AUTORA DEL *BEST SELLER QUERIDA YO: TENEMOS QUE HABLAR*

ELIZABETH CLAPÉS



Así es como lo verás mañana

Una guía para la vida

GROU

ELIZABETH CLAPÉS

Así es como lo verás mañana

Una guía para la vida

GROU

A David,
una obra de arte hecha ser humano

Mi deseo es que nunca necesites este libro.
Yo solo lo he escrito por si acaso.

DR. JULIE SMITH

Introducción
Así es como lo verás mañana

—¿Habéis encontrado fuerzas para seguir?
—Seguimos y ya las encontraremos.

ÓSCAR ALONSO (72 KILOS)

Siempre he sido una persona muy sufridora, alguien que se ha preocupado mucho por todo y que ha dado infinitas vueltas a cada problema. Incluso aunque este se solvente, he tenido tendencia a rumiarlo y a desgranarlo una y otra vez, entrando en bucle. Si eres así, sabrás que resulta agotador. Padeces mucho y sientes que tu cabeza no descansa, que va a mil por hora y que no la puedes controlar.

Al ser de esta manera, a lo largo de mi vida siempre me abrumaron mucho los problemas. La mayoría se me hacían un mundo. Por pequeños que fueran, por poca relevancia que tuviesen en mi vida, me parecían gravísimos. O, más bien, mi cuerpo y mi cabeza reaccionaban como si lo fuesen. Racionalmente, intentaba convencerme de que no era para tanto, de que lo que estaba pasando no tenía tal magnitud, pero de nada servía: mi cuerpo reaccionaba como si lo persiguiese un león.

Funcionar así es agotador, y como psicóloga tenía claro que cargar con ese sufrimiento día tras día tendría repercusiones en mi salud, por lo que debía tomar medidas para cambiarlo. Para mayor fortuna, además de mi formación, tuve otro gran maestro: mi pareja, que es todo lo contrario a mí.

Con frecuencia, cuando algo me abruma, acudo a él para que me ayude a relativizarlo. Le expongo el problema de raíz y después todas las ramificaciones que mi cabeza genera a partir de ello. Al explicárselo me doy cuenta de lo ridículo que suena cuando lo digo en voz alta, y todavía más ridículo suena todo cuando mi pareja, después de escucharme, desgrana el problema, lo relativiza y me lo presenta de forma que incluso hace que parezca sencillo.

Es curioso, porque ¿conoces ese dicho de «no te preocupes, descansa, que mañana lo verás de otra manera»? Bien, pues mi pareja tiene la capacidad de ver al instante las cosas tal y como yo las vería mañana. No necesita que pase el tiempo para relativizar y «verlo de otra manera». Él lo ve todo en perspectiva desde el primer momento.

A mí me sucedía que, cuando pasaba el tiempo, me daba cuenta de que no era para tanto. Incluso me sabía mal por mí, porque para poder comprobar que el asunto no era tan grave o que, aunque lo fuera, no era necesario padecer de esa manera, había necesitado pasarlo fatal por el camino. Y, claro, ese sufrimiento me lo llevaba conmigo para siempre.

Así es como, tras años observando que este patrón se repetía en mí, aprendí que un problema podía ser difícil, duro, tedioso…, con lo que mi forma de afrontarlo no podía serlo también. Porque si el problema era doloroso, y mi reacción y forma de abordarlo

(sobrepensando y torturándome) lo eran aún más, yo estaba sufriendo por partida doble. Y no hay que hacer que un problema duela dos veces.

Con el tiempo aprendí a soltar la responsabilidad de solventarlo todo e intermediar en todas las situaciones. Ahora entiendo que no tengo tanto margen de maniobra como creo y que, aunque lo tenga, hay veces en las que no debo actuar. He aprendido que en ocasiones es necesario dejar que las cosas sucedan y caigan por su propio peso. Porque tienen que pasar.

Antes, cuando sucedía algo malo o incómodo, sentía cómo caía una pesada losa sobre mí: la losa de la responsabilidad de tener que solucionar y, por supuesto, de no equivocarme al hacerlo. Pero, realmente, la mayoría de las veces no hay tanto que pueda hacer o, incluso, esa responsabilidad no es mía. En el pasado la asumía yo, pero no me correspondía a mí, y me podía volver loca dándole doscientas vueltas al problema y a las posibles soluciones, aunque realmente no tenía tantos caminos que escoger, porque no todo estaba en mi mano. Ahora sé que, en la mayoría de las ocasiones, tengo más margen de maniobra respecto a cómo siento y cómo me enfrento al problema que sobre el problema en sí.

Cuando empecé a aplicar esta manera de afrontar las dificultades que me iba presentando la vida, me di cuenta de que los problemas, por diferentes que parezcan entre sí, realmente tienen similitudes que permiten clasificarlos. Con el tiempo, elaboré seis categorías en las que encasillarlos en función de su naturaleza y de la forma en la que podían afrontarse. Así fue como me di cuenta de que, clasificándolos y entendiéndolos, mi cerebro aprendía a reaccionar

ante ellos acorde a la magnitud real y a las necesidades reales de los problemas.

En ocasiones es necesario dejar que las cosas sucedan y caigan por su propio peso. Porque tienen que pasar.

No todos los problemas son iguales, pero para evitar que nuestro cuerpo reaccione frente a toda dificultad como lo haría ante una catástrofe, hay que practicar el hacer una pausa para identificar el problema y meterlo en el cajón que le corresponde. De esta forma le concedemos a nuestro cerebro un espacio para interpretar adecuadamente la situación y, por ende, reaccionar a ella de forma proporcional. Y esto, claro, se entrena. O, al menos, yo así lo he hecho.

Desde que empecé a poner en práctica lo que te contaré en este libro, cuando mi cabecita detecta un problema, logro ponerme en «pausa» y pensar: «Bien. ¿Qué tipo de problema es este? ¿Cuál es su magnitud real? ¿Qué forma de actuar requiere entonces?». Y, por ende: «¿Qué espacio voy a darle en mi vida ahora mismo?». Y, en la mayor parte de las ocasiones, mentalmente logro coger las riendas de la situación antes de que todas las emociones me atropellen.

De hecho, este libro surgió a raíz de una conversación improvisada con mi editora en la que le conté, sin darle mayor importancia, la «técnica» que estaba aplicando desde hacía tiempo para afrontar los problemas de manera que no me devorase la ansiedad, como me pasaba de costumbre. Al explicárselo extensamente, me dijo: «Esto es buenísimo. Esto es un libro». Y, nada, aquí estamos un par de años después.

Entonces ¿vengo a venderte una técnica infalible para dejar de sufrir para siempre? No, en ningún caso. No hay un método para que la vida sea un camino de rosas, y, si alguien te promete eso, te está mintiendo. Pero sí hay formas de conseguir que lo que duele duela menos y que lo que te abruma y sientes que se te va de las manos puedas gestionarlo con más calma y entereza.

Aun así, aunque no pretenda venderte un método infalible, he aprendido a no subestimar el poder de un libro. Hace cuatro años escribí mi primer libro *Querida yo: tenemos que hablar*. Un libro en el que, con toda la humildad que puede tener una escritora joven publicando su primer manuscrito, explicaba aquello que me había ayudado a mí, lo que yo habría necesitado leer. «Con que ayude a una persona, ya habrá cumplido su cometido», me decía a mí misma antes de que saliese a la luz. Y aún hoy en día, cuatro años después, recibo cada día cientos de mensajes de personas dándome las gracias por cómo este o mis otros libros les han cambiado la vida.

Un libro que escribí con el mayor síndrome de la impostora del mundo (síndrome que aún me acompaña en cada paso que doy) ha ayudado a cientos de miles de personas. ¿He logrado yo esto por ser psicóloga y gracias a lo aprendido en no sé cuántos cursos y másteres? Seguro que no. Porque, cuando escribo mis libros, lo hago

como persona. Como persona que ha estudiado Psicología (y que sigue estudiando), sí, pero sobre todo como persona que ha tenido que desarrollar a la fuerza estrategias y mecanismos para proteger su salud mental en una vida que no se lo ha puesto nada fácil.

Y, con este librito que tienes entre tus manos, decido hacer lo mismo una vez más: enseñarte lo que a mí me ha ayudado y desear con fuerza que, ojalá, para ti también funcione. Pero siempre como persona, como ser humano que ha sufrido y sufre, como alguien que te entiende, que seguramente ha estado donde tú estás o, al menos, muy cerquita. No soy mejor, no soy mucho más sabia ni soy un ser humano especial. Solo te hablo de lo que yo sé, igual que tú podrías enseñarme sobre otras cosas.

Así que a eso voy. A tratar de pasar a tu cabecita los conceptos que hay en la mía y que tan bien me han funcionado hasta ahora. De ellos, coge los que conecten contigo, y los que no deséchalos. Como si no me hubieses leído. Pero ojalá alguno se te quede y te abrace el alma cuando lo necesites.

De aquí en adelante, léeme con todo el cariño, respeto y agradecimiento que siento hacia ti por confiar en mí y por dedicarme este tiempo que destinas a leerme.

PRIMERA PARTE

La teoría de los 6 problemas

La cruda y a veces bella realidad

Los problemas forman parte de la vida. Desafortunadamente, también las desgracias. La realidad es que, por mucho que te esfuerces en no pasarlo mal, siempre sucederán hechos que te dejarán fuera de juego, que se escaparán de tu control; sucederán y te harán sufrir. A veces, muchísimo. Y es duro. Duro e injusto. Porque pueden llegar a pasarnos cosas realmente espantosas para las que nadie está ni debería estar preparado. Vivencias que se marcan en nuestra historia con día y hora y que acaban teniendo aniversario propio, pero sin nada que celebrar y mucho que lamentar.

Esa es la vida. Pero lo es para ti, lo es para mí y lo es para todo el mundo, aunque entiendo que en ocasiones sientas que se ensaña especialmente contigo y te moleste. Incluso puede que en algunas tengas razón, porque hay veces en las que la vida aprieta demasiado y tú acabas luchando por mantenerte a flote en medio del océano, con una roca atada al pie mientras ves como otros pasan por tu lado en lancha.

Puedes enfadarte, porque en ocasiones la vida se porta fatal. De forma injusta. Cruel. Y da mucha rabia porque sabes que no te lo mereces. Y que la vida no mire, ni aunque sea un poquito, si lo mereces o no antes de repartir los tortazos, pues molesta. Molesta

porque cada día te esfuerzas en ser una buena persona y pones tu granito de arena para que el mundo sea un lugar más amable en el que vivir y, de repente, la vida te pega un revés que te deja tieso. «Pero… ¿por qué a mí? Si no he hecho nada malo, si siempre intento hacer las cosas bien, ¿por qué?», te preguntas. Y la respuesta es esta: «Porque sí, porque te ha tocado». Pues claro, evidentemente, te enfadas muchísimo y con razón. Y tienes derecho a patalear. Tienes derecho a expresar tu dolor, a chillar, a maldecirlo todo. Faltaría más. La vida es injusta, muchas veces pagan justos por pecadores, mala hierba nunca muere, siempre llueve sobre mojado y todo eso, sí.

Pero llega un punto en el que tienes que integrar el aprendizaje de que la vida es así con todos, no solo contigo. No es nada personal contra ti y, además, no va a cambiar. Por eso no puedes acomodarte en un bucle autodestructivo, dando pataditas al aire. Porque, si haces eso, no avanzas, te quedas en la misma casilla. Y, si ahora estás en una casilla mala, lo más lógico es seguir avanzando para salir de ella y pasar a la siguiente, no permanecer inmóvil maldiciendo eternamente tu situación y tu mala suerte. «Si estás atravesando un infierno, sigue caminando», dijo Winston Churchill. Porque nadie quiere detenerse en el infierno.

«Si estás atravesando un infierno, sigue caminando», dijo Winston Churchill.

Porque nadie quiere detenerse en el infierno.

Así que, si las cosas van mal, sigue caminando. Sigue avanzando con el corazón en la mano, respetando tu dolor y confiando en tu resiliencia. Tu querida resiliencia, esa bellísima capacidad que tienes dentro de ti para afrontar todo lo malo que te sucede y que aumenta con cada obstáculo al que te enfrentas. Aunque no te des cuenta. Aunque ni siquiera te lo propongas. Es algo que sucede por sí solo. Como las flores, que no eligen florecer de forma voluntaria y, sin embargo, lo hacen cada primavera.

Aun así, no voy a engañarte: por resiliente que seas, lo malo duele. Sin embargo, con el tiempo y la práctica comprendes y respetas que lo haga, porque sabes que forma parte del proceso y que no es para siempre, que pasará y vendrán épocas mejores.

Sabes que la vida es así. Que todos convivimos con problemas. Con las secuelas del daño que nos hicieron otras personas. Con la impotencia de no poder controlar todo lo que sentimos. Con la angustia que genera la incertidumbre cuando algo que nos afecta no está bajo nuestro control. Con el peso de una injusticia terrible. Con el miedo de tomar ciertas decisiones, por si nos equivocamos y después nos arrepentimos cuando ya no hay vuelta atrás. Con despedidas que se llevan parte de nuestra vida. Conflictos que no sabemos cómo resolver y que nos mantienen en vilo durante noches. Recuerdos que nos atormentan. Desgracias que nos

desmontan la vida y que encima, a veces, vienen encadenadas. Heridas que no sabemos cómo sanar. Preocupaciones pequeñas, medianas e inmensas. Todos convivimos con ello. Te lo prometo, no estás solo. Todos libramos batallas, cada uno las nuestras, pero batallas.

Hasta que un día tu pareja te tapa mientras duermes. Escuchas la risa de tu hijo. Tu abuela te compra el dulce que te encantaba cuando eras un niño. Tu madre te acaricia el pelo. Papá te abraza. Tu mascota se acurruca a tu lado. Tus amigos te dicen que te echaron en falta el día que no fuiste. Una vieja amiga te escribe para decirte que algo le recuerda a ti. Un desconocido es amable contigo. Saltas de alegría por una buena noticia. Encuentras un trabajo que te hace feliz. Cantas a todo pulmón una canción que te eriza la piel. Te hacen una foto bonita. Lees un buen libro. Hueles a pan recién hecho. Un pajarito pía cerca de tu ventana. Saboreas un café exquisito. Y, de repente, la vida cobra el sentido que parece que se pierde cuando duele.

La realidad es que todo lo bonito de la vida coexiste con lo más feo de ella. No existe solo una cosa u otra, existen ambas. Al mismo tiempo y de forma incluso irónica.

Por eso, a menudo tenemos que refugiarnos en cómo una gota de lluvia resalta el color de una flor hasta que pase la tormenta.

La teoría de los 6 problemas

La vida está llena de problemas y situaciones que te van a generar malestar, y por eso es fundamental que cuentes con herramientas y estrategias para afrontarlos y que duelan lo mínimo posible. Con algunos será imposible, dolerán mucho y te tocará abrazarte el alma, comprendiendo que no hay forma humana de no padecer. Hay veces en las que no puedes exigirte que no duela y sería inhumano por mi parte decirte, en según qué circunstancias, que te estás complicando la vida. Sin embargo, hay otras en las que tu forma de afrontarlas sí que supondrá más o menos sufrimiento para ti. Y es que, en ocasiones, tienes la posibilidad de hacerte la vida más amable. Te lo prometo. Existe una parte que sí está en tu mano, y esa es de la que te voy a hablar en este libro, aunque también intentaré por todos mis medios que aprendas a respetar y a abrazar tu dolor sin invalidarlo cuando eso sea lo que la situación requiere. Así que te cuento…

Tu cerebro, querida personita que me lee, lo único que necesita es sobrevivir. Esa es su principal función: que no te mate un animal salvaje, que tengas comida, que no enfermes y que permanezcas en el grupo (para así sobrevivir, una vez más). Eso es para lo que está diseñado tu cerebro. Que seas feliz no es su prioridad. De hecho, que la felicidad, el propósito vital, la paz mental… tengan

importancia en nuestras vidas es algo que nos hemos inventado con los años gracias al privilegio de que nuestros principales problemas ya no sean sobrevivir al ataque de un depredador o tener que cazar algo para comer.

Por eso, la plenitud y la paz mental van a ser un trabajo tuyo, y educar a tu cerebro para que entienda que no todo lo malo es malísimo y sepa relativizar también. Pero para lograrlo hay que integrar nuevas formas de afrontar los problemas, porque la principal consecuencia de no saber hacerlo es el malestar que te genera. La rumiación, la intranquilidad, la sensación de preocupación constante, de que tu cerebro nunca descansa, de que estás agotado y parece que eres tu peor enemigo. «Si mi cerebro es mío, ¿por qué me lo hace pasar tan mal?», te habrás preguntado alguna vez.

Ese sufrimiento no se queda solo en el cerebro, tu dolor no es únicamente cognitivo. Tu cerebro está conectado al cuerpo que habitas, y habitar un cuerpo tenso y en alerta es realmente agotador y malo para la salud. Pero, afortunadamente, hay formas más amables de afrontar las adversidades y pueden aprenderse.

Todos tenemos problemas, pero no siempre los problemas son iguales. Por eso es fundamental saber cómo clasificarlos: para poder relativizarlos, porque, si identificas y etiquetas como un problema gravísimo cualquier dificultad que llega a tu vida, tu cuerpo la sentirá como tal y pondrá en marcha todos los mecanismos necesarios para afrontar dicha catástrofe, mecanismos que generan malestar porque buscan una movilización por tu parte para solventarlos. Y no hay nada que movilice más que el malestar. Pero, claro, en muchos casos se trata de una movilización que no es necesaria porque lo que te está sucediendo no siempre es para tanto. Quizá no hace falta

pasarse días sin dormir, rumiarlo sin parar, plantearse cincuenta escenas posibles (a cada cual, más catastrófica)… Quizá no hace falta preparar a tu cuerpo para la guerra cuando lo que hay que solventar es una pelea de patio de colegio.

Hay veces que sí, que pasan cosas que «te mandan a la guerra», pero estas ocasiones no son tantas, afortunadamente. Por eso, debemos poner en marcha los recursos necesarios acordes a la gravedad de lo que está sucediendo. Sin ellos, entrarás en un estado de alerta crónico, con mucho sufrimiento, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, somatizarás con problemas de salud física todo lo que sostienes a nivel emocional… Y te agotarás, te sentirás muy cansado, sin energía y con la sensación constante de que va a suceder algo gravísimo en cualquier momento, de que cuando no pasa una cosa pasa otra y de que la vida es un continuo de problemas. ¿Por qué? Porque, con cada dificultad, eso es lo que ha comprendido tu cerebro: que es un problemón. Y, en lugar de tener tres o cuatro problemones, que es lo normal, has creído y vivido que tenías cien.

Debes entender que tu cerebro, si tú no lo ayudas, no diferenciará los problemas de los que debe defenderse con todas sus herramientas de aquellos que no requieren ni un diez por ciento de esa energía. Por eso, debemos aprender a relativizar, algo que parece difícil, pero puede llegar a ser fácil cuando aprendes cómo hacerlo, que es lo que yo te contaré.

A continuación, te explicaré cómo puedes categorizar en seis grandes bloques los problemas que van llegando a tu vida para que, cuando te suceda algo, antes siquiera de empezar a pensar en ello, digas: «Vale, espera, ¿qué tipo de problema es este? Y, entonces,

¿cómo debo tomármelo y afrontarlo?» y ahí, justo ahí, te acuerdes de mí y de lo que te voy a contar ahora.

1. Bendito problema

Los «benditos problemas» son aquellos que te suceden dentro de una situación privilegiada, problemas que no te pasarían si no contases con esa suerte. Suerte a la que no te interesa renunciar, evidentemente. Se trata de problemas a los que más bien deberías aprender a llamar «incomodidades», porque el malestar que te generan se debe, únicamente, a que te sacan de tu zona de confort y te agobian, pero no son de gravedad.

Un ejemplo de un «bendito problema» sería la historia de Lucía.

Lucía lleva en el mismo trabajo toda la vida. Un trabajo que no es el de sus sueños, pero en el que está cómoda, pues le aporta una estabilidad y también un sueldo con el que vive sin lujos, pero también sin complicaciones. Además, se lleva muy bien con sus compañeros y el ambiente laboral es realmente sano.

Recientemente, a Lucía le han ofrecido un puesto en otra empresa, un puesto donde cobraría más y, además, tendría la posibilidad de ascender; oportunidad que no tiene en su trabajo actual, donde sabe que siempre ocupará el mismo lugar. Nunca se había planteado ese puesto, pero le hace cierta ilusión cambiar y trabajar en algo distinto, ya que lo que hace actualmente no le acaba de llenar. Sin embargo, trabajaría en algo en lo que no ha trabajado nunca y tendría que aprender desde cero. Esta

incertidumbre le genera muchísimo malestar y tiene miedo a equivocarse.

¿Y si el cambio sale mal? ¿Y si el ambiente laboral de la nueva empresa no le gusta? ¿Y si el nuevo trabajo no se le da bien y la echan? Perdería la antigüedad del anterior trabajo y pasaría a verse «en la calle» teniendo que empezar de cero en una nueva empresa. ¿Y si al final nunca la ascienden?

Cuando entra en bucle con estos pensamientos, se plantea quedarse en la empresa actual, pero enseguida empieza otro bucle con pensamientos opuestos: ¿merece la pena perder esta oportunidad por el trabajo en el que está, que no le llena? ¿Y si nunca más vuelven a ofrecerle algo así? ¿Y si está perdiéndose la oportunidad de su vida?

Tras un rato rumiando, empieza a sentir ansiedad. Una ansiedad que no le permite dormir, le quita el apetito y hace que esté todo el día de mal humor.

Lucía siente que tiene un problema. Realmente siente que está en una encrucijada. No puede pensar en otra cosa, este tema la está absorbiendo y su vida, actualmente, gira en torno a la decisión que debe tomar. Sin duda, la decisión es importante. Pero ¿se resolverá de mejor manera por rumiarla durante días? No. La decisión seguirá siendo la misma y los resultados no se verán alterados por la cantidad de veces que piense en ellos. Lo que sí se verá alterada es su salud mental e incluso física.

Lucía no sabe ver que, realmente, no tiene un problema. Lucía se encuentra en una situación en la que ha de decidir entre una opción buena (un trabajo que, sin ser el de sus sueños, es estable y le permite vivir bien) y una opción potencialmente mejor (un trabajo

en el que puede ganar más dinero e, incluso, quizá, disfrutar más de lo que lo hace en el de ahora).

Lucía, en todo caso, tiene lo que yo llamo un *bendito problema*. Tener trabajo es un privilegio, y si en él estás a gusto y cobras bien, más aún. Y si, además, te surge la oportunidad de poder decidir entre ese trabajo y uno potencialmente mejor, todavía más, si cabe.

La vida está llena de *benditos problemas* que, sin darte cuenta, te generan el malestar de problemas mayores, aun siendo problemáticas que tienes a causa de un «privilegio». El estrés de una mudanza, o el privilegio de poder mudarte a un nuevo hogar. No saber si aceptar o no una oferta laboral, o el privilegio de ser capaz de escoger trabajo. El agobio de organizar una boda, o el privilegio de poder celebrar una fiesta porque amas y te aman. La ansiedad de no llegar a todo por tener que gestionar a demasiados clientes, o el privilegio de que muchas personas quieran contratar tus servicios. Y un largo etcétera.

