

Dra. Marine Colombel

¡SAL DE MI COCO YA!

CÓMO SUPERAR
LAS RUMIACIONES MENTALES



OBERON

D^{ra} MARINE COLOMBEL

¡SAL DE MI COCO YA!

**Cómo superar
las ruminaciones mentales**

OBERON

Índice

Introducción

Capítulo 1. Identificar los pensamientos tóxicos y comprender cómo funcionan

- ¿Qué es un pensamiento?
- Cómo los pensamientos tiñen nuestro mundo
- Cómo algunos pensamientos nos hacen daño

Capítulo 2. Liberarse de los pensamientos tóxicos con un détox de la mente

- Tomar los mandos de nuestra atención
- Volver al momento presente
- Escuchar nuestras emociones

Capítulo 3. Sanar el pasado para realizarse en el presente

- ¿Qué es el estrés postraumático?
- Salir de los pensamientos traumáticos

Capítulo 4. Alejarse de las personas tóxicas

- ¿Qué es una persona tóxica?
- Protegerse de las personas tóxicas
- Cómo no volverte una persona tóxica

Capítulo 5. Y después, ¿qué?

- La melodía de nuestro propio mundo interior
- «La mirada del espíritu»

Conclusión

Créditos

Introducción

¿Conoces esos pensamientos que giran en bucle en tu cabeza? Esos pensamientos que te juzgan y que te recuerdan, de la mañana a la noche, que «no tienes belleza», que «eres culpable», y que «nunca llegarás a nada»...

¿Quizás te llevan acompañando desde hace varios años?

¿O bien se remontan a tu adolescencia o a tu infancia? Son ecos lejanos de momentos difíciles de tu vida. Proviene de tus antiguas heridas y de relaciones tóxicas que has experimentado.

Estos acontecimientos dolorosos ahora están lejos de ti, y tienes gente en tu vida que te quiere. Has conseguido llevar a cabo logros positivos, lo tienes todo para ser feliz. Sin embargo, hay pensamientos que te atormentan y que están ahí continuamente para juzgarte. Y a lo largo del tiempo, ya no es tu pasado doloroso el que te hiere, sino los pensamientos tóxicos asociados a este. Estos pensamientos quieren echarte sal en las heridas antiguas y estropean los momentos felices que experimentas en la actualidad.

¿Cómo salir de esto?

Sin duda habrás intentado negociar con ellos. Sopesado los pros y los contras, para demostrar a tus pensamientos que están equivocados, entablando así un trabajo de justificación interminable contigo y con ellos. Pero los pensamientos no son sensibles a la negociación, no responden ni a la lógica ni al sentido común. Los pensamientos no tienen consciencia, ¡son solo pensamientos!

Quizás también hayas sentido la tentación de escapar de ellos, de parar de pensar, corriendo de una actividad a otra para entretener tu mente. O tomando sustancias tóxicas o quizás incluso llegando al extremo de pensar en terminar con tu vida para que dejen de hacerte sufrir.

Nada funciona. Los pensamientos negativos no responden ni a la negociación ni a la huida. Así que ahora toca observarlos a la cara y volverles a dar el lugar que merecen: el de simples productos de nuestra mente.

Contrariamente al pasado y a las heridas antiguas, los pensamientos no son fatalidades. Los pensamientos pertenecen al presente. Es posible recuperar el control sobre tu cerebro y no seguir confundiendo con la realidad.

A lo largo de toda mi carrera como psiquiatra, me he encontrado con muchas personas en situaciones de gran sufrimiento. Ya provengan sus heridas del pasado, de sus relaciones tóxicas o incluso de una enfermedad como la depresión, este sufrimiento está producido por sus pensamientos negativos. Cuando estos invaden el día a día, es difícil mantenerlos a distancia. Mis pacientes me hablan muy frecuentemente de este fenómeno de las rumiaciones mentales que les impiden dormir, experimentar placer o simplemente disfrutar de un momento de descanso.

cuando necesitan aflojar la presión.

Te propongo, a través de este libro, volver a colocar los pensamientos tóxicos en el lugar que les corresponde. Y hacerlo de modo que ya no sean ellos los que dicten tus acciones, para que puedas así retomar los mandos de tu propia vida.

Aprenderás a desplazar todos esos pensamientos tóxicos para que tu jardín mental pueda dejarse llenar de nuevas ideas creativas. Trabajando en tus pensamientos presentes es como podrás darle sentido a tu sufrimiento de ayer, para por fin liberarte del peso de tu pasado.

En el primer capítulo, identificaremos entre tú y yo los pensamientos tóxicos y veremos cómo influyen en nuestra visión del mundo. Comprendiendo cómo orientan nuestra vida interior es como conseguiremos obtener las primeras herramientas para contrarrestarlos.

En el segundo capítulo, veremos cómo nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y nuestra respiración van a ayudarnos a salir de las rumiaciones tóxicas. Descubriremos un conjunto de técnicas extraídas de la meditación en consciencia plena para dar un paso atrás en estos pensamientos y disfrutar de momentos de calma mental.

En el tercer capítulo, vamos a comprender cómo el pasado influye en el presente. Cuando los pensamientos nos hacen revivir en bucle los acontecimientos traumáticos, nos encontramos huyendo de todas las cosas que nos los traen una y otra vez a la mente. Estas evitaciones repetidas acaban por encerrarnos en una cotidianeidad dolorosa de la cual no conseguimos salir. Veremos después cómo traumas antiguos pueden seguir teniendo un impacto en nuestra forma de comportarnos, en nuestros reencuentros o incluso en nuestros miedos actuales, pero sobre todo veremos qué podemos hacer para superar nuestros bloqueos y ayudar a nuestro cerebro a salir de estos funcionamientos nocivos. Si aceptamos cerrar la puerta del pasado, por fin podremos vivir en el presente.

Los pensamientos tóxicos igualmente pueden venir de nuestro entorno. También, en el cuarto capítulo aprenderemos a plantar cara a las personas tóxicas. De manera voluntaria o involuntaria, estas personas siembran a su alrededor una atmósfera densa y pesada, perjudicial para quienes les rodean. Ya pertenezcan a la categoría de los manipuladores, de los acosadores o incluso de los perversos narcisistas, estas personas tóxicas van a fortalecerse en detrimento de nuestra buena salud mental. Como actúan casi siempre a escondidas, veremos cómo desenmascararlas y de qué manera protegernos de la toxicidad de su relación. Exploraremos igualmente el peso de los patrones familiares tóxicos para evitar transmitirlos a nuestra vez a las futuras generaciones.

Cuando conseguimos tomar distancia con nuestros pensamientos invasivos, disfrutamos por fin de un estado de calma mental. Es entonces cuando se revela la melodía de nuestro inconsciente. En el quinto capítulo, escucharemos la música de nuestra vida mental profunda. ¿Para qué sirve nuestro inconsciente? ¿Cómo identificar su influencia en nuestra vida?

¿Cómo, simplemente, acceder a él? En este último capítulo, veremos que nuestra vida interior es de una gran riqueza. Es un lugar de creatividad inagotable al cual podemos acceder en todo momento.

A lo largo de esta obra, encontrarás todos los recursos necesarios para enfrentarte a tus

pensamientos dolorosos:

- **Explicaciones cognitivas** sobre su funcionamiento, con ejemplos de la vida cotidiana.
- Numerosos **ejercicios prácticos** que llevar a cabo para trabajar en tu mente.

Capítulo 1

Identificar los pensamientos tóxicos y comprender cómo funcionan

Cada día miles de pensamientos nos atraviesan. Ya sean pesados como una mochila de senderismo o ligeros como una nube, dulces, benevolentes y creadores, o dolorosos y destructivos, todos nuestros pensamientos son el reflejo en tiempo real de nuestra vida psíquica y de nuestras emociones. No podemos vivir sin nuestros pensamientos.

Sin embargo, aunque los pensamientos resulten primordiales para interpretar el mundo, algunos se convierten en tóxicos.

¿Por qué mecanismos unos fenómenos mentales que, de base, no sirven más que para interpretar el mundo que nos rodea, se convierten en nocivos para nuestro bienestar mental y físico?

Esta es la pregunta a la que vamos a intentar responder en este capítulo. Porque, antes de llevar a cabo un trabajo de «desintoxicación mental» (en el segundo capítulo), es importante tomarse el tiempo para observar nuestro funcionamiento mental, para identificar los pensamientos que pueden volverse tóxicos y para comprender mediante qué mecanismos se vuelven así.

Aunque todas las personas vivimos en el mismo mundo, nuestro modo de interpretarlo es muy diferente de una a otra. Todos poseemos unos filtros que nos hacen ver el mundo a nuestra propia manera. Estos filtros son los que pueden, en ciertas condiciones, volverse tóxicos en nuestra psique.

Este primer capítulo es la oportunidad para comprobar tu modo de funcionamiento y para hacer pequeños ejercicios prácticos para identificar los pensamientos tóxicos que pueden hacerte sufrir.

¿Qué es un pensamiento?

Vivimos cada día con miles de pensamientos. Desde que nos despertamos nos preguntamos: «¿qué tiempo va a hacer?», «¿qué ropa me pongo?», «¿queda suficiente desayuno para el resto de la semana?», etc. En el trabajo, nos autodirigimos comentarios interiores sobre el humor de nuestro compañero de despacho, sobre el precio del café o incluso sobre la película que iremos a ver el fin de semana en el cine. Quizás tengamos algunos juicios negativos sobre tal o cual

persona y nos cabreadremos contra el conductor del coche que acaba de cortarnos el paso. Admiraremos la nueva presentadora del tiempo y nos veremos perfectamente capaces de ocupar el lugar de nuestro locutor de radio preferido.

Los pensamientos nos acompañan a cada momento, de modo más o menos consciente, en todos los acontecimientos que vivimos día tras día. Están tan cerca que es muy raro que nos tomemos el tiempo de cuestionarlos y de preguntarnos de dónde vienen; cómo los pensamientos, si no son más que simples señales eléctricas y químicas del cerebro, se crean en nuestra mente y, sobre todo, qué roles tienen en nuestra vida.

Preguntarnos por nuestros pensamientos es una manera de dar el primer paso para tomar una cierta distancia con los que son dolorosos. Así que te propongo, en un primer momento, que te des una vuelta por lo que sabemos acerca de los pensamientos y reflexionar así sobre sus distintas características.

LAS PARTICULARIDADES DE LOS PENSAMIENTOS

Platón describía poéticamente los pensamientos como «un discurso interior que el alma mantiene en silencio consigo misma». Si seguimos esta definición, los pensamientos son el conjunto de los comentarios, las frases, que nos permitirán reflexionar sobre lo que nos rodea.

En meditación, comparamos con frecuencia los pensamientos con «nubes que pasan por el cielo».

Los pensamientos tienen la particularidad de ser:

- **Fluctuantes.** Podemos tener un pensamiento particular en la cabeza en un momento y, algunos segundos después, un pensamiento completamente opuesto. Igual que las nubes grises, bajas y repletas de lluvia, pueden verse seguidas por nubes ligeras, altas y claras.
- **Efímeros.** Los pensamientos no duran más que algunos minutos si no los alentamos. Es decir, si no empezamos a discutir con ellos y a retorcerlos hacia todas las direcciones. Para convencerte, te propongo que lleves a cabo el pequeño ejercicio sobre el oso blanco que veremos en seguida.
- **No son la persona que los produce.** Debajo de las nubes, el cielo siempre es azul. Nosotros somos el cielo y no las nubes que lo atraviesan. La persona que piensa no es sus pensamientos. Tu mente es mucho más que los pensamientos que produce. Puedes perfectamente tener un pensamiento negativo sobre una persona en un momento dado y cambiar totalmente de opinión sobre esa misma persona después de haber sabido de alguna cosa positiva que ha llevado a cabo. Sin embargo, en el momento en que cambiaste de opinión ni tú ni esa persona habéis cambiado: es solo tu punto de vista el que se ha desplazado hacia otro lugar. Como dijo el filósofo Kant, «pensar es juzgar».

A veces tenemos la sensación de que los pensamientos nos acompañan durante horas, o incluso días. Y, sin embargo, los pensamientos desfilan a toda velocidad por nuestra mente cuando dejamos que pasen sin retenerlos.

Para tomar consciencia, te propongo que hagas este pequeño ejercicio de un minuto de duración.



EJERCICIO

El oso blanco

Instálate cómodamente en un sitio donde nadie te moleste y toma un cronómetro contigo, que programarás para un minuto.

Cuando ya estés, cierra los ojos e imagina un oso blanco. Solo un oso blanco.

Cuando el oso se ponga a moverse o desaparezca, abre los ojos y mira cuánto tiempo queda en el cronómetro.

Hago este ejercicio muy frecuentemente con las personas que están en mis grupos de meditación. ¡Generalmente, de cada diez osos, al menos nueve desaparecen al minuto! En cuanto al décimo, con algunos segundos suplementarios también desaparece.

- ¿Durante cuántos segundos tu oso blanco ha aguantado sobre el hielo?

¿CONSCIENTES O INCONSCIENTES?

Los pensamientos no son todo el tiempo conscientes. Quizás ya te hayas dado cuenta cuando escuchas una canción por la mañana en el coche y que esta te vuelve una y otra vez a la cabeza de manera intermitente a lo largo del día sin que quieras. Se queda de fondo, aparece y desaparece por ella misma, como una música a la que no le prestamos más que atención parcial. Todos los pensamientos funcionan del mismo modo. Numerosos pensamientos cohabitan a la vez en nuestra mente, pero generalmente no tomamos consciencia más que de uno a la vez.

Gracias a esta obra, vamos a tener la oportunidad, a través de varios ejercicios, de aumentar nuestra percepción de los pensamientos. Verás que su psique es mucho más amplia y creativa de lo que te imaginas.

Cuando conseguimos despegarnos de los pensamientos más ruidosos, descubrimos un mundo de pensamientos contrastados que la mayoría de las veces pasan desapercibidos.

DIFERENTES VECTORES PARA EXPRESARLOS

¿Pensamos todo el tiempo en frases? ¡La respuesta es no! Quizás esto te sorprenda, pero con frecuencia, cuando pensamos, no lo hacemos por medio de frases o palabras, sino con nuestros sentidos. Cuando reflexionas sobre tu chuchería preferida, sientes sin duda cómo su olor azucarado viene a tu nariz. Cuando te dices que quieres irte en verano al mar, ya estás sintiendo en la piel el contacto y la temperatura del agua...

La mayoría de nuestros pensamientos usan los vectores sensoriales para expresarse. Será en un segundo tiempo cuando transformaremos esas sensaciones en frases, y perdiendo por el camino la mayor parte del contenido del pensamiento: el lenguaje es incapaz de cubrir toda la sutileza sensorial que percibimos, lo que resulta en que automáticamente se empobrezca el pensamiento cuando pasamos de un pensamiento sensorial a un pensamiento en palabras.

Cada persona tiene un modo sensorial preferido para los pensamientos. Te propongo que te tomes algunos minutos para realizar el ejercicio del limón, que te ayudará a comprender cómo funciona tu modo de pensamiento.

¿DE DÓNDE VIENEN NUESTROS PENSAMIENTOS?

Naturalmente, si alguien te pregunta de dónde vienen los pensamientos, tú contestarás «del cerebro». Pero esta respuesta es solo en parte cierta.

Si bien, efectivamente, una parte de los procesos de pensamiento se desarrollan en el cerebro, otra parte se desarrolla en el cuerpo.

- **En el cerebro** tienen lugar todos los procesos complejos de tratamiento de la información: las asociaciones de ideas, los procesos de organización, la recuperación de los recuerdos, la proyección en el futuro.



EJERCICIO

El limón amarillo

Con este ejercicio, descubrirás cuáles son tus canales preferentes de pensamiento.

Instálate por unos minutos en un lugar cómodo donde nadie te molestará.

Cuando lo desees, cierra los ojos y, durante unos diez segundos, piensa «limón amarillo».

Abre los ojos.

- ¿Cómo te has imaginado tu limón amarillo?

- ☐ He visto la imagen de un limón amarillo.
- ☐ He visto escrito en letras «limón amarillo».
- ☐ He visto escrito «limón» en letras amarillas.
- ☐ He escuchado las palabras «limón» y «amarillo».
- ☐ He olido el olor de un limón amarillo.
- ☐ He sentido el sabor de un limón amarillo.
- ☐ He visto un dulce o un plato que contiene limón amarillo.

Otro :

Si respondes que has visto la imagen del limón o una imagen de un plato, es que tu canal preferente es la vista. Eres capaz de pensar en imágenes y recuerdas fácilmente los detalles visuales de los acontecimientos pasados.

Si respondes que has escuchado las palabras, es que tu canal preferente es el auditivo. Percibes los pensamientos mediante sonidos. Tu memoria te permite retener las palabras que han sido pronunciadas y tienes facilidad en retener la música y en aprender lenguas extranjeras.

Si respondes que has sentido el olor o el gusto del limón, es que tu canal preferente es el gustativo. Tus recuerdos están anclados en los olores y percibes las sutilezas de los platos.

Si respondes que has visto las letras aparecer, es que tu canal preferente es la vista. Tienes la costumbre de leer mucho y tu mente, por facilidad, transforma directamente el pensamiento bajo la forma de escritura.

- Propón a miembros de tu entorno que hagan este ejercicio. Verás cómo no todas las personas tienen los mismos modos de pensamiento.

- **En el resto del cuerpo** se crea la fuente del pensamiento. Todas las entradas sensoriales, la información que ofrece el cuerpo sobre tu estado interior, son fundamentales para la creación del pensamiento. Como ya hemos visto antes, no hay más que una pequeña parte de los pensamientos que toma la forma de palabras, la mayoría de los pensamientos tienen forma sensorial: se trata de imágenes, sonidos, sensaciones físicas, que se dan a la vez en la mente y el cuerpo. Es lo que el neurocientífico Antonio Damasio llama «los marcadores somáticos». Hablaremos de esto en el apartado siguiente.

¿Podemos pensar sin cuerpo? La pregunta puede parecer absurda. Sin embargo, se escucha frecuentemente en el ámbito de la inteligencia artificial. La respuesta es no. ¡Sin cuerpo, no hay pensamientos! Hace falta un cuerpo para servirle de soporte físico a la información.

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Todos los días tenemos que realizar elecciones: «¿qué voy a cocinar esta noche?», «¿debo coger mi paraguas antes de salir?», «¿sigo con el mismo trabajo o cambio de rumbo profesional?»... Las respuestas a todas estas preguntas, ya sean anodinas o vitales, no se hallan únicamente en la «razón» de nuestro cerebro. Se encuentran en gran parte en nuestras emociones y en las señales de nuestro cuerpo.

El profesor de neurología Antonio Damasio ha consagrado su vida en poner en evidencia los nexos estrechos que existen entre la razón y las emociones. Así, para realizar elecciones, los pensamientos asocian todo el tiempo informaciones concretas tratadas por el cerebro con señales emocionales transmitidas por el cuerpo. Son los «marcadores somáticos» de los que hablábamos antes. Se trata de sensaciones emocionales transmitidas por el cuerpo que nos ayudarán a evaluar correctamente la situación y a realizar la mejor elección. Volvamos a los ejemplos de arriba: para guiarme en la elección de la comida, mi estómago me transmitirá una sensación agradable cuando pase al plato que deseo; mi vello se erizará cuando salga para recordarme que el tiempo se está estropeando y que debería coger mi paraguas; cada vez que me voy al trabajo me empieza

a doler la tripa, lo que me informa de que mi trabajo actual no es ideal para mí y que sería oportuno cambiar de camino.

La interacción constante entre los pensamientos y las emociones es esencial. Sin estas idas y vueltas, sería difícil tomar las decisiones correctas y comprender el futuro. Las sensaciones de miedo, por ejemplo, nos ponen en estado de alerta contra posibles peligros y nos permiten seguir vigilantes. El asco, a su vez, nos informa de que no hay que comer cosas caducadas, ya que estas pueden poner en peligro nuestra salud. En cuanto a la alegría, nos mete en la cabeza pensamientos de éxito que nos alientan a continuar con nuestro trabajo.

En ausencia de estas señales emocionales, sería imposible discernir si las elecciones son buenas o malas para nosotros. Nos pondríamos constantemente en peligro. Sin las señales emocionales, seríamos simplemente incapaces de vivir.

Esta toma de consciencia de las emociones ha sido bastante tardía. Hasta el siglo XIX y antes del auge de las neurociencias, las emociones eran percibidas por los científicos como «perturbadoras» de la razón más que como aliadas de nuestro razonamiento lógico. Hizo falta el caso clínico de un hombre, Phineas Gage, para poner en entredicho las antiguas teorías sobre la razón.



Saber más

El caso clínico de Phineas Gage

Phineas Gage era un obrero del siglo XIX que trabajaba en canteras de construcción de las líneas del ferrocarril en el oeste americano. Durante la explosión de una roca, una palanca larga le dio en la cabeza. Milagrosamente, la palanca solo dañó su globo ocular izquierdo y la parte delantera de su cerebro, el lóbulo frontal, sin afectar a las zonas vitales. Phineas conservó intactos el sentido de la lógica, su memoria y todas sus capacidades intelectuales. La única zona afectada fue la ligada al tratamiento de las emociones. Perdió el acceso a las señales emocionales de su cuerpo, los marcadores somáticos. A pesar de sus buenas capacidades lógicas, Phineas Gage empezó a encadenar malas elecciones y a enfadarse con todo su entorno. Esta situación acabó de manera trágica. De un día para el otro, su comportamiento cambió radicalmente: se volvió antisocial, se puso en peligro y era incapaz de trabajar. Murió varios años más tarde, sin casa, perdiendo a la vez trabajo y familia.

Su historia interesó a los neurólogos americanos, sobre todo al Dr. Harlow, el primero en publicar, en 1850, en la revista científica *American Journal of the Medical Sciences*, un artículo que relacionaba el cerebro, las emociones y las capacidades de razonamiento.

La triste historia de Phineas Gage nos enseña que, si nos encontramos privados de las señales emocionales de nuestro cuerpo, es imposible realizar elecciones sensatas.

EMOCIONES Y PENSAMIENTOS TÓXICOS

Aunque las emociones resultan esenciales para la creación de nuestros pensamientos, pueden

convertirse, cuando están excesivamente presentes, en una fuente de pensamientos tóxicos.

Nuestro estado emocional se encuentra en interacción permanente con el contenido de nuestros pensamientos.

Imagina que estás paseando un día de lluvia.

- Cuando te levantas de buen humor, te sientes con mucha energía, tus pensamientos son positivos y no ves a tu alrededor más que lo que refuerza ese estado emocional. Te tomas tu tiempo en apreciar las gotas de agua sobre las flores, el olor de la lluvia sobre la tierra, y te imaginas saltando los charcos como si volvieras a tu infancia.
- Si, por el contrario, te levantas triste, todo parece difícil y refuerza tu malhumor. No verás más que las nubes grises, el agua que cae sobre tu abrigo y que te da frío, y no pensarás más que en el momento de llegar a casa.

En ambos casos, hemos ido exactamente al mismo lugar, hemos realizado la misma acción, y sin embargo es como si hubiéramos vivido dos días diferentes. Nuestro contenido emocional ha influido en el contenido de nuestros pensamientos. No nos hemos fijado más que en la información que reforzaba nuestros pensamientos y nuestro estado mental del momento.

Esto es exactamente lo que les sucede a quienes sufren un trastorno bipolar. En determinados momentos de su vida, están en estado depresivo; en otros, en estado maníaco.

Cuando atraviesan un estado depresivo, todos sus pensamientos llevan implícito el sentimiento de tristeza. Un día, en una sesión en el grupo de meditación, un paciente me contaba que cuando atravesaba estos momentos, lo veía «todo gris». Me lo decía de manera metafórica, todos sus pensamientos eran lúgubres y lentos, pero igualmente de manera literal: percibía menos los colores y tenía la impresión de que todos estaban desteñidos, deslavados. Al contrario, cuando se encontraba en estado maníaco, todo estaba más «colorido». Los pensamientos eran más rápidos y ricos, su percepción de los colores en su entorno se volvía mucho más viva. Como si, finalmente, fuera su contenido mental el que influyera su manera de ver la intensidad de los colores a su alrededor.

Incluso cuando no sufrimos una depresión ni un estado maníaco, nuestras percepciones están modificadas por nuestra vida psíquica. Nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros estados psíquicos, sirven de filtros que o bien amplificarán una información, o bien la minimizarán, incluso hasta hacerla desaparecer.

Esto es exactamente lo que sucede cuando una mujer está embarazada. Tendrá la impresión de ver mujeres embarazadas por todas partes. Este fenómeno no se corresponde con una explosión en las tasas de natalidad, sino simplemente con el hecho de que nuestro cerebro selectivo nos hace ver a nuestro alrededor las preocupaciones que tenemos interiormente. Cuando nazca el bebé y ya no piense más en el embarazo, como por arte de magia, verá muchas menos mujeres embarazadas en la calle.

Cómo los pensamientos tiñen nuestro mundo

LA ILUSIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

Como ya vimos al inicio del capítulo, en meditación, los pensamientos con frecuencia se describen en tanto que «nubes que pasan por el cielo» o incluso como «olas en la superficie del océano». El punto común de ambas metáforas es que tanto las nubes como las olas no existen por sí mismas: no son más que movimientos de aire y de humedad en el caso de las nubes y de agua para las olas. Sin la presencia del cielo, no habría nubes. Sin la presencia del mar, no habría olas. Por encima de las nubes, el cielo siempre está azul. En la profundidad de los océanos, el tamaño y la fuerza de las olas no tiene ninguna importancia: el agua está en calma.

Del mismo modo, los pensamientos no son más que olas, que nubes, en la superficie de nuestra psique. No son nuestra mente, aún menos nuestra identidad. Los pensamientos no se vuelven dolorosos y tóxicos más que a partir del momento en el que confundimos las nubes con el cielo y las olas con el océano.

El dolor se crea en el momento en el que ya no percibimos más un pensamiento como una simple producción de nuestra mente, sino como una realidad. Es la ilusión de los pensamientos. Cuando les damos un peso, una importancia, transformamos los pensamientos en objetos reales y dolorosos. Es en ese instante en el que un simple pensamiento como «nunca lo conseguiré» o incluso «mi cara es fea» se transforma en un objeto real, un hábito que nos vestimos como una segunda piel.

Algunos pensamientos son más propicios a transformarse en tóxicos. Es sobre todo el caso de los «pensamientos juicio», esos pensamientos que nos autodirigimos, todas esas pequeñas frases que vienen solitas a nuestra mente para criticarnos. Estos pensamientos se llaman en terapia cognitiva «pensamientos automáticos». En seguida volvemos a hablar de esto y haremos tres ejercicios para identificarlos mejor.

Por suerte, todos los pensamientos no se transforman en tóxicos. Los puramente descriptivos como «veo un coche aparcado» o «huelo el plato que está cocinando mi vecina» tienen pocas oportunidades para transformarse en pensamientos dolorosos. De igual modo, los que describen un proceso («para mejor cocinar tal plato, tengo que hacer esto y lo otro...», «¿qué apunto en la lista de la compra?») generalmente se quedan en tanto que pensamientos neutrales.

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Los pensamientos automáticos o, como suelo llamarlos yo, los «pensamientos juicio», son casi siempre pensamientos que se transforman en tóxicos.

¿Por qué los llamamos «automáticos»? Porque llegan sin que los solicitemos. Estos pensamientos son producidos automáticamente cuando nos encontramos en una situación particular. Por ejemplo, es lo que pensamos espontáneamente cuando nos miramos al espejo, o cuando nos cruzamos con alguien que no nos gusta. O incluso el pensamiento que te llega a la

mente cuando te encuentras en un ascensor cuando tienes claustrofobia.

Son todas esas frasecitas interiores que vienen a comentar, de manera negativa, tus cosas cotidianas.

Porque:

1. Los pensamientos automáticos están asociados con emociones.

Cuando nos atraviesan, despiertan sensaciones corporales vinculadas con emociones primarias como la tristeza, la ira, el asco... Emociones que a veces es difícil aceptar y que, cuando las rechazamos, nos sumen en un estado de angustia psicológica. Los pensamientos pueden dar lugar a emociones, pero también están amplificados por nuestras emociones preexistentes. Es un círculo vicioso. Puedes por ejemplo tener un pensamiento automático que produce tristeza, esta tristeza a su vez produce nuevos pensamientos automáticos que irán en la misma dirección de la tristeza.

2. Los pensamientos automáticos activan patrones cognitivos dolorosos.

Los pensamientos automáticos activan patrones cognitivos, modos de pensamiento que tenemos en nuestro interior desde hace tiempo. Cada vez, refuerza las creencias que tenemos sobre el mundo, o sobre nosotros mismos. Así, una persona con tendencias paranoicas regularmente tendrá pensamientos automáticos como «ten cuidado, él o ella quiere hacerte daño», lo que refuerza la creencia de que hay un peligro.

3. Los pensamientos automáticos son difíciles de percibir como simples pensamientos.

Nos cuesta poner distancia, porque los identificamos con nosotros. Este es particularmente el caso de los pensamientos juicio: «soy una persona tonta», «soy incapaz», «soy malo». Es más difícil poner distancia con ellos que con los pensamientos meramente descriptivos, ya que tenemos la sensación de que están «pegados» a nuestra personalidad, a nuestro pasado o a nosotros mismos.

No todos los pensamientos automáticos son malos

Nos sirven de filtros para discernir qué sucede a nuestro alrededor. Cuando ese filtro es adecuado, nos guía en nuestras elecciones y nos permite vivir de un modo adecuado a nuestros valores, necesidades y expectativas.

Con frecuencia, estos pensamientos se instalan pronto en nuestra vida. Desde nuestra infancia, incluso muy tempranamente, aprendemos a interactuar con el mundo observando nuestro entorno e imitándolo. Estos patrones cognitivos precoces nos permiten formarnos una opinión sobre nuestro entorno y lo que nos rodea y por lo tanto poder adaptarnos de este modo.

Cuando los patrones cognitivos y los pensamientos automáticos son apropiados, nos ayudan a realizar elecciones adecuadas a nuestros valores y a lo que es importante para nosotros. El

problema aparece cuando los patrones se vuelven demasiado rígidos: cuando empezamos a aplicarlos todo el tiempo, indiscriminadamente, estos patrones rígidos traen de la mano juicios precoces, que muchas veces se alejan mucho de la realidad y nos causan sufrimiento. Es así como los pensamientos automáticos se convierten en pensamientos tóxicos.

La mayoría de las veces, los pensamientos automáticos se quedan a nivel inconsciente y es difícil conocer el impacto que tienen en nuestras emociones y nuestros comportamientos.

Para mejor percibir los pensamientos automáticos, te propongo que hagamos este pequeño ejercicio.



EJERCICIO

Las tres escenas de la vida cotidiana

Aquí aparecen tres situaciones de la vida cotidiana. Para cada escena, te propongo tres tipos de pensamientos automáticos asociados. ¿Cuáles (o cuál) de estos pensamientos automáticos te resultan familiares?

- Me comunican que he ganado un concurso. Me digo:
 - ☐ «Genial, lo he hecho bien, tengo capacidad». (Emoción = alegría)
 - ☐ «Lo he conseguido, pero porque los jueces han sido indulgentes conmigo, mi trabajo tampoco estaba tan bien». (Emoción = tristeza)
 - ☐ «Lo he conseguido, pero debería haberlo hecho mejor, solo cuenta el primer premio». (Emoción = ira)
- Me halagan mi trabajo:
 - ☐ «Están contentos con mi trabajo, he trabajado bien». (Emociones = alegría, satisfacción)
 - ☐ «Se habrán equivocado, están exagerando, no se han dado cuenta de que tampoco es para tanto lo que he hecho, es fácil y todo el mundo puede hacerlo». (Emociones = frustración, tristeza)
 - ☐ «Dicen eso, pero no lo piensan, me están escondiendo algo». (Emoción = suspicacia)
- Camino por la calle y oigo a gente sentada en una terraza que se está riendo:
 - ☐ «Se están riendo de mí, llevo ropa cutre, les parezco una persona ridícula». (Emociones = suspicacia, ira)
 - ☐ «Parece que se lo están pasando muy bien». (Emoción = alegría)
 - ☐ «Cuánto ruido hacen, no respetan a los vecinos». (Emociones = ira, tristeza).

En estas tres situaciones, en función de los pensamientos automáticos asociados, tu vivencia será muy diferente. Aunque la escena sea la misma, es tu modo de interpretar lo que la volverá agradable o no.



Saber identificar los pensamientos tóxicos que nos atraviesan ya es un primer paso para tomar una cierta distancia con ellos. Cuanto más consigas observarlos desde la distancia, menos dolorosos serán porque entonces tendrás consciencia de que no se trata de un reflejo de la realidad, sino de un reflejo de tu estado mental de ese momento.

Vamos a continuación a hacer un segundo ejercicio para que puedas identificar los pensamientos tóxicos que te resultan familiares.



EJERCICIO

Identificar nuestros pensamientos automáticos

Veamos quince pensamientos automáticos que se vuelven tóxicos rápidamente cuando se repiten día tras día.

Léelos atentamente y pon una cruz en los que aparecen regularmente en tu mente.

- ☐ ¿Por qué nunca consigo nada?
- ☐ Nadie me entiende.
- ☐ He abandonado a los demás.
- ☐ Me gustaría ser alguien mejor.
- ☐ Mi vida no se desarrolla como me gustaría.
- ☐ Me decepciono a mí mismo/a.
- ☐ No consigo empezar nada.
- ☐ Me gustaría ser otra persona.
- ☐ No consigo que las cosas cambien.
- ☐ ¿Qué es lo que está mal en mí?
- ☐ No lo conseguiré.
- ☐ Algo tiene que cambiar.
- ☐ Tiene que haber algo malo en mí.
- ☐ Esto no merece la pena.
- ☐ No consigo terminar las cosas.

Otros pensamientos automáticos:

Este ejercicio te ayudará a tomar consciencia de los pensamientos automáticos que te atraviesan en tu vida cotidiana para que te hagan sufrir menos. La próxima vez que veas uno pasar, felicítate por haber podido identificarlo como pensamiento automático. Es un primer paso para tomar distancia con ellos.

Si estos pensamientos nos hacen sufrir, ¿por qué nuestro cerebro se obstina en reproducirlos en bucle en la cabeza?

No es porque nos guste sufrir, sino porque nuestro cerebro tiene tendencia a filtrar la información nueva. Si tuviera que tratar toda la información a la cual tiene acceso permanentemente, resultaría una auténtica sobrecarga de trabajo. Así que, para ahorrar energía, prefiere no conservar más que la información que ya esté en consonancia con nuestros patrones cognitivos de base. Conserva toda la información que refuerce los patrones ya presentes y tiene tendencia a eliminar la que iría en contradicción con dichos patrones.

¿Por qué hace esto? Si tuviera en cuenta la totalidad de la información, debería replantearse todo el rato sus patrones de funcionamiento para «actualizarlos», lo que le supondría mucho tiempo y energía. Es más fácil para él no guardar más que le informen de las ideas ya presentes y eliminar los pensamientos contradictorios.

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y LA DISTORSIÓN DE LA REALIDAD

¿Cómo distinguir los pensamientos automáticos que nos guiarán en nuestra vida de aquellos que, al contrario, resultarán tóxicos para nuestro funcionamiento?

Para ello hay que distinguir los pensamientos que simplemente describen la realidad de aquellos que la distorsionan. Recuerda esos espejos que distorsionan instalados en las ferias, que reflejan una imagen que nos agranda, empequeñece, engorda, adelgaza o retuerce de todos los modos posibles. Hay que saber que el cerebro usa esos espejos: en vez de ser el simple reflejo de la realidad, los pensamientos automáticos están con frecuencia deformados por las distorsiones de nuestro cerebro.

