

...sensaciones. A veces sin quererlo volveremos a caer en los viejos hábitos. Me doy permiso para ello, pero al mismo tiempo ¿me voy a conformar en mantenerme en esos viejos hábitos o voy a seguir los 6 pasos que ya conozco para sentirme lo mejor que pueda?

4.2.2. Gestión específica

Todo lo explicado hasta ahora es el esquema general y aplicable a todo tipo de emociones desagradables, pero según de qué tipo de sensaciones se trate convendrá introducir ciertas particularidades. Para combatir cada tipo de sensación desagradable utilizaremos unos escudos y armas específicas y eso es lo que vamos a aprender ahora.

Comenzaremos aprendiendo a identificar y gestionar los 11 principales tipos de emociones negativas: el miedo y la ansiedad, el enfado y el rencor, la frustración, la tristeza, la culpa, la vergüenza, el sentimiento de valer poco, el desprecio, el asco, el odio y la envidia. ¿He vivido esas emociones en mi propia carne? Posiblemente haya sentido como mínimo la mayor parte de ellas, ¿verdad? Para cada tipo de emoción aprenderemos a saber qué la provoca y cómo gestionarla para poder evitarla o como mínimo reducir su impacto.

Luego aprenderemos a gestionar la sensación de tensión y estrés y los deseos intensos. Además de todas esas sensaciones desagradables existen otras, como el asco, la apatía, el aburrimiento, las molestias y dolores físicos, el cansancio, la somnolencia, la sensación de vacío, de confusión, de agobio, de asfixia, de presión, de saturación, de desgaste, de estar sobrepasado o desbordado, de impotencia o de sorpresa desagradable, las cuales abordaremos en el Nivel Avanzado¹.

Cuando las nubes de las sensaciones desagradables cubren el cielo de nuestra mente, a veces sentimos que nuestro mundo interior se oscurece y la belleza que hay en él pierde brillo y color. Afortunadamente, si aprendemos a gestionarlas podemos conseguir reducir las en gran medida. Para ello, el primer paso es tomar conciencia de las diferentes sensaciones, expresarlas y etiquetarlas, sabiendo reconocer en cada momento qué tipo de sensaciones tenemos y describirlas, así como qué es lo que las provoca. Empezaremos a aprender cómo gestionar el miedo y la ansiedad².

4.2.2.1. El miedo y la ansiedad

El miedo y la ansiedad son unos mecanismos de protección muy, muy antiguos, tal vez las más antiguas de las emociones, las cuales también compartimos con muchas otras especies. Son muy útiles para protegernos y preservar nuestras vidas y consisten

¹ Ver el apartado 4.2. del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

² Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”

en sentirnos amenazados por algo presente o futuro, lo que cumple la función de prepararnos para huir de dicha amenaza o afrontarla.



Este mecanismo incluye las sensaciones de inseguridad, preocupación, inquietud, intranquilidad, desconfianza, timidez, sospecha, celos, fobia, temor, susto, terror, horror, pavor y pánico. La expresión característica podría ir desde un “estoy algo preocupado”, pasando por un “es alarmante” o “estoy acojonado” hasta un “estoy angustiado” o un “esto es horroroso”. Todos o casi todos tenemos inseguridades, ya sea hacia la muerte, el dolor, el ser torturados o maltratados, la soledad, el rechazo, el fracaso o a muchas otras cosas.

Todas las sensaciones antes mencionadas, cada una con sus matices y grado de intensidad, se pueden reducir a dos: el miedo y ansiedad. El *miedo* consiste en la reacción emocional que tenemos cuando percibimos una amenaza inminente, como, por ejemplo, si voy caminando por un bosque y veo un león que corre hacia mí dispuesto a atacarme.

Este mecanismo de protección genera unos cambios corporales que tienden a paralizarnos al principio, ya que históricamente ante un peligro real un solo movimiento en falso podía ser mortal. Como este mecanismo se desarrolló principalmente para prote-

gerse de los depredadores, como un león o un tigre, cuando se detectaba uno de ellos lo más efectivo era quedarse quieto y pasar desapercibido para no atraer su atención. Dado que en ocasiones ello no funcionaba y el depredador venía a atacarnos, después de la parálisis inicial se activa el mecanismo de “huída o ataque”, tensándose los músculos y activándose todo el organismo para estar listo para escapar, si es posible, o luchar, cuando no queda más remedio.



Del mismo modo que los vehículos vienen equipados con ciertos elementos “de serie”, como ruedas o volante, mientras que otros complementos se incorporan a algunos vehículos sí pero a otros no, como el cambio de marchas automático o el techo corredero, nuestro cerebro viene al mundo equipado con algunos miedos “de serie” y luego se añaden otros. Nuestros miedos “de serie” son aquellos miedos útiles innatos, con los que nacemos sin que nadie nos los haya inculcado, como el miedo a las serpientes, a las arañas o a las alturas.

Pero además de estos miedos congénitos, nuestro cerebro fue desarrollando la capacidad de aprender otros diferentes conforme surgían nuevas amenazas. Dichos miedos adquiridos los solemos aprender de nuestras experiencias con peligros y de lo que nos enseñan en nuestro círculo familiar y social desde niños. Este tipo de aprendizaje es básicamente por condicionamiento, es decir, por asociación entre un elemento concreto y la noción de peligro.

Ese mecanismo de incorporación de miedos nuevos tiene la ventaja de que ha salvado muchas vidas, cuando se trata de miedos hacia amenazas reales, pero también

tiene el inconveniente de que con cierta frecuencia se aprenden miedos irracionales hacia elementos que realmente no constituyen ninguna amenaza para nuestra vida o supone una amenaza pequeña e improbable, como el miedo desproporcionado al agua, a la sangre, al número 666, a la suciedad, a las mujeres hermosas, a quedarse solo, a ir en avión, a las alturas cuando no hay peligro de caerse, a los espacios cerrados como los ascensores, a los perros o a otros muchos objetos o situaciones. Así pues, el miedo puede ser racional, cuando se corresponde con una amenaza real para la supervivencia, o irracional, cuando no es así, en cuyo caso se le llama *fobia*.

Cuando el miedo es muy intenso tiene lugar el *pánico* o ataques de pánicos, con una sensación de terror y unos síntomas físicos muy acusados, como taquicardia, ahogo, temblores o mareos. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento o lugar sin previo aviso. Éstos muchas veces provocan la llamada *agorafobia*, que es el miedo a salir de casa o a los lugares donde no se puede recibir ayuda, por temor a sufrir un ataque de pánico.

La *ansiedad*, a diferencia del miedo, es una reacción preventiva a amenazas que no son inminentes, sino simplemente posibles en el futuro, generando un estado de alerta y vigilancia para reaccionar rápida y efectivamente frente a un peligro en el momento que aparezca. Como el peligro todavía no ha aparecido, el grado de tensión y activación corporal y mental es menor que en el caso del miedo. Así, por ejemplo, si voy caminando por un bosque por la noche y oigo ruidos de animales, en realidad nadie me está atacando, pero estoy alerta y algo tenso por si algún animal me atacase. La ansiedad hacia muchas situaciones suele ser también aprendida por condicionamiento.