Para poder identificar lo que es un *bendito problema* es necesario tener los pies muy en la tierra. Ser humilde y agradecido. Porque, si te acostumbras a vivir en tu privilegio y piensas que todo lo que está «por debajo» de tu situación actual es malo, te ahogarás en un vaso de agua cada vez que te suceda algo incómodo. Porque, sí, los «benditos problemas» son incomodidades más que problemas. Son situaciones que te generan estrés, que te sacan de tu zona de confort, que te agobian, pero no son grandes dramas. De hecho, en muchas ocasiones, son el resultado de haberte acostumbrado a una situación de privilegio. Lo que para ti hoy es un problema, quizá para tu yo de hace unos años hubiese sido una buenísima noticia. Por eso, de vez en cuando, hay que mirar atrás y contarle a tu yo de

hace unos años cuál es ese problema que tienes ahora y que tanto te agobia para ver qué te contestaría.

Cuando los *benditos problemas* se presenten en tu vida, identifícalos y aprende a decirte: «Esto no es un problema. No estoy en peligro, no me va a pasar nada malo. Al contrario, todo está bien. Estoy en una situación incómoda, sí, pero forma parte de un privilegio. Ya les gustaría a muchas personas que su mayor preocupación fuese esta. Me genera malestar porque es incómodo, pero no porque sea una amenaza o una mala noticia. Así que voy a remodelar el tamaño que le he dado a este "problema", haciéndolo más pequeñito y entendiendo que, aunque me genere malestar, tensión o incomodidad, todo está bien».

Si la Lucía de ahora le contase a la Lucía de hace unos años que su mayor angustia es la decisión de aceptar o no una nueva oferta de trabajo, estaría hablando con la versión de sí misma que estaba contentísima por haber sido contratada en ese puesto del que ahora piensa en irse por tener una opción potencialmente mejor. «¿Tan bien ha ido la cosa como para que ahora te estés planteando dejar lo que estoy celebrando que acabo de lograr?», le preguntaría su antigua yo, ilusionada. Lucía es afortunada: tiene una opción potencialmente mejor a la que celebró hace años como una buenísima noticia. Pero lo importante es que lo sepa ver.

Es maravilloso poder disfrutar de un privilegio, pero más importante es ser consciente de que estás posicionado sobre uno, para de esta forma poder agradecer y conectar con lo bueno que te sucede sin ahogarte en un vaso de agua. Los momentos de ahogo ya llegarán por sí solos; reserva tu energía para cuando te toque nadar intensamente, y disfruta de poder quitarle importancia a

aquellos «problemas» a los que sí se les puede restar preocupación. Eso también es un privilegio.

2. Peajes

En la vida real, un peaje es el pago que realizas para poder seguir circulando por una carretera. En algunas ocasiones, te puedes llegar a encontrar varios peajes hasta llegar a tu destino, por lo que tendrás que pagar varias veces. Si no quieres pagar peajes, suele existir la posibilidad de optar por coger otro camino que, con frecuencia, es más largo y tedioso pero gratuito.

Cuando hablamos de problemas, los peajes son aquellos obstáculos que te vas encontrando como parte del camino a tu meta. Son los gajes del oficio de haber escogido esa meta y son estrictamente necesarios si quieres poder seguir avanzando hacia ella. Te los encuentras tú y se los encontraría cualquiera que hubiera decidido dirigirse hacia donde tú vas, por lo que no te queda más remedio que aguantarlos. Si no quieres esos obstáculos, renuncia a esa meta. Si quieres esa meta, asume que te encontrarás esos problemas por el camino a ella. Son peajes.

Julia es diseñadora y hace unos años decidió emprender. Se dio de alta como autónoma y empezó a prestar servicios a empresas y a particulares. Como trabajaba realmente bien, cada vez tenía más clientes y menos tiempo para coger todos los proyectos que le llegaban. Al ver que el negocio funcionaba y crecía muy rápido, decidió abrir una empresa y contratar a varios profesionales que la

ayudasen con la carga de trabajo y le permitiesen aceptar aquellos proyectos que hasta entonces rechazaba por falta de tiempo.

Estaba muy orgullosa de sí misma y feliz, ya que siempre había soñado con tener una empresa y un equipo a su cargo con el que trabajar. Sin embargo, hace unos meses empezó a notar que uno de los empleados no trabajaba bien. Varios clientes se habían quejado de cómo funcionaba este profesional e incluso habían dejado de contratar los servicios de la empresa tras el descontento. En un inicio, Julia intentó ayudar a esta persona, supervisando todos los proyectos que desarrollaba y corrigiéndole los errores que pudiera cometer, pero cuando lo hacía se daba cuenta de que eran fruto de la falta de implicación y, cuando ella no estaba pendiente, los volvía a cometer. Además, siempre que podía escaquearse del trabajo a escondidas, lo hacía.

Julia tiene claro que no quiere seguir contando con él, ya ha perdido a cuatro clientes importantes debido a su forma de trabajar y no puede permitirse perder más, pero esto supone despedirlo, y solo con imaginarse la conversación en la que tiene que comunicárselo se viene abajo. Es una conversación muy incómoda y no se ve capaz de sostenerla. Ha pensado en que se lo notifique otra persona, aunque no acaba de verle sentido a esto, pues ella es la jefa. Se ha planteado seguir formándolo e insistiendo en que se esfuerce, aunque ya ha visto que no da frutos. También podría contratar a alguien que lo supervise, pero no le salen los números. O esperar a que se vaya por sí mismo, pero ¿y si no pasa? Todo esto para evitar la incomodidad de la conversación que sabe que debe mantener con él.

Julia quiere tener una empresa, liderar su propio equipo, llegar a más proyectos, crecer profesionalmente…, y este camino, como todos, incluye sus propios peajes. Uno de ellos es tomar decisiones difíciles. ¿No quiere tener que afrontar conversaciones incómodas? Que no lidere un equipo. ¿No quiere tener que despedir a una persona que no trabaja bien? Que no contrate empleados. Así de sencillo. ¿No quiere pagar el peaje? Que escoja otra vía por la que circular, pero no esa.

Los peajes pueden generarnos frustración, hacernos enfadar, entristecernos… Tenemos derecho a sentir todas las emociones desagradables que estos peajes traen consigo, pero, desde la madurez y la coherencia, y también la valentía y la decisión que nos llevaron a iniciar este camino, debemos afrontarlos con la cabeza bien alta. Son parte del camino que hemos escogido.

Por lo tanto, aprende a decirte: «Esta situación en la que me estoy viendo me pasa por estar caminando por esta senda que yo elegí y que sigo eligiendo, y tengo que solventarla con la misma valentía con la que escogí emprenderla». Valentía para crear y disfrutar de lo bueno, pero también para afrontar lo malo que viene en consecuencia.

Aprende a preguntarte: «¿Prefiero tener este problema, o lo que supondría no tenerlo?». Afrontar los peajes supone aceptar que podrías evitarlos, pero, puesto que eso te llevaría a una situación que no te gusta más que la actual, prefieres tener ese «problema» a no tenerlo.

Y a veces es duro, claro que es duro. Pero en la vida hay que hacer muchísimas cosas duras. Algunas te costarán menos, y para otras tendrás que desarrollar capacidades que hasta el momento no

tenías. Lo que no puedes hacer es querer pasear por la playa sin mancharte los pies de arena.

Cuando este tipo de problemas se presenten, identifícalos y dite: «El camino que escojo tomar contiene este peaje y otros tantos que me encontraré, y elijo afrontarlos porque quiero seguir por aquí. Prefiero afrontar los problemas que supone a cambiar de camino. Es normal que me genere malestar, es una situación que no sería cómoda para nadie, y nadie afrontaría esto con gusto, pero debo hacerlo porque forma parte de mi papel en este camino. Así que voy a plantarle cara, porque es lo que me corresponde, y actuaré como la persona que quiero ser».

Sin embargo, no quiero dejar de lado la oportunidad de recordarte que puedes decidir salir de la carretera de peajes. Que no siempre tienes que ir por la vía más rápida, la más exitosa o de mayor prestigio, aquella que te inculcaron o que tú adoptaste como la única opción. Hay muchas carreteras alternativas en las que encontrarás menos peajes o ninguno. Y transitarlas también es válido. Está bien escoger la vía fácil, aunque nos hayan dicho que para triunfar debemos evitarla. ¿Qué es triunfar? ¿Tener mucho trabajo, responsabilidad y empleados, o dormir sin preocupación ninguna y que tu trabajo solo dure la jornada laboral? Cada uno tiene su propio concepto de felicidad. En cualquier caso, este significado puede ir variando a lo largo de la vida y que resulte que lo que querías con todas tus fuerzas ayer, por lo que hubieses pagado todos los peajes, hoy te da mucha pereza; y por ello escoges una carretera larga, gratuita y que atraviesa todos los pueblos, porque prefieres eso a ir por la autopista.

Con esto quiero decir que también estaría bien si Julia decidiese que dirigir una empresa no es lo suyo y que prefiere trabajar para otra persona que no sea ella misma, para así poder llegar a casa y desconectar del trabajo. Echar marcha atrás, retroceder, no es fracasar. Es elegir otro camino. Y eso es correcto, ¿vale?

No siempre tendrás ganas de saltar obstáculos. Hay momentos de la vida en los que eso no apetece. Que lo que apetece es una pausa, una vida fácil, más llana. Puedes salir de la carretera si te cansas de los peajes. Y no es un fracaso. Tienes derecho a equivocarte y a darte cuenta de que ese no era el camino que querías aunque ya lo hayas iniciado. Tienes derecho a dar marcha atrás, al error, a las pérdidas que supongan ese error. Si sientes que estás en el camino erróneo, da la vuelta, no importa cuántos kilómetros hayas recorrido.

Unos capítulos antes te he dicho que tenías derecho a patalear. Ahora te digo que también tienes derecho al error. No es el fin del mundo y no se destruirá todo porque eches marcha atrás y decidas que por ahí no quieres seguir avanzando. A veces, nos damos cuenta de que nos hemos equivocado de camino cuando llevamos mucho tiempo recorriéndolo. Y ese momento también es válido para dar la vuelta. No siempre hay que soportarlo todo con tal de «seguir tirando».

Recuerda que «avanzar» por el camino incorrecto no es ir hacia delante.

3. Retos

Como psicóloga, no soy de las que piensa que todos los problemas y desgracias que te suceden acaban aportándote algo positivo. De hecho, considero errónea y peligrosa la famosa creencia de que debes salir fortalecido de todas las adversidades de la vida. De que, después de las desgracias, eres mejor. Porque quien vive una desgracia no quiere ser mejor. No quiere los aprendizajes que le quedan. No quiere ser más fuerte. Quien vive una desgracia desearía con toda su alma no necesitar ser más fuerte. E incluso, en muchas ocasiones, no acaba convirtiéndose en una mejor versión de sí mismo, sino en una versión que, sencillamente, ha sobrevivido. Con secuelas, con dolor, con agotamiento, con una profunda tristeza, más vulnerable, con menos margen de tolerancia, con un sistema nervioso hiperactivado. Como ha podido. Y es que las desgracias están para ser sobrevividas, no para ser fuentes de aprendizaje. Hay tantas formas de aprender que pensar que la única o la más eficaz es por las malas y con dolor denota una gran ignorancia. El aprendizaje nunca compensará el trauma.

Recuerda que «avanzar» por el camino incorrecto no es ir hacia delante.

Esto es contrario a lo que muchas personas e incluso profesionales de la salud mental han afirmado, ya que frases como «después de

esto serás más fuerte» o versiones de esa misma idea han estado a la orden del día, incluso en espacios de terapia. Afortunadamente, esta mentalidad ha ido cambiando y, poco a poco, se ha comprendido que no de todos los problemas uno puede salir siendo una mejor versión de sí mismo, porque no siempre lo permiten. Ahí reside el error: en creer que todos los problemas son iguales y que, si de algunos se puede salir reforzado, por ende, de todos los demás también. Cuando no es así. Eso es invalidante e irrespetuoso con las personas que están atravesando por una situación dolorosa en la que no tienen margen de maniobra, como puede ser la pérdida de un ser querido, por ejemplo.

Solo hay un tipo de problema que sí te permite convertirte en una mejor versión de ti: los retos.

Un reto es una tarea nueva o difícil que pone a prueba tus capacidades y habilidades, obligándote así a salir de tu zona de confort para superarla con éxito. Un reto supone un desafío que, normalmente, te acerca a una meta que te interesa y que da sentido al esfuerzo que tendrás que hacer para afrontarlo. Ese esfuerzo y esa salida de la zona de confort son lo que acaba suponiendo el crecimiento personal, ya que te obligan a desarrollar o a poner en práctica habilidades que antes no tenías o no habías empleado.

Hay tantas formas de aprender que pensar
que la única o la más eficaz es por las malas y

con dolor denota una gran ignorancia. El aprendizaje nunca compensará el trauma.

En la vida, escojas el camino que escojas, te encontrarás con retos y tendrás que esforzarte para superarlos, pero al hacerlo obtendrás un importante beneficio: tu crecimiento (a nivel personal, profesional…). No de todos los problemas que superes podrás obtener un beneficio, y de hecho algunos te dejarán totalmente fuera de juego, por lo que esta característica es algo que diferencia mucho los retos de cualquier otra problemática.

Sin embargo, que los retos conlleven el beneficio del aprendizaje no implica que sean agradables. Al contrario. En un inicio, el reto es percibido como una amenaza porque no deja de ser una situación a la que no estás acostumbrado, y todo lo que saca a tu cerebro de su zona de confort parece ser algo potencialmente dañino. Está claro que en estas situaciones vas a sentir el aliento del león en tu nuca, creyéndolo muy real. Recuerda que tu cerebro solo quiere sobrevivir y, para ello, emplear los mínimos recursos posibles por si acaso los necesita en otra ocasión.

Por ese motivo, debes tener en cuenta que un reto será percibido como una amenaza. Como un problema. Como un drama. Tu cerebro tendrá esa impresión porque se trata de algo desconocido, no porque sea malo. Por ello es fundamental que te pongas en pausa un momento: así podrás analizar la naturaleza del problema que tu cerebro está considerando potencialmente peligroso y ver si

realmente es así, tal y como lo percibes, o si puedes llevarle la contraria en la interpretación y darle un nuevo significado. Si es un peligro o no tiene que ser algo que decidas tú de forma consciente tras valorar la situación. Tómate la libertad de interceder y de interrumpir a tu cerebro porque tú no eres tus pensamientos inconscientes, sino la voz que los corrige. Tú estás al mando. «Querida yo, aquí mando yo».

Claro está que un reto que no sea una amenaza no significa que sea agradable. Agradable será el desenlace si lo superas, pero el camino puede ser realmente agobiante, porque el esfuerzo que debemos hacer para poder superar un reto genera estrés. Pero, léeme bien: no todo lo que te genera estrés o malestar es malo. Hay incomodidad necesaria. Incluso dolor necesario. Si pusieses la mano sobre una vitrocerámica encendida y no te quemase, no la apartarías.

Salir de la zona de confort de vez en cuando es necesario para evolucionar y crecer como persona, y para lograrlo, en ocasiones, la vida tiene que ponerte entre la espada y la pared. Esto se debe a que, si no es estrictamente necesario, en la mayoría de las ocasiones no te movilizarías. Es como cuando algo duele para que lo cures o algo pica para que te rasques. Por eso, para no sufrir en vano y sentir acorde a la realidad, es fundamental aprender a discernir entre lo que es malo y doloroso, y lo que es incómodo y tenso, pero la clave está ahí para que nos superemos a nosotros mismos y vayamos evolucionando como personas.

Un ejemplo de reto sería la situación de Ari:

Hasta hace poco tiempo, Ari vivía sola, pero cerca de sus padres, en el pueblo donde se crio desde niña. Esto le daba la independencia

de tener un apartamento solamente para ella, pero también la seguridad de tener al lado a su familia, con quienes siempre ha mantenido una muy buena relación. Sin embargo, hace unos meses llegó un punto de su carrera en el que supo que debía irse a vivir al extranjero, ya que llevaba años estudiando Traducción e interpretación y, para perfeccionar el idioma, lo mejor era irse a vivir durante una larga temporada a un país donde la gente de su entorno no hablase español. Además, sabía que así tendría más oportunidades laborales de las que hubiese tenido si se quedase viviendo en su pueblo.

Tú no eres tus pensamientos inconscientes,
sino la voz que los corrige.

La oportunidad de empezar de cero y crear un nuevo entorno en otro país le hace mucha ilusión, pues siempre había soñado con hacerlo, pero nunca se atrevió por miedo a no poder con todo sola, que es lo que siente que le está sobrepasando ahora mismo y tanto malestar le genera. Le invade la sensación de que el proceso es demasiado complejo como para que ella pueda hacerlo, ya que debe obtener el visado de estudiante/trabajador, superar una prueba de conocimiento del idioma, abonar el coste del acceso al Servicio Nacional de Salud, abrir una cuenta bancaria en dicho país, obtener

el número de la Seguridad Social, inscribirse en el consulado, encontrar un piso donde vivir, mudarse con todas sus pertenencias… Y todo esto en un país nuevo y desconocido.

Cuando piensa en lo dificilísimo que le parece el proceso de mudarse, empiezan a surgirle más miedos relacionados con situaciones cotidianas y sencillas, pero que pueden llegar a ser complicadas cuando estás lejos de tu zona de confort. Como a quién llamará si se le pincha una rueda y se queda tirada en medio de la carretera. Qué hará si se le estropea la lavadora. Dónde acudirá en caso de urgencia médica. A quién le pedirá que la lleve si es necesario. Qué hará si se deja las llaves dentro de casa. O si se queda sin agua caliente. O si tiene que renovar cualquier documento porque le roban la cartera.

Si va a sacar dinero y el cajero automático no le devuelve su tarjeta de crédito, ¿qué podrá hacer? Pues, evidentemente, en ese momento tendrá un problema. Cuando se le rompa la lavadora, tendrá un problema. Cuando se esté duchando y el agua empiece a salir congelada en pleno diciembre y sin explicación alguna, tendrá un problema. Y pensará que quién mierdas le ha mandado irse a otro país con lo bien que estaba en su casa. Echará de menos a sus padres. Llorará. Sentirá miedo. Empezará a valorar todas y cada una de las facilidades que tenía en su hogar y de las que no era consciente. Y habrá momentos en los que se arrepienta de haberse mudado. Eso pasará. En momentos de mucha frustración, pasará. Y es normal. Normal, y sano. Pero, muy probablemente, algún día recordará como el mejor año de su historia aquel que empezó yéndose a vivir sola a otra ciudad, con su vida entera metida en dos maletas que durante días arrastró de hostal en hostal hasta que

encontró dónde vivir: un piso compartido con cuatro desconocidos que en un principio le generaron la necesidad de poner el pestillo en la puerta de su habitación para poder dormir sin un ojo abierto, pero que acabaron siendo como su segunda familia.

Y, para llegar a eso, hay incomodidades necesarias. Malestares por los que tiene que pasar para ampliar su zona de confort. Para ser una versión más capaz de sí misma. Hay problemas que su cerebro necesita que surjan para así aprender, porque si no se le estropea la caldera no sabrá cómo contactar con el servicio técnico. Y, una vez que se le haya roto la caldera, pinchado la rueda del coche, estropeado la lavadora, olvidado las llaves y perdido la cartera, sabrá cómo actuar en todas esas situaciones y será una versión de sí misma mucho más fuerte, capaz e independiente de lo que era antes.

Pero, por supuesto, cuando la pobre se vea en medio de la carretera con la rueda deshinchada y sin saber a quién llamar, se angustiará y lo pasará mal, porque percibirá la situación como un problemón y se imaginará el desenlace más catastrófico. Sin embargo, no estará ante un problema terrible, sino ante un reto que puede asumir igual que el resto de las personas que han logrado solventar la situación de un pinchazo. Es una situación que la saca de su zona de confort y la obliga a movilizar sus recursos, a aprender algo nuevo y a solventar un problema. Es decir, está ante un reto.

Para poder identificar un reto, debes ponerte en pausa en el momento en el que tu cerebro percibe el problema como una catástrofe terrible de la que no sabe cómo va a salir, y preguntarte si

acaso eres la primera persona en la faz de la tierra que se enfrenta a esto. Seguramente no formes parte, ni siquiera, de una minoría.

Pregúntate: «¿Lo han logrado otras personas? ¿Esas personas que lo han conseguido eran muy diferentes a mí? ¿O acaso la única diferencia entre ellas y yo es que ellas lo saben solventar porque han tenido que hacerlo cien veces, y yo aún no sé porque hasta ahora no se me había presentado el problema que me forzase a aprender cómo hacerlo?».

La vida está conformada por obstáculos que te movilizarán a construir una versión de ti que sabrá solventarlos, y es que hay cosas que solo se aprenden bajo presión y cuando no te queda más remedio. Por eso, hasta que no te pasa algo que te obliga a aprender, hay mucho que es normal que no sepas hacer. Y necesitas pasar por la incomodidad e incluso el miedo y la angustia de no saber hacerlas, pues solo ese malestar te empujará hacia la versión de ti que sí sabrá.

Cuando estas situaciones se presenten, identifícalas y aprende a decirte: «La vida está conformada por retos y este es uno de ellos. Me genera malestar porque es algo nuevo para mí que desconozco cómo solventar, pero voy a esforzarme por superarlo y demostrarme que, al igual que el resto de las personas que han pasado por esta situación, sabré hacerlo».

Recuerda que hay situaciones que te generan malestar porque son nuevas para ti, y no porque sean peligrosas o tú incapaz de superarlas.

4. Parte de tu vida

En la vida, cada uno tiene sus batallas. Algunos vivimos dándole la mano a una o a varias enfermedades crónicas. A una madre con problemas de salud mental. A un hermano que, cada vez que aparece, trae problemas consigo. A una injusticia incomprensible. A un padre alcohólico. A una abuela que ya no nos reconoce a causa de la demencia. A un error que cometimos y aún nos acompaña. A una discapacidad. A un hijo con una enfermedad rara. Al poco reconocido dolor crónico. A la infertilidad. A un recuerdo doloroso con el que debemos convivir. Al rechazo familiar.

Todos caminamos dándole la mano a un dolor del que no podemos deshacernos: algo que se presentó en nuestra vida y que, aunque al inicio pudiéramos pensar que tendría solución, finalmente decidió quedarse para vivirla con nosotros. El momento en el que te das cuenta de que algo que es malo y te hace daño no pasará, sino que va a acompañarte el resto del camino, te cambia la vida. Es un shock muy desagradable, y en ese instante sientes que se te cae el mundo encima.

Poco a poco, empiezas a hacerte a la idea de que tu vida nunca más será igual, de que una de esas desgracias que llegan para quedarse ha tocado a tu puerta y que, a partir de ahora, te toca convivir con ella. Te vienen a la cabeza todas esas personas en situaciones similares, aquellas por las que sentiste compasión cuando supiste de su lucha. Y ahora ves que entre esas personas también estás tú. Que no estabas tan lejos de ellas. Que no era algo que a ti no podía pasarte nunca. Y, de repente, conectas con ellas de otra forma. Desde un punto mucho más humilde, quizá. Porque ahora esa es también tu situación. «Nunca hubiese imaginado que esto me iba a pasar a mí», te dices. Ahora comprendes que ellas,

alguna vez, también pensaron lo mismo y aprendes que nunca se sabe. Que, cuando el juego es la vida, nadie es «azúcar».

Tienes derecho a entristecerte, a enfadarte, a maldecir. A pasar un proceso de duelo por la pérdida de las expectativas que tenías sobre lo que iba a ser tu vida. A echar de menos la vida que pensabas que tendrías. A querer volver atrás para cambiar las cosas. A arrepentirte. A maldecir la injusticia. A exigir el cambio. Aunque no sirva de nada, tienes derecho a patalear. Todo el derecho del mundo.

Con mucho dolor, escribiendo esto recuerdo la conversación, entre llantos, con la madre de un niño que nació con una discapacidad intelectual grave.