Siete distorsiones que transforman los pensamientos automáticos en pensamientos tóxicos

1. El espejo del «bueno o malo».

Esta distorsión nos hace ver el mundo en plan «o todo o nada». El espejo «bueno» otorga todas las cualidades a ciertas cosas y el espejo «malo» nos hace ver todos los defectos del resto.

Los pensamientos automáticos asociados son muy positivos o completamente negativos: «si suspendo el examen, soy un fracasado», «si apruebo el examen, soy el mejor».

2. El espejo «drama queen»

En esta distorsión, ampliamos la importancia de nuestros errores y de nuestras lagunas. En vez de considerar un acontecimiento desagradable como algo banal, todo se convierte en una catástrofe.

3. El espejo «ratón»

Al contrario que en el espejo «drama queen», el espejo «ratón» reduce el alcance de todo acontecimiento feliz y de todo logro personal al tamaño de un ratón. Con él, todo se vuelve

banal, incluso el acontecimiento más increíble.

4. El espejo «que nos devuelve todo»

Este espejo nos devuelve la pelota sistemáticamente:

- ¿El vecino está de mal humor? Es porque no le hemos hablado bien.
- ¿Hemos perdido el autobús? Es porque no sabemos organizarnos bien.
- ¿Empieza a llover? Es porque hemos pensado en la lluvia esta mañana.

5. El espejo filtro

Con este espejo, todo detalle negativo se ve amplificado y los detalles positivos simplemente se suprimirán. Es como un filtro de Instagram, pero que en lugar de embellecer aumentara todos los trazos desagradables de la foto.

6. El espejo simplificador

Esta distorsión vuelve un acontecimiento raro o específico en una generalidad. Si el acontecimiento ha sucedido una vez quiere decir que volverá a pasar.

7. El espejo que refleja demasiado rápido

Este espejo nos hace ver directamente la conclusión sin pasar por las etapas. Pero con frecuencia se olvida de detalles importantes por el camino. Es la distorsión de la conclusión prematura.

Estas siete distorsiones son las más frecuentes. Existe aún una buena docena más que, cada una a su manera, deforma la realidad. Cuando tomes consciencia de estar teniendo un pensamiento automático, concédete unos minutos para releer esta lista y ver si tu pensamiento proviene de alguno de estos filtros de distorsión. Seguro que te sorprende constatar que con frecuencia es el mismo tipo el que se da con regularidad.

CREER EN NUESTROS PENSAMIENTOS

Lo que hace daño no es el pensamiento en sí sino el hecho de creer en él. Cuanto más creemos, más doloroso será el pensamiento. Es como si pusiéramos fertilizante en una mala hierba: tendrá todas las condiciones para que se desarrolle y que sus raíces invadan nuestra vida mental.

Después de haber identificado los pensamientos tóxicos, la segunda etapa antes de arrancar de raíz esos «pensamientos malas hierbas» sería percibir hasta qué punto creemos en ellos. Cuanto más nos «aferremos» al pensamiento, más amplitud tomará. Determinar este nivel de creencia es hacer un trabajo de retrospectiva y de observación del problema de un modo más amplio.

Así que te propongo un pequeño ejercicio para evaluar tu nivel de creencia frente a estos pensamientos tóxicos.

En función de tu nivel de creencia en el pensamiento, será más o menos fácil tomar distancia con

este.

- Cuanto más débil es el nivel de creencia, menos doloroso será el pensamiento: conseguiremos relativizar y pasar a otra cosa.
- Si, por el contrario, nuestro nivel de creencia es elevado, el pensamiento se confundirá con la realidad y resultará más difícil diferenciar lo que es real de lo que está deformado por nuestros filtros cognitivos.
- Cuando la creencia es máxima, el pensamiento ya ni siquiera se percibe como tal, esto es, como una simple producción de nuestro cerebro, sino como una parte de nuestra identidad. Tendremos la impresión (falsa) de que el pensamiento nos define, de que forma parte de nuestra identidad, incluso de que es nosotros mismos, es lo que llamamos «la identificación con los pensamientos».



EJERCICIO

El nivel de creencia en los pensamientos tóxicos

Para este ejercicio, puedes usar los pensamientos tóxicos que detectaste en el ejercicio «Identificar nuestros pensamientos automáticos» y otros que hayas identificado en tu día a día.

- ☐ Escribe estos pensamientos en la tabla siguiente y marca la casilla correspondiente al nivel de creencia que le asignas:
- ☐ 0 Sabes que el pensamiento es falso y no le prestas atención.
- ☐ + Sabes que el pensamiento es falso, pero no puedes evitar prestarle atención.
- ☐ ++ A veces, sobre todo cuando no estás bien, piensas que es verdadero.
- ☐ +++ Con frecuencia, piensas que es verdadero.
- ☐ ++++ Crees tanto en él que piensas que es parte de tu personalidad o de ti.

Pensamientos automáticos	0	+	++	+++	++++

IDENTIFICARSE CON LOS PENSAMIENTOS

Como hemos visto en el ejercicio anterior, cuando el nivel de creencia en el pensamiento automático es muy elevado (los pensamientos tóxicos clasificados como ++++), sucede que estamos tan cerca de un pensamiento que no conseguimos considerarlo más como tal, sino que pensamos que EL PENSAMIENTO ES NOSOTROS.

Esto pasa con frecuencia con los pensamientos negros que presentan mis pacientes cuando están en plena depresión. No tienen la impresión de tener pensamientos tristes, sino que «se vuelven» la tristeza, la emoción. Los pensamientos tristes asociados están tan cerca de ellos, su creencia en estos pensamientos es tan importante, que tienen la sensación de encarnar ellos mismos la tristeza. Los incluyen totalmente en sus ideas y, sin hacerlo a propósito, mantienen este bucle de emoción «tristeza» / pensamientos «tristes».

Los pensamientos automáticos están tan anclados en nosotros que tenemos la sensación de que forman parte de nuestra personalidad, de que forman parte de nuestra identidad.

En ese caso, aunque esos pensamientos nos hacen sufrir mucho, es difícil aceptar no tenerlos más, porque experimentaríamos la sensación de perder una parte de nosotros mismos. Tendríamos la impresión de perder algo estructurador.

Es importante evaluar en primer lugar nuestro nivel de creencia antes de trabajar en poner distancia. El trabajo de desidentificación con los pensamientos se realizará en varios tiempos:

- **Primera etapa:** percibir el pensamiento como pensamiento.
- **Segunda etapa:** comprender que somos más que nuestros pensamientos.
- **Tercera etapa:** tranquilizarnos con el hecho de que, incluso si ese pensamiento desaparece, seguiríamos siendo nosotros mismos.
- **Cuarta etapa:** aceptar que pueda alejarse de nosotros.

Volveremos a ver estas etapas con ejercicios prácticos para implementarlas en el segundo capítulo de esta obra.

Cómo algunos pensamientos nos hacen daño

¿Recuerdas la última vez que experimentaste un pensamiento doloroso? Cuando ese pensamiento te atravesó, lo sentiste en toda tu mente, y con casi total seguridad también en tu cuerpo. Y es que cabe resaltar que el dolor no se siente únicamente a nivel psíquico, en nuestra mente. El cuerpo también lleva el peso de los pensamientos.

LA INTERACCIÓN DE LOS PENSAMIENTOS Y EL CUERPO

Cuando aparece un pensamiento doloroso, ¿te has dado cuenta de que lo sientes en tu cuerpo? El estómago se cierra, los músculos se contraen, aparecen problemas digestivos... Todo esto no está «en tu cabeza», sino que el cuerpo lleva con mucha frecuencia el peso de los pensamientos pesados. Durante mucho tiempo, nuestra sociedad ha subestimado las interacciones entre cuerpo

y mente. Como si existiera una frontera herméticamente cerrada entre «lo que pasa en la cabeza» y «lo que pasa en el cuerpo». Los descubrimientos recientes en neurociencia nos han mostrado que no hay tal frontera.

El cuerpo y la mente interactúan todo el tiempo. Los pensamientos dolorosos crean dolores en el cuerpo. Del mismo modo, un cuerpo sano, como veremos con el ejemplo de la microbiota intestinal, tiene una influencia beneficiosa en nuestra salud mental.

¿Cómo un pensamiento, que no es más que una sencilla señal eléctrica y química del cerebro, puede actuar así en nuestro cuerpo?

Es lo que vamos a explorar juntos. Comprendiendo mejor las interacciones entre tu cerebro y tu cuerpo, podrás tener las claves para analizar el modo en que los pensamientos pueden volverse tóxicos para tu cuerpo.

Los pensamientos se viven a través del cuerpo

Nuestro cuerpo no es un mero soporte físico de nuestra mente. Juega un papel central en nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Si lo reducimos a un simple medio de desplazamiento o solo a soportar nuestros órganos, estaremos obviando su rol esencial: interactuar con nuestro entorno. Es nuestro cuerpo el que nos proporciona la información esencial sobre qué pasa a nuestro alrededor, gracias a nuestros cinco sentidos. Es él el que nos transmite información esencial sobre las emociones que nos atraviesan. En fin, es él quien lleva una parte de nuestra memoria. En efecto, una parte importante de nuestra memoria, de nuestros recuerdos y de nuestros aprendizajes no está guardada en el cerebro, sino directamente en nuestro cuerpo. Para que te convenzas: ¿recuerdas ese momento en el que aprendiste a montar en bici sin ruedines? Las primeras veces fueron difíciles. Tuviste que montar varias veces en la bici antes de que tu cuerpo consiguiera encontrar su punto de equilibrio. ¿Quizás incluso te caíste alguna vez? Pero en un momento dado, hiciste clic, aceleraste la bici y esta anduvo recta. Desde ese momento, cada vez que montas en bici, aunque desde la última vez hayan pasado varios años, tu cuerpo sabe cómo lograr por sí mismo encontrar el equilibrio. No tienes ninguna necesidad de usar tu lógica o tus conocimientos sobre bicicletas para poder rodar. Tu cuerpo sabe por sí mismo cómo hacerlo.

Veamos otro ejemplo para ilustrar la memoria del cuerpo. Si has tenido ocasión de aprender a tocar el piano, sin duda te habrás dado cuenta de que, después de varios meses de aprendizaje, ya no tienes necesidad de pensar en qué teclas pulsar, en qué notas tocar o incluso en qué ritmo seguir: tus dedos, espontáneamente, tocan de manera ideal. Han acertado con las teclas correctas, el momento adecuado, la intensidad debida, como si fueran capaces de tocar solos. Ese momento en el que observamos cómo nuestros propios dedos actúan solos sin tener la impresión de estar dándoles ninguna orden es bastante alucinante. La memoria directa de nuestro cuerpo se activa delante de nuestros ojos.

El cuerpo está lejos de no recordar la bici o el piano, lleva en su interior cientos de recuerdos, de aprendizajes, de huellas emocionales que hemos encontrado a lo largo de toda nuestra vida.

Los lugares del cuerpo donde se manifiestan las emociones

Estos pensamientos, estas emociones, se expresarán en distintos sitios del cuerpo.

Así, los pensamientos pueden manifestarse en lugares en conexión directa con la emoción: por ejemplo, sentimos dolores gástricos cuando tenemos estrés.

También puede ser en sitios que han conservado en su interior el recuerdo del trauma. Por ejemplo, una de mis pacientes experimentó al principio de su vida adulta un grave accidente de coche que le produjo fracturas en ambas piernas. Una vez curadas esas fracturas, los dolores desaparecieron. Pero cuando ella, o uno de los miembros de su familia, tiene que coger el coche para realizar un trayecto largo, como para irse de vacaciones, los dolores en las piernas vuelven a aparecer.

Los síntomas pueden igualmente expresarse en lugares puramente simbólicos para la persona. Suele ser el caso cuando esta siente dolor en los hombros y la parte alta de la espalda después de vivir ciertos acontecimientos difíciles.



Nuestro cuerpo físico tiene realmente la sensación de «llevar el peso» de los pensamientos difíciles. Acumula, en sentido amplio, todos esos recuerdos y los manifiesta a lo largo de nuestra vida. Estos recuerdos corporales pueden manifestarse bajo la forma de programas motores (se trata de cadenas de movimientos complejos que hacemos sin pensar, como el hecho de conducir o de montar en bici sin caernos) y, en los casos problemáticos, bajo la forma de síntomas, de dolores que en medicina se denominan «somatizaciones».

LAS SOMATIZACIONES: EN EL CUERPO, NO EN LA CABEZA

A veces pasa que sentimos dolores, nos duele la tripa, o tenemos problemas cutáneos sin causa orgánica evidente. Se trata de «somatizaciones». Aunque los diagnósticos por imagen o las analíticas den resultados normales, eso no significa que «no tengas nada». Escucho con mucha frecuencia la frase «¡eso está en tu cabeza!». No, los dolores, los problemas corporales sin explicación física, no están en la cabeza, ¡están en el cuerpo!

Los pensamientos dolorosos, los estados de estrés, las angustias, no se acaban en el cajón de la cavidad craneal, sino que se transmiten por todo el cuerpo y producen dolores. Entonces hay que escuchar siempre qué es lo que nuestro cuerpo quiere decirnos, incluso cuando se expresa de forma dolorosa.

Es difícil comprender, cuando queremos darles sentido a nuestros síntomas, por qué sufrimos somatizaciones, puesto que los dolores varían mucho de una persona a otra. Por ejemplo, una persona puede experimentar dolores de cabeza cuando está estresada, mientras que otra tendrá problemas digestivos y una tercera un brote de eccema. No hay una uniformidad en las somatizaciones, y el cuerpo entero puede manifestarlas.

Sea cual sea la forma tomada por la somatización, es importante no descuidarla e identificarla. Este sufrimiento es tan legítimo como un dolor producido por una causa orgánica. Nadie se

planteará el hecho de que te duela el brazo cuando te lo rompes, así que debería de ser igual cuando experimentamos una somatización, ya que el dolor es real.



Saber más

Cuando nuestros intestinos toman los mandos de nuestro cerebro

La población bacteriana del intestino, o microbiota intestinal, constituye el mayor reservorio de bacterias del organismo. Nuestras bacterias y nuestro cuerpo interactúan permanentemente, del mismo modo que los champiñones se comunican con el árbol que los hospeda. Estudios científicos recientes han revelado que nuestras bacterias tienen un papel importante en nuestro humor del día. Cuando la microbiota es perturbada, es decir, cuando las bacterias se ven reemplazadas por otras bacterias de fuera, los investigadores han demostrado que los pacientes que sufren depresión ven un aumento de sus síntomas depresivos.

¿Por qué mecanismo? Simplemente porque las nuevas bacterias bloquean la absorción del antidepresivo que los pacientes toman. Los investigadores han ido más allá y, transfiriendo la microbiota de un ratón deprimido a un ratón con buena salud... ¡este último se deprimió! Desde entonces, se está explorando una pista para combatir la depresión: reequilibrar la microbiota intestinal del paciente haciéndole absorber bacterias buenas bajo la forma de grageas.

Chevalier, G., Siopi, E., Guenin-Macé, L. et al. *Effect of gut microbiota on depressive-like behaviors in mice is mediated by the endocannabinoid system*. Nat Commun 11, 6363 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-19931-2>



El cuerpo lleva los síntomas de la mente. Cuando se exprese, escucha lo que tiene que decirte. Esta somatización no es sino el reflejo de tu vida psíquica del momento; puede darte pistas para sentirte mejor y para salir de un período de estrés.

Los mecanismos psicológicos y biológicos de las somatizaciones

Las somatizaciones son algo para tomarse en serio. En las consultas de medicina general, representan más de un tercio de estas. Y la cifra aumenta en algunas especialidades: constituirían dos tercios de las consultas en gastroenterología o incluso en neurología. Si algún día experimentas somatizaciones, no te preocupes, no eres la única persona, todo el mundo pasa por ellas.

¿Cuáles son los mecanismos que producen las somatizaciones? Estos mecanismos entremezclan causas psicológicas y biológicas.

Desde el punto de vista psicológico, las somatizaciones aparecen cuando las personas atraviesan un período de estrés, de angustia, de traumas, que no es soportable en el plano psíquico. La persona, por la razón que sea, no acepta enfrentarse a ese sufrimiento psíquico o sus emociones; las rechaza, no quiere reconocerlas. En psiquiatría llamamos a esto un «mecanismo de defensa psicológica». El cuerpo que atraviesa ese momento de estrés se encuentra, por lo tanto, solo en la gestión de la situación y lo hace manifestando síntomas.

Este mecanismo de defensa puede venir acompañado por un segundo tipo de mecanismo: la amplificación somática. Cuando rechazamos el sufrimiento psíquico, podemos desplazar, de un modo totalmente involuntario, toda nuestra atención hacia nuestro cuerpo para evitar enfrentarnos con nuestros pensamientos. Es en ese momento cuando percibiremos todas las sensaciones que están presentes de manera natural en el cuerpo: los latidos del corazón, la contracción de los músculos, las sensaciones de la digestión... Cuando no tenemos la costumbre de observar estos signos, pueden inquietarnos, y más aún si estamos atravesando un momento difícil. Vivimos entonces un momento de amplificación somática, una sensación que debería de ser anodina se amplifica hasta el punto de convertirse en dolorosa.

Estos dos mecanismos psicológicos se verán amplificados por un **mecanismo biológico: el del estrés**. Cuando atravesamos un período de estrés, nuestro cuerpo libera grandes cantidades de hormonas del estrés: adrenalina y cortisol. Estas dos hormonas aumentan la inflamación corporal global, hacen que suba el ritmo cardíaco, producen problemas digestivos que acentúan el fenómeno de la somatización.

¿Cómo salir de las somatizaciones?

En las somatizaciones, los síntomas son la consecuencia, no la causa. Si nos contentamos con tratar el síntoma (el dolor, el problema digestivo, la afección de la piel...), este reaparecerá con otra forma nueva, ya que no nos habremos enfrentado a la raíz del problema. Para que vaya mejor, por lo tanto, hay que tratar de manera más global tanto el cuerpo como la mente, o sea:

1. Salir del mecanismo de defensa

Simplemente, se trata de tomar consciencia de nuestro estado de estrés, de nuestras angustias, y no huir de las emociones, sino que hay que aceptar su presencia y el mensaje que tienen que entregarnos.

2. Salir del mecanismo de amplificación

Escuchar a nuestro cuerpo y aceptar, ahí también, los mensajes que nos tiene que transmitir. Acoger todas las sensaciones y considerarlas como el simple reflejo del funcionamiento de nuestro cuerpo en ese momento.

3. Salir de la cadena del estrés

Hacer ejercicios de meditación, especialmente de respiración, para reducir los mecanismos del

estrés y volver a un funcionamiento básico.

En el segundo capítulo, te propondré ejercicios para ayudarte a escuchar a tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones. Si sufres somatizaciones, te ayudarán a hacer las paces con tu cuerpo.

Ahora que ya has identificado los pensamientos recurrentes que te hacen sufrir, es momento de pasar a la acción para volverlos menos dolorosos.

LO QUE TENEMOS QUE RETENER

- **Los pensamientos no son la realidad.**

Son producciones de la mente fluctuantes, efímeras, y que no representan a la persona que las vive.

(Ver los ejercicios «El oso blanco» y «El limón amarillo»).

- **Los pensamientos tiñen nuestra visión del mundo.**

Lo que produce el sufrimiento en un pensamiento no es su contenido, sino el hecho de creer en él más o menos intensamente. Si nos dejamos llevar por un pensamiento automático y lo tomamos por verdadero, se transforma entonces en un pensamiento tóxico. (Ver los ejercicios «Las tres escenas de la vida cotidiana», «Identificar nuestros pensamientos automáticos», y «Nivel de creencia en los pensamientos tóxicos»).

- **Es posible desterrar los pensamientos tóxicos en tres etapas:**

1. Identificar los pensamientos automáticos que nos atraviesan.
2. Ver cuál es nuestro nivel de creencia en el pensamiento.
3. Tomar perspectiva.

(Ver los ejercicios del capítulo siguiente).

- **Los pensamientos interactúan con el cuerpo.**

Cuando los pensamientos resultan demasiado pesados, el cuerpo lleva el peso del sufrimiento psíquico bajo la forma de somatizaciones, de dolores físicos.

Capítulo 2

Liberarse de los pensamientos tóxicos con un détox de la mente

El primer paso de la desintoxicación psíquica es el darse cuenta de la presencia de pensamientos que nos hacen sufrir, de cómo se infiltran en nuestra vida cotidiana, y tratarlos usando un remedio eficaz.

En este capítulo veremos tres maneras de hacer frente a los pensamientos tóxicos que tiñen de negro nuestra cotidianeidad, usando ejercicios prácticos. Para ello, utilizaremos tres herramientas que colocarán a nuestro cuerpo en el centro de la sanación. ¿Cuáles son estas herramientas?

- **Nuestra atención**

Vamos a estimular a nuestro cerebro y a aumentar nuestra capacidad de atención. Cuando nuestra atención se vea captada por pensamientos dolorosos, aprenderemos a redirigirla voluntariamente hacia el cuerpo y hacia la respiración.

- **El momento presente**

El momento presente está regido por la sensorialidad. Nuestros sentidos nos guiarán hacia «el aquí y el ahora» y nos ayudarán a salir de los procesos de rumiación centrados en el pasado o el futuro. Vamos a redescubrir los poderes sensoriales de nuestro cuerpo y volvernos a anclar en el presente.

- **Nuestras emociones**

Los pensamientos tóxicos nos hacen sufrir, ya que llevan en su interior una carga emocional importante. Si las emociones son dolorosas, esto no se debe a su naturaleza, sino a su intensidad. Vamos a ver juntos cómo identificarlas precozmente y usarlas en nuestro día a día para guiar nuestras elecciones. Se convertirán en aliadas estupendas para disminuir la intensidad de los pensamientos tóxicos.

Para que estas tres herramientas resulten eficaces, te aconsejo que repitas los ejercicios a diario siempre que puedas, cuando sientas la necesidad.

Los pensamientos tóxicos son como las malas hierbas, hay que ir quitándolos uno por uno, de

raíz.

Tomar los mandos de nuestra atención

La atención tiene el poder de ampliar o, por el contrario, de disminuir la intensidad de las sensaciones y de los pensamientos. Es como una antorcha que solo es capaz de iluminar una habitación a la vez. En función del lugar en el que coloquemos nuestra atención, pondremos en evidencia fenómenos distintos que suceden en nuestro cuerpo o nuestra mente. Cuando salimos de nuestros pensamientos invasores, sucederán muchas cosas en nuestro cuerpo, sobre las cuales nuestra atención puede colocarse.

La atención es la primera herramienta que vamos a utilizar para desintoxicar nuestra mente. Vamos a aprender a no focalizar nuestra atención en pensamientos dolorosos y a redirigirla hacia todo lo que se pasa a la vez en el resto de nuestro cuerpo.

EL PAPEL DE NUESTRA ATENCIÓN

Imagínate en una sala de control con múltiples pantallas. Cada una transmite una imagen diferente. Incluso si no puedes elegir el contenido de cada pantalla, eres tú quien elige siempre a qué pantalla mirar.

La atención funciona del mismo modo. Tienes la capacidad de dirigir tu atención a donde tú quieras. Y tu experiencia se modificará en función del lugar en que coloques tu atención. Durante ese tiempo, las imágenes continuarán desfilando en las otras pantallas, pero esas imágenes no tendrán ningún impacto, simplemente pasarán sin que nadie las mire.

Con nuestra mente pasa lo mismo: si colocas tu atención en un lugar de tu cuerpo, eso no parará los pensamientos que pasan por tu cerebro, pero no te quedarás en una situación de bloqueo sobre estos. Simplemente, continuarán apareciendo y desapareciendo por voluntad propia. Tu atención no los conservará más cautivos, forzándolos a reproducirse en bucle.



No podemos controlar los pensamientos que nos atraviesan, pero podemos controlar la atención que les dedicamos a estos. Tomando el control de tu atención, tomarás el control de lo que cuenta para ti. Eres tú quien tiene el poder de elegir qué es lo más importante para tu bienestar.

Por supuesto, la toma de control no se logrará desde la primera sesión de ejercicios, pero si ejercitas tu atención con regularidad, te darás cuenta de que será cada vez más fácil salirte de tus rumiaciones.

La perseverancia y el entrenamiento son las claves del éxito cuando trabajamos con nuestras capacidades atencionales.



EJERCICIO

Los cinco sentidos para desarrollar la atención o el ejercicio de la pepita de uva

Para realizar este ejercicio, coloca en la palma de tu mano cualquier objeto pequeño que tengas a tu alrededor. Tradicionalmente, este ejercicio se realiza con una pepita seca de uva (de ahí su nombre), pero puedes hacerlo con cualquier otra cosa (un boli, una llave, un trozo de tela, un trozo de galleta...), da igual, pillá lo primero que veas por ahí.

Instálate cómodamente, el ejercicio durará unos cinco minutos.

Toma el objeto en el hueco de la palma de tu mano y cierra los ojos.

Tacto. Lleva tu atención a todas las sensaciones táctiles que experimentas al tocar este objeto: su forma, su textura, su peso. Tómate el tiempo de explorar todas sus facetas, de anotar en tu mente las diferencias de textura que puedas percibir. Si la atención se te va a otro sitio, vuelve a llevarla con tranquilidad hacia tu sentido del tacto.

Oído. Todavía sin abrir los ojos, ve pasando el objeto bajo cada oreja. Observa qué sonidos produce cuando lo manipulas. Puedes cambiar de oreja para ver si el sonido se modifica.

Olor. Con los ojos cerrados, coloca el objeto bajo cada fosa nasal.

¿Huele a algo en particular? En cualquier momento durante el ejercicio pueden aparecer imágenes mentales. Simplemente date cuenta de su presencia y vuelve a los olores.

Vista. Abre los ojos y examina el objeto: su forma, su color, su materia. Observa los reflejos de la luz encima o incluso si es translúcido bajo la luz. Mira este objeto como si lo vieras por primera vez.

Gusto. Por último, si tu objeto es un alimento, colócalo en tu boca. Tómate el tiempo de analizar todos los sabores que emanen, la textura, la sensación en la lengua... Y, cuando lo muerdas, lleva tu atención a las diferentes texturas que aparezcan. Después, cuando lo tragues, sigue mentalmente el trayecto lo más lejos posible en tu esófago hasta que desaparezcan las sensaciones.

Tómate uno o dos minutos para cada sentido. Puedes repetir este ejercicio variando cada vez el objeto, por ejemplo, eligiendo un alimento si no lo habías hecho así antes. Después de cada sesión, tómate un minuto más para notar la vuelta de la experiencia.

Anota qué has sentido.

Escribe una palabra que describa lo mejor posible tu experiencia con cada sentido.

LAS CINCO CALIDADES DE LA ATENCIÓN

Antes de embarcarnos en otro ejercicio para desarrollar nuestra atención, veamos los cinco criterios para conseguir una atención de calidad. Te aconsejo que las tengas siempre en mente a

lo largo de los próximos ejercicios y cuando vuelvas a hacer el ejercicio de los cinco sentidos. Te permitirán ejercer mucho mejor tus cualidades atencionales.

1. Observar todo lo que sucede

No tengas expectativas sobre lo que observes. ¿Quizás te gustaría sentir cómo se te descontracturan los músculos? ¿O no tener dolor en una parte del cuerpo? Nuestras expectativas nos alejan de la experiencia real y nos producen insatisfacción cuando no logramos lo que queremos. Es por esto por lo que hay que intentar observar todo lo que pasa en nuestro cuerpo del modo más objetivo posible. Abrir la atención con objetividad total nos permite no pasar por alto una sensación o una emoción. Observamos la experiencia como si fuera la primera vez que descubrimos la sensación.

2. Recibir todo lo que nuestra atención percibe

No filtres lo que percibe tu atención. Cuando recibimos todas las sensaciones y todas las emociones sin rechazarlas o huir de ellas, nos salimos de los conflictos internos con estas. Cultivando esta actitud de aceptación de todas las sensaciones, incluso de las más desagradables, aprendemos a escuchar los mensajes de nuestro cuerpo. Toda sensación es un mensaje que nos es transmitido, sobre nosotros o sobre nuestro entorno. Las emociones y las sensaciones están ahí para guiarnos.

3. Perseverar

Después de algunas sesiones, tu atención sacará a la palestra numerosas sensaciones, y después de las siguientes sesiones, quizás salgan pocas o no las suficientes cosas según tu criterio.

Esto no tiene importancia. Cuando trabajamos con nuestra atención, lo que importa es estar presente, estar consciente, y no la cantidad de cosas que observemos.

4. Ser flexible

Nuestra atención no es algo rígido. Se comporta como una goma elástica. Ya puedes colocarla en un sitio que desees explorar, que ella puede decidir irse a dar un paseo por otro lado.

No hay ningún problema si tu atención vagabundea por ahí. No hay más que tomar consciencia y, si se aleja demasiado, volver a traerla con tranquilidad al punto de partida.

5. Aceptar

La aceptación es el contexto favorable que te permitirá trabajar con serenidad contigo.

Es la condición que amplifica las cuatro otras cualidades. Aumentando nuestro nivel de aceptación sobre lo que observamos, sobre lo que recibimos, expectativas no realizadas y momentos erráticos, calmamos todas las tensiones limitantes del ejercicio.

Nuestra consciencia habita donde reside nuestra atención

Tu consciencia va a amplificar o, al contrario, a atenuar las sensaciones y los pensamientos sentidos, en función de la zona donde elijas poner tu atención.

Para darte cuenta de este fenómeno, te propongo un nuevo ejercicio en el cual vamos a llevar nuestra atención hacia nuestro cuerpo. Se trata de un ejercicio tradicional de meditación en consciencia plena llamado «el escáner corporal».



EJERCICIO

El escáner corporal

En este ejercicio, nuestro cuerpo va a servir de soporte a nuestra atención. Esta va a desplazarse por el cuerpo, como si «escaneara» todas las sensaciones que están presentes en el momento de esta meditación.

El ejercicio dura quince minutos.

Instálate cómodamente en una silla. Preferiblemente colócate en el borde de la silla para tener la espalda recta. Las rodillas un poco más bajas que la silla, la pelvis basculada hacia delante. Para ello, imagina que empujas tu ombligo. Para terminar de alinear la columna vertebral, mete la barbilla hacia atrás algunos centímetros.

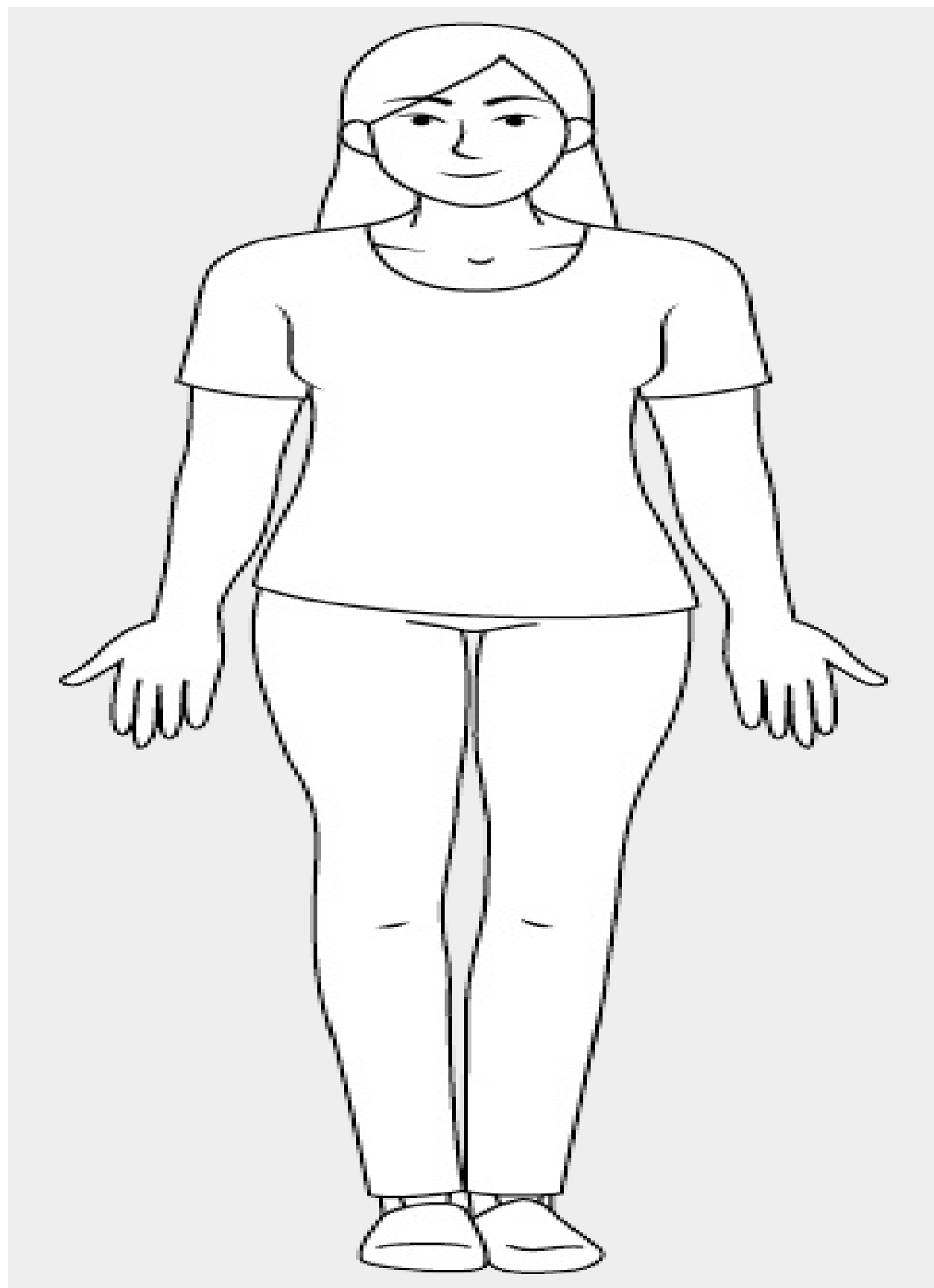
- Cuando estés listo, vacía completamente tus pulmones y haz una inspiración profunda por la nariz.
- Después de observar tu respiración durante algunos minutos, coloca tu atención en tus pies. Observa todas las sensaciones presentes. La sensación de contacto con el suelo.
- Después, al ritmo de tu respiración, sube a nivel de los tobillos, y luego las piernas, y luego las rodillas. Observa todas las sensaciones presentes.
- Continúa subiendo por las piernas hasta llegar a la pelvis.
- Durante algunas respiraciones, observa todas las sensaciones, desde los pies hasta la pelvis.
- Continúa subiendo hasta la parte baja de la espalda. Observa las sensaciones en las vértebras lumbares, en la tripa. Las sensaciones de la tripa que se hincha y deshinchas al ritmo de la respiración, las sensaciones de la digestión.
- Sigue subiendo hasta los riñones, y hasta el tórax. Observa la sensación del tórax que sube y baja. Los pulmones que se llenan y se vacían.
- Entonces sube hasta los hombros. Observa las sensaciones de los músculos y de las articulaciones de los hombros.
- Entonces baja a nivel de los brazos. De los codos. De los antebrazos. Hasta las muñecas. Tómate el tiempo para apreciar las sensaciones en las manos, hasta los dedos.
- Durante algunas respiraciones, observa todas las sensaciones a nivel del pecho y de los brazos.
- Continúa observando las sensaciones hasta el nivel de la base del cuello, y vete subiendo por la garganta, hasta la base de la cabeza. Observa las sensaciones en la parte baja del rostro, la boca, la nariz, las orejas, las mejillas y, por fin, en el cuero cabelludo.
- Durante algunas respiraciones, observa todas las sensaciones desde el cuello hasta el cuero cabelludo.

