tu presente. *El dolor nos ayuda a despertar a lo importante*

2. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Escribir

Te sugiero que escribas aquellas cosas, hechos, circunstancias que te han dejado una marca negativa en tu vida. Si por ejemplo en la infancia tuviste que cuidar a tus hermanos, anotá 5 cosas que te quedaron pendientes y una por una empezá a terminárlas.

Escribir lo que te pasó es una técnica sumamente sanadora. En primer lugar, permite poner en el afuera aquello que te ha marcado, que te ha lastimado, para poder pensarlo. Al escribirlo, al ver concretamente esas emociones que te detuvieron, al tener esa emoción en un papel, podés quemarlo, tirarlo, etc. Escribir es un acto simbólico. Escribí hasta que sientas que está todo dicho. Y completá el ritual con otro acto simbólico, podés enterrar tu carta o tirarla al mar.

La expresión del dolor por escrito tiene un efecto canalizador: deja fluir las emociones y las pone en el papel. A través de la narración podés sacar afuera algo que estaba adentro, emociones y sensaciones que de otro modo permanecerían latentes en tu interior y, "resonando" dentro tuyo, continuarían turbando tu equilibrio.³

Escribir la historia es una forma de desembarazarse del pasado.
Goethe

Quien describe su propio dolor, aunque llore, está a punto de consolarse.
Hugo Ojetti

Tomá una hoja y hacé este ejercicio:

3. Técnica citada en *Cambiar el pasado*, de R. Milanese y F. Cagnoni, Barcelona, Herder, 2010, p. 72.

Aunque te esfuerces por reprimir esos recuerdos, por frenarlos, vendrán una y otra vez. El dolor hay que gastarlo, hay que sacarlo afuera para no quedarnos a vivir en él.

- **Siento que no le creo a nadie, me fallaron tantas veces que hoy la desconfianza y la desilusión de la gente me hacen querer estar sola. ¿Es posible volver a confiar?**

La desilusión es el dolor profundo que surge cuando se rompe un ideal. Si tengo una idea sobre alguien o sobre algo y la realidad no coincide con mi idea, llega la desilusión o la decepción. Por ejemplo: "Yo esperaba que vos hicieses (o no hicieses) tal cosa", "Yo esperaba que vos no contaras el secreto que te conté", "Yo esperaba que vos me llamaras en el momento difícil", "Yo no esperaba que vos dijeras tal cosa". Si eso no se da, me desilusiono. Si pensamos así seguiremos viviendo en una continua desilusión pero tu foco no tiene que estar en la gente sino en tu propia vida, en los sueños que están por delante. El crecimiento verdadero es 50 % aprender, incorporar cosas nuevas y el 50 % desaprender, sacar los hábitos viejos. Lo que te lastimó dejalo atrás, no lo archives, sanalo, pero elegí relaciones que construyan tu vida, y detenete solo para decidir cómo vas a llegar a tus sueños.

- **Me siento un perdedor, ¿cómo hago para romper con esta forma de vida?**

La primera cosa que piensan los ganadores es: "Voy a ganar donde antes había perdido". No importa que ellos sean más, vos vas a ganar, no importa que el león tenga más fuerza, vos vas a vencer, y no importa cuán grandes sean tus problemas, vos vas a vencer porque Dios te va a programar para vencer donde habías perdido. Habías perdido en tus finanzas, en las finanzas tendrás éxito; habías perdido en los afectos, en ellos vas a tener la revancha. En la vida hay dos tipos de remordimientos: por lo

***No hay secretos para el éxito.
Éste se alcanza preparándose,
trabajando arduamente
y aprendiendo del fracaso.***
Colin Powell

que hiciste y por lo que no hiciste. Y leí que el remordimiento más doloroso es por lo que no hicimos. Hací con tu vida aquello que te haga feliz, levántate las veces que sean necesarias, si no podés solo pedí ayuda, pero no te quedes sentado. El éxito va a llegar.

◦ **¿Cómo se llega a ser libre de las emociones negativas?**

Todos recibimos estímulos permanentemente, y estamos bombardeados por problemas económicos, sociales y demás. Entonces, el punto está en fortalecer nuestro mundo interior, invertir un poco más en nuestro mejor capital que es nuestra estima, nuestra salud interior, para afrontar la agresión del mundo externo. Tenemos que cultivar la capacidad de ver el lado positivo de las cosas. Por ejemplo, hay personas que pierden el trabajo y dicen: "Me quiero morir", y otras reaccionan diferente, piensan: "Seguramente vendrá un trabajo mejor".

Todos tenemos cierta fortaleza biológica, pero la fortaleza emocional la aprendemos; todo lo que sabemos lo aprendemos. Tenemos que tomar las cosas de otra manera, pensar que "los problemas no son un pozo, son un túnel". Hay que seguir caminando y tratar de respirar un poquito más que el problema. Es decir, aguantar un poquito más que el problema. Todos los problemas tienen fecha de vencimiento, y aunque no sabemos cuándo va a llegar, contamos con una caja interna de recursos extraordinarios, que ni nosotros mismos conocemos. Cuando llega a nosotros algún problema, liberamos ese enorme potencial que está reservado para situaciones ultra difíciles.

Invirtamos en las relaciones afectivas, eso es muy importante; las crisis revelan qué gente queda con nosotros, qué gente vale y qué gente no.

Tenemos que permitirnos equivocarnos, pero lo que no tenemos que hacer es cronificar el error. No tenemos que decir: "Soy un fracasado"; ¡Nunca!

No nos paremos sobre los éxitos, sino sobre quienes somos. Y sepamos que si otro lo logró entonces nosotros también lo vamos a lograr.

4. Recursos espirituales

Aprendamos de los errores de nuestro padres para no repetirlos, tenemos que planificar nuestro futuro pero disfrutando el hoy. Rompé con los pensamientos que te limitan y te paralizan, y no dejes de soñar. Descubrí el valor de vos mismo, y de esa manera podrás ver el valor en los demás. Tenemos que aprender a perdonar, si nos lastimaron o si tenemos recuerdos tristes que hayamos vivido en nuestra niñez, ya que esa carga emocional genera bronca y dolor, tenemos que darnos permiso para aceptar lo que queremos para nuestras vidas, y rechazar lo que no queremos. Y para "alimentarnos" de todo lo que nos estimule y nos haga bien, para poder seguir creciendo y ser mejores personas cada día.

Dicen que las águilas, a diferencia de otras aves, no aletean; las águilas planean. Tienen un sensor en la cabeza que les dice cuándo viene la corriente de aire. Por eso cuando las capturan les meten una bota en la cabeza y así les bloquean el sensor.

Hoy necesitás bloquear ese sensor y comenzar a ser feliz. Después de un gran dolor siempre viene un momento de gran victoria; después de una copa viene una corona. La copa te pone de rodillas; pero cuando viene la corona te ponés de pie. Tu comienzo puede ser pequeño pero no es tu destino; ese solo el comienzo, tu final es el éxito.



CAPÍTULO 13

Transformando

“los errores y fracasos”

en una situación de aprendizaje

1. Así lo veo yo

¿Te resulta conocida esta frase? Seguramente muchas veces oíste decir: “Yo soy así y punto, a mí no me cambia nadie, nací así y así voy a morir” o “Yo lo veo así y no me importa lo que digan los demás”.

Este pensamiento absolutista es un poco necio. Un mismo hecho puede verse desde diferentes ópticas o puntos de vista, desde diferentes perspectivas que cambian incluso en una misma persona a medida que crece y madura.

Algunas personas frente a un hecho se paralizan y lo ven desde una sola perspectiva, la del fracaso o el error, mientras que otros pueden ver una determinada circunstancia o un hecho desde diversas perspectivas u ópticas. Estas personas saben que de cualquier situación se puede sacar algo bueno, que en cualquier lugar, en cualquier momento hay bendiciones para nosotros.

Mientras los que se paralizan solo esperan una ayuda de alguien para salir del pozo, la gente que sabe ver lo bueno donde los otros no lo ven, dice: “No sé qué va a pasar acá, pero algo bueno me voy a llevar, algo bueno me espera”.

Las personas que saben ver un problema, un hecho de la

Podemos estar seguros de que la mayor esperanza para mantener el equilibrio ante cualquier situación recae en nosotros mismos.

Francis J. Braceland

vida desde diferentes perspectivas saben que en cualquier momento podrán encontrar una oportunidad.

Curiosamente, J. R. R. Tolkien, autor de *El señor de los anillos*, descubrió su pasión por los mundos fantásticos a los seis años, después de que lo picara una tarántula que puso en peligro su vida. El futuro escritor pasó su convalecencia leyendo una enciclopedia sobre criaturas mitológicas, que años después inspirarían su universo literario.

Resulta difícil imaginar a Woody Allen en un ring, pero como apunta Eric Lax en su libro *Conversaciones con Woody Allen*, durante la niñez el hoy actor y director de cine tuvo que soportar las burlas de otros chicos, por ejemplo, que lo llamaran Red ("rojo") por su cabello pelirrojo. El libro cita uno de esos episodios: "Un día que iba a clase de violín, un tipo me gritó: '¡Eh, Red!' Yo me encaré con él y le dije: 'Mi nombre no es Red, ¿te enteras, pedazo de mula?' Los médicos tuvieron que sacarme el violín del esófago. Menos mal que no estudiaba violonchelo". Más allá de las exageraciones, tras aquel suceso, Woody comenzó a practicar boxeo y según dice: "Llegué incluso a competir, y hasta gané un trofeo escolar". Por eso, no nos tenemos que apresurar. En cualquier momento, y

***Un optimista ve una
oportunidad en toda calamidad,
un pesimista ve una calamidad
en toda oportunidad.
Winston Churchill***

en cualquier lugar puede haber una oportunidad.

Para muchas personas una circunstancia difícil, una herida, un fracaso es sinónimo de frustración. Piensan que es el fin del mundo, que no pueden hacer nada. Para

ellos, la frustración es una piedra en el camino. Es decir que cuando quieren llegar a una meta y en el recorrido aparece una piedra, un obstáculo, una dificultad, surge la frustración. Pero, por supuesto, en el camino todos encontramos piedras de distinto tipo: querés llegar a un lugar y te encontrás con un embotellamiento en la avenida; querés comprar algo, no tenés plata; querés emprender un proyecto y te enfermás. Y frente a esas piedras en el camino, podemos patear la piedra, enojarnos con nosotros, enojarnos con Dios, con el otro, podemos quedarnos llorando, amargarnos y preguntar,

“¿por qué me pasa todo a mí?”, “¿por qué me sucede esto?”, o podemos caminar sobre las piedras y llegar a nuestra meta.

Todos tenemos un determinado *nivel de tolerancia a la frustración*; algunas personas encuentran una piedrita en el camino y se retiran; otras encuentran miles de piedras y siguen adelante, tienen un alto nivel de fortaleza interna. En estos tiempos las personas suelen tener *tolerancia cero*. Si mirás a alguien a los ojos enseguida te dice: “¿Qué miras, qué pasa?”; si vas manejando y alguien te encierra, pasás por al lado y te insultan, porque hay *cero tolerancia*. *Cuanto más baja es la fortaleza interna, menor es la tolerancia a la frustración.*

***Las personas fuertes
crean sus acontecimientos;
las débiles sufren
lo que les impone el destino.***

Tenemos que darnos cuenta desde qué lugar estamos actuando, si lo hacemos desde el enojo, la queja, la negatividad que nos lleva a decir “la vida es mala y me engañó” o “siempre que quiero algo aparece una contra, un obstáculo”. Y si es así, necesitamos cambiar de lugar, de perspectiva.

