

Sin dejar de ser YO

LIBRO DE AUTOAYUDA



Reynaldo Duret Sotomayor

Sin dejar de ser YO

Sin dejar de ser YO

LIBRO DE AUTOAYUDA

Reynaldo Duret Sotomayor



Isla de la juventud, 2019

Edición: Dulce María Sotolongo Carrington
Corrección: Keyla de la Caridad Pacheco de Moya
Diseño de cubierta: Reynaldo Duret Sotomayor
Ilustración de cubierta: Denis Núñez Rodríguez
Diseño interior y diagramación: Reynaldo Duret Sotomayor

© Reynaldo Duret Sotomayor, 2019
© Sobre la presente edición,
Ediciones El Abra, 2019

ISBN 978-959-276-116-2

Ediciones El Abra
Calle 37 s/n e/ 36 y 38
Nueva Gerona. Isla de la Juventud
Cuba

A mi tutora
Sara Gilda Argudín Depestre

AGRADECIMIENTOS

*A mi esposa Keyla, por su paciencia dentro
de la impaciencia
A mi madre Arabella Sotomayor, quien
me enseñó que la mayor riqueza del hombre
es el amor a su familia y al prójimo
A Dulce María Sotolongo por la idea del libro
A mis hijos Glenda y Kevin Christian,
mis ejemplos a imitar
A Margarita Taylor y Susana Hernández,
rehabilitadoras del Instituto Nacional de
Cardiología y Cirugía cardiovascular
A Liudys Carmona Calaña por saber cómo domar
las bestias que están cerca
A todos mis pacientes: los que fueron, son y serán
A Dios, por las pruebas*

*Siete veces he despreciado mi alma.
La primera vez cuando la vi desfalleciente y debía
llegar a las alturas.
La segunda vez cuando la vi saltar ante un inválido.
La tercera vez cuando le dieron a elegir entre
lo arduo y lo fácil y escogió lo fácil.
La cuarta vez cuando cometió una falta y se consoló
pensando que los demás cometen faltas.
La quinta vez cuando se abstuvo por debilidad
y atribuyó su paciencia a la fortaleza.
La sexta vez cuando despreció un rostro feo, sin saber
que tal rostro era una de sus propias máscaras.
Y la séptima vez cuando entonó un canto de alabanza
y lo consideró una virtud.*

KHALIL GIBRÁN

Palabras al lector

La autoayuda, se define como la oportunidad de brindar herramientas para que las personas descubran las potencialidades sanas que portan en sí y de esta manera dispongan de una libertad responsable, que les permitan alcanzar salud emocional y reflexiva y contribuya al logro del éxito en sus empeños.

La utilidad de estas publicaciones radica en que intentan desarrollar capacidades para la creatividad y el disfrute pleno de la vida. Así adquieren conocimiento de sí mismos, develan qué quieren hacer con sus defectos y virtudes, obtienen consejos para desarrollar el cambio librándose de obstáculos interiores y exteriores.

Algunos autores señalan como herramientas para este crecimiento personal la propia experiencia, la conciencia de las propias acciones, aprender a decir lo que quiero e interpretar lo que quieren los demás, y especialmente tener su propia personalidad y no actuar por otros, no copiar otras.

El autor de este libro lo ha titulado: Sin dejar de ser YO.

Qué mejor denominación para los objetivos que persigue con un lenguaje ameno, a veces incisivo, otras cálido y ejemplificante y siempre, siempre, alentador, lo que logra a través de apoyaturas literarias y gráficos.

Me resulta difícil enmarcar a las personas en clasificaciones. Generalmente son los críticos quienes las hacen y los autores descubren después que pertenecen a esta o aquella corriente. Sí puedo decir que hay múltiples expresiones de técnicas de autoayuda; entre ellas cabe destacar el control mental de José

Silva, el Coaching, la literatura de Paulo Coelho y las técnicas de los cuentos de Jorge Bucay.

Esta obra tiene el sabor de los empeños compartidos y las vivencias personales que nos permiten crecer por nosotros y para los demás.

Utiliza un lenguaje coloquial bien manejado que te adentra suavemente en lo que quiere y cómo quiere que reaprendas. Espero resulte del agrado de todos como lo fue del mío, que quiero ser Yo y no otra.

DOCTORA SARA GILDA ARGUDÍN DEPESTRE
Especialista de 1^{er} y 2^{do} Grado en Psiquiatría
Profesora auxiliar y consultante del H.C.Q
Hermanos Ameijeiras

Capítulo 1

¿Ser o no ser? He ahí el dilema

Yo soy Yo, no el Otro. Significa que tengo derecho a respetarme y quererme con mis virtudes y defectos.

El Otro no es Aquel. Como tal tengo derecho a diferenciarlos en sus actitudes y conductas, involucrarme en ellas si así lo estimo apropiado, siempre de forma amable, mesurada, sin contrapunteos porque no eres Yo o no soy Tú.

**La maravilla está en no dejar
que nuestra comunicación
se haga difícil porque Yo, o Tú,
o Aquel, injerencia nuestra
individualidad.**



Seamos claros, no impertinentes; no confundamos la insistencia con la impertinencia ni los deseos con arreos.

Yo soy Yo, no te empecines en hacerme a tu modo o conveniencia transmitiéndome tus cobardías, obsesiones, modos de andar la vida que entren en discrepancia con mis puntos de vista éticos y morales. A pesar de ello podemos estar en desacuerdo y aun respetar que Yo soy Yo y Tú eres Tú. Resulta atractivo el modo de existir en el mundo sin lastimar nuestras verdades y diferencias; distintas a las verdades y diferencias de Aquel, o el Otro; equilibrio de relaciones humanas en las que la diversidad de criterios, respetada por cada uno de nosotros promueve la

comunicación adecuada, el entendimiento de los porqués y cómosin sin imitar conductas; acciones con las que mi individualidad (con sus defectos e inconformidades, desventuras y logros, carencias y fortunas) desarrolla su existencia.

No transformes mis afectos creyéndote el más capaz, déjame hacerlo a mi modo, como aprendí o me enseñaron. Si no es la más correcta y deseas involucrarte, solo ayúdame. Ni me obstines ni te obstines.

**Si me equivoco
deben ser mías la actitud
y conducta para hallar
el camino correcto**



Muchos piensan que la normalidad es una línea imaginaria que inventamos los hombres para esconder nuestras ambiciones. Que somos locos de amor y desamor. Para algunos solo el destino (para otros Dios) tiene el mapa de las vidas exactas, amores para siempre y amigos para nunca; no obstante el destino se revoca, reconstruye o acepta.

Busquemos un sitio en el cual habitar, pero Yo siendo Yo, Tú siendo Tú, el Otro siendo el Otro y a la vez siendo Todos.

Temperamentos afines o no, pero enlazados por la tolerancia y el auxilio que se vierten en la cotidianidad, en el pan o escasez de cada día. La ternura y comprensión promueven un clima agradable en el Yo que nos testimonia entre los Tú, Otros y Aquellos y hacen de la existencia una colección de oportunidades para el crecimiento espiritual.

Tampoco intentes mirarme por encima de tu hombro. Apreciemos nuestra relación ras con ras, limpios de toda culpa, desprecio, dominancia. Aceptemos las diferencias en nuestras semejanzas y viceversa.

No impongas criterios que van contra mis decisiones si ellas son acertadas, no engañan a nadie ni crean problemas. Podemos ayudarnos porque esa es la función de la solidaridad, pero debemos hacerlo sin cobrar tarifas, sin apropiarnos de intereses que no nos corresponden, sin herir la sensibilidad de alguien. El fundamento de toda relación humana debe basarse en determinados requisitos que son indispensables para resolver la ecuación del entendimiento interpersonal.

Mi concepto de una relación de amistad es muy simple, a pesar de lo complicado de entenderla y poner en práctica: “El mejor amigo es aquel que estando bien cerca de ti sabe respetar tu distancia y mejor aun, tus diferencias”.

Para ser amigos de los demás debemos comenzar por ser amigos de nosotros mismos. Si no sucede ese milagro, ¡Si!... ¡Milagro!, no habrá empatía con el otro, sino una “compleja apariencia de empatía”.

Dejemos que sea este relato de *El loco*, libro del poeta, pintor, novelista y ensayista libanés Khalil Gibrán, cuyos libros constituyen joya de la literatura mundial por la filosofía que encierran, el que explique mejor mi razonamiento.

AMIGO MÍO

Amigo mío... yo no soy lo que parezco. Mi aspecto exterior no es sino un traje que llevo puesto; un traje hecho cuidadosamente, que me protege de tus preguntas y a ti, de mi negligencia.

El “yo” que hay en mí, amigo mío, mora en la casa del silencio y allí permanecerá para siempre, inadvertido, inabordable. No quisiera que creyeras en lo que digo ni que confiaras en lo que hago, pues mis palabras no son otra cosa que tus propios pensamientos, hechos sonido y mis hechos son tus propias esperanzas en acción.

Cuando dices: “El viento sopla hacia el oriente”, digo: “Sí, siempre sopla hacia el oriente”; pues no quiero que sepas entonces que mi mente no mora en el viento, sino en el mar.

No puedes comprender mis navegantes pensamientos, ni me interesa que los comprendas. Prefiero estar a solas en el mar.

Cuando es de día para ti, amigo mío, es de noche para mí; sin embargo, todavía entonces hablo de la luz del día que danza en las montañas y de la sombra purpúrea que se abre paso por el valle; pues no puedes oír las canciones de mi oscuridad, ni puedes ver mis alas que se agitan contra las estrellas y no me interesa que oigas ni que veas lo que pasa en mí; prefiero estar a solas con la noche.

Cuando tú subes a tu Cielo yo desciendo a mi infierno. Y aun entonces me llamas a través del golfo infranqueable que nos separa: “¡Compañero! ¡Camarada!”.

Y te contesto: “¡Compañero! ¡Camarada!” , porque no quiero que veas mi Infierno. Las llamas te cegarían y el humo te ahogaría. Y me gusta mi Infierno; lo amo al grado de no dejar que lo visites. Prefiero estar solo en mi Infierno.

Tu amas la Verdad, la Belleza y lo Justo y yo, por complacerte, digo que está bien y simulo amar estas cosas. Pero en el fondo de mi corazón me río de tu amor por estas entidades. Sin embargo, no te dejo ver mi risa: prefiero reír a solas.

Amigo mío, eres bueno, discreto y sensato; es más: eres perfecto. Y yo, a mi vez, hablo contigo con sensatez y discreción, pero... estoy loco. Solo que enmascaro mi locura. Prefiero estar loco, a solas.

Amigo mío, tú no eres mi amigo. Pero, ¿cómo hacer que lo comprendas? Mi senda no es tu senda y, sin embargo, caminamos juntos, tomados de la mano.

La Comunicación es relación y revelación interpersonal; suceso en el que deben cruzarse recíprocamente y hacerse una

las individualidades, porque el otro vive en mí y conmigo, y yo vivo en él y con él.

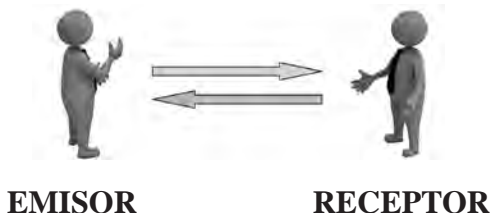
Es la entrega de la riqueza interior y al mismo tiempo la participación en mí de la riqueza del otro o los otros. Hablamos de riqueza espiritual; esa cuyo valor se mide en tolerancia, cortesía, amabilidad en el trato, silencio para escuchar y razonar, palabras para aconsejar, aprender que nuestra verdad no es la que prevalece (es una pequeña parte en la verdad de todos); negocio de afectos, palabras, silencios, cosidos con conformidad y exactitud.

En el siguiente cuadro veremos las características más relevantes para que una comunicación interpersonal o grupal sea satisfactoria:



Para que entendamos mejor la comunicación interpersonal se hace necesario partir de dos preceptos:

- 1.- Deben existir emisor y receptor (o varios).
- 2.- La comunicación la establecemos utilizando palabras, frases (verbal), pero también con gestos y mímicas (extraverbal).



El receptor se convierte en emisor al dar respuesta al mensaje recibido según su percepción del mismo, estableciendo el diálogo o comunicación, que puede efectuarse en forma de plática, utilizando señales extraverbales como gestos, mímicas, o ambas a la vez, que es lo usual.

Dos personas se comunican entre sí de manera REAL; VIRTUALMENTE pueden ser más de dos, ya que actúan atendiendo a:

- 1.- Qué se quiere o necesita conseguir de la otra persona.
- 2.- Las referencias (si las hay) que tenemos de ella.
- 3.- La forma en que queremos ser aceptados.
- 4.- La manera como somos en realidad.

Puede ser causa de numerosos equívocos. Algunos esconden su personalidad tras apariencias, porque necesitan resolver determinada situación; si no lo logran sale a relucir su verdadero YO.

La apreciación que tenemos de algo influye en nuestra comunicación interpersonal. Cada persona crea su propia percepción de los fenómenos que la rodean; esta puede ser distinta a “la forma de ver” de otros individuos. Si cada uno defiende su punto de vista y actúa en base a él, sin detenerse por un momento a realizar un análisis de lo percibido por los demás, se crean “ruidos en el sistema de comunicación” que propulsarán desacuerdos, incertidumbres, conductas explosivas, rechazo y desacatos en un gran porcentaje de los casos.

Para **Comunicarse con acierto** se necesita:



- 1.- Escuchar a los demás de forma atenta y responsable.
- 2.- Demostrarle a tu interlocutor que te interesa aquello que te está comunicando, de lo contrario sentirá que lo menosprecias, se percata que no estás oyéndolo y asumirá

como conclusión la misma alternativa: no escuchará cuando te corresponda a ti enviar tu mensaje verbal.

3.- No le des a tu interlocutor una opinión apresurada si la conversación lo requiere, o interrumpas para ponerte a la defensiva, mostrar puntos de vista, desviaciones del tema hacia tu persona que no vienen al caso.

4.- Utiliza un lenguaje claro y coherente, habla despacio, pero sobre todo poniéndote a la altura de instrucción que tiene tu interlocutor; significa que el uso de un vocabulario exuberante o engorroso traerá dificultades en la comprensión de lo que dices; tampoco uses vocablos marginales o palabras obscenas. La conversación, como todo acto vital, necesita disciplina con la cual lograr ser cómoda.



5.- Si no conoces el tema de conversación guarda silencio o sincérate. A veces, pensando que vamos a quedar en ridículo, conversamos y damos opiniones sobre contenidos de los que no tenemos la menor idea; peor es molestarse e insistir en tener razón; la ignorancia nos hace hablar cosas que no tienen lógica. Sé tú y no otro al abrir la boca; un tú sincero, práctico, sencillo, natural y no vano, ostentoso, charlatán, grosero. El rechazo puede hacerse evidente. Algunos evitarán tu compañía por considerarte “jergozo”, maleducado, inentendible, impreciso.

6.- Evita la egolatría comunicativa. Quiero decir, el yo, yo, yo. A veces detrás de la egolatría se esconde una discapacidad afectiva o imperiosa necesidad de ser aceptado. Utiliza el USTED si prima el respeto, el TÚ si existe confianza y el NOSOTROS si se requiere. El Usted pone barreras a alguien confianzudo o que no conocemos a fondo y categoría de respeto a quien lo merece. El Tú tiene riesgos ocasionales si nos extralimitamos



en el trato. El Nosotros abre caminos de sinceridad, apoyo emocional, cohesión; no obstante debemos cuidar el Nosotros cuando se involucran individuos de conducta censurable que pueden seducirnos a seguir su misma actitud o conducta.



7.- No te hagas partícipe de rumores inciertos, ni certezas que dañan o perjudican a alguien y pueden invalidar en un futuro tus relaciones con otras personas. Sin herir sensibilidades pueden rechazarse y hacerse transición en conversaciones que involucran a un amigo, compañero de trabajo o escuela; vecino o persona de la comunidad. Es feo acostumbrarse al cotilleo, hablar mal de la gente, sacar a relucir sus intimidades y deformarlas, hacernos ecos de ellas sin ver que seremos presas del mismo mal.

8.- Comprometerse no es entrometerse. Hacer preguntas con habilidad, aconsejar con precisión y argumentos sólidos; buscar empatía y de no ser posible, la simpatía; es algo que todos agradecemos al relacionarnos, tal como agradecemos que los desacuerdos sean emitidos con habilidad, sin ofensas o maltratos.



9.- No empalagues. Sé preciso y utiliza frases adecuadas. Intenta en todo momento que tu conversación sea amena, agradable; que parezcas natural y equilibrado/a y no una corporación industrial, con frases pretenciosas como *seguimos avanzando, de acuerdo a los resultados obtenidos, prácticas sustentables; las evidencias indican*, etcétera. Las personas se cansan de charlas con frases enfáticas hechas y redichas.

10.- Usa el silencio. Es un importante medio de comunicación para cerrar espacios vacíos que pudieran ser llenados por diálogos que nada dicen. También propicia que las frases respiren y se



analicen, internamente, los mensajes verbales que se han recibido y enviado. Otras veces remedia problemas de entendimiento e inseguridad, o sencillamente das a entender que estás interesado en lo que tu comunicador expresa.

El silencio, si estás solo y nada te turba, sirve para comunicarte contigo mismo, reflexionar y meditar; es un acto infalible que energiza la mente y abre caminos de solución. También resulta primordial guardar silencio sobre tus asuntos personales cuando quieres materializar un deseo. Nadie tiene que saberlos, a no ser aquellos imbricados directamente en tus planes.

11.- Si vas a interrumpir no lo hagas bruscamente. Espera la ocasión adecuada y hazlo con elegancia, de tal manera que no dañes tu cortesía y respeto con relación a quien tienes delante. No hay nada más feo que: *no hables más basura; no estoy para soportar tu discurso; por Dios, cállate ya; permítanme que me meta, pero eso no es así; aquí se hace lo que yo digo; no se hable más...*



12.- Repite el mensaje que quieres reforzar por su importancia; ejemplo, el horario de una cita, cierta gestión que deben hacer juntos, un recado para alguien, noticia, etcétera. Puedes hacerlo al principio y final del diálogo, explicar con detalles el porqué de su valor.

