

WALTER RISO

MARAVILLOSAMENTE

IMPERFECTO,

ESCANDALOSAMENTE

FELIZ



Diez premisas liberadoras
que transformarán tu vida
de manera radical

WALTER RISO

Maravillosamente
imperfecto,
escandalosamente
feliz

*Diez premisas liberadoras
que transformarán tu vida de manera radical*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2016

© Walter Riso, 2015

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria
www.schavelzon.com

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-15195-1

Depósito legal: B.2781-2016

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	11
---------------------------	----

PREMISA LIBERADORA I

*Maltratarte porque no eres como «deberías ser»
es acabar con tu potencial humano*

La estúpida costumbre de aporrear el yo y sentirse satisfecho por ello.....	25
Tres maneras de «darse duro», de las cuales no siempre somos conscientes.....	27
Insultarse y autocriticarse exageradamente.....	27
Sobregeneralizar aspectos negativos de uno mismo....	28
Fabricar y colocarse etiquetas emocionales destruictivas.....	33
El paciente «cabezón».....	34
El arte de sentirse fracasado, sin serlo.....	36
El mejor antídoto contra el autocastigo: la autoaceptación por encima de todo.....	38
Autoaceptación radical.....	38

La «ciudadela interior»	41
El cuidado de uno mismo: el amor propio en acción.	43

PREMISA LIBERADORA II

No te compares con nadie: la principal referencia eres tú mismo

Mirar más hacia adentro que hacia fuera.	47
La comparación que inspira versus la comparación que plagia	49
Esculpir tu propia estatua	51
Apropiarse de uno mismo	53
Algunos antídotos para evitar la comparación injusta e innecesaria	57
La seguridad en uno mismo	57
Reconocer el valor personal	58
Ser auténtico	60
Defender la propia naturaleza	62

PREMISA LIBERADORA III

Las personas normales dudan y se contradicen:

las «creencias inamovibles» son un invento de las mentes rígidas

Sin duda razonable no hay crecimiento personal.	67
La duda retardataria y la duda motivadora	70
Tres postulados contra la duda razonable que debes evitar	72
«No cambies de opinión»	73
«Debes tomar partido siempre»	76
«Nunca digas <i>no sé</i> »	77

PREMISA LIBERADORA IV

*Desinhibirse es salud: no hagas de la represión emocional
una forma de vida*

Cuando la «virtud» del autocontrol asfixia	85
Dos máximas para que la moderación de las emociones no se convierta en restricción patológica	89
Fuegos y fueguitos	91
La «constipación emocional» o alexitimia	92
Jugar y seguir jugando, aunque tengas cien años.	94

PREMISA LIBERADORA V

*La realización personal no está en ser el «mejor»,
sino en disfrutar plenamente lo que haces*

La cultura del ganador y el rendimiento extremo	99
No olvides las estrellas	101
Aléjate lo más posible de la personalidad tipo A	102
Cómo eliminar la angustia por ser el mejor y el más exitoso: tres propuestas transformadoras	106
Primera propuesta: dejarse llevar más por el <i>proceso</i> que por el <i>resultado</i>	107
Segunda propuesta: practicar la «inmersión contemplativa»	111
Tercera propuesta: conectar con tu vocación más profunda (autorrealización).	118

PREMISA LIBERADORA VI

Reconoce tus cualidades sin vergüenza:

menospreciarte no es una virtud

No dejes que la modestia exagerada te aplaste	123
El reconocimiento de nuestros atributos	124
La autoexigencia destructiva	127
Dos claves para hacer frente al menosprecio personal.	130
Sentirse orgulloso de ser uno mismo.	130
Aprender a colgarse medallas a uno mismo.	134

PREMISA LIBERADORA VII

La culpa es una cadena

que te ata al pasado: ¡córtala!

La carga de la culpa.	139
Responsabilidad adaptativa versus responsabilidad autodestructiva (culpa)	142
Responsabilidad adaptativa	142
Responsabilidad autodestructiva (culpa)	144
La manera más eficaz de instalar la culpa en un niño	148
Una segunda vía educativa más saludable: aprendizaje por convicción y valores	151
Cómo perdonarse a uno mismo y cortar la cadena de la culpa irracional	152
Repartir responsabilidades de manera racional: la técnica de la torta.	153
Reconocer el error, sin autodestruirte	157
Otorgarte una segunda oportunidad: fijar metas para no recaer.	157
No dejes cosas inconclusas contigo mismo.	158

No utilices categorías globales para autoevaluarte	158
Familiarízate con el «desgaste por sufrimiento» y, si puedes, aplícalo	159
Aprende a separar la responsabilidad racional de la culpa autodestructiva	159
Combatir el odio a uno mismo: amor propio y supervivencia	160