Alfred Víctor de Vigny

*La crisis no estará determinada por la piedra
sino por tu capacidad de ver las cosas,
por tu fortaleza interna.*

A partir de aquí, ¿qué estás esperando que te pase? ¿Qué esperarás de tu presente y de tu futuro? ¿Cuáles son tus expectativas? ¿Son altas? ¿Estás esperando que te pasen cosas buenas?

A un grupo de personas del tipo que siempre sabe ver algo bueno se les preguntó:

¿Qué es lo primero que dicen cuando les pasan estas cosas?

1. Estás estacionado y te chocan.
2. Te roban y aparece la billetera vacía.
3. Pedís un préstamo y te dan la mitad.

La respuesta fue:

Podría haber sido peor. Todos tenemos historias difíciles, pero podría haber sido peor.

Todo dependerá también de lo que tenemos dentro de nosotros. Todas las ideas que tenemos forman nuestro *mapa mental*¹. La mente es como un mapa y si en la mente no hay determinadas ideas no vamos a ver esas ideas en el territorio, en el mundo concreto. Es decir que para encontrar cosas en el territorio primero hay que encontrarlas en el mapa. ¿Qué es el mapa? El mapa es la suma de todas las ideas que tenemos, las creencias, como estas: "Dejar la droga es difícil", "Me cuesta mucho esta tarea", "Tengo depresión", "Nadie me quiere". Si a una persona le preguntan: "¿Vos creés en el amor para toda la vida?", y responde: "No, no existe el amor para toda la vida", es porque en su mapa no está marcado el circuito de que una pareja puede durar toda la vida. A veces buscamos algo en el territorio, en el afuera, y no lo encontramos; por ejemplo, no encontramos paz. ¿Por qué? Porque si primero no está en el mapa nunca lo vamos a ver en el territorio.² Y así es como nos detenemos a ver la vida, desde lo que tenemos dentro. Por eso necesitamos reescribir nuestra historia, reenmarcarla, reinterpretar

***La historia es un incesante
volver a empezar.***

Tucídides

lo que consideramos que fue un desastre, un error fatal y así ver cada hecho de nuestra vida no desde la destrucción sino desde la construcción.

No es fácil agregarle o quitarle cosas al mapa. Hacé esta prueba: cruzá los brazos y fijate qué mano quedó debajo. Descruzálos, contá rápido hasta tres y volvé a cruzarlos, pero la mano que estaba abajo ahora va arriba. ¡No es fácil!

1. Concepto definido por Alfred Korzybski, padre de la Semántica general.

2. Ver: *Quererme más* (Bernardo Stamateas, Buenos Aires, Planeta, 2011); *Hágame caso* (Rafael Sabat, Buenos Aires, Aguilar, 2004, p. 56).

Sin embargo, siempre podemos darle un giro a todo lo que nos pasa. El Doctor Juan Carlos Kusnetzoff, en su libro *Soluciones para el buen sexo* nos da un ejemplo concreto con respecto a lo que implica reenmarcar, reestructurar o redefinir un tema.

Una sutil manera de influir sobre las personas es mediante la nueva codificación de la visión y la concepción que la persona tiene sobre sus síntomas o sus problemas. Se cambia la estructura, no el significado del problema. Un ejemplo clínico lo aclarará:

Mercedes tiene 29 años. Se queja de anorgasmia. Describe que alcanza niveles altos de excitación sexual siempre, y que en un momento determinado esa excitación se corta bruscamente. Ha consultado a ginecólogos y psicoterapeutas. Y el problema, que se presenta desde el comienzo de su vida sexual, continúa. Cuando se masturba, el patrón estructural de la excitación sexual continúa de la misma manera. Le digo lo siguiente:

“Vos tenés orgasmos. Sólo que los tenés de una manera diferente a la que te has imaginado. Creés que un orgasmo es un placer enorme, una conmoción interior y exterior muscular, como un ‘tsunami’. Al no producirse el modelo de la expectativa que tenés, creés que no tenés orgasmo, lo cual, a su vez, te presiona internamente mucho más”

Lo que cambia es el punto de observación donde el sujeto mira y evalúa. Cuando cambia el punto de vista, cambia la misma realidad. La reestructuración instala una duda que cuestiona y desafía la estructura rígida de la expectativa (que seguramente se ha formado a partir de la lectura de artículos periodísticos de divulgación o del relato de amistades femeninas).³

Reencuadrar un hecho, reinterpretarlo, no significa que estamos inventando un significado nuevo, sino que un mismo episodio puede tener multiplicidad de

3. Juan Carlos Kusnetzoff, *Soluciones para el buen sexo*, Buenos Aires, Editorial del Nuevo Extremo, 2010, pp. 86 – 87.

lecturas, porque eso depende de la forma en la que uno ve la realidad, que no tiene una sola interpretación. La terapia en realidad consiste en eso, en ver algo que me pasó desde otro lugar. Esto no implica ni significa “buscarle el lado positivo a las cosas”, sino ver desde otro contexto. Una nueva lectura nos puede ayudar a entender que lo que pasó no puede condicionar nuestro futuro. Lo que sucede es que cuando miramos hacia atrás, cuando miramos un episodio que ya sucedió, no vemos que actuamos de cierta manera porque estábamos en cierto contexto. Por ejemplo, cuando una persona es abusada y no puede hacer nada, después de muchos años tal vez se reproche “qué cobarde fui”, pero en el contexto en el que sucedió, el silencio era un silencio de precaución.

El vaso está por la mitad. ¿Eso es bueno o es malo? Depende del contexto. Si el vaso estaba vacío, eso es positivo. Y si estaba lleno y ahora está por la mitad entonces es negativo. Lo importante es saber cuál era la situación inicial.

2. Ejercicios que sanan

Ejercicio: Reencuadrar, reinterpretar

¿Te dijeron algo que te dolió, que lastimó tu estima, que te detuvo y hoy no te deja avanzar?

Te animo a escribir 10 adjetivos o frases que sientas que te paralizaron y escribí al lado lo positivo que verás de cada una de ellas. Y cuando lo hagas leelas en voz alta, una por día y volvé a pensarte de una manera diferente, seguramente mucho más exitosa.

1. Me dijeron que era persona muy estructurada pero sé que
2. Me dijeron que soy un soñador, que nunca voy a llegar a ningún lado pero sé que
3. Me dijeron que no tengo carácter, pero sé que

Cito un cuadro excelente de reencuadres típicos que podemos tener en cuenta para vernos desde otro lugar.

Por ejemplo:

- Si te dijeron "tacaño", un ejemplo de reencuadre sería "buen administrador"
- Si te dijeron "anticuado", podés decir que sos una persona tradicionalista.
- Si te catalogaron como una persona "cabeza dura" vos podés verte como una persona "firme"
- Si te dicen "vos sos super cerrado", podés mirarte como una persona "profunda que piensa lo que hace".
- Si te señalan como "poco espontáneo", dale otra mirada, "sos cauto".
- Si te dicen que siempre sos un "mandón", mirate como una "persona decidida"
- Si te señalan como "impredecible", respondele que sos "espontáneo".⁴

Ahora te toca a vos reencuadrar tu vida.

En una oportunidad, un joven se encontró en un café con colegas que le dijeron que el comerciante local más poderoso, a quien él pretendía co-

brarle, se había declarado en cesación de pagos ese mismo día. Le recomendaron que regresase a su casa, pues era inútil intentarlo. El viajante, de todos modos, fue a ver al comerciante y le dijo: "¿Sabe lo mal que están hablando de usted? Dicen cosas espantosas. ¡Usted va a necesitar al menos uno que lo defienda!". El comerciante se rió un poco, le preguntó cuánto debía y le pagó la deuda.⁵

La actitud es como las guiraldas de flores de Hawai, las llevamos las 24 horas encima, las respiramos, todo el día y todos los que se acercan a nosotros respiran nuestra actitud.
Juan Cordeiro

4. Rafael Sabat, *Hágame caso*, Buenos Aires, Aguilar, 2004, pp. 274-275.

5. Idem.

3. Preguntas frecuentes

- **Después de la muerte de mi hermana me di cuenta que todo puede cambiar en segundos, y aprendí a ser feliz en todo momento, a romper las estructuras que me enseñaron y estar más relajada y flexible, conmigo y con los demás.**

Cuantas más rutinas tenemos, más piloto automático vivimos. Entonces cuando estamos: "a esta hora, los chicos se bañan", "a esta hora, se come", etc. entonces nos rutinizamos y efectivamente nos desconectamos, entonces tenemos que ejercer cambios, animarnos a variar; leer el libro que no leímos, pedir la comida que nunca comimos, salir con gente distinta a nosotros...

- **Siempre discuto con mi marido por los mismos temas, ¿qué podemos hacer para ver la situación desde otro lugar?**

Si hay algo que hacés y no funciona hay que cambiar, tener a mano otra estrategia. Podés decir lo mismo de otra manera. ¿Cómo resolvemos un problema? Hablando. Pero casi siempre hablamos igual. Imaginemos una mamá que le dice a su hija: "Nena, ordená la habitación", y ella responde "No ordeno nada, no me molestes". La mamá insiste: "¡Arreglá la habitación, hija, te lo pido por favor!". La hija le replica: "No quiero, por que no le decís a tu hijo que la arregle, yo no tiré nada". La mamá vuelve a la batalla tratando de imponer su autoridad: "Vas a hacer lo que te digo porque soy tu madre". La hija: "No me hubieses tenido" Y así la pelea se va agravando. Ahora pensá en tu problema. ¡Vas a ver que siempre actúas de la misma manera! Y volvé a pensar: ¿cómo le responderías de una manera diferente?

- **Mi mamá es una mujer que siempre se queja, nada la conforma, eso me genera mucha angustia, ¿qué puedo hacer?**

Hablar de otra manera, una manera positiva. No te sirve de nada decirle todo el día: "Mamá, ¿por qué estás

así?, ¿qué te hice?, no quiero verte así". Cuando le preguntás a alguien: "¿Y vos qué pensás?", suele responder: "Naaada, yo..." y después te habla. Pero primero dice "nada". Tenemos automatizado lo negativo; y lo negativo nunca funciona. En lugar de devolverle una queja, ofrecele un elogio, una palabra positiva. Reenmarcá la situación, mirá desde otro lugar, pensá que quizás tu mamá repite el modelo de madre que tuvo, que su actitud no va dirigida en tu contra, que es ella la que más se perjudica. Al hacerlo tendrás paz vos y se la darás a ella, y seguramente el nivel de queja disminuirá notablemente. Hay que buscar lo bueno que el otro tiene, porque la gente no cambia cuando le llevamos la contraria; cambia cuando la elogiamos.

- **Para mi marido todos los días son lo mismo, nunca me sorprende con nada nuevo, ¿será que ya no me quiere?**

Muchas veces, en especial si las parejas que llevan años juntas, la esposa suele decir: "No me acariciás, no me abrazás, me siento lejos de vos..." Y el marido: "Es que estoy cansado del trabajo". Ella: "Estás cansado de mí". Él: "Ay, siempre lo mismo, no molestes". Si eso pasa, ¿qué tienen que hacer? ¡Algo distinto! Pensá en un problema que tengas con alguien. Vas a descubrir que los dos siempre hacen lo mismo; y provocan en el otro las mismas reacciones.

Hay un ejercicio muy útil para los matrimonios. Tanto el hombre como la mujer tienen que decirle a su pareja que le prepararon una sorpresa y tiene que descubrir cuál es. El ejercicio se repite cada dos semanas. La gran mayoría de los matrimonios mejoran porque empiezan a hacer algo distinto; los dos están atentos a lo que va a hacer el otro. El foco se desvía de la queja y lo cotidiano, y aparece la expectativa de lo nuevo.