13.- Asegúrate de que tu mensaje fue comprendido. Puedes utilizar alguna pregunta sobre el tema o hacer que tu interlocutor repita con sus propias palabras lo que comunicaste.



14.- Percibir que no le interesa nuestra conversación a alguien es muy sencillo. Los gestos delatan las intenciones de cada persona. Si está mirando hacia otro lado, frunce el seño, muestra hostilidad en la mirada, entrecierra los párpados y exhala profundo, mantiene su cuerpo en



un ángulo diferente al que tienes, es decir, se mantiene de espaldas, hacia un lado; se rasca la cabeza, exagera la mímica, se retuerce las manos o entrecorta las frases con apuro, entonces termina la plática amigablemente, si te urge la conversación fija otro momento y hazlo saber.

15.- No fuerces los diálogos si notas rechazo hacia ti. Espera el momento oportuno de recomponer malos entendidos. Si discutiste fuertemente con una persona no lo comentes a aquellos que no les interesa, pues darás lugar al rumor y este aumentará de boca en boca, serás punto de referencia de malas interpretaciones. No te vanaglories de tus maltratos verbales o agresiones físicas; *le di con gusto; le puse un carnaval de ofensas, ahora me dejará tranquilo(la)*; son algunos ejemplos de cómo sacamos a relucir la parte más primitiva del cerebro humano que nos delata como bestias y no como seres racionales que piensan y adecuan sus actitudes.



16.- Los gestos nos delatan. Cuida de ellos. En pocos minutos se sabe el estado emocional que tienes. No se pueden divorciar la gestualidad y las palabras. Sin que medien frases podemos herir a alguien haciéndole un gesto de desprecio, mirándolo con ira, chasqueándole los dientes o virándole la espalda mientras nos habla. Importante es saber esto para evitar insultos a los que nos rodean.

17.- No mientas para salir airoso de alguna situación. *La mentira tiene patas cortas*. La verdad, dicha con gestos y palabras apropiadas, te hará excelente comunicador. Una mentira puede que llegue a herir los sentimientos de alguien que estimes y peor aun, producir un daño irreparable.

Resulta imprescindible controlar la cólera, angustia, miedo, desavenencias con el YO, pues, de alguna manera, quizás inconscientemente, reflejaremos estos estados de ánimo en las relaciones sociales. Aunque no digamos una palabra, la expresión

de amargura, desaliento, nostalgia, irritabilidad, será la carta de presentación al comunicarnos con quienes nos rodean.



**Solucionemos debidamente lo
que nos afecta,
no dirijamos la inconformidad
a quien no lo merece**

Existen **Reglas Básicas** de convivencia que deben ejercerse cotidianamente. No obstante vivamos con extrema velocidad, el tiempo se hace más provechoso en cuanto más las practiquemos y abre miles de puertas a nuestro paso:

- 1.- Saluda cuando llegues a cualquier sitio. Sonríe con amabilidad. Si nadie contesta, insiste con medida. Así enseñas a los que están allí a ser corteses.
- 2.- Despídete al salir con alguna frase que denote fraternidad.
- 3.- Utiliza esas palabras mágicas que han pasado de generación a generación y últimamente hemos olvidado: por favor; gracias; eres (es usted) muy amable; permítame; no sabe cuánto le agradezco; es usted un ángel; me da gusto. No, no son frases para hacerse “el (la) de alcurnia” o adular con fines mercantilistas; todo lo contrario, te estoy hablando de llaves que abren cerraduras cotidianas, aumentan la estima hacia ti, te colocan en un puntal alto dentro de las relaciones sociales.
- 4.- Admite si te equivocaste, reconoce tus errores.
- 5.- Cumple lo que has prometido, si crees que no podrás, entonces no prometas.
- 6.- Disculpate cuando ofendas a alguien. Hazlo con conciencia.
- 7.- Agradece las ayudas que te brinden.
- 8.- No interrumpas a los que conversan, espera ser atendido.

9.- Devuelve lo que pediste prestado. No hagas una rutina ser pedigüeño.

10.- No toques lo que no sabes arreglar o cómo funciona, ni critiques si no sabes hacer algo al que trata de resolverlo. No molestes si no vas a ayudar.

11.- Paga lo que compres. No te acostumbres a deber dinero. Resulta fea la mala reputación que caerá sobre ti.

12.- Cuida la limpieza y el buen gusto en tu hogar y puesto de trabajo.

13.- Responsabilízate con todo lo que digas y hagas, será preciso para sanear tu ambiente social y proveerá aciertos en la estima que los demás tengan contigo.

14.- Ofréceles a todos los que te rodean una porción de afecto y diles que los amas. Sé flexible con los que se equivocan y dales una oportunidad para el cambio. Perdona. Olvida cuanto debe ser sepultado. Como dijera Khalil Gibrán: El olvido es una forma de libertad.

Aquel que cumpla un gran por ciento de las anteriores reglas de convivencia puede considerarse sabio, pero hay quienes se justifican con el atropellamiento de la cotidianidad. Saca tus conclusiones con este pequeño relato de Anthony de Mello, sacerdote jesuita hindú, autor de varios libros sobre espiritualidad.

LA SABIDURÍA

Un hombre se acercó a un anciano y le dijo así: “Me han dicho que tú eres sabio... Por favor, dime qué cosas puede hacer un sabio que no están al alcance de las demás personas”. El anciano le contestó: “Cuando como, simplemente como; duermo cuando estoy durmiendo y cuando hablo contigo, solo hablo contigo.” “Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio”, le contestó el hombre, sorprendido. “Yo no lo creo así”, le replicó el anciano. “Pues, cuando duermes, recuerdas

los problemas que tuviste durante el día o imaginas los que puedes tener al levantarte. Cuando comes, estás planeando lo que harás más tarde. Y mientras hablas conmigo piensas qué vas a preguntarme o cómo vas a responderme, antes que yo termine de hablar. "El secreto es estar consciente de aquello que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada instante del milagro de la vida".

La comunicación con nuestros hijos



Con relación a nuestros hijos nos defraudamos si no son como quisiéramos que fuesen, o más concretamente, como nosotros. Nos deprimimos si un día parten de nuestro lado, escogen la pareja que no nos acomoda, el oficio que no nos acomoda, los gustos que no nos acomodan, aquellos comportamientos y acciones que no nos acomodan, los amigos o conocidos que no nos acomodan, independientemente que sean personas de buen ser o buen decir, la moda que no nos acomoda... y un sin fin de cosas más. Entonces queremos obligarlos a permanecer con nosotros; sacamos a relucir todo lo que hicimos por ellos, agotamos nuestras energías en sacar a la luz trastornos de salud, distancias, dificultades económicas, prejuicios y toda una gama de heridas sentimentales para retener lo que pensamos nos pertenece por derecho, porque “nos lo merecemos, empleamos nuestra vida en su formación”. Y la pregunta a responderse es: ¿Acaso no hicimos lo mismo?

Quiero argumentar lo anteriormente expuesto con este excelente texto de otro libro de Khalil Gibrán. Una vez que lo lean ejerciten la reflexión. Estoy seguro que muchos dejarán de mentirse en cuanto a esa relación enfermiza que establecen con sus hijos en innumerables aspectos de sus vidas.

EL PROFETA (FRAGMENTO)

Vuestros hijos no son hijos vuestros. Son los hijos y las hijas de la Vida, deseosa de sí misma. Vienen a través vuestro, pero no vienen de vosotros. Y, aunque están con vosotros, no os pertenecen.

Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos. Porque ellos tienen sus propios pensamientos.

Podéis albergar sus cuerpos, pero no sus almas. Porque sus almas habitan en la casa del mañana que vosotros no podéis visitar, ni siquiera en sueños.

Podéis esforzaros en ser como ellos, pero no busquéis el hacerlos como vosotros. Porque la vida no retrocede ni se entretiene con el ayer.

Vosotros sois el arco desde el que vuestros hijos, como flechas vivientes, son impulsados hacia delante.

El Arquero ve el blanco en la senda del infinito y os dobliega con Su poder para que Su flecha vaya veloz y lejana.

Dejad, alegremente, que la mano del Arquero os doblegue. Porque, así como él ama la flecha que vuela, así ama también el arco, que es estable.



La relación entre padres e hijos debe fundamentarse con elementos de confianza, objetividad, madurez psicológica, en todas las etapas de la vida. Debemos recordar que cada una de ellas tiene sus características; no nos comunicaremos igual con el hijo de cinco años que con aquel que alcanzó la adolescencia, o el que termina sus estudios y buscará su propia manutención y fundará su propia familia.

La formación de los hijos requiere de un intercambio constante de aspectos no solo afectivos; incluye normas éticas, morales y culturales que cada sociedad hace estándares.

Debemos inculcarle patrones adecuados de conocimientos que lo ayuden a transitar el día a día, con sus insatisfacciones, traspiés, equívocos, desórdenes... sin embargo no podemos imponerles nuestra personalidad. Si les damos una educación acertada no errarán sus pronósticos con respecto a lo que quieren y cómo deben obtenerlo.

Ante todo se hace imprescindible enseñarles a ser humildes (no se entienda inhibidos o indefensos). En los últimos tiempos muchos padres consienten a sus hijos en todo, los elogian o apañan constantemente sin que haya una base real para ello y al final están creando seres cuya autoestima va más allá de la línea estándar, El libro *Generation Me*, refiere: *En lugar de niños adaptados y felices, el movimiento de la autoestima ha generado un ejército de pequeños narcisistas.*

La verdadera autoestima es la que les hace ganar los atributos del mundo por propio esfuerzo sin que medien constantes frases de congratulación, que a la larga, solo ambientarán su espacio personal centrado en sus deseos y no estarán preparados para las críticas y fracasos, o se verán imposibilitados de mantener relaciones con otras personas a las que no les interesa congratularlos ni endiosar sus actitudes, si no los resultados de sus acciones, lo que favorecerá un clima de controversias, pues se les enseñó a centrarse solamente en sí mismos y no en el intercambio con todos aquellos que le rodean, muchos de los cuales no responderán con las mismas maniobras familiares, llevándolos a la ansiedad y depresión.

El ser humano no solo necesita confiar en sí mismo, también debe crear habilidades y ponerlas en práctica, limar las que necesiten de un ejercicio de corrección, pero en constante intercambio con las demás personas. La humildad se crea mediante la enseñanza familiar. Resulta primordial felicitarlos cuando realmente lo merezcan, enseñarles que la sinceridad, aunque controversial muchas veces, los hace justos y buenos comunicadores. Muchos padres, cuando un hijo desapruueba

un examen culpan inmediatamente al maestro, a la escuela; si hacen mal su trabajo o con errores imputan esto a los directivos, mala organización empresarial, deficiencia de jefes u otros subordinados. *Lo cortés no quita lo valiente*. Puede una empresa o escuela tener métodos errados de organización, sin embargo el trabajador o alumno ser eficiente y poner a relieve sus virtudes.

Nada ganamos con protegerlos de los desafíos y desilusiones. Hay que mostrarles desde la más temprana edad que es necesario afrontar las situaciones de la vida, aun las más imprevisibles y debe enrolarse en ello con herramientas eficaces de conducta y no con justificaciones y otras falsedades, menos aun alardeando o sacando a relucir sus logros constantemente como prueba de autosuficiencia o individualismo. Enseñe a sus hijos a ser generosos, a aceptar la diversidad del mundo sin manchar sus propiedades psicológicas de lealtad y perseverancia.

Corríjalos cuando sea necesario, **NO CON CONSTANTES CRÍTICAS**, asuma un adecuado manejo para que no se arraiguen actitudes indecorosas o delincuenciales. ¿Su hijo tomó de algún sitio algo que no le pertenecía, dígame juguete, dinero, un libro, etcétera? No lo apañe ni se muestre indiferente, invítelo a devolverlo y disculparse. ¿Quiere que su hijo mañana lo ayude en el hogar, que sea generoso? Prepare con él una lista de personas a las que es necesario ayudar, indíquele que debe socorrer a su abuela que vive distante acompañándola a llegar a su vivienda, cargándole los bultos; incítelo a que le realice algún que otro mandado a la ancianita de al lado. Haga que vea cómo usted disfruta ayudar al prójimo. Con su ejemplo descubrirá en el apoyo a los demás un horizonte incalculable para desarrollarse espiritualmente.

Las cosas materiales son necesarias, pero más imprescindible es la holgura de la ética, el dominio y control de capacidades y habilidades ante la fricción del destino y alguna que otra controversia social.

La humildad no se compra, se construye

El párrafo del libro *El profeta* expuesto anteriormente nos advierte que lo importante es que, una vez tomado el arco, es decir, su crianza, tensemos la cuerda en una dirección justa y equilibrada para que, disparada la flecha que no nos pertenece a nosotros, sino a la diana (que es la vida), esté en concordancia con los valores humanos más positivos del conocimiento y la conducta.

Los extremos son malos. Ni debemos descuidarlos ni sobreprotegerlos a tal punto que se establezca una relación depredadora. Analicen y reflexionen lo expuesto al leer este otro relato de Khalil Gibrán, perteneciente a su libro *El loco*.

LAS SONÁMBULAS



En mi ciudad natal vivían una mujer y su hija, que caminaban dormidas.

Una noche, mientras el silencio envolvía al mundo, la mujer y su hija caminaron dormidas hasta que se reunieron en el jardín envuelto en un velo de niebla.

Y la madre habló primero:

—¡Al fin! —dijo— ¡Al fin puedo decírtelo, mi enemiga! ¡A ti, que destrozaste mi juventud y que has vivido edificando tu vida en las ruinas de la mía! ¡Tengo deseos de matarte!

Luego, la hija habló, en estos términos:

— ¡Oh, mujer odiosa, egoísta .y vieja! ¡Te interpones entre mi libérrimo ego y yo! ¡Quisieras que mi vida fuera un eco de tu propia vida marchita! ¡Desearía que estuvieras muerta!

En aquel instante cantó el gallo y ambas mujeres lograron despertarse.

— ¿Eres tú, tesoro?— dijo la madre amablemente.

— Sí; soy yo, madre querida —respondió la hija, con la misma amabilidad.

Las relaciones padres / hijos deben ser: diáfanas, seguras, bien armónicas y todos los adjetivos que califican las buenas actitudes, aunque el presente ponga causales, para que sean todo lo contrario.

Comunicación y cuidados elementales a las personas de la tercera edad

La vida define que un día, como fuimos los hijos de nuestros padres, durante su vejez, los padres, paradójicamente, serán nuestros hijos.



1.- Afectos: La vejez es ese instante de la vida en que no debemos abandonar a los seres humanos, irrespetarlos o dejarlos tampoco a su libre albedrío, pues pueden ser víctimas de accidentes domésticos, depresiones y enfermedades propias de la senectud.

Con responsabilidad es bueno darles tareas sencillas donde se sientan útiles, aumentar su autoestima y hacerlos partícipes también de las decisiones hogareñas, siempre y cuando mantengan intactos sus procesos del conocimiento.

La **TOLERANCIA** y el **AMPARO** son los dos protagonistas diarios en la dedicación que tenemos hacia ellos; se les debe escuchar, comprender, animar, abrazar. Los abrazos, según estudios realizados en Norteamérica, elevan las defensas del cuerpo.



No pocos son los hijos y familiares que huyen de las funciones que les corresponde ejercitar frente a un anciano con demencia, sin embargo tienen una mascota de la que no les

molesta la atención, cuidado y limpieza de los desperdicios fecales u orina que dejan en cualquier lugar de la casa, así como la alimentación que requiere.

2.- Cuidados: Entre las causas de muerte en los ancianos hay tres que son fatales y debemos vigilar: caídas, catarrros y diarreas.



Para evitar las **CAÍDAS** nada mejor que proporcionarles un medio libre de obstáculos y bien iluminado.

Los muebles que les pertenecen estarán sin roturas. Los zapatos serán cómodos y ajustados, con suelas que no produzcan deslizamientos o sean proclives a traspies.

El cuarto de baño estará con alfombras o losas de piso rústicas o antiresbalantes, barandas de soporte o un muro azulejado donde puedan realizar su aseo preferentemente sentados, con asistencia de un miembro de la familia si no puede realizarlo solo.

Una gripe mal cuidada puede complicarse con una neumonía; muchas veces no muestra síntomas de advertencia o acaso febrículas vespertinas, un poco de debilidad que atribuimos incontables veces a que es anciano, no quiere comer bien, etcétera; las llamadas “neumonías hipostáticas” se producen por



mantener una constante postura en el lecho, sobre todo en aquellos que sufren trastornos de la locomoción, tienen fracturada la cadera u otros huesos de las extremidades inferiores que le imposibilita la marcha. Las caídas causan fracturas que los postran y producen escaras (tejido muerto), frecuentemente en la región glútea; en estos casos de postración se requiere movilizarlos y cambiar sus posiciones cada cierto período de tiempo en el día; ayudarlos a sentarse con comodidad auxiliándose de almohadas, colchas, cojines u otras cosas que los respalden adecuadamente. Las diarreas, por su parte, los deshidratan y ocasionan disturbios en su balance

hidroelectrolítico; trayendo como consecuencia que puedan morir si esta situación no se controla a tiempo.

Habrà de cuidarse su aseo personal, el que debe ser diario. La salud bucal es imprescindible en aquellos que usan prótesis, al igual que el cuidado de la piel mediante el uso de cremas hidratantes y antisolares.



3.- Alimentación: La digestión de las personas en el período involutivo de la vida se hace lenta y quebrantable. Los alimentos deben darse en horarios tempranos; es por esta razón que las comidas a ingerir han de ser livianas, bien balanceadas y con poca sal; si son hervidos o a la plancha resultan mejor. Se comprobarà la temperatura de los mismos: No son aconsejables los alimentos ni muy fríos o demasiado calientes. En los ancianos tiende a perderse el reflejo de la sed y más si padecen demencia. Es importante administrarles líquidos y agua necesarios para que se mantengan hidratados.