Un tipo de ansiedad que está generalizado es la *preocupación*, que es una inquietud o intranquilidad por algo y que suele tener un nivel de intensidad bajo o moderado. De hecho, prácticamente todos experimentamos una ansiedad moderada ante ciertas situaciones que vemos como retos, como preparar un examen que consideramos importante, desconocer las causas de una enfermedad o preparar un discurso.

Otro tipo de ansiedad muy extendido es la *timidez*, que es la ansiedad de nivel moderado o bajo provocado por el contacto con personas o situaciones sociales. También son bastante frecuentes los *celos*, que son la ansiedad generada por el temor a que una persona con la que tenemos una relación se distancie o nos abandone debido a que una tercera persona o situación se interponga en nuestra relación.

Sin embargo, los tipos de ansiedad más dañinos para nuestra calidad de vida son aquellos de intensidad alta o muy alta o que nos afectan mucho en nuestro día a día, en cuyo caso se les llama trastornos de ansiedad. Según un estudio de Kessler y otros investigadores, casi un tercio de la población (americana) sufre ansiedad o miedo intensos y persistentes en algún momento de su vida. Entre estos trastornos de ansiedad nos encontramos los siguientes:

- El *trastorno de ansiedad generalizada*, que es que es un patrón de preocupación y ansiedad frecuente y constante acerca de muchos acontecimientos o actividades

diferentes³.

- El *trastorno de ansiedad social* o fobia social, que es un miedo y ansiedad intensos a las relaciones e interacciones sociales en general o a determinadas situaciones sociales concretas, como hablar en público, hablar a un grupo pequeño, asistir a fiestas o ser el centro de atención. Sería una especie de timidez intensa⁴.
- El *trastorno obsesivo-compulsivo*, que es un temor intenso a los gérmenes, la suciedad, el desorden, a que nuestra casa sea asaltada o a otras situaciones que lleva a tener pensamientos repetitivos y angustiantes sobre ello (llamados obsesiones) y a deseos muy intensos de realizar determinadas conductas una y otra vez (llamadas compulsiones) para evitar esas obsesiones, como lavarse las manos, limpiar, ordenar o comprobar⁵.

Este tipo de ansiedades se acaban erigiendo en paredes opresivas que nos enclaustran y nos limitan, por lo que nos convendrá derribarlas.

Al igual que sucede con el miedo, la ansiedad puede ser racional o irracional, según se trate de una amenaza real y razonablemente probable para la supervivencia o no lo sea. Algunos ejemplos de ansiedad irracional serían hacia la posibilidad de equivocarse, de ser rechazado por otras personas sin que ello suponga amenaza para la vida, de hacer el ridículo o hacia determinadas situaciones sociales como hablar en público. También suele ser irracional la ansiedad hacia la falta de higiene, hacia sonidos, lugares o situaciones que nos recuerden a alguna experiencia traumática que vivimos en el pasado o incluso hacia la vida diaria en general, ya que en condiciones normales es muy improbable que estos elementos acaben con nuestra vida. Cuando la ansiedad es racional es un mecanismo útil, pero cuando es irracional se convierte en un estorbo que simplemente nos hace sentir mal innecesariamente.

En bastantes ocasiones tiene lugar un tipo de miedo o ansiedad que en parte es racional y en parte es irracional, como si nos diagnostican un cáncer, nos dicen que nuestras posibilidades de supervivencia son del 75% y sentimos que nuestra situación es dramática. En este caso existe una amenaza real para nuestra supervivencia, pero las posibilidades reales de perder la vida son más bien bajas, siendo nuestra reacción desproporcionada para ese nivel de posibilidades.

Hay muchos millones de personas que no tienen suficiente con los miedos y ansiedades racionales y útiles y se aferran a tener innecesariamente miedos y ansiedades irracionales o parcialmente irracionales, que muchas veces tienen su origen en experiencias negativas o en la educación recibida en la infancia, a partir de las cuales llegamos a la conclusión que determinada situación era amenazante y asociamos determinado objeto o situación con miedo. ¿Cuáles son mis miedos y ansiedades irracionales?

La buena noticia es que con práctica se puede superar prácticamente cualquier

³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.D. Ansiedad generalizada.

⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.D. Timidez, en lo referente a la fobia social.

⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.G. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

miedo o ansiedad, incluso los miedos que preservan la vida, como los acróbatas que superan el miedo a caerse de la cuerda. La inseguridad es sustituida por el sentido del control, que es un proceso del córtex prefrontal que indica a otras partes del cerebro que la situación está bajo control.

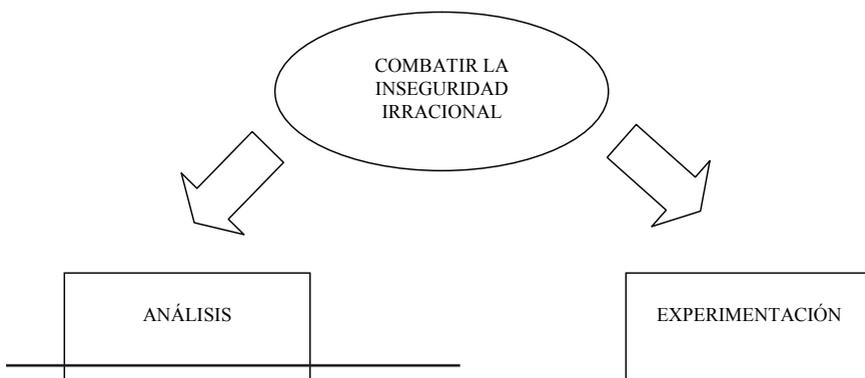
La gestión del miedo y la ansiedad tiene las siguientes particularidades en algunas de las 6 fases que componen el proceso para gestionar una emoción negativa, sobre todo en las fases de racionalizar, solucionar y aceptar, tal como veremos a continuación. Si aplicamos las técnicas siguientes de forma perseverante podemos llegar a cambiar nuestra forma de ver el mundo, nuestra personalidad e incluso el funcionamiento profundo de nuestro cerebro, de forma que pasemos a ser unas personas seguras y serenas.

Racionalizar

Es fundamental analizar las causas de nuestra sensación de miedo o ansiedad para ver si es racional, irracional o en parte irracional. Para ello el criterio a seguir es si nuestra supervivencia e integridad física están realmente amenazadas o no. Si no lo están o las posibilidades de que perdamos la vida son más bien pocas, entonces es irracional o parcialmente irracional.

