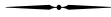


Capítulo 1

TRANSFORMARSE ES POSIBLE



¡APOSTANDO FUERTE!

Una fría mañana de invierno de 1940, un joven llamado Robert Capa guardó en la maleta su pequeña cámara compacta Leica, una montaña de carretes nuevos y algo de ropa. En el bolsillo derecho de su americana, llevaba un pasaje para embarcar en un buque rumbo hacia la Segunda Guerra Mundial. Capa fue uno de los primeros fotógrafos de guerra de la historia del periodismo y un personaje maravilloso. Bien parecido, simpático, bebedor, valiente y, a ratos, hasta romántico, a este neoyorquino nacido en Praga le iba la aventura.

En el Día D, cientos de miles de jovencísimos norteamericanos se apiñaban en las barcazas anfibas camino de las playas de Normandía. El terror les acompañaba al son de los estallidos de las bombas de las defensas alemanas. Muchos vomitaban el desayuno en el interior de aquellas heladas tanquetas, pero nadie se quejaba por ello. Sus mentes no tenían tiempo para pensar en esas minucias. Entre aquellos chicos, Capa revisaba tembloroso sus cámaras una y otra vez, como si el ritual de trabajo pudiese acallar el ruido atronador de los cañonazos enemigos.

Y, de repente, un golpe seco hizo temblar la tanqueta indicando que habían llegado a la orilla. Para entonces, el ruido de las bombas era atronador pero el sargento a cargo de aquel pelotón gritó todavía más fuerte: «¡Fuera, rápido! ¡Agrupación a veinte metros! ¡Ya!», y saltó al agua fusil en alto, corriendo con el corazón bombeando a toda máquina.

Los muchachos salieron tropezando con sus propias piernas, pero mantenían la mirada fija en la espalda de su superior. Lo peor sería perder al sargento, su única guía fiable en aquel infierno. La confusión era enorme: pelotones a la carrera por doquier, gritos, explosiones... Capa iba tras ellos e hizo como los demás, tirarse sobre el suelo a unos veinte metros y clavar la mirada en el cogote del sargento. El bigotudo «veterano» de 25 años alzó de nuevo la voz para decir: «¡Otra vez, carrera de veinte metros y reagrupación! ¡Ahora! ¡Ya!». Y como propulsado por muelles se lanzó duna arriba.

De los veinte chicos a los que acompañó Capa aquella mañana, sólo sobrevivieron dos. Al fotógrafo únicamente le dio tiempo a tomar algunas instantáneas de esos primeros metros de batalla antes de que le obligasen a volver en una tanqueta anfibia a uno de los barcos aliados. Eso sí: aquellas fotos ligeramente desenfocadas fueron los primeros testigos de la liberación de Europa. Al día siguiente, ya estaban en la primera página de los rotativos de Gran Bretaña y el mundo podía poner en imágenes la partida final de la guerra por la libertad del mundo.

Al llegar a Londres, Capa tuvo dos días escasos de permiso que empleó bien con su recién estrenada novia británica. Varias botellas de *scotch* después, ya estaba a bordo de un avión desde el que se lanzaría en paracaídas cámara en ristre, para seguir las siguientes evoluciones del ejército americano en Europa.

¿Qué tiene que ver la historia de Capa con un libro sobre psicología?, se preguntará el lector. Una sola cosa: Capa exprimió sus días, vivió intensamente. Apostó por jugar fuerte, sin temor, y cabalgó sobre su destino, sobre su vida. Fue el mejor fotoperiodista de la historia, esposo de Gerda Taro, novio de Ingrid Bergman y amigo íntimo de Hemingway. Su espíritu indómito le llevó a tener una vida de película antes de morir en la guerra de Indochina a los 41 años de edad.

UNA MENTE EN FORMA, UNA VIDA EMOCIONANTE

Capa es para mí un maestro de la vida. Hay muchos otros: el explorador Ernest Shackleton, el músico y escritor Boris Vian, el físico Stephen Hawking, el «superhéroe» Christopher Reeve... De algu-

nos de ellos hablaré en este libro porque estos hombres y mujeres son buenos modelos que seguir. Para el psicólogo cognitivo, representan lo contrario a lo que combatimos, lo opuesto al malvivir.

Y es que el principal enemigo del psicólogo es lo que llamamos neuroticismo, es decir, el arte de amargarse la vida mediante la tortura mental. La depresión, la ansiedad y la obsesión son nuestros principales oponentes y cuando nos dejamos atrapar por ellos, lo que perdemos es la facultad para vivir plenamente. La vida es para disfrutarla: amar, aprender, descubrir..., y eso sólo lo podremos hacer cuando hayamos superado la neurosis (o el miedo, su principal síntoma).

Uno de mis primeros pacientes, hace mucho tiempo ya, fue un hombre de 40 años, Raúl, que vino a visitarme porque sufría de ataques de pánico. Acudió a mi consulta en taxi acompañado por su madre. Raúl vivía atemorizado ante la idea de que, en cualquier momento, le podía dar un ataque de ansiedad. A causa de ese miedo apenas salía de casa. A los 20 años le habían dado la baja laboral permanente y, desde entonces, vivía recluido allí. ¡Veinte años encerrado por temor!

El mayor miedo de Raúl era sufrir un ataque de nervios en medio de la calle, lejos de casa o de un hospital donde le pudieran socorrer, pero últimamente también le daba pavor ver los informativos de televisión porque alguna vez le había entrado el pánico viendo escenas de guerra. Por ese motivo ya ni siquiera veía la tele. Es cierto que, últimamente, la programación no merece mucho la pena, pero ¡no poder verla por pánico es demasiado!

La vida de Raúl y la de Robert Capa son antitéticas: uno está en la zona gris de la existencia y el otro, en la del technicolor más brillante.

¡Qué diferente es surfear la vida por encima de sus olas a vivir sumergido, siempre medio ahogado, vapuleado por las corrientes marinas! ¡Gozar la vida o sufrirla como si fuera un mar hostil que nos domina!

Suelo decirles a mis pacientes de mi consulta de Barcelona que mi objetivo global es hacerles fuertes en el ámbito emocional. Esa fuerza les permitirá disfrutar de la vida con plenitud. «Aquí no queremos vidas “normales”, grises o simplemente estables —les digo—; queremos aprender a aprovechar todo nuestro potencial.» La neuro-

sis es un freno a la plenitud, y la salud emocional un salvoconducto a la pasión y la diversión vital.

¡SE PUEDE APRENDER!

Mucha gente es escéptica respecto a la posibilidad de poder transformarse en personas fuertes y emocionalmente estables. En la consulta, a menudo me lo expresan así: «Pero si he sido así durante toda mi vida, ¿cómo me podría cambiar una terapia que sólo va a durar unos meses?».