PREMISA LIBERADORA VIII

*No te obsesiones por el futuro:
ocúpate de él, pero no dejes que te arrastre*

Atrapado en el futuro	163
Preocupación productiva versus preocupación improductiva	165
¿Exactamente a qué nos referimos cuando hablamos de preocupación?	166
¿Toda preocupación es mala o nociva?	167
¿De qué manera una preocupación productiva puede ser útil?	168
La técnica del «mal adivinador»	170
Habitar el presente: dos relatos para reflexionar	171
Aprender a convivir con la incertidumbre	173
La necesidad de control	174
La ilusión de control	175
La estrategia de Epicteto o dejar de perseguir aquello que escapa a nuestro control	177
La sana costumbre de explorar y curiosear	179
Adoptar un realismo inteligente	180
El peligro del pesimismo crónico	180
El peligro del optimismo excesivo	183

La actitud más saludable ante la vida: el realismo cognitivo	186
Elogio a la despreocupación responsable: ¿te animas a intentarlo?	188

PREMISA LIBERADORA IX

*Someterte al «qué dirán» es una forma de esclavitud
socialmente aceptada*

Los demás no validan tu persona: ¿qué te importa lo que piensen de ti?	195
Dos discriminaciones que te ayudarán a defenderte del «qué dirán» y del miedo a la desaprobación social	199
Deseo o preferencia versus necesidad de aprobación	199
Crítica negativa versus crítica constructiva	202
Trata de no ser víctima de tu propio invento (profecías autorrealizadas)	205
La profecía autorrealizada de las personas desconfiadas o paranoides	206
La profecía autorrealizada de las personas tímidas	208
Algunas formas indignas para mantener la aprobación de los demás que sería mejor no utilizar	210
Ejercicios para vencer la vergüenza	213

PREMISA LIBERADORA X

*Permítete estar triste de vez en cuando:
la euforia perpetua no existe*

La exigencia irracional de ser feliz a toda costa	217
El monje y el paciente	221

Nuestra amiga la tristeza	225
La función adaptativa de la tristeza: cómo descifrarla . .	225
Aprender a diferenciar tristeza de depresión.	227
La felicidad según la ciencia y según mi parecer	230
Seis claves para acercarse al bienestar de manera realista. .	233
El contenido verdadero de la felicidad es la alegría.	237
Sin libertad no hay alegría	238
<i>Epílogo. Imperfecto, pero feliz</i>	241
<i>Bibliografía</i>	253
<i>Glosario de cuentos y relatos</i>	259

PREMISA LIBERADORA I

*Maltratarte porque no eres como «deberías ser»
es acabar con tu potencial humano*

*Necesitas más energía para destrozarte a ti mismo
que para construir un poco de felicidad.*

JIDDU KRISHNAMURTI

La estúpida costumbre de aporrear el «yo» y sentirse satisfecho por ello

He aquí un *mandato irracional perfeccionista* que hunde en la depresión a millones de personas en el mundo:

Si quieres salir adelante y estar por encima de la mayoría, tienes que darte duro y sacar callos.

Lo siento por los fanáticos de la penitencia, pero la vida no es un entrenamiento en artes marciales. Una cosa es el esfuerzo inteligente y otra el azote irracional para «endurecerse». Los consultorios están atestados de gente que, debido a este mandato, sólo ve lo malo de sí misma o se maltrata porque no es como «debería ser». Pese al aparente culto al placer y la autoindulgencia existentes en la posmodernidad, la depresión debida al autocastigo psicológico se ha acrecentado y se ha profundizado, aunque

muchos pongan cara de hedonistas realizados. En la carrera hacia la perfección, ¿quién no se ha mirado al espejo alguna vez y ha soltado un profundo: «¡Qué cansancio!»?

Nos creemos el cuento del superhéroe o la Chica Maravilla, lo asimilamos, lo metemos a fuego en nuestra base de datos y funcionamos con esos lastres como si estuviéramos destinados a la grandeza. Una creencia que acompaña al anterior mandato y lo refuerza es la siguiente: «No debo permitirme ningún fallo si quiero triunfar. El menor error debe ser drásticamente sancionado y eliminado». Autocastigo en estado puro: no sólo te vuelves perfeccionista de tu propio ser, sino que te fustigas y, además, te sientes satisfecho por el «deber cumplido».

La necesidad de una excelencia inalcanzable se enquistaba en el cerebro y se desarrolla hasta convertirse en una epidemia interior que te impulsa a maltratarte si te desvías del «camino recto». Aquí nace y se afina el verdugo interior que te susurra malignamente: «No estás a la altura de lo deberías ser».