Si existe irracionalidad, la clave es hacer un trabajo de racionalización para cambiar la información archivada en nuestro cerebro sobre qué es una amenaza y qué no lo es, de forma que esa información esté en línea con la realidad y nuestro cerebro crea que no hay ninguna amenaza real o que ésta es lo pequeña o improbable que realmente es.

Para ello necesitamos convencer a dos partes de nuestro cerebro: tanto al córtex mediante el análisis como a la amígdala mediante la experimentación. No me queda más remedio que convertirme en un auténtico científico, que formula una hipótesis (supuestamente no hay peligro) y la confirma mediante el análisis y la experimentación, tal como veremos más adelante cuando hablemos de nuestras necesidades intelectuales⁶.



⁶ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

1º. El análisis

Por un lado, tenemos que convencer al córtex, que es la parte más racional y evolucionada en la que quedan almacenadas nuestras creencias y a la que podemos demostrar la irracionalidad mediante la reflexión, el análisis y la lógica.

Córtex o corteza cerebral



Para demostrar al córtex que nuestra situación es segura, el primer paso consiste en que cada vez que nos sintamos inseguros detectemos qué pensamiento nos está provocando esa sensación. Detrás de cada emoción de ansiedad o miedo hay un pensamiento automático alarmista⁷ (frecuentemente inconsciente) que la causa y necesitamos conocerlo con precisión, así como la creencia que hay detrás de él. Cuando detectemos el pensamiento automático y la creencia, nos daremos cuenta de que tenemos la creencia que hay algún tipo de amenaza o peligro, de que algo malo puede pasar.

A veces cuesta detectar la irracionalidad de ciertos pensamientos alarmistas porque los mismos se corresponden en parte con la realidad y con cierta frecuencia sólo tomamos conciencia de esa parte racional y no de la coletilla irracional que añaden al final. Por ejemplo, me siento ansioso porque me doy cuenta de que tal persona muestra interés y afecto por otras personas y en cambio conmigo se muestra bastante indiferente. Como esa situación se corresponde con la realidad, pienso que se trata de un pensamiento racional. Pero si miro ese pensamiento más a fondo me daré cuenta de que no había tomado conciencia de la segunda parte del pensamiento, que dice “y eso es terrible” o “y eso es alarmante”. Tal vez sea cierto que la persona en cuestión muestre interés por determinadas personas y no por mí. Hasta aquí todo es correcto, pero ¿y qué?, ¿qué más da? La incorrección está en la segunda parte, en que ello no es terrible, sino que en realidad no pasa nada.

⁷ Ver el apartado 3.2.1.1. Pensamiento alarmista.

Una vez hayamos tomado conciencia con precisión del pensamiento catastrofista, el siguiente paso es analizar la creencia que hay detrás de él, cuestionándola y dándonos pruebas claras que demuestren que nuestra vida está a salvo o que las amenazas para nuestra supervivencia son estadísticamente pequeñas y que por tanto nuestros pensamientos y creencias de inseguridad no son realistas ni racionales. Me puedo hacer preguntas como: ¿hay alguien aquí y ahora esperándome con un puñal para atacarme?, ¿hay algún león esperándome para saltar sobre mí?, ¿hay alguna amenaza real contra mi vida? Si la respuesta es no, puedo reconocer que vivo en un entorno seguro y que tengo motivos para sentirme seguro.

Me aporto pruebas y evidencias indiscutibles de que eso es así. Una evidencia es mirar alrededor y describir lo que veo: en este momento no hay nadie ni nada acechando para atacarme, todo está en orden, todo está bien y yo estoy a salvo. Esa es la realidad y la prueba es que no veo ningún fantasma, monstruo, ogro ni nadie que quiera acabar con mi vida, sino sólo una situación normal y segura. Al realizar este trabajo repetidamente a lo largo de un cierto período de tiempo las viejas creencias alarmistas se van diluyendo y van dando paso al conocimiento objetivo de la realidad.

A veces nos creamos mentalmente películas imaginarias, como Don Quijote, que pretendía luchar contra unos enemigos Gigantes que en realidad no eran más que simples molinos de viento. Así, si resulta que es posible que nos llegue una situación negativa dentro de cierto tiempo y ello lo vivimos con la angustia de que nos espera un panorama negro, para sentirnos bien nos conviene racionalizar y analizar exactamente qué es lo que nos puede pasar: ¿qué es lo peor que puede pasar?, ¿qué porcentaje de posibilidades hay objetivamente de que eso suceda?, si el peor escenario acabase teniendo lugar, ¿qué va a suceder en la práctica?, ¿en qué me afectará realmente de forma negativa?, ¿qué salidas y soluciones tendré?, ¿qué habrá de positivo?, ¿podré ser feliz a pesar de esa situación si me lo propongo?

Otra forma de racionalizar es poner el problema en perspectiva y preguntarnos: ¿importará este problema dentro de 10 años? Y recordemos: lo más grave que nos puede suceder es la muerte y ésta ya está garantizada. Cualquier otra situación o sufrimiento es menos grave, ya que casi siempre tenemos recursos para eliminarlo o reducirlo de modo que podamos ser felices con esa situación y en el peor de los casos casi siempre podemos acabar inmediatamente con él quitándonos la vida si lo estimamos conveniente.

Se trate de la situación que sea, en vez de etiquetarla como una amenaza podemos hacerlo como reto, que nos sirve para utilizar nuestras capacidades y desarrollarlas, algo estimulante que puede resultar incluso divertido. Puedo pensar en retos del pasado que me ayudaron a usar mis capacidades y desarrollarlas, gracias a lo cual ahora soy más fuerte y eficaz.

Al racionalizar los pensamientos alarmistas nuestro cerebro va pasando de enviar alarmas desagradables a enviar unos avisos más neutros, de modo que igualmente seremos conscientes de todo aquello que pueda ser una amenaza y por tanto podremos gestionar nuestra vida con la misma eficiencia, pero al mismo tiempo nos sentiremos mejor.

2º. La experimentación (exposición)

El análisis convencerá a mi córtex, pero de nada servirá para persuadir a otra parte más primitiva que compartimos con otros animales: la amígdala. Ésta contiene un mecanismo muy antiguo para la detección tanto de oportunidades como de amenazas: el condicionamiento, del que ya hemos hablado.

Amígdala cerebral



El condicionamiento permite que cuando vivimos una situación de peligro en algún momento de nuestra vida asociemos con peligro aquello que estaba presente en esa situación. Por ejemplo, si caminando durante el atardecer por una zona fangosa llena de pinos aparece una serpiente y me pica y estoy a punto de morir a causa de ello puede que en el futuro asocie con peligro las serpientes, los atardeceres, las zonas fangosas y los pinares y que de ahí en adelante tenga miedo por todo ello o parte de ello.