¿Qué hicieron? Vieron su problema desde el lado de la solución, dejaron de verlo desde el conflicto y de esa manera

La formulación de un problema es más importante que su solución.
Albert Einstein

siempre la situación mejora. Hablemos algo distinto y hagamos algo distinto. Miremos el problema de una manera distinta. Cambiemos el rótulo del problema, el enfoque, la lectura.

Veamos algunos ejemplos:

Un muchacho que estaba con estrés por las responsabilidades de su trabajo, se quejó: "Siento que todos me presionan, no aguanto más". El consejero le dijo: "Mañana vas a ir a tu trabajo y te vas a imaginar que sos un director de orquesta; cada vez que te presionen vas a imaginar que estás dirigiendo una orquesta sinfónica". Y el muchacho ya no tuvo estrés, porque en lugar de verse como una persona bajo presión se vio como un director habilidoso que combinaba todos los instrumentos para que la empresa estuviera en armonía.

Un bandoneonista muy celoso, cada vez que su mujer salía a trabajar sentía que lo iba a engañar y lo iba a abandonar. El consejero le dijo: "Cada vez que ella se vaya y cada vez que vuelva vas a imaginar un bandoneón, vas a imaginar que tu matrimonio es un bandoneón: el fuelle, se abre, suena la música; el fuelle se cierra, suena otra música. Así funciona el bandoneón: el fuelle se aleja y se acerca. Y así va a ser tu matrimonio; tu mujer se va a alejar para dar melodía, se va a acerca y va a dar más melodía, y luego va a volver a alejarse". Y al bandoneonista le desaparecieron los celos, porque cada vez que veía que la esposa se iba a trabajar recordaba el bandoneón: el fuelle se aleja, pero tiene que volver a acercarse para seguir sonando. Entonces aprendió que una pareja sana funciona con alejamientos y acercamientos; presencia y ausencia; cosas que hacemos juntos y cosas que hacemos por separado.

Un joven sentía que no tenía capacidad, que siempre hacía lo mismo. El consejero le dijo: "Imaginá que sos un menú de pizzería; vos siempre imaginás que sos una grande de muzzarella pero ahora te vas a

imaginar que sos una cocina de pizzas gourmet: podés ser napolitana, calabresa, fugazza, fugazzeta, pizza con champignones, con jamón crudo, con roquefort, con albahaca. Cada vez que te pase algo vos te vas a imaginar el menú; no le vas a dar muzzarella a esa situación, le vas a dar otra variedad de pizza. El muchacho empezó a imaginar una fábrica de cosas distintas. Y poco a poco empezó a hacer cosas que nunca había hecho. Una imagen nos puede cambiar.

En una oportunidad una pareja me consultó sobre sus problemas, que discutían siempre en el mismo momento del día. Les pregunté: “¿Qué hacen cada día después de discutir? Y ellos respondieron: “Después de discutir durante una hora, dejamos de hablar y vemos la tele juntos.”

Mi consejo fue: “Bueno, eso háganlo antes y problema resuelto”. Intentalo una y otra vez, pero si no resulta, cambiá la forma de hacer las cosas. Si no resulta es porque siempre estás intentando lo mismo, y si seguís haciendo lo que no funciona tendrás los mismos resultados. Si lo que probaste dos o tres veces no te resulta, hacé otra cosa. De eso se trata reencuadrar: de tener una nueva visión, darle un nuevo significado a las cosas.

4. Recursos espirituales

Todo es actitud. La actitud es lo más poderoso que tenemos los seres humanos. Es la manera de reaccionar ante las situaciones de la vida. Es la manera de hacer las cosas. Para John Maxwell *“es el sentimiento interior que se manifiesta en la conducta exterior”*.

Los resultados que logramos no dependen de la suerte, dependen de nuestra actitud. *Las actitudes son más importantes que las aptitudes.*
Winston Churchill

La actitud determina la manera de ver nuestra vida y en consecuencia, determina nuestros resultados en la vida. Si tus palabras dicen “ganemos”,

pero tu actitud dice "perdamos", será difícil ganar. La actitud es más importante que las palabras que hablamos. La vida es un 10% de las cosas que nos pasan y un 90% de cómo reaccionamos a esas cosas. Y esa reacción, esa manera de encarar, de reaccionar, se llama actitud.

Si un cirujano va a operar con una mala actitud, aun siendo capaz, esa mala actitud puede repercutir negativamente en una operación. Para que un equipo de fútbol gane no alcanza con que juegue bien, con la ap-

titud; la actitud, la manera con que va a empezar el partido va a determinar los resultados.

Yo pagaré a un hombre más por su actitud que por cualquier otra habilidad que pueda tener.

John Rockefeller

Se cuenta que un hombre fue al banco y le preguntó al cajero:

"¿Por qué tenemos que pagar el estacionamiento, si antes no se pagaba?" Y esta fue la reacción del cajero: "Tiene que pagar y punto. Si no le gusta, váyase." Entonces ese hombre se puso en la fila, y cuando llegó su turno retiró los millones de dólares que había depositado en ese banco.

Como vemos, una buena o mala actitud determina los resultados.

CAPÍTULO 14

Transformando “el recuerdo de lo que me hicieron sufrir” en lo que yo decido hacer ahora

1. No es ojo por ojo, ni diente por diente

En muchas oportunidades de la vida esperamos que otros hicieran algo por nosotros, que tuvieran para nosotros una validación, una reafirmación de nuestra persona, una felicitación, una palabra de ánimo, un abrazo, un gesto que indicara que estaban a nuestro lado, que podíamos contar con ellos. Sin embargo no siempre recibimos lo que esperamos y nos sentimos lastimados, heridos. Entonces es necesario ver qué podemos hacer con respecto a aquel gesto, aquella palabra, aquella ayuda que no recibimos.

Podemos vivir recriminando al otro todo lo que no hizo, por el resto de nuestra vida, llenándonos de odio, de rencor, de bronca, de frustración o podemos hacer con el otro lo que esperábamos que hicieran con nosotros.

Hace un tiempo concurrí con mi esposa a la presentación de un libro y conversando con el doctor Juan Carlos Kusnetzoff, salió el tema de la Universidad de Harvard. Le pregunté si sabía que había sido creada por un Pastor. Y así fue como le comenté la historia de la creación de esa universidad. Este Pastor sabía reconocer que en su formación había huecos, había vacíos que nadie había podido llenar, nadie le había enseñado a él cómo ser un buen pastor, como cumplir con su función, por lo que decidió crear un

Instituto Bíblico que terminó transformándose en la Universidad de Harvard. Al finalizar la historia, Juan Carlos me dijo: "Claro, hizo una reparación, tenía una herida en su historia, no podía cambiarlo, no podía cambiar su pasado, por eso es que hizo algo en su presente para sanar su pasado".

Cuando me lastimaron, *fui pasivo*. Pero cuando en el presente hago algo bueno por otra persona, *soy activo*. Y cuando soy activo, se sana algo del pasado en lo que fui pasivo. Somos sanados para sanar, nos reparamos para reparar, todo lo bueno que hacemos por alguien sana algo del pasado en lo que fuimos pasivos. Y esto es algo verdaderamente maravilloso que cualquier persona puede hacer para no quedarse a vivir en el lamento, en el rencor, en el odio, en la herida. *No podemos cambiar el pasado, pero podemos hacer hoy algo capaz de sanarlo*.

En lo que a mi vida se refiere, soy escritor desde hace mucho tiempo, escribí varios libros durante los últimos diez años, y recién ahora tuve la oportunidad de viajar a España a presentar uno de mis libros, *Gente tóxica*, que tuvo gran éxito. Al llegar y ver los resultados, me dije: "Cómo me habría gustado que desde un principio mis libros se hubieran conocido en este país, pero tardé diez años para entrar en España". Sin embargo, más allá de lo que me habría gustado que sucediera, no sentí ni bronca ni resentimiento, todo lo contrario, me dispuse a accionar.

Un conocido conductor del Canal 26, mi amigo Eduardo Serenellini en este tiempo escribió un libro llamado *El vaso*. Además de tener el honor de escribir el prólogo, pude colaborar para que su libro ingresara en el mercado Español y así fue como su primer libro ya está vendiéndose en España. *Pude hacer con alguien lo que me habría gustado que alguien haga conmigo*.

Y así es como pasa en la vida. Hay papás varones que no hablan con sus hijos varones, padres que no validan a sus hijos, establecen con ellos una competencia al verlos ganar, crecer. Han reemplazado el amor por la competencia.

Hay mujeres que compiten con sus hijas, que pueden estudiar, comprarse ropa, tener amigos, ser independientes, tener decisión propia, es decir, hacer todo lo que ellas no pudieron. Esas mamás suelen decir: "Yo a tu edad trabajaba y no gastaba una moneda; vos tenés todo de regalo, no necesitás hacer nada". Aunque nos cueste reconocerlo, esta actitud se llama envidia: "como yo la pasé mal, vos tenés que pasarla mal" y "si vos tenés todo lo que yo no tuve, tenés que pagar un precio a cambio". Y así, cuando el pasado no fue sanado, en lugar del reconocimiento, del abrazo, de la caricia, de la palabra de motivación, de ayuda, se establece la competencia.

Cuando un papá le dice a su hijo: "Ahora que papá se va de casa, vos vas a ser el hombre de la casa, tenés que cuidar a tu mamá, a tus abuelos, a tus hermanitos", ese hijo no crece siendo hijo, sino como un adulto con responsabilidades.

***Cada día de nuestra vida
hacemos depósitos en el banco
de memoria de nuestros hijos.***
Charles Swindoll

Si en lugar de darle seguridad los padres le crean responsabilidad, compromiso, y con ello miedo y castigo, lo obligan a ser uno de esos hijos fuertes, inteligentes, que resuelven todo, los que dicen: "Quédense quietos que llegó papá, tiene que descansar". Son los hijos preferidos, los hijos que se llaman parentalizados, a quienes la mamá o el papá les proyectó su propia inseguridad, y les dijo: "Vos tenés que ser el fuerte para sostener esta casa". Esos hijos no pueden vivir su infancia, su adolescencia, tienen que ser "maduros", porque la mamá o el papá no lo son o no están lo suficientemente seguros para asumir su rol. Y el hijo, en vez de ser hijo, termina siendo el papá de los papás.

Hay personas que dicen: "Mis papás nunca me motivaron, nunca me alentaron, nunca me dijeron "¡Bien! ¡Bravo!, porque no me quisieron". Por ejemplo, recuerdan el momento en que anunciaron: "Me nombraron abanderado en el colegio", y por toda respuesta recibieron un "¡Ah!". En realidad el padre o la madre eran

personas sin motivación, sin fuerzas, sin ganas. O bien dedicaban toda su energía a ocuparse de sí mismos. Cuando esos chicos crecen y se transforman en jóvenes, les cuesta tomar decisiones, viven la vida como dejándola pasar, sin fuerzas, sin motivación, sin entusiasmo,

debido a la tristeza que se proyectó en ellos.

Siempre se debe preferir la acción a la crítica.

Franklin Roosevelt

Si mientras un chico crece y aprende a conocerse sus padres lo descalifican, le dicen que no

sirve, si le dan esa imagen de sí mismo, no esperemos que cuando llega a adulto sea un genio. Lo más probable es que no pueda hacer nada por sí mismo, o que no logre resultados positivos.