4.- Administración de medicamentos:

Se respetarán al máximo los horarios en los que se aplican los medicamentos; ya sea por vía oral o parenteral, de alguna enfermedad aguda o crónica que padezcan. Primordial resulta evitar sobredosis de ellos y la automedicación.



5.- Distracción y ejercicios: Siempre que se pueda, deben participar de paseos en los que se inmiscuye la familia; son una excelente manera de sociabilizarlos y oxigenar no solo sus pulmones, también su ánimo, otra de las conductas a ejercitar es la de motivarlos en actividades que siempre les gustaron y donde pueden poner en práctica sus habilidades y conocimientos: escuchar la radio, ver la televisión,

leer revistas de entretenimiento o conocimiento, jugar dominó, damas, ajedrez, parchís, etcétera.

También se les puede incorporar a grupos de abuelos que realicen ejercicios físicos diariamente, esto mejora su salud física y mental, comparten con su grupo social, encuentran nuevas amistades y logran una autonomía que eleva su autoestima y el ánimo.

6.- Las consultas al geriatra periódicamente sirven para orientarse en sus cuidados y detectar cómo anda su salud mediante chequeos de rutina.

7.- No deben dejarse solos y más si están encamados o necesitan cuidados especiales.

8.- Protegerles el descanso. Con el envejecimiento se duerme menos. Más que el uso de medicamentos, conciliar el sueño presupone procurar una ventilación adecuada en el cuarto, música con sonidos de tranquilidad, higiene de las sábanas, poca luz. Si duermen por el día pueden tener dificultades en la noche.

9.- Cuidarlos de los ruidos ambientales excesivos.

Comunicación entre jefes y subordinados



Una de las cuestiones fundamentales dentro del convivir humano es la comunicación con los jefes y colegas, ya que, gran parte de su vida, en un considerable por ciento de tiempo, lo pasará laborando en aquello que estudió o escogió para sustentarse y sostener la economía de su familia.

Los Jefes deben poseer, dentro de la comunicación interpersonal, determinadas características que los lleven a logros en la comunicación y dirección de sus subordinados. No todas las personas cumplen los atributos, capacidades, actitudes y

aptitudes para asumir rangos de jerarquía, pues son proclives al desenfreno emocional.

Un **buen Jefe** debe:

1.- Tener conocimiento pleno con respecto a la esfera que dirige. No puede concebirse a alguien que esté rigiendo una empresa y no sepa lo que concierne al beneficio que esta produce.

2.- Debe ser un buen comunicador social, cuidar su apariencia personal, la cortesía, el modo en que se dirigirá a sus subalternos o se proyectará ante alguna indisciplina cometida por parte de estos.

3.- Respecto a lo anterior, cuando analiza el inadecuado proceder de alguno de sus trabajadores, debe ser conciso, partir del origen del problema y, sin dejarse manipular por los rumores, la inclinación afectiva que tenga con respecto a una de las partes implicadas en el conflicto, o utilizando medios de coacción, maltrato de palabra o amenazas, ir a la raíz del asunto con ciencia y conciencia, escuchar con atención lo que tienen que decir todas las partes para después analizar las consecuencias y aplicar las medidas pertinentes.

4.- No puede imponer el respeto de aquellos que dirige sobre la base de imposiciones mal fundamentadas, groserías, chantajes o intimidaciones. Mucho menos buscar culpables donde solo quepa su mala organización del trabajo.

5.- Debe supervisar con constancia, empeño y destreza lo que administra, no dejarlo todo en manos de segundas personas que puedan engañar, mentir o echar por tierra su autoridad y prestigio con cuantos le rodean.

6.- Necesita comprender que el adecuado clima de un centro laboral depende de la relación que él (ella) establezca con sus subordinados, en la que no cabe la amistad (aunque los trate con rasgos similares), pero tampoco la intolerancia; buscará la

medida justa de interrelacionarse en la que no sea ni distante o frío, ni exageradamente cercano o confianzudo. Una empatía agradecida entre todas las partes, es la que demuestra que están ahí con el objetivo de que la empresa o negocio avance y todas las acciones a cumplimentar deben ser en base a esa finalidad.

7.- El Jefe no debe dejar de lado el concepto de que, independientemente de su rol como mandante, también forma parte del equipo de trabajadores.

8.- Su diálogo con los que dirige debe ser claro, sencillo y sin rodeos. No debe dejar espacios obstruidos u oscuros en la comunicación; es un ser humano y no el espaldar de un asiento; su acción, al igual que la de sus subordinados es la de complementarse mutuamente, ganar uno del otro en experiencias, valores y disposición de sacar adelante los proyectos de la empresa de la que forman parte.

9.- Debe motivar y estimular las capacidades de sus trabajadores destacando sus logros, apoyando sus ideas, conociendo los recursos que les hace falta desde el punto de vista espiritual y material y cómo pueden contribuir a resolverlos, con ello logran incrementar el potencial de acción y conocimiento de cada uno.

10.- Jamás mentirá a sus trabajadores, debe encarar las dificultades abiertamente y poner empeño en que la unión de todos puede conducir a cambios positivos.

11.- No debe enrolarse sentimentalmente con alguien que está bajo su mando. Las relaciones de pareja Jefe / Subordinado traerán problemas a la hora de mandar y obedecer; surgirán privilegios que los demás verán con malos ojos. Si la pareja escogida gana algo por sus méritos dirán que es consecuencia de la relación íntima que tienen; el trabajo perderá objetividad; vendrán desavenencias personales y/o colectivas.

12.- Por último: No debe creerse Dios ni hacer que los que le rodean hagan culto a su persona.

Cuando el jefe o líder incumple alguna de estas reglas aparecen las llamadas —por el Sumo Pontífice Francisco— **Enfermedades del liderazgo**. A continuación los hago partícipes de las mismas, las cuales mencionó en un discurso realizado en diciembre del 2014.



1.- Pensar que son inmortales, inmunes o indispensables. *Esto es propio de quienes se convierten en amos y señores, que piensan en sí mismos como personas que están sobre los demás. El narcisismo es casi patológico en ellos. El antídoto es la humildad.*

2.- Trabajo excesivo. *Descansar es sumamente necesario para quienes pasan casi todo el día en el trabajo. Y esto debe ser tomado en serio. Se debe pasar tiempo con la familia y tomar días de descanso.*

3.- Insensibilidad humana. *Son personas que tienen un corazón de piedra que les impide sentir compasión por los demás. Ser un líder humano significa tener los sentimientos de humildad y generosidad, de desprendimiento y generosidad.*

4.- Planificación excesiva. *Es cierto que se debe planificar, pero llegar al extremo de eliminar la espontaneidad y la casualidad, tampoco es recomendable.*

5.- Mala coordinación. *Cuando los líderes pierden el sentido de comunidad entre ellos, el cuerpo pierde su funcionamiento armonioso y su equilibrio; se pierde, entonces, el espíritu de camaradería y trabajo en equipo.*

6.- Alzheimer en el liderazgo. *Consiste en olvidar a aquellos que lo apoyaron en momentos claves. Varios de los que están atrapados en sus pasiones, obsesiones y caprichos, tienden a olvidar a quienes los inspiraron.*

7.- Esquizofrenia existencial. *Esta es la enfermedad de los que viven una doble vida, hipocresía típica de los mediocres con un vacío emocional progresivo que ningún título puede*

llenar. Es una enfermedad que afecta generalmente a quienes perdieron el contacto con los clientes y se limitan a ver asuntos burocráticos, perdiendo así el contacto con la realidad.

8.- Vanagloriarse de lo que se posee. Cuando los títulos, la apariencia y las ventajas se convierten en el objetivo de los líderes, entonces se ha equivocado el rumbo. El líder no solo debe velar por él, sino también por el resto.

9.- Sembrador de malas hierbas. Es la enfermedad de los cobardes que no tienen la valentía de hablar directamente, sino que hablan a espaldas de los demás. ¡Estemos en guardia contra el terrorismo de los chismes!

10.- Idolatrar a los superiores. Esta es la enfermedad de los que cortejan a sus superiores con la esperanza de ganar su favor. Son víctimas de arribismo y oportunismo. Solo piensan en lo que pueden obtener y no de lo que deberían dar.

11.- Indiferencia hacia los demás. Es cuando los líderes solo piensan en ellos, perdiendo sinceridad y calidez en las relaciones humanas. Esto puede ocurrir de muchas maneras: cuando la persona que más sabe no comparte el conocimiento al servicio de los colegas con menos conocimientos y cuando por celos o engaño se siente alegría al ver que otros caen en lugar de ayudarlos y animarlos.

12.- La cara de melancolía y severidad. Algunos líderes creen que deben descartar de su estilo el humor y la serenidad, adoptando un talante severo y arrogante. Un líder debe esforzarse por ser alegre, entusiasta y cortés. Todo esto se transmite al resto.

13.- Acaparar. Sucede cuando un líder intenta llenar un vacío existencial en su corazón acumulando bienes materiales.

14.- Círculo cerrado. Es la necesidad de pertenecer. Si bien al principio este interés surge de manera bien intencionada, con el tiempo se esclaviza a sus miembros perjudicando a largo plazo la organización.

15.- Extravagancia y autoexposición. *Sucede cuando los líderes intentan conseguir beneficios materiales y más poder, a través de su poderío. Esta enfermedad afecta a quienes tratan de acumular poder, y para ello están dispuestos a difamar, calumniar y desacreditar a los demás.*

Los empleados, por su parte, deberán ganar la confianza de quien los dirige mediante un trabajo adecuado y lo respetará. Si no es meritorio de ello no propugnará venganzas, rumores falsos o cultivará el desconcierto y la animadversión entre los demás. Hay muchas formas de llegar a un acuerdo y reconciliarse con la autoridad sin dañar la comunicación con faltas de respeto o ética, al igual que limar asperezas entre los empleados que no consideran a la persona que los dirige y entran en discrepancia con los que sí lo están.

Les pongo a su consideración este relato de mi autoría. Obtuvo el *Premio internacional Miguel de Carrión 2015*. En él podrán apreciar la metamorfosis de un trabajador que no es asertivo, ante las posibles demandas del Jefe.

EL JEFE QUIERE VERTE



El Jefe quiere verte, lo escucha decir al pasar por su lado y perderse en el pasillo con pasos ruidosos hasta alcanzar la escalera que conduce a las oficinas de abajo. Lo sigue con los ojos. Espera que se voltee y repita la frase seguida quizás de alguna señal aclaratoria o se eche a reír manifestándole después que se trata de una broma. Pero no ocurrió así. Queda pensativo. Repasa la escena anterior. Soltó el aviso a poca distancia. Al parecer no quería verle el rostro, o tener que explicar. El Jefe quiere verte. Consideró que dijo las palabras con desprecio; como si lo atacara. Más que una sentencia remedió el izquierdazo de un boxeador.

Era una frase corta; apenas con un sujeto y dos verbos. El último en función de complemento directo, pero sin complementos indirectos tan necesarios a veces para saber qué haremos. No dijo: “El Jefe desearía verte en su oficina cuando tengas un tiempo”, o tal vez, “Trata de ver al Jefe, cuando quieras”. A ello le sumó la actitud al expresar la frase: Seca; obstinada. Por la forma en que lo hizo y conociendo al Jefe las dimensiones de la situación cobraron tono de tragedia.

Primero: *El Jefe no es partidario de llamar a los subordinados de sus subordinados. Para ello cuenta con dos secretarias y tres subjeses y un asesor que le ponen en los oídos todo lo que se le debe poner y escuchan a su vez todo lo que se debe escuchar.*

Segundo: *El Jefe, más que democrático y amistoso, es rígido, bien respaldado por los resultados de su trabajo, magníficos, si se tiene en cuenta la cantidad de factores humanos a su disposición. Factores humanos, ¿está bien dicho?*

Tercero: *El Jefe no debe recordar aquellos incidentes. ¿O sí?*

A pesar que su responsabilidad dentro de la Institución es indispensable puede darse el lujo de quedar en el anonimato sin que ello constituya afrenta para nadie. Su carácter retraído le permite ser confinado de los grupos que en los horarios de merienda y almuerzo se forman con el objetivo de chismear naderías de la cotidianidad en las que, por supuesto, no se habla del Jefe ni de temas conspirativos, porque conocen que entre ellos mismos están los que más tarde le informarán a este cualquier eventualidad negativa en el pensamiento de los trabajadores.

Comienza a sudar. Repasa en apenas segundos su comportamiento en el trabajo. No es de las personas a las que les gusta conversar mucho debido a su temperamento misántropo (valga la redundancia); así quedan descartados los comentarios que afecten al Jefe. Con relación a particularidades que deben caracterizar a un trabajador tampoco existen problemas.

Cumple los parámetros de puntualidad; aprovechamiento de la jornada laboral; asistencia al trabajo y reuniones.

Respira con alivio al intuir que está libre de culpas. Seguro el Jefe quiere verlo por algún motivo especial. Felicitar tal vez su actitud.

Rebobina el recuerdo. Jamás lo vio congratular a nadie. Según su apreciación constituyen deberes que cumplir a cabalidad... “Y por los deberes a nadie se le gratifica”.

Menos mal que está solo; sino comenzaría a tartamudear. Le pareció que las paredes se movían hacia él. Apura el paso. Sube las escaleras. Se detiene en el último escalón. Oficina de Recursos Humanos. Piensa en Martha como la perfecta carnada. Seguro sabía “alguna cosa”. Aunque fuese una nimiedad podía al menos conocer si “esa cosa” iba por buen camino. “El Jefe quiere verte porque considera que puedes participar por la empresa en una Conferencia Internacional de alto rango”, la imagina decir, extendiendo solícita la mano para ofrecerle una tacita con café y luego sentarse enfrente a beberse sus gestos. Él a su vez beberá el café que soplará tímidamente sabiéndose bebido por los ojos de ella. Más que ponerse de pie saltará del sofá cuyos muelles gruñirán como mamíferos en pugna. Devolverá la taza sin responder al ¿quedó bueno? con el que Martha siempre busca aprobación. Le dará la moneda de un peso. Ella la guardará en el bolsillo peculiarmente diseñado para cumplir su secreta misión de alcancía. ¡Que el Jefe no se entere que yo vendo café!, advertirá otra vez con sonrisa entre penitente e ingenua, con la que trata de alertar y a la vez agradecer. El negará con la cabeza mientras se marcha, contento de saber que el Jefe quiere verlo por una razón especialmente positiva.

Aprieta el picaporte y entreabre la puerta, que cruje delatando su presencia. Asoma la cabeza. ¡No hay café!, grita ella desde su silla, al tiempo que con un imperdible acomoda el sostenedor detrás de la blusa. ¡Estos malditos tirantes!

Quiere insistir y queda de pie. Anhela que Martha adivine sus pensamientos, esclarezca su incógnita. La oye chasquear los dientes, hastiada. “Quisiera saber de buena tinta quién coño le dijo al Jefe que yo tenía un negocito dentro de la oficina — lo escruta de arriba a abajo—. Óigame, ya no se puede vivir en este lugar”. Espera alguna reacción solidaria por parte del hombre. La ve extraer su estuche de maquillaje y echarse “ciertos polvos” encima. “Esta vez no me quedé callada. ¡Si quiere despedirme que lo haga!”

Enfrentarse al Jefe no era tarea fácil y ella lo hizo. Siente deseos de imitarla. Subir al último piso. Asaltar el despacho de ese fastidioso / soberbio / autosuficiente troglodita. Las piernas se le aflojan de solo pensarlo. “Bueno, si no tienes café”, se atreve a balbucir y hace intención de retirarse. La voz a sus espaldas lo detiene. “El Jefe quiere verte”. Se vira con brusquedad. Tiene la vista clavada en las nóminas. Supone que no quiere hablar más del problema, igual que el otro; solo avisarle. No obstante se mantiene firme. Detalla cada uno de sus movimientos donde está seguro puede encontrar alguna pista. Martha sigue indiferente, analizando créditos bancarios. “¡Ya te dije que se acabó el café!”—no lo mira siquiera.

Duda si en realidad dijo lo que escuchó. ¿Tú me dijiste que el Jefe quiere verme?, quiere preguntar. Algo en su interior le indica dos cosas: él no es decidido ni Martha digna de confianza, después de estar encharcada por esa incomodidad que la coloca lejos de aquella que la semana anterior vendía café. ¿Y si acaso está en contubernio con el Jefe, o los subordinados del Jefe, o las secretarias del Jefe?

Temió a los gestos chancleteros que pueden brotar de la escasa economía de actitudes con C que posee ella, dos personas en una, como la mayoría de todos los que le rodean.

El Jefe —aunque no la entienda de momento—, al ver en juego la importancia y reputación de su cargo “me mandará a matar” con sus subordinados, y cuando el rumor llegue a oídos

de los demás yo seré un traidor, mariquita, antisocial ¿no te acuerdas que siempre estaba calladito? Imagina por qué. Y eso sucederá como consecuencia de que Martha, quien tiene pocas aptitudes con P, pero trabaja aquí porque “mejor me callo”, tergiversó mis deseos de saber porqué el Jefe quiere verme.

“Recorre a oraciones sencillas de las que te enseñaron. Si es posible conversa solamente utilizando sujeto y predicado, y deja que sea el Jefe el que elija los verbos”. Mandó a callar a su conciencia. Abre la puerta; sin embargo no puede moverse. Tiene las piernas engarrotadas. Carraspea para disimular su confusión a la vez que se quita una corbata imaginaria.

Martha levanta la vista de los papeles. “¿Qué números tiraron ayer en la ‘bolita’?”. Es la pregunta clave que lo impulsa a salir de la oficina.

Detiene sus pasos a mitad del pasillo. Comienza a faltarle el aire. Está casi seguro que el Jefe descubrió lo que él descubrió, o tal vez sabe lo que él sabe, o quiere verlo por las razones que él no quiere verlo. “¿Me habrá reconocido?” La cabeza comienza a latirle. Lleva las manos a la frente.