¿Qué hacer? La mejor opción es rebelarnos contra esta manera de pensar, que nuestro organismo revierta el proceso autodestructivo y cambie castigo por compasión, y rechazo por aceptación. Insisto: jamás serás psicológicamente perfecto y, como verás a lo largo de este libro, no necesitas serlo para tener una buena vida.

Tres maneras de «darse duro», de las cuales no siempre somos conscientes

A continuación señalaré tres maneras de hacerse daño a uno mismo y algunas sugerencias para modificarlas: a) insultarse y autocriticarse exageradamente; b) sobregeneralizar aspectos negativos de uno mismo; y c) fabricar y colocarse etiquetas emocionales destructivas. Estos modos de flagelarse para «sacar callos» son promocionados por el mandato del autocastigo y la autodisciplina a ultranza, en tanto son considerados requisitos del «perfeccionamiento mental» al mejor estilo espartano.

INSULTARSE Y AUTOCRITICARSE EXAGERADAMENTE

Está comprobado que si te insultas o te criticas rígida e injustamente, tu potencial humano y tus capacidades se bloquean o disminuyen. Recuerdo el caso de un joven que había empezado a jugar al tenis profesional y era visto por todos como una gran promesa. Sin embargo, tenía su talón de Aquiles: no podía soportar sus errores en la cancha. No me refiero a que simplemente se disgustara —a nadie le gusta perder—, sino que cuando el golpe no era preciso o se equivocaba, se flagelaba mentalmente. Una cascada de agravios y ofensas autoinfligidas caían como piedras: «¡Estúpido!», «¡Mal nacido!», «¡No sirves para nada!», «¡Dedícate a otra cosa!», «¡No eres más que un pobre infeliz!», entre otras. La conclusión de semejante ataque despiadado solía ser siempre la misma: «No merezco ganar». Este pensamiento afec-

taba negativamente la motivación y como una gran profecía autorrealizada, simplemente perdía, aunque fuera por delante en el marcador. Jugaba muy bien hasta cometer dos o tres equivocaciones y, a partir de ahí, ante la mirada atónita de su entrenador y de sus seguidores, entraba en una cuesta abajo liderada por él mismo. Cuando logró cambiar su lenguaje interno por uno más objetivo y benévolo, y aceptó la «imperfección natural» que acompañaba a su juego (como cualquier tenista), pudo mejorar y disfrutar los encuentros sin pataletas. Su nueva voz interior se orientó hacia dos cuestiones: a) intentar resolver el problema en cuestión («debo cambiar este golpe», «estoy inclinando la raqueta», «es mejor que no me acerque a la red»); y b) dándose ánimo y motivación («soy capaz», «no debo darme por vencido», «voy a superar este momento»); en fin, besos y aplausos invisibles de él para él. Su hándicap subió ostensiblemente.

El círculo vicioso del insulto interior es terrible: cuanto más te castigues, más ansioso y/o deprimido estarás y menor será tu rendimiento, por lo que confirmarás tu incapacidad y nuevamente te tratarás mal... La involución «perfecta».

SOBREGENERALIZAR ASPECTOS NEGATIVOS DE UNO MISMO

La *sobregeneralización nociva* es una distorsión del pensamiento o error mental, aplicado a uno mismo o a las cosas, por la cual la persona percibe un patrón global de negatividad a partir de un único y simple incidente. Dicho de otra manera: se llega a una conclusión negativa que va mucho más allá de lo que sugiere la situación. Continuando con el tema del

deporte, supongamos que un hombre o una mujer jóvenes, que están empezando en atletismo, dijeran: «No superé mi marca en la competición; eso significa que *mi vida como atleta se ha acabado*», o «Como no superé mi marca en la competición, *soy un mal atleta*». A partir de un único incidente (*no superar la marca*) se concluye por generalización que ya no se podrá ser un buen atleta (*patrón global de negatividad*). *Cuando quieras hacer uso de la crítica, refiérete siempre a tu conducta y no a tu esencia. ¡Quítate la marca de la cabeza!*

Presentaré algunos ejemplos de pensamientos negativos sobregeneralizados que me han manifestado muchos pacientes y cómo cuestionarlos. Como podrás observar, en cada uno de ellos se parte de un hecho concreto, se hacen interpretaciones erróneas y luego se salta de manera ilógica a una conclusión categórica negativa de uno mismo.

