

Ana Villarrubia

Aprende a escucharte

Y entenderás las sabias señales que tus emociones
y tu mente te envían

la esfera  de los libros

Índice

Agradecimientos	13
Introducción. <i>Aprende a escucharte, aprende a entenderte: descubre por qué comprender es empezar a aliviarse</i>	15
1. EL CAMBIO EMPIEZA POR TI	19
Sí, cambiar es posible, y en gran medida depende de ti	21
Claves necesarias: la flexibilidad de tus ideas e interpretaciones	23
La rigidez, esa gran enemiga de la felicidad	27
Cambia tu forma de pensar para cambiar tu forma de sentir	28
Prepárate, estás a punto de psicologizarte con buena salud	30
Adéntrate en tu mente. Descodifica cuál es y cómo se configura tu modelo mental del mundo	32
2. TU MUNDO EMOCIONAL O CÓMO EMPEZAR A IDENTIFICAR LAS SABIAS SEÑALES QUE LAS EMOCIONES NOS ENVÍAN	42

La vida es pura emoción, pero...	
¿qué es una emoción?	42
¿Cómo aprender a reconocer, identificar y nombrar mis emociones?	45
No tengas miedo a sentir. Las diferentes funciones de las emociones	51
Lo que nos vincula a los demás es pura emoción	58
¿Cómo afectan las emociones a mi estado de ánimo?	74
Sientes, luego existes... Y no, no eres bipolar (nada más lejos de la realidad)	81
Aprende del sufrimiento... tanto como de la felicidad	83
Aprende a convivir con la tristeza	89
¿Canalizas el estrés o vives sin vivir en ti?	94
Haciéndole frente a nuestra principal amenaza: el miedo	108
Aprende a tolerar tu frustración	123
Aprende a dominar tu ira	128
Aprende a superar los duelos, permítete avanzar (a pesar del inmenso dolor)	140
3. EL MUNDO COGNITIVO, INSONDABLE	
SOLO EN APARIENCIA	150
Cómo gobernar tu mente y tus pensamientos	150
¿Cómo está estructurada tu mente?	151
¿Qué puedes aprender de lo que te dice tu mente? ...	158
Aprende a liberarte de las distorsiones de tu mente ..	178
Aprende a gestionar adecuadamente todas tus preocupaciones	182
Aprende a ajustar tu autoestima: ¿cómo te piensas?	203

4. ACTÚA, MUÉVETE HACIA TUS DIRECCIONES	
VALIOSAS	215
Convértete en el dueño de tus actos	215
Deja de mirar para otro lado y asume tus responsabilidades	218
Las estrategias de afrontamiento: herramientas para la vida	222
Ajusta tu sensibilidad a la crítica que viene de fuera	231
La paradoja de la psicología inversa o cómo puedes enfrentarte físicamente a tu ansiedad, retarla y vencerla	215
Predica con el ejemplo: utiliza la profecía autocumplida en tu propio beneficio	219
Ordena tu vida: la motivación y tu jerarquía de prioridades	241
En busca del sentido de las cosas	252
El universo de las relaciones sociales, fuente de vida, pero también de tormento: aprende a relacionarte más y mejor	259
Aprende a tomar decisiones	279
La óptima gestión de una crisis o cómo vislumbrar una mínima oportunidad	283
Actívate... y disfruta	288
No renuncies al amor	292
5. PRÓXIMA ESTACIÓN: ESPERANZA, FINAL DEL TRAYECTO	297
¿Con qué recuerdos y aprendizajes te quedas de todo este viaje?	297
El plano del cambio psicológico: sé flexible y aprende a escucharte	299

Introducción

*Aprende a escucharte, aprende a entenderte:
descubre por qué comprender es empezar a aliviarse*

Nos pasamos la vida entera echando la vista atrás, maldiciendo lo que ya no podemos cambiar o añorando lo que jamás podremos revivir; o proyectándonos hacia el futuro, anticipando dificultades y temiéndonos lo peor. Nuestra mente divaga, muchas veces, sin rumbo, y se atora a la hora de hacerse cargo de lo que verdaderamente es importante, de lo que sí que está en nuestra mano gestionar, de aquello de lo que podríamos ocuparnos con eficacia y en tiempo real.