La verdad es que es lógico hacerse esta pregunta porque todos tenemos la impresión de que el carácter no se puede transformar. Mi abuelo, un tipo duro que había luchado en la guerra civil, solía decir con tono grave: «¡Si una persona no es madura a los 20 años, no lo será nunca!», y, en buena medida, tenía razón. Porque lo cierto es que no es habitual cambiar de forma radical, pero eso no significa que sea imposible. Hoy en día sabemos que, con la guía adecuada, no sólo es posible, sino que todos, hasta el más vulnerable, pueden conseguirlo: la psicología actual ha desarrollado métodos para ello.

Y éste es, precisamente, uno de mis primeros objetivos: informar al lector de que cambiar, transformarse a uno mismo en una persona sana a nivel emocional, es posible. ¡Por supuesto que lo es! Tengo muchísimas pruebas que lo demuestran. Entre ellas, el cambio que han experimentado miles de personas yendo al psicólogo en todo el mundo. En realidad se trata de miles de pruebas, ya que cada uno de estos hombres y mujeres demuestra que es posible. Sin ir más lejos, en mi blog (www.rafaelsantandreu.wordpress.com), muchos de mis pacientes escriben sobre sí mismos y sus historias de superación. Yo veo a muchísimos pacientes todos los años, cientos, y puedo afirmar con rotundidad que el cambio es posible.

Como el siguiente caso real: María Luisa acudía al teatro todas las noches para representar una comedia de mucho éxito en Madrid. En cuanto subía el telón, aparecía en escena con todo su esplendor y la gracia y elegancia que sólo los actores clásicos poseen. El final era siempre el esperado: casi diez minutos de aplausos ininterrumpidos por un trabajo genial. ¡Qué buena actriz, qué simpática, qué vital era María Luisa!

Pero lo que el público no sabía es que, de vuelta a casa, esa misma noche, a María Luisa se le mudaba el ánimo para hundirse en un pozo de depresión e inseguridad. A sus 50 años, estaba en su peor momento personal, aunque por ninguna causa en particular. El problema, según le había dicho su psiquiatra, estaba en su mente. Tenía tendencia a la depresión y a la ansiedad. Y así llevaba demasiado tiempo, sin salir en todo el día de la cama salvo para cumplir con el trabajo que tanto amaba, pero que ya ni siquiera podía disfrutar. Ésta es la historia real de María Luisa Merlo, la gran actriz madrileña, según relata ella misma en su libro *Cómo aprendí a ser feliz*:

Desde los 44 años hasta los 50, fue el peor período de mi vida. Podía ir de la cama al teatro y del teatro a la cama y punto. Así día tras día. Tenía miedos a los problemas económicos (que en realidad no tenía), miedo a la soledad, miedo al «coco», miedo a todo. [...]

En mi última depresión, era un ser encerrado total y absolutamente en mi propia mente. Cuando algo me preocupaba, una pequeña disputa, algo pequeño... le podía dar vueltas una y otra vez, y ese torbellino mental hacía que al final me explotaran los cables.

Merlo confiesa que nunca fue una persona equilibrada. Su niñez fue hermosa, pero en cuanto empezó su vida adulta, aparecieron los trastornos emocionales. Seguramente, tenía cierta tendencia a la depresión (lo que se llama depresión endógena), pero también un carácter, una visión del mundo, que la hacía vulnerable. En su caso, la cosa se complicó con el empleo de drogas recreativas y de fármacos autoprescritos: «En mi primera depresión, empezaron a recetarme hipnóticos y calmantes y empecé a aficionarme a las pastillas. Pastillas para dormir, pastillas para espabilarse, pastillas para todo. Había días que podía llegar a tomar diez o quince pastillas de cosas diferentes, porque yo tenía tendencia a ser adicta a cualquier cosa. También fui adicta al hachís y a la cocaína».

En fin, a sus 50 años de edad, la entrañable actriz tenía un mal pronóstico. Su peculiar mente le hacía la vida muy complicada y el problema sólo hacía que aumentar con los años. Pero, en un momento dado, su historia dio un vuelco. Un reducto de esperanza y sus inagotables ganas de luchar por ella misma le hicieron ponerse en manos de terapeutas y guías para el cambio: «Y, pasito a pasito, salí

de la depresión con ayuda de Dios y de mí misma porque el pozo en el que yo estaba metida era muy, muy fuerte —nos explica ella misma—. Ahora me siento mejor que nunca, sólo comparable a cuando era una niña feliz. Y me siento orgullosa del trabajo que he hecho conmigo misma. Haber salido de los pozos de donde he salido me hace sentir una enorme seguridad. Puedo decir que me siento realizada por primera vez en mi vida».

María Luisa se transformó a sí misma. Y, ¿sabes?, todos podemos hacerlo. ¡Tenemos que saber que es posible! El carácter está formado por una serie de rasgos innatos, pero también por toda una serie de aprendizajes adquiridos en la infancia y en la juventud, y es sobre esa estructura mental donde podemos actuar.

Como veremos a lo largo de las páginas de este libro, podemos forjarnos una vida libre de miedos, abierta a la aventura, plena de realizaciones. Cuando hayamos transformado nuestra mente, seremos más capaces de gozar de las cosas pequeñas y grandes de la vida, podremos amar —y dejar que nos amen— con mayor intensidad y tendremos grandes dosis de serenidad interior. Seremos un poco más como el fotógrafo aventurero Robert Capa, grandes amantes de la vida, de nuestra propia vida.

LA TERAPIA MÁS CIENTÍFICA

Lo que vamos a ver a continuación es el abecé de la terapia cognitiva. Comparte algunos principios con la filosofía antigua, pero a lo largo de la segunda mitad del siglo xx fue desarrollándose a partir de una intensa investigación en universidades de todo el mundo.

En la actualidad, la terapia cognitiva es la escuela de psicología con una mayor base científica y la que ha sido mejor respaldada por estudios de eficacia comprobada. Existen más de dos mil investigaciones independientes publicadas en revistas especializadas que avalan su validez. Ninguna otra forma de psicoterapia ha conseguido igualar su éxito terapéutico.

Este libro pretende ser un manual didáctico para el gran público, y contiene historias, cuentos y metáforas para ayudar a entender los diferentes mensajes, pero hay que subrayar que se basa en estudios y ensayos científicos de primera línea.

Miles de psicólogos de todo el mundo trabajan con terapia cognitiva y han sido testigos de la potencia de sus métodos. Cientos de miles de personas han transformado sus vidas gracias a ella, pero estoy seguro de que, en el futuro, todavía encontraremos formas mejores de administrar estos principios, ya que la terapia cognitiva es una ciencia en constante evolución.

Como podrá comprobar el lector, no cito a autores o investigaciones a lo largo de estas páginas para facilitar la fluidez de la lectura, pero no me gustaría dejar de mencionar a los dos grandes psicólogos cognitivos que le han dado impulso a nuestra disciplina: en primer lugar, Aaron Beck, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Pensilvania y, cómo no, al recientemente fallecido doctor Albert Ellis, fundador del Albert Ellis Institute en Nueva York.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Cambiar es posible. Nos costará un esfuerzo continuado, pero se puede lograr.
2. Transformarse en alguien positivo es esencial para disfrutar de la vida. La fuerza emocional es el principal pasaporte para ir por el mundo.