«He cometido algunas equivocaciones en el trabajo, por lo tanto: soy un inútil»

¿Por qué deberías ser un «inútil»? Cualquiera comete algunos errores. Además, ¿de dónde sacas que seguirás equivocándote? Las personas aprenden por ensayo y error, y tú no escapas a ese principio. En vez de gastar tiempo en lamentarte y darte duro, trata de aprender de tus meteduras de pata. Busca las causas: podrías tener alguna preocupación específica que te lleva a estar desatento, o que el estrés esté haciendo de las tuyas, o que no comprendieses bien la tarea que se te asignó, en fin, posibilidades hay muchas. Pero de ahí a darte con un garrote y afirmar que eres un inútil, hay

un trecho muy largo. Según el diccionario, *inútil* significa «inservible, que no sirve para nada». ¿Te aplicas esa definición? ¿No sirves para nada? Es estadísticamente imposible.

«Me ha dejado mi pareja, por lo tanto, no soy digno de ser amado»

¿Por qué concluyes que si *una* persona no te quiere, *ninguna* te querrá? ¿Cómo das ese salto deductivo? ¿Quién te dijo que debe amarte todo el mundo? ¿Cómo llegas a la conclusión de que *no eres digno de ser amado*? Pues lo siento, no importa cómo seas, por pura estadística, alguien te amará. Suelta las redes y deja que el amor toque tu puerta. Si te enconchas, nadie sabrá que estás «disponible».

«No he logrado tener dinero, por lo tanto, soy un fracaso»

No seas injusto contigo mismo. No te llores fracasado. El éxito no sólo se mide en metálico, sino también en satisfacciones y crecimiento personal. Debe haber muchas cosas en las que te vaya bien. Quizás hayas formado una familia, seas un buen hijo o hija, a lo mejor triunfaste en el amor, en fin, mira todo el menú que conforma tu vida, y encontrarás que la categoría «fracaso» no se puede generalizar. Uno pierde batallas, es verdad, pero no necesariamente la guerra. Puede que no seas millonario o una millonaria, pero sigues siendo humano y eso te da unas posibilidades impresionantes. Piénsalo, como dice el refrán: «Un tropezón no es una caída», y si de todos modos vas a calificarte o etiquetarte, al menos hazlo racionalmente.

«Los amigos no me duran, por lo tanto, soy una persona poco interesante y aburrida»

¿De dónde sacas que debes «divertir» a tus amigos, como si fueras el bufón del rey? Mis mejores amigos han sido los que hablan poco y me escuchan con paciencia. Ser amigo tampoco requiere poseer conocimientos profundos de un tema o saber contar chistes. Si no te duran tus amistades, quizá sea porque tu prevención los aleja o posiblemente los elijas mal. En todo caso, sigue intentándolo sin sancionarte. No hagas una inferencia arbitraria autodestructiva respecto a tus habilidades sociales. Podrías decir: «Es raro que los amigos no me duren, estudiaré y analizaré con calma por qué me pasa esto», sin apresurarte a colgarte el cartel de «poco interesante».

«Mi hijo es muy inquieto y no sé cómo manejarlo, por lo tanto, como padre soy un desastre»

Unos buenos padres son responsables y se preocupan por los hijos. No nos enseñan a ser padres y menos si los niños son difíciles. Contesta estas tres preguntas: ¿te duele el dolor de tu hijo?, ¿te alegra su alegría?, ¿darías la vida por él? Si las tres respuestas son afirmativas, estás del lado de los padres sensibles y afectuosos, es decir, de los buenos padres. Que no sepas cómo manejar a tu hijo o controlarlo, lo único que dice de ti es que te falta aprendizaje. Si realmente conocieras padres «desastrosos» te sorprenderías de lo lejos que estás de esa categoría. Pide ayuda, que alguien

te enseñe, y dale a tu papel de educador una oportunidad científica, sin olvidar que unos padres «perfectos» son una pesadilla para un hijo normal e «imperfecto».

Pensamientos negativos no siempre conscientes, como los anteriores, afectan a tu autoestima a diario. Llevamos internamente la dudosa cualidad de sobregeneralizar a partir de unos pocos hechos y colgarnos etiquetas que funcionan como lápidas.

En un antiguo monasterio, un discípulo cometió un grave error y a raíz de ello se dañó un sembrado de patatas. Los demás esperaban que el instructor principal, un anciano venerable, le aplicara un castigo que sirviera de ejemplo. Pero cuando al cabo de un mes vieron que no pasaba nada, uno de los discípulos más críticos le dijo al viejo instructor: «¿Cómo puedes ignorar lo sucedido? Después de todo, Dios nos ha dado ojos para mirar...».

«Claro —respondió el anciano—, pero también nos dio párpados.»¹

Si no es cuestión de vida o muerte, a veces es bueno hacer la vista gorda, relajar la atención y dejar que las experiencias ocurran sin poner tantas condiciones. Recuerdo a una mujer que estaba sentada a mi lado en un viaje por los lagos del Sur cruzando de Argentina a Chile, cuando me dijo: «¿Usted no cree que esa montaña está muy tirada a la derecha?». Algunas cosas son como son, y punto.