Por eso es importante que tengamos en cuenta lo que determinamos al hablar sobre la vida de nuestros hijos, porque lo que se espera de una persona será lo que ella alcance. La forma en que trato al otro, el respeto y la validación que le doy con mi palabra y con mi accionar es lo que determinará su respuesta en el mundo.

Lo que hacemos, nuestras acciones, nuestra conducta, es una profecía autocumplida.

Una posición de víctima hace que el pasado, el problema, las circunstancias, esa carencia que se para delante de tuyo tenga más poder que vos. De la posición que elegimos dependerá que problema o la persona que está delante tenga más poder.

Se llamaba *víctima* al animal que se ofrecía en sacrificio a los dioses.

Cada vez que nos ponemos en el lugar de víctima, terminarán sacrificándonos en el altar. La víctima surge por sentirse impotente. Cuando te sentís impotente, te pones en el lugar de la víctima, le das poder al gigante, a ese recuerdo, a esa carencia que aún sigue presente y viva.

Hay tres maneras de ponerse en el lugar de la víctima:

- **Víctima de mí:** "No soy capaz, no puedo, no sé si podré, siempre me va mal, todo me ha costado en la vida".

Efectivamente, si actuás de esa manera todo te costará mucho.

- **Víctima del otro:** "Vos me lastimaste, vos me hiciste ser así, vos me abandonaste".
¿Dónde ponés tu problema? En el otro, y así le das el poder.
- **Víctima del mundo:** "Yo quiero pero no me dejan. En mi trabajo no me dejan. El mundo no me ayuda. Los políticos tienen la responsabilidad.
En este caso, el gigante que te frena es el mundo entero.

Cuando somos víctimas, nuestro gigante se hace aún más grande. Hay un principio extraordinario que dice: *el fuego se aviva echando más leña*. ¿Qué pasa entonces? Que la vida te pone delante un gigante mayor, un miedo más grande para que te asuste tanto que superes el miedo que tenías.

Un gran temor, una circunstancia que pareciera estar fuera de nuestro control y supera al miedo presente y lo bloquea. A veces el miedo nos hace reaccionar de manera que nuestro futuro sea diferente y mucho mejor.

Si dejamos de ser víctima, dejaremos de sentirnos menos, impotentes con respecto a nosotros mismos, a los otros y al

mundo para decir: "Yo puedo vencer este problema porque he entendido que yo soy más que mis miedos, que en realidad no son tal como parecen".

*Hay dos legados perdurables
que podemos transmitir
a nuestros hijos: uno son raíces,
el otro son alas.*
Hodding Carter

*Elegir el lugar de la víctima es darle poder
a ese gigante que tenés delante.*

Un problema nuevo tiene que ser un desafío nuevo, un triunfo más. Si ganaste ayer, si ganaste en medio de tu dolor, en medio de tu carencia, estás listo para sumar un nuevo trofeo.

*El sabio no se sienta
para lamentarse sino que
se pone alegremente a su tarea
de reparar el daño hecho.*

William Shakespeare

Todo problema tiene una falla, un punto débil; tenés que descubrirlo para reparar, sanar la vida de otros, y mientras lo hagas, vos mismo te estarás sanando.

2. Ejercicios que sanan

Te animo a que puedas hacer con los demás lo que no hicieron con vos. ¿De qué se trata? De reparar el daño que hicieron en tu interior, en tu pasado, en una persona que esté atravesando una realidad similar a tu experiencia de vida, y la ayudes a sanar su herida o su carencia.

- ¿Te hubiera gustado que tu mamá te diera un consejo a tiempo?

Si sos papá o mamá, o si no lo sos, elegí una persona que esté necesitando un mentor, una persona que le dé consejo o asesoramiento, y ofrecelo con amor.

- ¿Te hubiera gustado que el trato entre tus padres hubiera sido otro? ¿Te hubiera gustado ver que se daba un beso, que eran compañeros, que se motivaban y alentaban uno al otro?

Hoy decidí hacerlo con tu pareja. Decile a ella todo lo que te hubiera gustado ver y oír de tus padres.

- ¿Necesitaste que te ayudaran a resolver un problema, que alguien te llamara y te dijera: te voy a dar una mano?

Buscá una persona que esté atravesando por un problema y dale tu apoyo, ofrecele tu conocimiento, tu ayuda, tu aliento. Animalo a encontrar una solución.

- ¿Te hubiera gustado ser aceptado, ser reconocido por tu jefe? ¿Sentías que aunque hicieras cien horas extras nada llamaría su atención y eso te frustraba, creías que nada te salía bien?

Buscá a un compañero de tu trabajo y asistilo en su tarea, valorá su avance, estimulá su progreso y su mejora continua, alentalo a crecer, a perfeccionar. Y si hoy sos jefe, tenés la oportunidad de ser un mentor de excelencia.

- Estuviste en una crisis, en una gran depresión, y ese amigo que considerabas un hermano ni apareció. Seguramente te hubiera gustado que haga otra cosa.

Hoy, buscá un amigo, tal vez esa misma persona, y hacé con él, lo que esperabas que haga con vos, ayudalo, valoralo, dale importancia a su tarea, guíalo. Aplicá sabiduría.

¿Observaste alguna vez la vara de almendro?

El almendro es la primera planta que da fruto en invierno, y así es nuestra vida, en invierno, cuando vemos y sentimos que todo está mal, cuando no recibimos de los otros, aun de los más cercanos lo que estamos esperando, si sabemos comenzar a vernos como si fuésemos los mejores, a vernos sanos, felices, así estaremos. Aunque venga tu invierno, vas a florecer, cuando el clima parezca estar en tu contra, cambiá vos las circunstancias para tu bien. El almendro primero da frutos y después las hojas. No te preocupes si la gente primero quiere hojas, quiere cosas visibles. Aunque nadie vea ninguna hoja en tu vida, aunque te vean triste y llorando, estás por dar fruto, y fruto en abundancia, de repente en tu vida habrá un instante en que tu pasado se habrá sanado y en tu futuro se activará el favor sobre tu vida, y lo que te digas será lo que finalmente sos y lo que conquistes.

Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo.
Aristóteles

3. Preguntas frecuentes

- **Hace tiempo, casi desde siempre, siento que todo el mundo me rechaza, que no pertenezco a ningún lugar, ¿cómo puedo dejar atrás esta situación?**

¿Cómo actuarías si todos te quisieran, si todos te invitaran y todos te sonrieran? ¿Qué harías?

Tal vez al comienzo tu respuesta sea: "No sé", y después de pensar un momento digas que si fueses reconocido, tenido en cuenta: "Estaría más animado", "Sonreiría más", "Llamaría a más gente".

Entonces te sugiero que comiences a hacerlo ahora, en ese mismo momento. Pensá una acción futura, en lo que harías si ese problema estuviera resuelto y ponerlo en práctica en el ahora.

Al hacerlo, al llevarlo a la práctica, estarás actuando como si el problema ya estuviese resuelto, con esa conducta estás declarando que tu problema se va a resolver.

Cuando comenzamos a actuar con seguridad, nos sentimos así, seguros, aceptados, validados, y se cumple que aquello que ponemos en práctica termina siendo una realidad. Tenés que ser y verte como un favorito y terminarás siéndolo. Tu actitud te dirá hacia dónde estás dirigiendo tu vida.

- **Voy por la vida pensando que soy fea. Y además sin dinero, sin un trabajo estable me siento no solo fea sino también pobre y sin medios para poder sentirme más linda. ¿Cómo salgo de esta situación?**

Comenzá a caminar por la calle, aunque te cueste, como si fueras la mujer más linda, como suelen caminar las modelos, como si hoy te estuvieran por llamar para ofrecerte el mejor trabajo y tuvieras que presentarte. De la misma manera comenzá a manejarte y a desenvolverte en todas las áreas de tu vida, y eso que soltás y que te hablás lo verás hecho. Actuá como si todos tus problemas ya estuviesen resueltos, como una ganadora de la vida, y si lo hacés, es un ciento por ciento probable que ganes y conquistes tus sueños.

- **Aunque mi entorno me ven como una ganadora, no logro aceptar esa imagen, me siento el patito feo del mundo. ¿Por qué siempre me siento menos?**

Muchas veces nos auto engañamos, nos castigamos sintiéndonos menos que los demás, quizás porque en nuestra infancia no nos dieron el valor que nos correspondía, el que necesitábamos, y hoy seguimos viéndonos como entonces. Aunque ahora el mundo nos ve "fuertes y valederos", nosotros creemos ser los patitos feos. Por eso es que tenemos que empezar a hacer cambios que nos lleven a sanar nuestro pasado, para que nuestro presente esté claro y podamos verlo sin distorsión. Somos únicos y lo que pensamos que es un defecto en nuestra vida, es una marca que nos hace especiales y diferentes. No tenés que rendir examen delante de nadie, cuando dejes de hacerlo tu nivel de exigencia bajará y el patito feo pasará a ser un cisne.

- **Nadie me da el trato que yo quiero recibir, es como si no existiera. ¿Cómo hago para llamar la atención de los otros?**

En primer lugar, tratate vos misma como estás esperando que te traten los demás. No esperes la aprobación, la caricia, el mimo del afuera, hacelo primero vos con tu propia vida, regalate a vos misma ese perfume que tanto quisiste, ese vestido que te gustó tanto, felicitate y premiate. Cuando lo hagas, cuando le des valor a tu vida, los otros notarán el cambio y comenzarán a ver que a su lado hay una persona importante, segura y feliz, que sabe lo quiere, lo que pretende, que sabe sanar su propia vida. Eso hará que quieran estar con vos y que te tengan en cuenta.

- **¿Por qué dejo las cosas por la mitad o por qué empiezo algo y luego lo abandono y así es como lo pierdo, si en realidad es lo que siempre quise?**

Nuestra cultura es una cultura de la postergación, te veo mañana, lo hablamos mañana, mañana veo, vemos como hacemos, empiezo el lunes. Vivimos postergando

como si fuese normal. A Henry Ford le preguntaron cuál era el secreto del éxito: "Cuando empiece algo, términelo", respondió. Y generalmente sucede que no terminamos lo que empezamos por nuestras emociones negativas y por nuestra falta de acción. Si nuestra posición es quedarnos en el pasado, en lo que nos faltó, en lo que no tuvimos, en lo que no nos dieron, no podremos sentirnos merecedores de lo bueno, de lo mejor, de estar sanos y de disfrutar de la vida plenamente. El dolor no sanado nos nubla el presente y el futuro y no nos deja ver que nacimos para ganar y no para perder. El dolor no sanado te anula y te inmoviliza. Empezá por cumplir pequeñas metas y cuando te veas capaz, ¡estarás listo para ir por las más grandes!

Hace un tiempo, leí acerca de la remisión espontánea, ¿qué significa esto? Se trata de personas que han tenido enfermedades muy graves, tumores, y misteriosamente, milagrosamente, se sanaron. El cáncer se redujo, no se encontraron vestigios del tumor, de la enfermedad. Los estudiosos del tema señalan que esta remisión espontánea de enfermedades graves se produce debido a las personas activan el laboratorio interno que tenemos los seres humanos. Nuestro cuerpo es un potencial bioquímico para sanar, es un laboratorio lleno de drogas internas que Dios puso dentro de él, y si las sabemos activar podemos sanar enfermedades graves que puedan aparecer en nuestro cuerpo. Nuestro sistema inmunológico trabaja para la auto reparación y la auto regulación del sistema, tiene células vigiladoras que recorren todo nuestro cuerpo y cuando encuentran un virus, una bacteria, una célula tumoral, la destruyen. Si estas células vigiladoras están débiles no tienen la capacidad de destruir los virus, las bacterias, las células tumorales. Cuando el estrés —el enemigo número uno del sistema inmunológico— las atonta, no pueden reconocer células cancerígenas, que así se reproducen rápidamente. Pero si están fuertes, si están activas, logran que el cuerpo haga la "remisión espontánea", es decir, que literalmente las enfermedades desaparezcan.