«Yo no quería esto. Es muy fuerte lo que te voy a decir y lo siento, lo siento en el alma, pero yo no quería ser madre para esto. Y me siento la peor persona del mundo, pero me arrepiento de haberlo tenido. Ojalá pudiese volver atrás. Yo era feliz. Me gustaba mi trabajo, me gustaba mi vida, mi relación, mis amigos, mi familia. Quiero mi vida de vuelta. Esta no tenía que ser mi vida. Me muero por dentro solo de pensarlo. Cuando me imaginaba mi maternidad, me imaginaba enseñándole a caminar. Escuchándole decir "mamá" por primera vez. Ayudándole a hacer los deberes. Viéndolo disfrutar con los hijos de mi hermana. Yendo a verle jugar en un partido.

»Pero mi hijo no baila, Elizabeth. He ido a ver la función de final de curso de su colegio y, mientras todos los niños seguían la coreografía de la profesora, mi hijo estaba aparcado a un lado del escenario. Yo solo quería verle bailar como a los demás niños, pero hoy he entendido que mi hijo no bailará nunca.

»Quiero volver atrás y no tenerlo, me arrepiento tanto… Tanto… Dios mío, lo siento. Lo siento mucho por lo que estoy diciendo».

Llevo esta conversación tatuada en el alma. Ella tenía derecho a arrepentirse de la decisión de ser madre. A querer volver hacia atrás para revocarla. A maldecir de todas las formas posibles lo que le estaba pasando. A llorar, a gritar. A expresar la gran decepción que sentía por la pérdida de todas sus expectativas sobre su vida. Nadie puede quitarle su derecho a desahogarse, ni mucho menos hacer de policía de la moral y juzgarla. Es su dolor y su batalla. Una batalla que deberá librar el resto de su vida. Ella y nadie más. Y esta es su primera fase. Una fase de dolor que necesita transitar para poder pasar a la siguiente.

Con el paso del tiempo y el trabajo terapéutico, ella fue aceptando el diagnóstico de su hijo. Aprendió a convivir con él y a disfrutar de las partes buenas que, pese al diagnóstico, existían. Había días de dolor, pero también de felicidad, y aprender a disfrutarlos fue un proceso y un camino realmente bonito y que siempre tendía hacia arriba. A medida que fue pasando el tiempo y fueron sucediendo cosas, por pequeñas que fuesen, traían consigo un poquito de luz. Una sonrisa que evolucionaba a carcajada. Palabras que querían sonar como «mamá». Las diferentes formas que descubrieron para expresar «te quiero»: el contacto visual sostenido. Una caricia. Que reaccione al escuchar su nombre. Un intento de imitarla. Verlo feliz al escuchar una canción. Bailarla para que riese. Descubrir cuáles eran sus dibujos favoritos y poder compartirlos juntos. El aprendizaje de nuevas formas de conectar con él. Hitos que no son pequeños porque no se comparan con los del resto. Hitos que no se corresponden con las expectativas iniciales, pero que han hecho que ellos ahora busquen cumplir sus propias y nuevas expectativas.

El fondo del pozo es la ubicación normal de aquellas personas que acaban de descubrir que algo doloroso no será pasajero, sino parte de sus vidas, y también el lugar al que vuelven de vez en cuando, en los momentos en los que se sienten agotadas de cargarlo. No pasa nada. Es normal que el fondo del pozo sea la primera fase que transites al encontrarte de repente en una batalla que no pediste, y también que vuelvas a visitarlo cuando te enfades con lo que te ha tocado. Pero debes recordar que el fondo del pozo solo es un lugar donde estar, no donde quedarse.

Desde niña, sufro problemas de salud. Soy de las que se ha criado escuchando una y otra vez comentarios como «tienes de todo», «pareces la *pupas*», «qué delicada eres», «tendríamos que haberte llamado "Dolores"»… Como si estuviera en mi mano el decidir estar siempre enferma.

A mí no me gustan mis problemas de salud, no los elijo. De hecho, si pudiese elegir, me los quitaría todos y sería una de esas personas que viaja y hace muchos planes porque no tiene miedo a ponerse enferma y no contar con un hospital cerca. Sería más feliz, sin duda. Porque podría despertarme por las mañanas con despreocupación; una sensación que ni recuerdo.

Convivo con estos problemas a diario y condicionan cada movimiento que hago, cada decisión que tomo, cada plan al que me sumo y también cada plan del que me resto. A veces, miro hacia delante y pienso: «¿Toda mi vida así? ¿Con dolor crónico y tantísimas limitaciones?». Y se me hace un poco bola, no te voy a mentir. También me pasa cuando me fijo en los demás y veo que se encuentran bien, que no les duele nada, que no dependen de un enorme pastillero, que su salud no es tan débil.

El fondo del pozo solo es un lugar donde estar, no donde quedarse.

Echo de menos la libertad que tendría de no estar enferma, una libertad que me imagino cómo sería y se siente genial, pero que no es mía. Esa no es mi vida. Mi vida es esta y en mi vida hay cosas que no podré hacer. Otras que sí, pero que las disfrutaré menos que los demás.

Y, a días, lo sufro.

—¿Estás llorando? —me pregunta mi pareja después de cada cita con el médico.

—Sí, ahora toca —respondo siempre.

Después de las analíticas, que pocas veces me dan buenas noticias, lloro. Sé que los resultados no son mi culpa, pero siento que me gritan que estoy haciendo algo mal, que por mucho que me cuide nunca es suficiente. Además, parece que mi cuerpo siempre tiene malas noticias que contarme. Más antibióticos. Más pruebas. Más restricciones. Más intervenciones. Más dolor. Menos esperanza de mejora. Y, claro, durante un ratito, me vengo abajo. Y lloro. Lloro porque echo de menos la vida con buena salud que me imaginaba que tendría. Porque me duele pensar que esto va a ser así para siempre. Con épocas mejores y peores, pero así para siempre. Y me duele el alma, me enfado, es injusto. Yo quería otra cosa. Pero esa otra cosa no era mi vida, porque mi vida incluye esta batalla.

Por eso me permito llorarlo, pero solo un ratito. Después, me digo: «Una lloradita y a seguir viviendo». Me seco las lágrimas, me abrazo, me recuerdo que esta es mi batalla y que, aunque a veces cobre muchísimo protagonismo, no voy a permitir que sea el centro de mi vida. Me repito una y otra vez: «No voy a permitir que esto sea el centro de mi vida» porque la atención es muy valiosa, y, si yo la dirijo constantemente a aquello que me hace daño, siempre tendré la sensación de que mi vida es una desgracia, de que tengo mala suerte y de que estoy condenada a la infelicidad crónica. Y ni es así ni voy a permitir que sea así. Lo que me pasa a veces no es mi vida siempre. Son ratitos, pero no mi vida entera.

Mi decisión es que acepto lo malo como parte de mi existencia, pero no como el centro. Esto implica que me permito llorarlo y enfadarme, pero únicamente de vez en cuando: cuando sucede algo grave, cuando tengo un mal día, cuando aguanto mucho dolor. De forma puntual y nada más. El resto del tiempo decido colocar el foco de atención en todo lo que me gusta de mi vida y de mí, porque yo no soy mis problemas de salud. Son solo una parte de mí. Y pequeña. No pienso darles más hueco que esa parte reducida. Para eso, lleno el resto de los ámbitos de mi vida con mucho cariño. Hago mi vida todo lo agradable y divertida que puede ser para que esa felicidad ocupe tanto que lo malo quede reducido a una parcelita pequeña que, encima, no pienso ampliarle.

Y claro que no me gusta, pero no existe una versión de mí que no tenga problemas de salud. No puedo cambiarme a una vida diferente. Esta es la que tengo, y he de quererla porque es la mía, porque no hay opción B. Así que cojo aire y me digo que esto no va a ser el centro de mi vida, porque si me focalizo en mi desgracia,

solo pienso en ella, solo hablo de ella y todo mi mundo gira en torno a ella, difícilmente voy a sentir que mi vida es más que eso.

Es cierto que hay días en los que me encuentro muy mal y es difícil, por no decir imposible, que el dolor no sea el centro. Pero estos son momentos, días o rachas puntuales que me obligo a diferenciar del resto de mi vida.

Cuando llegan esas malas rachas, les dejo espacio, me las permito y las abrazo porque lo he aceptado: es lo que me toca y forman parte de mí. Así como hay días en los que puedo prestar atención a mi trabajo, que tanto me gusta, a leer con mi pareja antes de irnos a dormir o a jugar a juegos de mesa con mis amigos, hay otros en los que solo puedo centrarme en mis problemas de salud. Y eso es lo que hay. No todo va a ser bueno. Por eso, cuando duele, agradezco los días en los que no lo ha hecho y me ha permitido focalizarme en otras cosas, y les doy el espacio de, sencillamente, existir en mi vida.

Quizá tu batalla no te guste. Tienes derecho a que no te guste. Pero es la que te ha tocado y, muy probablemente, no esté en tu mano cambiarla. Obsesionarte con algo que no puedes modificar convertirá eso que tanto te hiere en el centro de tu vida, y eso te hará mucho daño. Recuerda que las cosas que no puedes cambiar están para cambiarte a ti, y no al revés. La inversa es una batalla perdida. Cuando no puedes controlar lo que te afecta, eres tú quien debe cambiar para adaptarte a ello.

Está en tu mano el escoger cómo haces ese cambio: puedes convertirte en alguien a quien su batalla convirtió en una persona amargada, o puedes convertirte en alguien que eligió coger de la

manita a su batalla, aceptarla como parte de su vida y convertirse en la persona resiliente que su lucha necesitó que fuera.

Las batallas te piden cambios para adaptarte a ellas. La mía requiere que cuide mucho más de mi salud que cualquier otra persona. Así que caminar de la mano de mi batalla supone avanzar hacia una versión más saludable de mí. Seguramente, de no ser por mis problemas de salud, no repararía tanto en la importancia de llevar una vida sana y no estaría conectada con mi cuerpo al nivel al que lo estoy. Mi situación requiere que sea una persona más responsable. Cada día he de organizarme la medicación, contar con los «por si acaso», repetirme pruebas constantemente, mirar bien los ingredientes de todo lo que como, e incluso he descubierto los beneficios de filtrar el agua, disminuir todo lo posible la exposición a disruptores endocrinos, comer más frutos secos, identificar y disminuir el consumo de alimentos inflamatorios, y de pasar un mínimo de minutos al sol cada día. Son cosas en las que nunca hubiese reparado y que ahora percibo, porque, como dice mi doctora Irene Sendino, «toda piedra hace pared». Ladrillo a ladrillo se construye el castillo.

También me ha convertido en una versión más compasiva conmigo misma. Cuando el cuerpo me duele, me permito el dolor emocional que acompaña al físico. No me riño, no me hablo mal, no me castigo. Me hablo de la única forma que me sienta bien: con cariño y empatía. Gracias a eso, he descubierto que los abrazos que te das a ti misma también consuelan, que puedes acariciarte para calmarte y que esos gestos también se sienten como cariño. El dolor me ha conectado conmigo. Soy una versión de mí que me gusta,

aunque haya surgido de una circunstancia que, desde luego, no me gusta nada.

Dentro de las opciones que me dio lo malo, siento que he escogido la mejor: convertirme, poco a poco, en la persona que mi batalla necesita que sea y que, por ende, yo necesito ser.

Mi batalla me exige que me cuide, y quizá la tuya te pide que pongas límites incómodos. Que te dediques más tiempo. Que le dediques menos a otra persona. O más. Que te alejes de una situación y elijas echarla de menos en lugar de sufrir por formar parte de ella. Que tomes nuevos caminos y hagas cambios importantes en tu vida. Que pidas ayuda y busques apoyo. Que trabajes el aceptar que es una situación que no puedes cambiar y aprendas a vivir con y sin ella a la vez.

Identifica qué te pide tu batalla para cuidar mejor de ti formando parte de ella.

Aprende a decirte: «Me doy permiso para llorar, abrazarme y ser compasiva conmigo misma, porque merezco poder expresar el dolor de vivir con esto, pero, por encima de todo, sé que es solo una parte de mi vida, en ningún caso mi vida entera. Así que, me abrazo, me respeto y me desahogo, pero me levanto y sigo caminando. No voy a permitir que esto sea el centro de mi vida».

5. Precursores de cambio

Efectivamente, hay situaciones, condiciones, dificultades… que forman parte de tu vida y no puedes deshacerte de ellas ni cambiarlas porque eso no depende de ti. Pero también existe otro

tipo de problema que se hace pasar por esa clase de situaciones sin serlo. Me explico…

A veces, arrastras algo que te genera malestar durante muchísimo tiempo. Te acostumbras a vivir con ello. Lo aceptas como parte de tu vida. Crees que es inamovible, que debes resignarte. Lo tienes tan normalizado e integrado en tu día a día que incluso, quizá, ni te planteas que existe una versión de ti sin ese «problema». Ejemplos de esto podrían ser una relación de pareja que te hace infeliz, un trabajo que te amarga, una mala situación económica, un miembro de tu familia que es nocivo para ti, un hábito que daña tu salud, algo o alguien a quien te aferras cuando en el fondo sabes que debes soltarlo…

A veces, te acostumbras al malestar. Lo invitas a pasar, lo adoptas y se integra tanto en tu día a día que dejas de detectarlo. Cada día estás más apagado, más triste, más enfadado con la vida, más desmotivado y desganado. Caminas arrastrando los pies, pero, como avanzas de todas formas, parece que todo está bien. Y, sin embargo, no es así. Tampoco es que esté todo mal, pero hay algo que está impidiéndote conectar con la plenitud, la calma o la felicidad. Como si cada mañana, en el café, estuvieses echándote unas gotitas de pesticida.

En estos momentos, cuando en tu vida existe algo que te genera malestar y crees que no puedes cambiarlo, pero realmente no es así y existe una posible versión de ti sin ese dolor, hay una lucecita dentro de ti que lo sabe. Porque yo puedo pedirte que aceptes una enfermedad crónica como parte de tu vida y explicarte cómo integrarlo, y lo lograrás. Lo integrarás, lo aceptarás y podrás ser feliz abrazando esa parte de tu vida que no te gusta. Pero, si yo te pido

que aceptes una relación dañina como parte de tu vida, ni aunque pongas todo tu empeño lograrás vivir bien con ello; el malestar siempre estará ahí. ¿Por qué? Porque, cuando en el fondo sabes que estás viviendo una situación dolorosa que puedes cambiar, hay algo dentro de ti que te apretará hasta que lo hagas. A veces, te lo pedirá con mucha fuerza y no podrás pensar en otra cosa, y en otras ocasiones lo hará bajito, generándote un malestar «sutil» pero continuo en el día a día. Sea como sea, no te dejará conformarte.

Y es que tu cuerpo jamás te permitirá estar en paz con una situación que te daña si sabe que puedes cambiarla. Te generará malestar hasta que la cambies. Tu cuerpo puede aceptar convivir con lo que no puede cambiar, pero no vivirá tranquilo con algo que le genera daño y sabe que puede ser diferente. Siempre fantaseará, consciente o inconscientemente, con cómo se sentiría en esa otra versión de tu vida.

Por eso, existen conflictos a los que yo llamo «precursores de cambio». Son aquellos problemas que vienen a gritarte que tienes que modificar algo: dejar una relación, cambiar de trabajo, dar un vuelco a tu vida, reordenar tus prioridades, pedir ayuda, decir «hasta aquí» a alguien, mudarte a otro lugar… En este tipo de situaciones, el malestar es protector porque lo necesitas para cambiar una situación perjudicial para tu salud. Si no fuese por él, no te estarías dando ni cuenta.

Los *precursores de cambio* te empujan a cambiar de dirección porque hacia donde estás yendo es cuesta abajo. «Si quieres resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo», se supone que dijo Albert Einstein. Y de eso se trata. De hacer algo diferente, de cambiar el rumbo, de dar la vuelta. A veces, de tirar la casa por la

ventana. Porque, tal y como estás haciendo las cosas, demostrado queda que no funciona. No para ti.

Tu cuerpo jamás te permitirá estar en paz con una situación que te daña si sabe que puedes cambiarla. Te generará malestar hasta que la cambies.

Aun así, comprendamos que habrá momentos en los que ese cambio no sea posible. Si el malestar te lo genera una mala situación económica, tal vez no puedas cambiarla ahora mismo. O no de un día para otro. Quizá, si el malestar te lo genera un familiar que te trata mal, pero no puedes dejar de vivir bajo el mismo techo que él, tampoco será viable una transformación inmediata. Pero escúchame bien: que no lo puedas cambiar hoy no significa que tampoco lo vayas a poder cambiar mañana. Lo que no puedes modificar hoy no puedes modificarlo *hoy*, pero eso no durará eternamente. Que no pase el tren ahora no significa que no vayas a poder salir nunca de tu ciudad. Significa que deberás esperar en la estación hasta que llegue y ahí, justo en ese instante, subirte. Pero, para eso, hay que estar atento a las oportunidades que surgen, a veces de la forma más inesperada, para cambiar tu situación.

Quizá durante un tiempo debas aceptar el problema como una parte de tu vida con la que debes convivir porque, ya sea por logística, situación económica, libertad individual o cualquier otro motivo, no te es posible cambiarlo ahora. Pero no te vayas de la estación, no la abandones y pienses que debes permanecer en el mismo sitio para toda la vida. Quédate en el andén para poder ver llegar el tren, que en algún momento pasará, y así subirte enseguida.

Quizá hoy no puedas escapar de la situación que te daña, pero ten preparadas las maletas para salir por la puerta en cuando puedas.

Sea como sea, no te quedes donde la vida ya te ha demostrado por activa y por pasiva que no eres feliz. No vivas una vida que no es para ti por pensar que no te depara nada mejor o que es para lo que estás predestinado. Si sientes malestar, si hay algo dentro de ti que te está avisando, si no puedes descansar tranquilo porque hay algo que en el fondo sabes que no va bien, escúchate. Llámalo lucecita, llámalo intuición, voz interior, alma, conciencia. Llámalo como quieras, pero escúchalo. Recuerda que este tipo de malestar viene a protegerte.

Y, ahora, yo te pregunto: «¿Qué dice la lucecita que hay dentro de ti?».

Quizá nada, quizá está todo bien. Quizá, simplemente está existiendo en tu interior y agradecida por la vida que vives. Tampoco quiero crearte un problema donde no lo hay, pero, si lo hubiera, escúchate.

Cierra los ojos y busca esa lucecita, esa intuición, esa vocecita dentro de ti.

Solo por si acaso.

Como siempre digo: «El cuerpo habla y, si no escuchas, grita. Y, si no le haces caso, gritará tan fuerte que no te dejará escuchar nada más».

El cuerpo habla y, si no escuchas, grita. Y, si no le haces caso gritará tan fuerte que no te dejará escuchar nada más.

6. Catástrofes

Nuestra resistencia al dolor es lo que
lo convierte en sufrimiento.

SHINZEN YOUNG

A veces la vida se pone muy fea. De golpe. Sin avisar. Un día parece que todo fluye más o menos con normalidad y, al siguiente, sucede algo que te deja sin aire. Recibes una mala noticia, de cualquier tipo, y se para en seco tu vida. Te quedas desorientado, aturdido, espantado. Sin saber hacia dónde moverte o qué hacer. Miras a tu

alrededor y parece que todo pasa a cámara lenta. De repente, la vida se ve borrosa y confusa.

Sin embargo, te das cuenta de que para los demás todo sigue. Para ellos, el mundo sigue girando con normalidad, como si nada hubiese pasado. Y es cierto, tristemente, hay cosas que solo te pasan a ti. Hay momentos en los que solo se te para el mundo a ti. «¿Cómo puede seguir la vida como si nada, si acaba de morir mi madre?», escuché decir a un chico hace tiempo.

Ese dolor, ese profundo y punzante dolor que aparece cuando la vida se pone realmente fea, es inevitable. Somos humanos y respondemos emocionalmente a lo que nos sucede. No hay manera de no sentirlo. Ojalá hubiese algo para paliarlo, una pastilla que lo hiciese más llevadero o un consejo rápido que nos aliviase el malestar, pero lamentablemente no lo hay. A veces, no existen ni siquiera palabras de consuelo. A esto me refiero cuando digo que no pretendo vender un método infalible que convierta la vida en un camino de rosas, porque eso no es posible.

Hay un dolor que es inevitable y, cuanto más hondo es, más difícil de aliviar resulta. Porque el dolor profundo no se calma con consejos, frases motivacionales o charlas reveladoras. El dolor profundo se transita. Se vive y te atraviesa. Y, sí, finalmente se va, pero primero debe pasar a través de ti. Puedes imaginarlo como algo externo que acaba de chocar contra tu pecho y que, poco a poco, irá saliendo por la parte de atrás de tu espalda. Como si de una espada atravesándote se tratase. Y es atravesándote la forma en la que lentamente se irá disipando. Si no lo hace hoy, si no te permites sufrirlo hoy, lo sufrirás mañana. El dolor que no te permites sentir no desaparece, queda pendiente de ser sufrido.

Digamos que te queda una cuenta pendiente por saldar con el dolor que, si no liquidas hoy, lo harás mañana de una u otra forma. Ya sea somatizándolo con problemas de salud física, ansiedad, depresión, trastornos mentales varios, reacciones y emociones que ni comprendes, saboteando tus relaciones… De alguna forma acaba saliendo, pero el dolor no desaparece por ignorarlo o negarlo.

Recuerdo el caso de un hombre que acudió a mi equipo de profesionales para pedirnos ayuda. Su pareja, de la cual estaba perdidamente enamorado, le había sido infiel y le había dejado de un día para otro sin explicaciones. Estaba destrozado por ello y no soportaba tanto dolor, por lo que, para no sentirlo, bebía alcohol y consumía ansiolíticos y antidepresivos sin medida y sin pauta médica. También intentaba por activa y por pasiva recuperarla, arrastrándose y llegando al punto de ser molesto para ella. ¿Lo hacía por amor y porque realmente quisiera perdonarla? No. De hecho, ella no pidió disculpas en ningún momento y tampoco mostró interés en retomar la relación. Él quería volver con ella porque era la única manera que creía que tenía de dejar de sentir dolor. «Como siento esta angustia tan grande porque me ha abandonado, si ella vuelve a mi vida, dejaré de sufrir», se decía inconscientemente. De esta manera, entró en un bucle de autodestrucción: se pasaba el día intentando contactar con su expareja para rogarle por una nueva oportunidad y al ver que esto no funcionaba, cuando caía la tarde-noche, empezaba a consumir alcohol y psicofármacos para paliar el enorme malestar que sentía.

El dolor que no te permites sentir no desaparece, queda pendiente de ser sufrido.

La primera consulta la realizó conmigo y me lo dijo claramente: «Quiero dejar de sentir este dolor, ¡no lo soporto!», «Necesito que hagas algo que me quite este sufrimiento cuanto antes», «¡¿Qué hago para que me deje de doler YA?!», «¡¿Con lo avanzada que está la ciencia, ¿¡me quieres decir que no hay nada para esto?!». Desde lo más profundo de mi alma, lo comprendí. Él no lo sabía, pero le estaba entendiendo con todo mi ser. Comprendía cada palabra, cada pedido de ayuda, cada exigencia. La frustración, el enfado, la incredulidad ante la realidad de que no había nada que pudiese quitarle el dolor de golpe, como un ibuprofeno hace con el dolor de cabeza. Joder, es cierto, ¡con lo avanzada que está la ciencia y esto no lo hemos solventado! Aquel «¡Tiene que haber algo que haga que esto se pase, no me jodas!» podía sonar exigente y algo agresivo, pero se trataba de una profunda desesperación que yo comprendía con toda mi alma.