Pasos en la escalera y una voz que le parece la del Jefe lo hacen internarse en el baño. Ocupa uno de los privados. La peste lo obliga a aguantar el resuello. Los pulmones se le vuelven piedras. La voz del ¿Jefe? se hace más audible. Está frente a la entrada. Escucha chirriar la puerta. Aprieta los párpados. Lo último que falta es que el Dirigente decida entrar. ¿A este baño tan hediondo, me extraña? Con gusto se diera un tapaboca, sin embargo se percata que la voz de su conciencia tiene razón. Los Jefes hacen sus necesidades en baños aparte, aromatizados y limpios. Decide obviar el tema. Se sube al inodoro. Respira a sorbos el aire. Coloca un ojo frente a la ranura de la puerta para espiar. Son Julio y Manuel. Respira con alivio, pero inmediatamente busca desesperado el pestillo mientras trata de mantener el equilibrio sobre la taza

del sanitario: zapatos casi en puntillas sobre la losa, nalgas echadas hacia atrás, pecho y cabeza adelante y el ojo derecho queriéndose tragar a los dos hombres con un solo vistazo a través de la abertura. Por suerte el cierre está intacto, pero si a alguno de los dos le da por abrir se percatarán que alguien se encuentra allí.

No hay nadie –dice Julio–; podemos hablar a nuestras anchas.

¿Y si hay grabadoras aquí? –alerta Manuel–; mira, que yo no quiero ni por un instante ser acusado “de lo que tú sabes”.

Si quieres revisa – Julio escudriña el falso techo mientras palpa los lavabos por su parte inferior.

Manso apoya los dedos contra la madera de la puerta. Quiere evaporarse.

¡Habla!

No, tú primero –Manuel lo observa, rencoroso.

La cosa está que arde, dice al fin Julio.

La “cosa” pueden ser muchas “cosas” –grita Manso desde su pensamiento –, sean más claros.

Deja de observar. Pega el oído a la ranura. Ambos hombres disminuyen el volumen de voz y solo accede a palabras aisladas. ...lunes – el Jefe – anónimo – el Jefe – a pique – el Jefe – de madre – el Jefe – Manso – el Jefe – nosotros – el Jefe...

Trata de descifrar el mensaje, sin embargo no logra oír más. Los dos hombres abandonan el recinto.

Presa de un sentimiento de fracaso por la carencia de información sale del lugar. Baja escaleras y atraviesa pasillos cuidándose de no ser visto. Saluda al portero. Camina apresurado por la acera contraria. Dobla en la esquina sin dejar, a tramos, de mirar atrás. Le parece extraña la actitud de alguien que lo detalla al pasar por su lado. A mitad de manzana se voltea. ¿Y si el Jefe mandó a seguirlo? Recuerda las palabras aisladas de Julio y Manuel entre teorías y nerviosismo a la vez que dobla otra esquina, corre, llega a su edificio. Sube la escalera. Toma sitio frente al escritorio. Saca de una gaveta un bulto de

papeles. Desprende del bolsillo un bolígrafo y comienza a redactar una carta. Por medio de la presente Yo, Manso Bueno, quiero... Titubea antes de escribir las palabras siguientes. Oye a la vecina del frente llamarlo a gritos. Ahora le comentará cualquier insignificancia. Con lo que le irrita que vocean su nombre. ¡Manso! –vuelve a exclamar la voz que percibe junto al ladrido de un perro– ¡El Jefe quiere verte!

Deja de escribir. Lleva las manos a los oídos, atormentado. Se asoma a la ventana con brusquedad. Mira el balcón de su vecina y abre la boca con intención de requerirla. Solo distingue la mano que cierra las persianas.

Antes de seguir su tarea recorre con la vista cada tramo del barrio. Lo mismo: chismes; escombros; mercado negro; controversias sobre lo que pasó ayer en la telenovela; broncas musicales entre balcones, cuarterías o puertas abiertas de par en par; esperanzas, coletillas y hastíos. Vuelve a sentarse. El papel es su enemigo, pero logra llenarse de un valor que no le parece normal. Termina la carta. Da vueltas por la habitación. Discute con el Jefe. ¡Sí, fui yo! La respuesta del Jefe lo lanza contra el piso ¿o fue un desmayo? Arrastra el cuerpo hasta alcanzar la carta. La rompe. Intenta escribir una nueva versión. Otra. El insomnio de la madrugada echa al cesto el décimo quinto papel.

La mañana lo rescata. El–Jefe–quie–re–veeeeeer–te, vocaliza la soprano lírica que ensaya en el apartamento de los bajos antes de irse al teatro. ¡El Jefe quiere verte, el Jefe quiere verte, el Jefe quiere verte!, corean las paredes con acento de aria mozartiana.

¡Lo enfrenaré!, repite en voz alta para creer que se lo creyó. Entra en la institución sin advertir el apresuramiento de los demás, que corretean de un lado a otro. Las oficinas están cerradas. Algunos pasillos se mantienen desiertos y oscuros. De otros emerge un tumulto incomprensible de voces y exclamaciones, gritos.

Llega al despacho. La puerta está entreabierta. Queda quieto un instante para desacomodarse de la exaltación que retorna. Nuevamente el temor lo acorrala. Respira hondo. Cierra los párpados; permite que su mano empuje el picaporte. “¿Usted quería verme?” , pregunta con voz entrecortada. No escucha respuesta y se decide a abrirlos. El sillón del Jefe está vacío.

Comunicación de pareja

Entremos en una de las relaciones humanas más compleja y a la vez placentera: la relación erótica. Del amor dijo Francisco de Quevedo (1550-1645), escritor español del Siglo de oro, en uno de sus más connotados sonetos; el cual fue escrito con una distinguida variante de esta composición de catorce versos, denominada *soneto con eco* y que tituló *Soneto difícil*:

*Es el amor, según abrasa, brasa;
es nieve a veces puro hielo, hielo;
es a quien yo pedir consuelo suelo,
y saco poco de su escasa casa.*

*Es un ardor que a quien traspasa, pasa;
y como a veces yo paselo, selo;
es un pleito do no hay apelo, pelo;
es del demonio que le amasa, masa.*

*Tirano a quien el cielo inspira ira;
un ardor que si no se mata, mata;
gozo, primero que cumplido, ido;*

*flechero que al que se retira, tira;
cadena fuerte que aun de plata, ata;
y mal que a muchos ha tejido nido.*

El amor de pareja como una de las vertientes del concepto general de amor, conlleva a recrear el apego y afecto entre dos personas con sus relativas actitudes, emociones y experiencias, en las que entran a formar parte la filosofía, la ideología y las costumbres sexuales del medio donde se desarrollan. Revisemos algunos acápites muy interesantes con relación a la comunicación de la pareja que seguro resultarán de tu agrado.

Mitología del amor



La historia más extendida sobre Cupido, el dios del deseo amoroso en la mitología romana, pertenece a Simónides de Ceos, poeta lírico griego, la que reproduzco con mis palabras:

Cupido nació en Chipre al igual que Venus, su madre. Esta, una vez nacido, lo escondió en los bosques y permitió que fuera criado por fieras que solamente con él se mostraban compasivas. Venus no quería mantenerlo a su lado por temor a que Júpiter —quien vaticinó el infortunio que el niño produciría al universo— lo aniquilara después del nacimiento. A pesar de todas estas dificultades Cupido subsistió. Creció con la belleza de Venus y la audacia de su padre Marte, el dios de la guerra; sin embargo, debido a la crianza que le proporcionaron sus nodrizas, las fieras de la selva, era incapaz de dejarse gobernar por la razón. Construyó un arco con madera de fresno e hizo flechas de ciprés. Luego que pasara el tiempo su madre le regaló un arco y flechas de oro. Eran de dos tipos: unas tenían punta de oro para dispensar amor, las otras terminaban en plomo, con la finalidad de provocar el olvido y desapego de los corazones. Además, le fue concedido el poder de que nada sobre la tierra, ni aun él o su madre, quedarían libres de los efectos que las heridas de sus flechas originaran, como prueba del amor hacia Psique, a la que él mismo se vio sometido. La ninfa Tetis, una de las cincuenta

hijas de Nereo (dios de las olas del mar) y Doris (que representa la generosidad del océano), el día de su boda con Peleo (con el que procreó a Aquiles, el de los pies ligeros) consiguió el perdón de Júpiter hacia Cupido, además de la gracia de que fuera admitido entre los dioses patricios.

La preocupación de Venus al ver que su hijo no crecía y se mantenía inmaduro en cuanto al razonamiento la llevó a consultar al Oráculo de Temis, quien definió: *El amor no puede crecer sin pasión*. Ella no entendió tal sentencia hasta tiempos después, cuando nació su hijo Anteros, dios del amor correspondido y la pasión. Se estableció entonces una rivalidad entre ambos hermanos; Cupido y Anteros. Es la causa por la que a Cupido se le simboliza con los ojos vendados, lo que infiere que el amor es ciego, es decir, la persona enamorada no ve los defectos o desméritos de aquella a quien pretende, mientras está “flechado”. Durante la compañía de su hermano Anteros, más sosegado y analítico, capaz de castigar a aquellos que desestiman el amor de los otros y vengador de las acciones de Cupido, este se transforma en un joven agraciado; no obstante, cuando anda solo, vuelve a aparentarse como niño travieso y ciego. La porfía de ambos semeja la lucha entre dos amantes.

Química del amor



Si llevamos esta historia mitológica a lo que ha demostrado la ciencia, no está muy alejada de lo que, bioquímicamente, ocurre durante el proceso en el cual una persona se enamora de otra.

Muchos estudios científicos realizados demuestran que el AMOR constituye una actividad compleja en la que participan diversas zonas cerebrales y mensajeros químicos, que proporcionan respuestas en la afectividad, pensamientos y conducta de los seres humanos.

Quiere esto decir que, mientras muchos de nosotros definimos lo que nos ocurre durante este hermoso acto con frases poéticas, alabanzas, canciones y todo un arsenal de recursos culturales, los científicos conceptualizan que se trata de *un fenómeno integral que involucra nuestro cerebro y órganos productores de hormonas, como la hipófisis y glándula adrenal*.

El amor de pareja modifica la secreción de hormonas en el organismo humano.

En la etapa de atracción física o enamoramiento aumentan los niveles de cortisol (hormona relacionada con el estrés), lo que causa manifestaciones corporales: sudoración de la piel, palpitaciones, incremento de la presión arterial y de los movimientos peristálticos intestinales (las llamadas *mariposas en el estómago*).

Producto también a este incremento el estado afectivo se vuelve ansioso, eufórico y la conducta es optimista, de disposición, presta e inspiradora.

Otras de las hormonas que cambia de proporción es la testosterona; en esta etapa disminuye su producción en los hombres (en ellos se encuentra normalmente en mayor cantidad) y aumenta en las mujeres. De este desincremento se deriva la conducta tranquila de los primeros frente a la de alerta o incluso agresiva de las segundas; la vasopresina y la oxitocina, aparte de las demás funciones en las que participan: regular el contenido de agua en nuestro cuerpo (vasopresina) y colaborar en el trabajo de parto y la lactancia (oxitocina), influyen en la evolución de conductas sociales, el desarrollo y sostén de la unión madre / hijo y el desenvolvimiento adecuado en las relaciones de pareja.

A la acción hormonal anterior se une la de unas moléculas llamadas neurotransmisores, que como indica su nombre, son los encargados de comunicar unas neuronas (células cerebrales) con otras. Ellas son la dopamina y la serotonina.

Unidas a estas, los opiáceos internos o naturales, moléculas que produce el cerebro (endorfinas y encefalinas), ayudan a la sensación de placer y disminución del dolor.

Estas moléculas participan en el origen y reforzamiento de muchas emociones que aparecen durante la relación de pareja, a través de su acción sobre las estructuras del cerebro relacionadas con el placer y las sensaciones de recompensa. Dichos mensajeros químicos pueden regular la producción y los efectos de la oxitocina y la vasopresina.

Existe en nuestro cerebro un grupo de estructuras que se conectan entre sí y tienen a su cargo la regulación de todas las emociones que surgen en nuestra vida. Es el Sistema límbico.

En el caso del amor entre las parejas se activan zonas del hipotálamo. Su nombre proviene de la unión de dos vocablos; hipo (debajo) y tálamo (cámara nupcial, dormitorio, lecho). Su acción tiene que ver con el deseo sexual y apareamiento, entre otras funciones.

Al mismo tiempo que se activan zonas de nuestro cerebro relacionadas con el bienestar y las emociones positivas que aparecen y se incrementan en un sujeto enamorado, otras áreas, por el contrario, se inactivan. Por ejemplo, el cuerpo amigdalino y las cortezas cerebrales frontal y prefrontal, asociadas al miedo, la tristeza, la lógica, el razonamiento y establecimiento de un juicio crítico sobre las conductas e intenciones de otros semejantes. Se infiere por tanto que es la causa por la cual la persona enamorada solo ve cualidades y no defectos en su objeto de amor y, es lo que hace afirmativa la frase que indica: *El amor es ciego y el matrimonio le abre los ojos*. No estaban errados los que escribieron esas leyendas mitológicas donde Cupido está vendado y no hace mucho uso de su raciocinio.

La necesidad de que las parejas quieran estar juntas todo el tiempo, se sientan ansiosos cuando están lejos, aumenten sus reclamos e insistan en su propósito de amarse ante los inconvenientes y prohibiciones de los que les rodean y hagan que

el amor tenga efecto adictivo o de droga, también posee su basamento químico. Helen Fisher, antropóloga de la Universidad de Rutgers (Nueva Jersey), que se dedica desde hace más de treinta años a la investigación del amor, refiere, al igual que otros científicos avezados en la materia como Donald F. Klein y Michael R. Liebowitz, del Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York (Estados Unidos), que el efecto del enamoramiento inunda al cerebro de feniletilamina, sustancia psicoactiva (anfetamina), que a su vez libera neurotransmisores que ya mencioné: la dopamina, norepinefrina y oxitocina, además de disminuir el nivel de serotonina y aumentar el de adrenalina, sustancia esta que aumenta la frecuencia cardíaca y produce intranquilidad, entre otras manifestaciones.

Resalta además esta antropóloga que, en las mujeres, la secreción de dopamina actúa sobre las áreas cerebrales que tienen a su cargo la activación de la memoria y rememoración, mientras, en el caso del sexo masculino, se activan las zonas ligadas a los estímulos visuales. Como consecuencia de ello en los hombres prima la atracción física, a diferencia de la mujer, que necesita más interacción con la persona de la cual se siente atraída. Concluye que el hombre se enamora más rápido que la femina.

La mezcla funcional de todos estos neurotransmisores, hormonas y moléculas, crea los síntomas que experimenta la persona enamorada; por su parte, la dopamina produce euforia, bienestar, deseo, satisfacción, placer y plenitud.

Hay que acotar que la dopamina activa las mismas áreas del cerebro sobre las que influyen el alcohol, nicotina y otras drogas, razón por la cual se piensa que el amor, como estas, produce los mismos efectos placenteros de una droga y, una vez roto el lazo afectivo, aparecen síntomas de abstinencia al igual que en la interrupción del uso de estas: abatimiento, necesidad compulsiva de volver a tener el objeto amado y desesperación, fundamentalmente.

Se le atribuye a la dopamina la motivación y conductas para alcanzar un objetivo concreto. Apremiar obstáculos en el logro de este incrementa los niveles de dicha sustancia; la necesidad y los sentimientos se intensifican. Es la causa de que, mientras más se desencadenen impedimentos, el objetivo se hará más atractivo.

En el caso del amor de pareja recibe el nombre de *Efecto Romeo y Julieta*; debido a esa trágica historia de amor escrita por William Shakespeare, en la cual dos jóvenes se aman a pesar del odio que existe entre sus dos familias.

Carolina Bayo, coordinadora del Taller La química del amor, plantea: *No es de extrañar por tanto que los amantes crucen continentes para abrazarse unos pocos días o que cambien de trabajo o incluso mueran el uno por el otro; cuando el sistema se activa poco podemos hacer.*

Con el transcurso del tiempo los receptores dopaminérgicos pierden su sensibilidad. En un período aproximadamente de tres años dejan de responder a los estímulos y disminuye el nivel de placer que se tenía al inicio. Toma el relevo la oxitocina, hormona que se involucra en la sensación de apego. Es frecuente en este período las frases siguientes: “ya no es como antes”, “la llama del placer se nos apagó”, “somos como dos compañeros”, “la pasión que teníamos cuando novios está moribunda”, etcétera. La razón cardinal es la que expuse anteriormente, colegiada por diversas investigaciones científicas.

Si la relación que se inició años atrás estaba erigida por algo más que la atracción y el deseo sexual, haciendo partícipes intereses comunes de convivencia, atracción psicológica y de otros atributos de la personalidad, la relación se transporta a una etapa en la cual el amor novelesco cae, definitivamente, en un amor menos instintivo, es decir, más sosegado.

Por el contrario, si la relación de pareja solo se fomentaba por pura atracción física y sexual, irá al traste, vendrá el divorcio o la separación.

En la ruptura de pareja vuelve a incrementarse el nivel de dopamina, según la antropóloga Helen Fisher. Ello ocasiona que la persona abandonada trate a toda costa de arreglar la situación, a pesar que el lazo afectivo esté deshecho, pues siente los mismos síntomas del principio, bioquímicamente explicados con anterioridad. Es la llamada *atracción de la frustración* y se ve en un gran porcentaje de casos de mujeres y hombres en pleno período de divorcio.

Etapas del amor en pareja

Se reconocen, por la mayoría de los autores expertos en el tema las siguientes etapas:

1.- Enamoramiento o fusión: Dura entre un mes y dos años y medio, existe afecto y reciprocidad, desean estar siempre juntos, priman la fantasía, pasión, deseo; puede o no existir actividad sexual.