Capítulo 2

PIENSA BIEN Y TE SENTIRÁS MEJOR

El joven Epicteto acarrea varios bultos esquivando a los transeúntes que se cruzaban sin cesar por la Vía Magna de Roma, la principal calle comercial de la ciudad. Delante de él, su amo Epafrodito aceleraba el paso, indiferente a las dificultades que su esclavo tenía para seguirle cargado como iba.

Epafrodito estimaba a Epicteto, su joven sirviente, sobre todo por su increíble inteligencia. En cuanto se tropezó con él siendo sólo un niño en su ciudad natal, Hierápolis, en Turquía, se dio cuenta de que era un superdotado y quiso tenerlo entre sus esclavos. Ese mocoso de apenas 4 años de edad leía y escribía en griego y latín y ¡nadie le había enseñado! Había aprendido solo a base de leer rótulos en las tiendas y en los templos.

Años después, ambos se trasladarían al centro del mundo, a Roma, la capital del Imperio, donde Epafrodito empezaría a medrar como comerciante de artículos de lujo.

Aquella mañana, amo y sirviente se dirigían a la villa de Amalia Rulfa, una viuda millonaria que habitaba cerca del Foro. Le llevaban unas muestras de ricos perfumes de Persia y telas de Oriente. Con tanto paquete, Epicteto apenas alcanzaba a ver por dónde andaba y, en ese momento, se cruzaron dos chiquillos a la carrera. Uno de ellos se abalanzó sobre él, le hizo perder el equilibrio y cayó al suelo. Como en cámara lenta, Epicteto vio cómo el frasco del perfume más caro saltaba por los aires y describía una corta parábola para aterrizar encima de los adoquines: «crash», cristales rotos y salpicaduras de perfume sobre sus ropas.

El tiempo se detuvo unos instantes. De repente, un ruido seco y un escoror tremendo en su muslo izquierdo le devolvieron a la realidad. ¡Su amo Epafrodito le estaba golpeando con su duro bastón de roble!

—¡Toma, bandido, así aprenderás a ser más cuidadoso! —le gritaba lleno de cólera mientras le pegaba una y otra vez en la misma pierna.

Epafrodito estimaba sinceramente a su sirviente —de hecho, le pagaba una cara educación en una academia de filosofía—, pero tenía un legendario carácter irascible e impulsivo. De hecho, el joven Epicteto, como mano derecha, le servía de freno en la mayor parte de sus discusiones con proveedores y clientes, pero cuando su ira se descargaba sobre él, ya no tenía quien le protegiera. De todas formas, en la antigua Roma, no era noticia que un amo golpease sádicamente a su esclavo. Simplemente, era de su propiedad.

Sin embargo, aquella mañana sí se formó un corro en torno a los dos hombres, pero por una razón completamente inusual. Para asombro de todos los que contemplaban la escena, el joven sirviente no abría la boca para quejarse ni expresar ningún dolor. Simplemente, miraba a su amo con aire de indiferencia, cosa que aún enfurecía más a su señor.

—¿No te duele, insolente? ¡Pues ahí tienes doble ración! —gritó el comerciante pegándole tan fuerte que ya estaba sudando a mares.

Epicteto seguía sin inmutarse hasta que finalmente abrió la boca para decir:

—Cuidado, señor, que si seguís así, vais a romper vuestro bastón.

Epicteto, el protagonista de nuestra historia, vivió entre los años 55 y 135 de nuestra era. Fue esclavo durante toda su niñez y obtuvo su libertad gracias a sus prodigiosas dotes para la filosofía. De hecho, se convertiría en uno de los intelectuales más prestigiosos de su momento, con una fama muy superior a la de Platón, tanto entre romanos como griegos.

Posteriormente, la historia también le ha hecho justicia y, hoy en día, es considerado uno de los grandes filósofos de todos los tiempos. Sus ideas han dejado huella en muchas de las corrientes de pensamiento que conocemos en la actualidad, incluido el cristianismo.

Epicteto no dejó escritos, pero sus discípulos recogieron sus palabras, que hoy podemos encontrar en dos libros, el *Enchiridion* y los *Discursos*.

Se han inventado muchas leyendas acerca de la vida de este filósofo y una de las más conocidas es ésta que he relatado. La fantasía popular explica que fue así como adquirió la cojera que le caracterizaba. Evidentemente, esta historia es una exageración que intenta

resumir la filosofía de Epicteto, aunque no acierta a hacerlo. La fábula nos hace creer que el filósofo había llegado a controlar completamente sus emociones, pero ésa no era su intención ni mucho menos. Ni lo pretendía, ni eso tiene que ver con sus enseñanzas.

Epicteto enseñaba a tener fuerza emocional, lo cual no significa «no sentir emociones negativas» sino «no sentir emociones negativas exageradas», y eso es lo que vamos a aprender en este manual. A través de ese control mental, pese a sentir dolor, pena o irritación, los individuos adquieren una confianza en sí mismos que les permite disfrutar de las maravillosas posibilidades que ofrece la vida.

Si el mensaje principal de este libro es que todos —sí, todos— podemos aprender a ser más fuertes y equilibrados a nivel emocional, el segundo es que este aprendizaje se lleva a cabo transformando nuestra manera de pensar —nuestra filosofía personal, nuestro diálogo interno—, de una forma parecida a lo que, hace veinte siglos, intuyó Epicteto.

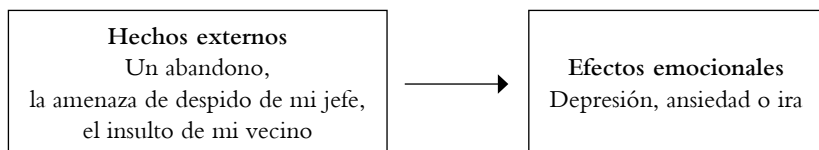
Y es que como decía el filósofo: «No nos afecta lo que nos sucede sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede».

Miles de años más tarde, en pleno siglo xx, la revolución cognitiva propulsada por grandes psicólogos y psiquiatras como Aaron Beck y Albert Ellis ha permitido que cientos de miles de personas en todo el mundo transformen su mente. Tú puedes sumarte a ellos.

Veámoslo con más detalle.