Me había sentido él tantas veces… Yo también había vivido esa necesidad de que el dolor cesase ya mismo. Y es que hay momentos en los que parece insoportable.

Sin embargo, he aprendido a diferenciar entre «insoportable» e «insostenible en el tiempo». Cuando siento muchísimo dolor y pienso que es insoportable, me digo a mí misma: «No, este y todos los dolores son soportables, se pueden sobrevivir, lo que no se

puede es aguantar el mismo dolor durante mucho tiempo. Es insostenible, no insoportable». Es decir, que lo puedo aguantar, pero no eternamente. Afortunadamente, el sufrimiento extremo es efímero y no dura para siempre.

El dolor puede alcanzar un pico muy elevado (extremo) durante una cierta etapa, pero después tiende a la baja y cada vez se hace más llevadero. La realidad es que poco a poco la vida se va colocando. Sea como sea, acaba saliendo la luz. Por caótico, irresoluble, desesperanzador y asfixiante que parezca todo, la vida se transforma de forma constante. Eso hace que cuando estás bien sucedan cosas malas que rompan la buena racha que llevabas, pero a la vez hace que las rachas que son malas también se vean interrumpidas por los primeros rayitos de luz que anuncian que está llegando de nuevo el cambio. Lo bueno pasa, pero lo malo también, porque la vida está en constante movimiento. Esa es una certeza que sí puedo darte: todo está en constante cambio.

Otra certeza que puedo darte es que el tiempo ayuda a que veamos las cosas de otra forma. No por el tiempo en sí, sino por lo que hace nuestro cerebro con ese tiempo. Poco a poco, va moldeándose a la nueva situación y haciendo que, casi mágicamente, las cosas empiecen a sentirse de otra manera. Por eso, ten paciencia con lo que hoy sientes que es un dolor insoportable. Date tiempo, pasará. Y mientras pasa cuídate, cuida de ti a la vez que tu cuerpo y tu cerebro sanan, como si fueses tu propia madre: con cariño, pero con empuje. A veces, obligándote a hacer un poquito de aquello que sabes que te sienta bien, aunque no te apetezca. Con el tiempo, y gracias al tiempo, o más bien a lo que hace tu cerebro con el tiempo, lograrás mirar atrás y recordar el

dolor sin sentirlo ya con esa intensidad. Recordarás lo mucho que sufriste, sentirás compasión por aquella versión de ti que tuvo que atravesar esa situación, pero ya habrá pasado. Entonces, lo verás con distancia y sabrás que has sanado, porque sanar a veces es, simplemente, adaptarse a la vida «después de». Aceptar que sucedió, mirarte y ver la nueva versión de ti en la que aquello te convirtió, coger aire y enfocarte hacia delante para seguir caminando. Así es como lo verás mañana, aunque el dolor que sientes hoy haga que sea difícil creerme.

A aquel hombre tuvimos que darle la mala noticia de que no existía un truco mágico para que todo su malestar se disipase rápidamente. Que los psicólogos no hacíamos esa clase de milagros, lamentablemente. Ojalá fuese tan fácil. Le explicamos que tendría que dejarse atravesar por ese dolor, que tenía que vivirlo. Y, para vivirlo, tenía que dejar de evitarlo con el consumo de sustancias o los intentos repetitivos de reconciliación. Llevaba meses huyendo del sufrimiento y lo único que estaba haciendo era prolongarlo y posponer el momento de transitar verdaderamente el duelo. Esa sería nuestra misión en terapia: aprender a sentir el dolor y perder el miedo a sufrir, entendiendo que forma parte de la vida.

Con el tiempo comprendió de dónde venía ese terror al sufrimiento y el motivo por el cual evitaba vivirlo de forma tan extrema, y, afortunadamente, permitió que el dolor lo atravesase. Pasó a través de la nube negra y al tiempo pudo salir a respirar aire fresco de nuevo. Todo fue bien, porque el dolor extremo no es para siempre, así como la felicidad extrema tampoco lo es. La vida cambia, todo el tiempo.

Cuando sucede algo que rompe todos tus esquemas y desconfigura la vida tal y como la tenías estructurada, la sensación puede ser de tristeza profunda y desesperanza, de que se te ha roto algo por dentro, de ira, porque consideras que lo que ha pasado es injusto, o incluso de asfixia, por no saber cómo solventarlo. Sea como sea, en ese momento, solo ves la tormenta. Pero el cielo, tarde o temprano, acaba despejándose.

Como me repite siempre mi tía Menchi cuando le cuento que ha pasado algo dramático: «Por algún lado saldrá la luz, cariño». Nunca se ha equivocado. Por feas que se hayan puesto las cosas, siempre ha acabado recolocándose todo, y es que la vida tiende a equilibrarse.

Por eso, dobla la esquinita de esta página del libro para recurrir a este texto cuando venga una tormenta:

«Pasará, cielo, pasará. Ahora parece todo caótico, no sabes cómo sobrevivir a lo que está pasando y crees fehacientemente que no hay salida. Sé que ahora sientes que no existe nada más allá que la terrible catástrofe que acaba de acontecer, pero en algún momento se abrirá una ventana. O, sencillamente, poco a poco se irán recolocando las cosas. Es cierto que hasta entonces todo será un caos.

De hecho, cuando pasa una catástrofe, es como si la vida cogiese tu casa y la sacudiese como si de una bola de nieve decorativa se tratara: las cosas se chocarán unas con otras, volarán sillas, mesas, y quedará todo hecho un desastre, pero en algún momento se detendrán las sacudidas y la vida volverá lentamente a la calma. Poco a poco, la nieve se irá posando sobre el suelo y volverá a verse la casita que había debajo. Tú irás recolocando los libros en las estanterías, recogiendo los trocitos rotos de los jarrones, barriendo para limpiar el desastre, e incluso redecorarás de nuevo tu hogar.

No será exactamente igual que antes del desastre, pero también estará bien. Es cierto que seguramente quede algún arañazo en la pared por el torbellino que por ahí ha pasado. Los primeros días, lo mirarás con mucho dolor. Quizá incluso cuelgues una foto encima para no verlo, pero con el tiempo aprenderás a contemplarlo con aceptación y, con un poco de suerte, algún día puede que incluso con cariño. Formará parte de la "decoración" de tu casa y te recordará a la catástrofe que viviste, pero ya no dolerá como al principio. Será una cicatriz y no una herida. Y, como dice la psiquiatra Anabel González, "las cicatrices no duelen"».

Sobrevivirás al dolor de la catástrofe, créeme. Puedes hacerlo, pero no porque te lo diga yo, ni siquiera porque confíe en ti, sino porque tu cerebro tiene la capacidad de adaptarse incluso a esto que tanto duele. Ya no se trata de ti, sino de una capacidad innata que traes de fábrica, te guste o no. Te explico.

El papel de la neuroplasticidad en las catástrofes vitales

Como psicóloga y persona que ha estado al lado de otras que han sufrido situaciones devastadoras, no puedo dejar de repetir que me impresiona desmesuradamente la capacidad que tenemos para adaptarnos y sobreponernos tras acontecimientos traumáticos. Es lo que se conoce como «resiliencia». Y es que los seres humanos somos increíblemente resilientes, hasta puntos inimaginables. Podríamos decir que las personas estamos preparadas para afrontar y superar prácticamente cualquier adversidad. Y esto, con algunas adversidades, parece incluso inhumano, pero sí: de forma natural e innata, nuestro cerebro está preparado para afrontar el trauma, por

duro que sea. Y no solo eso, sino que también contamos con el potencial para transformarnos a partir de él, incluso para construir después de él, aunque no es necesario; con sobrevivirlo basta, pero, por poder, se puede.

Tu cerebro es un órgano resiliente por naturaleza gracias a una maravillosa cualidad que se llama «neuroplasticidad». Esta capacidad es la que permite que tu cerebro cambie, se reorganice y adapte a lo largo de la vida en función de las experiencias que le van sucediendo. Es así como, en casos de daño cognitivo (como, por ejemplo, tras un ictus), aquellas partes del cerebro preservadas pueden llegar a adaptarse para llevar a cabo las funciones de las áreas lesionadas. Con la práctica, el cerebro reorganiza sus conexiones, reforzando nuevas sinapsis y haciendo que las partes no afectadas aprendan realizar el trabajo de las que sí lo están. Como dice Norman Doidge, «el cerebro se cambia a sí mismo».

Digamos que la neuroplasticidad permite que el cerebro se «reestructure» y reasigne las tareas de las partes dañadas a las partes sanas, incluso haciendo que estas aprendan a realizar un trabajo que nunca hicieron. Increíble.

Por eso, cada experiencia, cada obstáculo y cada aprendizaje que enfrentas tiene el potencial de transformar tu cerebro en una versión mejorada y más capaz de afrontar futuros desafíos. Esto significa que el cerebro que tienes hoy no es el mismo con el que afrontarás mañana las dificultades que te depare la vida. Esa versión de ti será más capaz gracias a la neuroplasticidad.

Es decir, tu cerebro cambiará y se adaptará tanto como necesites (y le sea posible) para que puedas sobrevivir a lo que te está

pasando, por duro que sea. No estás solo en esto, sino que tu cerebro, aunque a veces parezca tu enemigo, está de tu lado.

Así es como podemos decir que el cerebro cambia cuando aprende. De hecho, el trabajo de Draganski y colaboradores (2004) demostró que el aprendizaje puede llegar a alterarlo anatómicamente. Para esto, se realizó un estudio que consistía en observar, mediante resonancia magnética, los cambios estructurales en el cerebro de personas que aprendían a hacer malabares.

Si alguna vez lo has intentado, sabrás que hacer malabares no es sencillo. Parece difícil cuando lo ves desde fuera, pero más aún cuando lo intentas. Así, no te pillará de sorpresa saber que para el cerebro es un buen ejercicio. De hecho, los resultados mostraron un aumento en la materia gris en áreas relacionadas con el almacenamiento del movimiento visual complejo y el procesamiento espacial, específicamente en la región temporal media (hMT/V5) y en el surco intraparietal posterior izquierdo, demostrando que el aprendizaje puede cambiar físicamente la estructura del cerebro.

Este estudio respalda la idea de que el cerebro puede adaptarse y transformarse, aunque cabe destacar que también probó que, tras tres meses de no practicar malabarismo, se observaba una disminución en lo que había sido la expansión de la materia gris. Esto denota que los cambios, para permanecer, necesitan ser reforzados con la práctica: así como el ejercicio constante (y no solo a rachas) es fundamental para cuidar de tu cuerpo, el aprendizaje lo es también para cuidar tu cerebro.

Tu cerebro cambia cuando aprende y también para adaptarse mejor al entorno que te rodea. Es tal su capacidad de adaptación que, como te he contado antes, en casos de daño cerebral, la

neuroplasticidad puede hacer que aquellas áreas del cerebro que no han sido afectadas asuman las funciones de las que sí lo están. Es decir, que el cerebro llega a cambiar su funcionamiento natural para así compensar el deterioro causado por el daño. Este fenómeno llamado «plasticidad compensatoria» es, básicamente, la resiliencia en estado puro.

Como ves, tú, por naturaleza, eres increíblemente resiliente. Y que algo te duela muchísimo y a momentos sientas que no puedes con ello no significa que realmente no puedas con ello. Significa que eres una persona sana y normal, porque no hay nada más humano que el sufrimiento. Pero resiliente. Siempre resiliente. Y no porque te esfuerces en serlo, sino porque de forma natural existe esa capacidad en ti, y cada vez existirá más, pues cada día que pasa tienes un cerebro más preparado para las adversidades. Por eso, cuando miras atrás y recuerdas lo que para tu yo del pasado era una montaña y un problema muy grave, ahora te parece algo que solventarías con facilidad. Ahora estás seguro de que lo sabrías resolver mejor, de que lo harías de otra forma. Pero, para llegar hasta aquí, tu cerebro ha necesitado aprender. Y el cambio, muchas veces, lo promueve el dolor.

Con esto no pretendo dar las gracias a las desgracias ni otorgarles el mérito de preparar nuestro cerebro para la batalla de Normandía, en ningún caso. Soy de las que piensa que cuantas menos cosas malas nos pasen mejor, porque, sí, el dolor enseña, pero no todo en la vida es aprender. Vivir tranquilo también está genial. Y, si para vivir tranquilos tenemos que ser un poquito más ignorantes, pues bienvenida sea la ignorancia. Entiéndase.

Lo que quiero transmitirte es que puedes con las adversidades, aunque duelan muchísimo. Que, aunque no veas salida hoy, mañana se abrirá una puerta o una ventana. Que, aunque ahora parezca todo un caos, la vida tiende al equilibrio. Y que, aunque creas que no podrás superarlo, tu cerebro tiene la capacidad para hacerlo.

Por eso, cuando algo te duela mucho y sientas que no puedes con ello, recuerda que tu cerebro sí puede. Él está de tu lado, pero te lo demostrará con el tiempo, cuando veas que has logrado recomponerte tras algo a lo que pensabas que no sobrevivirías.

Con frecuencia, al compartir con otras personas la muerte de mi padre por suicidio y la cadena de desgracias familiares que detrás de ella vinieron, me dicen que no saben cómo algo así puede superarse. Se trata, sin duda, de una catástrofe. No hay por dónde cogerlo, no hay consejos ni cambios de perspectiva que puedan ayudarte a ver la situación de otra forma. En ese momento, los libros de autoayuda y frases motivacionales quedan tan lejos de tu situación que le arrancarías la cabeza a quien que te viniera con consejos del estilo «de todo lo malo se saca algo bueno». No, no es así. No todo lo malo comporta algo bueno. La muerte de un ser querido, un suicidio, un aborto, una enfermedad terminal no aportan nada bueno. A toro pasado puedes intentar ver algunas de las pequeñas cosas buenas que derivaron de ese acontecimiento tan terrible, como las personas que te acompañaron durante él, pero la verdad es que lo devolverías todo si te dijesen que a cambio te traerán de vuelta lo que perdiste. Salud mental no es enseñar a la gente a ponerle buena cara a todo. Salud mental es respetar el dolor de las personas y ayudarlas a sobrevivir a él, saquen o no «la parte buena» de lo que les ha pasado.

Salud mental no es enseñar a la gente a ponerle buena cara a todo. Salud mental es respetar el dolor de las personas y ayudarlas a sobrevivir a él, saquen o no «la parte buena» de lo que les ha pasado.

Cuando me preguntan que cómo se sobrevive a algo así, siempre respondo que sin querer. A la muerte por suicidio de un padre y a otras tantas desgracias, se sobrevive sin querer. No eliges ser fuerte y salir adelante, no es una elección. Simplemente, sigues caminando. Como por inercia. Por inercia, acabas teniendo hambre y comes. Por inercia, te reincorporas al trabajo y vas cada día. Y un día alguien te saca una sonrisa y desbloqueas el «volverte a reír», aunque la primera vez uno se siente raro, como con culpa. Otro día, vas a tomar un café. O a cenar. A un cumpleaños. Y, bueno, pasan los meses y te das cuenta de que sigues viviendo. Y es que a veces solo hay que seguir caminando, nada más. Al principio, arrastrando los pies y como puedes. Con el tiempo, dando pasos más firmes. A veces, al dolor se sobrevive fingiendo que vives, mientras dejas que cada vez duela menos y que la vida se vaya recolocando sola. El truco en ocasiones es fingir que caminas hasta que caminar te sale solo.

Por eso, con el corazón en la mano te pido que cuando duela mucho, simplemente, sigas caminando. Porque, repitiendo lo que dijo Churchill, «si estás atravesando un infierno, sigue caminando». Nadie quiere detenerse en el infierno, ¿recuerdas?

Dicho esto, no puedo dejar de pedirte que si sientes que no puedes salir adelante, pidas ayuda. Siempre. Por favor.

SEGUNDA PARTE

Aprender a vivir con el dolor de…

En la vida, no solo duelen los problemas y las situaciones complejas. A veces, también duelen las personas. Cómo son, cómo te tratan, cómo sus decisiones afectan a tu vida, lo que (te) hacen. Y no siempre puede solucionarse. Podemos volvernos locos tratando de cambiar a las personas o las situaciones en las que por culpa de ellas nos encontramos, pero, a veces, solo lograremos eso: volvernos locos. Hay situaciones que no es posible solventar, y, cuando algo no puede solucionarse, solo nos queda aceptarlo. Porque hay cosas que son, simplemente, «la vida», querida persona que me lee.

Las cosas que no se pueden cambiar no están para que nos dejemos la piel tratando de modificarlas, sino para que seamos nosotros quienes cambiemos o, más bien, quienes se adapten para poder vivir con ellas. Porque seguir anclados al dolor que nos generó una traición, un rechazo o una injusticia que sufrimos nos impide avanzar y nos envenena por dentro.

Ahora bien, vivir con según qué situaciones no es fácil. A veces, la rabia se queda instaurada y no nos permite pasar página. No sin arrastrarla cada día o, como mínimo, cada vez que recordamos lo sucedido. Otras, lo que permanece es la tristeza, o el miedo. Se quedan, y pesan. Y, como no tienen solución, pensamos que nos acompañarán siempre. Que es un lastre que cargaremos de por vida. Pero no, nada más lejos de la realidad.

Podemos aprender a integrar heridas.

¿Vamos allá? Voy de la mano contigo.

Las injusticias

Son muchísimas e incontables las veces que hemos escuchado la frase de que «la vida es injusta», y, sin embargo, nunca estamos preparados para el enorme dolor que genera vivir realmente una injusticia. La impotencia, la rabia, la tristeza, la desesperanza. Esforzarse durante toda la vida en hacer las cosas bien para que, al final, salga favorecido quien las hace mal.

Que asciendan al compañero que se ha apropiado del trabajo ajeno, quedar como un mentiroso al acusar a alguien de algo que sí ha hecho, que te roben y pierdas para siempre lo que te han quitado, que la persona que tanto daño te hizo viva su vida felizmente mientras tú reparas las secuelas que te dejó, que te estafen… Son situaciones que dan mucha rabia cuando te las cuentan, pero, cuando eres tú la víctima, el dolor es diferente. Profundo, punzante y desesperante.

Con solo escribir la palabra «injusticia» se me encoge un poco el corazón, ya que yo, junto con otras dos mujeres, fui víctima de un agresor al que condenaron a prisión y al que después, sin más, absolvieron. Aún recuerdo el momento en el que recibí la noticia. No podía creérmelo, parecía imposible. Era culpable. Lo sabía yo, lo sabía el juez que lo condenó a prisión, y él, aunque lo negase todo, también sabía perfectamente lo que nos había hecho. A mí y a las

otras dos víctimas. Y, sin embargo, como otros tantísimos agresores, seguiría viviendo en libertad.

El nivel de dolor que se siente es imposible de explicar. En aquel momento, no podía dejar de pensar en que ojalá la absolución fuese justa, por un motivo real. Que ojalá fuese inocente. Nadie desea más que una víctima que su agresor no sea un agresor. «Ojalá fuese verdad», me repetía con dolor. Y, durante meses, viví con un nudo en la garganta, un elefante sentado en el pecho y unas ganas de llorar que me impedían articular palabra. Me pasaba los días tratando de entender lo que había podido pasar y preguntaba continuamente a mi abogado que cómo se podía absolver a una persona tan evidentemente culpable y a la que ya se había condenado. Él tampoco lo entendía, pero ya resignado, con cierto humor, un día me respondió: «¿Recuerdas que te dije que él tenía las mismas posibilidades de ser absuelto que tú de que te cayese un rayo? Bueno, pues te ha caído un rayo». Efectivamente, así era, porque yo no había hecho nada para merecer ese resultado. Era una injusticia que me afectaba, pero no que yo mereciera; como si me hubiese caído un rayo.

En un inicio, el dolor me parecía insoportable, pero con el paso de los meses fui dándole forma. Empecé a entender que la injusticia es parte de la vida por algo tan sencillo como la aleatoriedad. La aleatoriedad de que en la vida pasan muchas cosas porque sí, porque te ha tocado. Sucesos que no son tu culpa, que no tienen que ver contigo. Sucesos que se han dado por una sucesión de situaciones que, encadenadas, han resultado de esta manera, y, en esta ocasión, te ha tocado pagar a ti el resultado del azar. Evidentemente, no toda injusticia se explica por el azar. La maldad,

la incompetencia y la ignorancia aportan más papeletas a la injusticia que la aleatoriedad, pero, en un mundo en el que hay de todo, es evidente que, en algún momento, por muy bien que hagas las cosas, te va a tocar a ti. Hay situaciones en la vida que, simplemente, te tocan.

Después de dejar que el dolor me atravesase, porque lo hizo de lado a lado, adopté una visión más racional y pragmática de la situación. Ni yo ni, por supuesto, las otras víctimas merecíamos lo que había sucedido. Había sido injusto, lo había sido. Demencialmente injusto, pero regodearme en la ira, repasar una y otra vez lo sucedido dándole infinitas vueltas y posicionarme durante más tiempo como una víctima, no cambiaría el pasado ni me ayudaría.

Mi discurso interno era fundamental para mi salud mental, así que me propuse cambiarlo, porque decidí que esa persona no iba a robarme más tiempo y salud de la que ya me había robado. Había sobrepasado con creces el cupo de malestar que permito a alguien generarme. Por eso, acepté la situación. Puse en práctica la «aceptación radical», un concepto de la Terapia Dialéctico--Conductual (DBT) acuñado por Marsha Linehan.

La aceptación radical es dejar de luchar contra una realidad que no puedes cambiar. Así fue como pasé de estar intensamente triste y enfadada a aceptar la situación tal y como era, sin juzgarla, sin resistirme y sin seguir derrochando energía en modificarla.

¡Ojo! Ni apruebo lo que pasó ni lo justifico. El sistema cometió un gravísimo error que puede costarle la vida a otra mujer en un futuro, y por eso las tres luchamos tanto como nos fue posible dentro de nuestras limitaciones, porque en nosotras también existía la carga de

«lo que le pasaría a la que viniese después», pero no pudimos hacer más de lo que hicimos. Y, como dice un refrán catalán, «qui fa el que pot, no està obligat a més» (quien hace lo que puede no está obligado a más). Por eso, «simplemente», acepto e integro de la forma más cruda que en la vida no mando yo, ni lo que yo considero que es lo correcto, ni siquiera lo que de forma objetiva es correcto. Y dejo de discutir con la realidad.

Empecé a recortar la cantidad de pensamientos que me permitía tener sobre el tema y a limitarme a decir: «Lo que ha sucedido es injusto, pero yo hice lo correcto. Lo que pase de aquí en adelante con un agresor suelto ya no será responsabilidad mía». Y es que guío mi vida con un mantra: «Actúa de manera en que tu conducta pueda convertirse en ley universal», del imperativo categórico de Immanuel Kant. Es decir, que siempre trato de actuar de forma que, si todos actuasen igual que yo, el mundo sería un lugar mejor.

En este caso, lo hice. Si todas las víctimas y testigos de delitos denunciasen a los agresores, habría menos agresores libres. Y si la justicia funcionase bien, también. Nosotras (las tres víctimas) elegimos el camino de actuar de manera en que nuestra conducta podría convertirse en ley universal, pese a lo dificilísimo que era lo que hicimos y los años de proceso a los que nos sometimos. El sistema judicial no. Nuestro agresor, tampoco. Por tanto, el problema no estaba en nosotras. El dolor no debíamos cargarlo nosotras.

Y en la vida, a veces, es necesario soltar. No todo hay que pelearlo sin descanso. Hay luchas, injusticias, problemas que solo se solventan cuando los sueltas, cuando logras mirar a otro lado y delegar la responsabilidad en quien tiene verdaderamente el control

y no en ti, que intentando tenerlo (sin ser eso posible) te dejarás la salud por el camino.