2.- Relación y vínculo: Dura de un año y medio a tres años. A pesar que se mantiene el afecto, comienza a discernirse la autonomía de ambos, se diferencia el yo/tú, del “nosotros”. Deja de ser un vínculo extremadamente pasional y simbiótico para convertirse en compañerismo.

3.- Convivencia: El nivel sexual disminuye y el compañerismo se hace confortable. Pueden surgir situaciones familiares que generen equívocos, enfados, irritabilidad. Si no existen vínculos de armonía psicológica la relación puede terminar.

4.- Autoafirmación: Se realizan actividades por separado, si existen lazos de seguridad. En caso de que uno de los dos miembros que componen la pareja no haga uso adecuado de las necesidades individuales, aparecen remordimientos y problemas de identidad en la unión. Hasta este momento fijaban su atención en las cosas que tenían en común; ahora comienzan a verse las diferencias. Si no hay bienestar entre ellos y se

sienten cómodos como pareja, les será difícil hacer actividades independientes.

5.- Colaboración: Entre los cinco y quince años. Existen proyectos en común y aparecen los hijos, que a su vez alcanzan su independencia y planifican proyectos. Suelen surgir fricciones, tensiones y resentimientos dentro de la familia, sobre todo cuando los hijos arriban a la edad de la adolescencia.

6.- Adaptación: Etapa entre los quince, veinticinco, o más años de unión. La pareja tiene que adaptarse a los cambios del medio que los rodea: hijos, padres ancianos que demandan cuidados y afectos, achaques propios de la involución. En esta etapa puede desmoronarse con facilidad el ideal de ilusiones y fantasías que como pareja tenían dentro de sus cánones y la realidad muestra su verdadero rostro. La no existencia de valores positivos, madurez necesaria y conciencia, pueden dar lugar a dos cosas: crisis de la mediana edad, en la que pueden alimentarse aspiraciones de juventud con la correspondiente separación; o que se consolide dentro de las nuevas rutinas, sin hijos u otros elementos importantes que formaron hasta ese presente, parte de sus vidas en común.

Existen para mí **tres conceptos básicos** que deben regir una unión de pareja:

1.- Se tendrán absoluta confianza: Aunque hay quienes afirman que en ella está el peligro, no se puede concebir una persona incapaz de ser explícita con aquella a la que decidió entregarse para edificar una convivencia fructífera y duradera.

2.- No permitirán que nadie se inmiscuya en sus asuntos: La intervención de padres, familiares y amigos en las situaciones de una pareja pueden dar al traste con su economía de emociones positivas. Una cosa es “querer ayudar” y otra muy distinta, “querer imponer”.

3.- Cuando uno de los dos se moleste por alguna razón y quiera discutir, el otro callará hasta que pase el litigio. Luego,

en calma, pueden resolverse las desavenencias de orden espiritual o material.

Es imposible encontrar una pareja que no discuta. Las peleas constituyen el estallido de situaciones mal resueltas. Los conflictos entre las parejas son naturales e inevitables.

Como seres que portan diversas maneras de ver las cosas, de poseer temperamentos, creencias, caracteres y modos de actuar distintos, en los que jugó un papel primordial la crianza recibida y el medio social donde se produjo la misma, siempre tendremos fricciones en nuestra vida de pareja. Es imposible pensar, anhelar, apreciar lo mismo que el otro. La diversidad de intereses y decisiones provoca confrontación.

Querer todo lo que el otro desea es bueno, pero resulta imposible

¿Cuál es, entonces, la solución? ¿Dónde estriba el meollo del conflicto?

Con anterioridad tratamos reglas básicas de aprendizaje y reaprendizaje que pueden responder estas interrogantes, no



obstante, viene a bien repetir las que tienen que ver con las discusiones que se provocan entre parejas. El problema no estriba en el conflicto, sino en querer, a toda costa, tener la razón del mismo, que el otro asuma la responsabilidad y la culpa y, por supuesto, nos dé la razón. Esgrimimos banderas guerreras, sacamos a colación situaciones del pasado que aparentemente estaban corregidas, proyectamos el Yo salvaje que convierte al hombre en lobo estepario, abrimos heridas que, aunque sanen, se suman al grupo de cicatrices. Dígase matrimonio, noviazgo, unión consensual o cualquier otra acepción que permita la unión amorosa de

dos seres, debemos quitarnos de la mente la idea de que constituye **UNA LUCHA DE CONTRARIOS**, donde uno gobierna y el otro obedece. Es requisito fundamental ponerse en el lugar del otro, comprender que las situaciones de la vida no deben llevarnos a pensar que todo es **BLANCO O NEGRO**, que alguien lleva la razón absoluta dentro de cualquier contexto amenazante.

No son pocas las relaciones de pareja donde salen a relucir las siguientes frases durante discusiones: *eres el culpable de todo lo que me sucede ahora; estoy frustrado(da) gracias a ti; no me comprendes en lo absoluto; recoge tus bultos y lárgate; bien me lo decía mi familia; eres un(una) troglodita...*

Lo más trágico del caso es que, como se dice popularmente, la culpa nunca cae al suelo y se hace imprescindible encontrar un culpable, alguien a quien sentenciar.

La culpa, la maldita culpa corroe el ánimo, aleja de las responsabilidades comunes a los dos miembros, induce a ver con animadversión las características de quien compartió los mejores o dificultosos momentos.

Una solución irrevocable es la de asumir que los conflictos no son culpa de nadie, pero sí constituyen un compromiso de ambos. Desde el ejercicio de la responsabilidad individual se pueden resolver muchos malos entendidos y faltas éticas; resulta ser una llave cardinal para abrir las puertas al cambio y dejar a un lado un torbellino de contradicciones.

Es necesario aceptar al otro tal cual es, con sus virtudes y desperfectos, aciertos y errores, respetar su espacio intercomunicacional. Es la mejor manera de alcanzar un punto medio, climatizar nuestros YO con ordenada capacidad de juicio.

En la solución de un conflicto de pareja no se reparten culpas, se aportan soluciones.



Las peleas pueden ser inevitables; sin embargo, no constituyen en modo alguno una demostración de amor.

Aunque existen toda una serie de moléculas involucradas en el desarrollo del enamoramiento, como hemos visto, lamentablemente NO existe una molécula específica que pueda administrarse a los seres humanos con la finalidad de revitalizar y reforzar las emociones que se presentan en el acto amatorio. Ellas asumen otras funciones vitales en el organismo. Más que decir: Te amo con todo mi corazón; sería más científico sentenciar: Te adoro con todo mi cerebro.

Enemigos de la relación de pareja

1.- Los celos

En *Otelo, el moro de Venecia*, obra del escritor, actor y dramaturgo inglés William Shakespeare, dice *Yago*, uno de los personajes, refiriéndose a los celos:

*Ah, señor, tened cuidado con los celos.
Es el monstruo de ojos verdes que se burla
del alimento del cual se nutre.
Feliz el cornudo que, sabiéndose engañado,
no quiere a su ofensora más,
¡qué horas de angustia le aguardan
al que duda y adora, idolatra y recela!*

En esta tragedia es precisamente *Yago*, valiéndose de múltiples artimañas, el que induce los celos al amo con el propósito de envenenar sus sentimientos en contra de su esposa Desdémona. Está rabioso porque *Otelo*, en vez de nombrarlo su lugarteniente le da el puesto a *Casio*, otro de sus súbditos.

Conoce de la pasión que siente *Rodrigo*, un caballero veneciano, por la mujer. Se lo ha manifestado en confesión secreta

pidiéndole ayuda. Yago, fingiendo que lo ayudará, prepara una farsa en la que Otelo termina —producto de los celos que en él se acrecientan— por ahorcar a Desdémona, al suponer, debido a las estratagemas que Yago pone en práctica, que quien pretende a su esposa es Casio.



Sean inducidos por otros individuos o no, los celos infundados constituyen una de las peores barreras a las que una relación de pareja es sometida.

El celoso se siente inseguro de quien posee y teme perder. Siempre ve detrás de los movimientos y actitudes de su pareja segundas intenciones, algo que provoca que su estado emocional sea de tensión, angustia, irritabilidad y odio, en el más recalcitrante de los casos.

Lejos de disfrutar lo que de armonía tiene la unión busca retener aquello que para su consciente está amenazado, adelantándose en conclusiones que a veces se encuentran a años luz de lo que considera.

Este coctel de emociones negativas compuesto por rabia, egoísmo, miedo, inseguridad y dolor espiritual, sustenta el juicio de los que lo padecen con malas intenciones, hasta que definitivamente estalla una guerra sin pruebas donde el maltrato físico, psicológico e incluso la muerte pueden hallarse entre las consecuencias, debido a que existe una desproporción entre la realidad y lo imaginado. La autoapreciación de los estímulos externos se distorsiona a tal medida que aparece un contrario donde muchas veces no lo hay; siente rechazo o subvaloración de su pareja y estima que no hay reciprocidad en la relación.

Por mi parte considero que los celos responden a que la persona no está segura de lo que da en la relación de pareja y no se conforma con todo el amor que se le brinda, estas causales lo hacen inseguro y egocéntrico; más, si aparece alguien capaz de mostrar rivalidad en el trato con el ser querido.

Se recogen, muchas veces, historias de traumas infantiles que repercuten en el temperamento del celoso; heridas sin cicatrizar que vuelven a abrirse ante la posible pérdida del objeto deseado, que pierden en definitiva si NO toman conciencia de su perturbación.

Casi nunca quien padece los celos tiene crítica del trastorno, situación que hace más aparatosa la convivencia. Ve normal el hecho de subyugar a su pareja con sus constantes reclamos y dudas. Sean carnales o espirituales, hacen demandas inapropiadas y ejercen sentimientos enfermizos, porque consideran que las demandas nunca son satisfechas. Frente a circunstancias o personas que su Yo interno califique como más dominantes y competitivas se vulnera más su capacidad de relación y, como consecuencia, toma acciones en las cuales ejerce un mayor dominio sobre su “objeto de deseo”; lo aíslan, privan su libertad; usurpan su espacio intercomunicacional; lo siguen al trabajo u otras actividades ocultándose; revisan sus pertenencias; destruyen sus relaciones familiares y de amigos; supervisan cada detalle donde buscan indicios de infidelidad.



Resulta penoso evidenciar que el miedo, obstinación, terquedad, incertidumbre y otras manifestaciones de descontrol psicológico llevan al celoso a un proceso de autodestrucción del que busca salir airoso mediante la violencia física, abuso y homicidio.

Luego de llegar a la violencia pueden, bajo un estado de arrepentimiento, tratar de arreglar ese cariño desequilibrado, esa obsesión —más que amor—, con frases de que no lo harán más, con regalos y promesas que pronto serán cortadas de a cuajo por nuevos episodios de celos, en cuanto aparecen otras situaciones —siempre las hay— que amenazan con volver a repetir, como en un círculo vicioso, su apreciación distorsionada de la realidad.

Si eres de los que piensan que es normal el celo y no entras dentro de este grupo que enferma la relación amorosa, responde el test mental que te propongo a continuación:

- 1.- ¿Controlas las llamadas telefónicas de tu pareja más de lo necesario?
- 2.- ¿Lees sus mensajes, correos, notas de trabajo u otros documentos que no te atañen?
- 3.- ¿Interrogas a tu pareja sobre todas sus actividades como lo haría un agente del orden policial?
- 4.- ¿La vigilas sin que se percate, a la salida del trabajo o cualquier otro sitio?
- 5.- ¿La maltratas cuando conversa con algún colega del trabajo, le pides pormenores de cada paso que da?
- 6.- ¿Pides explicación de toda su cotidianidad en forma descompuesta, en vez de conversar animadamente de cómo le fue el día?
- 7.- ¿Le prohíbes recibir visitas en tu hogar de amistades, ya sean comunes o individuales?
- 8.- ¿Te enfadas si la ves conversando con cualquier persona?
- 9.- ¿Te fijas solamente en ella para detectar si está mirando a alguien, en vez de celebrar la forma en que luce?
- 10.- ¿Escoges su forma de vestir y arreglarse, a tu modo y conveniencia, bajo pretextos injustificables?
- 11.- ¿Te muestras hostil, inadecuado, amenazador, sin motivo?
- 12.- ¿Revisas sus pertenencias a escondidas?
- 13.- ¿Eres irónico en tus comentarios?
- 14.- ¿La maltratas si a tu mente acude alguna vaga idea de traición, aunque la realidad indique lo contrario?
- 15.- ¿Le preguntas sobre antiguos romances que tuvo, mientras disfrutas el momento de la intimidad?
- 16.- ¿Te caen mal sus compañeros(as), de trabajo y lo manifiestas abiertamente?

17.- ¿Disfrutas el sexo con placer, u obsesividad; como quien necesita reafirmarse?

18.- ¿Le prohíbes cosas, la encarcelas sin motivo, impides sus visitas a enfermos, compañeros de trabajo o vecinos?

19.-¿Te sientes inseguro(a) de tu pareja y se lo das a demostrar?

20.-¿Has llegado a golpearla por algún motivo?

Si después de realizarlo concluyes que el porciento de las respuestas afirmativas son superiores a las que esperabas, significa que en tu conducta como pareja existe este tipo de relación enfermiza; entonces:

- Busca ayuda especializada si aun la relación tiene arreglo.
- Conversa con serenidad y mirando a los ojos a tu pareja.
- Mejora tu comunicación y disfruta de ella en lo posible.
- Demuéstrale tu amor con acciones, no con intimidaciones.
- Apréndete a querer como ser humano.
- Asegúrate que todo lo que brindas es con cariño y no llevan segundas intenciones.
- No te dejes llevar por la duda de que no estás dando lo suficiente para que tu pareja se sienta a gusto; con conversar abiertamente y sin malos entendidos es bastante.
- No te dejes influenciar por comentarios injustificados de otro que busca malograr tu relación.
- Trabaja tu autoestima, valorando aquellas zonas claras y factibles de tu personalidad.

El siguiente relato es de mi autoría. Muestra todo lo que analizamos sobre los celos. Reflexionen después de su lectura.

OTELO Y SU CONTRARIO

Vigila. Busca alguna evidencia que la acuse: la llamada telefónica del hombre que causó nerviosismo o el perfume que trajo

esta noche de aquella reunión. Es un olor peculiar. Sándalo ligado con violetas. Tienes otro, dice despectivamente al despertar en la mañana. No recibe respuesta. Se incorpora con brusquedad. Agarra sus cabellos y la empuja contra la cama. Le rompe la bata de dormir. Abre sus piernas. Ella permanece con la vista fija en el techo mientras la viola.

A mí ninguna mujer me pega los tarros ¿oíste? Primero te mato, ¡te mato!

Mayté pone las nalgas en el inodoro, se lava con agua abundante para aliviarse. Seca el sudor del rostro. No es la primera vez que lo hace. En la casa huele sus blúmeres, su piel. Se cree experto en descubrir el olor a macho.

Está cansada de escapar hacia la casa de su madre: Él es tu marido, aquí solo hay un cuarto y tú sabes cómo es Pepín.

Raciel la observa. ¿Qué nombre esconde tras el silencio? Seguro se revuelca en su cama con un hombre sin rostro que la hace gritar de placer. Da un puñetazo al espejo. Mayté cierra la puerta del baño. Pone el seguro. Esto lo enfurece aun más. Sale a la calle dando un portazo.

Los pedazos dispersos de cristal reflejan imágenes en su memoria. En el ómnibus debe caminar con los ojos fijos en sus zapatos, como quien se avergüenza de existir. Él, afincado a sus nalgas, custodia su paso.

Hace un mes quiere que dejes el trabajo. Ese jefecito tuyo, seguro que cuando se quedan solos en la oficina... Otros recuerdos te acechan. En la cama pregunta si otros hombres te gozaron como él. Con ustedes hay que andar al hilo. Pregúntale a Marlén lo que le hizo mi papá a la vieja cuando la cogió pegándole los tarros con su propio hermano. ¡Su propio hermano! Por eso aquí no quiero ningún macho metido.

A veces te pone una navaja en el cuello. La primera vez te orinaste. Se hizo el desentendido mientras te veía lavar la sábana, desnuda.

Tarde en la noche te recogió al salir de la reunión. ¿Cómo te fue? ¿Con quién hablaste? ¿Por qué te recogiste el pelo? ¿Y ese olor? ¿Y tu jefecito?... Interpreta tu silencio como una prueba de culpabilidad. Acudes a la ironía en las escasas respuestas que decides darle. Consigues aumentar su irritabilidad.

Antes de recogerte estuvo en el cuartico de su hermana Marlén, la acribilla a preguntas. Quiere saberlo todo: tus relaciones con el jefe, con los amigos del jefe, con los subordinados del jefe. Ella sabe de lo que soy capaz... El ron lo pone peor. Busca dos vasos, vamos a brindar.

El timbre del teléfono permite que salgas del cuarto hacia la sala. Cuando descuelgas sientes la presión de su mano. Te arrebató el auricular. ¿Oigo? Queda expectante. Lo arroja sobre el teléfono. Retrocedes. ¡Te juro que no tengo nada que ver con esa llamada! Aprieta tu cuello.

De nuevo el timbre. Cógelo, pregunta quién es. ¡Ah, eres tú! Todo está bien, respondes, nerviosa. Le entregas el auricular: Es tu hermana. Un repentino mareo te sobreviene. Entrás al cuarto. Caes en la cama. Su voz se va extinguendo.

El dolor en las muñecas hace que abra los ojos. Raciél está sentado frente a ella. Tiene los ojos enrojecidos como nunca y balbucea palabras: No era un equivocado, y el olor a sándalo, a violetas, a qué sé yo. Está en todas partes. ¡Es una señal!

Las ataduras no le permiten resguardar su rostro. ¡Son ideas tuyas, por favor, no me pegues más. No tengo a nadie!

¡Hoy te voy a matar!, y luego a ese jefecito tuyo, porque no puede ser otro que ese idiota.

No tengo a nadie, ¡te lo juro!