EL ORIGEN DE LAS EMOCIONES

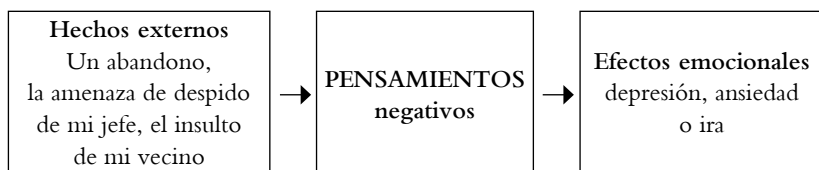
Las personas solemos tener la impresión de que los hechos externos —lo que nos sucede— impacta sobre nuestras vidas produciendo emociones: rabia o satisfacción, alegría o tristeza... Existiría, según esta idea, una asociación directa entre suceso y emoción. Por ejemplo, si mi esposa me abandona, me sentiré triste. Si alguien me insulta, me sentiré ofendido. Tenemos la percepción de que hay una relación lineal (de causa y efecto) entre hechos y emociones que podría seguir el siguiente esquema:



Pues bien, la psicología cognitiva, nuestro método de transformación personal, nos dice que esto no es así. Entre los hechos externos y los efectos emocionales existe una instancia intermedia: los pensamientos. Si yo me deprimó ante el abandono de mi esposa no es por el hecho en sí: es porque yo me estoy diciendo a mí mismo algo así como: «¡Dios mío, estoy solo, es horrible, voy a ser un desgraciado!», y estas ideas producen en mí la emoción correspondiente, en este caso, miedo, desesperación y depresión.

Son las ideas, la interpretación del abandono, mi diálogo interno, lo que me deprimen, no el hecho de que mi mujer se haya marchado. De hecho, habrá personas que, frente al abandono de su esposa, ¡celebren una fiesta!

Por consiguiente, el esquema exacto de nuestro funcionamiento mental sería:



Esto es exactamente lo que decía Epicteto: «No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede».

Todos tenemos la impresión de que los hechos producen —de forma automática— las emociones, y este error es el principal enemigo del crecimiento personal. Por ejemplo, muchas veces decimos frases del estilo: «Pepe me pone de los nervios», y aquí ya estamos cometiendo el error del que hablamos. Pepe no me pone de los nervios, ¡soy yo quien se pone de los nervios!

Si analizamos detenidamente nuestro proceso mental, veremos que Pepe lleva a cabo determinadas acciones (se supone que inconvenientes) y yo me estoy diciendo a mí mismo ideas del estilo: «¡Esto es intolerable! ¡No lo puedo soportar!».

Son esas ideas las que tienen el poder de irritarme, no las acciones de Pepe, que, por lo que respecta a las emociones, son neutras. De hecho, no todo el mundo reacciona de la misma forma ante Pepe: a algunos les irrita más que a otros. Hay a quien incluso no le produce ningún malestar. Y todo depende del diálogo interno de cada cual. Es el diálogo interior el verdadero productor —a veces oculto— de las emociones.

EL ESTUDIANTE SUICIDA

Para entender mejor este concepto, explicaré el caso real de Jordi, un chico adolescente deprimido. Recuerdo que lo trajo su madre a la consulta, muy angustiada, porque había intentado suicidarse hacía dos semanas. Y se había tratado de un intento serio, no una llamada de atención. Jordi se había cortado las muñecas en la bañera mientras sus padres estaban pasando el día fuera. Por casualidad, volvieron a casa antes de tiempo y lo encontraron inconsciente. En cuanto lo tuve delante, le pregunté directamente:

—Dime, ¿por qué querías acabar con tu vida?

—Es que, en esta evaluación, he suspendido tres asignaturas en el cole —respondió mientras se tapaba la cara con las manos, mirando al vacío.

Jordi se sentía fatal, le invadía un sentimiento de fracaso muy profundo que no le permitía disfrutar de nada. Se levantaba por las noches a cualquier hora con una sensación de angustia en el pecho. Según él mismo describía, el problema era haber suspendido. Pero, como veremos a continuación, ésa no era la verdadera causa de sus emociones.

Estuve hablando con él durante varias sesiones y, paso a paso, fui descubriendo la auténtica fuente de su malestar, que era su forma peculiar de pensar, el diálogo que habitualmente sostenía consigo mismo.

—Entiendo, Jordi. Has suspendido y eso es un palo. Pero me parece que te lo has tomado demasiado a pecho, ¿no? —le dije.

—Pero déjame que te explique. Lo que tú no sabes es que en mi escuela no te dejan pasar de curso si te quedan más de dos asignaturas a final de año. Y, claro, he pensado que quizá no recupere los tres

suspensos. Y si eso sucediese... ¡tendría que repetir curso! ¿Lo entiendes ahora? ¡A mí lo que me da miedo es repetir! —respondió irritado.

La familia de Jordi era bastante pudiente. Su padre había querido que estudiara en una prestigiosa escuela donde él mismo había cursado estudios. Sus dos hermanos mayores también iban allí y todos tenían buenos expedientes académicos. Seguí preguntando:

—Bueno, entiendo que repetir curso sería algo malo para ti, porque ensuciarías el nombre de tu insigne saga escolar... Pero ¿tanto como para suicidarte? A mí me parece un poco exagerado.

—Vale, pero ¿sabes? Hay algo más. Lo que tampoco sabes es que en mi cole no se puede repetir curso dos veces. Y he pensado que si repito una vez, igual me vuelve a ir mal y entonces, ¡me expulsarían! Si me expulsaran del cole no lo soportaría. ¡Qué vergüenza!

Jordi era un chico muy inteligente y sensible. Tenía una gran fluidez verbal y muy buenas aptitudes para las letras. De hecho, siempre había sacado buenas notas, pero aquel año, se le habían atragantado las asignaturas de ciencias. Suspende le había cogido por sorpresa y, en la soledad de su habitación, había desarrollado esas ideas catastrofistas que ahora desgranábamos en la conversación terapéutica. Seguí inquiriendo:

—De acuerdo, te entiendo, pero aunque te expulsasen del colegio, no veo que eso sea tan trágico como para querer dejar este mundo, ¿no crees?

—Es que ahí no acaba la cosa: veo que si me expulsan del colegio, es posible que me coja tal trauma que no me saque la secundaria. Entonces, no iría a la universidad y eso... ¿Qué me dices de eso? ¡Eso sí que sería una desgracia! Tú has ido a la universidad, eres psicólogo, has llegado a ser alguien. Ahora me entiendes, ¿no?

Y así seguimos charlando durante toda la hora de visita y me di cuenta de que Jordi había estado pensando en todas las posibles consecuencias negativas que podían suceder tras haber suspendido tres asignaturas a los 14 años de edad. Incluso en las más remotas posibilidades.

Incluso me explicó que, en caso de no llegar a la universidad, podía acabar marginado en su propia casa: «Voy a ser el tonto de la familia, el único sin carrera», dijo. Y para rematar añadió que posiblemente estaría destinado a un empleo aburrido y mal pagado. Terminaba acabar de «reponedor» en el supermercado o «algo peor».

Incluso, en un momento de nuestras conversaciones, llegó a decir: «Además, si terminase así, seguramente no podría tener novia».

¡Vaya! ¡Eso sí me sorprendió! Pero su argumento era que, en su barrio de clase alta, las chicas no se iban a interesar por un fracasado.

Pero todavía había más. Según Jordi, si se daban todas esas circunstancias —ser marginado en su familia y quedarse soltero para siempre—, estaría destinado a una vida en soledad y eso ¡no lo podría soportar!