La aceptación radical es apertura, soltar. Es entender que no necesitas que la situación cambie a algo más justo para poder sanar, que puedes reparar(te) dentro de una realidad que no te gusta.

Mi forma de reparar(me) fue encontrando la justicia en otro lugar. Recuerdo el momento en el que mi cerebro hizo «clic» y lo vi con claridad. Fue estando en casa, con mi pareja y nuestros amigos jugando a juegos de mesa. Uno de ellos ganó la partida y, pocos segundos después de anunciar su victoria, el de al lado le pilló todas las cartas que tenía escondidas bajo el culo. Al ver la situación, a una amiga le dio un tremendo ataque de risa que se contagió al resto del grupo. Yo no me reí porque estaba ocupada viéndolos reírse a ellos. «Esta es mi justicia», pensé. Tener un hogar lleno de amigos riéndose a carcajadas en el que también está la bellísima persona de la que llevo años perdidamente enamorada es, sin duda, mi justicia.

La vida, en un cómputo general, había sido justa conmigo. Me podría detener a pensar en todas aquellas situaciones dolorosas que me ha tocado vivir y considerar que no, que la balanza está desequilibrada, pero elijo emocionarme al ver a mis amigos reírse y elijo cada día agradecer a la vida por el hombre que en ella me acompaña. Elijo encontrar la justicia donde yo quiera verla.

Porque, ¿sabes qué?, la justicia tiene formas muy diversas de manifestarse. La justicia no es solo la libertad o la condena. El castigo o la recompensa. La pobreza o la riqueza. El éxito o el fracaso. No paga solo el que es directamente castigado.

La justicia también se hace cuando una mala persona se ve obligada a vivir siendo ella para siempre. A vivir bajo una máscara que oculta su verdadera naturaleza. Qué pena ser una persona que ha sido la desgracia de la vida de otras. Qué triste ser alguien que lo que más aporta a la vida de los demás es dolor, alguien que solo es recordado por el dolor que causó. Qué duro ser a quien se refieren cuando dicen «es lo peor que me ha pasado en la vida». Porque los demás podemos sanar y que esa mala persona pase a convertirse, simplemente, en una mala racha, un mal recuerdo, algo de lo que nos libramos. Pero esa mala persona vivirá consigo toda su vida. Vivirá siempre siendo alguien de quien otros agradecieron haberse librado a tiempo.

Eso también es justicia, porque es una desgracia ser alguien que tiene que vivir huyendo de su verdadero yo, espantando a la gente en cuanto lo conocen, mientras que otros son amados mostrándose tal y como son, sin necesidad de máscaras.

La justicia no solo la decide una autoridad. Hay muchos tipos de justicia. Justicia también es que, después de que alguien te haga daño, haya otras personas que te abracen, que te escuchen y te sostengan mientras lloras. Que se enfaden con quien te hirió, aunque no lo conozcan, solo porque te quieren. Que te ayuden a sanar después del dolor. Justicia también es poder empezar de cero, enamorarte de nuevo y crear un hogar. Reírte a carcajadas. Que alguien te diga que te admira, que eres una buena persona. Que te llamen solo para charlar contigo un rato. Que se acuerden de ti al escuchar una canción. Que llegue Navidad y tu abuela haya hecho las galletas de siempre. Despertarte por la mañana y sentirte en paz. En paz porque sabes que en ti todo está bien. Pese a todo, en ti,

todo está bien. Que ser tú está bien. Eso no puede sentirlo todo el mundo. Y eso, querido mío, querida mía, también es justicia.

Hay justicia en muchos lugares, solo necesitamos saber adónde dirigir la mirada.

Despertarte por la mañana y sentirte en paz. En paz porque sabes que en ti todo está bien. Pese a todo, en ti, todo está bien. Que ser tú está bien. Eso no puede sentirlo todo el mundo.

El rechazo y las críticas

Seguro que has escuchado muchas frases del estilo «no tiene que importarte lo que piensen los demás», pero probablemente te hayas dado cuenta de que, por mucho que lo intentes, no consigues que te dé igual que otros te critiquen, te desaprueben o te rechacen. Esto sucede porque como ser humano estás hecho para te preocupe, y mucho, lo que piensan de ti. Está en tu naturaleza.

Antiguamente, formar parte de una comunidad era lo que aseguraba tu supervivencia, y quedarte apartado, lo que más la ponía en riesgo. Más allá de la supervivencia, la realidad es que construyes tu identidad también con la información que te dan los demás sobre cómo te perciben y prefieren. Sí, «prefieren». En infinidad de ocasiones te has moldeado para encajar, para gustar más. Y eso no siempre es malo. Hay quien llega a nuestra vida y nos hace mejor persona. Claro está que, por lo contrario, también hay quien llega y nos destroza. Por eso es fundamental aprender a diferenciar a quién permitimos hacer modificaciones en nuestra vida y a quién no. «No escuches las críticas de quien no aceptarías un consejo», dicen algunos.

Por naturaleza, que no te afecte lo que otros piensan de ti cuando les caes mal o te rechazan es difícil, pero vamos a intentar reducir el impacto que eso tiene sobre tu estado de ánimo.

Caer mal a alguien que no te cae bien, lo que viene a ser «llevarse mal con alguien», puede generar incomodidad y ser poco práctico si necesitas interactuar con esa persona por un tema familiar, laboral o personal. Sin embargo, más allá de eso no suele generar un malestar importante. Al final, es un «no me gustas y yo no te gusto, cada uno tiene sus motivos, nos evitamos y seguimos viviendo». Pero, por el contrario, caer mal a alguien porque sí, a alguien que a ti te caía bien o que ni siquiera conoces lo suficiente como para planteártelo, duele diferente.

Duele diferente porque ese rechazo te llega directamente con un mensaje: «Hay algo malo en mí. Porque, si yo no le he hecho nada a esta persona ni hemos tenido ningún tipo de conflicto que justifique que nos podamos llevar mal, será que ha detectado algo malo en mí». Normalmente, este mensaje que va directo al alma viene con antecedentes, porque duele más ser rechazado si ya fuiste excluido y señalado en el pasado. Y, cuando la historia se repite, se reabre una herida. Una herida que, muy frecuentemente, se abrió por primera vez en la infancia o adolescencia. Que ha ido haciéndose más profunda con cada crítica, abandono o rechazo, llegando a hacer que te preguntes si hay algo de malo en ti, si será que en el fondo eres una mala persona, alguien cargante, pesado, difícil de tratar, poco interesante… Y la conclusión a la que acabas llegando, por lo que ya has vivido con anterioridad, es que, si te muestras tal y como eres, no vas a encajar.

De esto también tiene un poquito de culpa el hecho de que siempre recordemos más lo que nos hizo daño. Seguramente te han querido bien muchas personas a lo largo de tu vida, pero las que te han dejado huella son aquellas pocas que te despreciaron. Y es

normal, el dolor deja mucha marca, y para poder llegar a borrarla hace falta una tonelada de cariño por cada gramo de rechazo. Por eso siempre digo que, antes de abrir la boca, cuides tus palabras; no sabes durante cuánto tiempo alguien puede repetírselas.

Como te contaba antes, todos necesitamos caer bien, ser queridos, aceptados y formar parte de un grupo. Y por ello, en muchas ocasiones, a veces casi sin querer y sin darte cuenta, aparece la complacencia: el adaptar tu personalidad a lo que cada persona necesita de ti. Dependiendo de lo grande que sea la herida de rechazo con la que cargas, en tus relaciones puedes llegar a pasar a un segundo plano.

Pasas a un segundo plano cuando ya no hablas de ti. Cuando lo importante es el otro. Caerle bien. Decir «sí» a todo. No decir «no» a nada. Compartir sus gustos y aficiones aunque no sean de tu interés. Cambiar tu forma de ser, e incluso de hablar, de pensar, de vestir, de comportarte. Lo que sea necesario para encajar. Porque piensas que, si te conviertes en lo que el otro necesita, serás aceptado. Por fin.

Así que dejas de lado tu «verdadero yo» porque crees que, si te mostraras tal y como eres, no serías aceptado. Te dejas de lado a ti. Te olvidas de quién eres y te centras en fusionarte con los demás. Pero, cariño, eso es insostenible.

El dolor deja mucha marca, y para poder llegar a borrarla hace falta una tonelada de

cariño por cada gramo de rechazo. Por eso siempre digo que, antes de abrir la boca, cuides tus palabras.

En primer lugar, debes saber que no te rechazaron y despreciaron por ser tal y como eras. Te rechazaron y despreciaron por cómo eran ellos, porque la gente sana no repudia a nadie. Lo normal es que, si no encajas con alguien porque sois diferentes, simplemente, no os juntéis y cada uno encuentre su huequito con otras personas. Eso es lo normal. Por eso, si te trataron mal, si te hicieron sentir que ser tú estaba mal, lo que realmente estaba mal era lo que te estaban haciendo.

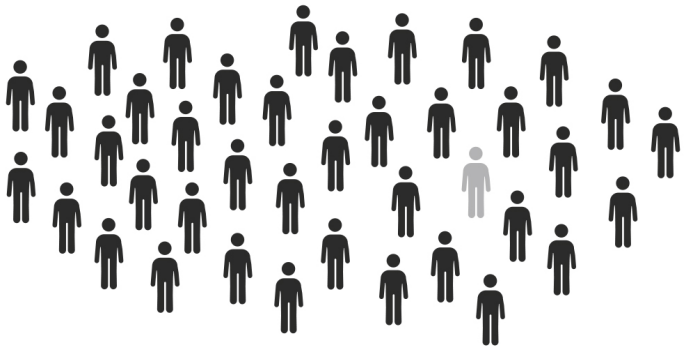
Más allá de eso, construirte al gusto de los demás para que te quieran puede funcionar un tiempo, pero acabarás agotado e insatisfecho. Agotado, porque fingir ser una persona que no eres es demasiado desgastante: aceptar favores que no te apetece hacer, decir «sí» a todo, dejar de lado lo que realmente te apetece, omitir tus intereses y centrarte en los de los demás… te deja exhausto. Y la insatisfacción llegará cuando veas que esas personas no te llenan porque no son afines a ti. Puedes tener muchos amigos, pero, si no conectas con ellos desde tu verdadero ser, siempre te sentirás solo.

Mereces poder ser tú con las personas de tu entorno, con tus tonterías, tus manías, tu sensibilidad y tu manera de pensar y de ver la vida. Y habrá personas a las que por ello les encantes, personas a

las que les des exactamente igual y personas a las que no les gustes. Si algunas te conocieran profundamente, quizá cambiarían de opinión, mientras que a otras les caerías aún peor. Por mil motivos. Puede no gustarles cómo te expresas, lo extrovertida o introvertida que eres, tu posición política, tu forma de pensar, tu humor, si eres más o menos sensible… Pero eso no quiere decir, en ningún caso, que haya algo malo en ti. Ni que seas mala. Ni que esa persona haya «descubierto» algo en ti que esté mal. Simplemente es alguien con quien no encajas.

Y te diré una cosa: puedes coexistir en el mundo con personas a las que les caes fatal y que eso no interfiera en tu existencia. Te lo prometo. El mundo es lo suficientemente grande como para que podamos vivir todos a nuestro rollo. Los que nos llevamos bien, los que nos llevamos mal y los que pasamos los unos de los otros. Caer mal a alguien, que te critiquen o que te rechacen algunas personas no te coarta a ti de seguir viviendo tu vida y ser feliz. Tienes derecho a existir y a seguir siendo tal y como eres, aunque a alguien le caigas mal precisamente por ese motivo: porque su opinión no es tan importante. Y tienes derecho a hablar en voz alta, a reírte y a hacer bromas en una mesa en la que hay sentado alguien que tiene una opinión negativa sobre ti. No por eso tienes que pasar desapercibida. Ni intentar caerle bien. Que piense lo que quiera. Déjale.

¿Quién es? Míralo con perspectiva. Imagínate a todas las personas que te conocen, ¿qué porcentaje representa esta a la que le caes mal? Es insignificante. Te lo dibujo:



Y te diré una cosa: puedes coexistir en el mundo con personas a las que les caes fatal y que eso no interfiera en tu existencia. Te lo prometo.

Si lo miras con perspectiva, realmente no es tan importante. Ni aunque fuesen dos, tres o cuatro sería para tanto. En el cómputo general de tu vida, no ocupa un espacio relevante. No se lo des tú.

Recuerdo cuando, hace un tiempo, compartí con mi pareja mi preocupación de haberle caído mal a una persona de nuestro entorno por haber discrepado en un tema político. Llevaba días dándole vueltas y me generaba mucho malestar. Quería caerle bien. Quería de verdad caerle bien. ¿Cómo iba a caerle mal a alguien a quien tenía que ver con frecuencia? ¡Se haría incomodísimo! Habría

tensión siempre que coincidiésemos, lo notarían los demás y yo no podría ser yo porque sentiría constantemente que esa persona me estaba juzgando negativamente. Además, ¡a mí no me caía mal! «Nunca podré sentirme cómoda sabiendo que en ese grupo hay una persona a la que le caigo mal», le repetía a mi pareja. «No seré yo, no hablaré con naturalidad, no podré contar nada personal, no podré hacer las bromas que suelo hacer… Es como tener un caramelito envenenado en el bote: ya no comes porque sabes que hay uno intoxicado».

Tras darle no sé cuántas vueltas al tema, mi pareja me miró agotado y me dijo: «Si a esa persona tú le caes mal y ella a ti no, el problema lo tiene ella. Tú puedes seguir siendo amable y actuando con normalidad, tal y como te sale de natural porque te cae bien, ya que tú no tienes ningún problema. Es ella la que tendrá que fingir y soportar a alguien que no le gusta. ¡Que la incomodidad la gestione ella, que es quien tiene el problema! Tú sigue siendo quien eres». Me quedé tiesa. Qué sencillez, qué ligereza. «Pues es verdad», pensé. Puedo seguir siendo amable, agradable, puedo seguir siendo yo. Y, si le incomoda, lo tendrá que gestionar. Al final del día, esta persona no es tan importante para mí.

¿Quién es esta persona en mi vida? Nadie. Alguien con quien tengo que pasar unos ratitos por compromiso, pero que realmente no representa nada en mi día a día. No me da un beso de buenos días, no comparto los desayunos de los domingos con ella, no celebra conmigo mis logros, ni va a ser quien me abrace cuando algo vaya mal. No me conoce, no sabe quién soy. En cambio, ¿quién me importa que tenga un buen concepto sobre mí? Mi familia más

cercana, mis amigos, mi pareja, las personas con las que comparto proyectos. ¡Mis perros!

Es a tu círculo al que debes darle importancia. ¿Y a los demás? Que sientan y piensen lo que quieran, tu día será igual. Le caigas bien o mal a aquella persona, mañana el sol saldrá a la misma hora. Tu pareja te seguirá viendo de la misma manera, tu mejor amiga seguirá llamándote para ir a tomar un café, tus perros te saludarán con la misma ilusión, tu madre estará deseando recibir una llamada tuya y tus hijos seguirán necesitando que les acaricies la espalda para dormirse. Tu vida seguirá igual. No es tan importante. Por eso, suelta la necesidad de caer bien a todo el mundo.

Se estima que por la mente de una persona pasan entre 6.000 y 7.000 pensamientos al día. ¿Que uno de ellos, de vez en cuando, va a ser que le caes mal? Bueno, pues que lo sea. Déjala. Por tu mente también pasan miles de cosas y no a todas les das importancia. De hecho, la mayoría pasan como una estrella fugaz: las ves y desaparecen. Lo piensas unos segundos y en nada ya estás pensando en otra cosa. Pues el resto de las personas hacen lo mismo.

Rodéate de aquellos con los que puedes ser tú y con los que puedes bajar la guardia. Cuida de tu parcelita y a los demás ignóralos. No son tan importantes.

La traición y la decepción

En la vida nunca se sabe. Nunca conoces a nadie del todo, ni siquiera a ti mismo. Por duro que suene, la realidad es que nunca jamás podrás estar seguro al cien por cien de cómo será tu relación con una persona el resto de tu vida. Puedes desear que el vínculo dure para siempre, pero nunca podrás tener la certeza de qué va a pasar.

Los seres humanos estamos conformados por partes. Es como si fuésemos diferentes personas dentro de una, pero realmente es más bien que todas esas partes nos conforman como un único ser. Tenemos partes más divertidas, algunas más amorosas, otras más responsables, y otras más oscuras, tristes o egoístas. En función de la situación en la que nos encontremos y de otros infinitos factores —algunos más profundos, como nuestra historia de vida, o más variables, como nuestro estado de ánimo en ese momento— saldrá a relucir una parte nuestra u otra.

Hay partes que gustarán más a las personas de nuestro entorno y partes que menos. Partes con las que estamos familiarizados porque solemos sacarlas a trabajar de forma inconsciente en nuestro día a día, partes que conocemos menos porque solo salen en circunstancias determinadas y partes que aún no tenemos ni idea de

que existen porque no se ha dado la situación necesaria para que aflorasen.

Nos vamos conociendo poco a poco, con el tiempo y con los sucesos. Por eso somos infinitos. Lo somos porque nunca ocurrirán todas las posibles situaciones existentes como para saber cómo actuaríamos en todas y cada una de ellas.

Bien, pues lo mismo sucede con las personas a las que queremos. Conocemos algunas de sus partes, pero no todas. Se dice que para conocer a alguien hace falta tiempo, pero, más que tiempo, hace falta que pasen cosas. Conocemos a las personas en situaciones concretas, sobre todo cuando estas las sacan de su zona de confort. Por eso se dice que conoces de verdad a tu pareja en el divorcio, a tus hijos en la vejez, a tus familiares en la repartición de la herencia y a tus amigos en los momentos duros. Porque, para conocer profundamente a alguien, tienen que ir pasando cosas que no ocurren de forma habitual. En cualquier caso, no considero que, por ejemplo, para conocer a tu pareja tengas que esperar a divorciarte de ella, si no que, cuando te divorcies, descubrirás cómo es ella en esas circunstancias y con ciertos intereses de por medio, porque los intereses cambian mucho la conducta de las personas y hacen que afloren las partes más egoístas de cada uno.

Cuando alguien nos traiciona, actúa de una forma que no hubiésemos dicho nunca que actuaría. De repente, esa persona hace algo que, si hubiésemos sabido que sería capaz de hacer, no nos hubiésemos vinculado con ella. «No me lo esperaba de ella», «Nunca lo hubiese dicho de él», repetimos. Y es que la traición, la puñalada trapera, la profunda decepción destruyen totalmente la imagen que teníamos de esa persona. Pasamos a verla con otros

ojos, como si lo que hubiésemos conocido hasta ahora no tuviese ningún valor. Pasamos a creer firmemente que no la conocíamos. Nos sentimos engañados y, por ende, engañables. Aunque, realmente, no necesariamente nos han engañado. A veces, simplemente ha aflorado una parte de la persona que hasta ahora desconocíamos. Conocíamos otras, quizá incluso muchas, pero no exactamente esta. Así que, sorpresa: esta parte «mala» o que te disgusta de la persona coexiste con las demás partes que sí te encantaban. Y no, no es incompatible: lo mejor de una persona existe en ella a la misma vez que lo peor. Eres tú quien decide si, pese a eso, te quedas a su lado o no.

Que se trate de una parte de su ser no justifica a quien te ha hecho daño, cuidado. Hay partes que nadie debería tener. Partes que no queremos en las personas a las que tenemos cerca. Partes que, si alguien las tiene, es mejor alejarnos. Y la vida y las circunstancias nos las van mostrando, pero somos nosotros los que decidimos qué hacer con lo que vemos.

En las traiciones y en las decepciones tenemos tres opciones:

Eliminar a la persona de tu vida

Considerando que el daño que nos ha hecho es demasiado grande como para ser perdonado, o bien que sus actos nos han mostrado una parte de esa persona que, sabiendo que la tiene, preferimos que no forme parte de nuestra vida, podemos escoger la opción de cortar el vínculo con ella. No es necesario que lo que nos haya hecho

sea muy grave, a veces basta con que choque con nuestros valores y principios o con lo que esperamos de una relación como esa.

Evidentemente, tomar esta decisión no es fácil. Eliminar a alguien de tu vida, por mucho que tengas motivos para hacerlo, supone un proceso de duelo. Y el duelo duele. Pero, a largo plazo, duele más mantener el vínculo con una persona que te hace daño. No cortar un vínculo dañino por miedo a echar de menos a la persona es a la larga mucho más doloroso que el proceso de duelo en sí. Es como clavarse un cristal en el pie y no sacárselo por miedo a que esto duela. Cada vez que apoyemos el pie nos clavaremos el cristal. Acabaremos teniendo que quitarlo igualmente porque el dolor será insostenible, pero después de mucho más dolor acumulado del que habríamos sufrido si lo hubiéramos sacado en un primer momento.

Perdonarla y continuar nuestra relación con ella

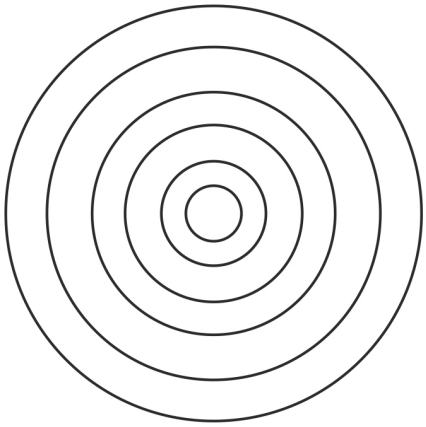
A veces, las personas nos equivocamos y hacemos daño por ignorancia o descuido. Por eso, perdonar es una opción. Sin embargo, antes de hacerlo, debemos preguntarnos si estamos perdonando porque realmente creemos en la disculpa de la otra persona o por no enfrentarnos al dolor de cortar el vínculo con ella. «Le perdono porque me dolería más echarle de menos que el error que cometió», dijo una persona equivocada hace mucho tiempo. No duele más. Jamás dolerá más echar de menos durante un tiempo a alguien que mantener vivo un vínculo que te daña. Lo segundo dolerá más, más tiempo y, además, después deberás pasar por lo primero. No duele más cortar a tiempo, te lo prometo.

Si perdonas, que sea porque crees en esa persona. Porque verdaderamente piensas que merece una segunda oportunidad, que no volverá a hacerte daño o que lo que ha sucedido no se repetirá. Debemos perdonar desde la consciencia y no desde la necesidad y el miedo a «perder» al otro.

Reubicarla

A cada persona la tenemos ubicada en un tipo de relación. No es lo mismo que alguien sea tu amigo que tu conocido, que tu mejor amigo o compañero de trabajo. Igual que no es lo mismo una pareja formal que una relación informal o más esporádica. En función de dónde tenemos ubicada a la persona, depositamos unas expectativas sobre ella y sobre la relación. Esperamos más o menos por su parte y, también en función de lo que esperamos, nos decepcionamos más o menos con sus actos.

Ubica tus relaciones en un esquema en forma de círculos dentro de círculos. En el centro ubícate tú y en los círculos de alrededor coloca a las personas que forman parte de tu vida. En función de lo cercanas a ti que sean estarán en las anillas más próximas o lejanas al centro.



Por ejemplo, a una íntima amiga tuya con la que estás muy muy unida la ubicarás en la anilla más cercana al núcleo (que eres tú). Al colocarla en tu círculo más próximo, le darás una prioridad mayor que la que les das a tus conocidos (que estarían en la anilla más lejana). Evidente, ¿no?