Se da la paradoja de que encontramos, tanto en la nostalgia por el pasado como en la ansiedad por el futuro, una especie de falso cobijo: como si al repasar una y otra vez la historia de nuestros anhelos pudiésemos cambiar el curso de los acontecimientos; como si colocándonos en la incertidumbre del futuro nos preparásemos para afrontarlo. Nada más lejos de la realidad: instalados en el pasado no hacemos más que lamernos peligrosa y lastimosamente las heridas, del mismo modo que la intranqui-

lidad acerca de lo que está por llegar nos preocupa hasta el bloqueo y la extenuación. Y todo ello en lugar de mantenernos activos y resolutivos. Una verdadera lástima y una pérdida de tiempo porque, además, suele ocurrir que, cuando tomamos conciencia de ello, ha transcurrido ya un trecho de nuestra vida, y el lamento por haber perdido el tiempo se nos hace ingobernable.

Nos ocurre que, mientras divagamos en una dimensión de tiempo imaginaria, nos perdemos el presente. No somos tontos, ni vagos, ni irresponsables, pero sí temerosos (por aprendizaje, aunque casi creemos que es por naturaleza). Tendemos a ser autoprotectores y autodefensivos, nos preocupa lo que nos pueda pasar y tratamos de ponernos la tiritita antes de que se aviste la herida. Las personas buscamos la autoprotección inmediata, incluso cuando esta supone una condena de futuro. Pero, claro está, la inmediatez parece que siempre proporciona mayor seguridad, aunque sea solo a través de la ilusión.

Y, asimismo, por qué no decirlo, las personas somos excesivamente cortoplacistas. Existe un cierto alivio, frívolamente superfluo, en ese mecanismo de desconexión del presente: sufrimos, cierto, pero al mismo tiempo nos olvidamos de lo que aquí y ahora nos debería ocupar, evitamos el mal trago de mirar de frente a los problemas y encarar los conflictos que —con mucho esfuerzo y coste personal— aún podríamos estar resolviendo; nos desprendemos de la dura responsabilidad que todo proceso de toma de decisiones implica. Nos olvidamos, en definitiva, de hacernos cargo de lo que verdaderamente podemos gestionar y, lo que es mejor, nos desviamos de aquello que podríamos resolver de una manera o de otra, aun con mucho esfuerzo por

nuestra parte. Lamentarse es duro, pero más duro es ponerse a trabajar y exponerse a cometer esos posibles errores que asociamos al fracaso. Más duro es hacernos cargo de lo que no funciona; y comprometernos con un cambio que, aunque sabemos que es necesario, no garantiza que no nos volvamos a equivocar de nuevo.

Cuesta mucho asumir algunos riesgos y algunas responsabilidades, y llega un momento en el que, sin saber muy bien cómo ni por qué, resulta que nos hemos alejado demasiado de nosotros mismos. Nos damos cuenta de repente, aunque no ha sucedido abruptamente. Mucho de lo que proviene de nuestra mente y de nuestras emociones provoca confusión o susto, y tendemos a evitarlo. Sin embargo, has de saber que perseverar en esta huida hacia adelante solo puede empeorar aún más las cosas.

La gestión útil y adaptativa de nuestra vida y de nuestras emociones y la consecución de nuestros logros no puede quedar a expensas del azar o de elementos externos, sino que debe depender de nosotros al máximo nivel posible. Por eso, en lugar de seguir mirando en otras direcciones, ¿no merece mucho más la pena detenernos para cambiar de rumbo de una vez por todas y caminar, al fin, en el sentido deseado?