FABRICAR Y COLOCARSE ETIQUETAS EMOCIONALES DESTRUCTIVAS

Es una manía social y algunos psicólogos piensan que se trata de un déficit de nuestro cerebro, que siempre quiere categorizar y clasificar. Nos encanta colgar rótulos y definir a la gente para poder predecir sus comportamientos o saber a qué enfrentarnos. Estos estereotipos psicológicos y sociales van definiendo la personalidad del etiquetado como una profecía que se cumple a sí misma. Por ejemplo: si en tu infancia tus padres y profesores dudaban de tus capacidades intelectuales, es probable que te hayan tratado como a una persona poco inteligente y ese trato haya limitado algunas de tus potencialidades.

Para vencer el peso de las etiquetas hay que hacer un trabajo interior con el fin de quitarte el señalamiento, empezar a valorarte no por el «título que te han puesto», sino por el contenido de tus pensamientos, conductas y sentimientos. Lo que eres de verdad. No necesitas que algún especialista en estadística agrupe tus características y te bautice. No eres un ser totalmente estable e impertérrito. Puedes cambiar y volver a cambiar, y hacerlo otra vez, testarudamente, haciendo trizas la inscripción que te colgaron. Eres vida en perpetua evolución, tu ser es impermanente (Buda) y se inventa a sí mismo a cada instante (Sartre).

Días después de que atentaran contra su vida, Buda se cruzó con el hombre que había querido matarlo y lo saludó afectuosamente.

—¿No estás enfadado conmigo, señor? —preguntó el hombre, muy sorprendido.

—No, claro que no —respondió Buda.

—¿Por qué? —inquirió, sin salir de su asombro.

Y el Buda dijo:

—Porque ni tú eres ya el mismo que arrojó la roca, ni yo soy ya el que estaba allí cuando me fue arrojada.²

Y ¡sólo había pasado un día! Estamos metidos en el flujo de la existencia, donde nada se pierde y todo se transforma. Y si tu lado más conservador es resistente al cambio, pelea con él; estancarte es morir lentamente, es acabar con tu capacidad adaptativa. Quítate los epitafios de encima, aún estás vivo.

El paciente «cabezón»

Recuerdo a un paciente que, cuando llegó a mi cita, después de decirme su nombre agregó: «Pero puede llamarme el Cabezón». Le pregunté si era un apodo y me respondió que en realidad ya se había convertido en un complejo, porque él sabía que tenía la cabeza más grande de lo normal, y que precisamente ése era el motivo de consulta. Desde pequeño lo habían etiquetado con ese alias, incluso algunos profesores del colegio. Por otra parte, él atribuía su escaso éxito con las mujeres a que tenía una cabeza muy grande y como anticipaba el rechazo, evitaba acercarse a ellas. En realidad, su cabeza era normal, pero él se odiaba a sí mismo por sentirse imperfecto y físicamente despropor-

cionado. Su distorsión en la autoimagen había crecido con el tiempo, por lo cual se había encerrado en sí mismo y aislado socialmente. Un día cualquiera conoció a una chica de la universidad que le gustó mucho. Al poco tiempo quiso invitarla a salir, pero le daba vergüenza. En una cita me dijo: «Imagínese, yo con semejante cabeza, invitarla a salir». Le expliqué que su cráneo no era desproporcionado respecto de su cuerpo e intenté demostrárselo de diversas maneras: pedí ayuda a un médico para que lo viera y tratara de convencerlo, medí su cabeza varias veces, consultamos manuales de anatomía y apliqué varias técnicas cognitivo-conductuales, pero por desgracia, la visión negativa que tenía de sí mismo era muy resistente al cambio. Llegué a la conclusión de que la única forma de cambiar su auto-percepción era enfrentar algunas de las situaciones que estaba evitando debido a su supuesta «deformidad». Decidimos entonces comenzar con su compañera de clase e invitarla a salir. Enfrentar el posible rechazo como si fuera un kamikaze, sin ocultarle nada, y decirlo todo de frente. Lo ensayamos varias veces para bajar la ansiedad anticipatoria y, además, como la joven se mostraba muy simpática con él y le hablaba en ocasiones (aunque según él, sin apartar la mirada de su cabeza), había una lejana esperanza de que no lo mandara a freír espárragos. Un día, a la salida de la universidad, mi paciente se le acercó y le dijo atropelladamente: «Hola, me gustas, pero no te he invitado a salir por el tamaño de mi cabeza... Porque creo que te daría vergüenza estar conmigo..., por la cabeza, digo... No sé...». Y se quedó mirándola como hipnotizado. De más está decir que no siguió ninguna de las pautas ensayadas y que no fue la