Para terminar el ejercicio, durante un minuto, aumenta tu atención en las sensaciones en todo tu cuerpo. Deja que tu atención circule libremente, al ritmo de la respiración, en todos los sitios donde sientas la necesidad.

Cuando hayas terminado el ejercicio, tómate el tiempo de estirarte bien para volver a tu nivel de consciencia habitual.

Anota lo que has sentido

Tómate unos minutos para anotar todas las sensaciones que has experimentado en tu cuerpo:



El escáner corporal es un excelente ejercicio para desarrollar tus capacidades de atención. Cuando sientas que los pensamientos automáticos vuelven y que te cuesta deshacerte de ellos, no dudes en realizar este ejercicio para desplazar tu atención, sacarla de la mente y devolverla así a tu cuerpo.

A lo largo de todo el ejercicio, tu atención va a circular por todas las partes de tu cuerpo, a veces tomándose su tiempo en quedarse un rato inmóvil para explorar un lugar un poco más preciso del cuerpo.

Podrás intentar variar algunos parámetros de tu atención:

- **La velocidad:** puedes acelerar o frenar el escáner en función de las zonas del cuerpo que desees explorar. Algunas zonas del cuerpo son más sensibles, como las manos o el rostro, puedes dedicarles más tiempo si así lo deseas.
- **El tamaño de la zona:** puedes centrarte en una zona muy pequeña o, al contrario, muy grande, con tu atención. Esto es lo que en inglés se llama *focus attention*, atención enfocada, y *open monitoring*, foco abierto. Las sensaciones experimentadas serán muy diferentes según el tamaño del barrido de tu atención.
- **Las zonas exploradas:** quizás no tengas siempre tiempo de realizar el escáner corporal completo. Puedes perfectamente decidir explorar únicamente una parte de tu cuerpo, como las piernas o la cabeza.



Saber más

La «focus attention» y el «open monitoring»

Cuando realizamos ejercicios de meditación, usamos nuestra atención de dos modos.

- **La «focus attention» o atención enfocada:** tu atención cubre una zona muy pequeña de tu cuerpo. Como a través de un visor, no percibe más que una zona reducida del cuerpo. Esta atención te resultará particularmente útil para ampliar una sensación corporal que percibes con dificultad. Por el contrario, puede igualmente ser usada sobre un dolor crónico. Hiperenfocando tu atención, podrás descubrir cuál es el punto de entrada del dolor y la zona precisa donde se manifiesta. Esto permite reducir la sensación dolorosa, disminuyendo las sensaciones periféricas.
- **El «open monitoring» o foco abierto:** tu atención se abre lo máximo posible. Puede abrirse a todo tu cuerpo, incluso a lo que sucede a tu alrededor. Con este tipo de atención, captarás todo lo que sucede al mismo momento, intentando no discriminar las sensaciones. Es un barrido general que permite estar abiertos a la experiencia completa en un momento dado. Durante estos ejercicios atencionales, te aconsejo que pases voluntariamente de una *focus attention* a un *open monitoring* para así observar cómo las sensaciones se modifican en función del tipo de atención que hayas elegido.

CUATRO CONSEJOS PARA EJERCITAR NUESTRA ATENCIÓN EN EL DÍA A DÍA

La calidad de nuestra atención varía en función de nuestro estado físico y mental general. Veamos algunos consejos para un estilo de vida saludable que te permitirán mantener tu atención en su mejor forma.

1. Una buena calidad del sueño

La falta de sueño es el enemigo número uno de nuestro cerebro. Es durante el sueño cuando el cerebro realiza el triaje de la información que es importante y la que no, organiza los recuerdos y pone en reposo las zonas ligadas con la atención. Es igualmente durante el sueño cuando el cerebro realiza su aseo. Elimina sus toxinas mediante un fenómeno de «marea cerebral» durante la fase profunda del sueño: el líquido que baña el cerebro (líquido cefalorraquídeo) entra en los pliegues en profundidad y elimina todas las toxinas que se han acumulado durante el día.

Conclusión: para tener una atención buena, ¡hay que dormir bien!

2. Un buen alimento

El cerebro es exigente en cuestiones de comida. Además de una buena cantidad de ácidos grasos insaturados, necesita glúcidos, vitaminas y sol. La mejor dieta para esto es la mediterránea. Rica en aceite de oliva, en pescado, en frutas y verduras frescas y en frutos secos, le otorga al cerebro todo lo que necesita para conservar una buena atención.

3. Una buena estimulación

Para mantener una buena calidad de la atención, es preciso encontrar el equilibrio justo entre demasiada y demasiado poca estimulación. Evita el exceso de estímulos de la multitarea y de demasiadas pantallas. Evita igualmente la escasa estimulación, llevando con regularidad tu atención a las lecturas, los ejercicios o incluso las actividades manuales que te gusten.

4. Una buena música

Por último, un entorno sonoro musical permite aumentar nuestras capacidades de atención. Para ello, prioriza una música sin voz humana para evitar distraerte. La música instrumental o simplemente los sonidos de la naturaleza son contextos sonoros propicios a la concentración.

SALIR DE LAS RUMIACIONES

Uno de los fenómenos que transforman un simple pensamiento en pensamiento tóxico es el fenómeno de las rumiaciones.

Todos lo hemos experimentado alguna vez. Por falta de sueño, en una época de estrés o incluso a causa de un cambio en nuestro modo de vida, nuestro cerebro se pone a darle vueltas a las mismas frases y las mismas preguntas. Comparo con frecuencia las rumiaciones con una lavadora: los pensamientos giran en bucle sin encontrar jamás una solución o una escapatoria.

Las rumiaciones nunca proponen soluciones a los problemas, nos salen caras en energía, y si encima surgen en momentos de reposo, como al irse a acostar, nos impiden dormir y nos mantienen de forma duradera de malhumor. ¡Hay que salir de ahí, y preferentemente lo más rápido posible!

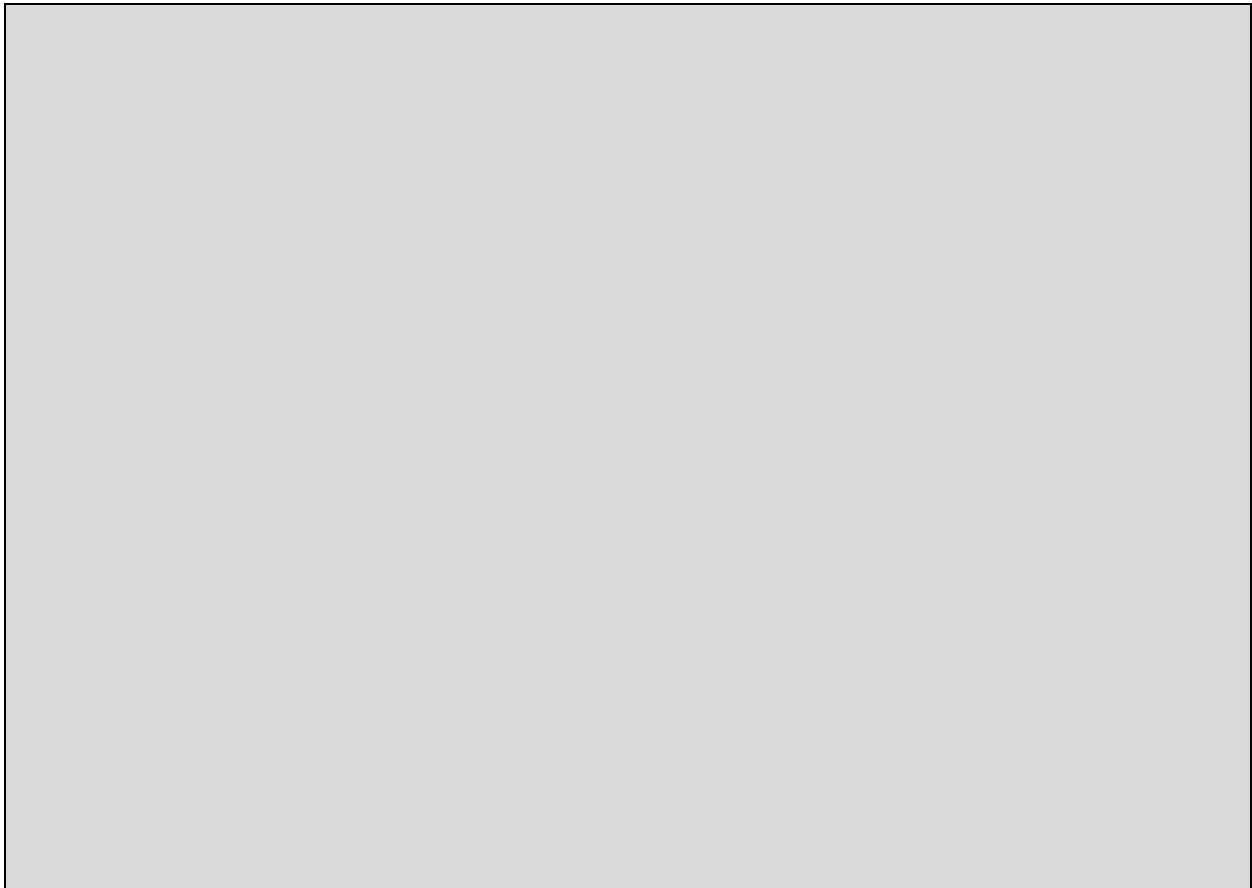
Nos separan también de nuestras sensaciones corporales y de otros pensamientos. Nos encierran en bucles que nos impiden ver qué sucede fuera.

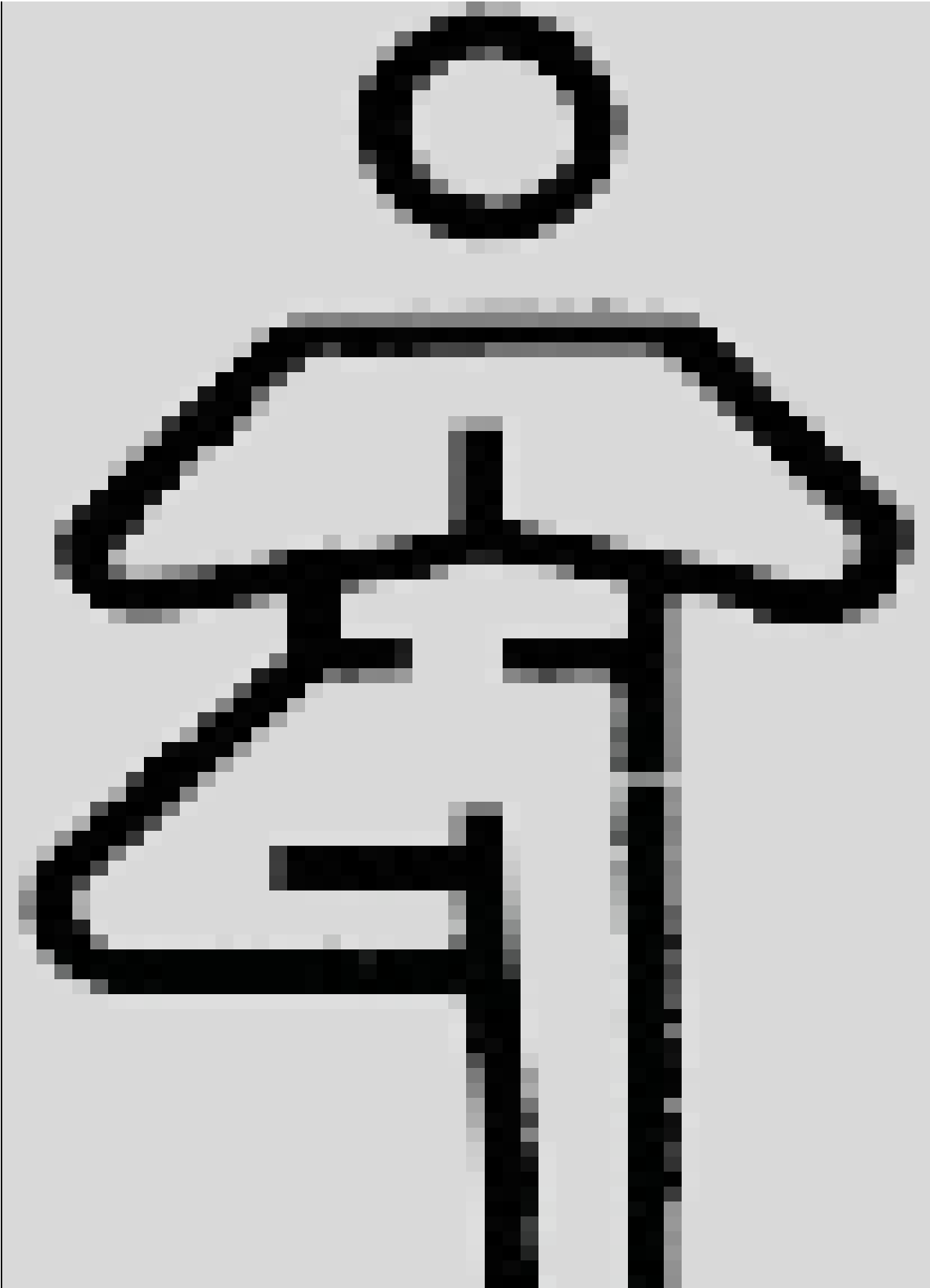
Es ahí donde nuestra atención se vuelve una aliada inestimable. Redirigiéndola voluntariamente hacia nuestro cuerpo, tomando consciencia de lo que sucede ahí, conseguiremos salir de los pensamientos rumiados.

El ciclo de los pensamientos se para por sí mismo, un poco como si dejáramos de echar leña en el fuego: al cabo de un rato, cuando el fuego no tiene nada que quemar, se apaga por sí solo.

Para salir de las rumiaciones, el foco de la atención más eficaz es la respiración. Te propongo el ejercicio de la respiración cuadrada que veremos a continuación, y que podrás realizar cada vez que entres en una rumiación.

Las rumiaciones resultan particularmente nefastas para la vida psíquica. Como acabamos de ver, no solo no aportan ninguna solución nueva al problema, sino que encima son muy costosas en cuanto a energía. Impiden que el sueño natural llegue manteniendo nuestro cerebro en estado de alerta. Veremos también otro ejercicio para salir del ciclo de rumiaciones antes de acostarnos.





EJERCICIO

La respiración cuadrada

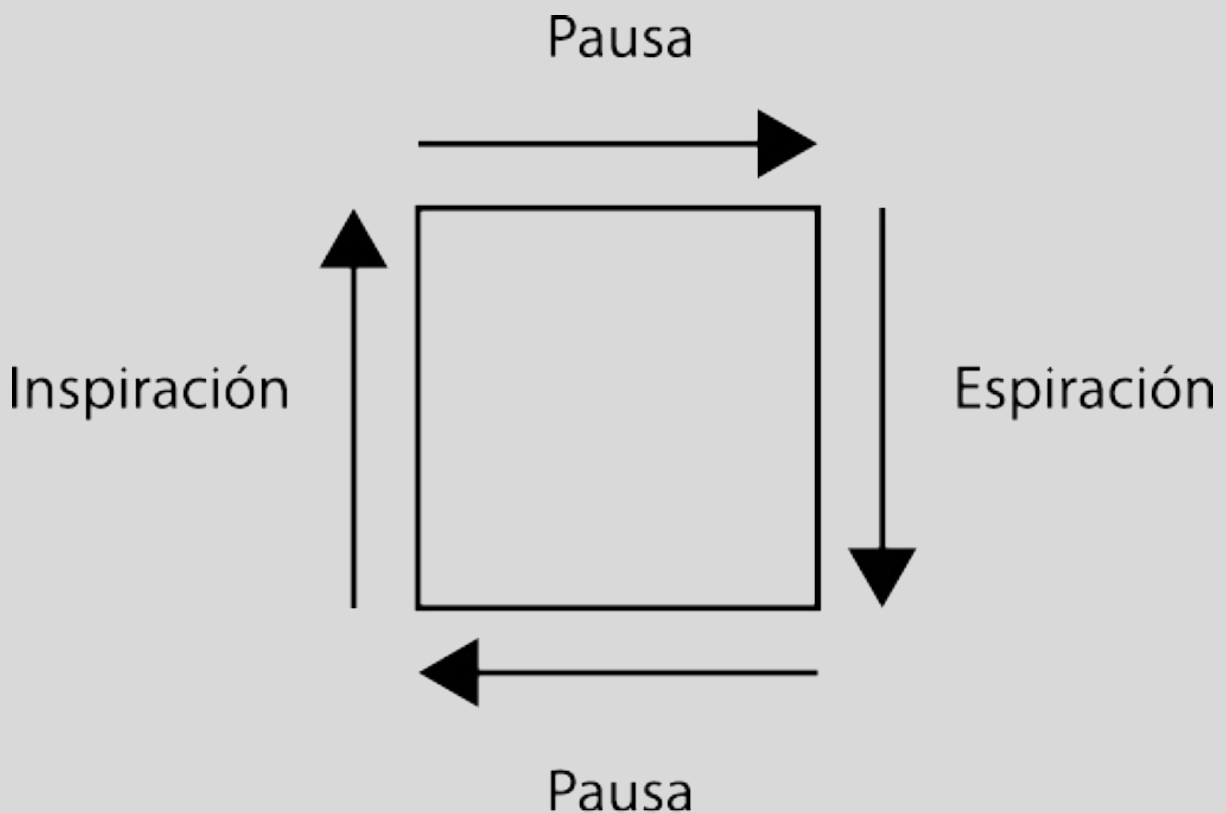
Puedes realizar este ejercicio durante algunas respiraciones o algunos minutos, en función de tu necesidad.

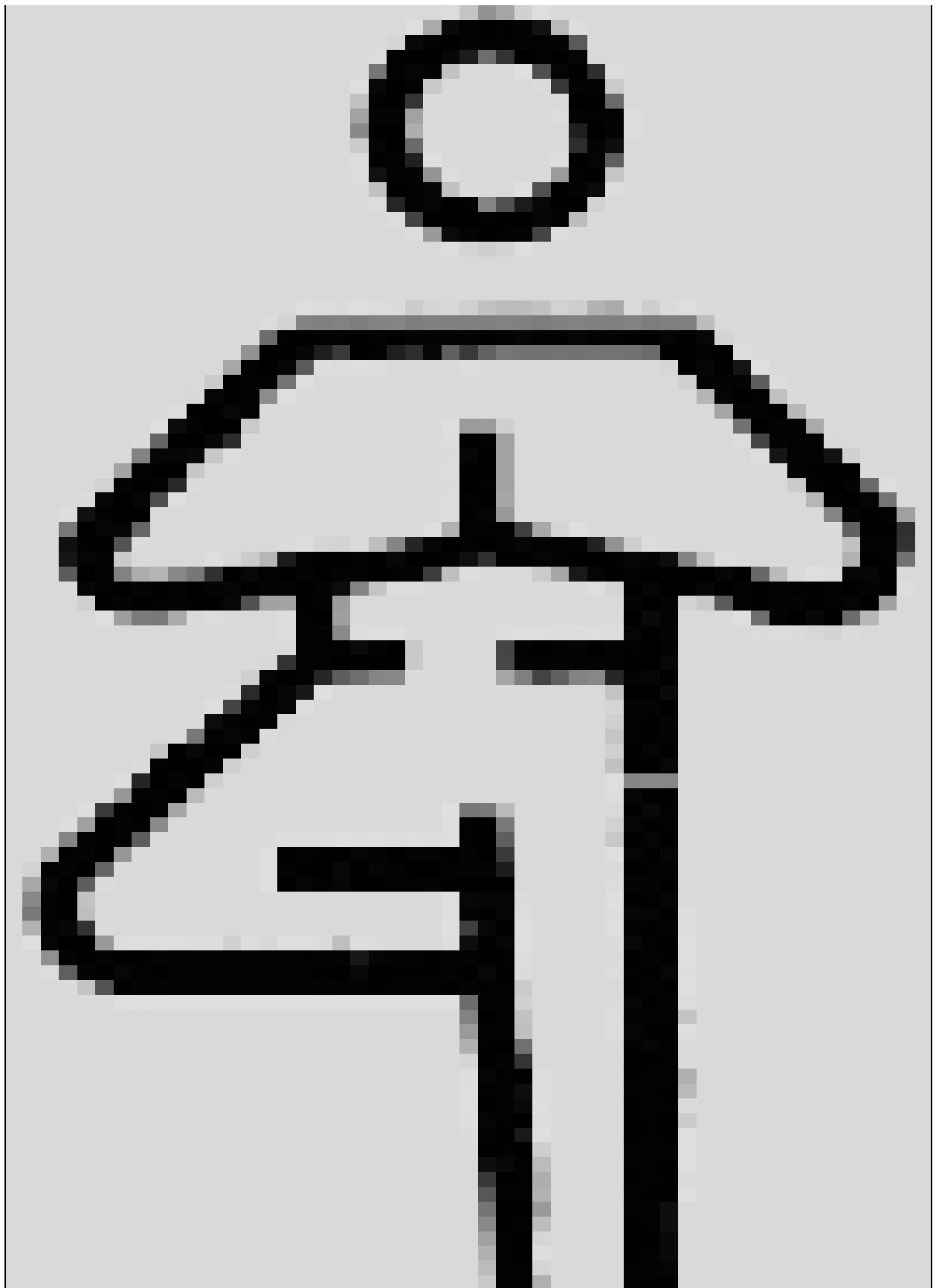
- Vacía tus pulmones e inspira profundamente.
- Observa durante algunas respiraciones las sensaciones en tu cuerpo sin modificar cómo respiras.
- Y, cuando así lo sientas, adopta una «respiración cuadrada»: inspira por la nariz en cuatro tiempos: cuando los pulmones estén llenos, haz una pausa respiratoria de cuatro tiempos. Espira por la nariz en cuatro tiempos y vuelve a hacer una pausa respiratoria de cuatro tiempos antes de volver a empezar un nuevo ciclo.

Esta técnica se llama «respiración cuadrada» porque las cuatro fases duran el mismo tiempo, así que busca tú cuál es el tuyo.

Para ayudarte, puedes imaginar un cuadrado en el cual cada lado representa una fase.

Tómate el tiempo que necesites para apaciguar las rumiaciones y dejar que se marchen.





EJERCICIO

El escáner corporal al acostarte

Ya hemos visto en otro ejercicio cómo realizar el escáner corporal en posición sentada. También es posible realizarlo en posición acostada, lo que constituye un modo excelente de salir de las rumiaciones en el momento de irse a dormir.

Para realizar este ejercicio, te invito a que repitas el del escáner corporal tradicional (páginas 58-60) pero añadiendo algunos elementos propicios para el sueño.

- Instálate bien: te aconsejo que adoptes la posición tradicional (*shavasana* en sánscrito). Estírate sobre tu espalda, la cabeza directamente sobre el colchón. Brazos y piernas estarán ligeramente separados para evitar que se toquen, las palmas hacia arriba.
- Observa las sensaciones del cuerpo que se duerme: cuando realices el escáner, observa las sensaciones de cómo el cuerpo va durmiéndose, los músculos se van relajando, el ritmo de la respiración y del corazón se va calmando, la sensación de los sentidos se va extinguiendo poco a poco.
- No intentes dormirte: es importante, no concentres tu atención en tus ganas de dormir. Aprovecha del momento en que estás consciente para observar tu cuerpo y barrer las sensaciones. El sueño vendrá por sí mismo cuando él quiera.

Volver al momento presente

La segunda manera de salir de los pensamientos tóxicos es volviendo al momento presente. Los pensamientos tóxicos jamás se refieren al presente, sino que siempre se aferran o al pasado o al futuro.

- Respecto al pasado, las rumiaciones se refieren a recuerdos dolorosos, a acontecimientos negativos a los que nos colgamos y nos entristecen.
- Respecto al futuro, se trata sobre todo de dudas, de incertidumbres sobre el porvenir que nos producen ansiedad.

Sin embargo, no tenemos influencia ni sobre el futuro ni sobre el pasado. No podemos cambiar los acontecimientos pasados y, sean cuales sean los hechos que crearemos en el futuro, el porvenir es algo imprevisible hasta que se realice.

La única temporalidad que nos ancla en la realidad es el presente. Es volviendo al instante presente como podremos salir de nuestras angustias sobre el futuro y nuestras tristezas sobre el pasado y así vivir la experiencia del tiempo que pasa.

EL PODER DE LOS CINCO SENTIDOS

El mejor modo de volver al instante presente es utilizando nuestro cuerpo. Nuestra respiración, los latidos de nuestro corazón, todos los ritmos naturales de nuestro cuerpo tienen lugar instante

tras instante. **Cuando observamos a nuestro cuerpo vivir, no podemos estar más ni en el pasado ni en el futuro. Nos anclamos en la experiencia que se desarrolla en el presente.**



EJERCICIO

Los cinco sentidos en una actividad cotidiana

Vamos a volver a retomar el principio del ejercicio de los cinco sentidos que realizamos antes, pero aplicándolo esta vez a una actividad. Cada vez que te des cuenta de que te has perdido en tu cabeza, ayúdate de tus sentidos para volver al momento presente.

Elige una actividad que realices con regularidad sin prestarle atención: lavarte los dientes, lavar los platos, beber una taza de café... En lugar de realizar esta actividad de manera automática, tómate cinco minutos para hacerla en consciencia plena.

Descompón tu actividad con tus cinco sentidos.

- **Tacto:** ¿qué sientes en tu piel? El contacto del agua, de la taza... Observa todas las sensaciones táctiles que la actividad te produce.
- **Oído:** ¿qué sonidos escuchas? Ruidos de agua, de frotamientos... ¿Cuál es tu entorno sonoro cuando realizas esta actividad?
- **Olfato:** ¿hueles un olor en particular? ¿Te evoca recuerdos o imágenes? ¿Cuáles son tus sensaciones corporales?
- **Vista:** ¿qué ves? ¿Cuál es la textura de los utensilios que estás utilizando? ¿Cómo es la luz?
- **Gusto:** si tu actividad concierne a algo comestible, ¿qué gusto notas en la boca? ¿Cuál es la temperatura del alimento, su textura, sus sensaciones gustativas?

No dudes en multiplicar estos pequeños momentos de consciencia plena cada vez que lo necesites. Realiza estos ejercicios preferiblemente con una actividad que habrías hecho de manera natural. En cualquier momento de tu día, si sientes que te vuelves a ir a rumiaciones nefastas para ti, usa la actividad que estés realizando para devolver tu consciencia al momento presente.

Anota lo que has sentido.

Actividad elegida:

Tacto:

Oído:

Olfato:

Vista:

Gusto:

Este ejercicio permite que salgamos de nuestra mente para volver al mundo sensorial.

Cuando nuestra atención se lleva a los sentidos de nuestro cuerpo, volvemos de manera

instantánea y sin esfuerzo al momento presente.

Quizás te hayas dado cuenta de que tu percepción sensorial es mucho más intensa cuando concentras tu atención en tus sentidos. Es normal, se trata de un fenómeno de amplificación sensorial, que se pone en marcha desde el momento en que colocamos nuestra atención en un sentido preciso.

Nuestra memoria está íntimamente vinculada con nuestros cinco sentidos. Incluso si nuestra atención está centrada en nuestros sentidos, nuestra mente no se ha parado del todo.

Quizás hayas recibido imágenes o recuerdos que te han vuelto a la cabeza en el transcurso del ejercicio.

Cuando olemos un olor que nos recuerda a la infancia, volvemos a sumergirnos en los recuerdos vinculados con este olor: la tarta cocinada por nuestra abuela, las meriendas con nuestros amigos o incluso los partidos de fútbol que nos echábamos con nuestros hermanos y hermanas... Cuando estas imágenes llegan, toma consciencia de su presencia, obsérvalas unos instantes, y vuelve voluntariamente a tus sentidos para anclarte en el presente.

Este ejercicio podrá servirte cuando atrevieses un momento difícil.

Conocí a un paciente que sufría de fobia social. Gracias a haberlo trabajado en psicoterapia, consiguió coger solo el metro. Un día, presencié una pelea en un vagón. Sintió cómo la ansiedad aumentaba rápidamente en su interior pero no podía salir del vagón. Se acordó entonces del ejercicio de los cinco sentidos y lo hizo con la primera cosa que tenía entre manos: su cremallera. Me contó cómo muy rápidamente se centró en el tacto (la sensación de metal de la cerradura), y sobre el ruido que hacía el subir y bajar. Este ejercicio le permitió disminuir la tensión psíquica que estaba aumentando en él y pudo terminar su viaje sin tener un ataque de pánico.

REDESCUBRIR LOS PEQUEÑOS PLACERES COTIDIANOS

Después del último ejercicio, quizás hayas experimentado una amplificación sensorial: tu café tenía más sabor, el contacto del agua bajo la ducha resultaba más intenso, la sensación de la pasta cuanto te lavas los dientes era más agradable. Lo que ha cambiado no es la actividad, es la ampliación de tu consciencia sobre tus gestos de todos los días.

Es gracias a todos esos pequeños placeres cotidianos por lo que enriquecemos nuestra vida y nos salimos de nuestros pensamientos negros y dolorosos.

Esto lo constató el psiquiatra americano Aaron Beck (1921- 2021). Estaba especializado en depresión. Desarrolló numerosos programas de terapia cognitiva para ayudar a sus pacientes a salir de estados depresivos. Una de las técnicas más eficaces que recomendaba era aumentar las actividades que revitalizan a lo largo del día.

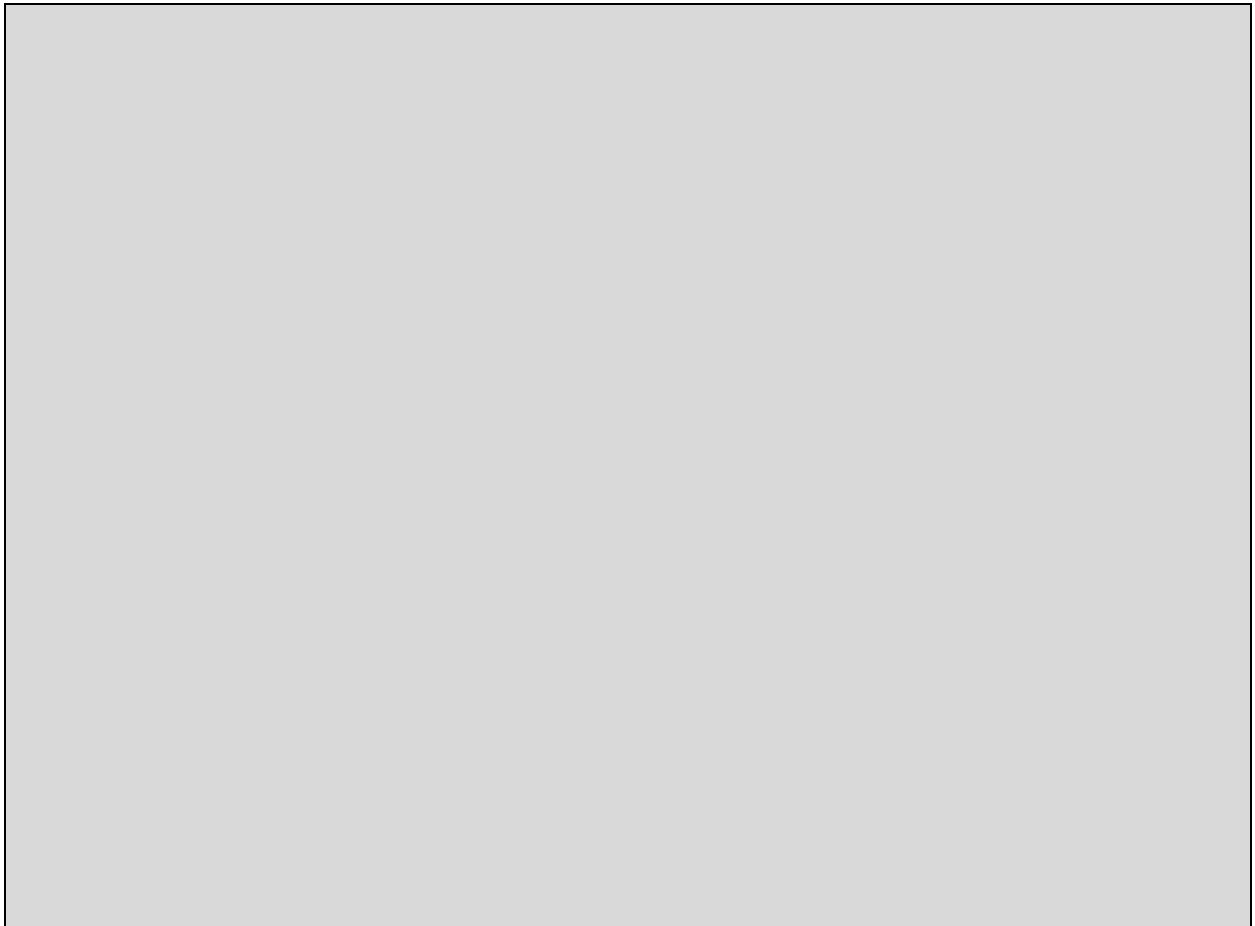
Cuando sufrimos depresión, todo nuestro organismo se enlentece. Nos resulta difícil concentrarnos, nos sentimos cansados y tristes. Esto se explica a nivel cerebral por la bajada de la tasa de serotonina, lo que conlleva un enlentecimiento global del funcionamiento y un embotamiento de los placeres. Creyendo que hacen bien, las personas que rodean a los pacientes

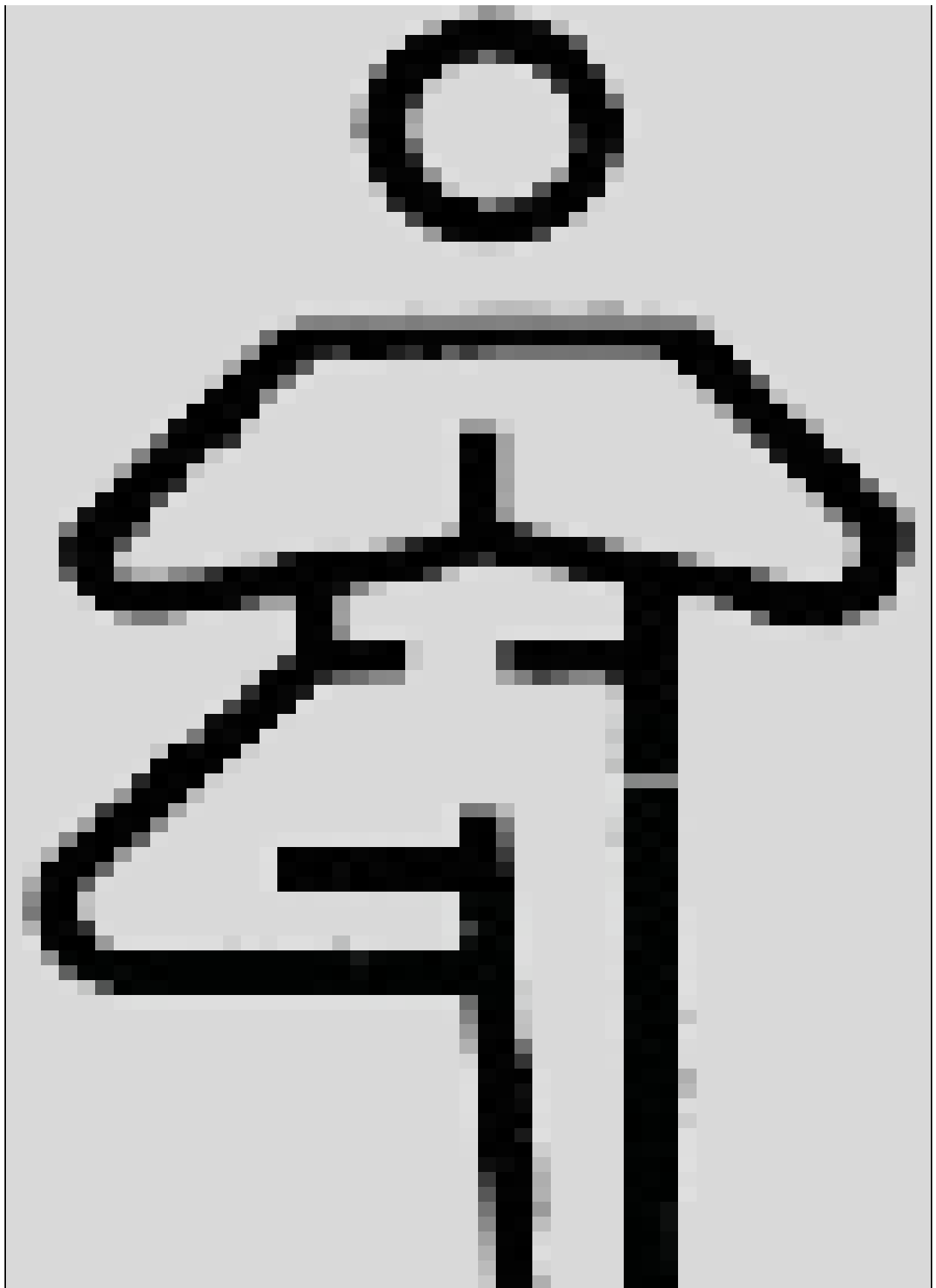
con depresión los animan a actuar, a levantarse, a retomar todas sus actividades. Pero esto con frecuencia es contraproducente. Retomar una intensidad de vida normal puede resultar muy difícil, incluso imposible, cuando se sufre de depresión. Si el cuerpo no responde no es por falta de motivación o de voluntad de salir de ese estado, sino que todo viene del enlentecimiento global del organismo. Así que yo aconsejo, aparte de tomar los antidepresivos prescritos, aumentar los momentos de «pequeños placeres» en el día a día. Aumentando las actividades placenteras y de baja intensidad, volveremos a poner en marcha el circuito del placer y de ese modo estimularemos la fabricación de serotonina.