Increíble, ¿verdad? Pero muy cierto. A partir de un hecho desencadenante —suspender tres asignaturas—, Jordi preveía toda una serie de adversidades futuras que le producían, en el presente, un gran malestar emocional.

Queda claro que su infelicidad venía causada por su cabeza, por su cadena de pensamientos catastrofistas. ¡De hecho, otros muchos chicos de su misma clase no se deprimían en absoluto al suspender tres o más asignaturas! El responsable de esa diferencia emocional estaba claramente en su diálogo interno.

Por supuesto, el trabajo terapéutico con Jordi incluyó revisar cada una de esas ideas exageradas y catastrofistas. En pocas semanas, había dejado de creer en ellas y encaraba todo el asunto de los estudios de una forma mucho más relajada (y efectiva).

A modo de anécdota diré que, sobre todo, Jordi había aprendido esa filosofía tremendista de su madre. Cuando tenía 7 u 8 años, su madre empezó a ejercer una presión ridícula sobre su hijo, con la intención de prevenir que se «volviese vago». Cuando regresaban del colegio a casa, ella siempre le preguntaba cómo había ido la escuela, si tenía deberes y demás... y, al terminar con esas preguntas, le decía:

—Jordi, tienes que estudiar mucho porque si no, acabarás como ese mendigo que se pone a la puerta de la iglesia. ¡Si no te espabilas, te espera eso! La vida es así.

EL HOMBRE, QUÉ ANIMAL TAN IRRACIONAL

Efectivamente, los psicólogos cognitivos sabemos que detrás de cada emoción negativa exagerada —sí, siempre— existe un pensamiento catastrofista. Las personas que se perturban fácilmente tienen —día

sí, día también— ese tipo de pensamientos y se los creen a pie juntillas. Por el contrario, las personas fuertes huyen de ese diálogo negativo como de la peste.

Después de décadas estudiando ese tipo de ideas negativas, les hemos puesto un nombre didáctico que las define muy bien; las llamamos creencias irracionales.

Estas creencias irracionales, como las de Jordi, el suicida estudiantil, se caracterizan por:

1. Ser falsas (por exageradas).
2. Ser inútiles (no ayudan a resolver problemas).
3. Producir malestar emocional.

Veamos, con un poco de detalle, estas tres características.

En primer lugar, las creencias irracionales son falsas. Y ¡a muchos niveles! Pero, pese a ello, la persona las defiende. Podríamos decir que toda la ciencia está en contra de ellas y, al sostenerlas, practicamos un tipo de lógica supersticiosa. En los momentos en que las empleamos, nos enfrentamos a todas las ciencias: la biología, la economía, la filosofía, la medicina, la estadística...

Por ejemplo, las ideas que nos presentaba Jordi van en contra de las leyes de la estadística. ¿Cuántas personas habrá que, tras haber suspendido tres asignaturas en cualquier colegio de España, han tenido una cadena de eventos negativos como los que describía el muchacho? Un porcentaje muy pequeño del total, ínfimo. Sin embargo, él daba por hecho que algo así le iba suceder: no superar la secundaria, ser marginado por ello, no encontrar novia a consecuencia de todo eso y vivir en soledad. ¡Una cadena de desastres muy improbable!

En segundo lugar, las creencias irracionales también son inútiles. No nos ayudan a superar las adversidades. De hecho, Jordi había optado por suicidarse, el paradigma de la huida frente a los problemas. Pensar exageradamente, anticipar situaciones negativas tremendistas, nunca es una buena estrategia de resolución de problemas. Cada situación merece una ponderación adecuada, lo más realista posible, y eso nos ayudará a resolver cada situación de la vida. Deprimirse, estresarse, llenarse de rabia son actitudes que no contribuyen en nada al éxito.

Y es que, a nivel práctico, cuando sostenemos ideas irracionales —y emociones exageradas— suele pasarnos que intentamos «matar moscas a cañonazos», esto es, aplicamos soluciones exageradas a problemas pequeños, y el remedio acaba siendo peor que la enfermedad: destrozamos la casa y la mosca sigue aleteando alegremente.

Y, por último, las creencias irracionales producen mucho malestar emocional, gratuito, absurdo. En los casos extremos, el catastrofismo nos puede llegar meter en un mundo horroroso que sólo cabe en una mente fantasiosa, pero que no existe en la realidad. Hay personas que viven cada semana anticipando tantos desastres que pierden la salud, no sólo mental sino también física. Muchos casos de fibromialgia y dolor crónico se deben a esas estructuras psíquicas que acaban agotando el cuerpo como si éste hubiese estado internado en un campo de concentración nazi.

En ese sentido, la vida es mucho más sencilla, pero para la persona que sostiene creencias irracionales la vida es muy complicada, increíblemente difícil, como en el caso de Jordi. Complicada y dolorosa.

Generalmente, la fuerza emocional, el buen diálogo interior, se aprende en la infancia. Así como Jordi aprendió a «terribilizar» debido a la influencia de su madre, las personas más fuertes y sanas obtuvieron la cordura de sus padres.

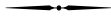
Sin embargo, lo esencial es que, en cualquier momento, a cualquier edad, todos podemos cambiar nuestra modalidad de pensamiento para hacerla más positiva y constructiva. Todos podemos reeducarnos para la calma y la felicidad. Lo veremos a continuación.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Las emociones sólo son posibles a partir de determinados pensamientos.
2. La clave para el cambio está en aprender a pensar de una forma más eficaz.
3. La principal distorsión cognitiva consiste en tomarse todo a la tremenda y anticipar desgracias.
4. Las creencias irracionales son falsas, inútiles y nos hacen sufrir.

Capítulo 3

¡BASTA DE DRAMATIZAR!



Una persona me llamó un día por teléfono y me dijo:

—Necesito verle urgentemente. Estoy fatal. Estoy a punto de dejarlo todo y volverme a casa con mis padres. ¡Ya no aguanto más!

Eva era una chica de 25 años, profesora de educación infantil, y se había trasladado a Barcelona por trabajo dos años atrás. Le di cita lo antes que pude. Al día siguiente, cuando la tuve delante de mí, me explicó lo siguiente:

—Sé que lo tengo todo: un trabajo que me gusta, un novio que me quiere, soy guapa, me gusta la música, la moda..., pero lo que me ha arruinado la vida es ¡la altura!

Entre lágrimas, me contó que se veía muy bajita (medía alrededor de un metro cincuenta) y que era algo que no podía soportar. Sobre todo, el hecho de parecer enana, aunque en realidad sus proporciones eran adecuadas. De hecho, era una mujer especialmente hermosa.

—Estoy al máximo de ansiedad. No paro de darle vueltas al asunto. Dime que no soy tan bajita. ¡Necesito que alguien me suba la autoestima!

Eva me explicó que, desde la adolescencia, había tenido ese «complejo de bajita» y, desde entonces, siempre llevaba unos tacones enormes. De hecho, no dejaba que nadie la viese sin ellos. ¡Ni siquiera su novio! Cuando dormían juntos, ella se levantaba de la cama posándose directamente sobre sus zapatos de tacón dispuestos estratégicamente al lado de la cama.