Te propongo parar, sí, para que puedas aprender a escucharte, sin miedo a airear los trapos sucios. Parar para resolver, para hacernos cargo de todo, para ser eficaces y obtener con ello la mejor contrapartida que pueda concebirse: la certeza auténtica y genuina de haber tomado las riendas de nuestro propio devenir, la sensación de estar «yo mismo» en la sala de control de «mi propia vida». Parar para mirar hacia dentro, para aprender a des-

cifrar las señales que nuestras emociones nos proporcionan pero que, hasta el momento, no hemos sabido identificar o hemos entendido de forma equivocada. Parar para no huir, para aprender a escucharnos, para aprender a interpretarnos, y poder así llegar a gestionar nuestra vida de modo que se nos haga un poco más cómoda y llevadera. Como poco, que se nos haga menos cuesta arriba. Este libro, como la música, no pretende otra cosa que guiarte en el descubrimiento de tu psiquismo y de tu mundo emocional, para que puedas ponerte delante de tus emociones y atenderlas convenientemente y como se merecen.

EL CAMBIO EMPIEZA POR TI

No es verdad que todo esté en nuestra mano, y no todo es susceptible de cambio; pero lo que sí es cierto es que cualquier tipo de transformación que anheles forma parte de ti, de tu toma de conciencia, de tu proceso de análisis e identificación y de tu firme decisión.

El sufrimiento es parte intrínseca de nuestra existencia, pero el sufrimiento fútil e innecesario nos consume y nos deja descolocados, noqueados o desnortados. Los padecimientos superfluos exprimen nuestros recursos hasta que, llegado el momento en el que deberíamos poder desplegar esos recursos, o bien no tenemos fuerzas para hacerlo o bien no recordamos siquiera cómo se hacía.

Todo —o casi todo, ya lo veremos— lo que necesitas para coger el timón de tu vida y dirigirte hacia donde más te conviene está en ti: las indicaciones que más seguridad te proporcionan, esa guía que a veces ansías y todos los elementos que te indican

qué camino seguir cuando las cosas se tuercen o se te atascan. Soy bien consciente de que hay limitaciones, consciente de que muchas veces eso que se tuerce es algo que no tenemos más remedio que aceptar, por muy tremendo que sea. Pero, incluso en tales circunstancias, casi siempre dispones de cierto margen de acción, por mínimo que sea. Hasta la *aceptación* conlleva un proceso activo por nuestra parte, de lo contrario hablaríamos simplemente de *resignación*.

Por todo ello, vamos a partir de la siguiente premisa: tienes mucha más capacidad de gestión de la que crees. Gestionar es un gran verbo, apúntatelo. Hay muchos recursos a tu alcance, muchas herramientas para gestionar la vida dependen de ti para ser utilizadas con éxito, pero has de poder identificarlas, entrenarlas y escoger debidamente cada una de ellas. Porque, en el fondo, todas tus necesidades (seas consciente o no de todas ellas) se expresan, de un modo u otro, a través de tus pensamientos, de tus emociones y sensaciones, y del conjunto de tus percepciones. Fuera puedes encontrar desde consuelo y desahogo hasta distracción y diversión, pasando por el apoyo y la compañía que solo otras personas pueden brindarnos. Fuera puedes (y, a veces, hasta debes) compartirlo todo. Pero no confundas la búsqueda de apoyo con la dependencia o la falta de autonomía: no necesitas de ningún gurú que guíe tu vida, no te hace falta más que permitirte un alto en el camino, detenerte para mirar hacia dentro y aprender por ti mismo lo que antes no te han enseñado, aprender a identificar lo que ves, lo que sientes y lo que deseas, para después manejarlo como mejor te convenga o como más sano resulte. Pese a lo fundamental que es, no

nos han enseñado a hacer esto desde pequeños, en el colegio incluso; por desgracia, nadie se ha detenido a darnos las pautas para saber cómo podemos o debemos escucharnos a nosotros mismos. Por esto recurrimos a la psicología, que es la ciencia que nos proporciona las herramientas adecuadas para analizar y comprender nuestro comportamiento y el de los demás, para analizar y gestionar todos nuestros procesos mentales y el resonar de nuestras emociones, para escuchar lo que somos y lo que significamos. La psicología nos brinda el marco explicativo y nos descifra las claves para que, después, nosotros asumamos el protagonismo.