Bien, pues así como tú le darás una prioridad acorde al nivel de vínculo que tenéis, por tanto, también depositarás sobre ella unas expectativas más altas que en los demás. ¿Qué quiere decir esto? Pues que, por ejemplo, si te dan la noticia de que un ser querido ha fallecido, te detectan una enfermedad o te deja tu pareja, esperarás que ella esté ahí para apoyarte. Pero no de cualquier manera, sino que confiarás que ese apoyo vaya acorde al nivel de vínculo que tenéis, que sea coherente con la profundidad de vuestra relación.

Así como esperarás que haga ciertas cosas, también confiarás en que no haga otras. Como, por ejemplo, hablar mal de ti a tus espaldas. De una conocida podría extrañarte, pero de una amiga íntima te dolería en el alma y nunca lo verías venir.

En función de la relación que tenemos, esperamos unas cosas u otras, y de ahí nacen las traiciones y las decepciones. Pero así como

no todo es blanco o negro, en el dolor también hay grises. Existen decepciones mayores y decepciones más leves. Puede que una persona nos haga daño, pero que no sea lo suficientemente grave como para eliminarla de nuestra vida y, a la vez, sí lo sea como para que no podamos seguir dándole ese lugar tan prioritario que ocupaba. Ahí es donde tiene lugar la reubicación. Ni blanco ni negro: gris.

Reubicar a alguien significa ajustar nuestras expectativas sobre esa persona y también el nivel de implicación que tenemos con ella: no la eliminamos, tampoco seguimos adelante como si nada, simplemente la reubicamos. Esto significa darle el lugar que le corresponde acorde a lo que nos demuestra o bien el que queremos darle para protegernos de aquí en adelante.

Si para ti alguien es tu mejor amigo, pero cuando lo necesitas no está y solo te llama cuando quiere pasárselo bien o requiere algo por tu parte, quizá deberás reubicarlo en un círculo más lejano, porque, si no, te decepcionarás y te frustrarás constantemente sintiendo que das más de lo que recibes. Y, sí, será real: das más de lo que recibes porque a esa persona la estás tratando como si ocupase un puesto en tu vida que realmente no debería ocupar. De la misma forma, si esa persona a la que llamamos cuando estamos destrozados porque confiamos en ella cuenta nuestras intimidades y va aireando nuestra vida personal, tendremos que reubicarla también, pero esta vez para protegernos. Aprenderemos que con esa persona no podemos tener ese tipo de vínculo tan íntimo y la colocaremos en una posición que sí vaya acorde a lo que podemos esperar de ella. Quizá no volvamos a confiarle nuestros secretos, pero sí la llamaremos para ir a tomar algo y pasarlo bien un rato. La reubicaremos en un tipo de amistad

diferente. También podemos reubicar a alguien lejos y a una distancia prudencial que nos haga sentir cómodos, algo así como: «Te aprecio y voy a estar para ti si sucede algo, pero no quiero que formes parte de mi vida en el día a día». Lo que decidamos hacer es válido, hay muchas opciones.

Lo mismo sucede con las personas con las que tenemos relaciones sexoafectivas: si alguien a quien estamos tratando como a una pareja (y dándole la prioridad que eso supone) nos deja de contestar durante días y no nos dedica tiempo, seguramente habrá que reubicar a esa persona en un vínculo más informal. No podemos considerar una pareja a quien nos trata como algo esporádico, porque eso nos hará daño. O cortamos el vínculo con esa persona o la reubicamos. Y, de esta manera, logramos tener relaciones equilibradas y bidireccionales.

En conclusión, reubicar a alguien es un punto intermedio: no sigues adelante con esa persona sin cambiar nada, pero tampoco cortas la relación. Mentalmente, la reubicas: ajustas las expectativas que tienes sobre ella y también pones límites al tiempo y energía que vas a dedicar a vuestra relación porque serás coherente con el puesto que ocupa en tu vida a partir de ahora.

Recuerda: en tu vida, quieres que tus relaciones sean equilibradas y bidireccionales.

La incertidumbre

Creía que mi miedo leía el futuro,
pero resulta que solo se lo inventa.

ADELA ANGULO

La incertidumbre es la sensación de no saber qué va a pasar, de no tener ningún tipo de control sobre lo que sucederá en una situación determinada. Sientes incertidumbre cuando estás a la espera de unos resultados médicos que pueden darte una terrible noticia, cuando recibes un mensaje cortante y sin contexto de alguien a quien quieres, cuando no sabes si te renovarán el contrato de trabajo, cuando tu jefe te cita con urgencia sin decirte para qué, cuando estás en un proceso legal cuyo resultado depende de agentes externos, cuando no logras localizar a un ser querido… En todos estos momentos sientes incertidumbre, vulnerabilidad, preocupación extrema y ansiedad, impaciencia, hipervigilancia. Sobreanalizas cada detalle de la situación, recopilando información de donde puedes. Anticipas lo que podría suceder y das vueltas sobre lo mismo una y otra vez… Buscas respuestas dentro, cuando, en esta ocasión, solo pueden venir desde fuera.

¿Por qué haces esto? Para regularte. Necesitas comprender y poder anticipar el futuro cuando este es potencialmente dañino para ti, para así poder estar tranquilo. Sin embargo, no es tan sencillo porque la imaginación es infinita y la infinidad de la imaginación, en este caso, hace muchísimo daño. No solo porque la mayoría de las situaciones que imaginas que pueden suceder no acaban sucediendo, sino porque esa rumiación y ese intento de recuperar el control simplemente te dañan, ya que no tienen la capacidad de cambiar la realidad.

Sostener la incertidumbre desde la aceptación me parece uno de los ejercicios más difíciles, y es cierto que, en determinadas circunstancias, pedirle a alguien que sepa hacerlo es inhumano. La tensión, la impaciencia, el miedo, la rumiación, la ansiedad, la tristeza profunda… son normales e inevitables en situaciones como, por ejemplo, estar en la sala de espera de un hospital mientras un ser querido está batallando entre la vida y la muerte en el quirófano.

Hay momentos en los que debemos aceptar que el único camino transitable es el del miedo y el sufrimiento hasta que la tormenta pase. También hay momentos en los que no podemos exigirnos «ver las cosas de otra forma», «relativizar» o «parar la rumiación», o, al menos, yo no te lo voy a plantear. Para estas situaciones, con mucho cariño y respeto por tu dolor, te cogeré de la mano en la distancia y te prometeré que ese profundo padecimiento pasará, aunque ahora tengas que vivir semejante mal trago. Sí, pasará. Vendrán momentos mejores y, sí, quizá recordarás este como uno de los peores de tu vida, pero ya habrá pasado.

Sin embargo, hay otros momentos, más del día a día, en los que podemos aprender a tolerar mejor la incertidumbre.

Generalmente, las personas que sostenemos mal la incertidumbre llevamos toda la vida siendo así. Preocupándonos en exceso por lo que pasará, anticipando catástrofes terribles, imaginando soluciones para todos los posibles desenlaces fatales, etc. Es decir, somos personas altamente preparadas para la desgracia. Quizá otros no, quizá a otros les pilla más de sorpresa, pero ¿a nosotros? A los que entrenamos la preocupación a diario, la desgracia nunca nos pillará de sorpresa porque ya la hemos anticipado quinientas veces. Aunque es verdad que en ocasiones la vida se lo toma como un reto y se supera, por lo general, estamos preparadas para todos los posibles escenarios catastróficos.

Es curioso, porque cuando eres así temes mucho al futuro y a lo que pueda pasar, como si fuera el fin de tus días y el mundo se fuese a caer, pero hasta ahora has resuelto absolutamente todo lo que ha ido pasando. Nunca se te ha caído el mundo y nunca ha sucedido nada que haya supuesto el fin. Claro, llevas toda la vida entrenándote para resolver terremotos de magnitud 9,0 en la escala de Richter y, cuando lo que llega es uno de magnitud 3,0, estás más que preparado para solventarlo.

Debajo de ese miedo al descontrol y a lo que pueda pasar, se esconde una persona muy resolutiva. Una persona que no solo lleva toda la vida resolviendo todo lo que sucede, sino que también ha resuelto con la imaginación todo lo que no ha pasado, ¡que es infinito! Por eso, confía en ti. Confía en que, pase lo que pase, podrás con ello como has podido con todo hasta ahora. Hasta con lo que nunca sucedió. Sea lo que sea, lo resolverás como has hecho con todos los problemas que se te han presentado. Encontrarás la salida como siempre has hecho. Siempre resuelves. La próxima vez

no va a ser distinta. Es más, la próxima vez, la persona que viene a ser tu «yo del futuro» está mucho más preparada que tu «yo actual» para afrontar ese problema.

Delega en esa versión de ti. Confía en esa versión de ti del futuro, que tiene más información e información verídica, más herramientas y más experiencia. Más de todo. Si tú hoy estás preparado para afrontar lo que va a suceder, la versión de ti de dentro de un tiempo lo estará más. Que se ocupe ella cuando toque ocuparse.

¿Miedo a no poder solventarlo o superarlo? Ya pudiste tooooooodas las veces. Todas. Y, en cualquier caso, ¿qué es lo peor que puede pasar? Que no sepas salir de la situación, que no puedas resolverla, que te quedes atascado en ese problema para siempre… La vida no acaba de funcionar así. No pasa un acontecimiento terrible y espantoso que no puedes resolver y que hace aparecer en la pantalla el mensaje de *game over*. No surge una voz que te dice: «Ya está, se acabó, no pudiste con esto y no tienes más oportunidades de seguir intentándolo». Nadie te echa de la partida, no se termina nada. Lo pasas mal, te ves obligado a tomar decisiones, a hacer cambios, a pasar procesos de duelo, malas rachas… Pero nada acaba ahí. La vida se transforma y tú también, y, cuando menos te lo esperas, ya has salido adelante. Casi sin querer.

En cualquier caso, déjame decirte que el futuro no suele llegar de golpe, sino poco a poco. Normalmente, el futuro avisa. Las cosas van cambiando, vas viendo venir que algo se acerca y te vas preparando para poder afrontarlo. Otra cosa es que quieras ver las señales, pero, normalmente, el futuro avisa y te permite ir moldeándote y desarrollando herramientas para poder gestionarlo mejor cuando llegue. No siempre sucede de repente algo que te

deja totalmente fuera de juego, sin posibilidades y con una mano delante y otra detrás. Esto no pasa tantas veces en la vida, afortunadamente. Y, cuando sucede, para cuando llega algo a tu vida de eso que no avisa, da igual qué herramientas tengas. Hoy en día no hay nada que puedas hacer por estar más preparado de lo que estás para aquello que te llegará de golpe, sin saberlo. No puedes prepararte para lo desconocido. Por eso, a veces hay que rendirse ante el futuro y, simplemente, decir: «Que pase lo que tenga que pasar, que yo ya me ocuparé de ello cuando llegue». Confiar en que tu «yo del futuro» sabrá resolverlo mejor que tu «yo actual», quien solo puede preocuparse y echarle mucha imaginación, y aceptar que la vida, en ocasiones, es así. Llámala cruel, aleatoria, desafortunada, injusta… Llámala como quieras, pero al final es la vida.

Y recuerda siempre que lo malo también pasa. Que lo malo también cambia. Que para ver eso que hoy miras de frente con terror, en un tiempo tendrás que echar la vista atrás, porque la vida es cambiante.

Y que, a veces, lo único que tienes que hacer es seguir caminando. Seguir caminando hasta que la vida, por sí sola, se vuelva a colocar.

El abandono

El «abandono» no es solo que alguien salga por la puerta de casa y no vuelva nunca más. Hay muchas formas de sentir que has sido abandonado. Cuando eras un niño, pudiste sentirte abandonado cuando uno de tus padres no cuidaba de su salud y sus hábitos le llevaron a una enfermedad grave o a la muerte: «¿No soy lo suficientemente importante para ti como para que te cuides y así puedas seguir viviendo a mi lado?». Cuando tuviste que ser tú quien ejercía el rol de cuidador de uno de tus progenitores. Cuando tus cuidadores no te sostuvieron por tener que ocuparse de otra persona (un adulto enfermo, un hermano con necesidades especiales…). Cuando se divorciaron y uno de tus padres se marchó de casa, construyó una nueva familia y lo que tú entendías por «hogar» y «familia» nunca volvió a ser lo mismo.

Siendo adulto, puedes sentirte abandonado cuando una amiga deja de escribirte y ya no muestra interés en ti, cuando tu pareja rompe contigo, cuando alguien te hace *ghosting*, cuando, tras criar a tus hijos con todo tu amor, se hacen mayores y ya no vienen a visitarte más que en fechas señaladas, como una obligación…

El abandono puede suceder siempre, incluso cuando eres adulto, y suele traer mensajes como: «Si muestro mi vulnerabilidad, me dejarán», «Tengo que adaptarme a los demás para que no se

vayan», «En realidad, estoy solo», «No puedo confiar en que nadie vaya a ser para siempre», «La gente se va cuando más la necesito», «Tengo que complacer a las personas para que se quieran quedar a mi lado»… Todo lo contrario a lo que necesitas sentir para poder vivir desde la calma.

Cuando quieres a alguien, lo que más deseas con respecto a esa relación es que dure. Que la persona no se vaya. Que forme parte de tu vida mucho tiempo. Que no se canse de ti, que no dejes de interesarle, que no conozca a alguien «mejor» y te «sustituya». Que tú «seas suficiente» como para que se quiera quedar a tu lado.

Este miedo a la pérdida, en su justa medida, es normal: quieres mucho a alguien y deseas conservarlo a tu lado. Por eso, te preocupa la idea de perderlo. Sin embargo, si ya has vivido un «abandono» en el pasado, es probable que el miedo a que vuelva a suceder se multiplique. Y que, cuando suceda, si sucede, el dolor sea profundo y te lleve a preguntarte *qué hay de malo en ti para que «todos se vayan»* y a derivar mucha energía a evitar el abandono (real o imaginario) del resto de las personas que forman parte de tu vida. De esta manera, es normal que empieces a prestar atención al mínimo cambio en la actitud de los demás, intentando anticipar un posible abandono para así evitarlo antes de que suceda o ir preparado para «amortiguarte el golpe».

Sin embargo, aunque te esfuerces para que los demás no se alejen de tu lado, las personas, en ocasiones, se van. Por muchos motivos: malentendidos, diferencias, porque sus vidas cogen otro rumbo, porque el vínculo realmente no era tan profundo, por un cambio de circunstancias, porque la relación se mantenía por un interés que ya se ha cubierto, la aparición de otras personas o

proyectos… O, a veces, te dejan de querer de la manera que necesitas que te quieran para sostener ese vínculo. Duele, pero pasa.

El caso es que la persona se va. Se va y te deja un inmenso dolor y muchas preguntas, a cada cual más punzante, que retumban en tu cabeza sin parar. Pero escúchame bien: que alguien se vaya, por el motivo que sea, no significa que haya algo malo en ti, ni que el resto de las personas lo vayan a hacer también. Las relaciones interpersonales son muy complicadas y, a veces, dos buenísimas personas discuten y se distancian. O dos buenísimas personas no conectan. O, por circunstancias de la vida, se desconectan. Y no significa que en una de ellas falle algo, sino que el ser humano es tan sumamente complejo y la vida tiene tantísimos matices que estas cosas pasan.

Recuerdo cuando hace muchos años conocí a un chico maravilloso. Era una bellísima persona, tanto por dentro como por fuera. Nos conocimos, nos gustamos y empezamos a compartir tiempo juntos viendo adónde nos llevaba eso. Él se enamoró y tuvo muy claro desde el principio que quería construir una relación conmigo. Yo, sin embargo, no viví lo mismo. Sabía que era una persona maravillosa, pero no sentía lo mismo que él. Al cabo de poco tiempo, cuando lo tuve claro, se lo expliqué y también le manifesté mi intención de dejar de vernos como pareja. A él, evidentemente, le dolió mucho. Recuerdo que me preguntó en repetidas ocasiones por qué, qué había de malo en él, qué le fallaba, faltaba o sobraba, por qué con mi expareja había estado tantos años y con él no era capaz ni de estar unos meses… Me dolieron en el alma cada una de esas preguntas y me harté de responderle que no

había nada malo en él, que hay personas que, simplemente, «no encajan», que las relaciones son más complejas que eso y que el ser humano es tan profundo y tiene tantos recovecos que no puede reducirse todo a «si no le gusto a X, es que hay algo malo en mí». La «relación» finalizó con dolor y muchas preguntas por su parte. Sin embargo, hace un par de años, se casó con una mujer que lo mira como si hubiera visto magia y ahora van a tener su primer bebé. Y, cada vez que me los encuentro, pienso: «¿Lo ves?, no había nada malo en ti». Y sé que él ahora también lo sabe.

Esto no solo sucede con parejas, sucede en todo tipo de relaciones. Y es que las personas se quedan en tu vida porque quieren, porque te quieren. No porque tú no cometas errores, seas perfecto o no haya «nada de malo en ti». En todos hay algo malo, a decir verdad. Todos tenemos taras. Y algunas personas nos querrán pese a ellas, y otras no lo harían ni aunque no las tuviésemos. Y que una persona no nos haya querido no significa que no seamos queribles. Hay alguien a quien no le gustan las manzanas existiendo, a la vez, en el mismo momento espaciotemporal, otra persona para la que las manzanas son su fruta favorita.

La vida es un ciclo y está en constante movimiento, y así como ya sea por el trabajo, por amigos en común, por las redes sociales o por casualidad, vas conociendo a gente nueva, también ocurre que otras personas se alejan de ti. Y, aunque está muy bien hacer autocrítica y que trates de indagar en cómo tu conducta puede haber afectado en las decisiones de la otra persona con respecto a vuestro vínculo, a veces es necesario simplificarlo: esa persona era una etapa. Resulta que lo que tenía que pasar era que esa persona

formase parte del trayecto durante un trocito, pero no que te acompañase durante todo el camino de tu vida.

Y esto puede sucederte con personas que estabas segurísimo de que serían para siempre, pero de repente resulta que no. Que eran una etapa. La vida tenía guardada esta sorpresa para ti. Sorpresa que sienta fatal y que recibes como un tortazo, porque empezar a asimilar que una de esas «personas para siempre» realmente era una «persona etapa» es un golpe muy duro. Un golpe que todos nos llevamos alguna vez en la vida, normalmente en más de una ocasión.

Normalmente, las «personas etapa» vienen, te enseñan algo y se van. No digo que lo que te hayan aportado sea bueno, digo que toda estancia en tu vida puede tener un sentido si te propones dárselo. Y dárselo a veces ayuda a resignificar la relación y cómo esta ha finalizado. Entender que hay quien que llega a tu vida para aportarte algo y no para quedarse en ella.

A veces, las personas llegan cuando las necesitas y, sin querer, se van cuando las dejas de necesitar. Esto, si no quieres que sea espiritual no tiene por qué serlo, porque también es sentido común: a nivel inconsciente, buscamos lo que necesitamos y muchas veces, cuando ya lo tenemos, la relación pierde el sentido y, por una cosa o por otra, acaba finalizando. Por ende, también pasa al revés: llegas a la vida de otras personas cuando estas te necesitan. Necesitan a alguien como tú y quizá, sin querer, a ti también te va bien sentirte necesitado.

Esa persona era una etapa. Resulta que lo que tenía que pasar era que esa persona formase parte del trayecto durante un trocito, pero no que te acompañase durante todo el camino de tu vida.

Otras veces, las personas vienen a mostrarte una vulnerabilidad que necesitas trabajar. Te la muestran, te hacen daño, y con un poco de suerte las echas o se van. Puedes sentir que esto sucede «porque tiene que pasar» y para que aprendas a protegerte, o puedo explicarte que nuestras vulnerabilidades atraen a personas que perciben que pueden aprovecharse de ellas. Y no siempre es consciente o malintencionado por su parte.

Hay muchos motivos por los cuales las «personas etapa» llegan a tu vida, hacen una aportación y se van. Y a veces es para dejar paso a quien realmente debe ocupar su lugar. O para que aprendas a volar sin ellas.

El caso es que es altamente probable que no haya nada de malo en ti, pues las personas, normalmente, se quedan en tu vida porque quieren formar parte de ella, porque te quieren tal y como eres, y no porque no cometas errores. De hecho, en las relaciones debe existir un margen de error. Se debe poder discutir, negociar y poner límites. Y si no se puede, si un desacuerdo, un malentendido o las

circunstancias cambiantes llevan a que una relación termine, seguramente se trataba de una «persona etapa».

No te empeñes en convertir a las «personas etapa» en «personas para siempre».

A veces, es necesario dejar ir.

TERCERA PARTE

Decidir qué te afecta y qué no

Cómo actuar ante el dolor que, en cierta medida, sí puedes controlar

Hay sucesos en la vida que es imposible que no nos duelan a morir. Un divorcio, después de muchísimos años de relación con una persona que ya no solo es nuestra familia, sino que también es un apéndice de nuestro ser. El fallecimiento inesperado de un ser querido. Tener que tomar la durísima decisión de dormir a nuestra mascota, para que no sufra más. La terrible noticia de una grave enfermedad. Y otras tantísimas desgracias que no quiero enumerar, pero que todos sabemos que, lamentablemente, suceden. Situaciones que, aunque queramos y tengamos todas las estrategias del mundo, no pueden doler en pequeño ni poco tiempo. Es imposible. Duelen en grande y tardan en sanar.

Tener que sostener un dolor profundo durante semanas, meses, o incluso años, es algo muy difícil. Queremos que «se nos pase ya», que deje de doler. Sentimos que es insostenible y, sí, realmente lo es. De hecho, si ese dolor fuese un dolor físico, iríamos corriendo a urgencias y nos darían analgésicos fortísimos para paliarlo, pero cuando se trata de un dolor emocional, por fuerte que sea, no tenemos esas facilidades. No hay más remedio que transitarlo. Atravesarlo y dejar que nos atraviese.

Sin embargo, quitando estas terribles desgracias por las que no hay forma humana de no sufrir, existen otras situaciones en las que sí podemos elegir no hacerlo, o al menos no tanto. Como me dijo una persona a la que conocí en un viaje a Guatemala: «No te hagas la vida a cuadritos». Es decir, que no te compliques la vida, no la hagas más difícil de lo que ya es. Para ello, es fundamental aprender a discernir aquello que sí «merece» nuestro sufrimiento de aquello que no.

Qué hacer con las pequeñas cosas que van amargándote el día

Vivimos estresándonos por pequeñas cosas cotidianas, la mayoría sin importancia. Cosas que mañana no recordaremos y que dentro de un año ni te cuento. Por ejemplo, que no nos cedan el paso en un cruce, que se nos cuele alguien en la cola del supermercado, que nuestro compañero de trabajo sea lo borde que es siempre o un familiar nos diga, como de costumbre, un comentario fuera de lugar. Estas situaciones nos generan un pequeño (o gran) momento de malestar, que se acumula con las decenas de pequeñas cositas que van sucediendo a lo largo del día y que también dan lugar a pequeños (o grandes) momentos de malestar. La realidad es que, acumuladas durante la jornada, estas decenas de situaciones que ocurren tienen el potencial de generarnos estrés y enfadarnos.

Además, tenemos la mala costumbre de permitir que cualquier cosa nos afecte y nos ponga de mal humor o nos estrese. Y, si permitimos que todos los pequeños sucesos tengan un impacto negativo sobre nuestro estado de ánimo, se acumulan a lo largo del día y, al caer la noche, terminamos con un nivel de activación muy elevado. Nos sentimos tristes, irritables, cansados. Porque agota. Que todo nos afecte agota.