*Si estamos bien por dentro,
nuestro afuera también lo estará.*

La buena noticia es que si nuestro sistema inmunológico está bajo en defensas, podemos fortalecerlo para sanar nuestro cuerpo. Para activar el sistema inmunológico hay algunos tips que podemos tener en cuenta:

- Las creencias tienen enorme poder. No importa si son verdaderas o falsas, producen reacciones químicas en el cuerpo: si creés que te va a ir mal, tu cuerpo va generar sustancias químicas de acuerdo a esa creencia. ¡Empezá a pensar que todo te va a salir como querés!
- La risa reduce el estrés y activa las endorfinas, que son las hormonas de la felicidad.
- El baile reduce la tensión, la ansiedad, disminuye la presión sanguínea y los niveles de colesterol.
- Las caricias estabilizan la presión sanguínea, normalizan la respiración y el pulso.
- Jugar sana y activa todo nuestro cuerpo, ¡hacelo más seguido!
- Y tené en cuenta los beneficios de relajarse:
Reduce la presión sanguínea.
Normaliza el ritmo respiratorio y cardíaco.
Aumenta la velocidad de los reflejos.
Aumenta la creatividad.
Mejora el aprendizaje.

Relajémonos y lo que necesitamos vendrá. Si no recibiste cuidados de tu papá, Dios va a poner otro papá sustituto que lo hará. Si te faltó el amor de tu mamá, habrá una mujer que te amará como nadie lo hizo, te dará ese cariño de madre que llenará tu corazón. Cuando somos capaces de reparar en otros la falta que tuvimos en nuestra propia vida, la vida se encargará de traer a quien necesitamos para que repare nuestra carencia, para que nos abraze y ese abrazo recibido sanará la herida del pasado y aún más, te abrirá la mejor puerta de bendición a tu vida.

Dios va a levantar una mujer ungida que te va a dar el cariño de mamá. Porque cuando vas con una túnica blanca, alguien siempre va a venir con su propia túnica para abrazarte y bendecirte. Tal vez ese pasado, esa carencia, esa falta quiera hacerse presente una y otra vez, pero cuando vuelvan te van a encontrar sano y mejorado, fortalecido, y restaurado y estarás listo para decir:

"Pensar que esos recuerdos antes me hacían llorar, pero ahora que estoy sano, ahora que puedo dar a los

Libertad es lo que haces otros lo que me hubiese gustado recibido, me hacen reír."

con lo que te han hecho. Podemos ponernos a llorar

Jean Paul Sartre sobre la leche volcada, o podemos

limpiar lo que se cayó y volver a llenar el vaso. Podemos vivir todo el tiempo en el dolor, en lo que no tuvimos o ser los dueños de escribir lo que queremos vivir.

4. Recursos espirituales

Hacete esta pregunta:

¿Qué haría si esa deuda que me preocupaba todo el tiempo hoy estuviera saldada?

Seguramente tu respuesta será:

"Sonreiría más, saldría más con mis amigos, me divertiría más."

Pensemos en otras situaciones, por ejemplo:

¿Cómo te sentirías si no tuvieses problemas de pareja?

"Me gustaría decirle que me encanta que esté conmigo, que es la persona que me entiende, conoce cada uno de mis gestos, la que logra motivarme y me ayuda a soñar con nuevos desafíos cada día."

¿Cómo tratarías a tu hija si fuese una persona que siempre hizo todo bien y todos te felicitaban por ella?

"Como una princesa, como una hija "genia", con valor, con amor."

Así es exactamente como tenemos que tratar a nuestros hijos, a nuestra pareja, a nuestros amigos, a nuestros

compañeros. ¿Cuántos de nosotros tenemos problemas? Todos tenemos problemas. Ahora, pensemos, ¿qué haríamos, cómo actuaríamos si no losuviésemos?

Cuando somos capaces de decir cómo seríamos sin deuda, con una pareja que respetemos y validemos, con hijos que sean un motivo de orgullo y felicidad, con amigos que hacen que cada encuentro nos permita disfrutar de la vida, tenemos que poner esas palabras en práctica, en el presente, y terminarán siendo una bendición, una profecía cumplida en tu diario vivir.

Imaginá que ese milagro que tanto estás esperando ya está en tus manos, eso es fe, eso es ponerte el anillo de fe, y saber que lo que hoy no ves hecho, "será"

Ese milagro que estás esperando ya está hecho, actuá como si ya lo estuvieras disfrutando, empezá a verte en ese futuro mejor, y comenzá a decir cómo te gustaría que a partir de ahora sea tu vida, lo que necesitás que no falte, las personas que tienen que estar con vos. Actuá y movete en la vida cada día como si estuvieras en medio del milagro, y cuando éste llegue ya habrás sido parte de él.



CAPÍTULO 15

Transformando

“el recuerdo del peor día de mi vida” en mi mejor momento

1. ¿Qué más me puede pasar?

Seguramente alguna vez en tu vida habrás sentido que nada de lo que hacías te salía bien. En algún momento de la vida pareciera que en lugar de ganar perdemos en todo, que todo lo que amamos y queremos se aleja cada vez más. Perdiste el trabajo, tu novia te dejó, un amigo tuyo perdió a su papá que es como el tuyo, tu mamá está grave, te chocaron el auto y no tenías seguro, fuiste al cajero, te asaltaron y te robaron todo el sueldo. Y entonces te preguntás qué más te puede pasar, por qué todo te sale mal.

Sin embargo, la vida se compone de pérdidas, nada ni nadie es eterno. Una persona puede atarse a un coche pero el coche tiene un ciclo de vida útil, no es irrompible; incluso la pareja tiene un ciclo, en algún momento habrá una separación o una muerte.

Todo en la vida es pérdida, porque todo y todos los que estamos en la vida somos temporales. Entonces, cuando una persona queda atada a algo o a alguien, siempre va a estar sufriendo, y lo que es peor, si tiene una atadura —un vínculo negativo con algo o con alguien— no podrá entender el provecho que puede sacar de esa situación y ver lo que está por delante.

Todas las ataduras siempre son esclavizantes. Cuando vivimos atados a algo o a alguien siempre tenemos la angustia y el miedo de perderlo. Esa angustia

de perder ese trabajo, esa idea, esa persona, esa pareja, ese rito, se transforma en un dolor muy grande. Cuando me apego a las ideas de mi mente, las ideas terminan esclavizándome.

*Todas las pasiones son buenas
mientras somos dueños de ellas,
y todas son malas
cuando nos esclavizan.*
Jean Jacques Rousseau

Cuando pareciera que todo está mal pensamos: "¿Por qué será que todo me pasa a mí? ¡Y todo junto!" ¿Te suena? Seguramente lo oíste más de una vez.

Y sobre todo, nos preguntamos por qué nos pasa a pesar de ser buenas personas. El hecho es que a las personas le pasan cosas difíciles, y eso no significa que hagan las cosas mal. Todos los que vivimos en este mundo conoceremos tiempos difíciles. Pero tenés que saber que ese tiempo pasará, que no naciste para perder aunque la realidad quiera o intente mostrarte lo contrario.

Si en tu mente comenzás a procesar que no saldrás más de este tiempo, así será. Pero si estás seguro de que lo que estás pasando es momentáneo y que esas circunstancias te llevarán a un nuevo nivel de aprendizaje, de crecimiento, saldrás ileso y fortalecido de todas las situaciones que atravieses.

Norman Vincent Peale, el pastor que fue padre del "pensamiento positivo", cuenta que en China un viajero pasó por un local donde se hacían tatuajes y entre las muestras que se ofrecían vio uno que decía: "Nacido para perder." Entonces entró y le preguntó al tatuador si alguien era capaz de elegir esa frase. El hombre le respondió: "antes de que el tatuaje esté en el cuerpo, está en la mente."

Podemos tatuar en nuestra mente ideas positivas o negativas. Tal vez pensás o te hicieron creer que eras culpable, que Dios te abandonó y que por eso te pasan tantas cosas malas, pero no es así. Es por eso que necesitamos saber que "todas las cosas se combinan para bien".

Dios no manda una enfermedad, Dios no manda un accidente, Dios no te echa del trabajo. Esas son cosas

que pasan, no porque nosotros somos malos sino debido a una serie de factores. Si sabemos combinarlos con la capacidad que tenemos para sobrepasar cualquier circunstancia, te llevarán a resolverlas por difíciles que sean.

Todos pasaremos por experiencias amargas, pero hay un capítulo nuevo por escribir que te está esperando, una conexión que te acercará a la solución que estás buscando, una idea que te sacará de la infertilidad y la sequía, siempre habrá un ingrediente que, al combinarlo con esa situación amarga, te hará salir exitosos de las crisis. Habrá algo que cuando lo mezcles con ese dolor, lo va a transformar en bendición, porque todas las cosas combinadas ayudan a bien a los que saben cuál es el propósito de su vida y decidieron vivirla completamente.

*Disfrutemos de la vida
todos juntos.*

Thich Nhat Hanh

Hay un ingrediente en la receta divina que se mezcla con las cosas malas que Dios no nos mandó. Por eso, no leas una y otra vez el capítulo triste de tu vida, ponle un punto final, da vuelta la página y decidí ser vos quien escriba el final, el próximo capítulo.

Y cuando leas todo el libro, va a ser un best seller, porque todas las cosas combinadas para los que estamos bajo el favor de Dios nos ayudan a bien.

Joel Osteen, pastor de una de las iglesias más grandes de los Estados Unidos, contó que en una oportunidad se le acercó un niño y le dijo: “Usted siempre está sonriendo, ¿por qué? Y él le respondió: “Porque soy alegre. Y vos, ¿cuándo sonreís?” La respuesta del chico fue: “Cuando me dan helado”. Hay gente así, que sólo sonríe cuando le dan helado, cuando les sale algo bien. Pero cuando algo no les sale bien, no sonríen. Todas las cosas combinadas ayudan a bien. ¡Aprendamos a sonreír y a saber que lo que hoy estás viviendo también pasará!

Ella estaba en el aeropuerto. Recordó el momento en que, frente a la tumba de su padre, se puso a llorar, y lloró otra vez. Un muchacho se acercó, se pusieron a conversar, ella le contó qué le pasaba. La charla duró tanto que el desconocido perdió su avión.

Antes de despedirse él le dijo: "Estoy filmando una película, me gustaría que nos volviéramos a ver". Y le dio su tarjeta, indicando el lugar donde filmaban esa película.

Al cabo de unos días, ella se encontró de paso por ese lugar y decidió ir a verlo: allí se reencontraron, se enamoraron y se casaron. El muchacho era Kevin Costner.

Tal vez estás llorando, pero en tu vida hay una promesa de que todo lo que te pasa te ayudará para bien, para tu propia vida y para que seas un canal de ayuda a otros. Tu Creador tiene un ingrediente que mezclado con el dolor, se va a transformar en un proyecto de bendición, de paz, de cambio, de progreso, de mejora, de felicidad.

2. Ejercicios que sanan

Ejercicio: la visión panorámica¹

Imaginate que estás frente a una pizza. Si te preguntaran qué estás viendo, seguramente responderías "una pizza".

Pero, ¿cómo se hace una pizza? Con harina, levadura, agua, sal, aceite, queso, tomate.

Ahora, te invito a hacer esta reflexión:

Nadie come harina, aceite o levadura pero harina, más aceite, más levadura, junto con los demás ingredientes hacen una pizza.