mejor manera de invitarla a salir, pero por esas cosas del destino, la mujer soltó la carcajada: «¡Qué me dices! ¡No entiendo nada...!», y continuó riendo. Él respiró profundo y siguió siendo sincero y valiente. Le dijo a quemarropa: «Yo me he dado cuenta de que me miras la cabeza todo el tiempo». Y ella le respondió con picardía: «Lo que miro es tu pelo color café, que me parece hermoso...». Y esa retroalimentación, esa simple respuesta, pudo más que mil horas de consulta. Siguieron las salidas a tomar café, las idas al cine y su primera experiencia sexual. Volvió al cabo de los años, muy seguro de sí mismo: su motivo de consulta era que quería cambiar de trabajo. Cuando me saludó, me recordó su nombre, sin apodos.

El arte de sentirse fracasado, sin serlo

En psicología, se explica que los humanos establecemos todo el tiempo atribuciones sobre las posibles causas de lo que nos ocurre. Por ejemplo: si te sientes mal por cometer un error, puedes escapar del desasosiego haciendo atribuciones *externas* (la causa del error no dependió de mí), *inestables* (es probable que no vuelva a ocurrir) y *específicas* (no ocurrirá en otras situaciones distintas) sobre el fracaso.

Veamos dos formas de encarar un mismo problema. La primera te libera; la segunda te hunde y te acerca a la sensación de fracaso.

- Supongamos que te va mal un examen y aplicas este tipo de atribuciones: piensas que el profesor exigió

demasiado (*causa externa*), que la insuficiencia académica es un hecho aislado y no tiene por qué volver a ocurrir (*causa inestable*) y que este fallo no afectará a otras materias (*causa específica*). Una persona que piensa así, si es realista, honesta y asume su responsabilidad *real*, no se sentirá mal ante el fracaso ni se autocastigará. Se tratará con cuidado y respeto. No pensará que es un desastre, ni atribuirá todo el fracaso a su persona como consecuencia de una generalización irracional. Se dará otra oportunidad.

- Supongamos ahora el caso opuesto, que ante el mal resultado en un examen la persona pensara que la causa es *interna* («el error dependió totalmente de mí», «soy la responsable única de lo ocurrido»), *estable* («siempre me ocurrirá lo mismo») y *global* («seguiré fallando en los exámenes de distintas materias»). Con este razonamiento, la conclusión y el etiquetado final son obvios: «Soy un fracaso, no soy capaz, soy una persona poco inteligente y no tengo forma de evitarlo», atrapado en la más profunda decepción con uno mismo.

Es este segundo caso el que te llevará indefectiblemente a la depresión si lo aplicas con frecuencia, ya que asumes toda la responsabilidad del hecho sin atenuantes e injustamente y lo atribuyes de manera categórica a *tu escasa capacidad intelectual*. Además, como si no fuera suficiente, haces un pronóstico catastrófico sobre cómo vas a seguir fracasando en cualquier situación académica. ¿Cómo podrías sentirte bien pensando de esta manera?

Aunque te parezca extraño, muchas familias y centros educativos estimulan este tipo de reflexiones pensando que si te exigas exageradamente y ves un futuro gris, te pondrás las pilas para evitarlo y aprenderás a ser mejor gracias al sufrimiento y a una autoexigencia despiadada. Los psicólogos cognitivos decimos que esta manera de interpretar los hechos negativos (atribuciones *internas, estables* y *globales* para el fracaso), llevada al extremo, te arrastrará a sentirte un miserable, profundamente imperfecto, sin serlo.

El mejor antídoto contra el autocastigo: la autoaceptación por encima de todo

Te propongo un «trípode» de autoaceptación, tres aspectos o premisas sobre las cuales sería conveniente reflexionar y conjugarlas para ser una persona menos vulnerable al autocastigo y más propensa al bienestar: a) *autoaceptación radical* (orientada a la valía personal y a tu propio ser); b) *la «ciudadela interior»* (el autogobierno psicológico); y c) *el cuidado psicológico/emocional de uno mismo* (desarrollar auto-compasión y amabilidad afectiva dirigidas al propio «yo»). Veamos cada una en detalle.

AUTOACEPTACIÓN RADICAL

Cuando una persona dice: «No me acepto como soy, no valgo nada», ya se está instalando en una patología depresiva. *Aceptación radical* significa aceptar sin excusas y de manera total tu

ser, aunque tengas defectos y cosas negativas por cambiar; implica reconocer que posees un valor intrínseco por el solo hecho de estar vivo o viva. Puedes avanzar, superar tus vicios, fortalecer tus virtudes, y seguir siendo maravillosamente imperfecto: tú valía personal, triunfos o fracasos, nunca estará en juego. Por eso no tienes precio y no estás en venta como un artículo de consumo (o no deberías): eres un fin en ti mismo. Y ¿si el defecto es inmodificable? Pues sólo queda aceptarlo en su real dimensión y/o mantenerlo bajo control si resultara dañino para uno o para otros. Lo importante es que no te descalifiques a ti mismo ni te condenes por poseerlo.