Para ser eficaces, estas actividades agradables deben cumplir con tres criterios:

1. **Ser accesibles.** Las actividades deben poder realizarse con pocas condiciones materiales y ser accesibles con rapidez.
2. **Estar centradas en los cinco sentidos.** Y no necesitar una actividad mental demasiado intensa.
3. **Devolverte al momento presente y al placer inmediato.**

Ya te sientas bien o estés atravesando un momento difícil, este ejercicio se dirige a todo el mundo. Permite reencontrar el placer de las pequeñas cosas y nos muestra que el día a día es una fuente inagotable de bienestar.





EJERCICIO

Los pequeños placeres cotidianos

Prepara unos diez cuadraditos de papel sobre los que podrás escribir una nota.

Antes de empezar, puedes efectuar durante dos o tres minutos un ejercicio de reajuste con tu cuerpo. Para ello, tómate el tiempo de sentarte confortablemente, cierra los ojos y toma consciencia durante unos minutos de tu respiración. Toma consciencia de todas las sensaciones en tu cuerpo mientras respiras.

Entonces toma los cuadraditos de papel y anota en cada uno de ellos una actividad que te guste realmente mucho.

Estas actividades han de responder a los tres criterios que vimos más arriba:

- Deben de ser muy accesibles, no necesitando desplazarse o estar de vacaciones, tienes que poder hacerlas fácilmente en cualquier momento del día.
- Tienen que apelar al menos a uno de tus sentidos (oler una flor que te gusta, saborear chocolate o incluso tocar un tejido con un tacto particularmente agradable...).
- Tienen que ser verdaderamente placenteras, incluso si ese placer no dura más que unos minutos.

Escribe las ideas de actividad que responda a esos tres criterios:

Cuando hayas rellenado diez o doce papelitos con una idea en cada uno, dóblalos e introdúcelos en un gran bol o recipiente.

Cuando tengas la necesidad, por ejemplo, cuando sientas cansancio, cuando necesites volver a centrarte o simplemente para subirte la moral, saca un papel del bol y tómate unos minutos para realizar lo que esté anotado en él.

No dudes en hacer este ejercicio varias veces al día, sobre todo en los momentos en que sientas la necesidad de que te suba la moral. Cuanto más precozmente realices el ejercicio cuando estés con la moral un poco baja, más eficaz resultará.

VOLVER A CENTRARSE EN EL CUERPO PARA RETORNAR A NUESTRO CENTRO

El cuerpo juega un rol central en lo de salir de los pensamientos tóxicos. Observando qué pasa en nuestro cuerpo, salimos inmediatamente de la mente para volver al momento presente, simplemente porque nuestro cuerpo vive en el presente. Todos los ritmos vitales (el ritmo del corazón, el vaivén de la respiración, las sensaciones de la digestión, la sensación de los músculos que se contraen y se estiran...) nos devuelven sin cesar al momento presente.

El cuerpo es el mejor soporte de la atención para volver al presente.

Te propongo que experimentemos un nuevo ejercicio en el cual nuestro cuerpo nos ayudará a centrarnos en el aquí y el ahora. Es el ejercicio de la meditación de pie.



EJERCICIO

Meditación de pie

Este es un ejercicio tradicional de meditación. Particularmente conocido en China bajo el nombre de *zhan zhuang* (la postura del árbol), esta meditación resulta muy útil para volver a centrarse en los ritmos del cuerpo. En posición de pie, sentimos el movimiento de contracción y relajación de los músculos, el ciclo de la respiración, el ritmo del corazón. Te aconsejo que intentes hacerlo de la manera tradicional, es decir, en el exterior, en un parque o en plena naturaleza.

En este ejercicio, llevamos nuestra atención a la vez hacia el mundo exterior y hacia las sensaciones de nuestro cuerpo. A mitad de camino entre los dos mundos, ampliamos lo que sentimos para alinearnos completamente en la experiencia del momento presente.

- Para empezar, colócate de pie. Los pies separados al ancho de la pelvis, las rodillas ligeramente flexionadas para tener una postura flexible. Bascula tu pelvis hacia delante, empujando el ombligo y mete la barbilla unos centímetros para terminar de alinear la columna vertebral. Despega los brazos a la altura de las axilas.
- Si lo prefieres, puedes subir los brazos formando un arco delante de tu pecho, como si abrazaras un árbol.
- Cuando quieras empezar, vacía completamente tus pulmones y toma una inspiración profunda por la nariz.
- Pon tu atención en tu respiración. Déjala que adopte su propio ritmo por la nariz. Observa el aire que entra y que sale de tu cuerpo.
- A cada respiración, ve un poco más lejos hasta llegar al corazón de tu respiración, al lugar donde nace. Toma consciencia de las sensaciones en todo tu cuerpo cuando respiras. De las sensaciones en tu piel. Los músculos que se contraen y se relajan. Los pulmones que se llenan y se vacían. El ritmo de tu corazón.
- Toma igualmente consciencia de lo que te rodea. De los ruidos de la naturaleza, del aire en tu rostro. De todas las sensaciones de tu exterior y de tu interior mientras meditas. Si te llegan pensamientos, déjalos pasar como nubes en el cielo y vuelve a las sensaciones de tu respiración.
- Cuando hayas terminado, tómate el tiempo de estirarte bien.

Anota lo que has sentido

En este ejercicio, igual que en el del escáner corporal, has tomado consciencia de todas las sensaciones presentes en tu cuerpo. Todas esas sensaciones son información que el cuerpo nos transmite sobre su funcionamiento, sobre sus necesidades, sobre aquello que deberíamos cuidar. No hay buenos o malos mensajes, cada mensaje nos guía hacia lo que es bueno para nosotros. Comprendo que no es fácil aceptar las sensaciones dolorosas, las que nos recuerdan a los momentos difíciles, pero estas sensaciones también tienen su lugar. Cuanto más intentes echarlas o rechazarlas, con más fuerza y dolor volverán para atraer tu atención.

Para salir de este círculo vicioso, escúchalas. Acepta escuchar su mensaje durante el ejercicio

para no seguir alentándolas.



Cúdalas, ya que te aportan información valiosa sobre tu funcionamiento.

Todas las sensaciones, todas las emociones, tienen su lugar, ya que nos guían en las elecciones más sensatas para nosotros. Escuchar sus mensajes es el mejor medio de habitar plenamente en nuestro cuerpo.

EL PAPEL DE LA RESPIRACIÓN

En los ejercicios que ya hemos realizado, ya sea el del escáner corporal, la meditación de pie o incluso los ejercicios de los cinco sentidos, la respiración tiene un papel central. Es primordial para ayudarnos a salir de lo mental y volver al momento presente. En meditación, se dice que la respiración es el nexo entre nuestro cuerpo y nuestra mente, es la que nos ayuda a sacarnos de nuestras rumiaciones para volvernos a traer a las sensaciones en nuestro cuerpo y en el momento presente.

Aprender a respirar bien permite canalizar nuestros pensamientos. Veamos algunos consejos para ampliar el poder de nuestra respiración.

Deja que la respiración se coloque sola

Cuando nos tomamos un tiempo para observar nuestra respiración, ella misma encuentra su ritmo de base. El ritmo más adecuado para el organismo en ese momento, el que mejor se corresponde con las necesidades de nuestro cuerpo. Si la dejamos colocarse sola, activa el sistema parasimpático, la parte del sistema nervioso ligada a la relajación del cuerpo.

Observa la respiración a lo largo de su trayecto por el cuerpo

Nuestra atención es fluida, sigue las sensaciones del aire en el cuerpo. Se correspondan las sensaciones con una realidad anatómica o no, eso no importa. Puede tratarse perfectamente de sensaciones guiadas por la imaginación. Simplemente observa las sensaciones que están ahí, sea cual sea su naturaleza.

No fuerces la respiración

¿Puede ser que sientas muy bien tu respiración en una parte del cuerpo, pero nada en otra? Esto tampoco tiene importancia. Observa lo que está presente en ti en el momento en que lo haces y no lo que quisieras sentir.



Saber más

El sistema nervioso parasimpático

Numerosas funciones del organismo están capitaneadas por un sistema nervioso automático y no consciente que llamamos «sistema autónomo». Puede funcionar en dos modos:

- El «modo estrés», llamado «sistema simpático».
- El «modo reposo», llamado «sistema parasimpático».

Ambos modos funcionan como los dos lados de una balanza. Si vivimos un momento de peligro, la balanza se inclina hacia el sistema simpático y los signos de estrés se ponen en marcha: los músculos se contraen, el corazón late más fuerte y la respiración se acelera. Si estamos en un ambiente propenso al reposo, será el lado parasimpático el que tomará la batuta y nuestro cuerpo presentará signos de reposo: relajación muscular, disminución del ritmo cardíaco y de la respiración, mejora de la digestión. Cuando no estamos ni estresados ni en reposo, ambos sistemas se equilibran.

La meditación influye en el sistema autónomo estimulando la función parasimpática. Para ello, actúa sobre el cuerpo y las hormonas del estrés.

- En el cuerpo, nuestra respiración se enlentece espontáneamente y se vuelve más profunda cuando meditamos. Para nuestro cerebro, es la señal de que no hay peligro y de que puede detener el mecanismo del estrés.
- En el plano hormonal, la meditación hace que disminuya la tasa de cortisol liberada y de las moléculas CRP, que marcan el nivel de inflamación de las células. La bajada de estas tasas de hormonas tiene consecuencias directas en la presión sanguínea, el ritmo cardíaco e incluso en las tasas de triglicéridos, ayudándolas a normalizarse. Dicho de otro modo, la meditación ayuda a nuestras células y a nuestros órganos a descansar.

Observa tus sensaciones o tus pensamientos fluctuar al ritmo de tu respiración

La respiración está en conexión constante con el resto del cuerpo y con los pensamientos. A nivel físico, observa si otros ritmos, por ejemplo, los latidos del corazón, se acoplan con la respiración. Observa igualmente tus pensamientos. Cuando observamos nuestra respiración, es muy común ver aparecer pensamientos con forma de luz o de flashes de color que siguen el ritmo respiratorio. Estas luces se corresponden con formas de pensamiento más profundas que nuestros pensamientos habituales. Si aparecen, nota su presencia sin intentar modificarlas, como si se tratara de un pensamiento estándar, y vuelve a las sensaciones de la respiración.

Cuanto más te concentres en tu respiración más la sentirás sutilmente. No te desanimes si la primera vez no la sientes más que en un lugar limitado de tu cuerpo: cuanto más aprendas a observarla, más entrenarás tus capacidades atencionales. Verás cómo poco a poco conseguirás percibirla en otros lugares del cuerpo, al igual que las modificaciones corporales y mentales que trae de la mano.

Escuchar nuestras emociones

La tercera y última técnica que te propongo para salir de los pensamientos tóxicos es el trabajar con tus emociones. Los pensamientos se vuelven tóxicos cuando llevan una fuerte carga emocional. Si conseguimos identificar rápidamente nuestras emociones y escuchar su mensaje, las emociones se apaciguarán por sí mismas. Podremos salir de los pensamientos tóxicos con mayor facilidad.

Vamos a realizar juntos unos ejercicios en torno a las emociones para afinar nuestras percepciones y comprender cómo las emociones nos guían en la vida de todos los días.

EL LUGAR DE LAS EMOCIONES EN NUESTRO CUERPO

Una emoción es una experiencia a la vez corporal y mental que nos permite adaptarnos rápidamente a nuestro entorno.

Con ayuda de nuestros cinco sentidos, el cuerpo registra señales que provienen del entorno y las traduce en reacciones bioquímicas y eléctricas en todo el cuerpo. Estas reacciones serán diferentes de una emoción a la otra. En función de la emoción, se expresarán en distintas partes de nuestro cuerpo: de este modo, la ira puede sentirse como tensión en la mandíbula, la tristeza como una bola en la garganta o también en el estómago, la alegría como una sensación de mariposas en el pecho... Cada emoción tiene su propio lugar en el cuerpo para expresarse. Y ese lugar es personal de cada cual. Las otras personas pueden sentir las mismas emociones que tú, pero quizás en lugares diferentes a los tuyos. Cada cual vive a su manera la emoción en su cuerpo.

Escuchando a tus emociones, reconocerás precozmente las que recorren tu cuerpo. Podrás identificar tu estado emocional para evitar la aparición de pensamientos tóxicos vinculados con las emociones.

Vas a tomar perspectiva, tener una mirada externa. Las emociones se transformarán entonces en tus aliadas, ya que te darán valiosas señales sobre qué está pasando dentro de ti y a tu alrededor.

Trabajando en tus emociones con regularidad, observarás que cada una de ellas tiene tendencia a expresarse de un cierto modo en tu cuerpo. Esto puede ser una sensación a nivel de los músculos, a nivel del corazón o de la digestión, o incluso un cambio en la temperatura corporal. Cuando ya tengas mucha familiaridad con estas sensaciones, podrás detectarlas muy pronto, desde que la emoción aparezca. Tus emociones ya no tendrán necesidad de expresarse con intensidad en tu cuerpo para que las escuches.

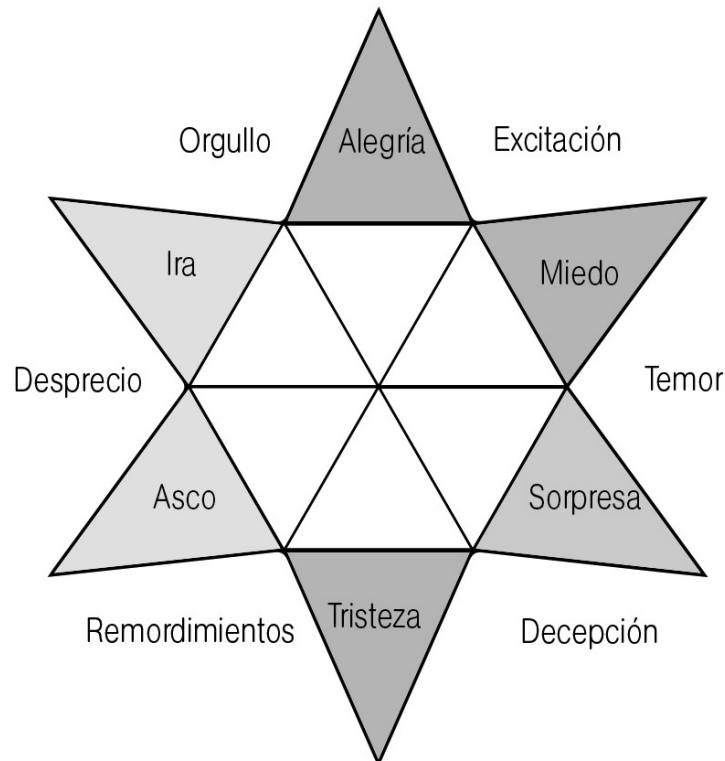
LAS SEIS EMOCIONES DE BASE

Si hiciéramos un recorrido por todas las civilizaciones humanas, veríamos que compartimos las mismas emociones de base. El psicólogo americano Paul Ekman se dio cuenta de esto en el siglo XX estudiando las expresiones faciales de diferentes pueblos, sobre todo de los papuanos en Papúa Nueva Guinea. Paul Ekman descubrió que los papuanos —que, en su época, habían tenido muy poco contacto con otras culturas— eran capaces de identificar correctamente las emociones

de personas fotografiadas en Estados Unidos.

Describió en sus trabajos seis emociones universales: la alegría, el miedo, la tristeza, la ira, el asco y la sorpresa. Todas las otras emociones serían denominadas «secundarias»: al igual que sucede con los colores secundarios en pintura, se trataría de mezclas de las seis emociones básicas.

Cinco emociones negativas para sobrevivir, una emoción positiva para motivarnos



Las seis emociones primarias y ejemplos de emociones secundarias.

De entre las seis emociones universales, cuatro son percibidas como negativas (el miedo, la ira, el asco, la tristeza), una es percibida como positiva (la alegría), mientras que la última puede ser agradable o desagradable (la sorpresa).

¿Por qué hay más representación de las emociones con connotaciones negativas?

La explicación viene de la evolución. Las emociones negativas son las que nos permiten sobrevivir en nuestro entorno. Nos informan cuando hay un peligro presente, nos permiten defendernos y protegernos de los alimentos peligrosos que podrían intoxicarnos. Las emociones negativas, por lo tanto, resultan fundamentales para nuestra supervivencia. En cuanto a la alegría, permite cultivar nuestra motivación de casa a emprender cosas nuevas.

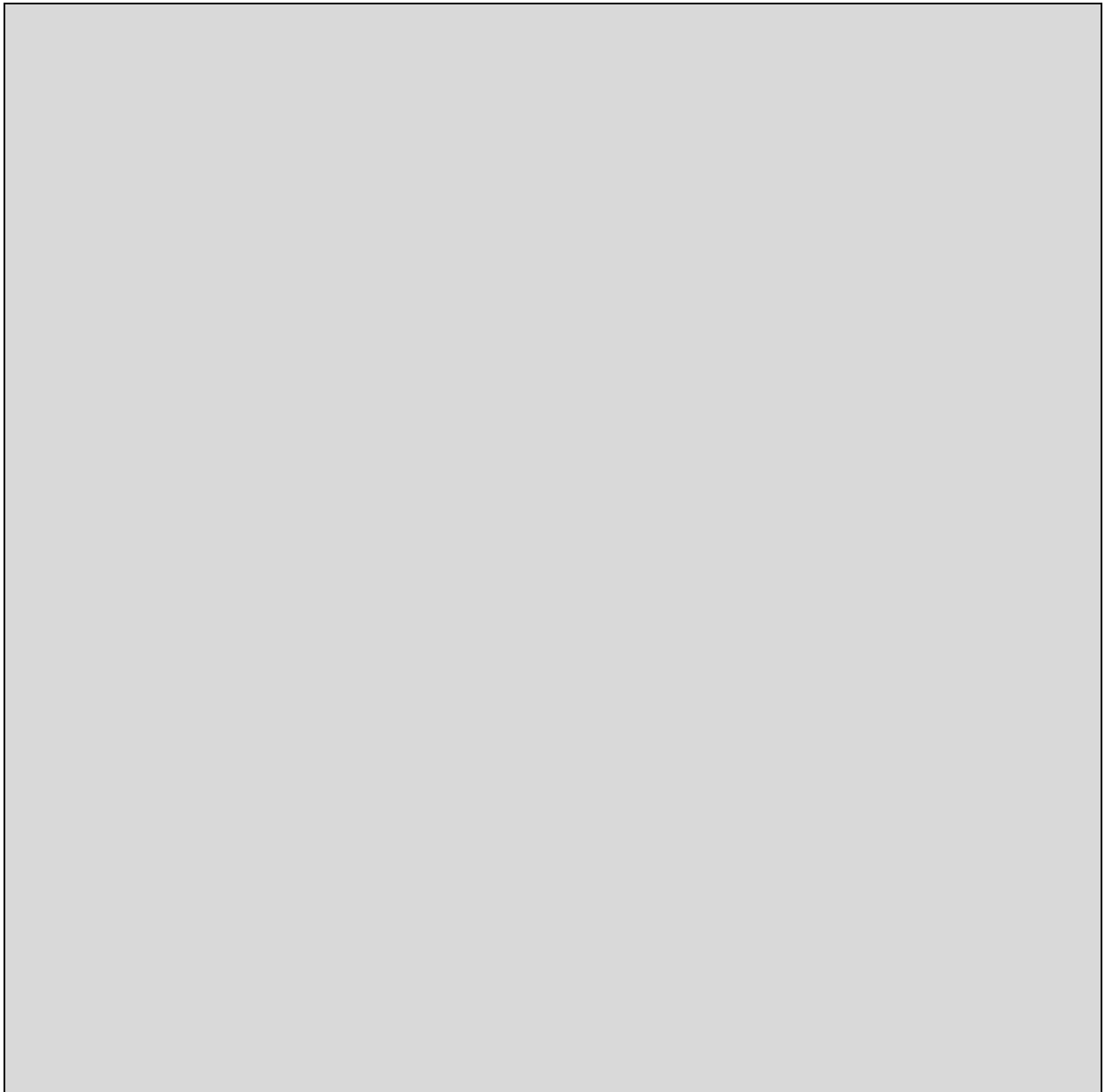
Identificar las emociones que nos atraviesan

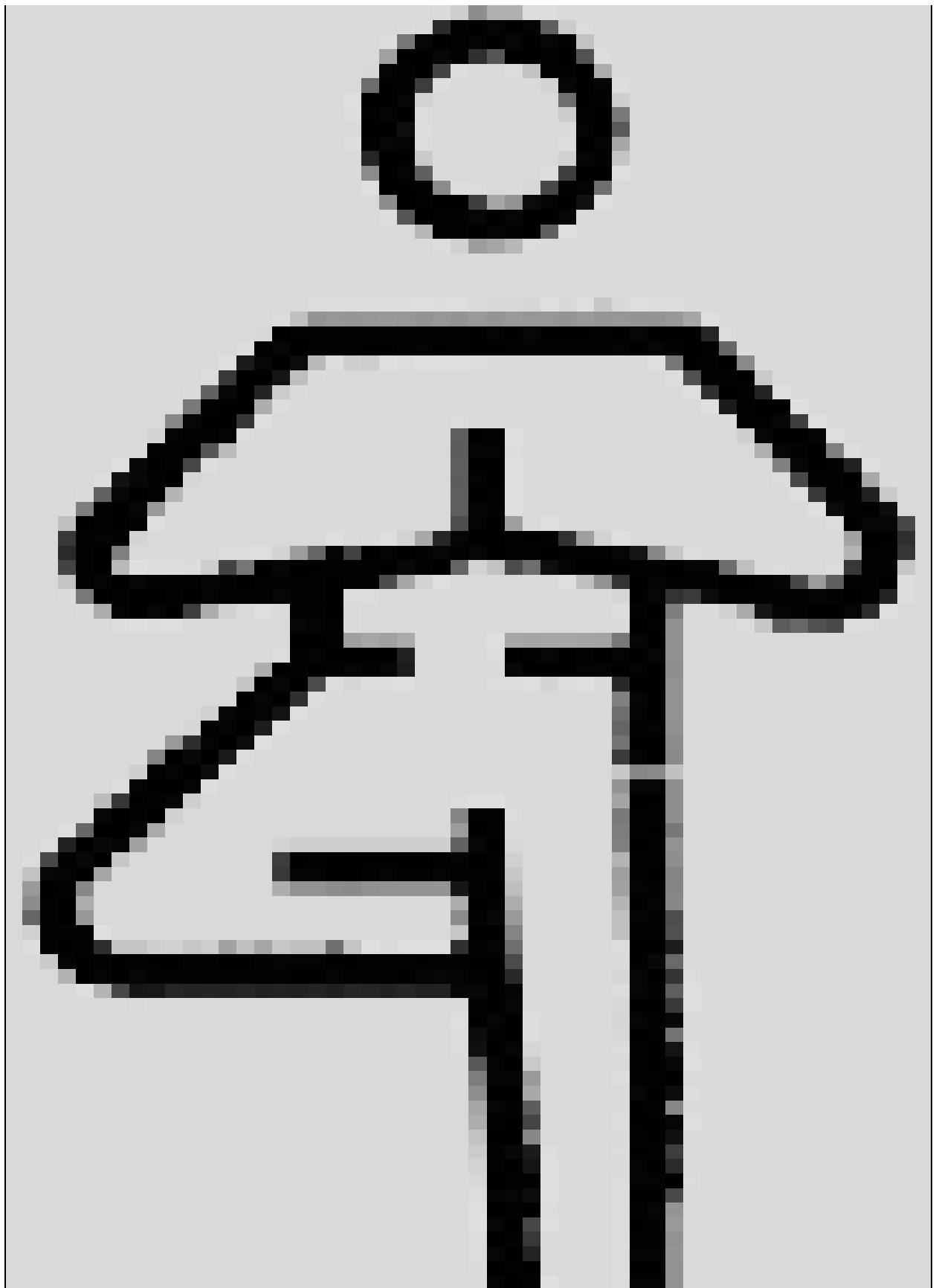
Los pensamientos se vuelven tóxicos cuando su carga emocional es importante.

Cuanto antes interpretes la presencia de una emoción, más fácil te resultará trabajar con ella. Si rechazas o huyes de la emoción, se amplificará, transformando simples pensamientos en pensamientos tóxicos.

Para identificar precozmente nuestras emociones, hay que familiarizarse con ellas, aprender a localizarlas rápidamente y recoger el mensaje que tienen que transmitirnos.

Igualmente, esto te servirá para ser más sensible a las emociones expresadas por las personas a tu alrededor. Esta apertura va a permitirte conservar la cabeza fría frente a las emociones ajenas y frente a tus propios pensamientos. Evitarás entrar en conflictos inútiles o empeorar una situación ya de por sí difícil.





EJERCICIO

Localizar las emociones en tu cuerpo

Veamos un nuevo ejercicio para identificar los lugares de nuestro cuerpo donde nuestras emociones se expresan.

Este ejercicio dura entre cinco y diez minutos.

Siéntate cómodamente, con la espalda recta. Prepárate a entrar en ti: vacía completamente tus pulmones e inspira profundamente. Y después adopta una respiración natural por la nariz.

- Durante los primeros minutos del ejercicio, observa tu respiración, las sensaciones del aire que entra y que sale de tu cuerpo. Cuando sientas que tu respiración ha adoptado su propio ritmo, dirige tu atención hacia tus sensaciones corporales, aceptando todas las sensaciones presentes, sin distinción.
- Lleva entonces a tu consciencia una emoción sobre la cual desees trabajar. Imagina que aceptas en ti esa emoción a cada respiración.
- Observa cuáles son tus sensaciones corporales. Deja que tu atención circule libremente por tu cuerpo. Observa todas las sensaciones que están presentes, sea cual sea su naturaleza.
- ¿En qué lugares sientes la emoción en tu cuerpo?
- Cuando pienses que ya has tenido suficiente exposición a la emoción, concéntrate nuevamente en tu respiración e imagina que la emoción se apacigua en cada espiración.

Anota lo que has sentido.

Te propongo que anotes igualmente algunas palabras para describir la emoción elegida, el lugar donde la has percibido y la sensación correspondiente.

Emoción	Lugar del cuerpo	Tipo de sensación
Alegría		
Ira		
Tristeza		
Asco		
Sorpresa		
Miedo		

LAS EMOCIONES, BRÚJULAS DEL CAMBIO

Las emociones tienen un papel esencial en los humanos, tanto a escala individual como general

de nuestra especie.

- **A escala individual**

Las emociones son excelentes indicadores para nuestras elecciones y nuestras tomas de decisiones. Resultan guías muy valiosas que nos informan sobre los acontecimientos que están por venir. Nos indican lo que es bueno para nosotros y los comportamientos que deberíamos modificar, sobre todo respecto las emociones que vivimos negativamente como la ira, la tristeza y el miedo.

Las emociones nos informan en tiempo real de lo que sucede en nuestro entorno. Nos ponen especialmente en guardia contra lo que podría ser peligroso y atentar contra nuestra integridad. Por ejemplo, si te encuentras con una serpiente por el camino, la primera reacción emocional será de miedo. Te producirá un sobresalto, lo que te alejará de la serpiente. Este reflejo arcaico ligado a la emoción del miedo evitará que te muerda.

- **A escala de nuestra especie**

Las emociones son las que nos permiten evolucionar. Si no sintiéramos miedo, nos pondríamos en peligro mucho más y nos arriesgaríamos a morir prematuramente. Por lo tanto, el miedo, esa emoción primordial unida a la supervivencia, permitirá la continuidad de la especie.

Las emociones son el soporte de la comunicación entre los humanos. Nos permiten interactuar, intercambiar nuestros puntos de vista, expresar deseos o aversiones, lo que constituye las bases de la sociedad. Estas emociones de base son innatas y universales, es decir, todos los humanos son capaces, desde su nacimiento, de comprender y de sentir las mismas emociones. Constituyen la base de la comunicación entre el bebé y sus padres, antes incluso de que entienda el sentido de las palabras.

Enfrentarse a las emociones difíciles

No es la naturaleza de la emoción la que la vuelve difícil, es su intensidad. Las emociones se amplifican a partir del momento en el que rechazamos escuchar los mensajes que tienen que transmitirnos.

Podemos rechazarlas de manera consciente, porque tenemos miedo de que estén, pero también de manera inconsciente, ya que nos encontramos «desvinculados» de los mensajes de nuestro cuerpo. Es lo que sucede cuando vivimos en un estado de estrés crónico como cuando experimentamos *burnout*. Antes de llegar al *burnout*, nuestro cuerpo ya expresa señales de fatiga emocional que rechazamos escuchar. A pesar de las señales de alerta, continuamos hasta el agotamiento, hasta que las emociones nos desbordan a través del cuerpo. Es entonces cuando aparecen los dolores, las dificultades para dormir o incluso los problemas digestivos. El cuerpo se convierte en el lugar de expresión de las emociones reprimidas.

Para evitar sentirnos desbordados, hay que escuchar lo más pronto posible los signos emocionales que está expresando nuestro cuerpo. Si no lo hacemos, la intensidad emocional irá

subiendo hasta el momento de la «explosión», como en una olla a presión.

La mejor manera de enfrentarnos a las emociones difíciles es cultivar una postura de aceptación. Aceptando que cada emoción tenga su lugar, les daremos un espacio en nuestra vida. De este modo podremos dejar de luchar contra ellas y salir de los conflictos internos. En el Tíbet, se compara con frecuencia a las emociones con caballos salvajes. Si aprendemos a domarlos, iremos más lejos que si vamos a pie. Y encima no sería el caballo quien elige el destino: somos nosotros quienes lo orientamos si sujetamos con fuerza las riendas.



Cada emoción, la percibamos positiva o negativamente, tiene un papel activo que desarrollar. Las seis emociones de base están presentes de manera universal en todos los seres humanos, desde los albores de la humanidad, pero igualmente en los grandes primates, que las expresan del mismo modo que nosotros. Si las emociones no pueden desasociarse de la evolución humana es porque han permitido que nuestra especie realice las mejores elecciones para sobrevivir en una naturaleza hostil. Cada emoción es indispensable para nuestra supervivencia y nuestra realización, ya resulte agradable o desagradable.

LO QUE CADA EMOCIÓN NOS APORTA EN EL DÍA A DÍA

- **El miedo**

Empiezo por el miedo porque según mi parecer es la más fundamental de las seis emociones de base: se trata de la emoción de la supervivencia. Es ella la que nos evita tomar riesgos y la que nos vuelve vigilantes de nuestro entorno. No sobreviviríamos mucho tiempo sin el miedo.

En dosis razonables, nos permite reenfocarnos en nuestras necesidades y nuestras capacidades y de manifestar lo mejor de nosotros.

En dosis excesivas, puede paralizarnos e impedirnos las experiencias nuevas. El miedo es una especia que sazona el plato de la vida, a condición de saber dosificarla bien.

- **La tristeza**

Es la emoción que nos guía en nuestras elecciones. Nos recuerda cuáles son nuestros valores y qué es importante para nosotros. Si la tristeza se manifiesta, es que uno de nuestros valores ha sido tocado. Ahora es nuestro turno de reaccionar para volver a centrar nuestras elecciones. Se trata igualmente de la emoción de la consciencia del otro y de la empatía. Es recibiendo la tristeza de los demás como nos abrimos a la compasión.

- **La ira**

Es la emoción que aporta más energía, la emoción de la acción. La ira se desencadena en el momento en que tenemos necesidad de una fuerza vital para afirmar nuestros valores, nuestras necesidades. No tiene por qué expresarse contra personas externas, puede muy bien estar dirigida contra nuestros obstáculos interiores, contra los patrones limitantes que nos hemos impuesto a nosotros mismos.

- **El asco**

Esta emoción nos permite cuidarnos. En primer lugar, evitando tragar alimentos que podrían intoxicarnos. Se aplica igualmente para lo que es tóxico para nuestra mente. El asco nos invita a salir de situaciones tóxicas y a vivir de manera más equilibrada, de manera adecuada respecto a la persona que somos.

- **La sorpresa**

Permite que salgamos de nuestra rutina. Es la emoción de la renovación y del reto. Su papel es el de motivarnos a explorar actividades nuevas, de abrirnos a nuevas vías.

- **La alegría**

Esta emoción es el motor de la vida. Es la que nos empuja a levantarnos por las mañanas y nos invita a vivir nuevas experiencias, la que nos abre al placer. La alegría es probablemente la emoción que se comunica más de un individuo a otro, es la emoción del compartir.

Para terminar este capítulo, te propongo leer este poema de Kim McMillen. Para mí simboliza perfectamente la realización que sentimos cuando logramos hacer las paces con nuestras emociones y nuestros pensamientos.

Espero que los ejercicios de este capítulo te guiarán hacia tu mejor versión.



Saber más

«Cuando me amé de verdad»

Cuando me amé de verdad

Comprendí que en cualquier circunstancia

Yo estaba en el lugar correcto, en el momento adecuado. Y entonces pude relajarme.

Hoy sé que esto se llama autoestima. Cuando me amé de verdad

Pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional No eran más que una señal

De que voy en busca de mis convicciones. Hoy sé que esto se llama autenticidad.

