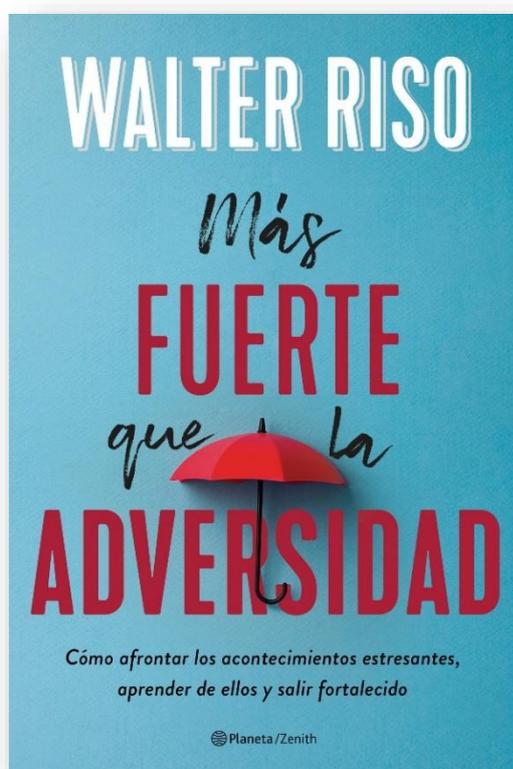


MÁS FUERTE QUE LA ADVERSIDAD

WALTER RISO

CÓMO AFRONTAR LOS ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES, APRENDER DE ELLOS Y SALIR FORTALECIDO

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS EL LUNES 8 DE FEBRERO



La adversidad es una situación compleja y estresante que pone a prueba nuestra capacidad de adaptación. El sufrimiento que provoca, si lo sabemos procesar, nos enseña a ser resistentes ante los embates de la vida.

Más fuerte que la adversidad es un aliado emocional y una herramienta indispensable para aprender a desarrollar la confianza en ti mismo, tomar el control de lo que sí depende de ti, enfrentar la incertidumbre y aprender a gestionar emociones como la ansiedad, la tristeza y la ira.

Walter Riso, experto en terapia cognitiva, te acompaña en un camino de fortaleza y autoanálisis en el que descubrirás que los infortunios, en muchas ocasiones, nos permiten activar el instinto de supervivencia y, así, crecer como personas.

«¿Cuándo terminará definitivamente esta epidemia y no habrá más rastros?». No lo sabemos. Y por eso se crea una ansiedad anticipatoria. Hay una necesidad vital por encontrar un fin definitivo, un borrón y cuenta nueva».

p. 59

WALTER RISO

Nació en Italia y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, se especializó en Terapia Cognitiva y obtuvo una maestría en Bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la realización de publicaciones científicas y de divulgación en diversos medios. Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida. El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador.

Para más información: www.walter-riso.com



Fotografía: © Wijmarkphoto

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

El guerrero interior y el ángel de la guarda

El virus, la lentitud y el estrés

Intentarlo, intentarlo otra vez y volver a intentarlo

-¿Y si tuvieras más fortaleza de la que crees?

Qué encontrarás en el libro

1. LA PERSONALIDAD RESISTENTE: SACAR CALLOS Y PONERSE A PRUEBA

Una experiencia personal en el confinamiento

¿El lago sereno o el río que baja turbulento?

El triunfo está en intentarlo con todas tus fuerzas

Un factor clave ante la adversidad: sentir y creer que eres capaz

-Una guía para construir autoeficacia

La personalidad resistente

-La dimensión del compromiso: implicarse con las cosas, las personas y los eventos

-La dimensión de control: tener la convicción de que se puede influenciar el curso de los acontecimientos

-La dimensión del reto/desafío: entender que los cambios son una oportunidad para el crecimiento y una manera de probarse a uno mismo

2. LA INCERTIDUMBRE: EL COMBUSTIBLE DE LA ANSIEDAD

Miedo y ansiedad

-Estas son algunas cosas que no debes hacer para «calmar» tu ansiedad

El futuro incierto en los momentos difíciles

Diferenciar posibilidad y probabilidad

Hacer frente a las anticipaciones catastróficas

-La técnica del mal adivinador

Aceptar lo peor que pueda ocurrir

Diferenciar qué depende y qué no depende de ti

-¿Por qué lo incontrolable a veces no nos detiene y sentimos que debemos actuar, aunque no ganemos?