La mira con asco. Abre una de las gavetas de la cómoda. Saca una tijera. La desliza por su cara. Ella cierra los ojos sin dejar de gemir. ¡Cállate! Acaricia su pelo, lo huele. Corta el mechón. Está sordo. Tira los cabellos al piso. Se los muestra, olfatea, sonrío. No te dejaré uno solo con ese olor. Te voy a

matar como hicieron con mi madre, a las seis de la mañana. Mayté mira el reloj de pared. Son las dos. Raciél tararea una canción a la vez que le rasura la cabeza. Ella siente que la vida se le aleja cuando le pone un espejo frente al rostro. ¡Qué pena, te quedaste huérfana de pelo! Suelta una carcajada. Calla bruscamente. Husmea el aire. Lo martiriza ese olor que no escapa del cuarto.

¡Tú debes lamer el piso por donde yo camino, bien lo decía mi viejo, ninguna mujer sirve! Te doy lo que quieres; vivo para tus antojos. ¿Qué necesidad tienes de pegarme los tarros, puta de mierda? Grita, con los ojos llenos de lágrimas.

La aprieta fuerte mordiéndole los labios. ¡Coño! ¿Por qué me gustarás tanto, so cabrona? Manosea su cuerpo con aspereza. Vuelve a insultarla entre bofetadas y puñetazos. Le tapa la boca para que no grite. Escupe su cuerpo.

Vuelve a sonar el timbre del teléfono. Mayté lo escucha discutir, explicar en mala forma que no sucede nada. Lo desconecta. Se dirige a la cocina. Regresa con un plato. Entra al baño. Demora. Tiene puestos los guantes de manejar la moto. Sostiene un plato con mierda. ¿Qué vas a hacer? ¡No, por favor! Dispersa el excremento sobre la cabeza rasurada. No te van a quedar más deseos de untarse el perfume del tipo ese. El reloj marca las tres y media. A las seis te voy a cortar en pedacitos; voy a matarte ¿oíste? ¡Voy a matarte! Entra de nuevo al baño. Sale dando tumbos. Saca de una gaveta un frasco con pastillas. Disuelve un par en agua. Lo bebe de un trago. Pone el despertador para las seis. Se acuesta en la cama sin dejar de maldecir con voz tenue.

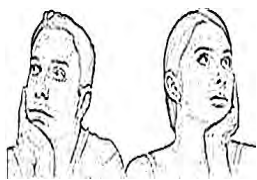
Mayté trata de zafarse. Es inútil. La peste la ahoga. Las manecillas del reloj siguen su curso. Son las cuatro y veinte. Esta vez sí presiente que la va a asesinar. Tiene náuseas. La visión comienza a oscurecerse. Se pierde en un abismo de imágenes convulsas. Escucha un sonido lejano en el cerrojo. Pasos. La puerta del cuarto se abre con lentitud. Dos policías

asoman la cabeza. Entran. Colocan a Raciél un par de esposas. Despierta, sobresaltado. Trata de defenderse. Tranquilo, le ordenan y lo sacan del cuarto ¡Esto no se va a quedar así!, grita.

El agua de la ducha es poca para quitar la peste. Al regresar del baño una mujer la espera sentada en el borde del colchón. Ya pasó, Mayté, ahora tienes que realizar la denuncia. Solloza, luego confiesa: Tengo miedo, Marlén, tengo mucho miedo. Todo saldrá bien, confía, responde la otra.

Mayté se acerca a ella. Busca refugio en su cuerpo. Cierra los párpados y se sumerge en el olor a sándalo y violetas. Al abrirlos el reloj de pared continúa su marcha indetenible. Raciél se mantiene tirado sobre el lecho. Faltan quince minutos para las seis. Trata de zafarse inútilmente, mientras le parece escuchar un sonido lejano en el cerrojo.

2.- La rutina



Otro de los enemigos mortales de las relaciones de pareja es la rutina. Consiste en que se va desvalijando ese espacio de creación que en los primeros momentos del noviazgo y matrimonio llenábamos de sorpresas, alegrías, flores, invitaciones a cualquier lugar donde lo importante no estribaba en lo caro o lujoso del mismo, sino que allí, con las manos entrelazadas, platicábamos sobre disímiles temas, reíamos entre chistes, diálogos agradables, hasta tonterías que nos glorificaban dentro de una zona de júbilo y satisfacción.

Pasado el tiempo, entre justificaciones por lo difícil que anda la economía, lo arduo del trabajo, las situaciones de hijos y familiares que hay que resolver y en incontables ocasiones nos echamos encima como eterna espada de Damocles —cuando la realidad afirma que pueden ser resueltos por ellos mismos

u otros miembros de la familia—, vamos despojando nuestra relación de pareja de ese encanto con el cual se oxigenaba y, luego de un tiempo de vaciedades, automatizamos la relación de pareja a lo mismo: trabajar, hablar las cosas elementales del diario sustento, ver algún programa de televisión en silencio o inmiscuirnos en conversaciones que se repiten y repiten con temas manidos, insustanciales muchas veces, como si pusiéramos, a cada momento, la misma discografía, el mismo actuar monótono y decadente, dejándonos arrastrar por corrientes que muchas veces llevan políticas de conformismo, apatías e inercia. Caemos en una especie de hueco en el que lo cotidiano nos abruma hasta que de aquellas “aparentes locuras” como componer un poema, recitarlo a la luz de la luna, mirar el cielo desde el balcón de nuestros hogares, embelesarnos con canciones que nos deleitaban; disfrutar una obra de teatro, función de circo, filme, museo; compartir con amigos afines a nuestros gustos... solo queda un enjambre de monosílabos, respuestas cortas, cansancio espiritual; en fin; un estado de coma de ilusiones y cortejos que hacían de nosotros una buena pareja.

El desinterés por promover estímulos a la unión conduce irremediablemente a la pereza y el desasosiego. La mujer se sumerge entre labores hogareñas, crianza de los hijos a los que permite usurpar su tiempo de disfrute en pareja. El hombre por su lado se aferra a sostener la economía y, en el peor de los casos, el desbalance en la distribución de los deberes que a cada quien corresponde favorece el condicionamiento total de la rutina, hasta que es vista como manera normal de conducta, aunque se sufra por ello.

¿Cómo salir del dilema?

- 1.- No pierdas la oportunidad de sorprender a tu pareja con pequeños detalles que hagan revitalizar la armonía de la relación.
- 2.- Planifiquen juntos actividades de diversión, con o sin sus hijos.

- 3.-Tómense un tiempo para planificar un viaje de placer de acuerdo a sus posibilidades económicas.
- 4.- Hagan el mismo uso de la imaginación que tenían cuando los primeros encuentros.
- 5.- Jueguen a las barajas, parchís, dominó... solos o con amigos.
- 6.- Planifiquen, aunque sea dos o tres veces al mes, una visita al teatro, heladería, concierto, bailable si les gusta, etcétera; escojan lo que es más conveniente para hacer atractivo el momento.
- 7.- Disfruten lo más positivo de cada uno.
- 8.- Enriquezcan la convivencia y deleguen a cada quien lo que corresponde; háganlo con amor y sinceridad.
- 9.- Rompan la rutina cambiando de lugar los muebles de la casa, revitalizando ideas de confort en base a lo que tienen materialmente. Hagan de su hogar un paraíso donde reine el buen gusto y la democracia de intereses.
- 10.- No impongan sus criterios sobre lo que es o no más acertado hacer, cuiden los detalles en común, lleguen a acuerdos que los hagan revivir esa placidez del enamoramiento.

Resulta interesante este relato de María del Carmen Sanabria, pertenece al libro de relatos *Eva contra Eva*, en coautoría con Dulce María Sotolongo, de Ediciones Cubanas.

TELE-ESCAPE

Quiere ver la telenovela y Rolando, desde el baño, le pregunta por el calzoncillo, el que se quitó antier, porque el de ayer debe estar hecho un bultito sobre el viandero. Quiere ver la telenovela y Roli le informa que los zapatos de la escuela, los de andar, los de salir, los únicos, están rotos. Ella, ya acostumbrada a las contingencias, sobre todo aquellas que acontecen durante la novela, se encoge de hombros y sube el volumen un poco más para que los gritos de Rolando no le impidan escuchar la confesión de amor que Miguel Eduardo le realiza a María Paula. Anita, desde la cocina, le grita que ya está

sentada en la mesa... mami, sírveme la comida ... coño mima tengo hambre... Que espere, que espere a que terminen de be-sarse, son tan jóvenes, tan bellos. ¿Dónde ese hombre habrá aprendido a besar?... Mijita alcánzame el calzoncillo que el agua se fue y tengo que cebar el motor... baja el televisor que vas a fundir las bocinas... Grita Rolando, justo en el instante en el que María Paula se cuelga del cuello de Miguel Eduardo para decirle al oído algo que no puede escuchar bien por-que Cusa, la madre de Rolando, dio un alarido, seguido de un estruendo parecido a un bombazo... Mami, explotó la olla reina... con el hambre que tengo y los frijoles se pegaron al techo... ah, y abuela está en el piso... corre miya que la vieja está tinta en sangre... corre mami... y después que vengas del hospital llamas a la maestra guía, porque sin zapatos mañana no puedo hacer la prueba de historia... llévenme al hospital... un médico ... traigan un médico.

María Paula está embarazada, es eso... no puedo creerlo, qué alegría... al fin lo consiguió... que esperen... que esperen todos, solo faltan 10 minutos y no he estado viendo 346 capí-tulos para perderme, por las majaderías de mi familia, el final.

3.- La violencia



Cualquier acto de violencia (física, verbal, psicológica y de actitudes) daña la relación y es una de las principales causas de ruptura. Hay que evitarla desde la primera vez que se pone de manifiesto. La violencia psicológica se expresa por medio de la intimidación, el chantaje emocional, el uso de palabras mal sonantes, sobre todo si queremos imponer nuestros criterios por encima de los que considera nuestra pareja.

Muchas veces el aprendizaje violento viene de familias dis-funcionales, en las cuales se desarrolló la personalidad de uno

de los miembros de la pareja. En ese momento de atracción física y exaltación, en que las estructuras cerebrales que aportan el juicio crítico, la lógica y el razonamiento (corteza frontal) se hallan inhibidas, nos ciega la pasión o mantenemos nuestros ojos vendados; lo que no nos permite ver los trastornos del carácter, temperamento y actitudes de quien compartirá nuestra vida, o consideramos que en la medida que avance la unión todo podrá resolverse. Las parejas que comienzan deben establecer sus verdaderas motivaciones, sentar las bases de aquellas zonas oscuras del entendimiento que pueden solventarse, hacer de la comunicación un acto de paz, concordia y equidad, para que por ende, prospere el amor.



La violencia doméstica es necesario que sea erradicada de raíz. También responde innumerables veces a patrones de crianza y en otro por ciento la causa, como dije en anteriores acápite, radica en que miran la relación como una lucha desenfadada en la que el criterio de uno prima sobre el otro, esté o no errado.

Comunícate con tu pareja de forma franca y sin fronteras, di lo que no te gusta o precisas que debe ser cambiado, procede después a escuchar atentamente y con rigor de intimidad, sin “esgrimir espadas” o haciendo uso de la fuerza de convicción a través de imposiciones de criterios. Así se llega a un punto medio en el cual las decisiones a tomar estarán amparadas por la apreciación de ambos. No busques la razón bajo las faldas de segundas o terceras personas, que te la darán a veces cuando no la tienes, o, faltos de experiencias en ese sentido, echarán más leña al fuego irreconciliable creado por ambos.

Acudir a terapias de familia con ayuda especializada es lo más prudente, así se convenian rumbos adecuados de comunicación, entre las partes del todo que constituyen el conjunto de afectos, del cual se erige este sentimiento universal.

No te empecines en mantener a tu lado a alguien si ya terminó el amor y sus posibles motivaciones para segundas oportunidades murieron. Déjala libre. El amor retenido por el miedo, la desconfianza, cobardía, soborno, riquezas materiales, no es amor, sino mercantilismo de almas, subasta de emociones, nada. Aunque existen otros enemigos en la relación de parejas, estos son, a mi modo de ver, los que más interesan erradicar..

Ruidos en la comunicación interpersonal. Asertividad

Son incontables las veces que nuestra personalidad no se adecua a las comunicación interpersonal que hacemos a diario; con jefes, colegas, familiares, hijos, vecinos, parejas, maestros, amigos y un sin fin de personas más.



Nos codeamos habitualmente con mentirosos, aduladores, sinceros, pesimistas, estafadores, buenas personas, intelectuales, envidiosos, gente solidaria, amables, egocentristas de los que, muchas veces, formamos parte, por la imperfección que nos toca dentro del conjunto multitudinario, pero, es innegable acción del ser humano hacerse mejor persona, comunicador, individuo socialmente útil.

El término *persona* proviene del latín y significa *máscara del actor, personaje*; pudiera inferirse que vivimos en un mundo donde las máscaras se relacionan unas con las otras, donde las apariencias se entrecruzan a diario, donde la vida es una obra de teatro en la que las escenas se superponen con infinitos ambientes, actores, historias...

¿Cómo defendernos ante las artimañas de un pedigüeño, aun sabiendo que no se nos será devuelto aquello que casi se nos exige, si tenemos una personalidad proclive a la sumisión?

¿Cómo enfrentamos la rivalidad de un Jefe que quiere involucrarnos en algo de lo que estamos en desacuerdo, sin sucumbir ante sus manipulaciones de poder, frases engañosas y coacción? ¿Cómo hacerle ver que nuestra jornada laboral es limitada y otras circunstancias reclaman el ejercicio de nuestros esfuerzos sin que se nos tilde de indisciplinados, malos trabajadores y nos someta a un juicio en el que podemos salir sancionados?

¿Cómo decimos a alguien que no podemos hacernos cargo de su situación ni ayudarlos, porque está en riesgo nuestra salud física o mental, ya que consideramos que no nos pertenece resolver “su” problema, o estamos agotados, o necesitamos ocuparnos de los nuestros, sin ser tildados de egoístas, desconsiderados, malos amigos, indiferentes y un largo etcétera de calificaciones negativas?

La respuesta está en que tenemos la obligación de aprender a ser “asertivos” en la comunicación interpersonal.

La palabra asertivo, de *aserto*, proviene del latín *assertus* y significa “afirmación de la certeza de una cosa”. Por medio de la asertividad aprendemos a defendernos de los dos polos opuestos que identifican una comunicación: la agresividad y la pasividad. Aplicando determinadas técnicas asertivas podemos quedarnos en el punto medio en el cual, ni somos beligerantes, ni tampoco manejables.

Para entrar un poco en la materia de la asertividad y cómo ayuda en el desenvolvimiento de las relaciones humanas pongamos el siguiente ejemplo:

Interlocutor: Préstame quinientos pesos para pagar la fianza de mi hijo; te prometo que los devolveré la semana próxima.

El sujeto conoce de sobra lo que esto puede acarrear. el hecho de no devolvérselos o demorarse en el pago más de lo prometido.

1.- **Respuesta inhibida:** Yo... entiendo tu situación, pero... Bueno... está bien... te los presto.

2.- **Respuesta agresiva:** ¡A mí no me interesa que tu hijo esté preso, ese no es mi problema, no voy a prestarte absolutamente nada!

3.- **Respuesta asertiva:** Discúlpame, pero no acostumbro a prestar dinero.



La **persona agresiva** defiende sus derechos con exageración, irrespeta a sus semejantes y extravasa los límites; crea conflictos producto a su forma incorrecta de establecer la comunicación; carece de habilidades con las cuales lograr ser sensible y afectuoso. Su mente está estructurada con frases como las siguientes: *La gente es hija del maltrato; debo ser así para que nadie me coja de bobo(a); aquí lo importante es conseguir mis propósitos...*

Sus gestos habituales son de enfado, ira, contracción, sin embargo subyace dentro de su aparente frialdad la soledad y el abandono, baja autoestima, frustración y falta de control.

Sus actitudes las refuerza el hecho de las ventajas que les proporciona su asertividad agresiva; con ella obtiene ser centro de atención, llevar “la delantera” en todo, sentir satisfacción del nivel de superioridad que tiene, conseguir lo que quiere, a expensas del maltrato y otras actitudes inadecuadas.



La **persona inhibida y sumisa** no protege sus derechos, respeta a los demás pero no se respeta a sí misma. Su mente está estructurada con frases como las siguientes: *No interesa lo que yo piense o sienta: es más importante ser querido y que todos me aprecien; si doy mi opinión sincera puedo crearme disgustos y se enemistarán conmigo.*

El comportamiento es de inseguridad, frustración, impotencia, culpa y baja autoestima, unido a la ansiedad y el temor. Sus

sentimientos suelen ser frecuentemente de impotencia, ansiedad, culpabilidad y recelo. Se muestran inseguros, vacilantes, bloqueados, con tono de voz leve y uso excesivo del silencio; aunque, internamente, reconocen que están siendo utilizados por otros que se aprovechan de su mansedumbre, estado que rompe de forma intempestiva cuando el cúmulo de tensiones sobrepasa el umbral de aguante, entonces se manifiestan de forma explosiva e incontrolada pudiendo pasar al polo opuesto de lo que hasta ese momento fueron: personas que con facilidad son manejables.

No obstante, la persona sumisa suele reforzar su mala comunicación. De su timidez y complacencia obtiene ventajas, sí, no te asombres; a pesar de ser maniobrados como títeres, consiguen el apoyo, la protección, consideración y atención de los que les rodean y se aprovechan de él. La consideración y aprobación es porque “son tan buenos, responsables, nunca te dicen no ...”



La **persona asertiva** busca la manera más práctica de respetar a sus semejantes sin dejar de lado el respeto propio. No le interesa ganar o perder, sino llegar a un acuerdo favorable a todos. Su pensamiento es más equitativo y sus actitudes adaptables a las circunstancias de la vida. Existe más control y estabilidad en sus emociones, algo que los distingue de las personas inhibidas o agresivas, pues poseen sentido elevado de autoestima, suficiencia y autonomía. Esto hace que al final logre, sin dañar las relaciones interpersonales, defender sus criterios de la manipulación de cuantos tienen a su alrededor.