Su miedo a que la viesen con su altura real era tan grande, que a los dieciséis años se inventó una enfermedad para no tener que ir a la playa. Le había dicho a todo el mundo que era alérgica al sol y, desde entonces, no había vuelto al mar.

—Cuando ando por la calle, evito mirarme en los escaparates porque no soporto ver mi reflejo y darme cuenta de lo pequeña que soy. En el colegio donde enseñé paso mucha vergüenza cuando agrupamos a los niños en filas: ¡muchos son más altos que yo! Tengo una angustia continua. Dime que soy normal, por favor; convénceme o me voy a volver loca.

La primera sesión con Eva fue un poco difícil porque le tuve que decir algo que no le gustó. Ella me indicaba el camino del tratamiento, esto es, que le dijese que era «normal», algo que le había aliviado un poco con una terapeuta que había tenido en el pasado, pero le repliqué:

—Yo no te voy a decir eso nunca, Eva, porque tú no eres normal. Lo cierto es que eres muy bajita, casi enana.

La paciente se puso blanca. No podía creer lo que estaba oyendo, pero insistí:

—Eres muy bajita. Naciste así. Y eso es un defecto, es cierto, pero no es un hecho terrible. Quiero que entiendas esto: pese a ser bajita, podrías ser muy feliz. ¿Es que los enanos no pueden ser felices?

Eva empezó a llorar. No podía asumir la idea de parecer enana y, mucho menos, ser feliz con ello. Pero así fue como empezamos a trabajar y, sesión tras sesión, fuimos ganándole terreno a la «neura».

Unos dos meses después, Eva ya se encontraba mucho mejor. Ya no estaba todo el día pensando en su altura, sólo esporádicamente. Pero un buen día llegó a la consulta y dijo:

—¿Sabes, Rafael? ¡Creo que ya estoy curada del todo!

—¿Sí? ¡Fantástico! ¿Por qué estás tan segura? —repliqué con curiosidad.

Eva me miró con picardía y levantó una pierna para enseñarme un pie. Llevaba unas novísimas zapatillas Nike.

—¡Vaya! —le dije—. ¡No llevas tacones!

—Sí, es la primera vez desde niña que llevo zapato plano. ¿Qué te parece? El sábado pasado fui a una zapatería y compré estas bambas y unos zapatos de vestir monísimos, de suela plana. Llegué a casa, cogí una bolsa de basura tamaño industrial y metí dentro todos los

zapatos de tacón que tengo. Salí a la calle y ¡los tiré todos a un contenedor! —dijo emocionada.

—¡Anda! ¿Y cómo te sentiste? —pregunté.

—¡Genial! ¡Y me pasé toda la mañana paseando por la ciudad! Fue estupendo. Fue como decirme: «¡Al cuerno con la altura! Voy a ser feliz con mi estatura y quien no lo entienda así, es su problema, no el mío».

Sonreí. Me encantaba lo que Eva me estaba contando. Simplemente, se había deshecho de su creencia irracional, esa que le estaba arruinando la vida: la idea de que ser muy bajita —casi enana— es horroroso, una vergüenza, una desgracia.

Eva añadió que aquel mismo día, «el día de su liberación», como lo había bautizado, tenía una cita con su novio y eso le producía cierta inquietud.

—Quedamos en un bar. Yo estaba un poco nerviosa, aunque no mucho. Él me empezó a explicar un problema que tenía en el trabajo con su jefe. Entonces le interrumpí, me armé de valor y me puse de pie. Le señalé mis pies.

—¿Y...? —pregunté, aunque me imaginaba la respuesta.

—Tras unos segundos que me parecieron eternos, me dijo: «Qué zapatillas más chulas, te quedan muy bien; pero déjame que te acabe de explicar el problema con mi jefe».

¡Ahí estaba! Su novio no le había prestado atención a su cambio de apariencia. Es decir, no le importaba su altura. Eva concluyó:

—¿Sabes?, en ese momento, pensé: «¡Qué tonta he sido! ¡La altura jamás ha importado y te aseguro que a mí no me volverá a importar!».

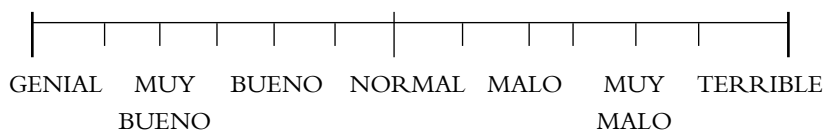
ERES UNA MÁQUINA DE EVALUAR

Los seres humanos somos máquinas de evaluar. Evaluamos todo lo que nos sucede. Nos tomamos un café y, mientras lo saboreamos, un rincón de nuestro cerebro está preguntándose: «¿Está bueno?», «Me despierta?», «¿Disfruto de este descanso?», «¿Repetiré la experiencia?... No podemos dejar de hacerlo. De hecho, evaluamos de manera tan constante que, prácticamente, no nos damos cuenta de ello. Es como respirar.

El lector de este libro, ahora mismo, también está evaluando el contenido del libro: «¿Es interesante?», «¿Es útil?», «¿Me entretiene?»... Por otro lado, yo, el autor, también evaluo mientras escribo estas líneas: «¿Estoy expresándome bien?», «¿Será útil y entretenido?», «¿Me divierto escribiendo?».

¡Increíble! ¡No paramos de evaluarlo todo! Ni siquiera los monjes budistas anacoretas, que se retiran a una cueva a meditar, pueden dejar de hacerlo. Seguramente evalúen mejor que nosotros, pero también lo hacen. Esta valoración, en definitiva, busca determinar si los eventos son «buenos» o «malos» para nosotros, «beneficiosos» o «perjudiciales». Pues bien, esta evaluación es crucial para nuestra salud mental. Como veremos a continuación, de la calidad de esta evaluación depende nuestra fuerza o nuestra vulnerabilidad.

Muchas veces, en mi consulta de Barcelona, les hablo a mis pacientes de lo que yo llamo la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida. Les explico que la evaluación que acabo de describir está en una especie de línea o continuo donde se sitúa todo lo que nos sucede o nos podría suceder:



En realidad, las posibilidades de evaluación son inagotables. Un hecho determinado podría ser «muy malo», un «poquito más malo», un «poquito más más malo», y así hasta el infinito. Pero lo interesante para nosotros son básicamente los límites, los puntos donde se acaba la evaluación: el «genial» y el «terrible».

Hay que aclarar que estos términos («bueno», «malo», «genial» y «terrible») son sólo formas de hablar, representaciones esquemáticas, y podríamos usar otros términos («positivo», «negativo», «fabuloso», «desastroso»...).

Pero vayamos a las definiciones del inicio y del final de la escala: «genial» y «terrible»: ¿qué significan esos términos?