Los perros rebeldes

¿Cuánto daño produce el confinamiento?

3. IRA Y TRISTEZA: QUÉ APRENDER DE ELLAS Y CÓMO GESTIONARLAS EN SITUACIONES DE ADVERSIDAD

La emoción de ira ante la adversidad

-Entender la ira

-Superar los obstáculos que impiden alcanzar una meta

-Sentirse atrapados y perder la libertad

-Autoafirmación y defensa ante los ataques

-Algunas sugerencias para gestionar la ira

La emoción de tristeza ante la adversidad

-Entender la tristeza

-Aprende a diferenciar tristeza de depresión

-¿Se puede vivir el duelo a destiempo?

-Algunas sugerencias para gestionar la tristeza

4. EL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO EN LA ADVERSIDAD

Cuatro enseñanzas del sufrimiento constructivo

-**Primera enseñanza:** cuando el sufrimiento alerta o avisa de que algún proceso mental negativo está bloqueando el funcionamiento normal de la mente

-**Segunda enseñanza:** cuando el sufrimiento adquiere un significado vital

-**Tercera enseñanza:** cuando el sufrimiento está al servicio de una meta

-**Cuarta enseñanza:** cuando el sufrimiento fortalece la compasión y la empatía

El apoyo afectivo como un factor de protección

-Te recontraquero

-Afecto virtual

-El amor puede más que el miedo

-Sin afecto nos deprimimos, aunque no les guste a los que viven encapsulados

-Algunos comentarios sobre el contacto físico

El crecimiento postraumático

-Un caso de crecimiento postraumático después de un secuestro

-Kintsukuroi: el arte de reconstruir lo roto para que sea más valioso que un original

-Un caso en el que el kintsukuroi se mezcla con la psicología cognitiva

5. NO TE CREAS EL CUENTO: CUANDO LA INFORMACIÓN TE CONFUNDE Y ESTRESA

Cómo afectan a tu salud mental la ambigüedad y la contradicción en la comunicación

Los que buscan y los que evitan la información: ¿de qué lado te encuentras?

La mentira no es un punto de vista

Hacia un pensamiento crítico

6. CUANDO LA ADVERSIDAD SACUDE NUESTROS PARADIGMAS Y VALORES

Aprovechar la vida de otra manera

-Adaptación hedónica: cuando nos acostumbramos al placer

-Cada día «como si fuera el último» (o como si fuera el primero)

-La maldita procrastinación

¿Somos más vulnerables como especie de lo que creíamos?

-La angustia por la supervivencia

El consumismo y la filosofía del desechable en épocas difíciles

Familias de fin de semana

¿Seguiremos acelerados o modificaremos nuestra percepción del tiempo?

La importancia de la responsabilidad personal

-¿Aprenderemos a ser más solidarios después de la pandemia?

-¿Tendremos más autodisciplina o autocontrol después de la pandemia?

EPÍLOGO

BIBLIOGRAFÍA

1. LA PERSONALIDAD RESISTENTE: SACAR CALLOS Y PONERSE A PRUEBA

Un factor clave ante la adversidad: sentir y creer que eres capaz

«A mayor autoeficacia y competencia personal percibida, menor es el impacto del estrés y mejor se afronta la adversidad. Obviamente, cualquiera de los dos esquemas se puede aprender. Sin embargo, hay algo que puedo decir de acuerdo a mi experiencia como clínico: la mejor manera de tasar tu eficacia percibida es ponerte a prueba y asumir riesgos de manera responsable, una buena dosis de audacia y experimentación. Ya lo decía Séneca: “No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba”.

Que nadie te quite vitalidad y capacidad de exploración. Las personas inseguras que se han enclaustrado en un espacio cómodo y aséptico nunca sabrán cuáles son sus verdaderas fortalezas, ya que el miedo decidirá por ellas.