Es imposible clasificarnos dentro de un tipo específico de estas tres personas ya que, en la amalgama de desafíos diarios, podemos exteriorizarnos en cualquiera de las variantes expuestas, ahora bien, resulta provechoso ir regulando la balanza hacia el logro de un acercamiento a esa persona asertiva modelo que nos llevará a triunfar en la vida.



De lo expuesto anteriormente se desprende el concepto de que la asertividad no constituye un rasgo de la persona, sino algo que concierne a la conducta, aunque en algún momento, al referirnos a determinado

individuo digamos que se trata de “una persona asertiva”, o que “no lo es”.

En el ejercicio de las relaciones interpersonales o consigo mismo, el ser humano debe aprender que las conductas asertivas llevan implícito expresar las emociones, actitudes, anhelos, opiniones o derechos con franqueza, seguridad y decoro; respetando a su vez las emociones, actitudes, anhelos, opiniones y derechos de los demás.



Ustedes dirán que es muy fácil decirlo, en un mundo donde la diversidad en todos los ámbitos de la vida se hace cada vez más compleja. Ello es la causa que en incontables ocasiones, a pesar de que primen en nuestras conductas “las asertivas”, en otra

pluralidad de situaciones lo hagamos a la inversa, es decir, de una manera “no asertiva”.

Son cada vez mayores los riesgos en la comunicación y conducta del género humano. Entendamos, pues, que la ASERTIVIDAD:

- 1.- Es una propiedad conductual.
- 2.- No es universal, sino específica a la persona y situación que se crea en determinado momento.
- 3.- Debe contemplarse el contexto sociocultural y otras variables situacionales a la hora de examinarse.
- 4.- Se basa en la capacidad que tenga un ser humano de discernir cuál debe ser su libre comportamiento.

5.- Constituye una característica de la conducta humana socialmente positiva, lo que se fundamenta en lo NO DAÑINO de su efectividad.

Al evaluar si una conducta fue asertiva o no debemos tener en cuenta:

- 1.- Cómo se comporta el individuo.
- 2.- A quién o quiénes va dirigida esa conducta (amigos, jefes, pareja, familiares, colegas, extraños, etcétera).
- 3.- En qué sitio tiene lugar la conducta (espacio público o privado).

Para entrenarse en una adecuada conducta asertiva se hace imprescindible conocer la cuantía de la capacidad y habilidad de un individuo a:

- Decir NO.
- Pedir favores o hacer peticiones.
- Expresar sus emociones, sean positivas o negativas.
- Iniciar y mantener una conversación.

No por último es menos importante el hecho que para establecer una comunicación asertiva se necesita usar los diversos componentes de la comunicación, ya sean verbales, no verbales y paraverbales, con habilidad.

Estas últimas (paraverbales) consisten en las variaciones que hacemos al uso de la voz: entonación, énfasis, velocidad, pausas, concordancia en la comunicación verbal (frases) con la no verbal (gestos).

Sobre todo en las personas que ocupan cargos de dirigencia, son profesores, conferencistas, actores, en fin, todas aquellas donde la comunicación verbal constituye su ocupación, deberá cuidarse en gran medida lo anteriormente expresado, con vistas a evitar una inadecuada comunicación (valga la redundancia), que

conlleve a despertar malos entendidos, aburrimientos o desinterés por lo que se escucha u orienta.

Se alcanza un amplio rango de conductas asertivas cuando el individuo se esmera en ser un buen comunicador social o, lo que es lo mismo, un buen interlocutor, a pesar que determinadas situaciones lo obliguen a veces a exteriorizar emociones negativas.

Decir NO

Una de las principales causas que nos llevan a decir **Sí**, en vez de **NO**, a pesar que la situación requiera lo segundo, es el sentimiento de culpa generado por la controversia que se produce entre lo que “deseamos”, lo que “debemos” y lo que nos “imponen” hacer. Pero, ¿por qué la culpa? Muchas veces, creamos “complejos de culpa” por lo que acerca de nosotros piensen los demás (tal vez una o varias personas muy estimadas), y hace que digamos **Sí** ante una situación, que a la larga, traiga más problemas que si nos hubiésemos negado a involucrarnos.

Cuando se nos pide hacer algo que va en contra de nuestros principios, o definitivamente tenemos razones suficientes para no querer implicarnos, se crea un conflicto de intereses entre cómo “queremos” actuar, o cómo “debemos actuar”. Puede crearnos ansiedad la toma de decisiones (a ello se suman los patrones de educación recibidos), o la manipulación de otros que, por lógica, sacaran a relucir nuestros deberes y, finalmente, **HAREMOS** lo que no **DEBEMOS**.

Pongamos como ejemplo lo que escuché una vez de un paciente: Una persona a la que le debía innumerables favores le pidió llevar un paquete a un lugar, argumentando que él no podía por una situación X cuya urgencia imposibilitaba entregar personalmente la carga. A pesar que el paciente tenía pensado visitar su familia, que lo esperaba esa tarde, decidió dar apoyo en la tarea y dejar sus planes para el siguiente día. Cuál no sería su sorpresa al ser apresado por tráfico de drogas.

¿Y cómo aprendemos?, quizás se pregunten. Aprender a decir NO, sin dañar a nuestros interlocutores ni nuestra autoestima, es la regla básica.

Debemos aprender a encontrar los verbos, adjetivos y términos precisos, con los cuales podamos expresar nuestras ideas sin levantar muros de desamor ante nosotros.

Te propongo instruirte con la siguiente táctica:

Técnica del sándwich



Esta técnica te permitirá, al aplicarla en aquellos contextos sobre los que hayas decidido expresar algún desacuerdo o negarte a determinada petición, quedar satisfecho contigo mismo y ofrecer un trato amable a la otra persona o grupo de ellas.

Como sabemos, el sándwich es un bocadillo que se elabora como refrigerio o comida ligera y consta de varias capas: carnes, embutidos, queso, verduras, etcétera; a las que pueden añadirse aliños o salsas que engalanan aun más su sabor, de acuerdo a la tradición culinaria donde se prepara y los productos alimenticios que se tengan a mano.

Les comento a manera de dato histórico interesante que el término tiene que ver con John Montagu, IV conde británico de Sandwich, el que vivió entre 1718 y 1792 y cuya adicción al juego de naipes lo llevó a descuidar su alimentación. La servidumbre, preocupada por ello, le preparaba alimentos que pudiera consumir sin apartarse de su insólita vocación por este entretenimiento. El conde comenzó a utilizar dos rebanadas de

pan con la intención de no mancharse los dedos al coger lascas de carne para engullir, como un auténtico caballero británico, que saciaba su apetito a la vez que daba rienda suelta a su desenfreno por las barajas.

Un estudio realizado con estudiantes y hombres de negocios en las universidades de Harvard y Columbia, en 2010, mostró altos niveles sanguíneos de hormona testosterona y bajos niveles de cortisol. La primera está relacionada con una alta asertividad, mientras el cortisol atañe al estrés y el nerviosismo. Cuando dices que sí y realmente no te apetece hacerlo tu estado emocional puede debilitarse. Esta contradicción no solo repercute en tu ánimo; también en tus hormonas causantes del estrés y demás estructuras cerebrales.

Preparemos, pues, nuestro apetitoso sándwich *asertivo*.

Consta de tres capas:



Situémonos en el siguiente ejemplo:

Un amigo de Jorge sacó dos entradas para ir a un concierto de música con el fin de invitarlo en el preciso día de su cumpleaños. Considerando que Jorge es una persona con la que se puede compartir por sus dotes de simpatía y estimado juicio, amén de su cultura, se personó en la casa, papeletas en mano, para darle la sorpresa; pero, al decir que era un concierto de *reguetón*, hip hop y música urbana, a cargo de grupos musicales que desagradaban a Jorge en sobremanera y en un espacio del cual repercutía en su memoria el bullicio de la única vez que estuvo allí, se sintió como pájaro en jaula que no sabe abrir el pico para gorjear.

¿Cómo rechazar la invitación de su amigo, quién justamente lo había escogido para celebrar su cumpleaños, sin provocarle disgustos, estropearle la celebración de un día tan señalado y a la vez quedar en paz con su decisión?

Jorge era un joven con una excelente conducta asertiva y aplicó la técnica del sándwich.



Situación sin resolver

Invitación a un espectáculo al que Jorge no quiere asistir. Tiene sus razones.

Jorge decidió aplicar la primera capa del sándwich:



Capa 1: Mensaje positivo

“Gracias por tenerme en cuenta en un día tan especial. Aprecio tu compañía enormemente y lo sabes. ¡Déjame darte un gran abrazo... Felicidades!”.

Con estas frases de halago y muestra del afecto que siente por su amigo, Jorge preparó un buen terreno para aplicar la segunda

capa del sándwich y evitar así mostrar su NO a rajatablas o con frases perturbadoras, que lejos de aliviar el ánimo de su interlocutor, lo podían molestar.

Ya el terreno era propicio para aplicar la segunda capa.



Capa 2: Negación o desacuerdo

“Pero... resulta que el concierto terminaría agobiándome, porque no me agrada mucho ese tipo de música, en estos días de tanto ajetreo que he tenido el bullicio me aturdiría no imaginas cuánto, siento mucho decirte que no puedo aceptar”.

El hecho de utilizar un mensaje positivo antes de NEGARSE, activó la positividad del amigo, quien no recibirá el desacuerdo como un desplante. Su postura será muy diferente, y más, cuando Jorge utilice, como colofón, la tercera capa.



Capa 3: Mensaje positivo

“Estoy seguro que encontrarás a alguien que disfrutará ese concierto mejor que yo, y si sabe que es tu cumpleaños lo hará con gusto; ¿No crees que invitar a... es una buena idea? ¿O tal vez a...? Creo que alguno de los dos adorará la invitación y más si parte de ti, que eres genial para compartir un rato agradable”.



Situación resuelta

Con la capa 2 Jorge logró expresar aquello que NO quería o apetecía hacer, lo que reforzó luego adornando esa negativa o desacuerdo, incluso, brindándole ayuda e invitándolo a encontrar una solución, mediante el uso de la capa 3.

Con la técnica empleada, en este caso la del sándwich, ambos quedaron satisfechos y la amistad no quebrantó su cauce.



**La cuestión no radica en decir NO,
sino saber hacerlo, de tal manera
que el que lo recibe mantenga
su ánimo alumbrado, como si en vez
de NO, hubieses dicho: SÍ.**

¿Aplicarías la técnica del sándwich si una amiga te pide de favor que la acompañes a llevarle unos artículos de aseo a su mamá —quien está ingresada— a la misma hora que destinaste para confeccionar tu plan de trabajo en la laptop y entregarlo al día siguiente?

¿Le dirías que sí? ¿Te crearía algún complejo de culpa el no acompañarla? ¿Mentirías para salir de esa situación? Si decides negarte, ¿cómo aplicarías la técnica del sándwich? ¿Cuáles frases elegirías para desarrollar las tres capas?

Dejo a tu intelecto las posibles respuestas, considéralo un ejercicio de tarea. Recuerda que nada logramos si al aplicar la técnica anteriormente vista nuestro lenguaje verbal es sarcástico o irónico y nuestros gestos dan a entender menosprecio, falta de franqueza, enfado, agotamiento, obstinación.

Existen otras técnicas asertivas que puedes utilizar para negarte o mostrar desacuerdo ante determinada circunstancia:

- Disco rayado
- Banco de niebla

Acerca de ambas trataremos más adelante.

Debemos aprender a decir NO de manera asertiva

Pedir favores o hacer peticiones



Pedir favores es algo natural, pues vivimos en sociedad y estamos en constante intercambio con todos aquellos que nos rodean, sean amigos, vecinos, familiares, colegas de trabajo...

En cierta medida parece que no haya contratiempos a la hora de hacerlo, sin embargo, existen patrones aprendidos que imposibilitan un adecuado ejercicio de este acápite en la comunicación entre las personas.

¿Has escuchado alguna vez los dichos populares: *es mejor hacer favores que pedirlos; no pidas favores porque tendrás que soportar después que te los pidan a ti; es mejor dar que recibir?*

Las diversas formas de pensar, ver y solucionar las situaciones y conflictos del entorno, se configuran de acuerdo a cómo el medio social donde nacimos, crecimos y nos desarrollamos influye, no solo en nuestras experiencias, sino también en las conductas. Estas formas de pensar, ver y solucionar las situaciones y conflictos (valga la redundancia) se automatizan y en gran

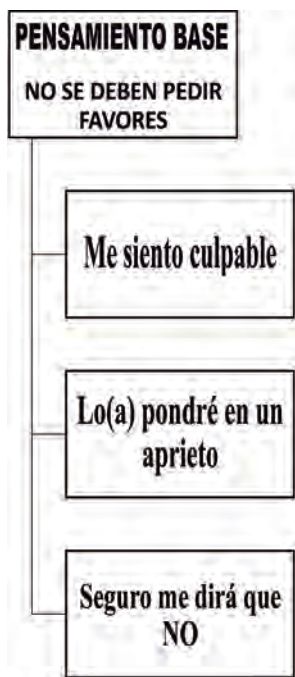
medida pasan a ser inconscientes; después simplemente se disparan frente a las circunstancias, sin que la mayor parte de las veces nos demos cuenta de ello.

Así las cosas estos pensamientos inconscientes no solo influirán en nuestra actuación; también en las emociones.

¿Cuales serán los pensamientos conscientes e inconscientes de quien se crió escuchando esas frases que mencioné al principio? ¿A la hora de pedir favores lo hará sin que se generen diferentes grados de malestar?

Pedir favores o peticiones puede generar contradicción de acuerdo a lo que se pide y a quién. Puede parecernos una muestra de confianza hacia nuestra persona y por consiguiente, nos haría sentirnos útiles; pero a la inversa, si somos quienes pedimos el favor, podríamos pensar de manera distinta.

Muchas veces estos son los pensamientos que pueden surgir en el que hace la petición:



Como los pensamientos se asocian a emociones podríamos sentir vergüenza, miedo, abatimiento, ansiedad... y mostrar una conducta de enfado, inseguridad, retraimiento, frustración.

Lo primero para acotejar nuestro nivel de asertividad es apartarnos de esos pensamientos automáticos que pueden inhibirnos a la hora de hacer una petición o solicitar un favor.

Otra de las variables a tener en cuenta es a quién se le pide.

Puede tratarse de alguien de:

- Gran confianza (familiar, amigo entrañable)
- Conocidos, pero con un nivel inferior de confianza.
- Desconocidos, en situaciones emergentes o formales.
- Desconocidos en situaciones impuestas de no emergencia.

(Profesores, ejecutivos de alguna entidad, etcétera)

Independientemente de la situación o la persona con la que vayamos a tratar, no varía la manera en que debemos comunicarnos a la hora de hacer la petición, esto significa que:

- 1.- Debemos tener claro qué queremos solicitar.
- 2.- A quién vamos a solicitarlo.
- 3.- Cómo vamos a solicitarlo.
 - Con claridad y precisión.
 - Con las explicaciones pertinentes que muestren la importancia que reviste ese favor o petición para nosotros.
 - Sin excesivas justificaciones ni merodeos innecesarios.
 - Cuidar las palabras y los gestos que paraverbalmente muestren una buena imagen de nuestra persona.
 - No es necesario disculparnos o sentirnos culpables al pedir el favor.
 - Respetar el hecho de que se nos niegue y no mostrar hostilidad, menosprecio, al contrario, respetar que la otra persona debe tener sus razones y respetar también nuestra imagen sin menospreciarnos o crearnos disyuntivas temperamentales.

Saber agradecer el favor recibido o la petición resuelta también es de suma importancia. A pesar que finalmente no logremos

lo que solicitábamos, en modo alguno debemos tomarlo como algo personal o mostrarnos desconfiados. Esto puede llevarnos a no ser empáticos ni con nosotros mismos ni con los demás.

Quizás hayas escuchado alguna vez este famoso cuento. Voy a relatarlo con mis palabras:

EL HOMBRE DEL GATO

A un hombre se le ponchó una rueda del automóvil en el cual viajaba y le impidió continuar. Se desmontó con fines de cambiarla por la que llevaba de repuesto en el interior del maletero. Cuando buscó en su caja de herramientas se percató que el gato, con el que podía levantar la parte delantera del auto, safar la rueda, mecaniquear y salir del aprieto, lo había olvidado en su garaje.

Miró a su alrededor y solo divisó una casa que, afortunadamente, tenía garaje, por lo que intuyó que el morador, a quien divisó leyendo el periódico en el portal, podría socorrerlo. Mientras caminaba hacia la vivienda le vinieron esos pensamientos de los que hablé al principio: Quizás para él sea una molestia dejar de leer el diario para socorrerme, además, no me conoce; puede ser uno de estos tipos que se cree mejor que nadie, o de los que no gustan hacer favores, no sé ni para qué me molesto en ir hasta él y pedirle el apoyo, estoy seguro que se va a negar a prestarme el gato...

Al llegar frente a él, verlo levantar el rostro y hacer intención de preguntarle en qué podía ayudarlo contestó con descortesía: ¡Métase su gato por donde mejor le quepa, egoísta! Y le dio la espalda.

**Si hablamos con ira
la posibilidad de tener o alcanzar la razón
perecerá al cerrar los labios**

Ventajas de la asertividad



- 1.- Proporciona salud mental.
- 2.- Aumenta la autoestima.
- 3.- Hace mejores las relaciones interpersonales.
- 4.- Incrementa la comprensión entre los seres humanos.

Orígenes del por qué las personas no son asertivas

Las causas muchas veces provienen de una crianza en la que, padres y cuidadores, desmeritan lo que piensan los niños acerca de determinado suceso, aunque tengan la razón. Frases como “usted se calla; no me contestes; los niños buenos no le responden a sus padres, entre otras, cercenan la capacidad de ese niño de aprender a comunicarse adecuadamente en un futuro. Sin analizar lo que pudo hacer a un vecino la emprenden con el infante, escuchan solo la parte del adulto, que bien pudiera estar distorsionada.