Cuando me amé de verdad

Dejé de desear una vida diferente

Y comencé a ver que todo lo que me sucede Contribuye a mi crecimiento personal.
Hoy sé que esto se llama madurez. Cuando me amé de verdad
Empecé a percibir abuso en el hecho de forzar una situación,
O a una persona, con el único objetivo de obtener lo que deseo, Sabiendo muy bien que ni la otra persona ni yo estamos preparadas,
Y que no es el momento.
Hoy sé que esto se llama respeto.
Cuando me amé de verdad
Empecé a liberarme de todo lo que no era saludable: Personas, situaciones, todo lo que hacía que mi energía bajara. Al principio, mi razón llamaba a esto egoísmo.
Hoy sé que esto se llama amor propio. Cuando me amé de verdad
Dejé de tenerle miedo al tiempo libre y dejé de hacer grandes planes.
Hoy hago lo que es correcto, lo que me gusta, cuando me gusta y a mi ritmo.
Hoy sé que esto se llama simplicidad. Cuando me amé de verdad
Dejé de querer tener siempre razón,
Y me di cuenta de todas las veces en que me equivoqué. Hoy sé que esto se llama humildad.
Cuando me amé de verdad
Dejé de revivir el pasado y de preocuparme por lo que está por venir.
Hoy vivo en el presente, ahí donde toda la vida sucede.
Hoy vivo un solo día a la vez, y sé que esto se llama plenitud. Cuando me amé de verdad
Comprendí que mi cabeza podía confundirme y decepcionarme, Pero si la pongo al servicio de mi corazón
Se convierte en una aliada muy valiosa.

Cuando me amé de verdad, Kim McMillen, 2001 (extracto).

LO QUE TENEMOS QUE RETENER

Es posible salir de los pensamientos tóxicos y de las rumiaciones practicando con regularidad estos ejercicios atencionales:

- **Si no centramos más nuestra atención en los pensamientos dolorosos, podemos redirigir nuestra atención sobre todo lo que se pasa en el mismo momento en el resto de nuestro cuerpo.**

(Ver los ejercicios «Los cinco sentidos para desarrollar la atención», «El escáner corporal», «La respiración cuadrada» y «El escáner corporal al acostarte».)

- **Volviendo al momento presente, salimos de los pensamientos tristes vinculados al pasado y de los pensamientos ansiosos vinculados al futuro y nos recentramos en el aquí y el ahora.**

(Ver los ejercicios «Los cinco sentidos en una actividad cotidiana», «Los placeres cotidianos» y «La meditación de pie»)

- **Los pensamientos tóxicos se acompañan siempre de una fuerte carga emocional. Podemos disminuir esta carga descubriendo más rápidamente las emociones que nos atraviesan, dejando de huir de ellas y ejerciendo nuestras capacidades de gestionar las emociones.**

(Ver el ejercicio «Localizar las emociones en nuestro cuerpo»).

Capítulo 3

Sanar el pasado para realizarse en el presente

Los pensamientos tóxicos del pasado envenenan nuestro presente. La fuente de estos pensamientos puede remontarse a nuestra infancia si hemos sufrido carencias afectivas o violencia. O aparecer más tarde en nuestra vida, al tomar contacto con un acontecimiento que marque con su huella nuestro modo de ver el mundo. Todos estos traumas, ya se remontan a nuestra infancia o provengan de la edad adulta, marcan profundamente nuestros patrones cognitivos, nuestra visión de nosotros mismos y de la vida en general.

Los acontecimientos dolorosos de nuestro pasado hacen que nuestro modo de pensar y de ser se tambalee. Da igual que se encuentren muy detrás de nosotros, nuestro cuerpo guarda en su memoria los pensamientos ligados al pasado que le hacen sufrir. Estos pensamientos tóxicos no son fatalidades. Ya aparezcan bajo la forma de *flashbacks*, de pesadillas repetitivas o de pensamientos intrusivos, es posible poner distancia con ellos.

En este capítulo, vamos a volver a la fuente de los pensamientos tóxicos para comprender cómo se forman los traumas psicológicos. Estos acontecimientos quizás pusieron nuestra vida en juego o, de manera menos grave, pueden haber creado un episodio doloroso en nuestra vida, y es poniendo sentido a lo que ha provocado sufrimiento en el pasado como podremos construir el futuro: aquí residen los principios de resiliencia y de crecimiento postraumáticos. Veremos qué factores psicológicos amplían las consecuencias psicológicas de los traumas y cuáles, al contrario, nos protegen de estas.

¿Qué es el estrés postraumático?

Ya vengan de lejos en el pasado o los hayamos experimentado más recientemente, los traumas impactan fuertemente en nuestra salud mental y física.

Aunque los acontecimientos se hayan desarrollado hace tiempo y no tengan ya ninguna consecuencia en nuestra vida, los pensamientos tóxicos asociados a estos continúan haciéndonos sufrir y se nos imponen, contra nuestra voluntad. Lo que es más doloroso de un trauma no es el acontecimiento traumático en sí, es el revivirlo en bucle sintiéndose impotente. Da igual que sepamos perfectamente que pertenece al pasado: lo revivimos sin cesar, en el presente. Para salir de este bucle infernal, te voy a proponer realizar ciertos ejercicios para volver a retomar los

mandos de tus pensamientos y reanclarte en el presente.

Pero para empezar veamos qué es el estrés postraumático y en qué se diferencia de un simple recuerdo desagradable. Comprendiendo cómo funcionan los mecanismos de puesta en memoria y nuestros pensamientos traumáticos, conseguiremos las primeras claves para retomar los mandos de nuestra vida mental.

LAS NOCIONES DE TRAUMA Y DE REVIVISCENCIA

Un trauma emocional es un cambio en el funcionamiento mental que nos permite protegernos de un acontecimiento traumático. En la base, este cambio tiene lugar en el momento mismo del trauma, para preservar psicológicamente lo que está sucediendo ante nuestros ojos. Es algo así como un «modo de urgencia», que se pone en marcha automáticamente en caso de estrés extremo.

El cambio que marca más a las personas que han experimentado un trauma es la modificación de su estado de consciencia. Puede darse de diferentes formas. Puede ser:

- **Ampliado.**

Los sentidos se amplifican. Las personas toman consciencia de numerosos detalles sensoriales, que a veces pueden incluso volver el recuerdo del trauma «más real» que la propia realidad. Años más tarde, serán capaces de revivir la escena con un montón de detalles.

- **Disminuido.**

Hay otras personas que, al contrario, experimentan una disminución rotunda de sus percepciones. Esto explica que recuerden muy pocas cosas, llegando a presentar una amnesia parcial de la situación.

- **Disociado.**

La consciencia se modifica totalmente, como bajo el efecto de una droga. Las personas describen modificaciones de la percepción del tiempo, del espacio, incluso alucinaciones, cuando nunca antes han experimentado nada similar.

Estos cambios en la consciencia son totalmente involuntarios. Con frecuencia, las personas tienen la sensación de perder el control de su consciencia y de su cuerpo, lo que amplifica la sensación de vivencia traumática.

Si la modificación de la consciencia en el momento del trauma permite proteger la parte mental, este cambio de consciencia se vuelve nocivo si ese modo de funcionamiento continúa después del acontecimiento. En efecto, ciertas personas saldrán rápidamente de ese «modo de urgencia», aunque otras lo activarán con mucha regularidad de manera involuntaria después del acontecimiento, infringiéndose un dolor psíquico importante.

Cuando los recuerdos del trauma se desencadenan después del acontecimiento, se manifiestan de

manera repetida incluyendo detalles muy precisos de la escena. Este fenómeno se llama en medicina «reviviscencia». La persona «revive» literalmente la escena, como si esta estuviera teniendo lugar en el presente. El cuerpo interpreta los pensamientos como si fueran reales y si estuvieran reproduciéndose realmente. Por lo tanto, activa de nuevo el «modo de urgencia» para enfrentarse a la amenaza: el corazón se acelera, la respiración es más rápida, los músculos se contraen, la temperatura corporal aumenta. La consciencia se modifica de nuevo.

Las reviviscencias son muy invalidantes. Llegan sin prevenir, tanto de día como de noche. De día como *flashbacks*, de noche como pesadillas.

Para no provocar reviviscencias, las personas hacen de todo para evitar las sensaciones físicas que evocan el acontecimiento traumático (ruidos que lo recuerdan, olores, lugares...) y los pensamientos ligados a este (reportajes relacionados con el trauma, personas, lugares...). Estas evitaciones, incluso si tienen como fin el apaciguar la sensación de estrés, se vuelven muy rápidamente contraproducentes, ya que refuerzan la sensación de amenaza. El cuerpo, que lo interpreta todo de manera literal, va a asociar todo lo que intentamos evitar con peligros reales, quedándose bloqueado en esto y aumentando las reviviscencias.



Saber más

Los flashbacks

Igualmente denominado «recuerdo recurrente involuntario», un *flashback* es una reviviscencia de una experiencia pasada. Involuntarias, estas imágenes surgen de manera abrupta e invaden totalmente la consciencia, sin tener necesariamente ninguna relación con la situación presente. Pueden desencadenarse por un estímulo externo como un olor, la vista de un objeto o incluso un sonido, o por un estímulo interno como un pensamiento, una emoción.

Un recuerdo clásico, incluso si puede mostrarse intrusivo en el día a día, no tiene las mismas características que un *flashback*. En efecto, en el marco del *flashback*, la persona tiene la sensación de revivir de manera muy nítida el acontecimiento pasado, como si estuviera llevándose a cabo en el presente. El cuerpo, por su lado, también piensa que la escena está produciéndose en el presente, y reacciona provocando un estado de estrés agudo y aumentando el ritmo cardíaco y respiratorio.

Las consecuencias son muy invalidantes en el día a día. Las personas que experimentan estrés postraumático, además de tener que enfrentarse a *flashbacks* con regularidad y a aumentos importantes de estrés, se abstienen de realizar numerosas actividades que podrían hacerles mucho bien. A largo plazo, esta situación causa un gran sufrimiento que puede transformarse en depresión, incluso en pensamientos suicidas.

Un problema extendido

Entre un 5 y un 12 % de las personas sufren estrés postraumático. Algunas poblaciones tienen

más riesgo: es el caso de los militares (cerca de un 25 % de los que han participado en una guerra arrastran un trauma), o de las personas trabajadoras sexuales. Cabe saber que el 30 % de las personas que han experimentado de manera directa un acontecimiento traumático desarrollarán estrés postraumático. Es el caso de quienes han sufrido un atentado terrorista, por ejemplo. Las cifras son similares entre quienes han sido víctimas de violencia sexual.

Las causas

Las causas pueden ser un acontecimiento único que ponga en juego la vida del individuo (atentado, catástrofe natural, violencia física o sexual...). Pero la mayor parte de los traumas provendrán de situaciones prolongadas en el tiempo: pueden estar vinculados a la guerra, a un maltrato físico o sexual o a la violencia intrafamiliar o sexual. La violencia sexual constituye una gran fuente de estrés postraumático. En el transcurso de su vida, un 16 % de las mujeres y un 5 % de los hombres sufrirá una violación o tentativas de violación. De entre ellos, entre un 60 y un 80 % desarrollará estrés postraumático.



Saber más

La historia del estrés postraumático

El estrés postraumático se conoce desde la Antigüedad. En el año 450 a.C., Herodoto, el célebre historiador griego, recogió el caso del guerrero Epizelos: totalmente espantado después de la batalla de Maratón, Epizelos fue víctima de ceguera súbita. Cincuenta años más tarde, Hipócrates dedicó un capítulo de su *Tratado de los sueños* a las pesadillas traumáticas. Un milenio más tarde, sobre el año 1100, descubriremos las pesadillas traumáticas de Carlomagno en *La canción de Roldán*. Al inicio del Renacimiento, en 1572, al día siguiente de la Matanza de San Bartolomé, el rey Carlos IX se quejó de tener *flashbacks* a su médico Ambroise Paré. Más cercana en el tiempo, la guerra de Vietnam se convirtió en un punto de inflexión en la toma de consciencia del estrés postraumático. En los años 80, los médicos americanos realizaron el aterrador descubrimiento de que había más muertes debidas al suicidio en los soldados americanos que volvieron de la guerra (150 000) que de muertes en el combate (58 000). Esta constatación de los estragos psicológicos que engendra la guerra permitió definir el concepto de síndrome de estrés postraumático y de encontrar estrategias para abordar los problemas que trae de la mano.

EL TIEMPO ES LA CLAVE PARA ENTENDER EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

En los traumas emocionales, todo gira en torno al tiempo. Los *flashbacks* y las reviviscencias son intrusiones del pasado en el presente. Las evitaciones, una anticipación ansiosa del futuro. Los fenómenos psicológicos ligados al estrés postraumático se instalarán en función de una cronología precisa, en los días siguientes del evento traumático.

- **De cero a tres días, el período inminente de transición**

Durante este período, nuestra consciencia puede estar en un estado modificado, en un estado disociado. Nos cuesta anclarnos en una temporalidad. El presente y el pasado se superponen, los pensamientos intrusivos y los *flashbacks* nos invaden.

Nuestro cerebro y nuestro cuerpo intentan «digerir emocionalmente» los acontecimientos y traducirlos en recuerdos para almacenarlos en la memoria.

Esta es una fase primordial para evitar desarrollar una patología o estrés traumático más tarde. Si esta digestión emocional se efectúa mal y la puesta en memoria se perturba, el cerebro se pondrá a revivir en bucle los acontecimientos sin poder asociarlos correctamente con el pasado. En psiquiatría, es la fase del «debriefing», que debe realizarse lo más rápidamente posible tras el acontecimiento, desde que la persona está en un lugar seguro.

- **De tres días a un mes, el período de transición**

Es el período de estrés agudo. Durante este período, o los trastornos disminuyen o se amplifican y acaban por transformarse, después de un mes, en estrés postraumático. Los trastornos disminuirán si conseguimos dar sentido a lo que nos ha sucedido y volver al momento presente. La ayuda por parte de la familia y de un terapeuta es primordial para ayudarnos a trabajar correctamente en nuestro recuerdo traumático y para no iniciar una conducta evitativa. Jamás hay que subestimar la intensidad de un acontecimiento traumático.

Mi consejo es que, si estás atravesando este período, no escondas el acontecimiento bajo la alfombra. Consulta con un profesional de la psiquiatría o de la psicología para que te ayude a ponerle palabras y sentido a lo que ha sucedido. Cuanto antes lo hagas, menos riesgos tendrás de desarrollar un trauma más adelante.

- **Más allá de un mes, el estrés postraumático**

Después de un mes, los funcionamientos tóxicos se enquistan. Las reviviscencias y las conductas de evitación se pondrán en marcha, volviendo el día a día difícil.

Luchamos permanentemente contra los pensamientos intrusivos del pasado. Las dificultades sociales aumentan, a veces con un repliegue hacia nosotros mismos, o con la toma de alcohol o de drogas, o con la aparición de problemas de humor como la depresión.

En este estadio, el recurrir a un profesional de la salud mental resulta imprescindible para que nos ayude a salir de esto. Porque esta fase es el inicio, pero no tiene límites en el tiempo: los trastornos pueden llegar en cualquier momento, incluso varios años después del acontecimiento traumático.

LOS PENSAMIENTOS TÓXICOS, ECO DE NUESTROS ANTIGUOS TRAUMAS

Los traumas que se repiten en el tiempo van a influir en la creación de nuestros patrones cognitivos.

La creación de esquemas cognitivos traumáticos

Cuando vivimos una situación de urgencia, nuestro cuerpo es quien se lleva la carga emocional. Se carga con los recuerdos traumáticos y les asocia sensaciones, imágenes, emociones que están ligadas a estos. Cuando sentimos una sensación, una emoción cercana a lo que vivimos en el momento del trauma (por ejemplo, si percibimos el mismo olor que en ese momento), el cuerpo lo interpretará como una vuelta a la situación de peligro y sobre-reaccionará.

Este funcionamiento se encuentra en la base de la creación de nuevos patrones cognitivos traumáticos. Involuntariamente reforzaremos los patrones de amenaza, de sensación de peligro.

En otras palabras: cuando hayamos vivido traumas repetidos, inconscientemente, esperaremos revivirlos sin cesar. Para reforzar los patrones de amenaza, no es necesario revivir realmente un nuevo trauma, el simple hecho de estar en contacto sensorial con una sensación física cercana confirma para nuestro cuerpo la noción de peligro. Nuestros comportamientos se modificarán para responder a los patrones de amenaza: nos mostraremos más desconfiados, nos costará mucho más tener confianza en los demás, pero también en nosotros mismos. Estos patrones ponen constantemente en entredicho nuestra capacidad de gestionar eficazmente una situación de peligro.

Los pensamientos tóxicos provienen de estos patrones de amenaza. Si en un principio aparecieron para protegernos, se vuelven rápidamente nocivos, impidiéndonos tener nuevas experiencias y aislándonos de los demás. Son una fuente de pensamientos automáticos tóxicos. De estos patrones salen todas las frases que ponen en duda nuestras habilidades, como «eres incapaz de gestionarlo», «no consigues enfrentarte» o, aún peor, «eres responsable de la situación».

Los patrones traumáticos nos devuelven sin cesar al estado pasivo de víctima. Nos hacen perder el control sobre la situación y sobre nosotros mismos, dejándonos con una gran angustia emocional.

El autorrefuerzo de los patrones traumáticos

Si los patrones traumáticos causan más sufrimiento que beneficio, ¿por qué continúan? Pues porque se refuerzan a causa de dos fenómenos:

- **La selección de información**

Como ya hemos visto en el primer capítulo, los patrones tienen tendencia a acreditar toda la información que los refuercen y a eliminar toda la información contradictoria. En el caso de los patrones traumáticos, serán reforzados por todas las sensaciones y todos los pensamientos que tengan que ver de lejos o de cerca con el trauma. Y esto puede referirse a elementos muy anodinos: «Recuerdo que cuando pasó era verano y hacía mucho calor. Ahora, desde que hace calor, siento una sensación de amenaza y experimento ataques de pánico». Aunque los otros sentidos de esta persona le den información como «estás segura», no lo tomará en cuenta, su patrón de amenaza no percibirá más que la información «calor».

- **La evitación**

«Evito ir a tal calle, porque pasaría por delante de una estación de bomberos. Y como mi trauma está ligado al fuego, así evito pensar en eso». Incluso si los comportamientos de evitación parten de una buena intención, nuestro cuerpo va a interpretarlos como si la amenaza fuera real, como si el trauma se desarrollara en el presente. Al final, nuestras evitaciones lo único que consiguen es reforzar la sensación de amenaza y los pensamientos traumáticos.



Saber más

Los traumas transgeneracionales

Desde hace tiempo, los científicos se preguntan respecto a la transmisión de los traumas de una generación a otra. El acontecimiento traumático de un antepasado, ¿tiene realmente un impacto en las generaciones siguientes?

Para responder a esta pregunta, numerosos estudios han sido realizados en ratones, animales que tienen como ventaja el poseer un ciclo rápido de reproducción. Y se han encontrado varias respuestas, sin duda te sorprenderán.

- **La transmisión por los comportamientos maternos**

En los ratones, cuando se ve perturbado el cuidado precoz de los recién nacidos (por ejemplo, manipulándolos), desarrollarán en la edad adulta un perfil ansioso y perturbaciones sociales. En la segunda generación, las madres cuidarán peor a sus pequeños respecto a las ratonas no ansiosas, y el comportamiento ansioso se transmite hasta la tercera generación. En estos casos, nos encontramos una interrupción de la metilación del ADN a nivel del cerebro, es decir, una modificación de la expresión genética normal: las neuronas se vuelven más sensibles a los factores hormonales del estrés. Pero si se reemplaza en los ocho primeros días a la madre ratona ansiosa por una madre sin ansiedad, la metilación de la ratona recién nacida volverá a un nivel normal y a su vez se convertirá en una madre sin ansiedad. La transmisión de los estados de estrés se realizaría por lo tanto de madre a criatura, mediante las interacciones precoces con el bebé recién nacido.

- **La transmisión por los genes paternos**

¿Y los padres ratones, también pueden transmitir un estado de estrés a las futuras generaciones? La respuesta es sí, pero esta vez la transmisión se realizará directamente por los genes.

En los ratones, los padres expuestos al estrés transmiten ansiedad y déficits sociales a las generaciones siguientes sin que estas tengan por qué haber estado expuestas a un factor de estrés. Estos padres ratones nunca conocen a sus descendientes y por lo tanto no contribuyen a los cuidados precoces. Los estados de estrés serían transmitidos genéticamente a la futura generación. Aquí también constatamos modificaciones en la metilación a nivel del ADN contenido en el cerebro, pero igualmente en los espermatozoides. En las ratonas hembras, los investigadores no han encontrado modificaciones a nivel de los óvulos. La transmisión genética de los estados de estrés sería puramente masculina.

- **Una transmisión intergeneracional de los traumas diferente en función del sexo**

Los machos, por lo tanto, serían los únicos en transmitir genéticamente los estados de estrés de una generación a otra. Una de las explicaciones posibles estaría en la diferencia de fabricación de los óvulos y de los espermatozoides. Los óvulos se forman en la hembra en el transcurso de su vida embrionaria. Por ello, los acontecimientos que vivirá en el transcurso de su existencia no tendrán ningún impacto en la producción de óvulos, puesto que estos ya están todos presentes desde el nacimiento. Al contrario, en los machos, la producción de espermatozoides se lleva a cabo a lo largo de la vida. Si un macho experimenta un episodio de estrés, la fabricación de espermatozoides puede verse impactada en un momento dado y puede transmitirse el episodio a la siguiente generación.

L. Saavedra Rodríguez y L. A. Feig. «Chronic social instability induces anxiety and defective social interactions across generations».

M. E. Pembrey *et al.* «Sex-specific, male-line transgenerational responses in humans».

T. B. Franklin *et al.* «Epigenetic transmission of the impact of early stress across generations».

REHACERSE DESPUÉS DE UN TRAUMA: LA RESILIENCIA

Espontáneamente, o con ayuda de un terapeuta, muchas personas consiguen superar un trauma.

- Si vuelven a su estado anterior, de antes del acontecimiento traumático, llamamos a esto «resiliencia».
- Si desarrollan nuevas habilidades y superan su nivel de antes del acontecimiento, hablaremos de «crecimiento postraumático».

La resiliencia es la capacidad de rehacerse y de volver al estado anterior después de experimentar un trauma. El término viene del mundo de la física: designa la aptitud de un cuerpo de resistir a un choque. En psicología, designa la capacidad de conseguir vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar del estrés o de una adversidad importante.

El término se usó en psicología por primera vez por Werner y Smith, dos psicólogas americanas de Hawái, que comenzaron en 1954 un estudio con niños que vivieron situaciones traumáticas. Después de seguirles durante casi treinta años, percibieron cómo un número de ellos «lo superaron» gracias a cualidades individuales o a oportunidades que les ofreció su entorno.

La resiliencia fue igualmente muy estudiada, indirectamente, por John Bowlby, en el contexto de los lazos de apego entre padres e hijos. En Francia, Boris Cyrulnik introdujo el concepto a finales de los años 90, a partir de observaciones realizadas a supervivientes de campos de concentración, a niños en orfanatos rumanos y a niños bolivianos de las calles.

Todos los estudios sobre la resiliencia muestran que un niño puede superarlo y que el futuro resulta menos sombrío para él si dispone de tutores de desarrollo benevolentes: una familia de acogida, un educador, un profesor o un adulto acogedor.

Capacidades de resiliencia por factores individuales

Algunas cualidades individuales permitirán que nos rehagamos más rápidamente después de un

trauma.

- **La habilidad de resolución de problemas**

La capacidad de no quedarse bloqueado en un problema, de ser creativo y flexible, es de una gran importancia en el contexto de la recuperación después de un trauma. Estos recursos nos permitirán permanecer activos en nuestro proceso de sanación.

- **La empatía**

Cuanto más competencias relacionales presentemos, de altruismo, de sociabilidad, más fácil nos será aceptar el apoyo de la gente benevolente que nos rodea. No nos encontraremos solos de cara al acontecimiento difícil, estaremos respaldados.

- **La autonomía**

Desarrolla las capacidades de confianza en uno mismo y de autoafirmación. Como en el caso de la habilidad de resolver problemas, la autonomía nos vuelve activos y nos ofrece las capacidades de dominar nuestra vida.

Capacidades de resiliencia por factores familiares

La familia tiene un papel importante que desempeñar para superar los traumas. Algunos factores familiares serán más eficaces en el desarrollo de la resiliencia.

- **La constitución de la familia**

Unos padres maduros, un número de hijos inferior a cinco y espacio y tiempo suficiente tras cada nacimiento permitirán desarrollar mejor las capacidades de resiliencia.

- **Las enseñanzas**

El hecho de tener una cierta disciplina educativa, pero igualmente una apertura a la espiritualidad, resulta un factor importante para darle sentido al trauma. La calidad de la comunicación entre los miembros de la familia es igualmente primordial.

- **La dinámica familiar**

Las familias con interacciones cálidas, positivas y amorosas ofrecen un sostén importante para desarrollar las capacidades de resiliencia.

Capacidades de resiliencia por los factores sociales

Otros factores externos a la familia intervienen en la resiliencia. Será sobre todo el caso de la presencia de pares benevolentes, de estar bien integrado en una comunidad (vecindario, centro

educativo...), o incluso de la presencia del valor de la ayuda mutua social.

EL CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO

El crecimiento postraumático es un cambio psicológico positivo vivido tras un trauma. El principio se asocia al movimiento de la psicología positiva de los años 90. El crecimiento postraumático se asemeja al principio de resiliencia, la diferencia entre ambos reside en el nivel adquirido tras el trauma. El principio de resiliencia te devuelve al nivel de funcionamiento de antes del trauma, el crecimiento postraumático te lleva más lejos. El trauma ha producido una nueva forma de ver la vida, un cambio profundo en los patrones existentes, que permite adquirir nuevos recursos. Hasta un 90 % de los supervivientes a un acontecimiento traumático reportaría al menos un aspecto positivo del crecimiento postraumático. Las personas que consiguen movilizar recursos interiores describen una mejor apreciación de la vida, un cambio en las prioridades, relaciones humanas más cálidas e íntimas o incluso un desarrollo espiritual.

El crecimiento no proviene directamente de un trauma, sino más bien de la adaptación del individuo después del trauma. Algunos factores aumentan las posibilidades de desarrollar un crecimiento postraumático:

- **La espiritualidad**

Es el primer factor ligado al crecimiento. Ayuda a encontrarle sentido al trauma y a colocarlo en nuestra historia personal como un elemento fundador que hemos tenido que superar. El trauma hace que nuestras antiguas creencias se tambaleen con fuerza, lo que dejaría sitio para nuevas creencias, con frecuencia de tipo menos material.

- **La aceptación**

La capacidad de aceptar situaciones que no podemos cambiar resulta crucial para adaptarse a los acontecimientos traumáticos de la vida. Este factor está muy bien resumido por esta frase de Marco Aurelio: «Que me sea dada la fuerza de cambiar lo que puedo cambiar, de aceptar lo que no puedo cambiar, y la sabiduría para distinguir la diferencia».

- **El respaldo social**

El respaldo familiar y de los amigos es, al igual que para la resiliencia, un factor clave para realizarse después de un trauma.

Salir de los pensamientos traumáticos

¿Cómo tratar un trauma reciente o antiguo o volver a poner en marcha el potencial de nuestro cuerpo y nuestra mente para activar las capacidades de sanación y de integración del recuerdo?

Cuando estudiamos las consecuencias de un acontecimiento traumático en una multitud, nos

damos cuenta de que algunas personas desarrollarán algunos meses más tarde patologías como estrés postraumático o depresión, mientras que en otras jamás se presentarán.

¿Qué factores acentúan la toxicidad de un acontecimiento y cuáles nos protegen de este?

Te propongo que exploremos cuáles son los tres factores que amplifican un trauma o, al contrario, que nos protegen de este: la disociación, el bloqueo del recuerdo y la evitación. Para cada factor, realizaremos un ejercicio que nos permitirá trabajar mejor cada recurso psicológico asociado.

SALIR DE LA DISOCIACIÓN

Como ya hemos visto anteriormente, cuando vivimos un momento de estrés intenso, nuestra consciencia se modifica para preservar nuestra salud mental. Es en ese momento donde podemos vivir un episodio de disociación.

La disociación es un estado alterado de consciencia en el cual perdemos nuestra sensación de unidad entre cuerpo, mente y entorno. Tenemos la sensación de perder el control sobre nuestro cuerpo y nuestro pensamiento, como si estos se volvieran autónomos. En el extremo de esto, podemos tener la impresión de que nuestro cuerpo no nos responde ya, de que se está congelando o, al contrario, de que huye solo, sin que se lo hayamos ordenado.

La disociación puede igualmente afectar a los cinco sentidos, que pueden verse aumentados o disminuidos.

- Cuando están aumentados, nos encontramos en estado de hipervigilancia. En este caso, percibimos todos los detalles de la escena y seremos capaces de describirla, años después, de manera muy precisa. Recuerdo a una paciente que experimentó una situación traumática en el trabajo y que era capaz de describirme, meses después, la ropa que llevaba su superior jerárquica, el perfume que se puso ese día y todas las palabras pronunciadas por cada uno de sus protagonistas.
- En la disociación sensorial, puede darse igualmente el fenómeno inverso, con una parada de los sentidos. Con el tiempo, somos incapaces de decir qué pasó, no recordamos ni una sola imagen ni un solo sonido, como si nuestro cuerpo no reaccionara más. Es lo que le pasó a ese soldado griego del que antes hablamos en la batalla de Maratón: dejó de ver aunque no tenía ninguna lesión. Su visión consciente se suspendió tras un fenómeno de disociación.

La disociación, un estado natural

La disociación, aunque la primera vez que la vivimos pueda parecer sorprendente, es un estado psicológico natural. Es incluso un estado que experimentamos varias veces al día, sin darnos cuenta. Quizás te has dado cuenta de esto cuando estás conduciendo. Vas circulando durante un cierto tiempo por una carretera que conoces muy bien y, de golpe, ves que ha pasado media hora sin que te hayas dado cuenta. Durante esa media hora, estabas en estado de disociación. Tu

cuerpo conducía perfectamente, aunque tu mente se encontrara en otro lugar y no se estaba centrando en la conducción ni en las sensaciones del cuerpo. Experimentamos igualmente un estado de disociación cuando vemos una película que nos apasiona y que nos hace olvidar todo lo que sucede alrededor.

La reasociación

La disociación es, en las circunstancias habituales, beneficiosa para nuestra salud mental. Nos permite tener un funcionamiento que consume mucha menos energía y de descansar mientras realizamos una tarea rutinaria. Nos permite igualmente evadirnos en ciertos momentos para poder reponer fuerzas cuando empezamos a aburrirnos.

Pero puede volverse tóxica en su extremo. Cuando tiene lugar tras un acontecimiento traumático, nos saca de nuestro cuerpo y nos hace perder el control justo en el momento en el que, al contrario, más nos haría falta.

Afortunadamente, con un poco de entrenamiento, la disociación es un estado de consciencia controlable. Podemos, a voluntad, ampliar o parar el fenómeno de disociación. Te voy a mostrar cómo mediante un ejercicio a continuación.

Los ejercicios de reasociación son fundamentales en el momento de un acontecimiento traumático y justo después. Permiten que nos reanclamos rápidamente en el cuerpo y evitar así los fenómenos de amplificación o de parón sensorial. Igualmente resultarán importantes en un segundo momento para salir de las conductas de evitación. Cuando no se lleven a cabo durante el acontecimiento, deberán hacerse lo más precozmente posible después.

Como ya comenté en la primera parte, después de haber vivido un episodio traumático, no hay que dudar en consultar lo más rápido posible con un profesional de la salud mental para efectuar estos ejercicios con él si sientes la necesidad.



EJERCICIO

Reasociarse respirando

La respiración es un elemento clave para trabajar en los fenómenos de disociación y reasociación. Vamos a realizar juntos un ejercicio que permite retomar el control de nuestro cuerpo a través de nuestra mente. Te voy a mostrar el mismo ejercicio en su versión larga de diez minutos y en su versión *flash* de unos pocos segundos.

Te aconsejo entrenarte en casa, en un entorno apacible, con la primera versión para trabajar en profundidad la reasociación. Podrás usar la segunda en situaciones reales en cuanto sientas la necesidad de reanclarte.

- **Versión larga**

Después de instalarte cómodamente, adopta una posición de meditación. La espalda está recta (para ello, sitúa las rodillas algo más bajas que la pelvis, que se bascula hacia delante, y mete la barbilla hacia dentro algunos centímetros).

- Cuando estés listo, vacía completamente tus pulmones e inspira profundamente.
- Durante los primeros minutos del ejercicio, observa el flujo de aire que entra y sale de tu cuerpo sin intentar modificar la respiración. Observa el aire fresco que entra y el aire cálido que sale, el vaivén de la respiración.
- En cada respiración, acompaña un poco más lejos el aire en tus pulmones. Como si tu consciencia acompañara cada movimiento de aire de tu cuerpo.
- Entonces expande gradualmente tu consciencia a tu cuerpo entero que respira.
- Observa todas las sensaciones vinculadas a la respiración en tu cuerpo.
- Cuando hayas terminado, tómate el tiempo de estirarte bien.

• **Versión flash**

La meditación *flash* tiene como objetivo el poder hacerse en cualquier lugar, en cualquier momento. Realizamos el mismo ejercicio de toma de consciencia del cuerpo, pero en solo tres respiraciones.

Permanece en la misma posición en la que estás, ya sea de pie, sentado o acostado.

Realiza una primera gran respiración y hazte la pregunta «¿cuáles son las sensaciones de mi cuerpo?».

Realiza una segunda respiración y hazte la pregunta «¿cómo es mi respiración?».

Tercera inspiración: «¿qué es bueno para mí?». No intentes responder a la tercera pregunta, déjala simplemente que resuene en ti algunos instantes y vuelve a tu actividad normal.



Saber más

El almacenamiento de los recuerdos traumáticos

Los recuerdos traumáticos no siguen el procedimiento habitual de análisis y de poner distancia como en el resto de los recuerdos. La intensidad emocional del acontecimiento es tal que provoca:

- Una hipermnesia en el plano emocional, esto es, que el recuerdo resulta mucho más intenso y detallado que los recuerdos habituales.
- Una dificultad en almacenar el recuerdo en la memoria episódica. Esta permite situar los acontecimientos pasados en el tiempo: «recuerdo, cuando tenía siete años, mi escuela y un día en el que hicimos una excursión», «recuerdo el día de mi boda, tenía 25 años», «con 50 años, recuerdo que me fui de viaje a Italia y visité Venecia»...

En el caso de los recuerdos traumáticos, este almacenamiento en la memoria se ve perturbado. El circuito de las emociones, sobre todo la amígdala, que es la sede de las emociones intensas, se verá hiperactivado, mientras que, por el contrario, el hipocampo, la sede de la memoria, será subactivado. La persona se acordará de la carga emocional, pero no será capaz de asociar un recuerdo almacenado en el hipocampo, y por ello de ponerle fecha. No queda más que la sensación emocional dolorosa, sin un recuerdo preciso asociado a esta. Esta modificación a veces puede conducir a amnesias parciales respecto a la manera precisa en que el episodio se desarrolló. En el plano biológico, se aprecia una liberación acentuada de diversas hormonas del estrés, como el cortisol, así como una perturbación de distintas hormonas del cerebro como la

dopamina (hormona del placer) o del glutamato. En cuanto a la zona vinculada con las conductas de evitación, la zona periacueductal, esta estará hiperactiva.

SALIR DEL BLOQUEO DE LA MEMORIA

El trabajo de almacenar en la memoria

En los días que siguen a un episodio traumático, nuestro cuerpo hace todo lo que puede para asimilar el acontecimiento y guardarlo en la memoria. Estos recuerdos llevan una carga emocional importante, lo que vuelve este trabajo extenuante y fastidioso para el cuerpo. El almacenar en la memoria es algo primordial, ya que será esta la que permitirá anclar el episodio en el pasado y cerrarle la puerta del presente.