Decía un maestro espiritual: «La persona que ha alcanzado la iluminación es la que ve que todo en el mundo es perfecto tal y como es».

«Y ¿qué me dices del jardinero? —le preguntó alguien—. ¿También es perfecto?»

El jardinero del monasterio era jorobado.

Y respondió el maestro: «Para lo que se supone que ha de ser en la vida, el jardinero es un jorobado perfecto».³

Algunos defienden una aceptación «condicional», cuyo principio afirma: «Debes ganarte el amor a ti mismo haciendo cosas extraordinarias» o «Tu autoestima depende de tus logros o éxitos». Esto es tan absurdo, como decir, por ejemplo, que solamente querré y aceptaré a mis hijos si son buenos estudiantes o se portan bien. ¿Quién se vería identificado con semejante afirmación? A nuestros hijos los queremos hagan lo que hagan, aunque no estemos de acuerdo con su conducta.

Aceptarte de manera incondicional es aceptarte existencialmente, *más allá de tus acciones y de lo que piense la gente de ti*. Lo importante es que te ames y no te odies por lo que haces o dejas de hacer. Si ves cosas en ti que no te gustan, pues trabaja para cambiarlas, pero sin degradarte, como si un amigo ayudara a otro que está en dificultades. Aceptarte radicalmente, entonces, no es hacer una apología del ego, sino tratarte a ti mismo con respeto y consideración, tanto en las «buenas» como en las «malas».

Sumido en la tristeza, Pedro se reunió con su amiga Gloria en un bar para tomar un café. Deprimido, descargó en ella sus angustias... que el trabajo, que el dinero, que la relación con su pareja, que su vocación... En fin, parecía que toda su vida andaba mal.

En un momento dado, Gloria abrió su billetera y sacó un billete de cincuenta euros, y le dijo: «¿Quieres este billete?». Pedro, un poco confundido, le contestó: «Claro..., son cincuenta euros, ¿quién no los querría?».

Gloria tomó el billete y lo arrugó hasta hacerlo una pequeña bola. Se la mostró y volvió a preguntarle: «Y ahora, ¿lo quieres también?». Sorprendido, Pedro respondió: «No sé qué pretendes con esto, pero siguen siendo cincuenta euros. Si me los das, los cogeré sin duda».

Entonces Gloria desdobló el billete arrugado, lo tiró al suelo y lo restregó con el pie, levantándolo: «¿Lo sigues queriendo?», preguntó. Pedro manifestó: «No entiendo adónde quieres llegar, pero es un billete de cincuenta euros y mientras no lo rompas, conserva su valor».

Gloria permaneció unos segundos en silencio, y agregó:

«Mira, Pedro, debes saber que aunque a veces algo no salga como quieres, aunque la vida te arrugue o te pisotee, sigues siendo tan valioso como siempre lo has sido. Lo que debes preguntarte es cuánto vales en realidad y no lo golpeado que puedas estar en un momento determinado».

Pedro se quedó mirando a Gloria sin saber qué comentar, mientras lo que ella le había dicho penetraba fuertemente en su alma y su cerebro.

Gloria puso el arrugado billete a su lado en la mesa y con una sonrisa cómplice agregó: «Toma, guárdalo, para que te acuerdes de esto cuando te sientas mal... pero me debes un billete nuevo de cincuenta euros para poder usarlo con el próximo amigo que lo necesite». Le dio un beso en la mejilla y se alejó hacia la puerta. Pedro volvió a mirar el billete, sonrió, lo guardó y con una renovada energía llamó al camarero para pagar la cuenta...⁴

LA «CIUDADELA INTERIOR»

Dejar de ser víctima es una decisión. Hay una parte de ti que es capaz de negarse al sufrimiento, de no aceptarlo y «borrarlo en seguida», como decía Marco Aurelio. No asentir sumisa y resignadamente al impacto de los hechos es ubicarte en lo que algunos estoicos llamaban la *ciudadela interior*: aquel lugar donde la información que llega de afuera no se impone a la fuerza en tu interior, porque en ese lugar tú posees el poder de aceptar u objetar el impacto que los hechos ejercen sobre ti. Por ejemplo: si alguien te insulta (hecho objetivo), podría producirse en ti una repre-

sentación mental muy negativa: «Es horrible que me desprecien», pero en ese espacio personal e inviolable de libertad, que es absolutamente tuyo, tú podrías no aceptar esa representación, por considerarla dañina para tu autoestima, y mantener un diálogo interno menos obsecuente, como, por ejemplo: «El insulto me parece horrible porque me lo tomo en serio, porque de alguna manera me importa lo que piense esa persona de mí; sin embargo, me desprendo de ese lazo, me desapego del qué dirán. He *decidido* que no me importa. Mi paz interior es más importante». Nadie te puede obligar a aceptar en tu pensamiento lo que no quieres aceptar: éste es tu don, tu facultad, tu ciudadela interior. El último pensamiento es tuyo.