Como es útil para nuestra supervivencia no solamente aprovechar nuestra propia experiencia relativa a peligros, sino también la de otras personas, podemos hacer asociaciones con peligros por simple influencia de nuestros padres u otras personas, cuando nos dicen que tal cosa es peligrosa o incluso por el simple hecho de ver o intuir que ellos tienen miedo. Es un mecanismo que ha salvado la vida de muchas personas y animales, pues permite no volver a caer en los mismos peligros, y por ello hemos heredado este mecanismo de nuestros ancestros. El problema del mismo es que es muy impreciso y permite que asociemos amenazas con elementos que son las verdaderas amenazas (como la serpiente en nuestro ejemplo), pero también con muchos elementos que en realidad no lo son (como los atardeceres, las zonas fangosas o los pinares).

Para convencer a la amígdala de que los pinos no suponen en realidad una amenaza para nuestra vida de nada sirve el análisis y los argumentos racionales correctos, como que está probado científicamente que los pinos no son tóxicos ni suponen riesgo alguno para la vida, ya que la amígdala contestará: sí, bueno, todo eso está muy bien, pero yo ¡si no lo veo no lo creo!, antes de creerlo quiero experimentarlo personalmente y si veo que me

acercó varias veces a un pino y no pasa nada sólo entonces empezaré a creer que los pinos son seguros. Como puede apreciarse, la amígdala es sumamente escéptica y desconfiada.

Por tanto, para demostrar a la amígdala que un elemento o situación es seguro no queda más remedio que hacer un experimento: en vez de huir de esos elementos que tememos, que es lo que de forma natural tendemos a hacer, volvemos a acercarnos a los mismos gradualmente, poquito a poquito, para comprobar que nada malo sucede a nuestra vida. Si hacemos esto repetidamente y nada malo sucede, la amígdala asocia esos elementos con seguridad. Por tanto, volvemos a usar de nuevo el mecanismo del condicionamiento, pero en el sentido contrario, asociando con seguridad un elemento que antes habíamos asociado con inseguridad. A este proceso de condicionarnos gradualmente se le llama exposición o desensibilización sistemática.

Para que la exposición sea más efectiva es preferible que la llevemos a cabo con la ayuda de las técnicas de relajación, como la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones⁸ y las respiraciones profundas⁹, pues ello nos permite asociar los elementos que tememos con relajación y bienestar. También podemos darnos premios gratificantes por llevar a cabo la exposición, con el fin de asociar esos elementos con placer. Al mismo tiempo, mientras me expongo a lo que me genera miedo si combato los pensamientos alarmistas que vengan a mi mente con argumentos y pensamientos más positivos y lógicos ello hará aumentar la eficacia de la técnica.

Para hacer esto de forma más fácil, podemos empezar imaginando en nuestra mente el estímulo que nos da miedo. Así, si me dan miedo los pinos, me imagino que me voy acercando gradualmente a los pinos y que finalmente los toco. Una vez conseguimos que el hecho de imaginarlo ya no nos cause ansiedad, podemos pasar a hacer una exposición en vivo, es decir, a acercarnos a la situación real, de forma gradual y progresiva, dividiendo la exposición en fases que vayan desde lo sencillo hasta lo complicado. Por ejemplo, puedo empezar viendo un pinar desde lejos y cuando ello ya no me genere ansiedad lo miro desde más cerca y cuando ello ya no me cause inseguridad me acerco a uno de los pinos y cuando tenga superada esa fase lo toco y cuando supere esta fase también me voy adentrando dentro del pinar.

Si nos exponemos de forma sistemática al estímulo temido sin conductas de evitación, huida o lucha, nos vamos habituando a él y a no tener ese tipo de conductas. Nuestra mente va aprendiendo gradualmente por su propia experiencia que acercarnos a esa situación temida en realidad no causa ningún daño a nuestra vida ni nuestra integridad física y ello hace que poco a poco dejemos de asociarla a inseguridad. A medida que vamos haciendo esto y con el tiempo y la perseverancia la inseguridad va disminuyendo hasta hacerse tolerable, afrontando las situaciones con tranquilidad creciente hasta que

⁸ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁹ Ver el apartado 5.1.3. Respiración profunda.

la ansiedad llega a desaparecer¹⁰.

Solucionar

Si la inseguridad es racional o tiene una parte racional, dado que existe una amenaza real, muchas veces podremos librarnos de ésta preparando y ejecutando un plan de acción. Cuando empezamos a trazar el plan, la inseguridad tiende a diluirse, pues ya ha cumplido su función. Si tememos posibles problemas en el futuro, lo que podemos hacer es desarrollar la prevención, pensando qué podemos hacer para evitar esos posibles problemas o prepararnos de forma anticipada para afrontarlos mejor cuando lleguen, tal como explicaremos cuando hablemos de la necesidad de seguridad¹¹.

Aceptar

Aunque tracemos planes de acción, es posible que no tengamos un control absoluto para ponernos totalmente a salvo de ciertas amenazas, en cuyo caso no quedará más remedio que aceptar lo que no esté en nuestras manos, incluso si nuestra vida está en peligro. No podemos hacer nada más. Aún cuando sea prácticamente seguro que me voy a morir y no pueda hacer nada por evitarlo, al aceptarlo tiendo a quedarme tranquilo. El maestro indio en meditación del siglo VIII Shanditeva escribió: “si el problema tiene cura, ¿por qué preocuparse? Si el problema no tiene cura, ¿por qué preocuparse?”.

Además de todo lo anterior, si entrenamos la conciencia¹² y cultivamos la serenidad¹³ de forma regular, y no sólo en los momentos en que nos sentimos inseguros, ello será muy efectivo contra las sensaciones de miedo y ansiedad y tenderemos a pasar por la vida sintiéndonos seguros, a salvo, tranquilos y serenos.

También ayuda a reducir la ansiedad el cultivar hábitos saludables como el ejercicio físico¹⁴, la alimentación sana¹⁵, el desarrollo de la autoestima¹⁶, expresar los sentimientos¹⁷, la asertividad¹⁸ y, en menor medida, cultivar la necesidad de sentido¹⁹ y de espiritualidad²⁰. En casos de ansiedad muy intensa puede ser de gran utilidad la medicación.

¹⁰ En el Nivel Avanzado (libro “La Ciencia del Bienestar Personal”) explicaremos con más detalle cómo llevar a cabo esta experimentación.

¹¹ Ver el apartado 7.2.1. Seguridad.

¹² Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

¹³ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

¹⁴ Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

¹⁵ Ver el apartado 7.3.2. Alimentación sana.

¹⁶ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

¹⁷ Ver el apartado 4.2.1.1. Sentir, tomar conciencia y expresar.

¹⁸ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad.

¹⁹ Ver el apartado 7.4.4. Sentido.

²⁰ Ver el apartado 7.8.5. Espiritualidad.