En tanto que el trabajo de guardar en la memoria no se realice, el recuerdo traumático volverá bajo la forma de reviviscencias: el cuerpo actuará como si el trauma se desarrollara sin cesar en el presente. Es la ausencia correcta de almacenamiento en la memoria lo que causa la toxicidad de los pensamientos intrusivos. Si el cuerpo no tiene referencias temporales en el almacenamiento de la memoria, interpretará los pensamientos como realidades del presente que le hacen sufrir.

Guardar en la memoria los recuerdos traumáticos

Lo que hace que los pensamientos traumáticos se vuelvan tóxicos es su intrusión en el presente. Contrariamente a los recuerdos clásicos que no vienen más que en el momento en que los solicitamos, los pensamientos traumáticos, por su lado, se imponen en nuestra consciencia. Vienen sin que los llamemos, como ya vimos antes, bajo la forma de un *flashback*, o de noche como pesadillas. Por ese motivo las reviviscencias resultan tan dolorosas. Podemos estar ocupados haciendo otra cosa, hasta el momento en el que una solicitud sensorial, un sonido, un olor, una imagen, nos devuelve al lugar del trauma. Como si nos proyectara al pasado.

Como el cerebro y el cuerpo no consiguen guardar correctamente en la memoria el recuerdo traumático, hay que ayudarles a temporalizar el episodio. Es volviéndoles a dar una cronología a los acontecimientos como podremos forzar el mecanismo de guardar en la memoria y evitar así que aparezcan las reviviscencias.



EJERCICIO

Pasado, presente, futuro

Para este ejercicio, puedes ayudarte de tres hojas de papel:

- En la primera hoja, anotarás EL PASADO: vuelve a trazar, de forma cronológica, qué es lo que sucedió antes del acontecimiento, durante y después, en las horas que le siguieron.
- En la segunda hoja, anotarás EL PRESENTE: escribe cómo te sientes en este momento, las sensaciones, las emociones, los pensamientos que te atraviesan, lo que sucede a tu alrededor (el lugar donde estás, lo que oyes, lo que sientes) y lo que estás haciendo.
- En la tercera hoja, anotarás EL FUTURO: el futuro a corto plazo (lo que vas a hacer hoy, mañana y en las semanas venideras). Después, escribe cuáles son tus aspiraciones, lo que te gustaría hacer, lo que es importante para ti.

Puedes realizar este ejercicio solo, con gente de confianza o con profesionales de la salud mental. Lo que es importante aquí es que te tomes el tiempo para reanclarte en el presente para así dejar a tu cuerpo hacer su trabajo de memoria y trabajar sobre los elementos del pasado.

Gestionar el contenido emocional

Los pensamientos invasivos contienen una fuerte carga emocional. El hecho de luchar contra esta carga emocional produce la amplificación de las reviviscencias. Como tenemos miedo de que nos desborden, luchamos con todas nuestras fuerzas contra el retorno de los pensamientos ligados al trauma. Pero cuando más luchamos contra los pensamientos con más fuerza volverán y de manera no controlada. En terapia cognitiva, para explicar el retorno de los pensamientos que queremos evitar, usamos la frase «no pienses en un coche rojo». Basta con pronunciarla para ver cómo aparece el coche rojo...

Cuando nos embarcamos en el trabajo de almacenar en la memoria el elemento traumático, es importante salir de ese rechazo emocional. Aceptando que las emociones puedan, durante un momento, atravesarnos, veremos que, aunque esas sensaciones sean desagradables, no tendrán consecuencias sobre nuestro cuerpo. Durante los instantes donde el contenido emocional se libera, quizás nuestro corazón latirá más fuerte, nuestros músculos pueden contraerse o se nos saltarán las lágrimas. Pero estos momentos son necesarios para que nuestro cuerpo pueda hacer su trabajo de memoria. Si rechazamos estos momentos de subidas emocionales, bloquearemos el proceso de almacenamiento en la memoria y las emociones encontrarán otros medios para liberarse, ya sea a través de pesadillas o mediante *flashbacks*.

Las emociones se comportan como olas en el cuerpo: suben, llegan al paroxismo, y vuelven a bajar espontáneamente. Las olas emocionales duran unos diez minutos. Tómate el tiempo para respirar con ellas mientras suben y bajan. Te propongo otro ejercicio para atravesar estas olas emocionales con más serenidad.



EJERCICIO

Atravesar una emoción difícil

«No puedes parar una ola, pero sí puedes aprender a surfear», dice el profesor Jon Kabat-Zinn. Para empezar con este ejercicio, tómate el tiempo de anclarte bien en el instante presente.

- ¿Qué percibes con tus cinco sentidos? ¿Qué es lo que ves en tu entorno? ¿Escuchas algún ruido en particular? ¿A qué huele? ¿Notas sensaciones particulares en tu piel? ¿Tienes algún gusto en particular en la boca?
- Ahora pon tu atención en las sensaciones actualmente presentes en tu cuerpo: la respiración, el corazón que late.
- Cuando estés listo, lleva tu consciencia a la emoción presente. ¿Dónde la sientes en tu cuerpo?
- Tómate tu tiempo para respirar con la emoción. Quédate en su presencia, en contacto con tu respiración, con el aire que entra y que sale. Acompaña siempre conscientemente, con tu respiración, la bajada emocional hasta que la emoción pase.
- Entonces tómate un tiempo para salir del ejercicio estirándote. Si lo deseas, puedes tomarte algunos minutos para escribir algunas impresiones sobre tu experiencia.

Anota lo que has sentido.

SALIR DE LA EVITACIÓN

Las conductas evitativas suelen darse entre algunos días y varias semanas después del episodio traumático. Para impedir la aparición de reviviscencias y de *flashbacks*, evitamos todas las sensaciones que podrían recordarnos el acontecimiento. Estas conductas evitativas se vuelven rápidamente contraproducentes, ya que proveen a nuestro cuerpo con información falsa de un supuesto peligro. El cuerpo interpreta la evitación como la prueba de que la situación traumática es algo que todavía está sucediendo actualmente.

Por lo tanto, resulta importante ponernos a trabajar lo más rápidamente posible para impedir que aparezcan las conductas de evitación. Para ello, hay que retomar lo antes posible nuestra vida habitual. No privarse de ir a ciertos lugares o de estar con gente. Incluso si, después de los primeros contactos, se despiertan algunas emociones, el hecho de no huir le indicará claramente a tu cuerpo que el trauma pertenece al pasado y que ahora mismo te encuentras seguro.

Durante este período, no dudes en consultar con profesionales si es necesario. A veces es difícil identificar solos las conductas evitativas en sus primeras etapas y de enfrenarnos a ellas. Un profesional te ayudará en este trabajo de exposición precoz.

Apaciguar el cuerpo, apaciguar la mente

Justo después del trauma, o incluso años después, hay que intentar, en la medida de lo posible, no introducir conductas de evitación sensoriales o emocionales. Estas conductas (cuyo objetivo realmente es luchar contra la aparición de pensamientos intrusivos) serán las que finalmente reforzarán la toxicidad de las ideas de peligro. Aparecen en varias etapas, veamos cómo impedirles que avancen.

1. Identifica las conductas evitativas

Las conductas de evitación no siempre son voluntarias. Podemos darnos cuenta, a posteriori, de que no estamos pasando por tal calle, de que intentamos no volver a ver a cierto amigo que nos evoca la situación. Observa todos los cambios de comportamiento que has realizado desde tu trauma. Si el cambio no tiene más objetivo que el de la aparición de las reviviscencias («no hay un peligro real en esta calle», o «el amigo que evitamos es una persona amable a quien quisiéramos seguir viendo»), se trata entonces de una conducta evitativa.

2. Envía a tu cuerpo señales del presente

Después de identificar las conductas evitativas, ¡no hay que evitarlas! Superemos estos rodeos, volvamos a hacer lo que queremos hacer. Para ello, áncrate en el presente. Por ejemplo, puedes volver a hacer el ejercicio contra la disociación («Reasociarse respirando») o el ejercicio «Los cinco sentidos», que resulta igualmente muy eficaz. Se trata de que le mandes una señal fuerte a tu cuerpo de que estás en el presente.



Saber más

El principio de exposición en la terapia cognitiva

El objetivo de la exposición es reducir gradualmente la ansiedad exponiendo a la persona de manera progresiva y prolongada a imágenes o situaciones que evita. Al ir acostumbrándose, ya no producirá reacciones emocionales dolorosas y disminuirá el deseo de la persona de evitarlas.

Existen distintos tipos de exposición:

- La exposición en la imaginación: la persona imagina la escena que evita.
- La exposición virtual: la exposición se hace mediante un vídeo o un casco de realidad virtual.
- La inmersión (*flooding*) en vivo: la persona va físicamente al encuentro de la situación que le da miedo.

Para que una exposición resulte eficaz en el plano psicológico, debe cumplir con cuatro criterios:

- **Duración:** la exposición tiene que ser lo suficientemente larga para tener tiempo de pasar la ola emocional del miedo. Espera a que la ola haya bajado totalmente antes de abandonar el lugar, para darle a tu cuerpo la señal positiva de que «todo va bien».
- **Progresión:** no tienes por qué hacer lo más difícil desde el principio. Elige una situación con carga emocional baja. Cuando esta situación vaya bien, pasa a una más difícil.
- **Repetición:** como ya hemos visto, hay que ser pacientes con nuestro cuerpo. Harán falta varias exposiciones para que no se produzca más una reacción de estrés.
- **Realización completa:** quédate anclado en el momento presente cuando vivas la situación. Concéntrate en tu cuerpo, en tu respiración y en tus cinco sentidos para no disociarte y quedarte bajo el mando de tu cuerpo.

3. Acepta la emoción del miedo

Es legítimo tener miedo a que vuelvan los pensamientos intrusivos. Pero repítete a ti mismo que no cambiará nada el tener miedo o no. Y es que, como ya hemos visto desde el inicio de esta obra, no tenemos control sobre el contenido de nuestros pensamientos. Sin embargo, solo nosotros elegimos si le damos importancia o no a un pensamiento.

Antes de volver a un lugar que has evitado durante un tiempo, si sientes que el miedo crece en tu interior, recíbelo, no lo dejes solo. Tómate cinco minutos para sentarte en un lugar donde te sientas bien, mientras pasa la ola emocional. Igualmente, cuando el miedo sobrevenga en el lugar que intentas evitar, tómate el tiempo para observarlo. Respira con él hasta que baje de intensidad. Eres tú quien controla tu respiración. Sigue a los mandos hasta que la emoción pase.

4. Pasa a la acción

Cuando te sientas preparado, ve al lugar donde haces la actividad que evitas. Cada vez que pases a la acción, enviarás a tu cuerpo la señal de que todo va bien cuando vayas ahí o cuando te entregues a esta actividad. Incluso si los pensamientos que te atraviesan son dolorosos, lo que vives en el presente, realmente, con tus cinco sentidos, es algo seguro y no producirá una reacción de estrés. Tu cuerpo necesitará varias sesiones de aprendizaje, pero verás cómo cada vez que reproduzcas la acción te sentirás más y más seguro, hasta el momento en el que ya no tendrás ningún estrés al realizar la actividad. Esto es lo que en terapia cognitiva llamamos «exposición».

Realiza estas sesiones de manera gradual, en un nivel que resulte aceptable para ti. Puedes, por ejemplo, pedirle a alguien cercano que te acompañe, o caminar solo por cierta parte de la calle, la que te resulta más fácil. Eres tú quien pondrá el acento sobre lo que resulta aceptable para ti.



Cuando hemos vivido un acontecimiento traumático, hay que recordar que no es nunca demasiado tarde para salir de los pensamientos tóxicos ligados al pasado. Las capacidades de resiliencia y el crecimiento postraumático pueden llevarse a cabo en cualquier momento de la vida.

Trabajar con nuestro cuerpo, con nuestras emociones, con nuestra memoria, permite aliviar la angustia sentida y rehacerse, con más fuerza que antes del acontecimiento.

Como ya hemos visto, estemos cerca temporalmente del acontecimiento o hayan pasado años, los dos criterios que nos permitirán transformar un acontecimiento negativo en un acto fundador de quienes somos serán:

- En sentido que le demos a lo que nos ha sucedido.
- La presencia, a nuestro alrededor, de gente que nos quiere para respaldarnos.

LO QUE TENEMOS QUE RETENER

- **El estrés postraumático supone un cambio en el funcionamiento psicológico que permite preservar un acontecimiento traumático.**

Es algo así como un «modo de urgencia» que se pone en marcha automáticamente frente a un estrés extremo.

- **El estrés postraumático se da en tres tiempos:**

1. Disociación inicial: el principal cambio psicológico que aparece tras un elemento traumático es una alteración del estado de consciencia. Aunque la alteración de la consciencia en el momento del trauma permite salvaguardar la mente, se vuelve perjudicial si dicho modo de funcionamiento continúa después del acontecimiento.
2. Aparición de reviviscencias: cuando los recuerdos del trauma se desencadenan después del acontecimiento, se manifiestan de manera repetida e incluyen detalles muy precisos de la escena. Es un fenómeno que en medicina llamamos «reviviscencias».
3. Evitaciones: para no provocar reviviscencias, las personas van a evitar todas las sensaciones y todos los pensamientos ligados al acontecimiento que las desencadenan. Estas evitaciones, incluso si su objetivo es apaciguar la sensación de estrés, se vuelven contraproducentes, ya que reforzarán la sensación de amenaza.

- **En terapia, es posible trabajar los diferentes factores del estrés postraumático:**

- La disociación (ver el ejercicio «Reasociarse respirando»).
- Los bloqueos de memoria (ver los ejercicios «Pasado, presente, futuro» y «Atravesar una emoción difícil»).
- Las evitaciones (ver el «Saber más» sobre el principio de exposición en la terapia cognitiva).

Capítulo 4

Alejarse de las personas tóxicas

Los pensamientos tóxicos no vienen siempre de nosotros o de nuestro pasado, pueden igualmente ser transmitidos por otras personas.

Todos hemos experimentado alguna vez los efectos nefastos de personas tóxicas en algún momento en nuestra vida. Imagínate en una sala en tu trabajo, hablando con tus compañeros. Todo va bien, el ambiente es cordial. De repente, se vuelve gélido. Cierta persona acaba de llegar. Todo el mundo está congelado, temiendo que una palabra desagradable sea pronunciada o que se haga una crítica negativa. Estás siendo testigo de la influencia nefasta que puede tener una persona tóxica en tu entorno.

Ya sea para asentar su influencia sobre los demás o simplemente porque les gusta causar malestar, las personas tóxicas dejan una huella en todo su entorno. El ambiente general se vuelve tóxico en su presencia.

Las personas tóxicas dañan nuestros patrones y nos hacen dudar de nosotros y de nuestras capacidades. Su buena salud mental se hace en detrimento de la de los demás.

- ¿Cómo detectar las diferentes personalidades tóxicas, las que hacen daño voluntariamente y las que lo hacen sin intención?
- ¿Cómo protegernos de las personas tóxicas, qué actitudes debemos adoptar y cómo no hacer nuestros los pensamientos tóxicos de los demás?
- ¿Cómo evitar desarrollar nosotros mismos comportamientos nocivos para nuestro entorno? Veremos cómo las personalidades tóxicas se forman en la infancia y cómo no transmitir a nuestro turno patrones de aprendizaje tóxicos a nuestros hijos.

¿Qué es una persona tóxica?

Las personas tóxicas influyen negativamente en su entorno. Algunas son conscientes de su toxicidad. Manipular a los demás, instrumentalizarlos, les aporta beneficios inmediatos. No tienen ninguna gana de cambiar, ya que sus rasgos de personalidad, tóxicos para los demás, a ellas les resultan beneficiosos. Es difícil, en esta situación, que acudan a terapia, ya que su funcionamiento es, para ellas, el mejor posible. Como están centradas en sus necesidades

narcisistas, el bienestar de los demás no cabe en la ecuación. Lo único que podemos hacer cuando nos enfrentemos a estas personas es salirnos de su esfera de influencia para verlas actuar desde fuera.

Pero todos los individuos tóxicos no consiguen un beneficio inmediato de sus comportamientos nocivos. Algunas personas no se dan cuenta de que son tóxicas. Su toxicidad puede provenir de sus patrones de pensamiento, de su negatividad, de sus juicios. Con frecuencia son las primeras en sufrir a causa de su comportamiento. Cuando se dan cuenta del sufrimiento que causan a su alrededor, sufren igualmente. Las personas de esta categoría, por lo tanto, pueden cambiar y hacer terapia, y es posible trabajar con estos perfiles sobre sus patrones de funcionamiento, nefastos para los demás, pero también para ellas mismas.

PERFILES DIFERENTES PERO CON RASGOS COMUNES

Existe una diversidad muy grande de perfiles dentro de las personas tóxicas. Podemos encontrarlas en nuestro entorno familiar, amistoso o incluso profesional. Estos individuos no tienen necesariamente problemas mentales particulares, aunque algunos sí han podido sufrir traumas o experimentado problemas que alimentan su comportamiento. Sin embargo, su conducta muy frecuentemente está ligada a un rasgo de personalidad tóxica como la negatividad, el narcisismo o incluso los celos enfermizos.

A pesar de su diversidad, las personas tóxicas comparten algunos rasgos, algunos comportamientos, que podemos reconocer.

Los cinco puntos para reconocer a una persona tóxica

1. Produce una sensación de malestar

En su presencia, nos sentimos incómodos. Nos hace sentir mal. Sentimos algo así como una sensación de peligro que nos pone en modo hipervigilancia, como si su toxicidad se extendiera a su alrededor.

2. Nos impide ser nosotros mismos

Ponemos mucho cuidado en nuestras palabras. Nos sentimos en la obligación de modificar nuestra manera de hablar y de pensar en su presencia para cumplir con sus expectativas. Nuestra libertad se ve restringida por sus palabras, por su actitud, que nos rebajan.

3. Es negativa

La persona tóxica desprende sentimientos negativos permanentemente. Ya sea a través de sus palabras, de sus actos, todo en ella lleva al conflicto y a la negatividad. Con frecuencia está en el centro de los conflictos, aunque generalmente se ve a sí misma como la víctima.

4. Nos manipula

Una persona tóxica juega con las palabras para desviar la atención y hacerse pasar por una víctima. Se aprovechará de la empatía de los demás para conseguir sus objetivos. Es capaz de mentir sin problema si eso puede servirle.

5. Nos baja la moral

Nos sentimos vaciados cuando nos alejamos de ella. Si te sientes con la moral más baja después de haber estado con ella respecto a justo antes de verla, hazte la pregunta sobre tu toxicidad. Normalmente, cuando vemos a alguien que queremos o que es beneficioso para nosotros, nos sentimos después revitalizados, optimistas. Si te sentías bien antes de verla y mal después, eso es que la relación te hace sufrir.

Los tres rasgos comunes de las personas voluntariamente tóxicas

Estas personas usan su toxicidad para sus fines personales en detrimento de los demás. En esta categoría encontramos tres grandes tipos de personalidad: los manipuladores, los acosadores, los perversos narcisistas. Estas personalidades tienen tres puntos en común.

1. El narcisismo

Las personas que son voluntariamente tóxicas se centran en sus propias necesidades y sus propios deseos, incluso si estos últimos se realizan a expensas de los demás. Solo cuenta su propia persona, los demás no son sino accesorios para alcanzar sus objetivos.

2. La pareja persona tóxica/víctima

El segundo rasgo común de las personas voluntariamente tóxicas es estar en una pareja (en sentido amplio) persona tóxica/víctima, ya que su toxicidad se expresa en las relaciones con los demás. Sin la presencia de víctimas alrededor de ellas, pierden su poder y su toxicidad.

3. La inmadurez de sus patrones cognitivos

En los tres casos (manipulador, acosador y perverso narcisista), la personalidad no se ha consolidado en una versión armoniosa de uno mismo y de los demás, permitiendo de ese modo afirmar su existencia sin hacerlo en detrimento de los demás. Esta inmadurez se encontrará en grados diferentes de desarrollo en los tres casos.

La diferencia principal entre las tres personalidades tóxicas viene de los beneficios que extraen. Así, el manipulador disfrutará controlando los pensamientos y los actos de los demás, el acosador buscará la afirmación de su poder y su dominación, el perverso narcisista se nutrirá de las emociones dolorosas que provoca en los demás.

LOS MANIPULADORES

«Todos los medios son buenos para conseguir mis fines» es la sentencia que mejor se aplica a la personalidad de los manipuladores. Como señaló Maquiavelo en su obra *El Príncipe*, el manipulador no se preocupa por la verdad ni por el bien de los demás para conseguir hacer realidad sus deseos. Aquí todo vale —inventar hechos, propagar falsos rumores, retorcer la verdad—, desde el momento en que mantenga el control de la situación y su influencia sobre las víctimas.

El manipulador es con frecuencia un ser con dos caras:

- Una cara social, agradable y atrayente, para dar una buena imagen de sí.
- Una cara más íntima y profunda, que se corresponde con sus auténticos pensamientos, mucho más triste, colérica y sometida a las corrientes de sus emociones.

Estas dos máscaras las cambiará el manipulador en función de sus necesidades para jugar en todos los registros. Lo importante, para él, es marcar el ritmo de la relación. A veces seductor, otras veces intimidante, cambia con frecuencia de registro para producir incertidumbre e inseguridad en las personas en las que se centra. ¿Su objetivo? Ser quien da y quien quita. En otras palabras, asentar su dominación controlando los comportamientos y los sentimientos del otro.

De las tres personalidades tóxicas, el manipulador es quizás el que posee los patrones cognitivos más inmaduros. Se parece a los niños de corta edad que descubren su poder en su entorno, dándote y quitándote un objeto antes de que puedas cogerlo tú.

Los manipuladores tienen constantemente la necesidad de probar su control en el entorno para consolidarse. Sin ese control permanente, su sensación de ser ellos mismos no tendría consistencia, se desmoronaría.

Las herramientas del manipulador

El manipulador usa todos los matices de las emociones para influir en tus pensamientos y tu estado mental. ¿Su objetivo? Desestabilizarte para tomar el control de la relación.

• Seducir para relajarse

El manipulador puede llevar una máscara zalamera. Sabe qué palabra usar para gustarte. Su primera aproximación será con frecuencia el ajustarse a tus expectativas, a tus patrones, para iniciar más fácilmente una comunicación.

• Intimidar para someter

Del mismo modo que el manipulador tiene patrones de funcionamiento inmaduros, su gestión de las emociones también se quedó atascada en la primera infancia. La ira le invade con regularidad. Una simple frustración puede sacarle de sus casillas y volverle insoportable para su entorno. Monta escenitas por nada, amenaza y humilla en cuanto siente que pierde el control sobre la situación.

- **Culpabilizar para desresponsabilizar**

El manipulador es el maestro del chantaje afectivo. Desde que lo pillas con las manos en la masa, le dará la vuelta a la situación para descargar sus responsabilidades sobre los demás.

¿Ha engañado a su pareja? Es que no le hacía caso. ¿Se le ha olvidado comprar la cena? Es que nadie se lo recordó. Es inútil intentar que el manipulador vea sus errores: transformará, con toda su mala fe, la realidad para que la responsabilidad recaiga sobre otras personas.

- **Victimizarse para quejarse**

El manipulador rebuscará continuamente en su propia historia, su infancia, sus antiguas relaciones, para presentarse como la víctima de la situación, olvidando todos los comportamientos inadaptados y las triquiñuelas que le han llevado a la situación de que le salga el tiro por la culata.

Su estatus de víctima no es algo totalmente usurpado. Podemos encontrar con mucha frecuencia en su historia carencias afectivas importantes durante la infancia y necesidades primarias no satisfechas. Si la personalidad se ha atascado en los funcionamientos de la primera infancia, es porque le faltó de un soporte parental suficiente para poder continuar con su evolución y encontrar así una sensación de seguridad interior. Con frecuencia encontramos en el manipulador, como sucede en realidad en el resto de las personalidades tóxicas, funcionamientos familiares tóxicos que han bloqueado la evolución psicológica sana en la infancia. El manipulador se ha quedado congelado en la manera de relacionarse de su infancia, una omnipotencia infantil enfrentándose a una omnipotencia parental.

Así que después elegirá víctimas compatibles con su patrón de niño tirano, es decir, personas sensibles a su pasado traumático, que se someterán a sus demandas fluctuantes. La elección no es voluntaria para el manipulador, ya que las personas que no tienen mucha empatía se cansarán rápidamente de su funcionamiento y lo dejarán de lado: entonces se encontrará solo y aislado.

Salir de la relación con un manipulador

Cuando una persona extrae un beneficio evidente de su toxicidad, no cabe esperar que cambie su comportamiento.

Incluso si esta persona te hace las más bellas promesas sobre cambiar en el momento en el que piensa que la vas a dejar, «las promesas obligan solo a quienes las reciben». No te equivoques, no es más que un medio para llegar a sus fines, para que permanezcas bajo su dominación. Por lo tanto, es inútil esperar un cambio en tu manipulador, serás tú quien deberás retomar los mandos de tu vida y salir de los pensamientos tóxicos que instalará en ti.

He aquí algunos consejos para salir de la influencia de un manipulador:

1. Identifica las incoherencias relacionales

El manipulador juega con la duda, la confusión y la culpabilidad. Así que has de recuperar la

confianza en lo que sientes y en tus propios juicios para liberarte de su influencia psicológica. Para eso, puedes anotar las pruebas que tengas respecto a sus incoherencias, sus mentiras, sus cambios emocionales. No podrás pasar a la acción más que cuando hayas encontrado una creencia fuerte en tu propio juicio.

2. No debatas con un manipulador

Es perder el tiempo: el manipulador siempre tiene razón y te echará a ti la culpa sistemáticamente. Y encima todo esto le dará tiempo para reflexionar sobre los errores de manipulación que ha cometido para esconderlos mejor la próxima vez. Cuanto menos sepa sobre ti o sobre lo que piensas, peor se sentirá, ya que tendrá la sensación de no controlar ya más la situación.

3. No te justifiques

¿Tienes ganas de salir con los amigos? ¿No puedes asistir a una reunión porque tienes otras tareas urgentes que terminar? Pues hazlo, ¡pero no te justifiques! Eres el único juez de lo que es bueno para ti, no es él quien debe decidir nada de esto. Puedes decirle que haces una actividad, pero no tienes ninguna obligación de explicar por qué, eso te pertenece.

Veamos un pequeño ejercicio para aprender a decir «no». Viene de la asertividad, que podría ser muy útil para rechazar una demanda sin tener que usar justificaciones.



EJERCICIO

Aprender a decir «no»

Consejo número 1: Di «no»

Un «no» breve y firme será siempre el más eficaz. Olvídate del «quizás» o de las frases que dan rodeos para declinar algo. Estas frases son grietas a las cuales tu interlocutor podría agarrarse para hacerte decir «sí».

Consejo número 2: No te justifiques

Di que no con franqueza y siempre sin exponer la razón de tu negativa. «No, por desgracia no va a ser posible». No tienes ninguna obligación de justificar una negativa, eres libre de lo que haces en tu vida y de las decisiones que tomas.

Consejo número 3: Ten un «no» educado

Puedes adornar tu «no» con una fórmula de cortesía: «Te agradezco que hayas pensado en mí para esta salida, pero no, no estaré disponible».

Consejo número 4: Propón una alternativa

Cuando no puedas hacer algo pero no quieres ofender a la persona, acompaña tu «no» de una alternativa que te convenga a ti:

«No, no me gusta el sushi, pero la próxima vez podemos pedir una pizza».

Consejo número 5: No respondas inmediatamente

Date tiempo para reflexionar sobre la situación para responder en el momento en que quieras darla. Mientras tanto, puedes decirle a tu interlocutor que tienes que mirar en tu agenda a ver si estás disponible.

Consejo número 6: La técnica del disco rayado

Algunos interlocutores piensan que, si preguntan varias veces la misma cosa, aunque ya hayas dicho que no, cambiarás de opinión.

¿La respuesta? ¡Sé un disco rayado! Dale todo el tiempo la misma respuesta sin aportar nuevos argumentos, sin ponerte nervioso y sin enfadarte. Tu interlocutor perderá rápidamente la paciencia y acabará desistiendo.

4. Retoma los mandos del ritmo y del tono de la relación

Nada pone más en un brete a un manipulador que el darse cuenta de que ignora todo lo que piensas, tus emociones y tus reacciones. El mejor modo de escapar a su control es aislarlo de tus pensamientos: que no conozca ni su contenido ni las decisiones que hayas tomado. Este aislamiento psíquico le hará encontrarse de frente con su propia fragilidad, que no podrá reforzar ya más con la sensación de control. Tras esto puede ser que, de cara a este comportamiento, él mismo rompa la relación para buscar a una nueva víctima.



Durante esta fase, no te quedes aislado. Apóyate en las personas benevolentes de tu entorno, familia, amigos, compañeros, para encontrar un apoyo externo.

LOS ACOSADORES

Muchas veces oímos hablar de los acosadores en el mundo escolar (bullying). Pero los acosadores no están solo en los colegios. En la edad adulta, podemos encontrarlos sobre todo en dos contextos: en el trabajo y en las relaciones amorosas.

Los perfiles de los acosadores son muy variados. Sin embargo, algunos rasgos se dan más en ellos que en el resto de la población:

- **El 50 % de los acosadores tiene un problema de adicción.**

Principalmente problemas de alcoholismo, pero a veces se da un consumo de drogas como cannabis o drogas duras. El alcohol tiene tendencia a desinhibir los comportamientos sociales y a volver a sus consumidores más impulsivos. El cannabis y las drogas psicodélicas (anfetaminas, LSD, éxtasis), por su lado, tienen tendencia a exacerbar la paranoia y la agresividad de quienes las consumen.

- **El 50 % de los acosadores tiene un trastorno de la personalidad asociado.**

Ante todo, se trata de trastornos de la personalidad que llamamos «narcisistas», es decir, personalidades centradas en ellas mismas, que tienen poco en cuenta las necesidades y el bienestar de los demás. Dentro de los acosadores, las personalidades paranoides y el TLP son las más comunes. Las personas con trastorno límite experimentan dificultades en el apego, pasando sin cesar de un exceso a otro en el plan relacional. En cuanto a las personalidades paranoides, piensan todo el rato que son el blanco de los otros, así que, para protegerse, atacan antes de ser atacadas.

Sin embargo, un 25 % de los acosadores no presentan ni un trastorno de la personalidad ni ninguna adicción.

Las estrategias del acosador

Contrariamente al manipulador, que quiere controlar, el acosador quiere dominar. Es por esto por lo que el lugar donde más actuarán será el trabajo. A veces, acosará a un compañero de categoría equivalente para tomar ventaja sobre él. Pero lo más frecuente será que ejerza su dominación sobre sus subordinados para afirmar su autoridad y abusar de su posición. El acosador nunca atacará a personas situadas jerárquicamente por encima de él: con estas últimas, se muestra sumiso, incluso servil, para ser visto con buenos ojos.

Si el acosador tiene tanta necesidad de demostrar su poder es porque en el fondo duda de sus propias capacidades. Pasa sin dudarlo al ataque cuando su falta de habilidades es descubierta, sobre todo si es por parte de sus subordinados,

pensando que así conservará su lugar de jefe. «La mejor defensa es un buen ataque» sería sin duda la sentencia que más representaría a un acosador.

Para ello, se vale de diversas estrategias:

- **Actúa de tapadillo**

Lo que realmente vuelve tóxico al acosador es su capacidad de nunca actuar al descubierto. Propaga un clima hostil por medio de sobrentendidos humillantes, bromas pesadas repetitivas y humor sarcástico, sin jamás sobrepasar los límites de la legalidad. Sus reproches vagos se hacen casi siempre oralmente y delante de pocos testigos, para evitar cualquier prueba. Trabaja a largo plazo, volviendo la vida imposible a sus víctimas.

Cuando un acosador actúa en el entorno familiar, hará todo lo posible para aislar a su víctima. Sin testigos, todo le está permitido: insultos, amenazas, incluso ataques físicos. Es capaz de todo para afianzar su dominación.

- **Es «odioso con los débiles, sumiso con los fuertes»**

Estas palabras del actor Louis de Funès se aplican muy bien a los acosadores. Para disimular su vulnerabilidad, su sensación de debilidad, el acosador debe asegurarse permanentemente de su poder, humillando y aterrorizando a una víctima que él mismo ha designado como tal. El miedo

que le inspira a esta le permite reafirmarse en su posición de dominador y así minimizar sus propias debilidades.

Sin embargo, con los fuertes, se somete sin resistencias, buscando una seguridad, una protección, que le pondrá a salvo de potenciales represalias de sus víctimas.

Los acosadores presentan patrones de funcionamiento inmaduros, pero un poco más avanzados que los de los manipuladores. Si el manipulador se quedó en la primera infancia, el acosador está en la infancia, buscando el apoyo y la seguridad de un adulto tras haber molestado a los niños de su edad o más pequeños.

- **Busca que la víctima se rinda**

El acosador ejerce su poder hasta el final. Su objetivo es la rendición completa de su víctima. Si no obtiene una rendición total, se marchará, mediante una baja por enfermedad larga por depresión o *burn out*. Si nada se lo impide, irá hasta el final, antes de elegir una nueva víctima sobre la cual poder ejercer su poder.

Estrategias para hacer frente a un acosador

Si te encuentras en una situación de acoso, no todo está perdido. Algunas estrategias resultan eficaces para librarse del autoritarismo del acosador.

- **No dejes que te aísle**

«Divide y vencerás» es algo que intentará poner en práctica el acosador. El punto más importante en el caso del acoso es no dejarte encerrar en una situación de aislamiento. Acércate a tus compañeros o a tus pares, habla de la situación a tu alrededor. Te darás cuenta de que sin duda no serás la única persona a la que acosa. Y siendo varios frente a él, podrás comparar la información que da a los unos y a los otros para subrayar las incoherencias y los malos comportamientos.

Cuando esta estrategia se realiza de manera correcta, puede acabar con el aislamiento del acosador. En ese momento,

este experimentará dificultades, ya no se beneficiará más del apoyo de sus pares y de la gente de la que es el superior, no obtendrá más la información que le permitirá seguir haciendo daño. Su poder de dañar se verá entonces muy mermado.

- **No tengas miedo**

El acosador nutre su poder del miedo que produce en las personas que frecuenta. No teniendo más miedo de él, le privarás de su poder de toxicidad. Trabaja tu miedo para dominarlo y, sobre todo, si se da, no lo muestres. Puedes volver a hacer el ejercicio «Atravesar una emoción difícil» que hemos visto en el capítulo precedente.

- **Acorrálalo**

Aunque sea posible hacer una alianza con tus pares frente al acosador, no hay que olvidar que su comportamiento tóxico no siempre es percibido por la jerarquía. Con esta, el acosador se muestra dócil. Antes de ir a quejarte de él a tus superiores, haz acopio de pruebas tangibles de sus actos malintencionados. Correos, llamadas, testimonios que vengan de personas diferentes podrán dar fe de esta situación de acoso.

LOS PERVERSOS NARCISISTAS

De las tres personalidades tóxicas que hemos presentado, la del perverso narcisista es la más conocida por el público general. Sin embargo, su funcionamiento es mucho más raro que el de los manipuladores o los acosadores. Simplemente porque las tres personalidades se confunden y muchas de las descripciones que se dan de los «perversos narcisistas» se corresponden en realidad con las de los «manipuladores». Lo que vuelve difícil la distinción entre ambos es su vinculación con una estructura narcisista y el uso de la manipulación que encontramos en ambos conceptos.

Los perversos narcisistas tienen una personalidad bastante cercana a la de los manipuladores. Para ellos también el fin justifica los medios. Sin embargo, los perversos narcisistas no buscan únicamente el control, ante todo lo que quieren es «alimentarse» de las emociones negativas que producen en los demás.