Cuando decimos que determinado evento es «terrible» (o sería «terrible» si sucediese) queremos decir que:

1. No puedo ser feliz.
2. No debería haber sucedido.
3. No lo puedo soportar.

En el otro extremo, cuando decimos que algo es «genial» (o si sucediese, sería «genial»), significa que: «Seguro que voy a ser feliz, ¡para siempre!».

Y éste es otro de los principales mensajes de este libro: las personas más vulnerables a nivel emocional tienden a evaluar todo lo que les sucede (o podría sucederles) en el peor extremo, «terrible». De hecho, cuando los pacientes me piden un diagnóstico, no les digo que tienen depresión o lo que sea; yo les suelo contestar: «Tienes una enfermedad llamada “terribilitis”».

Efectivamente, hemos llegado al punto crucial de este libro y de la psicología en general: la *terribilitis*.

¡La *terribilitis* es la madre de todos los trastornos emocionales! Vamos a explicarlo con más detalle porque de la correcta comprensión de este concepto dependerá nuestra transformación en personas emocionalmente sanas y fuertes.

¡NO LO PUEDO SOPORTAR!

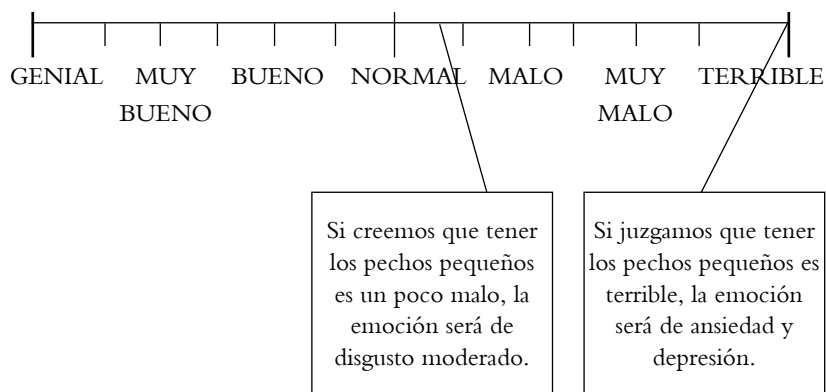
Lo crea o no el lector, hoy en día acuden muchas chicas jóvenes a mi consulta acomplejadas por tener los pechos pequeños: cada vez más. Jovencitas de 14 o 15 años. ¡Y una buena parte de ellas ni siquiera los tienen realmente pequeños!

Vienen y me dicen que necesitan implantarse prótesis, pero que sus padres se niegan a pagar la operación. Esas muchachas lo pasan realmente mal porque se sienten inferiores, con un defecto insoponible que les impide llevar una vida normal. En otras palabras, califican el hecho de tener poco pecho como «terrible», lo cual significa: «Así no puedo ser feliz». Una vez más, sufren de *terribilitis*.

Básicamente, mi trabajo consiste en enseñarles a estas inteligentes muchachas (aunque un punto irracionales) que esa evaluación es claramente exagerada, incluso totalmente falsa. Y no me refiero a que tengan los pechos pequeños o no. Me refiero a la creencia irracional que dice: «Tener los pechos pequeños es un hecho nefasto

que te condena a la infelicidad». Porque lo que castiga realmente las mentes de esas personas es terrorizar sus carencias (las tengan realmente o no).

En la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida, podríamos valorar el hecho de tener mamas pequeñas como «un poco malo», ¡pero nunca como «terrible»! Eso significa, a nivel emocional, que ese defecto puede disgustarnos un poco, pero no tiene por qué llenarnos de ansiedad, tristeza o vergüenza.



Cuando nos habituamos a evaluar de una forma más exacta, realista y positiva, nuestras emociones se vuelven mucho más serenas, porque recordemos: las emociones que sentimos son siempre producto de nuestros pensamientos o evaluaciones.

¡Ahí está el quid de la cuestión! Yo jamás discuto con esas adolescentes acomplejadas sobre el hecho de si tienen o no los pechos pequeños. ¡Eso me da igual! Lo esencial es que no importa tanto cómo los tengan. En el momento exacto en que lo comprenden, dejan de sentirse tan mal por ello. Se curan cuando, en su interior, se llegan a decir: «Aunque los tuviese demasiado pequeños, podría disfrutar de la vida».

Efectivamente, las personas mentalmente fuertes tienen mucho cuidado de no dramatizar jamás sobre las posibilidades negativas de su vida y ahí está la fuente de su fortaleza. Están convencidos de que la mayor parte de las adversidades no son ni «muy malas» ni «terribles». Ese convencimiento profundo es lo que las mantiene en calma, ése es su secreto.

Por lo tanto, en terapia cognitiva enseñamos a las personas a evaluar lo que les sucede (o les podría suceder) con criterios:

- Objetivos
- Con sana comparación
- Abiertos al mundo
- Constructivos
- Con una mínima conciencia filosófica

OBJETIVIDAD EMOCIONAL

Cuando digo que enseño a evaluar con criterios objetivos quiero decir que hemos de intentar basarnos en lo que dice la ciencia o el conocimiento más riguroso posible. Más tarde hablaré de ello con más detalle, pero la ciencia en general (la medicina, la economía, la filosofía o la antropología) nos dice que los seres humanos necesitamos muy poco para estar bien. Nuestras necesidades básicas son escasas. En ese sentido, suelo decirles a mis pacientes frases del estilo: «Cuando leo libros de biología siempre me dicen que las necesidades básicas de las personas son agua, sales, minerales, etc.; ¡pero todavía no he leído que necesitamos unos pechos grandes!».

Pero las personas obsesionadas con tener los pechos medianos o grandes creen que ellas sí los necesitan por cualquier peregrina razón que no convence a nadie, salvo a ellas mismas. Y ése no es un criterio objetivo.

En segundo lugar, la sana comparación es una condición esencial para poder evaluar con mayor corrección y tener una mente más saludable. Para saber si algo que me ha sucedido o me podría suceder es «un poco malo» o más bien es «terrible», tengo que comparar esa situación con «todo» lo que me podría suceder.

En ese sentido, suspender tres asignaturas no puede ser nunca calificado de terrible comparado con sufrir una enfermedad grave, perder a un ser querido, estar en medio de una guerra... Este punto suele ser difícil de aceptar para muchas personas, pero yo les suelo argumentar que la ciencia se basa en la comparación. Es más, cualquier conocimiento parte del ejercicio básico de comparar. Yo puedo hablar de que un kilo de legumbres pesa un kilo por compara-

ción entre diferentes pesos. No está escrito en el cielo que nada pese un kilo.

Los seres humanos sabemos, conocemos, a través de distinguir diferencias y comparar unas cosas con otras. Por lo tanto, cualquier intento de ser más objetivos pasa por comparar de la forma más eficiente posible. ¡Si queremos saber, hay que comparar! Pero para hacerlo bien hay que comparar con todo el mundo, con la comunidad de todos los seres humanos, con todas las posibilidades reales que se dan en la vida, sin esconder la muerte, las enfermedades, las carencias básicas... Una vez más, un buen ejercicio comparativo nos enseñará que los seres humanos necesitamos poco para ser felices, y esa capacidad la tenemos todos, vivamos donde vivamos: en África, España o Marte, si es que habitamos un día ese planeta.