Ya hemos aprendido las pautas generales para gestionar estas emociones. Sin embargo, ciertos tipos específicos de miedo y ansiedad, como la timidez y la fobia social, los ataques de pánicos, la agorafobia y otras fobias, la ansiedad generalizada y el trastorno obsesivo compulsivo, tienen sus particularidades y técnicas. Asimismo, existen determinadas tendencias en la personalidad que generan ansiedad, como el perfeccionismo y la personalidad dependiente, por lo que para mejorar nuestro bienestar emocional nos convendrá también detectar si nosotros tenemos esas tendencias y trabajar en superarlas aplicando las técnicas adecuadas para cada caso, lo cual se explicará en el Nivel Avanzado²¹

Si tomamos plena conciencia del problema, lo reconocemos y trabajamos de forma perseverante en seguir el tipo de técnicas apropiadas, probablemente lo acabaremos superando. Si nosotros solos no podemos, cabe recurrir a la ayuda de un psicólogo o, si es una ansiedad demasiado intensa, de un psiquiatra que nos recete medicación mientras aprendemos técnicas que nos permitan superarlo más a largo plazo.

4.2.2.2. El enfado y el rencor

Todos experimentamos el enfado y sabemos perfectamente lo que es. ¿Con qué frecuencia me enfado yo? Esta emoción incluye el estar molesto, la irritación, el enojo, la hostilidad, la ira, la cólera, la rabia y la indignación. Está relacionada con la frustración, que puede provocar enfado, así como con el odio, que puede ser consecuencia de éste. La expresión característica puede ir desde un discreto “estoy molesto”, pasando por un “estoy cabreado”, subiendo a un elocuente “estoy indignado” hasta llegar al grosero “¡qué cabrón!” u otras expresiones todavía más agresivas que no vamos a reproducir aquí.

Es otra emoción muy primitiva y que compartimos con otros animales. Cumple muchas veces una función de defensa frente a ataques, cuando percibimos que han invadido intencionadamente nuestro territorio, nuestros derechos, nuestros principios, nuestra integridad física o moral o que están causando algún daño o haciendo algo que “no deben” o “que está mal”, por lo que avisa a los “supuestos” agresores o infractores de que cesen en su agresión o infracción y, en caso de que no cesen, nos prepara para contraatacar, en el supuesto de que decidamos hacerlo.

Por ello, cuando estamos enfadados todas nuestras expresiones son agresivas: la expresión de la cara, la forma directa y fija de mirar, la tensión del cuerpo, el tono de voz, que tiende a subirse y a veces incluso a gritar, con expresiones hirientes, en ocasiones unido a un deseo de agredir verbal o incluso físicamente, golpear algún objeto o lanzar algo. Incluso las manos se ponen rojas, ya que la sangre afluye a ellas para prepararlas a llevar a cabo ese propósito, si así lo decidimos. Es un mecanismo pensado para un ataque defensivo, que en ocasiones se materializa con agresiones físicas o verbales.

²¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los temas específicos del apartado 4.2.2.1, así como el apartado 4.2.2.13.H. Adición a las relaciones, en lo referente a la personalidad dependiente.



Llamamos enfado a esa reacción inicial agresiva. Si es de una intensidad alta hablamos de ira, cólera o rabia. Generalmente esa reacción de enfado desaparece al cabo de unos minutos, horas o días, pero en ocasiones se enquistada, se nos queda dentro y persiste, a lo que llamamos resentimiento o rencor, que es un sentimiento duradero de haber sido tratado injustamente. Cuando lo tenemos, no lo solemos sentir todo el tiempo, sino cuando sucede algo que nos lo hace traer a la mente. En caso de que el enfado permanezca en forma de resentimiento a veces tenemos incluso un deseo de venganza.

Al igual que sucedía con el miedo y la ansiedad, las causas que activan el enfado y el rencor pueden ser innatas o aprendidas y suele haber mucha subjetividad sobre lo que es un ataque intencionado y lo que no, así como lo que es una injusticia y lo que no.

Gestionar el enfado

El enfado es natural y puede útil y beneficioso, pues sirve para defendernos, siempre que lo usemos en las dosis adecuadas y lo procesemos lo antes posible. El problema es que se trata de una emoción que nos hace sentir mal y daña las relaciones. Por ello, nos convendrá gestionar o incluso eliminar nuestros enfados aplicando los siguientes antídotos.

Sentir, tomar conciencia y expresar

Para optimizar nuestro bienestar emocional conviene no tragarse el enfado, sino darle salida de una manera que preferiblemente no dañe a los demás, como hacer ejercicio físico, pues si no lo exteriorizamos es posible que lo somaticemos acumulándolo en alguna parte del cuerpo y generando enfermedades o tensiones musculares. Cuando comunicamos nuestro enfado a la persona que nos lo ha causado, es preferible hacerlo de forma asertiva²². En cambio, cuando damos rienda suelta a nuestra rabia, ello con-

²² Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad.

tribuye a que cada vez nos enfademos más.

Racionalizar

Este es el paso más importante. En vez de pensar en términos irracionales de “deberías”, de “buenos” o “malos” o de quién tiene la “culpa”, nos sentiremos mejor si pensamos en términos racionales de fenómenos regidos por “causas” y “efectos”, limitándonos a describir lo que sucede y el por qué, intentado observar las situaciones que nos afectan con la objetividad con que un astrónomo puede contemplar las estrellas, de forma desapasionada y racional, para lo que será de gran ayuda la actitud de meditación²³. A fin de cuentas, cualquier conducta que haya tenido una persona, animal o elemento de la naturaleza era inevitable, ya que no se daban las circunstancias para que fuera de otra manera.

Cuando determinada persona ha hecho algo que nos ha molestado o herido proceder de la manera anterior se vuelve más complicado, pues tendemos a pensar que las personas son diferentes a todo el resto de elementos que existen en la naturaleza, ya que, entre otras cosas, tienen voluntad. Pero esa voluntad no es más que un fenómeno más del universo provocado por sus leyes de causalidad. Es cierto que algunas conductas son realizadas de forma voluntaria, intencionada, deliberada y a propósito, pero a su vez esa voluntad estaba determinada por una serie de causas que concurren de forma inevitable.

Podemos analizar por qué tal persona se ha comportado de esa manera, con una actitud comprensiva y empática²⁴, lo que nos ayudará a que en vez de ver a personas que nos causan daños deliberadamente y que no hacen lo que deberían hacer, las veamos como unos elementos más del universo, regidos por las leyes de éste, como el viento o las nubes, y a que en vez de pensar en términos de “fulanita me ha hecho esto” pensemos “a fulanita le ha sucedido esto” o simplemente “ha sucedido esto”.

Asimismo, como no tenemos telepatía y generalmente no conocemos las intenciones profundas de la gente, en vez de precipitarnos en conclusiones negativas, podemos dar alguna explicación alternativa más benevolente, como “tal vez ese conductor me ha cortado porque no me ha visto o tenía mucha prisa como una urgencia médica” o “probablemente ese conductor me pone las largas porque no se ha dado cuenta”.