La *confianza en uno mismo* no se obtiene por profundas reflexiones espirituales o filosóficas, hay que salir al ruedo. El camino que hay que transitar es principalmente experiencial. Cada situación adversa o problemática será una oportunidad (no es un eslogan) para revisarte y acomodar tus esquemas a lo que es tu entorno. ¿Y si hay estrés? Pues con más razón. La autoeficacia y la competencia personal percibida son los motores de cualquier estrategia de afrontamiento adaptativa. Cuando ya estás por bajar la guardia, la autoconfianza te sitúa en el campo de batalla (si el leguaje te parece muy bélico, lo siento, pero es descriptivo) y pone a funcionar los recursos de los que dispones. Si estás metido en un agujero en el que te sientes atado de pies y manos, ella te suelta y te empuja hacia la salida».

pp. 38-39

2. LA INCERTIDUMBRE: EL COMBUSTIBLE DE LA ANSIEDAD

Hacer frente a las anticipaciones catastróficas

«Repitamos lo dicho. La ansiedad es temor ubicado en el futuro que suponemos nos puede suceder y que consideramos dañino o perjudicial para nuestro bienestar o para el de otros. Lo que ocurre es que en general no somos buenos adivinadores de nuestro futuro. El filósofo y escritor Michel de Montaigne decía: “Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.”

Basta ver la televisión una tarde cualquiera para ser víctima de una forma de publicidad terrorífica que nos implantan “preventivamente”: amenazas de gérmenes, enfermedades potenciales, insectos gigantes que atacan la cocina, quiebras económicas, vejez y arrugas prematuras, nalgas enrojecidas de bebés que sufren y gritan, pelo resquebrajado y sonrisas repletas de caries. ¡Qué pesados! ¿Cómo no preocuparse del mañana ante semejantes pronósticos?

Obviamente existe una preocupación normal y funcional que te prepara para las contingencias y que asume los imponderables como desafíos que hay que resolver. Hay trabajo y esfuerzo equilibrados, buscando un resultado sin desesperación. No improvisas, sino que administras tus fuerzas y recursos para estar listo y hacerlo lo mejor posible. La preocupación saludable no te inmoviliza, te pone a trabajar sin dramas absurdos, pero si estás invadido por una preocupación negativa y sin más fundamento que tu tendencia a la fatalidad, la ansiedad no te dejará en paz, no verás la situación por venir como un reto, sino como una obligación aplastante o como una intimidación destructiva».

pp. 61-62

3. IRA Y TRISTEZA: QUÉ APRENDER DE ELLAS Y CÓMO GESTIONARLAS EN SITUACIONES DE ADVERSIDAD

La emoción de tristeza ante la adversidad

«En situaciones de pérdida afectiva, como la muerte de un familiar querido, la naturaleza nos imprime una resignación obligatoria para que no sigamos esperando un imposible y *ahorremos energía vital*. Es una parte importante del proceso de un duelo y ayuda a que se produzca la aceptación de que la persona fallecida ya no está y no hay nada que hacer. Es decir, que se resuelva el duelo de manera completa.

La tristeza también es una forma primitiva, muy eficiente, de comunicar que estamos mal y *pedir ayuda*. Y digo eficiente porque la expresión gestual de una persona triste no pasa fácilmente desapercibida. Aquellos que han tenido que convivir con personas depresivas saben a qué me estoy refiriendo. Las manifestaciones corporales de la tristeza son impresionantes, además de contagiosas: los ojos se vuelven acuosos, como cuando un niño tiene fiebre, las comisuras de los labios bajan ostensiblemente, el rostro se desencaja, la postura corporal se ve decaída y el trasfondo de la mirada se tiñe de un extraño gris apagado y plomizo, imposible de ignorar. La naturaleza, además, diseñó un mecanismo compartido de impecable maestría para asegurar la restitución de funciones: no solamente inventó el lenguaje de la tristeza, sino que nos equipó con la sensibilidad necesaria para responder a las demandas de ayuda. Una especie de “compasión biológica”.