1. Adaptación de la técnica citada *Qué y cómo. Prácticas en psicoterapia estratégica*, (Rabinovich J., Kopec D., Buenos Aires, Dunken, 2007, p. 92).

Si te echaron del trabajo, si levantaron una injuria sobre tu vida, a esa situación se le mezclarán los ingredientes que te permitirán tener una visión panorámica de la situación. La situación dolorosa que viviste se transformará en una pizza grande de la cual vas a disfrutar, porque todas las cosas, combinadas, ayudan a bien.

En los Estados Unidos uno de los principales cultivos era el maíz, pero lo atacaban las plagas. Ningún insecticida daba buen resultado. Después de la Guerra Civil un científico, el doctor Carver, sugirió plantar maní porque el gorgojo no lo dañaba. Los productores dijeron que nunca lo habían hecho, no sabían cómo cultivar el maní. Tampoco sabían para qué servía y creían que no tendrían compradores. El científico les explicó que el aceite de maní, además de ser comestible, podía usarse para fabricar distintas cosas. Los productores siguieron su consejo y ganaron fortunas que no habrían conseguido plantando algodón.

Hay que unirse, no para estar juntos, sino para hacer algo juntos.
Juan Donoso Cortés

¿Qué significa esto?

Que hay gorgojos que vienen a comernos, pero también hay una idea de oro que transformará lo malo en excelente y en resultados extraordinarios.

Cada vez que surja un problema pensá que es un nuevo trofeo que se agregará a tus triunfos. Por eso, cuando aparezca algo inesperado, tenés que saber que si antes ganaste, esta vez también vas a ganar.

Todas las cosas que hasta hoy viviste te ayudarán para bien, para seguir creciendo y seguir avanzando.

No todas las cosas son buenas pero todas las cosas juntas, al final ayudan a bien. Cambialas para bien.

Si perdiste ese trabajo, eso te empujará a que salgas a buscar otro, que será mucho mejor, que te permitirá, por ejemplo, llevar a Disney a tus hijos, te llevará a cumplir ese sueño que tanto querías alcanzar.

Si esa novia o novio te dejó y pensaste que el mundo se terminaba, esa situación puede llevarte a tener un encuentro con vos mismo, a que puedas madurar, crecer y así volver a formar una pareja que te respete, te ame y te valore, y juntos construir algo mucho mejor.

Que te maltraten no es bueno en absoluto; que te hayan echado no es bueno; que te hayan insultado no sirve para nada. Pero un insulto, más un maltrato, más un rechazo te llevan a que hagas un examen interior y después de hacerlo podrás afrontar la vida desde un lugar mucho mejor.

La vida y Dios te harán escribir un nuevo capítulo, todo lo que viviste te llevará a tu próximo éxito.

Entonces, como pasa con la pizza y sus ingredientes, no te detengas a mirar hechos sueltos de tu pasado, las circunstancias difíciles. Mirá lo que hoy alcanzaste después de haberlas vivido. Si te lo hubieran contado antes, ¿lo hubieras imaginado?, ¿lo hubieras creído?

*Una madera no es nada; un serrucho, un clavo,
separados no implican nada. Pero en tus manos
y en las manos de tu Creador se convierten
en un mueble extraordinario.*

Cuando comprendemos que todo lo que vivimos nos ayudará para bien, ya no diremos: "Ay, me pasó esto y ayer me pasó esto otro", sino: "Me pasó esto, más esto, más esto, y todo lo vivido me llevó a ser quien soy, una persona que mira hacia el futuro, hacia lo que tiene por delante.

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

***El hombre que llega más lejos
es, generalmente, el que quiere
y se atreve a hacerlo.***

Dale Carnegie

Por un momento cerrá los ojos y mirá tu éxito, y cuando ya lo hayas visto, abrí los ojos. Si lo ves con los ojos abiertos y lo ves con los ojos cerrados, a eso se le llama fe.

Preparate para sumar un nuevo trofeo. Ese problema nuevo será un trofeo que hasta ahora nunca obtuviste.

Nuestra visión tiene que ser global, todas las cosas nos ayudarán a bien. Solo cuando podamos conectar todas las cosas podremos enfrentar la tormenta y vencerla. Tal vez hoy no estás en el puesto de trabajo por el cual te esforzaste y estudiaste pero tenés muchas cosas más, mirá lo bueno que hay a tu alrededor.

Y tengamos en cuenta que no podemos planificar absolutamente todo. Tenemos que tener un plan A, un plan B y un plan C y estar abiertos, porque si planificamos absolutamente todo, vamos a perder de vista las oportunidades nuevas que pueden aparecer en el camino. Estemos enfocados, tengamos plan A, B y C, pero sigamos atentos. Si tenemos visión global, aparecerán oportunidades que no estaban en nuestros planes, a las que no tenemos que renunciar.

Tenés que ser como la palmera. ¿Sabés por qué en Estados Unidos crecen tan altas las palmeras? Porque las tormentas arrancan de raíz otros árboles pero las palmeras no se caen, son flexibles, se doblan. Cada vez que te tiren un misil, cada vez que te hagan una crítica, cada vez que te condenen no te van a quebrar, te vas a doblar, y como la palmera, te vas a enderezar otra vez y vas a seguir creciendo. En tu interior, decí:

- Si me atacan, me doblo y crezco.
- Si me insultan, me doblo y crezco.
- Si mi pareja se va con una persona veinte años menor, me doblo y crezco.

Habrás momentos en que tal vez te sientas “por el piso”, pero eso pasará, podés volver a levantarte y ver el problema desde otro lugar y lo amargo será transformado a tu favor.

3. Preguntas frecuentes

- Frente a lo que me lastima no puedo poner límites, así es como junto malestar hasta que exploto y eso no me sirve para solucionar lo que no funciona bien en mi vida. ¿Qué puedo hacer para reaccionar de otra manera?

Lo primero que tenés que hacer cuando llegás al punto límite es cambiar creencias que no sirven por decisiones que sirven. En segundo lugar, ver el cuadro completo de tu vida. Luego descansar, buscar ayuda y una vez que recuperes fuerzas podrás salir a conquistar, a alcanzar cosas nuevas, a expandirte.

- Cada vez que estoy frente a un hecho difícil siento que no puedo encontrar la salida, veo todo negro a mi alrededor aunque los demás me digan que no es así. ¿Cómo puedo enfocar las cosas de un modo diferente?

Cuando recibas una mala noticia, cuando algo no sale como esperabas, no te expongas a que te sigan golpeando. Frente a esa dificultad habla cinco cosas buenas que te hayan pasado ese día. ¿Sabés que hacen en el avión antes de despegar? Lo presurizan, ¿qué es presurizar? Es ponerle presión interior, porque si no, cuando levanta vuelo la presión exterior lo aplasta. Entonces, como no se puede cambiar la presión exterior, lo

*Sólo es capaz de realizar
los sueños el que, cuando llega
la hora, sabe estar despierto.*

León Daudí

someten a una presión interior proporcional que la resista. Tal vez no puedas dejar atrás la tormenta de inmediato, tendrás que atravesarla. Para hacerlo, llenate de presión interior y podrás superarla.

- Todo lo que viví me afecta de tal manera que siento que ya no sé bien quién soy, ni de lo que soy capaz, y me duele verme así, antes tenía sueños, ¿cómo hago para volver a tenerlos?

Leí que a los boxeadores, cuando van a subir al ring, les ponen mucha vaselina en el cuerpo para que los golpes resbalen. Hagamos lo mismo con la vida, habrá situaciones que no podremos evitar que pasen; en cambio, podemos hacer que resbalen en nuestra vida. Lléname de lo bueno, de lo mejor que podés recoger de aquellos que están a tu lado, buscá un consejo, y no permitas que los hechos de la vida te lastimen más, no le des más valor del que realmente tienen.

- Las situaciones que afronté, una tras otra, me hicieron sentir que no tengo el control de mi vida.

Quiero recuperarlo pero, ¿cómo lo hago?

Tenés capacidad, fuerza, dominio propio sobre todo lo que Dios te dio. Cuando todo parece hundirse serás vos quien tome el control de tu barco, el barco de tu vida no lo dirige otra gente, el barco de tu vida lo comandás vos. No dejes de hacer lo que siempre hiciste, porque todo lo vivido es la prueba de que podés superar cualquier circunstancia que aparezca.

Enfrentarse, siempre enfrentarse, es el modo de resolver el problema. ¡Enfrentarse a él!
Joseph Conrad

- A veces siento que a nadie le importa mi problema, lo comparto pero nadie ve el caos que yo veo, ¿cómo puedo recibir la atención que estoy esperando?

Aprendamos a no quejarnos de los problemas sino a buscarles soluciones. El hecho es que al 95% de la gente no le interesa lo que nos pasa y el otro 5%, se alegra de que los tengamos. A los 18 años me preocupaba por lo que la gente pensaba de mí, a los cuarenta no me preocupaba por lo que la gente pensaba de mí y a los 60 me di cuenta de que nunca nadie se preocupó por mí.

Si querés ser una persona exitosa no te vas a tener que enfrentar con ovejas, lo harás con gigantes. Y frente a un problema gigante tu vida se está completando de lo que te falta.

Para todo problema buscá la solución más sencilla. Hay parejas que pasan años discutiendo, todo el tiempo,

se enredan, se complican inútilmente. Y tal vez algo tan simple como pedir perdón resuelve el problema. Quizás te molesta que él o ella no te hable como vos querés que lo haga... Ahora bien, yo te pregunto: ¿se lo pediste?

Hay cosas que ya estás haciendo que funcionan, es necesario aprender a ver las cosas desde distintos lugares. Cuando lo hagas no todo parecerá tan negro, verás algunos grises.

¿Por qué nos cuesta resolver un problema? Porque siempre lo vemos desde el mismo lugar. Por ejemplo, hay padres que siempre se quejan por la rebeldía de su hijo y repiten: "Matías es rebelde, Matías es rebelde, Matías es rebelde". Pero si aplican la "técnica de los 180° grados" —a medida que giro veo otra cosa—, si girás y cambiás el punto de observación, el panorama y la percepción que tenían de su hijo cambia.

Si nos pasa siempre lo mismo, y lo vemos siempre igual, no podremos ampliar nuestra mente. Cada problema tiene una falla, un punto débil que tenemos que descubrir.

En la mitología griega Sísifo era un hombre que subía la montaña cargando una piedra; cuando llegaba a la cima la piedra se le caía rodando por la otra ladera. Entonces Sísifo la volvía a levantar por ese lado; llegaba a la cima y se le caía por el otro. ¿Te pasó algo parecido? Entonces, jensanchá tu mente, buscá otra solución!

Pensá: "Cada vez que tenga por delante una puerta cerrada, es hora de romper mi techo". Cada vez que quieras lograr algo y se te cierre la puerta, tenés que romper tu propio límite. No tenés que pelear con nadie, no tenés que entristecerte, no tenés que enojarte. Tenés que romper tu techo, romper tu límite, porque por encima de tu techo está aquello que esperabas. Salí a buscar tu sueño, no gastes un segundo ni un minuto de tu fe en aquellos que intentan bloquear o lastimar tus emociones, usá ese tiempo a tu favor, en superarte a vos mismo.

Si te molestan, ¡no protestes, no te quejes! Concentrá tu fe en vos mismo y saldrás por esa puerta con tu éxito en la mano.

Si te enojás, no podrás concentrarte en tu objetivo, da la vuelta, subite al techo y rompelo. Mejorate, superate, crecé. Al hacerlo la alegría y la paz que vas a sentir será mucho mayor que la presión, la tensión, el estrés y todo lo que has pasado.