El perverso narcisista es el perfil con la personalidad más desestructurada. No teniendo más que un acceso muy limitado a su mundo interior y sus necesidades, debe compensar su fisura narcisista «alimentándose» del contenido psíquico de los demás.

El origen del término

El término «perverso narcisista» fue creado por el psicoanalista Paul-Claude Racamier en los años 80. Aúna dos conceptos del psicoanálisis, esto es, la perversión y el narcisismo.

- **«El perverso»**

La perversión es una tendencia a querer dominar, incluso destruir, al otro, considerándolo como un objeto y no ya como un sujeto. El perverso tiene una estructura cercana a la del psicótico, no está totalmente dentro de la realidad. El otro es visto como o muy malo o muy bueno y el perverso fluctúa entre estas dos sensaciones. El otro no existe ya para él, no es sino un objeto que manipula y que destruye según le parezca, siendo su único objetivo el dominarle totalmente. Nunca se pondrá a sí mismo en tela de juicio, es incapaz, y no irá a ningún terapeuta más que para quejarse de cómo se comportan los demás.

- **«El narcisista»**

El concepto de narcisismo fue desarrollado por Freud al principio del siglo XX, en alusión al

mito griego de Narciso. Si Narciso mira su propia imagen es porque todo el mundo lo desea; entonces intenta comprender el porqué. La dimensión narcisista incluye la autoimagen, pero también la mirada de los otros sobre uno mismo. Cuando tenemos un narcisismo equilibrado, seremos capaces de escuchar nuestras necesidades, de tener una buena autoestima siendo igualmente conscientes del impacto que tenemos sobre los demás.

En el caso de los perversos narcisistas, esta relación con uno mismo (y con los demás) se halla desequilibrada. Presentan una grieta narcisista importante que intentarán disimular infravalorando al otro y provocando emociones negativas. Los perversos narcisistas son auténticos «vampiros psíquicos», que chuparán toda la energía de los demás (en sus valores, su estatus social, sus amigos...) para así apropiarse de su bienestar psíquico. Su objetivo es valorarse en detrimento de los demás, «renarcisarse».



Saber más

El mito de Narciso

«Cuando estaba embarazada, la madre de Narciso fue a consultar a Tiresias, el oráculo, para conocer cuál sería el destino de su hijo. Le respondió con la enigmática frase «tu hijo vivirá hasta una edad avanzada mientras nunca se conozca a sí mismo». Turbada por la respuesta, la madre decidió destruir todos los espejos de la ciudad para que su hijo jamás viera su propio reflejo.

Narciso creció y se convirtió en un magnífico joven, el más bello de la región. Su belleza era tan grande que todas las personas que lo veían, humanos o ninfas, se enamoraban de él.

Pero Narciso no dejaba que nadie se le acercara y rechazaba todos los avances. Un día, un enamorado que se sentía rechazado pronunció estas palabras «ojalá él también ame pero jamás consiga el objeto de su amor». La maldición se cumplió poco tiempo después. Narciso, tras un día de mucho calor, se inclinó ante un río tranquilo y percibió el reflejo de su propio rostro. Se enamoró perdidamente.

Y aquí le cedo la palabra a Ovidio:

«Cuando intento estrecharte en mis brazos, tú también extiendes los tuyos. Cuando he sonreído, tú también lo has hecho y a menudo se ven lágrimas en tus mejillas cuando yo sollozo. [...]

¡Oh, yo soy él! ¡Yo lo he sentido! Yo conozco ahora mi propia imagen. Yo ardo en amor respecto de mí mismo. Yo he encendido las llamas y las sufro. ¿Qué debo hacer? Lo que yo deseo, yo lo tengo. ¡Oh, yo debo partir de mi cuerpo! ¡Y qué extraña plegaria para un amante!»

(Extraído de *Las Metamorfosis*, III, 3, 406).

Cansado de no ver más que su reflejo y de no poder separarlo de su cuerpo, Narciso se dio muerte al borde del río. En el momento en que su familia vino a buscar su cuerpo, este último había desaparecido, no dejando más que una flor color azafrán, inclinada hacia el agua.

La muerte de Narciso fue un castigo divino: fue castigado por haber sido insensible al Amor. En un principio, el narcisismo no es el hecho de enamorarse de uno mismo, sino de enamorarse de una imagen que interpretamos como otro diferente a nosotros. Narciso muere por ser solo él y no poder convertirse en otro para amar.

Los criterios para identificar el funcionamiento del perverso narcisista

El perverso narcisista se va a alimentar de las emociones, de los deseos, de los valores de los demás para construirse una identidad ficticia. Este «robo» de la identidad del otro le transforma en un camaleón difícil de identificar para las personas que no comparten su intimidad.

Veamos ahora cuáles son los diez criterios más comúnmente señalados por las víctimas de los perversos narcisistas. Para salir de este tipo de relación, ver «Las seis reglas para librarse de las personas tóxicas».

1. Culpa a su víctima, invirtiendo los roles

Desviando la responsabilidad hacia su objetivo, empuja a este a admitir que es el único responsable de la situación.

2. No comunica con claridad

Es imposible conocer con exactitud sus demandas, sus necesidades. Por este motivo responde con frecuencia de modo que se mantenga la ambigüedad. Esta incapacidad de hablar con claridad de sus necesidades no está impostada: el perverso narcisista sufre de déficits emocionales que le impiden acceder realmente a esta información. Es por esto por lo que se alimenta de las necesidades de los demás.

3. Cambia de comportamiento en función de las personas

Sus necesidades cambian en función de las personas que tiene frente a él. Su único objetivo es instrumentalizar a los demás.

4. No tolera que los demás no sean perfectos

Como reduce al otro a un mero objeto, entonces resulta inaceptable que este tenga taras, que no sea perfecto. Hay que responder a todas sus demandas inmediata y perfectamente.

5. Critica y devalúa

Insinuará ciertas dudas sobre tus habilidades, tus competencias y más generalmente sobre tu personalidad. Para compensar sus carencias, actuará de modo que el otro se sienta inferior. Es para él un medio de apropiarse de sus cualidades.

6. Aísla

Tranquilamente, consigue aislar a sus seres cercanos para poseerlos. Va a controlar sus amistades, sus relaciones familiares, sus relaciones de trabajo, arreglándoselas para dañar la imagen social de los otros.

7. Ignora las demandas

Socialmente, responde siempre positivamente a las demandas que se le formulan. Sin embargo, siempre consigue escaquearse educadamente, usando una razón válida como pretexto. De manera general, lo que le importa son sus propias demandas, no las de los demás.

8. Usa los principios morales de los otros

El perverso narcisista es muy versátil. Al no poseer una personalidad estructurada y no al no tener acceso a sus propios valores, cambia de principios morales en función de la gente con la que está, absorbiendo sus visiones y sus valores.

9. Vampiriza la energía de los demás

Para reponer fuerzas, necesita la energía de los demás, pero igualmente sus sentimientos negativos, su desprestigio, que alimentarán a su mente y rellenarán sus grietas narcisistas.

10. Es emocionalmente frío

El perverso tiene poco acceso a sus propias emociones. Cuando las expresa, con frecuencia no son sino fingidas o copiadas de su entorno. Muestra una frialdad extraordinaria de cara al sufrimiento de los demás. Cuando sus propias emociones llegan, le sumergen, como un torrente que no puede dominar.

LAS PERSONAS INVOLUNTARIAMENTE TÓXICAS

Acabamos de analizar las personalidades que se han construido alrededor de relaciones tóxicas para subsistir. Pero no todas las personas tóxicas son conscientes de su toxicidad. A veces, causan involuntariamente sufrimiento en su entorno, sin tener realmente la voluntad de dañar. Algunos rasgos de carácter pueden dar lugar a relaciones tóxicas de manera involuntaria. Estos tres rasgos son: la falta de autoconfianza, la impulsividad emocional y la negatividad.

- **La falta de autoconfianza**

La falta de autoconfianza conduce a situaciones paradójicas. Si los acontecimientos salen muy bien para la persona que no cree en ella misma, tiene el riesgo de autosabotear su proyecto. En el trabajo, se vuelve desagradable e invasiva respecto a sus compañeros. En la vida amorosa, está a la caza de pequeños detalles de la vida cotidiana (una palabra, un gesto) para probarse que su relación no va tan bien. Este comportamiento de autosabotaje se produce por su miedo enfermizo a ser abandonada. El miedo al rechazo la empuja sin cesar a intentar agradar. Este comportamiento, que carece de naturalidad, se vuelve rápidamente pesado para las personas de su entorno y al final tiene tendencia a acabar provocando lo que quiere evitar a toda costa: el fracaso de la relación.

- **La impulsividad emocional**

En otro registro, la impulsividad emocional forma igualmente parte de los comportamientos

tóxicos que dañan la relación. Los impulsivos con mucha frecuencia se sienten desbordados por sentimientos de ira. Por una simple observación, atacan y aumentan su nivel de agresividad. Estos comportamientos impulsivos resultan muy nocivos para su entorno, que vive con el constante temor a la siguiente explosión. De este modo, los impulsivos evitan dar toda la información que podría desencadenar una crisis. Así que se encuentran aislados en el seno de su propia familia, lo que les produce aún más ira. Para estos impulsivos, la solución sería identificar rápidamente las subidas emocionales y responder cambiando el comportamiento. En vez de echar más leña en el fuego, hay que hacer una pausa, salir de la habitación hasta que la ola emocional se calme. Los ejercicios de meditación sobre las emociones que hemos visto en los tres primeros capítulos ayudarán a la persona tóxica a escuchar mejor a su cuerpo e identificar sus subidas emocionales.

- **El sesgo de negatividad**

El sesgo de negatividad consiste en recordar más fácilmente los acontecimientos negativos que los positivos. Todo el mundo posee este sesgo, aunque en grados diferentes.

Las personas con un sesgo de negatividad de fuerte intensidad siempre le darán vueltas a los acontecimientos negativos que han vivido. Se vuelven rencorosas y subrayan sin cesar lo que no funciona y lo que no les gusta. Este comportamiento es muy desgastante para sus allegados, que se sienten permanentemente juzgados de un modo negativo. En cuanto a las personas con las que se cruzan por primera vez, no les gustará nada que un desconocido les haga observaciones desagradables y pondrán fin a la relación rápidamente. Con frecuencia, las personas negativas no comprenden este rechazo. Tienen la sensación de que simplemente describen lo que ven, sin darse cuenta de que pueden ser dañinas y tóxicas para quienes reciben sus observaciones.

El sesgo de negatividad viene de una particularidad anatómica. El tratamiento de las emociones desagradables se realiza a nivel de la amígdala, una zona del cerebro muy cercana a aquella donde se almacenan los recuerdos, el hipocampo. La información con connotaciones negativas se inscribirá por lo tanto más rápidamente en la memoria que los recuerdos agradables.

Las personas que poseen un sesgo de negatividad excesivo tienen que reeducar su sistema emocional para percibir de nuevo en su dimensión correcta las seis emociones de base. Te invito para ello a que repases la parte dedicada a las emociones en el primer capítulo.

Protegerse de las personas tóxicas

Las personas tóxicas están encerradas en su propio modo de funcionar. Instrumentalizan sus relaciones para suplir la falta de autoconfianza. Sus patrones cognitivos funcionan independientemente de ti: ¡poco importa que seas paciente y empático con ellas, eso no cambiará nada! Las personalidades tóxicas no pueden modificar su razón de ser. No esperes a que cambies, hay que aplicar otras estrategias para salir de esas relaciones tóxicas.

EL SÍNDROME DEL SALVADOR

Muchas veces nos quedamos en una relación tóxica porque pensamos ser capaces de salvar al chico malo o a la chica mala que tenemos frente a nosotros. Ponemos toda nuestra empatía en acción para perdonar el sufrimiento que nos causa, esperando una toma de consciencia por su parte y un cambio de comportamiento. Pero ese cambio es una ilusión. La persona tóxica es consciente de nuestro deseo y lo instrumentaliza para conservarnos a su lado. Desde el momento en que siente que nos alejamos de ella, nos hace todas las promesas de cambio que esperamos para mantenernos a su alcance... antes de volver a ser una persona odiosa. No olvides que está en su naturaleza el manipular las emociones de los demás. Sin este control, perdería totalmente su seguridad y su sensación interna de seguridad. Incluso si la persona tóxica desea cambiar, no puede, ya que el usar a los demás forma parte de su naturaleza profunda.

La pareja (metafórica) persona tóxica/víctima toma con frecuencia el aspecto de la pareja salvadora/ chico malo o chica mala. Para poder existir, el chico malo o la chica mala necesita una persona para manipular. Por su lado, la persona salvadora necesita una persona para salvar. Si uno de los dos se sale de su papel, la pareja se rompe y cada cual recupera su libertad.



Saber más

El escorpión y la rana

He aquí un cuento tradicional ruso que ilustra a la perfección la lucha entre las necesidades reales de una persona y su naturaleza más profunda.

Un escorpión, que quería cruzar un río, le pregunta a una rana si puede subirse en su lomo.

«¿Por quién me tomas, escorpión? ¡Te conozco, me vas a picar!

—¡Pero qué dices, rana! Puedes confiar en mí. Si te pico, yo también me ahogaría».

La rana duda, pero acaba cediendo, ante la insistencia del escorpión. Le deja subirse a su lomo y nada por el río.

Cuando están por la mitad del agua, el escorpión hunde su aguijón profundamente en el lomo de la rana. Esta se queda paralizada y se hunde, ahogando al escorpión con ella. Consigue preguntarle una última cosa:

«Pero escorpión, ¿por qué has hecho esto? ¡Vamos a morir los dos!

—Está en mi naturaleza», responde el escorpión.

El salvador cuenta con un alto nivel de empatía. Siente el sufrimiento de la persona tóxica e intenta por todos los medios reencauzarla en el buen camino, a costa de desatender sus propias necesidades y de olvidarse de sí mismo. Esta necesidad de salvar al otro condiciona sus relaciones. No le compensan las personas independientes que no le necesiten.

Esta posición vuelve al salvador extremadamente vulnerable de cara a las personalidades tóxicas.

Se desvanece siempre delante del otro, transformándose rápidamente en «víctima de sacrificio consentidora», de quien la personalidad tóxica va a poder abusar.

El salvador siempre tiene en mente que podrá salvar al chico malo. Podrá tomar las riendas de sus faltas y desarrollar capacidades de empatía para él. En estas condiciones, la relación ya empieza mal. El salvador ama más el desafío que se impone a su alrededor que el amor en sí mismo. Por su lado, el chico malo no se ama más que a sí mismo. Su amor no puede ser recíproco ya que, en ambos casos, no se dirigen el uno al otro. Se da más bien una relación del gato y el ratón, un «sígueme, huyo de ti; huye de mí, te sigo» que hará sufrir al salvador.

LOS PERFILES DE LAS VÍCTIMAS DE LAS PERSONAS TÓXICAS

Si hay que retener algo respecto a las víctimas de las personas tóxicas es que todo el mundo puede serlo a lo largo de su vida. Los momentos en los que nos sentimos más vulnerables, más aislados, nos volverán víctimas elegibles para las personas tóxicas. Esto puede suceder en una fase de transición en nuestra vida: una mudanza, la incorporación a la vida profesional, un divorcio o incluso un duelo reciente. Todos estos períodos propicios a las dudas y a los replanteamientos nos vuelven más sensibles a nuestro entorno y crean una vulnerabilidad.

Veamos algunas características psicológicas que nos vuelven más vulnerables de cara a las personalidades tóxicas:

- **Ser hiperempático**

Es probablemente la primera característica de las víctimas de las personas tóxicas: otorgan una gran importancia a lo que los demás sienten. Cuando su nivel de empatía es muy elevado, pueden incluso anteponer las necesidades y los deseos de los otros antes que los propios. Esta característica las vuelve particularmente atractivas para las personas tóxicas, que podrán abusar de este rasgo de personalidad intentando llamar la atención.

- **Ser entregado**

Ya sea profesional o amorosamente, las víctimas de las personas tóxicas son particularmente entregadas en sus tareas. Su trabajo o su relación resultan lo suficientemente importantes para justificar sacrificios por su parte. Con frecuencia, les falta saber cuándo recular y acaban dándose de cara y a nivel personal con todos los ataques.

- **Tener un funcionamiento diferente**

Las personas tóxicas detectan rápidamente diferencias en sus víctimas, que podrán volver contra ellas. Una diferencia física, el origen social, la orientación sexual o convicciones religiosas, todo puede ser usado para aislar a la víctima del grupo. Se valdrán de esta diferencia para presentarse primero como «protectores de la diferencia», pues se rebelarán contra su víctima acusándola precisamente de esta diferencia.

- **Tener una vulnerabilidad**

Algunas vulnerabilidades van a ayudar a la persona tóxica a aislar socialmente a su víctima. Esto puede ser una dificultad financiera, carencias familiares o incluso una fragilidad psicológica, todas estas resultan puertas abiertas para manipular a la víctima.



Algunos comportamientos permiten liberarse de las personas tóxicas. Trabajando en uno mismo, reconectando con personas beneficiosas o incluso eligiendo poner fin a la relación, siempre es posible salir de la influencia de una personalidad tóxica. No hay que dudar, si es necesario, en apoyarse en un profesional de la salud mental, psiquiatra o psicólogo, para que nos ayude a salir de esto y a reconstruirnos.

Las seis reglas para liberarse de las personas tóxicas

- **Regla número 1: no esperar ningún cambio**

Como ya hemos visto en este capítulo, la persona tóxica tiene todo el interés en dejar arrastrar la situación. Por lo tanto, no hay que esperar ningún cambio por su parte. La primera cosa que hay que hacer para salir de esta trampa relacional es el tomar consciencia de que la situación resulta anormal y de que nos hará sufrir. No hay que intentar comprender o justificar los comportamientos tóxicos. Estos no tienen explicación más allá de la toma de control que le aportan a la propia persona tóxica.

En lugar de esperar un cambio por parte del otro (que jamás llegará), observa lo que puedes cambiar de la situación.

- **Regla número 2: identificar tus propios factores de vulnerabilidad**

Antes de dirigir tu empatía hacia el otro, dirígela hacia ti mismo. ¿Cuáles son tus necesidades profundas? ¿Cuáles son tus aspiraciones? ¿Qué puedes aceptar del otro y qué juzgas inaceptable (incluso intolerable)? Cuanta más consciencia tengas de tus necesidades, más fácil te resultará ponerle límites a los demás.

El perverso tiene tendencia a alejarte de tus personas cercanas de manera insidiosa, incluso a separarte completamente de ellas. Te aísla para tenerte más fácilmente bajo su dominio y así dominarte. No te dejes aislar. Apóyate en las personas que te quieran (familia, amigos, compañeros) y habla con ellas. Lo peor es encontrarse solo. La persona tóxica lo hará todo para que dudes de ti mismo y de lo que observas. Con ayuda de una mirada exterior, te resultará más fácil distinguir lo que es normal de lo que es tóxico.

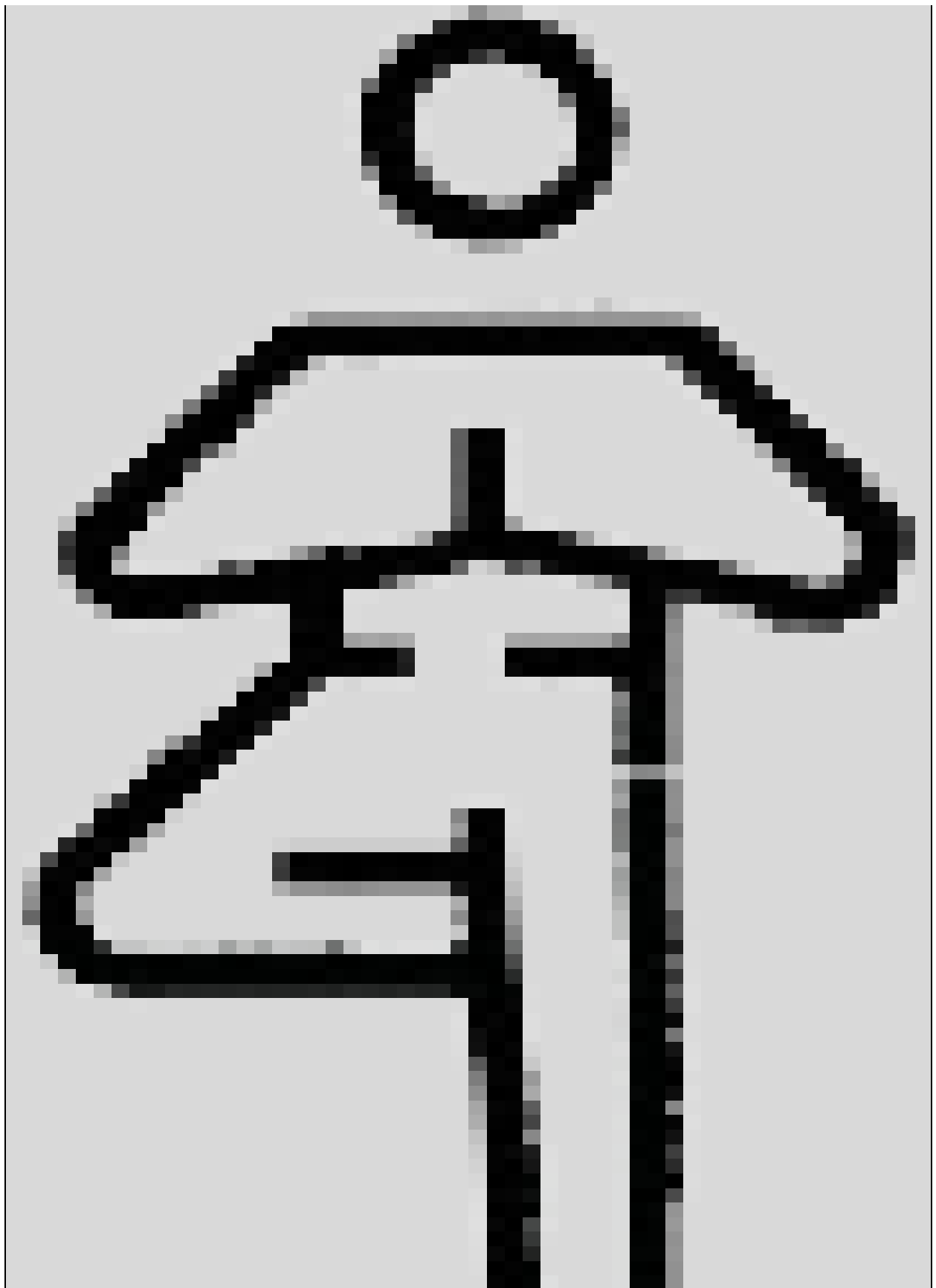
- **Regla número 3: limitar el impacto emocional que estas personas tienen sobre ti**

Cuando tienes que relacionarte con una persona tóxica y no tienes posibilidad de salir de la relación (por ejemplo, en el trabajo), lo mejor que puedes hacer es tomar una gran distancia

respecto a sus ataques. Los manipuladores y los acosadores usarán tus reacciones emocionales para manipularte. Si disminuyes el impacto emocional que tienen sobre ti, te sales de su zona de control. Poner distancia emocional te permite recuperar tu libertad, a la par que desestabiliza a estas personas emocionalmente y las bloquea su poder de dañar. Esta actitud les hace perder el control si se colocan solas en una situación de falta.

Lo que aconsejo a mis pacientes que han experimentado esta situación es que trabajen esta actitud de tomar distancia, que denomino «el efecto plumas de pato».





EJERCICIO

Las plumas de pato

Cuando no tenemos la capacidad de huir de una relación tóxica, es importante disminuir al máximo el impacto emocional que los acosadores puedan tener sobre nosotros. Las plumas de pato son conocidas por dejar que las gotas de agua resbalen en su superficie. El agua jamás penetra en las plumas, lo que permite que el pato se quede seco aunque se encuentre en medio de un charco. Dejamos que los insultos y los reproches nos lleguen cuando psicológicamente estamos en un estado poroso. A partir del momento en que comprendemos que los pensamientos negativos de los demás no nos pertenecen, disminuimos el impacto emocional que estos tienen sobre nosotros. Un insulto no pertenece más que a la persona que lo profiere, no a la que lo recibe. Lo que nos pertenece es elegir si le damos o no importancia. Cuanto más fría conserves la cabeza frente a los ataques del acosador, más este último se encontrará desestabilizado. Aumentará la intensidad de los ataques, que podrás volver contra él a tu antojo. Finalmente, aquel que sufre los ataques es quien toma los mandos de la relación y puede elegir según le parezca cuándo contraatacar.

- **Regla número 4: no justificarse de cara a las críticas**

Esta regla se deriva de manera natural del ejercicio de las plumas de pato. Tomarás a la vez distancia emocional y conservarás el control de la situación. No tienes ningún motivo para disculparte o para argumentar de cara a las críticas que te realicen. No justifiques lo que eres y las elecciones que realizas. Con esto solo darías argumentos a tu interlocutor para dañarte.

- **Regla número 5: llamar a una tercera persona**

Ya sea para obtener un consejo externo o incluso para colocar a tu acosador frente a la ley, no te aísles y llama a terceras personas. Si aflojas la presión psicológica que el manipulador o el acosador tiene sobre ti, este último hará todo lo posible para retomar el control de la situación, incluso a costa de transgredir las leyes. Es momento para ti de actuar y de acumular pruebas de su mala fe. No uses estas pruebas como amenaza, eso le daría tiempo para darle la vuelta a la situación para su propio beneficio. Apóyate en la jerarquía o la justicia para hacer valer tus derechos y poner en conocimiento su modo de actuación.

- **Regla número 6: priorizar tus propias necesidades y conocer tus límites**

Las personas tóxicas se aprovechan del hecho de que sus víctimas suelen poner sus necesidades detrás de las de los demás para vaciarlas emocionalmente. Reconocer tus propios deseos, escucharlos, respetarlos, te vuelve a poner en el centro de tu vida. Es tomando consciencia de tus necesidades profundas como podrás estar sereno en una relación. Respetar al otro empieza por respetarse a uno mismo.

Para ser consciente de tus necesidades, verás ahora un ejercicio muy sencillo de reslizar y que puedes hacer cada mañana al despertarte.



EJERCICIO

El espejo

El ejercicio del espejo forma parte de los ejercicios de la psicología positiva que nos invitan a activar nuestros recursos profundos. Una vez al día, colócate delante de un espejo y tómate el tiempo de mirar tu rostro. Observa sus rasgos, su forma, los poros de la piel, como si estuvieras mirando a una persona externa y como si descubrieras ese rostro por primera vez.

Entonces piensa en una frase positiva que te gustaría decirle a esa cara del espejo. Elige una fórmula que podría ser pronunciada por alguien que te quiera bien: «mereces algo bueno», «te amo tal y como eres», «¡eres guapo!»...

Ahora pronuncia esa frase delante del espejo (no importa la que hayas elegido, desde el momento en que la digas de corazón), y observa tus labios cuando lo hagas. Observa los gestos, las emociones que atraviesan al rostro en el espejo en ese momento. Haz este ejercicio durante una semana todas las mañanas. Si un día observas gestos de ira o incluso de tristeza, acéptalos igualmente. Todas las emociones tienen un mensaje que transmitirte... que puedes escuchar.

Cómo no volverte una persona tóxica

Las personalidades se forjan muy pronto en la vida. Cuando observamos a los niños vemos cómo, desde su más tierna edad, ya muestran rasgos de personalidad que irán aumentando en la adolescencia y en la adultez. Algunos niños son más ordenados que la media, otros más abiertos a conocer gente nueva, otros prefieren volcarse más en su mundo interior. Estos grandes rasgos de funcionamiento poco a poco se consolidarán hasta acabar formando una personalidad.

EL APRENDIZAJE PRECOZ DE LOS PATRONES COGNITIVOS

A lo largo de esta fase precoz, el papel de los padres es primordial. Podemos, por medio de nuestros actos, ya ser favorecer el desarrollo sereno de nuestras criaturas, ya sea, al contrario, arrastrarlos hacia comportamientos tóxicos. Estas transmisiones se realizan frecuentemente de forma inconsciente en el seno de la familia. Si no estamos atentos en nuestro modo de interactuar con nuestros hijos, podemos transmitirles nuestros miedos, nuestros bloqueos y nuestros traumas pasados.

Y es que todo lo que les transmitimos a nuestros hijos, nuestros valores, nuestra educación, el amor que les damos, es lo que les permitirá consolidar sus patrones positivos de desarrollo.

La teoría del apego

El aprendizaje de patrones se realiza mediante la interacción permanente entre la criatura y sus figuras de apego principales.

La figura de apego principal de un niño es la persona que se ocupa de él de manera prioritaria y estable en el tiempo, hasta que tiene más o menos dos años. Alimenta la sensación de seguridad interna de la criatura con su presencia constante, aportando bienestar, reconfortando, cuidando, ofreciendo ternura, momentos compartidos, respondiendo a sus necesidades. Llenando el «reservorio afectivo» del niño, permite que este desarrolle sus habilidades emocionales, sociales e intelectuales. Diversas personas pueden tener ese papel (padres, abuelos, niñera...) sin que disminuya la unión del niño con sus otras figuras de apego. La calidad de sus cuidados tendrá un impacto en el desarrollo de este último y en su regulación emocional.

La teoría del apego es fruto del trabajo de John Bowlby. Este psiquiatra mostró que, gracias a la presencia reconfortante del adulto, el bebé podía adquirir una sensación de seguridad, autorizándole a alejarse para explorar el entorno por sí mismo. Se trata del elemento más importante de la buena regulación emocional en la criatura, y después en los adultos. Un apego seguro, con un adulto en particular, ofrece al niño un entorno seguro y estimulante que le permite explorar, descubrir el mundo que le rodea con más facilidad, ir hacia los otros y apegarse después a algunos de entre ellos. En efecto, así tendrá mucha más confianza en sí mismo y se mostrará más a gusto en sociedad. Los ánimos que recibirá de su entorno hacia lo que logra contribuirán a darle confianza en sí mismo y en sus capacidades, confianza que le acompañará toda su vida y que le permitirá enfrentarse a desafíos con seguridad, sin sobrestimarse demasiado y sin dejarse influenciar. Igualmente, esto contribuye a desarrollar la autoestima.

El trabajo de Bowlby fue confirmado por la neurociencia. Ahora sabemos que la manera en que el cerebro se desarrolla depende de tres criterios:

- La herencia genética.
- Las experiencias vividas en la primera infancia.
- El acompañamiento positivo de un adulto que alienta los éxitos del niño, le habla y le da seguridad.

La transmisión de patrones tóxicos

Cuando las figuras de apego del niño adoptan un funcionamiento tóxico, el niño tendrá dificultades para desarrollar una sensación de seguridad suficiente. Creará sus propios patrones tóxicos para protegerse como pueda ante situaciones de estrés.

Estos tipos de apego no seguro se dividen en:

- **Evitativo**

El niño evita el contacto con su figura de apego y no la considera como un recurso de cara a una situación de estrés.

- **Ambivalente**

El niño busca la intervención de la figura de apego de cara a una situación de peligro, pero rechaza violentamente la ayuda que le aporta.

- **Desorganizado**

El niño presenta comportamientos desorientados y contradictorios de cara a un peligro.



Saber más

Los cuatro tipos de apego en la infancia

El trabajo de John Bowlby fue enriquecido algunos años más tarde gracias a las observaciones de Mary Ainsworth en Escocia y en Uganda. Esta psicóloga observó numerosas diadas niños/ padres en ambos continentes y puso en evidencia cuatro tipos de apego en la infancia: el seguro, el evitativo, el ambivalente y el desorganizado.

Para ello, puso en marcha un protocolo de búsqueda estandarizado en el cual testó las reacciones de niños pequeños en momentos de separación y de reencuentro con su figura de apego.

El padre/madre y su criatura son colocados en una sala de juegos del laboratorio provista de un espejo de dos caras tras el cual la investigadora puede observar discretamente el comportamiento del niño. El padre/madre sale de la sala, y vuelve mediante un protocolo de ocho etapas. A veces, una persona desconocida entra en la habitación, con o sin el padre/madre.

Esta situación de separación/reencuentro pondrá a la criatura en un estado de estrés. En función de su capacidad de adaptación, adoptará uno de los cuatro tipos de comportamiento.

Tipo de apego	Comportamiento del progenitor	Comportamiento de la criatura
Seguro	Responde de forma apropiada, rápida y coherente respecto a las necesidades.	El niño se siente seguro por la presencia de su padre/madre. Protesta cuando este/a se marcha, busca su cercanía, se tranquiliza cuando vuelve y entonces sigue explorando. Puede que una persona desconocida le tranquilice, pero siempre mostrará preferencia hacia su madre/padre.
Evitativo	Responde poco o no tiene respuesta cuando su hijo/a se estresa. Desanima al llanto y anima a la independencia.	El niño tiene pocos intercambios afectivos durante el juego. Cuando su madre/padre se marcha, reacciona poco (o de ningún modo) a nivel visible cuando vuelve. Si el padre/madre lo coge en brazos, lo ignora o se da la vuelta. Trata a los desconocidos del mismo modo que a sus cuidadores.

Ambivalente	Muestra negligencia y da respuestas inadaptadas cuando el niño está en situación de estrés	El niño no consigue sentirse seguro con la presencia de su madre/padre. Se acerca antes de que llegue la separación y no consigue explorar el entorno. Se estresa cuando se marcha, pero no consigue mostrar ningún signo de simpatía cuando vuelve. Está preocupado por la disponibilidad de su madre/padre, pero se resiste con enfado cuando entra en contacto con él.
Desorganizado	El padre/madre tiene comportamientos inadaptados con su criatura, puede invertir los papeles o incluso maltratar	En situación de estrés, el niño presenta comportamientos raros como caminar hacia atrás, gestos repetidos o bien el hecho de quedarse congelado

Los niños desarrollan patrones de apego no seguro para adaptarse lo mejor posible a las respuestas no adaptadas de sus padres. Por ejemplo, en el patrón evitativo, el niño, para evitar sufrir rechazos regulares por parte de sus padres, disminuirá los signos de angustia en las situaciones de amenaza ligera, esperando que reaccionarán en caso de amenazas más serias. En el patrón ambivalente, el niño no sabe cómo van a reaccionar sus padres en situación de amenaza; pueden o protegerlo o, al contrario, rechazarlo. Así que con un solo comportamiento responderá a ambas posibilidades: buscará su presencia, pero se resistirá con violencia si los padres responden positivamente.

Aunque estos tres patrones que adopta de cara a la inseguridad permiten que el niño se enfrente a los comportamientos inadaptados de sus padres, sin embargo, comprometerán sus exploraciones, su autoconfianza y su dominio del entorno. Estos patrones de apego tóxico del niño después o bien aumentarán y se enquistarán para convertirse en funcionamientos tóxicos en la edad adulta o bien, al contrario, se transformarán para convertirse en personalidades sanas. La diferencia estará en la capacidad del niño para buscar entornos seguros fuera de su núcleo familiar. Si encuentra amigos, una actividad o incluso un lugar acogedor y benevolente, podrá desarrollar, aunque sea de manera tardía, una sensación de seguridad suficiente para poderse realizar.

LOS GRANDES PUNTOS DE REFERENCIA PARA SER UNA FIGURA DE APEGO TRANQUILIZADORA

Existen grandes puntos de referencia educativos que van a ayudar a los padres a convertirse en figuras de apego tranquilizadoras para sus hijos. Veamos algunas pistas.

Fijar un marco educativo

Para darle seguridad a un niño y permitirle ser autónomo, el marco educativo resulta primordial.