SÍ, CAMBIAR ES POSIBLE, Y EN GRAN MEDIDA DEPENDE DE TI

En gran medida depende de ti, aunque no completamente, como ya apuntábamos antes. Tampoco nos engañemos ingenuamente ni pequemos de exceso de ambición en el dominio de todo lo que nos acontece, hay variables que escapan a nuestro control y factores que están supeditados a otros. Cuidado con caer en la cantinela de la mal llamada o mal entendida «psicología positiva». Cambiar es posible, sentirse mejor es posible, estar a gusto con uno mismo es posible, y conseguir que nos pasen cosas buenas —de esas que tanto deseamos— es posible. Pero no estamos en disposición de gestionarlo todo y hay muchas variables ambientales con las que es necesario lidiar.

Lo complicado de asumir en este complejo puzzle de variables es que, en no pocas ocasiones, el cambio pasa por la *aceptación*.

De hecho, en algunas circunstancias el cambio en sí mismo pasa exclusivamente por ahí: basta con comprender y aceptar, porque ya con ello disponemos de un nuevo enfoque interpretativo más adaptativo, reconociendo que no podemos ir más allá, especialmente en esas ocasiones en las que tratar de hacerlo supone una eterna condena a la insatisfacción y la frustración. Hay veces en la vida en las que no importa la fuerza o la actitud que se le ponga a las cosas, parece que no hay manera, algunas variables objetivas nos limitan. Sin embargo, no es menos cierto que, incluso en esas circunstancias, no estamos exentos de hacer nuestro trabajo personal o interior, no estamos exentos de hacer, al menos, nuestra parte; y por ello, aun en condiciones muy desfavorables, podemos trabajar en la aceptación antes que en la resignación —que no son exactamente sinónimos, pues mientras que el primero es un proceso activo, el segundo es más bien pasivo—, sabiendo que eso suele conllevar la proyección y el logro de objetivos menos ambiciosos.

Puedes sentirte mejor, puedes tenerte en mejor estima, puedes gestionar mejor tus relaciones con los demás y puedes sobrellevar mejor el estrés y administrar mejor las cargas de trabajo y de responsabilidades que te asaltan cada día. Todo eso es posible, no te hago una promesa vacía. Es, en general, la respuesta que le doy a mis pacientes cuando me preguntan si lo suyo tiene *solución*, si pueden cambiar, y si alguna vez podrán funcionar de manera distinta a como lo han venido haciendo a lo largo de los últimos años. No existe tal garantía de solución al cien por cien, pero sí tenemos por delante un recorrido de mejora, de sanación y de reaprendizaje.

Y todo ello es factible si te lo propones activamente, si asumes un papel de responsabilidad en ello, si te esfuerzas por conseguirlo, si escuchas lo que tus emociones te indican —en lugar de huir de ellas—, si procuras adoptar una visión alternativa acerca de lo que te sucede, si pones atención a la forma en la que te comportas cada día en distintas situaciones y circunstancias. Resolver lo que nos lastra es, por lo tanto, un objetivo que solo se consigue con humildad y perseverancia.

Si yo no te estoy engañando, no lo hagas tú tampoco: las cosas no pasan solas. El tiempo sí pasa, eso es verdad, y lo hace además de manera inexorable, pero, por sí solo, no cura nada, y los éxitos no llueven del cielo. No es el tiempo el que cura las heridas, sino lo que tú haces para iniciar, facilitar y potenciar ese objetivo, mientras el tiempo sigue pasando. Como tampoco una medicación, por sí sola, resuelve todos tus problemas. Llegado el caso, los psicofármacos pueden ser necesarios, pero su impacto es y debe ser transitorio, una mera válvula de oxígeno para aliviar la angustia aquí y ahora, una ventana abierta hoy, para ganarle al tiempo algo de margen, para inhalar algo de aire mientras, en paralelo, tú te sigues encargando de trabajarte y protegerte mañana.

CLAVES NECESARIAS: LA FLEXIBILIDAD DE TUS IDEAS E INTERPRETACIONES

Es necesario tomar perspectiva y flexibilizar tu punto de vista para entender de manera distinta y actuar también de manera

diferente. Sí, ya sé, puedes estar pensando que, en el plano racional, todos somos capaces de entender esta premisa básica, pero luego hay que saber cómo remangarse y aplicarlo de verdad. «Si la teoría me la sé —me dicen algunos pacientes—, pero luego no me la aplico». ¿Cómo es esto posible?