Solucionar

Cuando estamos enfadados tendemos a la impulsividad y a la irreflexividad, haciendo o diciendo en ocasiones cosas de las cuales luego nos arrepentimos. Por ello, seremos más efectivos en resolver la situación si antes de actuar nos reservamos algo de tiempo para pensar con calma cuál es la mejor manera de solucionarla, guardando el “tema” durante un ratito en la nevera para que se enfríe un poco. Nos ayudará mantener la calma si aban-

²³ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

²⁴ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad

donamos temporalmente el lugar y las personas que nos han causado el enfado.

Positivar

Es de gran ayuda positivar las situaciones de enfado cultivando sensaciones agradables de serenidad, con técnicas como la meditación²⁵, la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones²⁶ o la respiración profunda²⁷.

Soltar

A veces cuesta desprenderse de la sensación de enfado, pero como es desagradable y además es nociva para nuestra salud, según sólidos estudios médicos, nos interesa liberarnos de ella lo antes posible del mismo modo que intentamos sacudirnos de encima una avispa cuando se posa en nosotros. Está demostrado científicamente que para ello es de ayuda distraernos con otra cosa, preferiblemente con algún tipo ejercicio físico que nos descargue o con una actividad relajante que nos tranquilice. También nos puede distraer una actividad que nos guste especialmente, lo que me permitirá concentrarnos en ella y desconectar, como escuchar nuestra música favorita, leer un buen libro o ver una película.

Una buena manera de soltar esta emoción es algo tan simple pero tan efectivo como mirarla de frente, simplemente observándola, aplicando la conciencia focalizada en las emociones²⁸. Basta hacer esto para que vaya desapareciendo y nos demos cuenta de que no hay nada de sólido en esa emoción.

Para eliminar o reducir el enfado también es muy útil cultivar el amor hacia la persona o personas causantes del enfado, aplicando la técnica del amor incondicional y de la compasión²⁹, ya que al fin y al cabo la gente desagradable frecuentemente lo está pasando mal; cuando estamos bien y somos felices no solemos ser desagradables con los demás. También ayuda si cultivamos la paciencia y la tolerancia³⁰.

Casi todas las personas solemos enfadarnos de vez en cuando, pero si reaccionamos de forma exagerada, aun cuando los hechos causantes sean muy leves o inofensivos para los demás, hablamos de tendencia a la irritabilidad, que trataremos con más detalle en el Nivel Avanzado. Si tomamos conciencia de este “tema específico”, en caso de que nos afecte, y lo trabajamos suficientemente podemos mejorar de forma significativa nuestro bienestar y el de los demás.

²⁵ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia, en lo relativo a la concentración en las emociones.

²⁶ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

²⁷ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

²⁸ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en las emociones.

²⁹ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

³⁰ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la tolerancia.

Gestionar el rencor

Existe un tipo de enfado más profundo y persistente, que tiene lugar cuando creemos que hemos sido víctimas de alguna injusticia. A algunas personas ello les provoca una fuerte sensación de rabia e indignación, que a veces se enquistaba y se puede prolongar durante mucho tiempo o incluso toda la vida en forma de resentimiento y rencor.

El sentido de la justicia cumple una función y tiene sus ventajas, pero también tiene inconvenientes, ya que el tipo de sentimientos de rabia y rencor que generan son desagradables y contrarios a nuestro bienestar personal y al de los demás. ¿Guardo rencor contra alguien? Si la respuesta es afirmativa es prioritario que trabaje esta área. A fin de cuentas, ¿a qué me interesa más regalar mi precioso tiempo y energías: a este tipo de pensamientos y sentimientos o a las experiencias y el tipo de relaciones que sí quiero tener con el tipo de personas que sí quiero tener alrededor?

No me interesa revivir una experiencia negativa una y otra vez, sino abrirme a relaciones y experiencias satisfactorias. Gestionar el rencor tiene algunas particularidades que aprenderemos a continuación, superándose a través del perdón.

Racionalizar

Como sucedía con el enfado, este paso es el más importante. Cuando experimentamos alguna injusticia frecuentemente tenemos pensamientos automáticos que distorsionan la realidad y que son los causantes muchas veces de la mayor parte del malestar que sentimos. Así, una creencia irracional muy difundida y que nos hace sentir mal es creer que debería haber justicia en el mundo. Una cosa es que nos guste que el mundo funcione según nuestro sentido de la justicia, que lo deseemos, que lo busquemos e incluso que luchemos por ello, pero otra cosa muy diferente es creer que “debe” ser así. ¿Qué ley del Universo contempla ese supuesto “deber” del mundo? Aunque pueda ser duro reconocerlo, la naturaleza se mueve por causas y efectos y no por “deberes”, ni siquiera el “deber” de ser justa y es por ello que existen las injusticias. Aceptar esta creencia más realista nos hace sentir más serenos frente a todo aquello que nos parece injusto.

Otra creencia que podemos tener es pensar que nuestro sentido de la justicia es una verdad absoluta, cuando la realidad es que simplemente es algo interior y subjetivo, dado que no hemos alcanzado el estadio de “seres infalibles” en el que todo lo que pensemos, creamos y sintamos adquiera automáticamente el rango de “verdad universal”. Desde una perspectiva objetiva, no existe el bien y el mal, sino simplemente causas y efectos. Desde el punto de vista de la ciencia no hay personas buenas y malas, sino simplemente personas que en cada momento se comportan de una manera determinada como consecuencia de una serie de factores genéticos, educacionales y experiencias vividas. Desde la perspectiva racional y empírica existen una serie de magnitudes mensurables y constatables, como el peso, el

volumen, el color, la capacidad lógica, la sensibilidad o la sinceridad. Sin embargo, no existe en la naturaleza el bien y el mal como un fenómeno demostrable y constatable, sino que más bien como algo interior y subjetivo. ¿Acaso puedo demostrar la existencia del bien y del mal del mismo modo que se puede demostrar la Ley de la Gravedad?

Para evitar distorsionar la realidad, en vez de usar las palabras “bueno” o “malo” podemos hacer una descripción rigurosa de lo que sucede: me gusta, no me gusta, estoy de acuerdo, no estoy de acuerdo, me beneficia, me perjudica, tiene tales ventajas y tales inconvenientes, me siento bien tratado o me siento abusado. Se trata de ver las cosas tal como son, objetivamente, descubriendo el entramado de relaciones causa y efecto, del mismo modo que un niño se acucilla para observar cómo las caminan las hormigas sin entrar en valoraciones, juicios y críticas.

Con bastante frecuencia tenemos la creencia irracional de que algunas personas son malvadas o de que los que hacen algo malo deben ser culpados y castigados, por lo que nos sentiremos mejor si combatimos esos pensamiento con los argumentos que aprendimos cuando hablamos del estilo de pensamiento en términos de maldad³¹ y del culpabilizador y punitivo³².