Respecto a la tercera función, si el miedo y la ira no están hechos para pensar, la tristeza sí. Cuando esta se activa, inmediatamente incrementamos la autoobservación y empezamos a “pensar sobre lo que pensamos”. Al lentificarse todos los procesos mentales e incrementarse la autoconciencia, la tristeza nos permite activar recuerdos para *rescatar viejas alternativas de solución*».

pp. 86-87

4. EL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO EN LA ADVERSIDAD

El amor puede más que el miedo

«La conversación, virtual o no, es sin lugar a dudas una forma de aproximación poderosa. En otros tiempos eran los teléfonos tradicionales, antes de eso lo fueron las cartas físicas y, en medio, los telegramas, el preludeo de Twitter.

Imagina la desolación de los que quedaron atrás en una guerra, en los campos de refugiados, entre los desplazados, en una cárcel. Muchas de las personas que han estado presas y por largos periodos de aislamiento cuentan que cuando se sentían solas, daban golpecitos rítmicos desde su celda y, si llegaba el mismo ritmo, se sentían más acompañadas, sabían que en la adversidad más terrible había otros que estaban cerca.

Mi madre se carteaba con la suya en una época en que el correo era la principal vía de comunicación. Mi abuela y mi abuelo no tenían teléfono ni nosotros dinero para llamar. Las cartas tardaban un siglo en ser entregadas, pero cuando llegaban noticias de Nápoles a Buenos Aires, a mi madre le brillaban los ojos y se emocionaba antes de abrirlas. Cuando las leía, era como abducida. No obstante, en más de una ocasión esa dicha se convertía en tristeza al finalizar la lectura. Una vez le pregunté, siendo yo muy niño, por qué lloraba y me respondió con una mezcla de rabia e impotencia: “Quiero abrazarlos”. Nunca pudo volver. Mis abuelos fallecieron y ella dejó abierta e inconclusa la necesidad de “estar allí”, junto a ellos».

pp. 107-108

5. NO TE CREAS EL CUENTO: CUANDO LA INFORMACIÓN TE CONFUNDE Y ESTRESA

Hacia un pensamiento crítico

«Con la influencia de los medios de comunicación, el bombardeo de la publicidad, el tsunami del *marketing*, las redes y toda la tecnología asociada, cada día pensamos menos de manera consciente; así, el “darse cuenta” se está atrofiando. Para mucha gente, reflexionar es un agobio, una carga que hay que evitar o reducir a toda costa. El día que nos reemplacen los cibernéticos será precisamente por el déficit cognitivo que resulta de utilizar cada vez menos nuestra capacidad de análisis y revisión de la información.

El filósofo Immanuel Kant utilizó una expresión latina en sus escritos que posiblemente encuentres en varios textos o cuando navegues por internet: *sapere aude*, que puede traducirse como “atrévete a saber”, “atrévete a pensar”, “ten el valor de servirte de tu propia razón”. Cuando entras a un estado de pereza mental, no dispones de la energía necesaria para ser analítico y crítico, y tristemente dejarás que otros piensen por ti».

pp. 133-134

6. CUANDO LA ADVERSIDAD SACUDE NUESTROS PARADIGMAS Y VALORES

¿Seguiremos acelerados o modificaremos nuestra percepción del tiempo?

«Estamos en una sociedad hiperactiva. El tiempo nos arrastra, nos aplasta, nos condiciona. La lentitud pasó a ser un defecto insoportable, por cuanto no es lo suficientemente productiva ni genera dividendos. Una vez le recomendé a un paciente con personalidad tipo A (competitivo, hostil, acelerado, *workaholic* y con una úlcera gástrica) que asistiera a unas sesiones de taichí, como una forma de meditación y relajación (lentificarse). Después de tres semanas, me llamó desesperado porque las clases lo estresaban. También se comunicó conmigo su profesor, un chino apacible que no se alborotaba con nada, muy molesto porque mi paciente transmitía mucha ansiedad al grupo.

Nos acostumbramos al corre-corre, la comida rápida, las comunicaciones al instante, las relaciones afectivas de corto alcance, una sexualidad cada vez más pragmática, las conferencias en bloques de diez minutos y con descanso, y las lecturas reducidas al punto de resaltar solamente los titulares».

pp. 154-155

Para más información y entrevistas:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430

pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442

especializadas@colaborador.planeta.es