¿El fuego quema el oro? ¡No! Lo hace brillar. Lo mismo que parece que te destruye, que destruye a otros, a vos te va a hacer brillar. Lo que a otros los quema, a vos no te va a quemar ahora, porque tu fe y tu fuerza es como el oro.

4. Recursos espirituales

Todos tenemos un punto límite, un nivel máximo hasta donde podemos soportar. Cuando se llega a ese nivel y ya no se puede resistir más, muchas personas enloquecen. Al hablar con ellas descubrimos que le pasaron cosas terribles en la vida, situaciones difíciles, tan difíciles que tocaron su punto límite, y su mente explotó, no pudo resistir. Por eso, cuando sientas que te estás acercando al punto límite empezá a hacer cosas que provoquen un quiebre en tu mente, para que las cosas primero empiecen a ordenarse dentro de tu pensamiento y así luego se ordenen en el mundo físico.

Entonces:

1. Quitá de tu mente toda creencia que no funciona y reemplazala por decisiones que funcionan.

Nuestra mente funciona con creencias. Si esas creencias no son útiles tenemos que cambiarlas. Una idea que tal vez te funcionó cuando eras joven, ya no te funciona hoy. Entonces, llegó el momento de cambiarla.

¿Sabés por qué se hundió el Titanic? ¿Por qué en dos horas y veinte minutos murieron mil quinientas personas?

Por una creencia, la gente que viajaba en el barco decía: “Ni Dios hunde el Titanic”. Tenían una idea, una creencia, pensaban que el barco era a prueba de todo, y por eso no pusieron los botes salvavidas; si los hubiesen

puesto la gente se salvaba, pero actuaron a partir de su creencia. Como vemos, las creencias nos pueden llevar al caos. Una creencia te puede hundir o una creencia te puede salvar. Es necesario revisar qué ideas tenemos.

Algunas veces hay que decidirse entre una cosa a la que se está acostumbrado y otra que nos gustaría conocer.
Paulo Coelho

2. Usá el zoom.

Aprendamos a ver el cuadro completo, el final, el éxito, la victoria, el premio, la recompensa. No importa la tormenta que estás pasando, al final vas a llegar a tierra, vas a pasar tu tormenta, vas a resolver tu problema. Hoy estás viendo esa tormenta, pero afirmate sobre tus pies y decidí mirar tu vida con el zoom para el cuadro final completo.

Usá el zoom, mirá más allá de la tormenta y vas a ver que llegaste a tierra.

Alejá el zoom y vas a ver que el sueño está en tu vida, está mucho más cerca de lo que pensás.

Alejá el zoom y mirá tu mañana, el año que viene y cuando veas el cuadro completo, todas las cosas que hayas pasado te ayudarán para bien, porque te han preparado para todo aquello que hoy querés alcanzar. Cuando veas todo el cuadro, no sólo lo que te pasa hoy, te vas a dar cuenta de que hoy es un punto, es una nota en el gran pentagrama de tu vida.

3. Expandí tus límites.

Límites pequeños significan territorio pequeño, sueños pequeños, ganancias pequeñas. Si te sentís bajo presión, si estás lleno de problemas, no tenés que esperar que la presión cese para expandirte, en medio de la crisis y de la presión podés hacerlo, podés entrenarte para ensanchar tus límites. Mientras vayas ensanchando tus límites, tu capacidad de resistencia también aumentará.

Un pájaro vivía en un árbol podrido en medio de un pantano. Se había acostumbrado a estar ahí, comía gusanos,

siempre estaba cubierto de barro, que pesaba sobre sus alas y le impedía volar.

Un día una tormenta arrasó con el árbol. El pájaro comprendió que su vida estaba en peligro. Para salvarse, comenzó a aletear tratando de emprender el vuelo. Tuvo que hacer un gran esfuerzo porque había olvidado cómo volar, pero al hacerlo el barro comenzó a despegarse de su cuerpo y logró elevarse por el cielo hasta llegar a un bosque de árboles llenos de hojas verdes.

Los problemas son como esa tormenta que destruye el árbol y te obliga a levantar vuelo. Nunca es tarde, no importa lo que hayas vivido, no importan los errores que hayas cometido o las oportunidades que dejaste pasar, no importa la edad, siempre estamos a tiempo para despegar y volar muy alto.

Las grandes ideas son aquellas de las que lo único que nos sorprende es que no se nos hayan ocurrido antes.

Noel Clarasó

4. Resistí.

Cuando sientas que estás en el peor momento, no hagas nada, descansá. Y seguí mirando con el zoom, más allá de la tormenta. Alguien vendrá a darte una mano para que vuelvas a pararte. Los que te ayudarán a levantarte serán quienes terminen de quitar ese gigante, ese problema, esa preocupación que hoy sentís que “te puede”, que te está venciendo.

Un joven piloto decidió hacer un viaje en un avión pequeño. Como no tenía equipamiento moderno, requería de mucha energía y concentración. Ya en vuelo el avión comenzó a comportarse en forma extraña y, al investigar, se dio cuenta de que una rata estaba comiendo los cables. Entonces recordó que alguna vez su instructor le dijo: “Cuando encuentres ratas en tu vuelo, en vez de gastar tu energía y ponerte en peligro peleando con ellas, elévate todo lo que puedas: las ratas no resisten la altura”.

Si estás en medio de una crisis, de un problema tras otro, levánta vuelo, las ratas —los problemas— se mueren solas, no pueden contra tu altura. Si sos un soñador, vivirás en las alturas y estarás listo para soñar más y más cada día.

Se dice que cuando Elvis Presley empezó a grabar intentó cantar un tema melódico. Pero por mucho que lo intentara, el resultado no era satisfactorio y se decidió hacer un intervalo en el estudio de grabación. Entonces, para entretenerse, empezó a cantar un rock, sin saber que lo estaban grabando. Esa fue la música que lo convirtió en rey de la canción.

¿Qué significa esto?

Que mientras descanses vendrán las mejores soluciones y las mejores ideas a tu vida y te sorprenderás de las cosas grandes que pueden surgir de vos en el peor momento de tu vida.

*La posibilidad de realizar
un sueño es lo que hace
que la vida sea interesante.*

Paulo Coelho

CAPÍTULO 16

La metáfora: el lenguaje del espíritu

El lenguaje del espíritu, o del inconsciente si se quiere, es la metáfora. Una metáfora tiene el poder de sintetizar muchas palabras en una imagen. Y tiene el poder del impacto emocional que genera. Lo que propongo en este capítulo es reservar 5 o 10 minutos por día para meditar, visualizar o imaginar las metáforas que planteamos a continuación. Lo que imaginamos es tan poderoso que genera en nuestro interior una respuesta psico-fisiológica sumamente interesante y de gran ayuda.

Por ejemplo, si imaginamos que a alguno de nuestros hijos o seres queridos les puede pasar algo (como que un coche los pise), inmediatamente se nos genera una reacción. *¿Por qué no usar ese poder de la imaginación para lo bueno, para generar emociones positivas?*

No se trata solo de imaginar que nosotros somos cierto objeto, también podemos aplicar la metáfora para ver el problema que tenemos "como si...". Es decir, vamos a imaginar que somos una perla o vamos a ver el problema que tenemos como si fuese una perla. O vamos a imaginar al ser querido que está sufriendo como si fuese una perla, para no sentir lástima por él.

A continuación, menciono algunas de las metáforas en que podemos meditar, pensar. En su mayoría las he tomado del libro de los libros: la Biblia.

- *La palmera*

La característica de la palmera es que se dobla pero no se quiebra. Dicen que soportan grandes tormentas. Imaginemos que somos esa palmera, y el viento que está soplando en nosotros, sea de enfermedad, de deuda, de problemas; nos va a sacudir, nos va a doblar, pero no nos va a quebrar. Nos ayudará a mantenernos en pie frente a cualquier circunstancia. ¿Podemos doblarnos, flaquear, dudar, tener miedo, altibajos? Claro que sí, pero también tenemos la total seguridad que dentro nuestro está la capacidad y la reserva emocional que necesitamos para volver a ponernos de pie las veces que necesitamos, y cada vez que lo hagamos, estaremos mucho más fortalecidos.

- *El diamante*

El mismo carbón con que hacemos un asado se transforma en un diamante. ¿Qué características tiene un diamante? Miles de años, o cientos de años escondidos bajo el suelo soportando la presión de toneladas y toneladas de tierra. Imaginemos que somos un diamante, que todas las presiones que estamos soportando —problemas, deudas, enfermedades, una respuesta que no llega— todas esas situaciones difíciles de atravesar, logran liberar lo mejor de nosotros. A mayor presión, mejores resultados.

La presión no nos va a matar, va a sacar lo mejor de nosotros, aquello que no imaginábamos ser capaces de ser, de hacer y de afrontar.

- *La perla*

Cuando entra un grano de arena en una ostra esta partícula la hiere, por lo que la ostra segrega un líquido grisáceo que la transforma en una perla. Imaginémonos ahora que somos esa perla, y lo que nos está lastimando va a activar en nosotros pensamientos creativos, conexiones nuevas, fuerzas para salir del status quo y de la zona de confort y transformar todo esto que parece negativo en un hecho positivo.

- *Las águilas*

A los 40 años, las águilas se refugian en un lugar seguro y allí se sacan las plumas, el pico y las uñas, que ya no le sirven, y esperan que crezca un nuevo pico, nuevas uñas y un nuevo plumaje. Este acto manifiesta su poder, su capacidad de renovarse a sí misma a pesar de los años, del tiempo, de las circunstancias.

Las águilas vuelan sobre las tormentas, atraviesan las dificultades, y no sólo las atraviesan, las traspasan y llegan a un cielo calmo. Y cuando los cuervos las molestan vuelan aun más alto, adonde ellos no llegan. Nosotros podemos hacer lo mismo, volar sobre la gente tóxica, sobre aquellos cuyo único interés es molestar y no dejar que traspases las alturas.

Cuando el halcón pelea el águila no pelea porque ella es sabia, sabe que él es mucho más fuerte, sabe con qué y con quién tiene que pelear. Por eso, vuela hacia el sol, porque sabe que el halcón no soporta su luz.

Si tu éxito molesta a alguien es porque esa persona otro no puede disfrutar de un éxito personal, y además, porque tu éxito le habla de su fracaso. Volá sobre los tóxicos.

- *Mapa y territorio*

Mapa es nuestra manera de pensar y territorio es el mundo exterior. Esta metáfora está tomada de la PNL (programación neurolingüística). Si nuestras creencias están en el mapa, están en el territorio. ¿Qué significa esto?

A veces buscamos en el afuera las bendiciones, las alegrías, pero no tenemos "la idea" de que ellas están dentro de nuestra mente. Si yo creo que no lo voy a lograr, o que no puedo triunfar, no lo haré. ¿Cómo voy a buscar el triunfo afuera si primero no está en mi mente? *Las batallas no se ganan en el campo de batalla, se ganan en el corazón.*

- *El bandoneón*

Imaginemos que la pareja funciona como un bandoneón. El fuelle del bandoneón se contrae y expande

y siempre genera sonido. La pareja sana se alimenta de presencias y de ausencias, de estar juntos y de estar separados. De tener el espacio compartido y también de mantener nuestros propios proyectos. Esta capacidad de poder tener una meta en común e individual fortalece a la pareja. Cada sueño individual y el sueño en común nos genera más pasión y mayor capacidad de disfrute.

- *El tapiz*

Cuando miramos un tapiz nos asombramos de la combinación de colores y de la hermosura, pero cuando lo damos vuelta descubrimos que eso se logró mediante una conexión y combinación de muchos hilos que a la vista no son tan atractivos.