Pues, reconozcámoslo, a la hora de la verdad, nos fastidia tener que hacer esfuerzos y tener que modificar el modo en el que reaccionamos ante determinadas situaciones o nos parece injusto tener que dedicar nuestra energía a tratar de comprender a los demás cuando estamos convencidos de que son ellos quienes se equivocan. Nos fastidia asimismo tener que cambiar nuestra forma de proceder y, sobre todo, nos resistimos a asumir un punto de vista distinto del que hasta el momento hemos considerado único, válido y adecuado. Ya sabes, lo malo conocido. Asusta desprenderse de esas certezas que, honestamente, no nos venían bien; pero de un modo u otro nos hacían sentir seguros, instalados en nuestra parcela de convencimiento.

La falsa protección de nuestras rigideces.

El caso de Bea

Hablando con Bea, una paciente que había perdido a uno de sus abuelos de forma totalmente inesperada, la insté a que compartiera con su propia familia todas las emociones que albergaba. El fallecimiento se había producido en plena crisis sanitaria por la COVID-19 y no había podido participar en una despedida ni organizar los ritos funerarios. Un verdadero fastidio por cuanto sabemos acerca de cómo el ser humano elabora la pérdida... Eso sí, por suerte, Bea pertenecía a una familia

pequeña pero muy bien avenida, y en ese momento estaban pasando el confinamiento todos juntos, al menos, se tenían los unos a los otros.

La relación con el abuelo fallecido no había sido precisamente estrecha en los últimos años, y esto le hacía tener que enfrentarse al desasosiego, al reproche, a la culpa y al tremendo poder persecutorio que tiene, tras la muerte, todo lo que no se resolvió en vida. Demasiadas heridas abiertas en la familia, demasiadas interpretaciones sesgadas a lo largo de demasiados años, y demasiado dolor como para abordar esta cuestión con sus padres, a pesar de lo mucho que ella parecía necesitar ese acto de compartir, esa puesta en orden de sus ideas. En su familia no se hablaba de los problemas de familia: todos lidiaban con el dolor en silencio, y Bea estaba segura de que iba a tener que convivir con todo ello de por vida, como si de un tabú insalvable se tratase.

Me acordé de sus hermanos, un chico dos años menor que ella y una chica a la que le llevaba cuatro años. Con ellos sí podía ser factible hacer ese ejercicio terapéutico sin dañar a un tercero: afrontar lo que no se resolvió en vida, hablar de ello, elaborarlo y acabar integrándolo sin culpas ni reproches. Ellos podían necesitarlo también y un hermano es siempre un igual a estos efectos. Le pareció una buena idea y se decidió a compartir con ellos todos esos pensamientos, esos reproches al aire, esos conflictos no resueltos y todo el dolor atropellado que tantas emociones encontradas despertaban en ella. Le costó mucho, pero confió en la propuesta que le hice, pensó que, sobre el papel, tenía todo el sentido del mundo; me dio ese voto de confianza, aunque estaba segura de que sus hermanos no iban a acompañarla y pensaba que se iba a dar de bruces contra una pared. Por otro lado, siendo Bea también psicóloga de profesión, excelentemente formada, no tuve que darle excesivas pautas para hacerlo.

¿Cuál fue el resultado? Vivió en primera persona el devastador efecto de la rigidez, de esa visión en bucle que no te deja contemplar otra realidad que la que ya has configurado previamente. Para empezar, se encontró a dos hermanos extraordinariamente abiertos a ese ejercicio compartido de expresión emocional, cuando no era esto en absoluto previsible desde su punto de vista. Y, para terminar, descubrió en ellos una visión radicalmente opuesta a la suya. Ninguno de los dos había percibido tanta tirantez en la relación con el abuelo, ni había sentido las cosas del mismo modo, ellos no se habían sentido ni ofendidos, ni descuidados... Ella, en cambio, como hermana mayor y a modo de agravio comparativo, había pasado muchos años muy dolida con él. Es como si sus hermanos hubiesen tenido un abuelo diferente al de Bea, si bien, de manera objetiva, los términos de la relación no habían diferido en nada entre unos hermanos y otros: las visitas del abuelo a Madrid habían sido las mismas, las llamadas también, los contactos prácticamente idénticos.