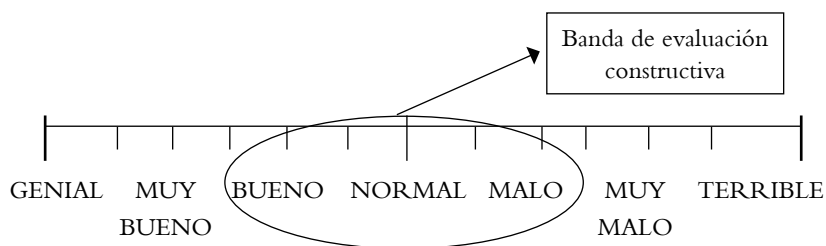
A veces, nos volvemos neuróticos cuando nos centramos en nosotros mismos como niños pequeños que se creen el centro del universo. ¡Y lo cierto es que no somos el centro de nada! Muchas veces, cuando propongo a mis pacientes que se comparen con personas que viven en regiones pobres de África protestan diciendo: «¿Por qué tengo que compararme con un pobre africano? ¡Yo vivo aquí en Barcelona y nunca viviré la situación que viven ellos!».

Pero, en mi opinión, hay que abrirse a la realidad del mundo porque la situación de otras personas que viven en entornos diferentes nos informa, una vez más, de las necesidades básicas de los seres humanos. Si una familia china o africana viven felices porque tienen cubiertas las necesidades básicas de alimentación, eso significa que los seres humanos en general pueden ser felices una vez cubiertas esas necesidades.

A veces, vivimos en sociedades tan artificiales que llegamos a pensar que si no tenemos un piso en propiedad o no podemos permitirnos unas vacaciones en la playa no vamos a ser capaces de sentirnos bien. Eso es estar fuera de la realidad. Eso quiero decir cuando hablo de tener un criterio abierto al mundo, esto es, ser conscientes de la realidad del ser humano: la realidad de África es también la nuestra.

Calificar de «terrible» todas las cosas negativas que nos suceden no es nada constructivo porque esa calificación conlleva un descalabro emocional que no ayuda a resolver las situaciones. Por lo tanto, lo más constructivo, lo más funcional es intentar calificar lo que nos

sucede en la zona central de la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida.



Aquí debería hacer una apreciación importante: intentar calificar los sucesos negativos como sufrir un robo o perder el trabajo como «normales» o «inocuos» o incluso como «buenos» sería tan errado y antinatural como terrorizar, e incluso peor. Por ejemplo, si mi teléfono móvil se cae al suelo y se rompe, nunca podría calificar ese hecho como «normal». Ni mucho menos «bueno». Esa mirada ingenua de la vida sería muy poco conveniente y funcional porque no pondría en marcha mis recursos para evitar los sucesos negativos. De lo que hablamos aquí es de evaluar en su justa medida. Lo que sucede es que, la mayor parte de las veces, las adversidades no son tan malas como imaginamos.

Y es que es conveniente desarrollar una buena conciencia filosófica en la vida. Yo creo que todos los adultos tenemos una filosofía vital determinada, es decir, somos filósofos por naturaleza, lo queramos o no. Una chica que acude a discotecas *after hours*, toma drogas y se gasta todo el dinero en ropa, tiene una filosofía determinada de la vida y, si la interrogamos bien, nos la expone.

Un ejecutivo que dedica todo su tiempo a trabajar también tiene sus valores que le empujan a obrar así. Revisar nuestro sistema de valores, nuestras creencias más básicas acerca de lo que vale la pena o no, es un ejercicio muy sano porque es posible que nuestra filosofía nos esté haciendo la vida imposible.

En una ocasión, vi un documental sobre un hombre llamado Francisco Fera (se puede ver en YouTube). Este viudo de 50 años de edad vive solo en Madrid y eso no sería noticia si no fuese porque es sordociego, es decir, ni oye ni ve ni puede hablar.

La única comunicación que tiene Paquito con el mundo es el contacto físico. Él no sabe si hay alguien en la habitación si no le tocan. Cuando entra en el ajetreado bar que hay al lado de la ONCE en Madrid, entra en un lugar en completo silencio, vacío de formas visibles. Para él, el mundo siempre es así.

Pero a través del tacto ha aprendido a comunicarse. Domina el lenguaje dactilográfico (por signos de contacto sobre la mano) y lleva una vida prácticamente normal.

En el documental, Paquito nos explica su experiencia con la ayuda de una traductora y nos dice lo siguiente: «Yo ya tengo asumido que mi vida es así y no pasa nada, soy feliz. [...] Yo nunca estoy triste; bueno, a veces, pero en los pocos momentos de tristeza que tengo intento salirme de ella. Intento disfrutar de las cosas, de la gente. Intento buscar siempre situaciones de felicidad y estar a gusto».

Como Paquito, existen seis mil personas en España que son ciegos, sordos y mudos. Los casos que yo conozco son felices aunque su vida no siempre es fácil. Tienen muchos impedimentos para llevar una vida normal, pero se las suelen arreglar para llevar a cabo proyectos valiosos para ellos mismos y para los demás.

Las personas como Paquito nos enseñan una importante lección. Consiste en que el criterio para saber si cualquier suceso es más o menos malo es responder a la siguiente pregunta: «¿En qué medida esto que me ha pasado (o me podría pasar) me impide llevar a cabo acciones valiosas por mí o por los demás?».

En mi opinión, éste es el criterio acertado, el criterio más objetivo y constructivo. Por ejemplo, perder un empleo: ¿en qué medida me lo impediría? ¿Poco? Entonces, por chocante que nos pueda parecer, perder el empleo no puede ser nunca una adversidad importante.

¿HAY ALGO TERRIBLE?

Hemos hablado de Paquito, el sordociego de Madrid que se niega a calificar su situación de «terrible». Como él, hay tantos otros —enfermos, impedidos...— que escogen aprovechar su vida haciendo algo positivo hasta el mismo día de su muerte, suceda lo que suceda.

Esas personas nos enseñan que todos tenemos esa opción y ésta es la puerta que nos permitirá disfrutar de la vida incluso en situaciones comprometidas. Nosotros, los psicólogos cognitivos, estamos convencidos de que ésta es la mejor opción, la que nos convertirá en personas más fuertes a nivel emocional.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Si nos detenemos a pensar sobre la realidad, nos damos cuenta de que, muchas veces, exageramos la relevancia de las adversidades.
2. Esa exageración tiene consecuencias emocionales nocivas.
3. Aprender a evaluar lo que nos sucede con realismo y objetividad nos hace más fuertes y tranquilos.
4. Uno de los mejores criterios para saber si algo es «un poco malo» o «muy malo» es preguntarse: «¿En qué medida eso me impide hacer cosas valiosas en mi vida?».