Del mismo modo, las cosas difíciles que nos pasan, los nudos o las complicaciones que de nuestra vida van a producir algo bueno en nosotros.

- *La langosta*

Se dice que la langosta puede volar de un continente al otro cuando espera la tormenta. Se sube a la tormenta y utiliza el impulso para moverse. ¿Por qué no imaginarnos que somos como esa langosta, que Dios va a mandar vientos de bendición, oportunidades, que a todos nos van a llegar, que vamos a estar preparados para aprovechar? No esperemos a tener el coche para aprender a manejar. Aprendamos a manejar antes. Sepamos que lo bueno va a venir y que tenemos que estar en posición para poder capturarlo.

- *La caña de pescar*

Imaginarnos que somos una caña de pescar. Jesús mandó a Pedro a pescar un pez, y cuando Pedro lo abrió encontró dos monedas para pagar un impuesto. ¿Qué nos enseña eso? Que en las pequeñas cosas puede haber escondidas grandes cosas. *No esperemos grandes cambios ni grandes oportunidades.* ¿Por qué no imaginar que en una sonrisa, en un abrazo, en escuchar a alguien, en algo pequeño, hay escondida una bendición

importante? Cuando menos lo pensamos, lo esperamos, vendrá el de repente en que lo que estás esperando sucederá.

◦ *La matrioshka*

La matrioshka es una artesanía tradicional de Rusia, se trata de una serie de muñecas de madera esmaltada con colores brillantes, huecas por dentro, de tal manera que en su interior albergan otra muñeca más pequeña.

Imaginemos que somos como una matrioshka, que tenemos varios niveles de intimidad. El primer nivel, es decir, la muñeca que está a la vista, es la intimidad de las ideas, es contar al otro lo que pensamos de un tema; si abrimos la muñeca sale otra, y ese sería el nivel de los sueños, es contar los proyectos al otro, animarnos a compartirlos; la tercera sería el nivel emocional, contar nuestras alegrías y tristezas. Y la última que nos queda, que es la más pequeña y la más escondida, corresponde a nuestras frustraciones, nuestros miedos, nuestras angustias, aquello que no podemos explicar, contar o decir a cualquier persona, solo a aquellos que han estado a nuestro lado en aquellas circunstancias de la vida más difíciles.

La confianza es algo que el otro se tiene que ganar. Se construye en el tiempo. No podemos ni pretendemos entregar toda nuestra confianza o ganarnos la confianza del otro en 10 minutos. Debemos respetar los niveles de intimidad. Es por eso que una pareja sana se mueve en los cuatro niveles de intimidad.

Con estas imágenes, la idea es contribuir a que cada uno de nosotros vaya construyendo su vida, sanando sus emociones, preguntando: ¿este problema que tengo, si fuese un objeto, una cosa, cuál sería? Si yo fuese un objeto, ¿cuál sería? ¿Y si fuese un animal? ¿Por qué?

Y en esa búsqueda creativa, utilicemos las metáforas que nos sirvan a cada uno para meditar. Usemos el poder de la imaginación para sanar nuestro pasado y

vivamos un presente y un futuro de proyectos, de sueños, de metas, de objetivos, llevémoslos a la realidad y no permitamos que ellos sean solo sueños.

Vos sos el único que puede hacerlos realidad.

BIBLIOGRAFÍA

Libros

- Azar de Sporn Selma, *Terapia sistemática de la resiliencia. Abriendo caminos, del sufrimiento al bienestar*, Buenos Aires, Paidós, 2010.
- Beck Judith, *Terapia cognitiva para la superación de retos*, Barcelona, Gedisa, 2007.
- Beyerbach Mark y Herrero de Vega Marga, *200 Tareas en terapia breve*, Barcelona, Herder, 2010.
- Biscotti Omar, *Terapia de pareja. Una mirada sistemática*, Buenos Aires, Lumen, 2006.
- Cagnoni Federica y Milanese Roberta, *Cambiar el pasado. Superar las experiencias traumáticas con la terapia estratégica*, Barcelona, Herder, 2010.
- Ceberio M., Des Champs C., González A., Herscovici P., Label H., Michanie C., Moreno J. y Wainstein M., *Clínica del cambio*, Buenos Aires, Nadir Editores, 1991.
- Ceberio Marcelo, *La construcción del universo*, Barcelona, Herder, 2007.
- Ceberio Marcelo, *La buena comunicación*, Barcelona, Paidós, 2006.
- Ceberio Marcelo, *Ser y hacer en terapia sistémica*, Barcelona, Paidós 2005.
- Ceberio Marcelo, *La construcción del universo*, Barcelona, Herder, 1998.
- Ceberio Marcelo, *La segregación social de la locura*, Barcelona, Universitat de Barcelona, 1996.
- Cía Alfredo, *Trastorno por estrés postraumático. Diagnóstico y tratamiento integrado*, Buenos Aires, Imaginador, 2001.

- Cía Alfredo, *Cómo vencer la timidez y la ansiedad Social*, Buenos Aires, Polemos, 2009.
- Cía Alfredo, *Cómo enfrentar el trastorno obsesivo-compulsivo*, Buenos Aires, Polemos, 2010.
- Foa Edna, Hembree Elizabeth y Olasov Rothbaum Barbara, *Recuperar su vida después de una experiencia traumática. Cuaderno de ejercicios*, Buenos Aires, SAPsi, 2008.
- Foa Edna, Hembree Elizabeth y Olasov Rothbaum Barbara, *Terapia de exposición prolongada para TEPT, procesamiento emocional de experiencias traumáticas. Guía del terapeuta*, Buenos Aires, SAPsi, 2008.
- Imber-Black Evan, *La vida secreta de las familias. Verdad, privacidad y reconciliación en una sociedad del "decirlo todo"*, Barcelona, Gedisa, 1998.
- Insoo Kim Berg y Miller Scott, *Trabajando con el problema del alcohol. Orientaciones y sugerencias para la terapia breve de familia*, Barcelona, Gedisa, 1992.
- Imber-Black Evan, Roberts J. y Whiting R., *Rituales terapéuticos y ritos en la familia*, Barcelona, Gedisa, 1988.
- Karmona Alberto, *PNL el cielo del minotauro. Introducción a la programación neurolingüística*, Buenos Aires, Álvarez Castillo editor, 2009.
- Kusnetzoff Juan Carlos, *Soluciones para el buen sexo. Técnicas eficaces para problemas comunes*, Buenos Aires, Del nuevo extremo, 2010.
- Nardone Giorgio, *Psicosoluciones*, Barcelona, Herder, 2002.
- Nardone Giorgio, *El arte de la estrategia. Cómo resolver problemas difíciles con soluciones simples*, Buenos Aires, Del nuevo extremo, 2004.
- Nardone G. y Weakland J., *Terapia breve estratégica de los trastornos fóbicos: un modelo de terapia e investigación de evaluación*, New York, Ray, 1988.
- Nardone G., Watzlawick P., *El arte del cambio. Terapia estratégica e hipnoterapia sin trance*, Barcelona, Herder, 1990.
- Nardone Giorgio, *El miedo, pánico, fobias*, Barcelona, Herder, 1993.

- Nardone Giorgio, *Manuale di Sopravvivenza per psico-pazienti; ovvero come evitare le trappole della psichiatria e della psicoterapia* (*Manual de supervivencia para los pacientes mentales, o cómo evitar las trampas de la psiquiatría y la psicoterapia*), Firenze, Ponte alle Grazie, 1994.
- Nardone Giorgio, *Intervención estratégica en los contextos educativos*, Barcelona, Herder, 2008.
- Nardone G., Verbitz T., Milanese R., *Le prigionie del cibo - Vomiting Anoressia Bulimia: La terapia in tempi brevi* (*La prisión de la comida- Vomitando Anorexia Bulimia: la terapia en un corto tiempo*, Milán, Ponte alle Grazie, 1999.
- Nardone Giorgio, *Más allá del miedo*, Barcelona, Paidós, 2003.
- Nardone G., Milanese R., Mariotti R., Fiorenza A., *El arte de la estratagema*, Barcelona, RBA, 2004.
- Nardone G., Giannotti E., Rocchi E., *Los modelos de familia*, Barcelona, Herder, 2003.
- Nardone G., Lorieo C., Watzlawick, P., Zeig J., *Strategie e stratagemmi della Psicoterapia* (*Estrategias y estratagemas de la psicoterapia*), Milán, Franco Angeli, 2002.
- Nardone Giorgio, *Más allá de la anorexia y la bulimia*, Barcelona, Paidós, 2004.
- Nardone Giorgio, *No hay que noche no vea el día*, Barcelona, Herder, 2003.
- Nardone G., Salvini A., *El diálogo estratégico*, Barcelona, RBA, 2006.
- Nardone Giorgio, *Corrígeme si me equivoco*, Barcelona, Herder, 2005.
- Nardone G., Lorieo C., Zeig J., Watzlawick, P., *Hipnosis Terapias y hipnóticas*, Barcelona, RBA Libros, 2008.
- Nardone Giorgio, *La dieta de la paradoja*, Barcelona, Paidós, 2009.
- Nardone Giorgio, *La mirada del corazón, aforismos terapéuticos*, Barcelona, Paidós, 2008.
- Nardone, G., Sirigatti S., Stefanile C., *El descubrimiento y los hallazgos de la psicología*, Barcelona, Paidós, 2008.
- Nardone Giorgio, *La resolución de problemas estratégicos*, Barcelona, Herder, 2010.

- Nardone Giorgio, *Los errores de las mujeres en el amor*, Barcelona, Paidós, 2011.
- Neimeyer Robert, *Aprender de la pérdida*, Barcelona, Paidós, 2000.
- Rabinovich J., Kopec D. (compiladoras), *Qué y cómo. Prácticas en psicoterapia estratégica*, Buenos Aires, Dunken, 2007.
- Sabat Rafael, *Hágame caso*, Buenos Aires, Aguilar, 2004.
- Santi Wanda, *Herramientas para psicoterapeutas*, Buenos Aires, Paidós, 1996.
- Shapiro F. y Forrest Margot, *EMDR. Desensibilización y reprocesamiento por medio del movimiento ocular*, Buenos Aires, SAPsi, 2007.
- Stamateas Bernardo, *Las 7 leyes irrefutables de la sanidad interior. Principios para sanar las heridas del alma*, Buenos Aires, Ediciones Presencia de Dios, 2006.
- Stamateas Bernardo, *Quererme más*, Buenos Aires, Planeta, 2011.
- Shazerm Steve, *En un origen, las palabras eran magia*, Barcelona, Gedisa, 1999.
- Shazerm Steve, *Claves de terapia familiar breve*, Barcelona, Gedisa, 1992.
- Shazerm Steve, *Claves para la solución en terapia breve*, Barcelona, Paidós, 1990.
- Shazerm Steve, *Pautas de terapia familiar breve*, Barcelona, Paidós, 1987.
- Wainstein Martín, *Intervenciones para el cambio*, Buenos Aires, JCE, 2006.
- Watzlawick Paul, *El sinsentido del sentido o el sentido del sinsentido*, Barcelona, Herder, 1995.
- Watzlawick Paul, *El arte del cambio*, Barcelona, Herder, 1995.
- Watzlawick Paul, *El ojo del observador*, Barcelona, Gedisa, 1994.
- Watzlawick Paul, *Lo malo de lo bueno o las soluciones de Hécate*, Barcelona, Herder, 1994.
- Watzlawick Paul, *Teoría de la comunicación humana*, Barcelona, Herder, 1993.