No hay nada peor que dejar a un niño sin ese marco, sin reglas y sin puntos de referencia. La criatura nace sin un *a priori* en el mundo, no conoce los códigos ni el funcionamiento de la sociedad o de la naturaleza. Experimentará ansiedad rápidamente si la dejamos sola frente a cosas que no comprende. El papel del adulto será otorgarle una visión del mundo, una tabla sinóptica que le permita tener algunas normas y saber qué comportamientos adoptar en cada situación.

El marco ha de ser a la vez seguro y flexible. Para que el niño entienda el funcionamiento de lo que le rodea, es necesario reaccionar siempre de la misma manera en la misma situación. La regularidad de nuestro comportamiento es lo que le permitirá comprenderlo y reproducirlo. Pero también hay que ser flexible ante situaciones nuevas. Por ejemplo, realizar siempre el mismo ritual al acostarse para que el niño entienda que es la hora de dormir... pero ser capaz de modificar dicha costumbre durante las vacaciones para adaptarse mejor a esa situación.

Tu hijo comprenderá y reaccionará en función del marco que le hayas fijado. Este marco no tiene por qué ser ideal, simplemente debe resultar lo suficientemente seguro para permitirle explorar serenamente el mundo por sus propios medios, sin ponerse en peligro y sintiendo tu presencia benevolente.

Gestionar sus emociones

Las emociones cumplen un papel primordial en el aprendizaje. Otorgan un marco de comprensión al niño y lo guían en la elección de sus comportamientos. Gracias a nuestra ayuda, el niño aprende poco a poco a gestionar su frustración cuando está enfadado, a experimentar placer cuando siente alegría y a tener cuidado con la comida que se mete en la boca cuando siente asco.

El niño siente emociones desde que nace y, con cuatro meses, ya es capaz de distinguir las seis emociones básicas en los adultos que se ocupan de él. Estas le servirán de guía para saber qué comportamientos reproducir y cuáles evitar. Estarán en la base de su sensación de seguridad interna.

El papel del adulto es enseñarle a reconocer sus emociones, a nombrarlas y a saber usarlas. Observando cómo sus padres reaccionan frente a sus propias emociones es como se iniciará en el aprendizaje de la regulación emocional.



Los niños resultan extremadamente sensibles, porosos, a las emociones que les rodean. Cuanto más en paz estés con tus propias emociones, más fácil les resultará leer, interpretar y regular las suyas. Al contrario, si los niños están expuestos a tus miedos y tus enfados y no consiguen darles ningún sentido, se arriesgan por su lado a desarrollar una sensibilidad al estrés y fobias.

No invertir los papeles

Los niños necesitan un marco afectivo que les dé seguridad. Para ellos, los adultos tienen que ser

capaces de explicar lo que no entienden, de hacer lo que les resulta imposible hacer y de controlar los estados afectivos que les inundan. Los adultos representan los límites que tranquilizan a los niños y que les protegen en un mundo que no entienden. Cuando se invierten los papeles y es el adulto el que espera recibir una estabilidad afectiva o un sostén emocional por parte del niño, este último se halla en una situación que le supera y a la que le resulta complicado responder. Esto puede suceder en caso de enfermedad grave de uno de los padres o en un contexto de negligencia parental; la criatura se ve abocada a experimentar una situación desestabilizadora en la que tiene que ocupar el lugar del padre o madre, en un mundo que aún no domina. Esta situación le obliga a adoptar responsabilidades que normalmente están reservadas a los adultos.

En este caso, el niño no tendrá tiempo de fortalecer sus patrones primordiales de autoconfianza, por lo que continuarán,

en la edad adulta, en sus formas arcaicas. Podemos observar este fenómeno en el síndrome del salvador que hemos visto más atrás. Para sentirse como él mismo, el salvador tiene que adquirir permanentemente una posición de ayudante.

No adoptar comportamientos de violencia física y/o psicológica

Por último, el cuarto punto de referencia, aunque probablemente sea el más importante, es el no adoptar comportamientos violentos, ya sea física o psicológicamente, con nuestras criaturas.

Para crecer con serenidad, el niño ha de sentirse querido de manera incondicional. Cuando haya probado a sus padres y haya constatado que le quieren siempre, incluso cuando se porta mal, el niño podrá desarrollar una unión afectiva fuerte y tranquilizadora con sus figuras de apego. La violencia únicamente daña a esta unión y coloca al niño en una situación de inseguridad y de duda en cuanto a las capacidades de sus padres de protegerlo.

LO QUE TENEMOS QUE RETENER

- **Los pensamientos tóxicos no siempre vienen de uno mismo o de su pasado, pueden igualmente ser transmitidos por otras personas.**
- **Las personas tóxicas influyen negativamente en su entorno.** Algunas personas tienen consciencia de resultar tóxicas. Manipular a los demás, instrumentalizarlos, les aporta beneficios inmediatos.
- Algunos rasgos de personalidad nos permiten identificar más fácilmente a las personas tóxicas de nuestro entorno. Sobre todo, nos hemos centrado en **la personalidad y las acciones de los manipuladores, los acosadores y los perversos narcisistas.**
- (Para autoafirmarse frente a ellos, ver el ejercicio «Aprender a decir no»).
- Es posible protegerse de las personas tóxicas descubriendo cuáles son nuestros puntos vulnerables y practicando ejercicios relacionales.
- (Ver los ejercicios «Las plumas de pato» y «El espejo»).
- **Por último, hemos visto cómo no transmitir patrones tóxicos a nuestros hijos, basándonos sobre todo en la teoría del apego.**

Capítulo 5

Y después, ¿qué?

¿Qué queda en nuestra mente una vez que nos mis pacientes. Cuando se ven liberados de sus miedos, de sus obsesiones y de todos esos pensamientos que les hacen sufrir, ¿seguirán siendo ellos mismos? ¿Se las tendrán que ver con un silencio interior?

Cuando hemos tenido que enfrentarnos durante toda nuestra vida a modos tóxicos de pensamiento que nos han hecho sufrir, nos cuesta concebir que sea posible vivir de otra manera. Y, sin embargo, cuando estos pensamientos se apaciguan y se alejan, percibimos un mundo interior mucho más rico de lo que pensábamos inicialmente. Es como si toda tu vida hubieras vivido con una radio ruidosa y en un momento dado decides bajar el volumen al mínimo. ¿Qué descubrirías entonces? ¿El silencio? No, lo que descubrirías son todos los sonidos que siempre han estado ahí pero que estaban escondidos por el ruido de la radio: el canto de los pájaros en el jardín, el sonido del viento en los árboles o incluso el hervidor de té en la cocina.

Nuestra vida psíquica es mucho más profunda de lo que imaginamos en un primer momento. Cuando hacemos callar a los pensamientos intrusivos, descubrimos en un segundo plano todas las imágenes, todas las sensaciones que provienen de nuestro inconsciente. En el momento de este descubrimiento es cuando empieza realmente el viaje por nuestro mundo interior.

En este capítulo, vamos a iniciar juntos este viaje. Y después te tocará a ti ir más allá y descubrir tus propios recursos y talentos cuidadosamente guardados en tu inconsciente.

¿Pero por dónde empezamos una vez que nos vemos liberados de nuestros pensamientos tóxicos? ¡Veamos algunas pistas!

La melodía de nuestro propio mundo interior

Nuestra vida psíquica no se resume en nuestra vida consciente. La mayoría de nuestros recuerdos, nuestras reflexiones, nuestros valores y nuestros sueños viven permanentemente en una parte inconsciente de nuestra mente. Este inconsciente es, como decía el psiquiatra Milton Erickson (1901-1980), una parte benevolente de nosotros mismos, un gran reservorio de recursos. Cuando hacemos que disminuya la intensidad de nuestros pensamientos automáticos, podemos por fin llegar y tener acceso a la riqueza de nuestro mundo interior.

DESCUBRIENDO NUESTRO INCONSCIENTE

El inconsciente, con frecuencia, puede compararse a la parte sumergida de un iceberg. Aunque si muchas veces no nos damos cuenta de su presencia, influye muchísimo en nuestros comportamientos y nuestras decisiones.

Vamos a verle actuar en numerosas funciones de nuestro organismo:

- **En la gestión de todas las constantes corporales**

Nuestra temperatura, nuestro ritmo cardíaco, o incluso nuestra digestión, están dirigidos por decisiones inconscientes.

- **En la mayoría de nuestros aprendizajes**

Es el caso para muchos aprendizajes motores, como aprender a conducir o a montar en bici. Pero también en aprendizajes por inmersión, como en el aprendizaje vicario: aprendemos de manera pasiva observando a otras personas realizar una actividad (por ejemplo, quizás aprendiste a cocinar haciendo los deberes en la cocina mientras tus padres preparaban la cena).

- **En la memoria sensorial de nuestro cuerpo**

Es nuestro inconsciente el que hace que hace que vuelva a nuestra mente un recuerdo olvidado cuando olemos un olor de nuestra infancia. También es él el que nos permite tocar espontáneamente una melodía en el piano que aprendimos hace mucho tiempo, cuando llevamos años sin tocar el instrumento.

- **En los procesos creativos**

El inconsciente establece nexos diferentes de los de la lógica. Estos nexos nos permiten desarrollar de una manera nueva nuestro arte, sea el que sea (dibujo, escritura o incluso danza...).

El perímetro de acción de nuestro inconsciente excede ampliamente el de nuestra parte consciente, sometida a los pensamientos. Nos ofrece una fuente ilimitada de posibilidades.

Los recursos de nuestro inconsciente

Con frecuencia comparo el inconsciente con un río subterráneo de la mente. No nos damos cuenta de su presencia más que rara vez. Y, sin embargo, transporta una gran cantidad de información.

Cuando estamos monopolizados por nuestros pensamientos intrusivos, el río continúa fluyendo sin que percibamos su papel vital. Cuando nos libramos de esos pensamientos tóxicos, entonces oímos el chapoteo de ese río y podemos parar un rato para relajarnos. Que percibamos o no su presencia no altera la corriente del agua. Nuestro inconsciente continúa con sus tareas sin nuestra

presencia consciente. Sin embargo, cuando nos tomamos el tiempo de pararnos y observarlo, el inconsciente puede ayudarnos a resolver muchos problemas.

Antes del trabajo de Milton Erickson, el inconsciente era percibido en psicoanálisis como un lugar de expulsión de todos nuestros tabúes, un sitio peligroso y oscuro, que contiene monstruos escondidos. Este psiquiatra cambió totalmente esta visión del inconsciente. Después de haber trabajado con cientos de personas mediante hipnosis, se dio cuenta de que nuestro inconsciente nos resultaba profundamente beneficioso y de que era benevolente para con nosotros. Actúa profundamente para protegernos de los peligros, ponernos en guardia o incluso para acoger nuestros valores. Accediendo a este inconsciente, descubrimos un gran reservorio de recursos del que nos es posible extraer nuestra energía vital.

Nuestro inconsciente se nutre por años de experiencias, de sensaciones, de recuerdos que, puestos uno tras otro, podrán ayudarnos a desarrollar nuevos aprendizajes. Todo lo que memorizamos de manera inconsciente se quedará almacenado y podrá ser de nuevo requerido en los años venideros.

Nuestro inconsciente conoce muchas más cosas que nosotros mismos. Para experimentar los recursos disponibles en tu inconsciente, te propongo hacer un nuevo ejercicio.



EJERCICIO

El lugar seguro

Este ejercicio está a mitad de camino entre la meditación y la hipnosis, y se lo propongo con mucha frecuencia a mis pacientes. Es fácil de llevar a cabo, puede resultar muy útil en una situación de estrés para encontrar la comodidad de nuestro inconsciente.

- Entra en estado de meditación concentrándote durante algunos minutos en tu respiración.
- Mientras observas tu respiración, deja que aparezca en tu mente la imagen de un lugar seguro. Este lugar es como el puerto para un marinero que quiere protegerse de la tormenta o como un refugio en medio de la montaña. Es un sitio donde te sientas en total seguridad. Puede ser un lugar real, que provenga de tus recuerdos, o totalmente imaginario. Cuando entres en ese lugar, observa todo lo que hay a tu alrededor. Los objetos que te rodean, los colores, las luces.
- Siente la sensación del suelo bajo tus pies. El aire en tu rostro, todas las sensaciones táctiles que te sugiere este sitio. ¿Quizás hay un olor particular en este lugar que te evoca esa sensación de seguridad?
- Escucha los sonidos que te rodean y que te evocan ese lugar. Disfruta algunos minutos de las sensaciones que te producen.
- Cuando desees volver, aprieta y suelta los puños. Estírate y, cuando estés listo, abre los ojos.

ACCEDER A NUESTRO INCONSCIENTE

Podemos acceder a nuestro inconsciente cuando disminuimos la intensidad de nuestros filtros cognitivos y de nuestras creencias. Cuando nos ponemos en situación de observación neutral, podemos verlo emerger en nuestra consciencia. Algunos momentos del día son más propicios y algunas prácticas te ayudarán a llegar a este estado.

Gracias al sueño

Desde la antigüedad, los sueños son la principal vía de acceso al inconsciente. Desde la antigua Grecia, soñar permitía comunicarse con los dioses para buscar la sanación. Durante la Edad Media, el sueño ayudaba a tomar decisiones, como un guía enviado por una fuerza externa a uno mismo. En el siglo XX, con el desarrollo del psicoanálisis, el sueño se convirtió en «la vía regia del inconsciente», como decía Freud.

Cuando soñamos, nuestra manera de pensar se modifica. Algunas partes de nuestro cerebro están en reposo; otras, al contrario, más activas. Todos estos cambios se traducen por una modificación de nuestra manera de pensar. Cosas que podrían parecernos absurdas en estado de vigilia se vuelven posibles cuando soñamos. Nuestros patrones cognitivos se vuelven mucho menos rígidos y estamos abiertos a la novedad y a las cosas poco probables. Esta porosidad de nuestra mente permite a nuestro inconsciente transmitirnos mensajes. Puede avisarnos sobre nuestras decisiones, descubrirnos detalles importantes a los que no habíamos prestado atención durante el día o incluso ofrecernos un recordatorio de lo que es fundamental para nosotros, para no alejarnos demasiado de nuestros valores.

Para escuchar los mensajes de nuestro inconsciente por medio de nuestros sueños, la dificultad mayor no es soñar o no, sino ser capaces de recordar nuestros sueños.

Cabe destacar que, aunque no todo el mundo se acuerde de sus sueños, todo el mundo sueña. Practicando con regularidad el ejercicio que verás en seguida, podrás mejorar fácilmente tu capacidad de recordarlos.

En el transcurso de adormecerte

Otro momento del día propicio a la exploración de nuestro inconsciente es el período hipnagógico, el que precede el sueño. Cuando estamos en la cama, nuestros sentidos se apagan, nuestro cuerpo se pone en modo reposo, pero nuestra mente se vuelve particularmente receptiva. Nuestro imaginario funciona a pleno rendimiento y podemos constatar, en este estado, hasta qué punto nuestro cerebro puede resultar creativo. Imágenes, formas, colores: nuestra mente parece desplegar auténticas maravillas del ingenio para imaginar nuevas escenas.

Este estado de duermevela ha resultado, de hecho, siempre propicio para los grandes descubrimientos y las grandes creaciones artísticas. Goethe y sus trabajos filosóficos, Kekulé y su descubrimiento en química de la estructura del benceno o incluso Bohr y su visión de la estructura del átomo después de un *flash*: todas estas grandes mentes fueron «inspiradas» en trances hipnagógicos.

No tienes que hacer nada en particular en ese momento para encontrarte con tu inconsciente,

basta con que te quedes consciente y evites caer demasiado rápidamente en el sueño.



EJERCICIO

Recordar nuestros sueños

Es posible acordarnos mejor de nuestros sueños gracias a técnicas simples, aplicables en el día a día.

- **Pagar nuestra deuda de sueño**

Sobre todo, soñamos en el transcurso de fases de sueño paradójico que resultan más largas según avanza la noche, así que es a primera hora de la mañana cuando tenemos más probabilidades de soñar. Pero si no dormimos lo suficiente o si tenemos acumulada una gran deuda de sueño, nuestro sueño permanecerá en fase lenta y reparadora y tendremos poco tiempo de sueño paradójico. Por lo tanto, hay que aumentar nuestro tiempo durmiendo si queremos soñar. Si no duermes lo suficiente durante la semana, piensa en dejar que se te peguen las sábanas de vez en cuando durante el fin de semana, ¡tendrás entonces muchas probabilidades de soñar!

- **Estar en condiciones de soñar cuando nos dormimos**

Las frases que nos repetimos justo antes de dormir son particularmente potentes, se asientan profundamente en nuestra mente.

¿Te acuerdas de los poemas que leías de pequeño justo antes de dormirte y que recordabas bastante bien al día siguiente? Un método simple y eficaz para no olvidar tus sueños consiste, por lo tanto, en repetirnos, antes de dormir, que deseamos recordarlos. Pronuncia mentalmente la frase creyendo verdaderamente en ella, esto aumentará las posibilidades de recordar tus sueños.

- **Tener un cuaderno cerca**

En los experimentos hechos en laboratorio, cerca del 80 % de las personas despertadas en el momento del sueño paradójico eran capaces de recordar lo que habían soñado. Cuando nos despertamos, el recuerdo permanece en la cabeza algunos minutos. Si no le hacemos caso, desaparece rápidamente desde el momento en el que ponemos el pie en el suelo. A veces, basta con que pensemos en otra cosa para que el recuerdo del sueño se evapore completamente, y después nos vemos incapaces de recordarlo. En el momento de despertar, por lo tanto, es siempre útil tener cerca un bloc de notas o una grabadora para contar brevemente el sueño antes de que desaparezca. Estas palabras serán algo así como los puntos de anclaje del sueño. Un poco más tarde en el día nos permitirán recordar el tema y algunos detalles de nuestro sueño. Y a poco que reflexionemos, el sueño volverá completo a nuestra memoria.

- **Colocar un objeto simbólico en la mesilla**

Curiosamente, en el momento de despertar, aún no pensamos como si estuviéramos completamente despiertos. Podemos fácilmente olvidarnos de que deseamos recordar nuestros sueños. Para remediar esto, basta con colocar un objeto o un Post-it en la mesilla para recordarnos que tenemos que pensar en nuestros sueños antes de hacer cualquier otra cosa.

- **Aumentar los momentos de consciencia plena durante el día**

Practicando la meditación con regularidad, aumentamos nuestra consciencia a lo largo de todo el día. Nos veremos menos invadidos por nuestras preocupaciones, nos volveremos más flexibles y más atentos a nuestro entorno y a los demás. Saldremos de nuestras rumiaciones para tener una mirada sobre la vida nueva y curiosa. Estas actitudes se mostrarán muy útiles en el momento del sueño. Aumentando nuestro nivel de consciencia, observaremos nuestro sueño con más profundidad, con una mirada limpia, como la de un niño que se maravilla ante una novedad. Nos volveremos más atentos al guion, a los paisajes y a los personajes de nuestro sueño. Por la mañana, nuestros recuerdos serán más ricos, ya que les habremos aportado un nivel de atención superior a nuestros sueños.

Gracias a la hipnosis

Como ya hemos visto, la hipnosis permite acceder al inconsciente. Se trata de un estado modificado de la consciencia que tiene lugar, contrariamente al sueño y al duermevela, en el momento del despertar. Este estado está en la base de un estado natural de la consciencia. Lo experimentamos sin saberlo varias veces al día: estamos en estado hipnótico cuando miramos una peli que nos apasiona, y ya no percibimos las otras personas en la habitación ni sus actividades. Es el mismo fenómeno hipnótico que se produce cuando efectuamos en trayecto con el coche que conocemos bien. De golpe, tomamos consciencia de que hemos estado conduciendo durante media hora sin haber prestado atención al trayecto. En este estado, nuestro inconsciente puede emerger fácilmente y transportarnos a un imaginario cercano al estado de sueño. Practicando regularmente la hipnosis con un profesional sanitario, es posible aprender a entrar a voluntad en ese estado para aprovechar los recursos de nuestro inconsciente.

Gracias a la meditación

La meditación está cerca al estado hipnótico. La mayor diferencia radica en su historia. Si el desarrollo de la hipnosis con visos terapéuticos se realizó recientemente (siglos XIX y XX), la práctica de la meditación lleva varios milenios en Oriente. *El Yoga Sutra*, primer tratado de meditación conocido, fue escrito en el siglo V a.C.



Saber más

Shamatha y vipassana, la metáfora del río

Los dos grandes estados de consciencia que experimentamos al meditar se llaman en sánscrito *shamatha*, «la calma mental», y *vipassana*, «la visión penetrante». En Asia, se usa con frecuencia la metáfora del río para definirlos.

Imagina que estás caminando por el lecho tranquilo de un río. Juegas, corres en el agua y a cada paso que das, levantas barro con los pies, volviendo rápidamente el agua opaca. Si meditas, decides dejar de moverte. Poco a poco, la tierra que has levantado se deposita al fondo del río y

el agua vuelve a estar limpia. Es posible ver a través de ella, percibir los peces que nadan a tu alrededor.

Shamatha, la calma mental, es cuando decides dejar de mover y dejar que la tierra se deposite sola al fondo del río. La tierra se corresponde con todos los pensamientos que te atraviesan, con todas las emociones; cuando cesas de removerlas, se depositan naturalmente al fondo del agua.

Vipassana, la visión penetrante, es la claridad del agua que resulta de esto. Una vez que tu mente no esté ya saturada de pensamientos, encuentra su claridad inicial y verás de nuevo a través de ella, al igual que puedes ver los peces al fondeo del río a través del agua transparente.

Y, a través de la Historia, la meditación se impuso en toda Asia como una herramienta terapéutica y de autoconocimiento. En estado meditativo, experimentamos estados de consciencia aplicados que nos permiten tomar distancia con nuestros pensamientos y nuestras emociones. Observamos con una mirada externa nuestros patrones de funcionamiento y nos liberamos de su presión. Cuando se hace el silencio interior, un espacio físico se abre para dejar que emerja el inconsciente y lo que sentimos.

Aparecen dos grandes estados de consciencia cuando meditamos: *shamatha* y *vipassana*.

«La mirada del espíritu»

El inconsciente graba todo lo que nuestro cuerpo percibe a lo largo del día. Es decir, ¡una enorme cantidad de información!

LA CAPACIDAD DE NUESTRO CUERPO PARA GRABARLO TODO

Los recuerdos conscientes constituyen una ínfima minoría de lo que nuestro cuerpo puede retener. En nuestra memoria y en nuestro cuerpo se quedan almacenadas numerosas experiencias, numerosas sensaciones corporales, de manera totalmente inconsciente. Es como cuando buscamos una palabra que tenemos en la punta de la lengua. La palabra no ha desaparecido de nuestra memoria, simplemente no tenemos acceso en ese momento.

Todo lo que vemos, escuchamos, las sensaciones corporales, todo se queda almacenado sin que tengamos consciencia. La gran selección se hará, ahí también, en un momento en el que nuestro inconsciente toma los mandos, cuando dormimos, sobre todo cuando soñamos.

VÍNCULOS NO LÓGICOS PERO REALES

Así, el inconsciente funciona de forma autónoma. No se contenta con almacenar la información sensorial, sino que construye vínculos con ella. Clasifica las informaciones por tipos de emoción, por tipos de sentires, no deja de establecer relaciones entre ellas, mediante vínculos que no responden a la lógica consensuada.

El tono de la voz de una persona nos recuerda al de otra. Un olor es similar al de un plato que

hemos probado durante nuestras últimas vacaciones... El inconsciente en seguida creará el vínculo entre los dos acontecimientos y de ahí extraerá conclusiones intuitivas: «no me gustaba cierta persona que tenía el mismo tono de voz, así que de esta persona que acabo de conocer no debo fiarme», «durante mis vacaciones, encontré el amor en el momento en que estaba comiendo tal plato, así que me acuerdo de mi relación cuando saboreo este nuevo plato que tiene el mismo olor»...

Los vínculos que crea el inconsciente son extremadamente importantes en nuestras elecciones. Según estudios científicos recientes, incluso son ellos los que se impondrán cuando hemos de tomar una decisión. Pensamos que nuestra toma de decisión responde a la lógica, cuando realmente es nuestro inconsciente el que lleva la batuta.

LA SENSORIALIDAD DE NUESTRO INCONSCIENTE

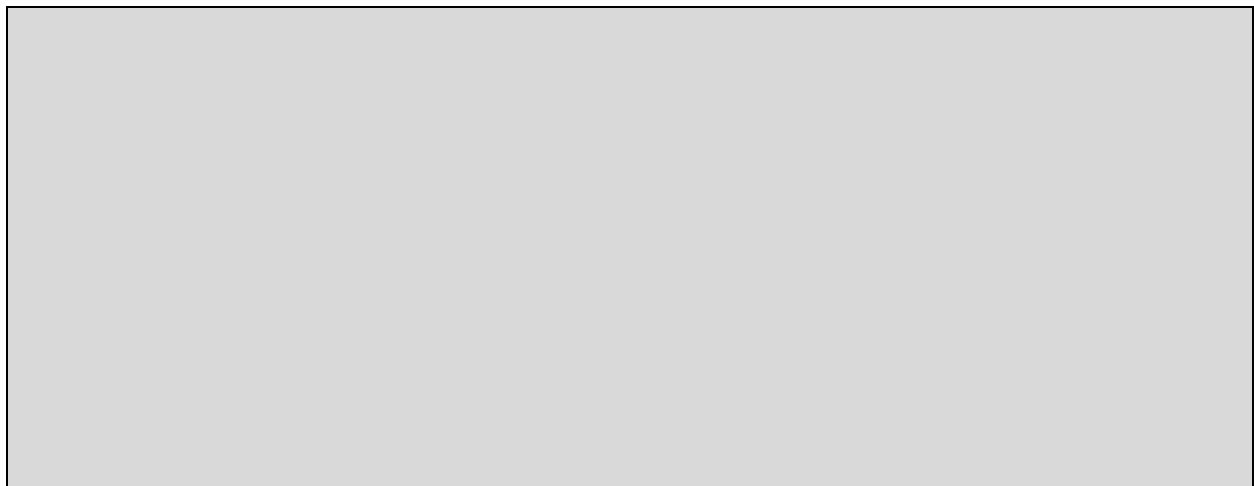
Para almacenar esta inmensa cantidad de información, el inconsciente no usa la memoria ligada al intelecto, sino directamente del cuerpo. Este se acuerda solo de los movimientos para conducir, montar en bici o incluso tocar el piano. Puede actuar prácticamente solo, con un control muy limitado del cerebro consciente.

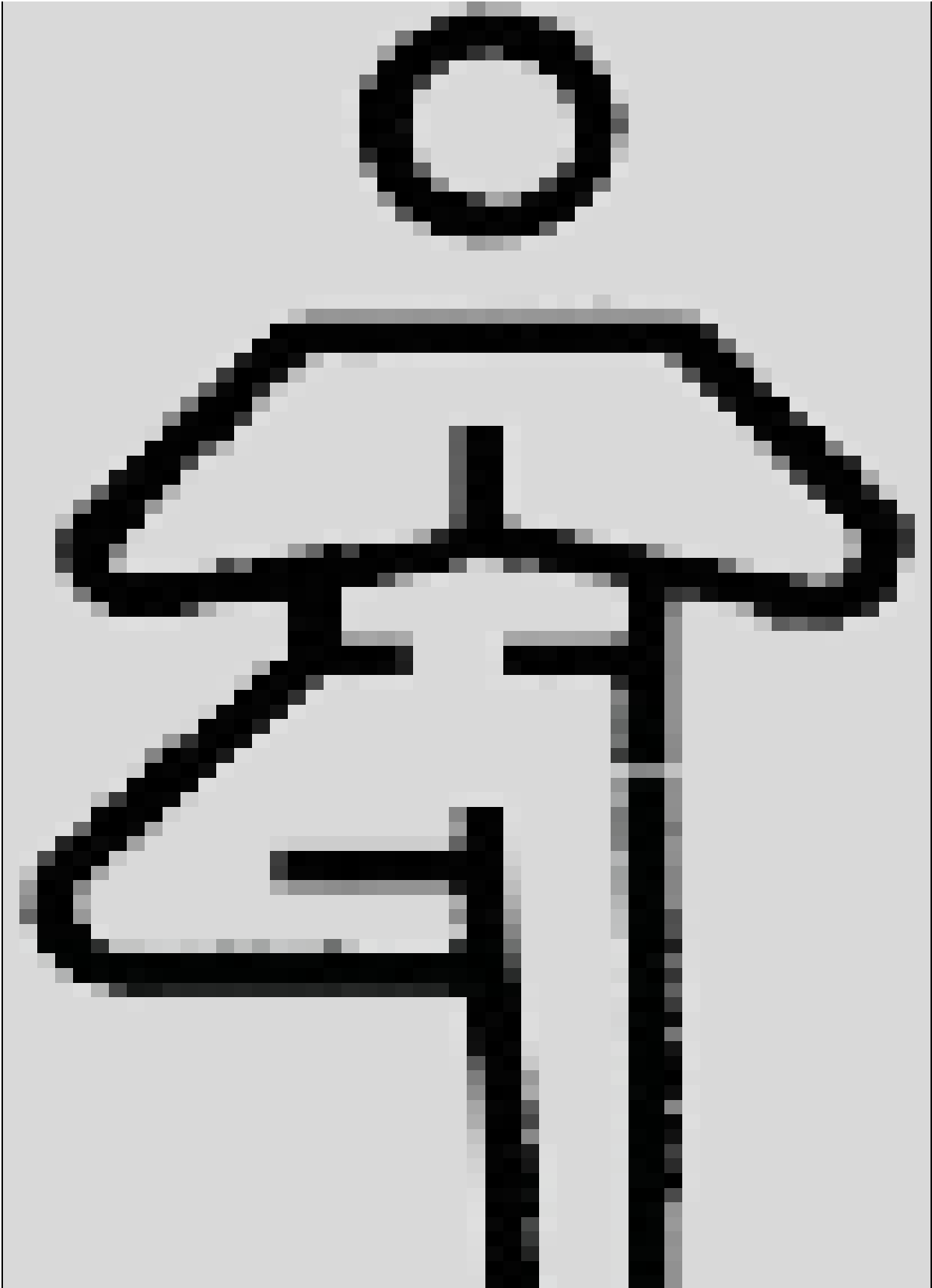
La respuesta automática del cuerpo permite ganar valiosos segundos en las reacciones. En caso de peligro, ese sistema de memoria corporal nos da seguridad, antes incluso de que hayamos tomado consciencia del peligro al que nos enfrentamos.

Esta memoria del cuerpo usa nuestros cinco sentidos. Nuestro inconsciente no recuerda cómo se desarrolló la escena o los pensamientos que nos atravesaron en ese momento, se basa en objetos, colores, sonidos, olores, que estaban presentes en ese momento para realizar una reproducción precisa de la escena.

Estas imágenes formadas en nuestra mente por nuestro inconsciente se denominaron de manera muy poética por el escritor Joseph Kessel «la mirada del espíritu».

Te propongo terminar nuestra explicación del inconsciente con un corto extracto del libro *Los jinetes* de Kessel para poner en aplicación la mirada de nuestro espíritu.





EJERCICIO

«Los jinetes» de Kessel

Para ilustrar «la mirada del espíritu», te invito a leer en plena consciencia este extracto del libro de Kessel. En este extracto, el sabio Guardi Guedj cuenta a sus interlocutores sus recuerdos de las llanuras del norte de Afganistán, usando la potencia sensorial de su inconsciente:

«—Lo primero, cerrad los ojos (...). Preparaos —dijo— para un gran esfuerzo. Un esfuerzo sobre vosotros mismos. Quiero, hombres que jamás habéis dejado los flancos, los huecos y la sombra de las montañas, quiero llevaros por la mirada del espíritu a la gran estepa del norte.

Con la intensidad, la gravedad de esas máscaras de párpados unidos, Guardi Guedj vio que se entregaban a él sin reservas.

—Muy bien —dijo—. Ahora vais a pensar en un valle. Un valle como ninguno de vosotros ha conocido jamás... Más grande y más largo que el más grande y el más largo de todos los que hayáis atravesado a lo largo de toda vuestra vida (...). No abráis los ojos —ordenó Guardi Guedj—. Y mirad ahora ese valle sin barreras, sin obstáculos, sin fin, plano, desnudo, libre, liso, con, por todos los lados, el cielo como única frontera.

—¡Lo vemos, lo vemos! —gritaban los ciegos en éxtasis—.

—Y ahí —continuó Guardi Guedj— se extiende hasta el fin del mundo un tapiz de hierbas, y cuando son tocadas por el viento, de ese tapiz sale el amargo olor del ajenjo. Y el corcel más rápido puede galopar hasta desplomarse de cansancio, y el pájaro más vivo puede volar hasta el instante en el que sus alas ya no lo soportarán más. Y no verán nada más allá de las hierbas, las hierbas y las hierbas en las que el ajenjo extiende su perfume.

Gardi Guedj respiró con dificultad y concluyó, con una voz fatigada y dulce como un roce de plumas:

—Así es la estepa».

LO QUE TENEMOS QUE RETENER

- Nuestra vida psicológica es mucho más profunda de lo que imaginábamos en un primer momento. **Cuando hacemos callar a los pensamientos intrusivos, descubrimos en segundo plano todas las imágenes, todas las sensaciones que provienen de nuestro inconsciente.** Es en el momento de este descubrimiento cuando realmente comienza el viaje por nuestro mundo interior.
- **Hemos ido a explorar nuestro inconsciente analizando sus roles:** la regulación de las constantes corporales, la memoria sensorial, el aprendizaje y la creatividad.
- **Hemos visto diferentes maneras de acceder a él:**
 - El sueño (ver el ejercicio «Recordar nuestros sueños»).
 - El estado hipnagógico.
 - La hipnosis (ver el ejercicio «El lugar seguro»).
 - La meditación.
- **Por último, hemos experimentado juntos «la mirada del espíritu»** leyendo en plena

consciencia el extracto de *Los jinetes* del escritor Kessel.

Conclusión

Tu mente posee un gran poder, el de volverte maestro o esclavo de tu propia vida.

La mayor causa del sufrimiento es tomarse los pensamientos como realidades. Cuando nos dejamos llevar por los pensamientos, sean buenos o malos, nos encerramos en una visión del mundo que, en un momento u otro, se volverá tóxica.

El secreto para encontrar la libertad está en nosotros. Decidiendo no tomarnos en serio nuestros pensamientos, adquiriendo cierta distancia con estos, nos daremos cuenta de que vivimos en un mundo mucho más rico de lo que habíamos imaginado.

Liberados de los pensamientos, del pasado y de las personas tóxicas, tenemos todo el espacio posible para realizarnos y encontrar nuestro lugar en un mundo a la vez bonito, bueno y tierno.

Nuestra mente, una vez liberada de sus pensamientos automáticos, se revela como una fuente inagotable de creatividad y de recursos. Tómate el tiempo para acceder a tu inconsciente y así aprovecharte cada día de sus beneficios.

Espero que este libro te haya ayudado a tomar distancia con los pensamientos que te hacen sufrir y te haya aportado pistas para enfrentarte a ellos. Da igual que los pensamientos tóxicos provengan de ti, de tu pasado o de personas tóxicas, no olvides que en todo momento eres tú quien tiene el control sobre tu mente, eres tú quien decide qué importancia les otorgas a tus diferentes pensamientos. De esta elección iluminada nacerá el mundo en el que vivirás.

Diseño de cubierta
GOYO RODRÍGUEZ

Traducción
IRIA GONZÁLEZ ALLEGUE

Responsable editorial
EVA MARGARITA GARCÍA

Edición en formato digital: 2024

Título original: *Sortir des ruminations mentales*
© Hachette Livre (Marabout), 2023

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024
Calle Valentín Beato, 21
28037 Madrid

ISBN ebook: 978-84-415-4952-4

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.