Enfadarse, aunque sea en pequeña medida y por cosas que aparentemente no tienen importancia, desgasta. Sobre todo cuando

pasa muchas veces a lo largo del día. «¿Por qué me siento así? Estoy cansado, triste, desganado. Solo quiero llegar a casa, tumbarme y no pensar en nada, pero ¿por qué estoy así? ¡Si no ha pasado nada grave!». No, no ha pasado nada grave —qué afortunado eres, cabe recordar en este punto—, pero han pasado quince pequeñas cosas que has permitido que te afecten negativamente. Si encima no te das cuenta de que son esas «pequeñas cositas sin importancia» a las que les has dado espacio para amargarte el día, generándote un impacto emocional negativo, creerás que «hay algo más allá» y que, quizá, el problema está en tu trabajo, que igual no te llena lo suficiente. O en tu relación de pareja, que quizá ya no te hace feliz. O en ti.

¿Será que soy muy pesimista?

¡Qué envidia esa gente que va feliz por la vida!
A mí todo me pone de mal humor, no me aguanto ni yo.
Igual es que soy muy desagradecido y no valoro lo que tengo…
Quizá soy una persona triste, amargada… No sé.

No sabes por qué, pero al final del día no te sientes bien y algo pasa. Pasa que has dado mucho espacio a cosas que te han generado malestar y poco a aquellas que podían regalarte pequeños momentos de bienestar o, incluso, felicidad. ¿Has prestado atención a lo suaves que eran tus sábanas cuando te has despertado? No, pero a la rabia que te da el sonido del despertador sí. ¿A lo rico que estaba el café? Tampoco, pero a lo antipático que ha sido el camarero que te lo ha servido sí. ¿A lo bien que huele tu jabón de

ducha? No, pero a lo que ha tardado en salirte el agua caliente sí. ¿Al buen día que hacía hoy? No, pero al atasco que te has encontrado de camino al trabajo sí. ¿A la sonrisa con la que te ha dado los buenos días tu compañera de trabajo al verte? No, pero a la cara de amargura de esa otra a la que le caes mal sí. ¿A lo feliz que se ha puesto tu mascota cuando has llegado a casa? No, pero al olor a basura nada más abrir la puerta porque ayer te olvidaste de tirarla sí. Claro, visto así, menuda mierda de día.

A lo que prestas atención es a lo que le das espacio, y aquello a lo que le das espacio genera en ti una respuesta emocional. Gran parte de nuestro estado de ánimo tiene que ver con aquello a lo que le prestamos atención, porque el cerebro se cree lo que le repetimos. Si constantemente recibe mensajes del estilo «odio madrugar», «odio los atascos», «el camarero ha sido antipático conmigo», «mi compañera de trabajo me ha mirado mal»…, se lo cree.

Igual que si ahora empiezas a imaginarte una escena dramática en tu cabeza sobre algo terrible que podría suceder —seguro que lo haces con frecuencia—: verás cómo tu cuerpo reacciona y te pones triste, nervioso, te agobias. Como cuando vemos una película de terror: racionalmente sabemos que no es real, pero el miedo lo sentimos igualmente. Nuestro cerebro no es objetivo, no diferencia de forma objetiva aquello que es la realidad de lo que es nuestra percepción.

Por eso, el lugar adonde diriges la atención tiene mucho poder sobre tu estado de ánimo y sobre la percepción general que tienes sobre tu vida, pero ya no solo se trata de escoger bien dónde poner el foco, sino también de a qué decidimos darle espacio. Insisto: a

qué sucesos y personas les permitimos que generen un impacto emocional negativo en nuestro cuerpo.

Elegir que algo no te genere más malestar

Todos conocemos sobre el impacto del estrés sobre nuestra salud y cómo distintos estudios demuestran que este, de forma crónica y sostenida en el tiempo, la deteriora, llevándonos a desarrollar, además de trastornos mentales, enfermedades autoinmunes, entre otros problemas.

A estas alturas, esta información ya no es ninguna novedad, ni pilla de sorpresa a nadie, pero…, si el estrés nos enferma y enfadarnos nos estresa, podríamos decir que enfadarnos con mucha frecuencia nos enferma por dentro, como si nos estuviese intoxicando. Ya no solo por el efecto que tiene sobre nuestra salud, que también, sino por lo que sentimos cuando algo nos enfada: esa sensación que recorre nuestro pecho, cara y extremidades, ¿sabes de lo que te hablo? De esa sensación que, cuando estamos conduciendo, nos lleva a maldecir al tonto que nos ha adelantado peligrosamente por impaciente. La misma sensación que nos obliga a apretar los dientes cuando un compañero de trabajo es antipático con nosotros o nos hace resoplar cuando mamá suelta el comentario dañino de siempre. Lo que viene a ser la ira, vaya.

Sentirla es necesario, pues la ira nos protege: si tú me haces enfadar, significa que estás haciendo algo que me hace daño y la ira que siento me moviliza a ponerte límites. El enfado nos protege de

aquello que nuestro cuerpo no quiere que permitamos nunca más. Hasta aquí, estupendo. Digamos que lo desagradable que es sentirla nos compensa el beneficio que nos reportará: nos enfadamos, pero gracias a eso haremos que la persona deje de hacer algo que nos hiere. Pero ¿qué pasa cuando damos espacio a la ira en cosas que no podemos controlar o que no tienen real importancia en nuestra vida? Pues que no compensa. No compensa sentir ira tantas veces al día (es desagradable) por situaciones que no podemos controlar ni cambiar (es inútil). Te envenenas y no sirve de nada.

Por este motivo, podemos relacionar el daño que hace el estrés a nuestra salud con el estrés derivado de la acumulación de enfado de día tras día y entender que, constantemente, estamos permitiendo que nos enfermen cosas que no podemos controlar.

El enfado nos protege de aquello que nuestro cuerpo no quiere que permitamos nunca más.

Hace un par de meses, en un bar, pedí un *matcha* con bebida de avena insistiendo en que fuese de avena y no de vaca porque tengo cierto grado de intolerancia a la lactosa. Se equivocaron, me sirvieron leche de vaca y pasé una noche «maravillosa», como

podréis imaginar. La siguiente vez que fui al mismo establecimiento (porque no soy rencorosa), volví a pedir lo mismo, pero esta vez insistí más aún: «Por favor, no os equivoquéis con la leche porque me pongo muy enferma, miradlo bien, porque la última vez…». «Que sí, que sí, que si quieres algo más», me contestó con toda la antipatía e indiferencia que cabía en su cuerpo el mismo camarero que se equivocó la vez anterior. Sentí cómo la ira recorría todas mis venitas recordando la noche que pasé y lo malos que son para mi salud este tipo de errores. «"Que sí, que sí", no; se trata de mi salud, por favor, miradlo bien», contesté.

Al irme a la mesa, aún con la ira recorriendo mis venitas, empecé a contarle a mi pareja lo sucedido, entrando en bucle y repitiendo una y otra vez las mismas frases: «Encima que no puse una reclamación, ni hice nada más que sufrir la noche que sufrí y vengo de nuevo y se lo pido con amabilidad por mi salud, ¡que es por mi salud! ¡Que ni siquiera lo elijo yo! ¿Qué se piensa? ¿Que si yo pudiera elegir no elegiría no tener todos los problemas digestivos que tengo? ¡Es que menuda tela!», entre otras trescientas frases que debí decir porque me pasé veinte minutos maldiciendo el tema y dándole vueltas. Cuando me quise dar cuenta, me sentía de muy mal humor, mi cuerpo estaba tremendamente activado y era imposible que mi pareja y yo disfrutásemos de nuestro café y *matcha* plácidamente mientras leíamos un libro, como solemos hacer. Yo ya no estaba para disfrutar de ese rato. Permití que la antipatía de esa persona (que ni me conoce ni tiene nada que ver conmigo y, probablemente, esté de ese humor porque no le guste su trabajo) me intoxicase por dentro y esta vez, no fue con leche de vaca, sino con cortisol, la hormona del estrés.

Este tipo de sucesos, pequeños y sin mayor trascendencia, pueden pasar de diferentes formas a lo largo del día y acumularse. Si permitimos que todos nos afecten y les damos el espacio que yo le di en aquel momento, tienen un importante impacto en nuestro estado de ánimo e incluso en nuestra salud.

Entendiendo esto, he empezado a tomar decisiones sobre qué sí permito que me afecte y qué no, porque hay personas y acontecimientos a los que no les pienso dar el poder de enfermarme. En esos momentos en los que sucede algo que me molesta, hago una pausa antes de entrar en bucle con ello, y pienso: «A ver, a ver, PAUSA. Para un momento. ¿Voy a permitir que esto / esta persona me amargue el día?». La mayoría de las veces decido que no.

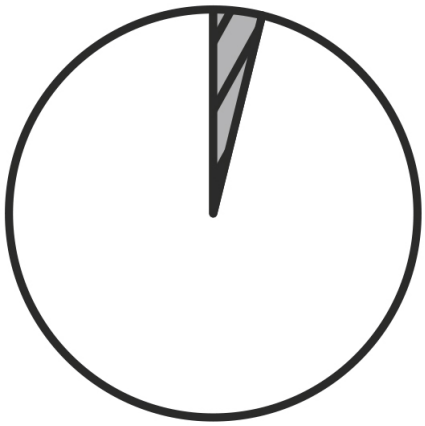
Hay situaciones y personas que no merecen ese espacio, que no merecen hacerme sentir todo lo que siento cuando me enfado. No porque sean malas personas o culpables de lo sucedido, sino porque en mi vida, en lo que es el cómputo general de mi vida, no tienen ninguna relevancia y, si no les doy espacio para lo bueno, tampoco les voy a permitir que lo tengan para generarme malestar. Por eso, a ciertas personas o situaciones con las que me encuentro decido que no les dedicaré más energía, no les prestaré más atención. Pongo el límite que sea necesario poner en ese momento («"Que sí, que sí", no; se trata de mi salud, por favor, miradlo bien»), pero después el límite me lo pongo yo y me digo (y exijo) a mí misma que no voy a permitir que eso ocupe ni un segundo más de mi día.

Este proceso acontece en el siguiente orden:

1. Me enfado u ofendo: en primera instancia es inevitable y también debemos permitirnos sentirlo y no bloquearlo.
2. Si es posible, pongo un límite para protegerme y, a veces, defenderme.
3. Decido si vale la pena dedicar más energía a la situación y, si la respuesta es que no, se acabó. No hay más vueltas de rosca. Se terminó todo el espacio que le doy a ese acontecimiento. No hay más pensamientos en bucle. Los mando callar cada vez que aparecen hasta que dejan de venir. Me repito una y otra vez: «Por esta persona/situación no me voy a intoxicar por dentro» y «Me niego a que esto afecte a mi día».

Lo mismo hago cuando recibo algún mensaje desagradable en redes sociales: decidir que a esa persona no le regalo ni un segundo de mi día. A alguien que pretende hacerme daño no pienso darle el poder, ni por un instante, ni el espacio en mi vida. Viviré… ¿Qué? ¿Una media de ochenta años? Una persona que pretenda hacerme daño o desahogar su frustración conmigo no tendrá ni un segundo de ellos. A veces, decir por dentro: «A ti no te regalo tiempo de mi vida» es la mejor forma que tengo de protegerme. ¿Por qué? Porque le pongo un muro. Leo el mensaje de esa persona, percibo sus intenciones y automáticamente, antes de siquiera permitirme conectar emocionalmente con lo que me ha dicho, construyo un muro entre ella y yo: no la dejo entrar, no le dejo ocupar un espacio en mi vida. Y es que me imagino mi vida como un gráfico de pastel y decido que esa persona no ocupará ni una sola finita línea de la estadística.

Imagínate tu vida como un gráfico de pastel: ¿qué porcentaje de tu tiempo has dedicado a personas que te generaban malestar? Visualízalo.



Interponer un muro y decir: «No voy a permitir que esto me enferme por dentro» es muy difícil al principio, sobre todo si estás acostumbrado a darle espacio y a entrar en bucle con cualquier situación que te genera malestar, pero con la práctica cada vez se hace más fácil. Hasta que un día te sale de forma natural: percibes algo potencialmente dañino, consideras que no tiene la suficiente relevancia como para darle un espacio en tu vida y, automáticamente, pones un muro entre tú y esa situación. Ya no tiene acceso a ti, y tampoco a tu energía ni a tu tiempo.

Con el tiempo te das cuenta de que, en la mayor parte de ocasiones, estas pequeñas cosas desagradables que suceden cada día no tienen que ver contigo. Desde luego, esa persona que no te cede el paso en un cruce o que casi te atropella en un paso de cebra por ir más rápido de lo debido no es así contigo porque tú merezcas

ser tratado así. Por eso, a veces es más fácil pensar: «Mira, un tonto», y seguir con tu vida, que quedarte dándole vueltas. Entiéndeme, no todo el mundo que te genera malestar es «un tonto», pero decirlo así es una forma rápida y simplista de despersonalizar lo que sucede, de entender que no tiene que ver contigo y de lograr no tomártelo como algo personal.

A veces te adelantan de forma brusca porque tienen prisa, otras porque quieren presumir de cómo suena el motor de su coche y otras porque carecen de paciencia para cumplir con los límites de velocidad, pero nunca por algo que tiene que ver contigo. Por eso, como no tiene que ver contigo, no vale la pena que le des espacio en TU vida. Porque eso que acaba de pasar no es tuyo, no te pertenece. Ha sucedido independientemente de ti. No puedes hacer nada por evitarlo. Por eso, es más fácil pensar: «Mira, un tonto» y seguir con tu vida.

Poner límites a quienes te hacen daño

Hay situaciones en las que es más fácil decir: «No voy a permitir que esto me intoxique por dentro, no voy a permitir que esto me estropee el día». Sin embargo, hay otras en las que ponernos el límite de hasta dónde dejamos que algo nos afecte se complica mucho más. ¿Por qué? Porque, a veces, el límite no tenemos que ponérselo a nuestra rumiación o a nosotros mismos, sino que lo que tenemos que hacer es interponérselo a otras personas. Y eso, querida amiga, querido amigo, sé que es mucho más difícil. Más difícil, pero necesario. En la vida, tenemos que aprender a sostener la incomodidad que genera el poner límites para protegernos.

Te cuento…

Personas hirientes e invasivas

Cuando el comentario ofensivo viene por parte de nuestro padre, de nuestra suegra o de nuestro hermano, no es tan sencillo poner el límite. Cuando no es la primera vez, cuando llevamos años soportando el mismo tipo de críticas o de opiniones no solicitadas, cuando ya nos han hecho daño anteriormente, cuando hay un lastre de dolor a nuestras espaldas que nos impide interpretar ese mensaje

como algo que «no tiene que ver conmigo y es SU problema», se complica la cosa. Porque la respuesta que tenemos ya no es solo acorde a ese comentario, sino a la acumulación de situaciones en las que nos han incomodado o hecho daño, al vínculo que tenemos con esa persona y a todas las implicaciones que acaba teniendo esa relación en nuestra vida.

Cuando un desconocido cualquiera es antipático contigo, pensar que te has cruzado con «un tonto» y seguir con tu vida sin que te afecte más de un par de segundos es mucho más fácil que verte sentado en una mesa y que tu suegra, tu compañero de trabajo o la novia de tu amigo te suelten un comentario desafortunado. Esa persona sí forma, de cierta manera, parte de tu vida.

Lo cierto es que hay personas que se toman la licencia de ser abiertamente ofensivas, de dar opiniones que nadie les ha solicitado y de generar situaciones tensas sin miramientos. A veces lo hacen porque no se dan cuenta y otras porque, pese a darse cuenta, les da igual.

En esos momentos, aunque nos salga reaccionar de forma emocional y acorde a lo que nos están haciendo sentir, yo soy partidaria del silencio. No del silencio absoluto, sino de unos segundos de silencio. Unos segundos que permitan que esa persona muestre quién es. Que despliegue sus alas. Que se exprese y se dé a conocer. A los demás, y a ella misma.

Esto me recuerda a lo que me contó un orador el otro día. Él se dedica a hablar en eventos, especialmente a oficiar bodas. Hablando sobre su trabajo, le hice una pregunta que imagino que le han hecho todas las personas a las que ha explicado su oficio: «¿Qué es lo más curioso que te ha pasado en una boda?». Y me contó cómo,

mientras oficiaba una boda y daba paso a los discursos que estaban planificados en la ceremonia, la madre del novio, de forma totalmente inapropiada y sin consentimiento de la pareja, se levantó y decidió leer un largo y tedioso discurso con el que buscaba tener su momento de atención y, además, explicar a los asistentes lo muy decepcionada que estaba con cómo se había celebrado la boda y con las decisiones que había tomado su hijo (como, por ejemplo, con quién había decidido casarse), además de airear todos los trapos sucios de la pareja, entre otras tantas cosas que enmudecieron a todos los asistentes. Mientras me contaba semejante escena, le dije: «¡Dios mío, me hace eso a mí y le quito el micrófono y la saco a rastras de mi boda!». A lo que él me contestó: «Eso pensé yo que haría la novia, pero ¿sabes qué me dijo? "He preferido dejarla hablar para que todo el mundo vea cómo es realmente mi suegra y lo que he tenido que aguantar hasta ahora. Incluso me alegro de lo que ha hecho; se ha quitado la máscara ella solita frente a todas las personas de nuestro entorno. Ya no hará falta que les explique cómo es mi suegra porque lo saben de primera mano"».

Por eso, a veces, tómate la libertad de dejar a las personas desplegar sus alas y mostrarse. Permíteles hacer el ridículo. Permite a la gente actuar mal y ser desafortunada. Y una vez que se hayan mostrado tal y como son, no las encubras, no escurras el bulto, no disimules. Ha sucedido. Pero es su ridículo, no el tuyo, aunque lo sientas muy fuerte porque es un familiar cercano a ti: es momento de que se genere una situación incómoda. Suelta la responsabilidad de proteger a los demás de afrontar las consecuencias de sus actos. Suelta la responsabilidad de proteger su imagen. Deja que tengan la imagen que proyectan. Como diría Mel Robbins: *let them*.

Comentarios fuera de lugar, bromas ofensivas y miedo a confrontar

Comentarios fuera de lugar

Muchos de los comentarios de los demás hacia ti no tienen nada que ver contigo, sino con su historia. Con sus carencias, sus miedos, sus preocupaciones y su forma de ver la vida a causa de sus vivencias. Algunas veces, te «aconsejan» en un intento de ayudarte a no vivir lo que ellos vivieron y darte la recomendación que a ellos les hubiese ayudado recibir. Otras, simplemente, por desahogarse a través de proyectar en ti, aunque sea sin querer.

Con esto quiero decirte que es probable que la persona que constantemente te hace comentarios sobre tu peso padezca mucho por el suyo, y que la que te pregunta constantemente que lo de tener hijos para cuándo haya vivido la maternidad como una imposición.

Suelta la responsabilidad de proteger a los demás de afrontar las consecuencias de sus actos.

A veces, lo que nos dicen los demás no nos habla de nosotros, sino de sus sombras, de sus miedos. «Si le discutes tanto, al final te dejará y te quedarás sola», me dijo la persona que llevaba toda la vida atada a una relación por miedo a la soledad, pese a no ser feliz. «Mantén feliz a tu marido, o se irá con otra», me aconsejaba siempre una mujer a la que su marido había sido infiel en repetidas ocasiones. «Tú tienes que encontrar a un hombre de dinero, que te mantenga y te trate bien. Que él haga lo que quiera fuera de casa, mientras que a ti te deje tranquila y no te falte de nada», me aconsejó una mujer que vivió muchos años en la pobreza y siendo maltratada por su marido. Las personas dan consejos y hacen comentarios en función de su historia, aunque a veces sean desafortunados, no solicitados o fuera de lugar.

Lo mismo sucede con los comentarios y las conductas que sí son y sí pretenden ser dañinas: en muchas ocasiones, esconden las sombras de la otra persona. Como, por ejemplo, su necesidad de posicionarse por encima de ti, de pisarte para crecerse y sentirse mejor consigo misma. O sus inseguridades, las cuales puede intentar crearte a ti para así no verlas en sí misma. O su envidia, una frustración interna que transforma en odio hacia ti para no sentirla. Hay mucha gente que, para no conectar con su dolor, hace daño a los demás.

Por eso, aprender a discernir qué de todo lo que viene de los demás sí es tuyo y qué no acaba suponiendo una gran diferencia, sobre todo si tiendes a tomártelo todo como personal. Las personas, muchas veces, te tratan de una forma u otra por cómo son ellas, por cómo es su estado de ánimo en ese momento, por sus heridas, por su historia, sus carencias, problemas o necesidades. Eso es suyo.

Por eso, no puedes atribuirte la responsabilidad de todas sus conductas. Y no pasa nada; en ocasiones, tú también lo haces con los demás sin querer. El que esté libre de pecado, que lance la primera piedra.

Constantemente, sin darte cuenta, actúas por inercia. Una inercia que viene condicionada por todos esos factores que acabo de mencionar, pero, al final, una inercia. Una improvisación no consciente. No piensas todo lo que dices, al igual que tampoco lo hacen los demás. A veces, simplemente hablan y actúan tal cual les sale, sin pararse realmente a reflexionar sobre todas y cada una de sus interacciones. Pero, por salud mental, donde sí debe haber consciencia es en el momento en el que recoges esa información que el otro te ha dado y decides lo que haces con ella: ¿te afecta o no te afecta? Pues depende. ¿Es eso tuyo? Analízalo desde fuera, como si fueses un juez externo y objetivo: ¿tiene que ver contigo lo que acaba de pasar? ¿O tiene que ver con la historia o las sombras de la otra persona?

Bromas ofensivas y miedo a confrontar

En cualquier caso, aunque comprendas que muchas de las conductas de los demás hacia ti no te pertenecen y no tienen que ver con tu persona, sino con su propia historia, no tienes por qué pasarlas todas por alto.

A veces, hay que defenderse. A veces, hay que enfadarse. A veces, hay que reaccionar y generar una situación incómoda para así no tener que cargar toda la vida con la incomodidad de soportar aquello a lo que no supiste poner límites.

Cuando una persona te haga una broma humillante, no te rías si no te ha hecho gracia, no tienes por qué reforzar la conducta de alguien que te ha hecho daño. Trata de mantener la calma y, sin responder inmediatamente y tomándote tu tiempo, con la expresión más neutral que puedas, como si no lo hubieses entendido, «inocentemente», di: «No lo he escuchado, ¿puedes repetirlo?». Una «broma» pierde mucha fuerza cuando tiene que explicarse de nuevo. Ya no será tan «graciosa» o «elocuente» la segunda vez. La persona ya ha perdido el primer impacto que estaba esperando en ti cuando se le ha ocurrido «la broma» y, ahora, el foco recae en ella. No en ti.

Cuando la repita, si la repite, con la misma calma que al inicio, haz como si no la comprendieras y vuelve a preguntar: «¿Qué quieres decir exactamente con eso?». No te enfades, no muestres ofensa, mantén la calma. Sé que es difícil, pero trata de pensar que lo que está sucediendo no tiene que ver contigo. No es tuyo. Es la necesidad que tiene otra persona de llamar la atención, en este caso, a costa de humillarte a ti.

A veces, hay que reaccionar y generar una situación incómoda para así no tener que cargar toda la vida con la incomodidad de

soportar aquello a lo que no supiste poner límites.

A veces, lo más inteligente es hacerse el tonto. Generar confusión. Mostrar que no ves la gracia en las palabras de la otra persona. Cortar el rollo. Apagar la chispa. Permitir que el otro se delate por sí solo y que su broma ofensiva resulte en algo forzado que no ha tenido en ti el efecto esperado. No te ha hecho reaccionar, no has saltado, no te has reído, no le has dado bola. No ha habido refuerzo. La has cuestionado, no le has visto la gracia y has dado a entender que distas mucho de formar parte de ese tipo de dinámicas. Distas tanto que ni las entiendes, porque no van contigo.