Otra distorsión de la realidad que hacemos a veces es magnificar o catastrofizar las injusticias, pensando que algo injusto es horrible o es peor de lo que realmente es. No obstante, este tipo de pensamientos no se ajustan poco a la realidad. Cuando sucede algo que nos parece injusto generalmente puede ser frustrante, insatisfactorio, desagradable y a veces incluso doloroso o muy doloroso, pero no algo horroroso o terrible. Por tanto, me sentiré mejor si pienso en lo que sucede haciendo una descripción lo más precisa de la realidad, intentando no hacer exageraciones.

Cambiar las creencias lleva tiempo, pero si cada vez que tenemos este tipo de pensamientos los contrarrestamos con argumentos lógicos al cabo de cierto tiempo tenderemos a ver las situaciones de injusticia de una forma más realista y sólo con esto probablemente dejaremos de tener la mayor parte del malestar que nos causan.

Solucionar

Podemos intentar resolver la injusticia. Una vez se dispara la señal de indignación y rabia porque se ha roto el orden justo, es mejor que nos focalicemos en lo que es justo para nosotros en vez de lo que no lo es. Puedo pensar en la situación justa que quiero para mí y para los demás y visualizarla. En la medida de mis energías y mi tiempo, puedo elaborar un plan de acción para conseguir la justicia y ponerlo en práctica, tomando las decisiones, medidas y acciones adecuadas, tal como veremos cuando hablemos de la necesidad de justicia³³.

³¹ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

³² Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

³³ Ver el apartado 7.2.5. Justicia.

Aceptar

Seré más feliz si acepto aquellas injusticias sobre las que no tengo control, reconociendo que hay cosas que no puedo cambiar, o en que no me viene bien invertir energías, tiempo y recursos para cambiarlo, o el hecho de que hay situaciones que cambiarán más adelante pero no de forma inmediata.

Aceptar una situación injusta no quiere decir aprobarla, estar de acuerdo con ella o justificarla, ni tampoco renunciar a que se haga justicia ni a que se me desagravie a mí o a otras personas mediante el cumplimiento de una pena, sanción, indemnización, compensación o disculpa. Tampoco quiere decir dejar de ser fiel a mi sentido interior de la justicia. De lo que se trata es simplemente de reconocer la realidad de que ha sucedido algo que yo no quería y que ya no puedo cambiar. Puedo hacer algo para que no vuelva a suceder en el futuro, pero no puedo cambiar el pasado y por tanto lo único que puedo hacer es aceptarlo, lo que me trae la paz interior. Saber que el ser víctima no me sucede sólo a mí, sino que le ha sucedido y le sucede a millones de personas me ayuda a aceptarlo.

Si desarrollamos nuestra comprensión de las causas de por qué suceden ciertas cosas y de por qué ciertas personas actúan como actúan, ello también nos ayuda a aceptar. Al entender el por qué de las cosas, nos damos cuenta de que no podían haber sucedido de otra manera. Cuando se dan determinadas causas sucede inevitablemente un efecto, nos guste o no³⁴. Así por ejemplo, si se dan determinados factores atmosféricos inevitablemente ocurre un huracán o una tempestad. Del mismo modo, cuando una persona con determinados genes recibe determinada educación y tiene determinadas experiencias, inevitablemente en determinadas circunstancias se comporta de una manera determinada. Ello me puede gustar o no, pero es así y desde el momento en que ha sucedido es que no podía tener lugar de otra manera.

Desarrollar la empatía y la compasión nos ayuda a comprender a los demás y a tener mayor paz de espíritu. Muchas veces vemos sólo el acto abusivo, cruel, injusto o deshonesto de una persona, pero con ello sólo vemos una parte de la historia. ¿Conozco bien qué infancia ha tenido esa persona?, ¿qué tipo de educación le han dado?, ¿qué situaciones y experiencias dolorosas ha tenido que soportar y cómo se sintió con las mismas? Si lo supiese posiblemente me daría cuenta que probablemente esa persona ha sido también una víctima, una víctima que a su vez victimiza. Dentro de él, no hay más que un niño abusado al que le han hecho sufrir.

Hoy en día gracias a la investigación en el campo de la psicología sabemos que muchas veces las personas que no tratan bien a otras lo hacen porque a su vez ellas no fueron bien tratadas en su infancia o adolescencia. Ahora sabemos que muchos padres

³⁴ Ello es así en nuestro mundo más inmediato, sin perjuicio de que en otras dimensiones, como a nivel de las partículas que componen la materia, la realidad funcione en base a principios diferentes a las leyes de causa y efecto, como el principio de incertidumbre de Heisenberg.

que golpean o maltratan a sus hijos han sufrido a su vez malos tratos y falta de afecto en su niñez. Sabemos asimismo que los maltratadores de mujeres suelen venir de hogares violentos y que trasladan en su pareja la agresión que han acumulado en otros ámbitos. Los que han estudiado el abuso de unos niños a otros (bullying) han descubierto que a menudo las causas son que los niños están expuestos a violencia familiar.

Cuando conocemos a la persona que ha hecho algo que nos ha dañado nos damos cuenta de que frecuentemente se trata de un problema de capacidad. A menudo esa persona simplemente hizo lo que le enseñaron a hacer o lo que ha visto hacer y no ha tenido la capacidad suficiente para cuestionárselo, del mismo modo que nosotros hemos venido arrastrando creencias irracionales durante muchos años sin cuestionárnoslas. La gente suele hacerlo lo hace lo mejor que puede en base a lo que ha aprendido, la información que ha recibido y el entendimiento y el criterio que tiene en cada momento y no es lógico pedir imposibles. En Nivel Avanzado aprenderemos muchos tipos de personalidad y situaciones personales que nos ayudarán a entender por qué la gente hace daño o se comporta de determinadas maneras.

Cada vez que alguien hace algo que no comprendo, puedo tratar de entender los pensamientos, sentimientos e intenciones que le empujaron a hacerlo. De ser posible, incluso se lo puedo preguntar.

Cultivar el amor incondicional y la compasión³⁵, focalizándonos en el daño que han sufrido las personas que a su vez victimizan, nos puede ser de gran ayuda para aceptar a dicha persona y lo que sucedió, así como el hecho de intentar ver las cualidades positivas de la misma.

Positivar

Nos sentiremos mejor si pensamos en todos los componentes positivos que pueda rodear a la situación que nos parece injusta, como el placer de luchar por lo que consideramos justo, valorar todo lo que sí funciona conforme a lo que creemos que es justo, apreciar el hecho de que otras personas han luchado y están luchado por la justicia o sentirnos agradecidos por todos los avances que se han realizado en la sociedad donde vivimos respecto a ese tema u otros.

Otro lado positivo de la situación es el placer de ir poco a poco superando esta experiencia y recuperando la calma y la paz interior. La experiencia de superar una injusticia siguiendo estos 6 pasos nos ayuda a crecer emocionalmente y a sentirnos cada vez mejor con independencia de las circunstancias que nos suceden.

³⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

Perdonar

El último paso es muy importante, aunque con cierta frecuencia complicado: perdonar, es decir, liberarnos del sentimiento de rencor y rabia, quitando este “expediente emocional” de encima de nuestra mesa para archivarlo en algún armario y liberándonos de revivir las experiencias del pasado que no nos gustaron y del dolor que nos causaron. Posiblemente seguiremos desaprobando esa situación, pero la diferencia está en que la desaprobaremos con serenidad.

Al haber realizado los 5 trabajos anteriores tiende a venir el perdón por su propio peso y tendemos a liberarnos del rencor. Ya hemos hecho todo lo que estaba en nuestras manos y ya no tienen razón de ser los sentimientos de rabia, pues ya han cumplido su función. Pero a veces ello no es un proceso rápido y nos cuesta perdonar, en cuyo caso necesitaremos repetir los 6 pasos una y otra vez, como si hiciésemos girar una rueda de forma repetitiva, hasta que consigamos pensar con paz interior en la situación que nos parece abusiva.

Puede suceder que nos parezca imposible perdonar. Ello es natural y en este caso es mejor no forzar, sino tratar el tema de forma fluida y suave. No es necesario saber cómo perdonar; es suficiente con estar dispuesto a perdonar algún día. Nos podemos tomar todo el tiempo que necesitemos e ir a nuestro ritmo. Perdonar cuesta, pero el premio en términos de felicidad es grande.

Estoy aprendiendo a perdonar y a liberarme del pasado y de la amargura. Me despido con calma de lo que no me gusta. No necesito adorar a alguien que me ha dañado; puedo sentir una simple indiferencia o puedo sentir amor, lo que yo elija, pero en cualquier caso seré más feliz si abro la mano y dejo que ese globo molesto del resentimiento y el dolor vuele hacia el firmamento, desaparezca y al final sólo se vea el sol. Para ayudarme a alcanzar ese estado de calma y equilibrio me será de gran ayuda entrenar regularmente la conciencia³⁶ y la serenidad³⁷.

4.2.2.3. La frustración

Otra de esas emociones que a todos nos suele gustar muy poco es la frustración, que tiene lugar cuando no sucede lo que deseamos, como cuando deseamos hacer algo o comprar algo y no es posible, cuando tenemos que hacer cosas que no queremos hacer o cuando tenemos una meta y se interponen obstáculos en el camino para conseguirla. Sentiremos tanta más frustración cuanto mayor sea la contrariedad para la satisfacción de nuestro deseo y cuanto más intenso sea el mismo. La expresión característica puede ir desde un “esto no me gusta” hasta un típico “¡mierda!” pronunciado con tensión en la cara y en el cuerpo y llevando a veces nuestras manos hacia la cabeza o moviendo los brazos de otra manera, así como otras expresiones todavía más contundentes y

³⁶ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

³⁷ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

desagradables que nos negamos a reproducir aquí.



La frustración es una emoción que todos o casi todos experimentamos con bastante frecuencia, desde que nacemos hasta que morimos. Es saludable, ya que cumple su función de estimularnos y motivarnos a ser efectivos, pues al ser una sensación desagradable queremos quitárnosla de encima y ello nos impulsa a ser lo más eficientes posible en el logro de lo que deseamos. Aunque tenga sus ventajas, podemos sentirnos lo menos mal posible aplicando las siguientes técnicas para gestionarla.

Racionalizar

Si tenemos la creencia irracional de que la frustración es horrorosa o insoportable, nos sentiremos mejor si desmontamos dicha creencia, pues la frustración puede ser desagradable o molesta, pero no algo terrible. Del mismo modo, si tenemos la creencia irracional de que las cosas deberían suceder como a nosotros nos gustaría también nos conviene cuestionárnosla, ya que no existe ninguna ley del universo que diga que ello debería ser así. Otra creencia irracional es creer que podemos conseguir cosas que en realidad no podemos alcanzar, lo que genera gran frustración.

Solucionar

Cuando sucede algo que no deseamos, en vez de quedarnos anclados en la queja, lo que nos interesa hacer es trazar un plan de acción para resolver el problema o contrariedad. Tal vez sea conveniente revisar el plan que estamos siguiendo desde hace tiempo para alcanzar una meta o puede que sea una cuestión de seguir aplicando el mismo plan de siempre con perseverancia, o quizás sea más conveniente aplazar este objetivo que perseguimos, o incluso renunciar a él si es imposible o muy difícil de alcanzar, o lo que sea más oportuno. Se trata de analizar la situación, decidir lo que creamos que sea más

apropiado y aplicarlo. Al hacer esto, el sentimiento de frustración tiende a desaparecer, pues ya ha cumplido su función.

Aceptar y tolerar

Seremos más felices si desarrollamos la aceptación de las contrariedades normales de la vida y de las partidas perdidas, así como la tolerancia a la frustración. Con ello podemos reducir significativamente el malestar que genera la frustración.

Positivar

Nos hará sentir mejor el tomar conciencia de que la frustración cumple una función positiva para la consecución de nuestras metas, siendo consustancial a cualquier logro. Simplemente es un peaje que necesito pagar para conseguir al final el premio deseado. La prueba de ello es que si me fijo en los logros que conseguí en el pasado, ¿acaso no hubo frustración en algún momento antes de conseguirlo? También me ayudará a positivar el tomar conciencia de todo aquello que hay en mi vida que sí es como yo deseo.

Sin embargo, la gran clave para reducir la intensidad del nivel de frustración en nuestra vida consiste en aprender a reducir el número y la intensidad de nuestros deseos, lo que aprenderemos más tarde cuando hablemos de los deseos intensos³⁸ y de la gestión de las necesidades³⁹.

Cuando la frustración no se canaliza adecuadamente se puede convertir en amargura, que es un sentimiento de profundo descontento con todo y hacia todos, incluido uno mismo. Pensamos que nuestra vida está llena de obstáculos demasiado difíciles de superar y nos sentimos resentidos y molestos. En el Nivel Avanzado trataremos de la tendencia a la amargura⁴⁰. Si nos afecta este “tema específico” podremos mejorar nuestro bienestar y el de los demás si tomamos conciencia del mismo y lo trabajamos.

4.2.2.4. La tristeza

La tristeza incluye el sentimiento de decaimiento, de estado de ánimo bajo, la aflicción, la melancolía, la nostalgia, el desaliento, el desánimo, la desesperanza, la desmoralización, el abatimiento, la pena, el duelo y la soledad. También incluye la depresión, que es la versión tóxica de la tristeza. La expresión característica sería desde un “estoy desanimado”, pasando por un “estoy chafado” o un “estoy triste” hasta un “me siento deprimido”, con un cara inexpresiva, rasgos decaídos y con las comisuras de la boca, la mirada y los hombros todo hacia abajo.

³⁸ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

³⁹ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.

⁴⁰ en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.3.