«Menuda cura de humildad», me dijo. Experimentó en sus propias carnes, sorprendida, cómo le nacía enfadarse con sus hermanos, cómo sentía incluso que estaban equivocados y que o la tomaban por loca o los locos eran ellos. Ninguno de sus dos hermanos trató de atacarla en ningún momento, más bien al contrario; pero ella no podía procesar aquella información: «El abuelo nos quería, era un poco aventurero y pasota, pero eso era parte de su forma de ser, no significaba que pasara de nosotros».

Bea cayó en la cuenta y supo contenerse, supo identificar lo que pasaba: era ella misma enfrentándose a sus propias rigideces, a sus estereotipos, a sus distorsiones, a sus inseguridades, a los mensajes que había interiorizado desde el discurso de otros. Había hecho suyos, desde muy pequeña, los problemas de su padre con su abuelo, a raíz de escuchar cientos de veces las mismas historias cargadas de resentimi-

miento. En definitiva: era Bea sufriendo y enfrentándose a la realidad que había construido y que, si bien no le era grata, era la suya, aquella en la que había creído y que le había dotado de razones a lo largo de toda su existencia.

LA RIGIDEZ, ESA GRAN ENEMIGA DE LA FELICIDAD

Nos proporciona una falsa sensación de seguridad porque nos hace creer que controlamos todo cuanto sucede a nuestro alrededor y, en un primer momento —pero ojo, solo en apariencia—, es cierto que la rigidez amortigua el impacto desestabilizador de la incertidumbre. La flexibilidad, sin embargo, es la clave del cambio, de la autosuperación y de la transformación personal.

Pero, claro, para ser flexible en nuestros juicios hace falta alcanzar un óptimo grado de equilibrio psicológico. La flexibilidad requiere de seguridad en uno mismo, de cierto grado de bienestar emocional, de una ajustada autoestima, de empatía, de autenticidad, de habilidades de comunicación sanas, de cierta capacidad para resolver conflictos de manera eficaz, un buen manejo de estrategias de afrontamiento adaptativas, de disponer de herramientas para identificar, canalizar y vehicular emociones y sentimientos, de habilidades para resolver problemas, de la construcción de un proyecto de vida con horizontes esperanzadores, etc. ¡La de recursos personales que es necesario movilizar para cultivar la flexibilidad!

Y, también, por qué no decirlo, la flexibilidad precisa de una buena dosis de humildad.

CAMBIA TU FORMA DE PENSAR PARA CAMBIAR TU FORMA DE SENTIR

No puedo por menos que mencionar esta premisa básica en psicología. Es posible que sea una cantinela que ya te resulte algo familiar y, si es así, me alegro. A poco que hayas tenido contacto con un psicólogo o que te hayas interesado por la comprensión de tu comportamiento o del de los demás, seguro que no te es ajena la premisa de Epicteto, el gran filósofo estoico que predicaba la no preocupación y el comportamiento ético como mejor medicina frente al malestar emocional. Su máxima basada en que *no son los acontecimientos en sí mismos los que nos alteran, sino que lo que nos perturba es nuestra particular forma de interpretarlos* es, a mi modo de entender la vida y mi profesión, el punto de partida de todo trabajo interno, de todo recorrido terapéutico. Es el principio del cambio y el fundamento de cualquier proceso de construcción o de crecimiento personal. Pero no caigamos sin querer en el simplismo.

La realidad impacta en tu psiquismo, pero no lo hace de forma directa, sino a través de la enorme multitud de filtros de los que tu mente y tu organismo —en constante dinamismo— disponen, a modo de mediación con el exterior. Esos filtros actúan como un tamiz: reciben todo cuanto sucede a tu alrededor y modulan la forma en la que tú percibes e interpretas. Te repetirás más adelante este mantra, cuando sea necesario: no nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos contamos a nosotros mismos acerca de lo que nos sucede. Es decir, que no somos seres pasivos a merced de lo que el destino nos quiera deparar, sino

que podemos (y debemos) ejercer un rol activo en la gestión de todo cuanto nos sucede y podemos, de algún modo, moldear el curso de los acontecimientos y las huellas emocionales que nos van dejando.