Las cosas no tienen por qué tocar tu alma ni tu mente, si no quieres, sin tu consentimiento: depende de ti. Una posibilidad es dejarlo correr y decir: «Mi yo se transforma ahora en un banco de niebla, todo lo que pueda lastimarme pasa de largo». O, como ya he mencionado, oponerte racionalmente al invasor: «Mi vida y mi felicidad no dependen de que unos cuantos personajes me aprueben». Es decir, tu «discurso interno» borra, se enfrenta, contradice y hace a un lado el impacto del ataque. Tú eres quien decide en última instancia si te dejas afectar o no, y eso sí que es una buena nueva.

Lo que realmente importa es que tu fuero interno no te puede ser arrebatado. Tus gustos, tus sueños, tu vocación más arraigada, nadie podrá apropiarse de ellos. En lo más profundo de tu ser, eres intocable. Analiza el siguiente relato de Eduardo Galeano y medita sobre ello.

Se dice que era un mago del arpa. En la llanura de Colombia no había ninguna fiesta sin él. Para que la fiesta fuese fiesta, Mesé Figueredo tenía que estar allí con sus dedos bailadores que alegraban los aires y alborotaban las piernas.

Una noche, en un sendero perdido, fue asaltado por unos ladrones. Iba Mesé Figueredo de camino a unas bodas, él encima de una mula, encima de la otra su arpa, cuando unos ladrones se le echaron encima y lo molieron a palos.

A la mañana siguiente, alguien lo encontró. Estaba tendido en el camino, un trapo sucio de barro y sangre, más muerto que vivo. Y entonces aquella piltrafa dijo con un hilo de voz:

—Se llevaron las mulas.

Y dijo también:

—Se llevaron el arpa.

Y, tomando aliento, rio:

—Pero ¡no se han podido llevar la música!⁵

Hay un espacio de reserva personal, absolutamente tuyo, en el cual te recreas, inventas y juegas. Y esto, estimado lector, te hace tan fuerte como un roble, tan imponente como un monte. Es tu fortín, el lugar donde tu humanidad se confirma. Montaigne decía: «Lo más grande de este mundo es saber estar con uno mismo». Cara a cara contigo mismo, sin cosmética, a corazón abierto. ¿Te animas?

EL CUIDADO DE UNO MISMO: EL AMOR PROPIO EN ACCIÓN

¿Realmente te cuidas a ti mismo? No me refiero al cuidado físico (el cual también es imprescindible), sino al cuida-

do emocional y psicológico. ¿Te acercas a ti mismo con desatino, dureza y crueldad, o por el contrario te relacionas con tu propia persona como con un amigo o una amiga, con compasión (lo tomo en un sentido budista y no como «lástima»)? Que tu dolor no sólo te duela y lo comprendas, sino que hagas algo por remediarlo, una especie de mezcla entre eficiencia y amor, sobre todo esto último.

Cuando te encuentres tratándote mal, activa la consideración, las buenas maneras, la cortesía, la amabilidad, y pídete disculpas. Sí, disculpas, como si no fueras tú mismo. El cuerpo escucha, la mente asimila. Cuando hablas contigo mismo, trata de que las conversaciones sean conscientes; invítate a salir, ve a un restaurante y háblate descarnadamente de «yo a yo», poniendo plena atención en lo que te dices y respondes. Revisa lo malo y mejora lo bueno, pero no desde el castigo. Tu ser, tu «yo», es el instrumento con el que debes enfrentar la vida y adaptarte, en un sentido evolucionista y no sumiso: si lo dañás, te quedarás a la deriva y sin herramientas.

¿Debemos eliminar la autocrítica? ¡Por supuesto que no! Ésa es tu brújula interior, el punto de referencia personal del cambio y el mejoramiento personal. ¿Cómo avanzar psicológica y emocionalmente si no ves tus fallos y los señalás? Lo que sería deseable es que aplicarás una autocrítica razonable, compasiva y empática, y no una cascada de agravios e insultos a tu persona. Si la autocrítica no se acompaña de una salida constructiva, es castigo puro y duro. La mejor opción es como sigue: verte identificado con tu sufrimiento y comprenderlo, para luego eliminarlo.