No tengas miedo de que se generen situaciones incómodas. Si alguien hace una broma que no te hace gracia, no te rías. Deja que se haga el silencio. Si alguien te dice algo ofensivo e hiriente, no disimules que te ha hecho daño. Siéntete libre de responder: «Lo que acabas de decir es de muy mal gusto» o «¿Esto lo has dicho para humillarme o para herirme?». Reacciona «mal». Con total tranquilidad. Que no te dé reparo generar situaciones incómodas. Deja que las personas se enfrenten a lo que provocan, no las protejas de sentir la incomodidad que ellas mismas han generado.

No siempre hay que ser amable, esa es la realidad. No se puede reaccionar con simpatía ante cualquier palabra. A veces, hay que ser cortante. A veces, hay que dejar que se haga el silencio. A veces, hay que ser incómodo. Borde. Antipático.

Deja que las personas se enfrenten a lo que provocan, no las protejas de sentir la incomodidad que ellas mismas han generado.

No me malinterpretes, *in a world where you can be anything, choose to be kind*. Pero hay situaciones en las que ser amable no es una opción porque ya no se trataría de amabilidad, sino de complacencia. Sería desprotegerte, fallarte a ti. Responder con amabilidad y complacencia a quien te está dañando intencionalmente es validar su conducta. Por lo que, en ese momento, pasaríais a ser dos personas haciéndote daño: quien trata de herirte y tú.

Entonces, ante comentarios hirientes, recuerda el siguiente esquema:

1. Silencio: no reacciones de forma inmediata a sus comentarios u actos hirientes, deja que se hagan los silencios, y no te rías si no te ha hecho gracia.
2. Mantén la calma, y di:
    a. *¿Puedes repetirlo?*: una «broma» o comentario hiriente pierde fuerza cuando tiene que explicarse de nuevo. Ya no será tan gracioso ni elocuente la segunda vez.

b. *¿Qué quieres decir exactamente con eso?*: recuerda que lo que está pasando no tiene que ver contigo y que debes trasladarle el peso a la persona que ha sido hiriente. El foco debe estar en ella, no en ti.
c. *¿Esto lo dices para humillarme o para herirme?*: si es necesario, expón la intencionalidad de la persona, pero, una vez más, depositando en ella el foco, y no en ti.

Empieza a sentirte cómoda en situaciones que necesitan empezar a ser incómodas para que puedas protegerte. No son graciosas, no son insignificantes, son incómodas porque hacen daño y no tienes por qué disimularlo. Hay una incomodidad saludable, que es aquella necesaria para generar en el otro un impacto emocional desagradable que le coarte de tratarte de nuevo de la misma manera. Permitir que se genere una situación incómoda también es poner límites.

¿Te va a generar malestar su comentario ofensivo, su intento de humillarte o su broma fuera de lugar? Sí, pero la incomodidad no te la vas a quedar tú. Se la vas a devolver a la otra persona. Trasladarás la incomodidad a quien la está generando para quitártela tú de encima. «Esto no es mío, es tuyo», puedes decirle mentalmente mientras visualizas cómo le devuelves la pelota.

Personas que intimidan

Quien pretende generarte inseguridad, hacerte sentir pequeño, humillarte o posicionarte por debajo de sí, es quien realmente tiene el problema. Las personas sanas y seguras de sí mismas no sienten

la necesidad de tratar así a los demás. De la misma forma, quien realmente es gracioso no necesita hacer bromas que humillan a otras personas para que los demás se rían. Por eso debes saber que lo que está sucediendo es ajeno a ti y solo habla de las carencias de la otra persona: «Aunque trates de poner el foco en mí, el problema está en ti».

Como me dijo mi sabia tía Menchi hace un tiempo: «Si esta persona quisiera entregarte una bomba con la mecha encendida, no la aceptarías, ¿verdad? Se la devolverías de inmediato o, directamente, no la cogerías. Pues sus palabras pretenden ser esa bomba. No las cojas».

Efectivamente, hay personas que pretenden que sus palabras sean bombas que estallen en ti al recibirlas. Que te dañen, que te generen inseguridad o, como mínimo, que te hagan cuestionarte ciertas cosas. Por eso, cuando alguien te obligue a defenderte o a dar más explicaciones de la cuenta, pregúntate: «¿Tengo que pasar yo por esta situación por esta persona y darle explicaciones? ¿Le debo algo?».

A veces, pensamos que, cuanto más nos expliquemos, más nos entenderán y, por tanto, menos nos cuestionarán y más nos aceptarán. Pero no es así. Cuanto más explicamos, más información damos para que nos cuestionen.

Cuando alguien te haga sentir inferior, te ponga nervioso e incluso te provoque temblor de la tensión que te está haciendo pasar, recuerda que quien te hace sentir así no es porque realmente sea superior a ti, sino porque tiene un ego frágil. Las personas seguras de sí mismas y sanas no necesitan intimidar a nadie para sentirse cómodas. Eso solo lo necesita hacer quien requiere de la admiración

externa, muchas veces conseguida a costa de intimidar e infravalorar a los demás, para que agachen cabeza ante él y así sentirse por encima. Por eso, cuando detectes a alguien así, en lugar de sentirte inferior, piensa: «Mira, un ego frágil», «Una persona que necesita que la admiren desde abajo para sentirse alta». Y eso, querida amiga, querido amigo, no es tuyo. Es su delicado ego, sus sombras, sus inseguridades, y nada tienen que ver contigo o con tu valor como persona.

En cualquier caso, protegerte no siempre tiene por qué implicar una respuesta. También puedes hacerlo cortando conversaciones en las que te están haciendo daño. Ignorando. Mirando hacia otro lado. Levantándote de una mesa en la que te estás sintiendo violentado. Yéndote de cualquier sitio en el que no estés bien.

Una mentira que suele contarnos nuestra cabeza es que no podemos salir de las situaciones. Que hay que aguantarlas, pasar el mal trago, pero no es así. Salvo poquísimas excepciones, es posible salir de donde estamos. Podemos dejar un trabajo que nos amarga. Podemos romper una relación en la que somos infelices. Podemos hacerlo. Que es difícil, que el camino es una cuesta arriba, sí, no te lo niego. Pero, poder, podemos. Tenemos el poder de salir de donde no estamos cómodos, de finalizar conversaciones, de levantarnos de la mesa y de decir «hasta aquí». ¿Es difícil? Sí, pero más difícil será no decirlo y aguantarlo toda la vida.

Recuerda cada día de tu vida que puedes decidir sobre ti y sobre tu presencia. Que no tienes por qué quedarte en el lugar de donde tu cuerpo necesita irse. Que puedes elegir dónde te quedas y de dónde te vas. Qué conversaciones mantienes y qué conversaciones cortas. En qué mesas te sientas y de qué mesas te levantas. Nunca

te olvides de que puedes elegir sobre ti y sobre tu presencia. Puedes salir de más situaciones de las que crees.

Recuerda que puedes poner la mano sobre la mesa y decir: «Me voy de aquí porque no estoy cómoda». Puedes hacerlo, e irte de estas situaciones es muchísimo más saludable para ti que quedarte. A la larga, te arrepentirás más de haber aguantado que de haberte ido. Por eso, olvídate de lo de la educación, de lo de esperar a que todos acaben de comer, de no molestar. Por encima de las normas sociales está tu dignidad. Sal de esas situaciones, vete de donde te hacen daño y levántate de la mesa en la que te faltan al respeto.

Recuerda cada día de tu vida que puedes decidir sobre ti y sobre tu presencia. Que no tienes por qué quedarte en el lugar de donde tu cuerpo necesita irse.

¿Sabes por qué? Porque tus prioridades son tu paz mental y tu vida. Porque, cuando te vas a dormir, el balance general de tu día te lo comes tú. Esa persona que te ha incomodado y generado malestar no va a cargar con lo que te ha hecho sentir. Eres tú la que pagará el resultado del espacio que le has permitido tener en tu día. Por eso, porque al final eres tú la que sufre las consecuencias de

cómo te tratan los demás, hay lugares y personas de los que debes irte. Por ti, por tu salud, por tu paz mental y por tu dignidad.

Por el respeto que te tienes, elige sobre tu presencia.

Construye la versión de ti que sale cuando las cosas van mal

Todos lloramos cuando estamos a solas. A todos se nos viene el mundo encima en algún momento. O nos sentimos solos. Todos alguna vez creímos que había algo mal en nosotros. Que nos dejaban de lado porque habíamos hecho algo mal. Que no merecíamos lo bueno que nos pasaba. Todos sentimos alguna vez que no podríamos resolver un problema, que la vida se nos quedaba grande. Que teníamos mala suerte. Todos tenemos momentos así, e incluso etapas largas. Pero eso, querida persona que me lee, no eres tú; eso es la vida.

Tú eres quien sigue aquí pese al dolor. Quien sabe que lo malo, así como viene, se va. Y que pasarlo mal y sufrir no es indigno. Se puede tener dignidad durante y después de llorar gritando contra un cojín. De hecho, hazlo cuando lo necesites. Llora contra un cojín, corre, salta, desahógate, golpea tu colchón, habla a solas, llora a mares, escribe todo lo que sientas, envíate notas de voz a ti misma, vete al campo y grita hasta quedarte sin voz, empuja con toda tu fuerza una pared. Suelta todo lo que tienes dentro, hazlo. Deja que todo el dolor que hay dentro de ti salga. Que no se quede dentro. Que circule.

Sufrir y que el dolor te atraviese no es indigno, no es de dramático, de débil o de inestable. A veces, lo inestable es la vida,

no tú. ¿Y qué vas a hacer cuando eso pasa? ¿Mantenerte inmóvil, firme e impasible bajo la tormenta, como si no lloviera? No. Cuando duele, duele. Exprésate, permítete sufrir, deja que el dolor te atraviese y salga. Permítetelo.

A menudo, no es cuestión de un día, de echar una lloradita y seguir viviendo. A veces son rachas, rachas largas. Y tienes sostener tu dolor. Con cariño, con compasión. Sabiendo que no estás pasando por tu mejor momento, que ahora mismo la vida duele y que debes cuidar de ti mientras lo haga. Con la cabeza bien alta, recordando que sufrir no es indigno, no da vergüenza. Que no pasa nada. Y que es pasajero. Que, así como viene, se va.

Por tanto, cuando la vida duele, alza la cabeza. Sé honesto contigo: estás pasándolo mal, es una época difícil, ha pasado algo terrible y es normal que ahora mismo la vida pese. Las personas sufrimos, el dolor es humano. Humildad, transparencia y respeto por tu proceso: no hay nada de lo que esconderse, nada que aparentar. También cariño: cuida de ti como si fueses tu propia madre. No te abandones, no te hagas ese daño. Recuerda que la tristeza nos insta a hacer más de aquello que nos hunde. Es un círculo vicioso en el que es fácil caer. Por eso, estate contigo, acompáñate. No es justo que solo te quieras cuando las cosas van bien. Lo de «en las buenas y en las malas» también aplica para uno mismo. Porque no eres un trapo, ni un juguete abandonado o roto. No te trates como si fueses desechable o no tuvieses arreglo. Cuida de ti, trátate con cariño, con mimo.

A veces, lo inestable es la vida, no tú.

Y, por feas que se pongan las cosas, sé una buena persona. Mantente. Existe una versión de ti triste, pero buena persona. Enfadado, pero buena persona. Inseguro, pero buena persona. Todas las emociones son compatibles con ser una buena persona. Porque ser buena persona tiene que estar en tus valores y no en tu estado de ánimo.

Es cierto que cuando estamos sufriendo es más complicado que cuando nos sentimos de buenísimo humor, pero pon empeño en que esa característica forme parte de ti: «Soy buena persona y trato bien a los demás aunque esté triste, aunque esté enfadado, aunque tenga miedo». Como dice mi amiga Alicia González: «Siempre hay lugar para la ternura, incluso en la ira y en el dolor».

Por feo que se ponga el mundo, por complicada que sea la vida, actúa siempre como una buena persona. Y, ojo, las buenas personas también ponen límites, cortan relaciones y responden de forma cortante y contundente, pero hay una gran diferencia: siempre lo hacen por respeto y protección hacia sí mismas y, no por venganza o con intención de hacer daño al otro.

La vida también es quién eres cuando duele.

Y te lo pregunto:

¿Quién eres cuando las cosas van mal?

Todas las emociones son compatibles con ser una buena persona. Porque ser buena persona tiene que estar en tus valores y no en tu estado de ánimo.

Mis «ojalá» para ti

Ojalá, después de leerme, veas la cara fea de la vida de otra manera. Porque es una cara que no podemos negar que existe, es una cara que no podemos omitir. Está ahí y las cosas que duelen van a suceder, pero ojalá ahora, con todo lo que te he contado, sientas que puedes afrontarlas de otra manera.

Ojalá, de aquí en adelante, cuando se te presente un problema, te pongas en pausa y te preguntes:

- ¿Nace de un privilegio? ¿Renunciaría a este problema? ¿Puedo considerarlo un «bendito problema»?
- ¿Es un peaje por el que debo pasar para llegar a mi meta?
- ¿Me genera malestar porque es algo terrible o porque es un reto que me saca de mi zona de confort?
- ¿Es esto un problema o algo con lo que debo aprender a vivir porque está fuera de mi control?
- ¿Será que este problema que yo creo que tengo me está pidiendo que cambie algo de mi vida?

Ojalá que te hagas estas preguntas y que averigües ante qué tipo de problema estás para, entonces, sentirlo acorde a la magnitud que tiene, y actuar como ya sabes que debes actuar ante él.

Ojalá también, por lo contrario, cuando suceda algo que te duela muchísimo, algo que te caiga como un jarro de agua fría, algo que simplemente parezca una catástrofe, sepas que mereces poder sentir sin pararte a pensar, a analizar o a encontrarle algún sentido. Que no tienes que verle una parte buena, ni un significado. Ojalá te permitas deshacerte. Llorar, golpear una almohada, gritar en un descampado. Ojalá te permitas decir en voz alta que no te lo mereces, que es injusto y que la vida se ha portado mal contigo. Ojalá dejes al dolor salir. Y te abraces, respetes tu dolor y te ayudes a transitarlo mientras caminas. Mientras sigues caminando, casi por inercia, casi sin querer, un día te darás cuenta de que has avanzado mucho camino y que, al final, has salido del pozo. Porque recuerda: el pozo es un lugar donde estar, no donde quedarse.

Y es que eres increíblemente resiliente. No olvides que mientras sientes que «no puedes», que no lograrás salir del agujero en el que estás, tu cerebro está modificándose para que sí puedas hacerlo. Para convertirte en una versión más resiliente de ti.

Recuerda también que tu «yo del futuro» sabe mucho más que tu «yo del presente». Delega en él, déjale las tareas que le corresponden. Suelta la responsabilidad de solventarlo todo ahora, no es necesario. Sabrás hacerlo cuando toque, confía en ti. Lo has hecho siempre porque eres una persona resolutiva, así es como has llegado hasta aquí.

Y valora mucho tu energía y tu presencia. Ponte límites para no hacerte más daño, mándate callar si es necesario. Que un problema no te duela dos veces, cuando sucede, y cuando te torturas por él. Limítate. Y limita a los demás. Deja que se generen situaciones incómodas. No protejas a otras personas de sentir el malestar que

ellas mismas han generado. Deja que los adultos se hagan cargo de lo que supone ser un adulto. Y levántate de la mesa en la que no te sientas respetado. No olvides nunca que puedes decidir sobre tu presencia, que puedes decidir en qué lugares te quedas y de cuáles te vas.

Ojalá te acuerdes, aunque sea un poquito, de todo lo que has leído, y ojalá mis palabras te arropen cuando la vida duela.

Recuerda que siempre, en algún momento, acaba saliendo la luz.

Mientras tanto, simplemente, sigue caminando, querido mío, querida mía.

Sigue caminando.

Epílogo. De mí para ti

Sé que mis libros llegan a muchas personas y por eso no puedo dejar de insistir y pedir en cada uno de ellos que, siempre que puedas, escojas la ternura. Sé una persona bonita. La persona que tú querrías encontrarte. Desde la sencillez, no hace falta complicarse la vida, con pequeños gestos basta. El mundo es un lugar tan poco amable que cualquier gesto bello sorprende.

Estamos rodeados de personas. De historias, de duelos, malas noticias, preocupaciones y decisiones difíciles. También de amor, de nuevas oportunidades, de bienvenidas, alegrías, lágrimas de felicidad. Estamos rodeados de historias. Y cabe recordar que la más importante no es la nuestra. No somos los protagonistas de la película. Hay una película por persona. Por eso, siempre que puedas, sé amable. Porque nunca sabes.

Y, cada vez que veas una ventana con la luz encendida, piensa que detrás de ella hay un hogar donde, por cada persona, existe una historia igual de profunda que la tuya.

Si todas las personas fuesen como tú, ¿cómo sería el mundo?

Eres el plástico que recogiste en la playa.
La vuelta que das para no pisar lo que un trabajador ha fregado.
La vez que decidiste no continuar un rumor.
Quien cede el paso en los atascos.
La mueca al niño que te mira en la cola del supermercado.
El cotilleo que no contaste.
Las veces que dices «hola», «gracias», «por favor» y «disculpa».
Eres lo que haces cuando nadie te mira.

Agradecimientos

La vida, a veces, se pone muy fea. Y se hace muy duro vivirla.

Por eso, gracias a aquellos que aguantáis la tormenta, que os quedáis. Que os agarráis a la certeza de que pasará, y pasa. Siempre pasa, pero gracias por aguantar, por luchar, por demostrar que se puede. Por vuestra resiliencia y por ser buenas personas pese al dolor.

Y, sobre todo, gracias a aquellos que ayudáis a que otros puedan sobrevivir a la tormenta, aunque vosotros estéis viviendo una al mismo tiempo. A todos los psicólogos, nutricionistas, auxiliares, médicos, enfermeros, fisioterapeutas, voluntarios, terapeutas ocupacionales, trabajadores y educadores sociales y demás sanitarios que habéis escogido como vocación de vida el mejorar la de otros. A todos los científicos e investigadores que, detrás de bastidores y sin apenas reconocimiento público, salváis vidas.

Gracias por existir, por ser, por calmar, por cuidar, por acompañar y por salvar. Por escribir libros, por asistir a quienes lo necesitan, por pasar consulta, por divulgar, por investigar y por formar a otros para que sepan ayudar como vosotros lo hacéis.

Gracias por el legado que dejáis. El mundo es un lugar mejor gracias a vuestro trabajo.

Bibliografía

Christoff, K., Gordon, A. M., Smallwood, J., Smith, R., Schooler, J. W. (2009). «Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(21), pp. 8719-8724. <https://doi.org/10.1073/pnas.0900234106>.

Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself. Stories of personal triumph from the frontiers of brain science.* Viking Press.

Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., May, A. (2004). «Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training». *Nature*, 427, pp. 311-312. <https://doi.org/10.1038/427311a.

Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido.* Herder.

Guadamuz Delgado, J., Miranda Saavedra, M., Mora Miranda, N. (2022). «Actualización sobre neuroplasticidad cerebral». *Revista Médica Sinergia*, 7(6). <https://doi.org/10.31434/rms.v7i6.829>.

Kandel, E. R., Koester, J. D., Mack, S. H., & Siegelbaum, S. A. (2013). *Principles of neural science* (5.ª ed.). McGraw Hill Education.

Morandín-Ahuerma, F. (2022). «Neuroplasticidad: reconstrucción, aprendizaje y adaptación». En Morandín-Ahuerma, F., *Neuroeducación como herramienta epistemológica* (pp. 23-43).

Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP). https://philarchive.org/archive/MORNRA-7.

Ramachandran, V. S. (2011). *The tell-tale brain: A neuroscientist's quest for what makes us human.* W. W. Norton & Company.

Smallwood, J., Schooler, J. W. (2015). «The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness». *Annual Review of Psychology*, 66, pp. 487-518. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>.

Tseng, J., y Poppenk, J. (2020). «Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism». *Nature Communications*, 11 (3480) <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17255-9>.

Un lugar para sanar | ESMI Lugar Seguro

esmilugarseguro.com

Si necesitas ayuda, estamos aquí para ti.

♡

El libro más especial de Elizabeth Clapés, autora del best seller *Querida yo: tenemos que hablar*, con más de 500.0000 lectores.



Tienes la posibilidad de hacerte la vida más amable. Te lo prometo.

Aprende a ordenar tu mente para sufrir menos y vivir mejor.

Los problemas y el dolor forman parte de la **experiencia de vivir**. No podemos hacer mucho para evitarlos, pero sí podemos **cambiar nuestra forma de afrontarlos** y **nuestra mentalidad** para **sufrir menos** y **vivir más plenamente**.

En esta **preciosa guía para la vida**, la **psicóloga Elizabeth Clapés** presenta **la teoría de los 6 problemas**, un **método**

transformador con el que aprenderás **herramientas prácticas** para **regular tus emociones**, habitarte desde un lugar **más consciente, frenar la rumiación** y construir un "yo" **más seguro y feliz**.

Una nueva actitud ante la vida que te acompañará para siempre.

«La realidad es que todo lo bonito de la vida coexiste con lo más feo de ella. No existe solo una cosa u otra, existen ambas. A la vez y de forma incluso irónica. Por eso, a veces, tenemos que refugiarnos en cómo una gota de lluvia resalta el color de una flor hasta que pase la tormenta».

Elizabeth Clapés es psicóloga, escritora, conferenciante y coordinadora y docente de másters universitarios . Dirige su propio equipo de profesionales de la salud y divulga sobre salud mental en redes sociales, donde tiene una de las comunidades de psicología más amplias en habla hispana.

Es autora de los best sellers *Querida yo: tenemos que hablar*, *Hasta que te caigas bien*, *Perderte para encontrarme* y *Tú no eres el problema*, que han sido traducidos a varios idiomas.



Primera edición: abril de 2026

© 2026, Elizabeth Clapés
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Imágenes de los interiores: iStock

Diseño de los interiores: Penguin Random House Grupo Editorial / Maria Soler
Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Maria Soler

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-19975-84-3

Compuesto en Comptex&Ass., S.L.

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: somosinfinitos
X: @somosinfinitos
Instagram: @somosinfinitoslibros
YouTube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial



penguinlibros

Índice

Así es como lo verás mañana

Introducción. Así es como lo verás mañana

Primera parte. La teoría de los 6 problemas

La cruda y a veces bella realidad

La teoría de los 6 problemas

- 1. Bendito problema
- 2. Peajes
- 3. Retos
- 4. Parte de tu vida
- 5. Precursores de cambio
- 6. Catástrofes
  - El papel de la neuroplasticidad en las catástrofes vitales

Segunda parte. Aprender a vivir con el dolor de...

Las injusticias

El rechazo y las críticas

La traición y la decepción

- Eliminar a la persona de tu vida
- Perdonarla y continuar nuestra relación con ella
- Reubicarla

La incertidumbre

El abandono

Tercera parte. Decidor qué te afecta y qué no

Cómo actuar ante el dolor que, en cierta medida, sí puedes controlar

Qué hacer con las pequeñas cosas que van amargándote el día

Elegir que algo no te genere más malestar

Poner límites a quienes te hacen daño

- Personas hirientes e invasivas
- Comentarios fuera de lugar, bromas ofensivas y miedo a confrontar

Construye la versión de ti que sale cuando las cosas van mal

Mis «ojalá» para ti

Epílogo. De mí para ti

Agradecimientos
Bibliografía
Sobre este libro
Sobre Elizabeth Clapés
Créditos