¿Y quién construye ese relato? Lo construyes tú, pero con limitaciones, pues no es el resultado directo ni de tu voluntad ni de tu actividad mental consciente. Una vez aprendes a escuchar todo lo que te llegaba silenciado, también estás mucho más preparado para reescribir ese relato. En un sinnúmero de ocasiones la narrativa de tu vida viene influida por multitud de factores que desconoces o cuyo mecanismo de funcionamiento se ha activado en modo automático. En ese desconocimiento residen tu falta de control sobre parte del contenido de tu mente y tu dificultad para alejarte de algunas emociones dolorosas o incómodas en las que has quedado anclado o tu incapacidad para adaptarte a determinadas situaciones o cambios. En el caso de Bea, ella no había conocido libremente a su abuelo, lo había hecho a través de los ojos de su padre. La pizarra en blanco pronto hizo suyo el relato de otro, y ese relato se convirtió en filtro interpretativo de todo lo que, más adelante y a lo largo de toda una vida, recibiría directamente de parte de su abuelo.

Merece la pena, y mucho, gestionar adaptativamente esas interpretaciones, *desvelar esos automatismos*, identificar y canalizar constructivamente esas emociones y ampliar ese abanico de recursos con los cuales respondemos ante todo lo que nos depara el mundo. Para ello necesitamos nada más y nada menos que lo siguiente: algo de tiempo, una mirada comprensiva y cui-

dadosa hacia el interior y algún que otro entrenamiento sobre el terreno.

En definitiva, aprender a escucharte: entender el modo en el que sientes y piensas, entender el porqué de tus actitudes y desde qué esquemas más o menos inconscientes estás filtrando la realidad, y comprender también cómo esos esquemas a menudo te dañan inútilmente. Pongámonos a ello.

PREPÁRATE, ESTÁS A PUNTO DE PSICOLOGIZARTE CON BUENA SALUD

Psicologízate. Permíteme el palabro, y veamos por qué es tan pertinente. Según la RAE, *psicologizar* es el acto de explicar o tratar algo o a alguien en términos psicológicos. Pese a lo técnico de su significado, parece que en la vida real eso de psicologizar es sinónimo de cotillear, criticar y chismorrear morbosamente acerca del vecino como deporte nacional. Nos fijamos en el comportamiento de los demás antes que en el nuestro, y lo hacemos con vistas a catalogarle, encasillarle o, cuando menos, evaluarle juiciosamente. Basta que alguien haga algo que llame nuestra atención o que sea digno de mención para que nos pongamos todos la bata blanca de médico y analicemos su comportamiento —sin escatimar en calificativos— como si fuésemos los mismísimos presidentes de la asociación de psicología y psiquiatría más prestigiosa del universo. Nos puede costar llegar a gestionar algunas de nuestras emociones más básicas, como la tristeza o el enfado, pero cuando se trata de elucubrar acerca del comporta-

miento de los demás, evaluar la personalidad de otros y etiquetarles resulta que todos somos discípulos de Freud y tenemos un máster en psicología clínica.

Pues bien, el viaje que yo te propongo empieza por uno mismo. Vamos a dejarnos de tildar al vecino del quinto de *narcisista* cuando presume de coche nuevo, a nuestro jefe de *psicópata* cuando nos reprueba sin compasión y a nuestra amiga de la infancia como *bipolar* porque resulta que tiene el ánimo cambiante. No sé si tienes razón o no, quizá en alguna de ellas aciertes (ya sabes, efecto del azar), pero *no hay nada más errado que utilizar términos clínicos en el lenguaje coloquial, nada más feo que juzgar la personalidad de los demás basándose en hechos o reacciones aislados y nada más peligroso que un prejuicio camuflado.*

Psicologicémonos y hagamos el esfuerzo riguroso de mirar hacia dentro, de identificar nuestros esquemas, de reconocer nuestros propios filtros, de entender cómo, cuándo y por qué los hemos construido y, sobre todo, procuremos modificarlos o ajustarlos cuando resulta que no nos estén permitiendo comportarnos de manera adaptativa o cuando nos demos cuenta de que solo nos empujan a hacernos mala sangre.

Veamos: ¿cuáles son las premisas que guían tu comportamiento? ¿Cuáles son los dogmas familiares que marcan tus estándares de excelencia? ¿Cuál es el origen de tus frustraciones y de tus complejos? ¿Qué experiencias de vida han dejado una huella imborrable en tu psiquismo y aún hoy en día determinan muchas de las decisiones que tomas? ¿Qué ideas están en la base y en la antesala de tus pensamientos e interpretaciones

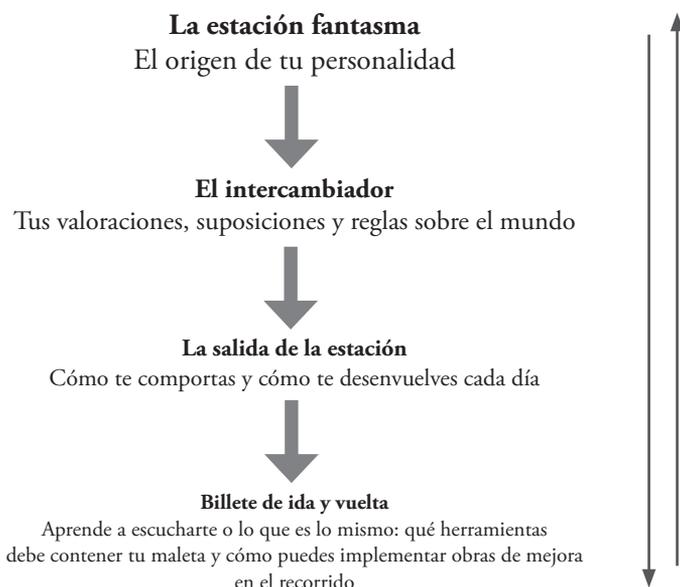
más automáticas? ¿Qué cosas son las que das por sentadas sin darte siquiera cuenta de ello? ¿Qué se esconde detrás de tus emociones?

Te garantizo que este proceso no te va a dejar indiferente y va a modificar —confío en que para siempre— la forma en la que te miras, el modo en que te percibes, así como la forma en la que te conduces por el mundo y la mirada con la que juzgas a los demás.

ADÉNTRATE EN TU MENTE. DESCODIFICA CUÁL ES Y CÓMO SE CONFIGURA TU MODELO MENTAL DEL MUNDO

Familiarízate con el itinerario básico de este viaje que estás a punto de emprender, veamos cuál es el hilo conductor en este proceso de autoconocimiento y transformación personal y tengamos clara la potencia transversal de la autoescucha activa. Este es el punto de partida: descifrar cómo se configura el modelo que sobre el mundo hemos construido, ese que damos por sentado y con el que cada día salimos a la calle y nos relacionamos con los demás, esas premisas mentales con las que interpretamos todo cuanto sucede a nuestro alrededor, las bases de nuestro entendimiento.

Veamos, desde lo más profundo de tu mente hasta su capa más superficial, cómo se ha ido construyendo tu concepto del mundo.



La estación fantasma o nuestro viaje al centro de tu personalidad: tus esquemas más nucleares y rígidos

Todos disponemos de estructuras de pensamiento relativamente estables, eso a lo que los psicólogos cognitivos, con Aaron Temkin Beck a la cabeza, se referían como «esquemas cognitivos». Los esquemas están en la misma base de nuestra forma de ser y estar en el mundo, orientan nuestras interpretaciones sobre todo lo que nos rodea, así como los procesos afectivos que resultan de ellas. Son el núcleo fundamental de nuestra forma de entender el mundo, la base sobre la que se asientan nuestras actitudes ante la vida. Pese a su tremenda importancia, lo cierto es que su influencia suele permanecer inconsciente, por lo que