Un niño saltó la verja de una casa para recoger algunos mangos que se encontraban en el suelo, salió la vecina y produjo un escándalo, luego de lo cual, en forma descompuesta, dio la queja a sus padres, Uno cogió el cinto sin hablar ni media palabra y la arremetió contra el pequeño; la madre, por su parte, lo mandó para el cuarto a acostarse. *¡Hoy no comerás y de la cama no vas a levantarte hasta que yo me acuerde que tú existes!* La vecina, ante tal acto de crueldad los reprimió; la madre le gritó que no hubiera ido de chismosa, sabiendo como es su marido. *¡Métase los mangos por el... شريال كُثْن; vieja bruja, egoísta!* No

conforme con lo que recibió su hijo por la “desobediencia”, el padre compró en el mercado una cesta atestada de mangos, la puso frente al niño y le ordenó: *De ahí no te me pares hasta que no vacíes esa canasta*. La indigestión del niño lo llevó a ingresar en un hospital. Los vómitos y diarreas lo deshidrataron en apenas horas... Me niego a decir el final. Me niego también a preguntarles cómo era factible resolver la situación con una asertividad adecuada. Se lo dejo como tarea reflexiva.



Los niños no son malcriados; nosotros los hacemos malcriados. Detestamos que sean intranquilos porque necesitamos descansar, desembarazarnos del agobio diario y tensiones laborales o familiares y los injuriamos, castigamos, les pegamos; porque quieren jugar con nosotros, corretear por la casa, preguntarlo todo acerca del mundo que los rodea. Si fuese posible convertirlos en estatuas utilizando un conjuro mágico, un por ciento de padres lo dirían sin esgrimir un solo instante de reflexión. De las reprimendas, golpizas, ofensas donde las palabras malsonantes pululen, castigos, amenazas, reprobaciones, o darles todo lo que pidan para que se tranquilicen... saldrán sujetos cuya autoestima será ínfima, o en el polo opuesto, responderán en su relación con los demás de la misma manera que actuaron con él, debido al aprendizaje adquirido durante su desarrollo como persona.

En el caso opuesto los padres no han castigado los comportamientos asertivos, pero tampoco los refuerzan.

En una pelea escolar un niño le propinó una golpiza a otro. ¿Cuál fue el consejo que le dieron los progenitores? *Mañana agarra lo que encuentres, un palo, una piedra, lo que sea; mándaselo por la cabeza, pero no te quedes dado, porque el pleito va a ser entonces con nosotros*.

Y el niño cumplió el consejo, pero erró el blanco, el otro sacó una navaja y lo mató.

Los invito a reflexionar con el siguiente relato, un día lo leí de niño y jamás lo olvidé, se los dedico ahora desde mis palabras.

LOS DOS CUADROS

Iba una vez cierto pintor por el campo. Buscaba una imagen que lo atrajera para volcarla sobre su lienzo y participar en un concurso. Nada despertaba su interés. Las flores, los pájaros, el azul del cielo, los manantiales, ríos, todo había sido ya pintado por los más aclamados artistas. Miró entristecido una vez más el sitio antes de abandonarlo y, de pronto, algo llamó su interés, un niño, arrodillado frente a la madre, quien lo miraba con ternura, se mantenía en ferviente actitud de oración. Emocionado, el aprendiz armó el caballete y retrató con el pincel la escena. Aquel, su primer cuadro, al que tituló LA INOCENCIA, lo hizo famoso, a ese siguieron otros, pero jamás logró el ejercicio de espiritualidad plasmado en él.

Muchos años después, cansado de recorrer el mundo con sus lienzos, decidió pintar algo que fuera diametralmente opuesto al que le había dado fortuna y esplendor artístico y retirarse así de tales menesteres. Se dirigió a una cárcel y fue llevado a la galera donde un preso esperaba que se cumpliera su sentencia. Tenía en el rostro justamente la ferocidad que buscaba para su última obra, las cicatrices, los ojos turbios, la tosquedad brotando desde lo más remoto de su mirada.

Cuando terminó el lienzo, al que tituló LA CRUELDAD, quiso deleitarse en la contemplación de ambos cuadros. Así que desenvolvió el primero y lo puso al lado del recién terminado. Cual no sería su sorpresa al sentir a sus espaldas un ruidoso quejido, se volteó, y el preso condenado a muerte lloraba mirando ambas obras. ¿Qué sucede?, preguntó el artista. El

reo, sin poder refrenar su repentina angustia, confesó: Yo soy el niño de ese cuadro. Al arribar a mi adolescencia desvié mi camino de bien sin importarme en nada los consejos y advertencias de mi madre, me hundí en todos los vicios y libertinajes más terribles del mundo, probé las drogas, malas compañías, mujeres sin decencia ni un ápice de ternura, necedades. Una noche, totalmente ebrio, acabé con su vida mientras me daba su último consejo. Ahora márchese, llévese el cuadro, muéstrelo ante el mundo, pero jamás se olvide de contar esta historia, para que sirva como ejemplo.

Como los anteriores relatos sucederán muchos en la vida diaria si no interiorizamos que la mesurada crianza de los hijos, más allá de todas las contrariedades posibles, los hará mejores personas tanto individual como socialmente.



Dos motivos más que frenan el desenvolvimiento adecuado de la asertividad aparecen, en primer lugar, en individuos que no han desarrollado habilidades sociales, sobre todo de comunicación, por lo que no saben identificar cuáles son los comportamientos adecuados en cada suceso. En segundo lugar, están aquellos que reciben mensajes rígidos que los conducen a rechazar o no reconocer sus derechos en pos de realizar una asertividad responsable. Estas frases o consignas: *Se debe ser el primero en todo; es vergonzoso cometer errores; para cada momento hay que tener una respuesta apropiada; resulta desastroso mostrarse débil o inseguro; lo importante es llegar; no importa cómo; te equivocaste en esto, siempre vives equivocándote...* hacen de ese individuo presa del maniqueísmo, al no existir para él términos medios en la realidad de sus conductas: “o lo hago a la perfección, o soy un inepto”

Es hora, entonces, de conocer dichos derechos o reglas de defensa; imprescindibles para el buen gobierno personal.

DERECHOS

ASERTIVOS BÁSICOS

- 1.- *El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.*
- 2.- *El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.*
- 3.- *El derecho a reconocer mis propias necesidades, establecer mis objetivos personales y tomar mis propias decisiones.*
- 4.- *El derecho a cambiar.*
- 5.- *El derecho a decir “no” sin sentirme culpable.*
- 6.- *El derecho a pedir lo que quiero, aceptando a la vez que me lo nieguen.*
- 7.- *El derecho a pedir información y ser informado.*
- 8.- *El derecho a cometer errores.*
- 9.- *El derecho a obtener aquello por lo que pagué.*
- 10.- *El derecho a ser independiente.*
- 11.- *El derecho de gozar y disfrutar.*
- 12.- *El derecho a triunfar.*
- 13.- *El derecho a ser mi propio juez.*
- 14.- *El derecho a decidir el hacerme cargo o no de los problemas de los demás.*
- 15.- *El derecho de dar o no explicaciones sobre mi comportamiento.*
- 16.- *El derecho de no necesitar la aprobación de los demás.*
- 17.- *El derecho de no ser perfecto.*
- 18.- *El derecho a decidir no ser asertivo.*

Léelos y grábalos bien en tu pensamiento, luego ponlos en acción, por supuesto, con responsabilidad y franqueza. Serán cuantiosos los cambios favorables que sentirás en tu vida.

¿No sabes ponerlos en práctica; cambiar tus conductas equivocadas?

Hazlo por pasos. Sigue una serie de técnicas que existen y he de proponerte. Te ayudarán en el manejo de individuos que

quieran perturbar tu deseo de cambio, en pos de mantener una comunicación adecuada.

Primero: Analízate con profundidad ética, estudia tus respuestas en la comunicación diaria con los que te rodean; sean amigos, profesores, pareja, colegas, hijos, jefes... Esto te llevará a cambiar, poco a poco, los esquemas erróneos preconcebidos, a nivel de pensamiento y actitud y lograr introducir en tu comunicación nuevas estrategias asertivas. Los logros que alcances serán el resorte que guiarán tus pasos.

Ejemplo # 1

Suceso: En el trabajo el jefe, delante de tus colegas, te acusó, en forma descompuesta, de haberte equivocado en las cifras de un informe que hiciste y produjo que en la inspección de la empresa salieran mal. Provoca la risa o rumores de los presentes.

Pensamientos: Soy un incapaz, mira que equivocarme, ahora seré el *hazmerreír*, me tildarán de irresponsable, pediré la baja, logré irritarlo...

Respuesta emotiva: Miedo, vergüenza, ansiedad, depresión.

Ejemplo # 2

Suceso: Quedaste con tu mejor amiga en asistir a una actividad cultural donde tu presencia será imprescindible. Ese día amaneciste algo agripada y no fuiste, por la noche te llamó y sin dejarte hablar te dijo que la dejaste abandonada, *todos esperaban por ti, ni siquiera pudiste llamarme, mala amiga*. Cuelga el teléfono sin escucharte.

Pensamientos: Soy una mala amiga realmente, debí avisarle antes de tomar las píldoras que me durmieron, qué dirán de mi persona los asistentes, ahora no querrá hablarme y perderé su amistad.

Respuesta emotiva: Vergüenza, tristeza, abatimiento.

Como estos, pueden ponerse infinidad de ejemplos donde los equívocos, malas interpretaciones y trances inesperados nos colocan, como refiere el refrán, *entre la espada y la pared*.

Segundo: Ya analizaste tus contrapartidas, leíste en varias oportunidades la tabla de Derechos asertivos percatándote de aquellos que no usas por ideas irracionales que se superponen a tu estilo de vida, el juicio crítico con el cual creciste y te desarrollaste como individuo. Es hora de reemplazar estas frases internas, juicios equivocados, patrones erróneos.

Intenta identificar con claridad los comportamientos que no son asertivos, utiliza la lógica y luego actúa con certeza haciendo valer tus derechos sin dañar la imagen tuya o la de los demás. Será difícil al principio discernir. A medida que efectúes el ejercicio de comunicarte contigo en pos de un crecimiento normal de tus defensas, sabrás clasificar cuáles de tus interpretaciones no tienen lógica, sentido común, son propias de ponderaciones, fantasías, melodramas perjudiciales. Al instante dirás: esta interpretación es ilógica y por tanto debo suprimirla, cambiarla por la que me da valía como persona y aumenta mi autodeterminación e inteligencia emocional.

Una vez identificada la distorsión ilógica e ideas irracionales se te hará más fácil suplantarla por una respuesta asertiva.

En el primer ejemplo expuesto, es natural que sientas vergüenza, sin embargo, ¿tu jefe no debería estarlo también por la forma inadecuada de llamarte la atención? ¿Por qué tiene que ser delante de todos tus colegas de trabajo? ¿Cuáles fueron las cifras del informe en las cuales te equivocaste? La vergüenza puede convertirse en ira, tanto contigo mismo como con tu superior y responderle con la misma actitud: *¡Fíjate bien, no voy a permitir que me avasalles! Si lo querías mejor lo hubieras hecho tú...*

¿Estás utilizando una conducta asertiva?

Por supuesto que no. Con dichas frases te proyectas agresivamente; imitas, además, su mala proyección como director, colocándote a su mismo nivel como persona de mal carácter, algo que realmente no va con alguien de buena asertividad y conductas adecuadas.

Si ya te aprendiste los derechos asertivos básicos, el resultado sería diferente. Aquí se manifiestan los derechos 1, 8 y 17. (Revisa la tabla).

Sin prestar atención al insulto; así no caes en mediocridades, ni el dime que te diré, lo asertivo consiste en reconocer tu error y las consecuencias que se deriven de ello, pues todos tenemos derecho a equivocarnos (artículo 8), pero también a resarcirnos (artículo 4).

— Usted disculpe, director, si me equivoqué en el informe, no somos perfectos, tendré más cuidado la próxima vez para que no vuelva a ocurrir, aplíqueme la medida que merezco.

No obstante, puede ser que tengas dudas si te equivocaste o no, entonces lo más indicado es preguntar por los pormenores.

— Director, ¿usted sería tan amable de decirme las cifras que puse mal?

Con esta simple frase donde prima el respeto, dicha con tono normal de voz, hará que el nivel de su agresividad baje. Si quieres atenuar el modo prepotente y escandaloso de una persona, contéstale de manera sutil, suave, sin alterarte, con respeto, el interlocutor se verá obligado a aclimatarse. Si no lo hace, utiliza el silencio.

— ¡Pusiste en la plantilla que 10 trabajadores pidieron la baja, cuando se supone que en nuestra empresa todas las plazas deben estar cubiertas!

— Es lo real, director, existen 10 plazas vacantes, en ese caso no hubo error en mi informe, si acaso tiene alguna duda vuelva a revisarlo y podrá darse cuenta de ello.

— ¡Pero salimos mal en la inspección! ¿Qué te costaba poner un cero?

— Discúlpeme, director, no estoy acostumbrada a mentir.

— ¡Ahora tenemos un gran problema en la empresa por una bobería que tú pudiste resolver!

— Discúlpeme, director, no estoy acostumbrada a mentir.

Con esta respuesta estás manifestando los derechos asertivos básicos # 2 y #7.

Si por quedar bien alteras el informe, la mentira tiene patas cortas y al final serás tú quien pague las consecuencias.

En el mundo contemporáneo de hoy, cuando recibimos inspecciones, auditorías, visitas... escondemos la basura “debajo del tapete” y mostramos lo que nos interesa ser mostrado, llenando de absurdos y falsedades el verdadero rostro de nuestras instituciones. Al final, solo se logra engañarnos a nosotros mismos.

Te dejo de tarea el ejemplo # 2. ¿Cómo resolverías con asertividad esa situación? ¿Cuáles son los pensamientos irracionales y esquemas erróneos preconcebidos?

Algunas técnicas asertivas

Son las maneras o formas en que puedes propiciar una adecuada defensa de tus derechos siempre y cuando mantengas un rol de prudencia y respeto hacia el otro, o los otros.



1.- El Disco rayado: Consiste en repetir, de forma calmada y serena, sin permitir entrar en discusiones, determinado argumento.

En el ejemplo anterior:

— Discúlpeme, director, no estoy acostumbrada a mentir.

En casos de estafadores que quieren, empleando sus mañas en las que entran la cortesía, halago, familiaridad, etcétera; venderte un producto, quizás robado, adulterado, este es una excelente muestra de la técnica del disco rayado:

- Discúlpeme, no compro nada que provenga de la calle.
- Mire, es una ganga, pescado del bueno, lo garantizo.
- Discúlpeme, no compro nada que provenga de la calle.

— El precio es excelente, pregúntele a Fulana que fue quien me mandó con usted. (ya saben que Fulana no está en casa, ni siquiera la conocen, pero están al corriente que te llevas bien con ella, porque investigan la zona donde desarrollarán sus fechorías.)

— Disculpeme, no compro nada que provenga de la calle, si no le es molestia... tengo mucho que hacer.



2.- Banco de niebla: Mediante esta técnica damos la razón a la persona para no mantener la discusión sobre determinado contexto y no agravar la relación, no obstante mantendremos la nuestra si tenemos motivos para ello. Debe ser objetivo el tono de voz para evitar una contra respuesta agresiva del interlocutor.

Ejemplo:

- ¡Ayer llegaste tarde a casa!
- Puede que tengas razón y llegué tarde.
- ¡Claro que llegaste tarde!
- Ya, llegué tarde. Trataré que no ocurra de nuevo.

- ¿Tú vas a salir a la calle vestido así, tan ridículo?
- Puede ser que no tenga el mejor aspecto de elegancia, pero me queda cómodo y me gusta como me veo.
- ¡Te queda horrible!
- Quizás tienes razón, sin embargo saldré así, realmente me agrada, otro día seguiré tu consejo y me cambiaré.

3.- Técnica para el cambio

No genera agresividad en el interlocutor. Consiste en orientar la discusión fuera del foco que establece el diálogo, así se

posibilita relativizar la propia discusión y llegar a un consenso conciliador.

Ejemplo:

- ¡Nunca me prestas atención cuando te hablo!
- Puede ser que se deba a que lo haces en el momento que estoy más ocupado.
- ¡Yo no lo entiendo así!
- Nos estamos saliendo del tema y es malo insistir en cosas que ya ocurrieron, discutiendo no llegaremos a nada. Tú sabes bien cómo nos sentimos después. Valoremos si vale la pena continuar. ¿No lo crees mejor?

4.- La pregunta asertiva



Tiene como objetivo indicar que la crítica hecha por el interlocutor es positiva, aunque no lo sea; así pasa de agresor a aliado. La pregunta formulada busca que el mismo dé su visión de cómo se pueden arreglar las cosas. Pedimos aclaraciones e informes acerca de sus argumentos, invitándolo a que sea preciso y de esta manera lograr la empatía.

Ejemplo:

- Me siento sola en casa, eres como una pared.
- ¿Qué debo hacer para que no tengas ese tipo de sensación tan desagradable?

5.- Ignorar

Se utiliza sobre todo si el interlocutor está muy molesto, irritado y puede darse una discusión desagradable.

En esta técnica se ignora la razón por la que parece estar enfadado y se aplaza la cuestión hasta que este se haya calmado.

Ejemplo:

- ¡Estoy harta de tu indiferencia y que nunca me prestes interés alguno!

— Vamos a tratar eso que dices en un momento que estés más calmada, ahora no resulta apropiado, podremos solucionarlo, ya verás que lograremos entendernos.

6.- Técnica de diferenciar un comportamiento de un modo de ser

Se le hace ver al otro que aunque incluso uno pueda haber cometido un error, eso no implica que sea mala persona.

Ejemplo:

— Hoy llegué tarde, pero eso no significa que sea alguien impuntual.

7.- El silencio



Se le presta atención a la persona, pero no se emite juicio al respecto, ya sea porque está errado en lo que plantea, miente, busca armar un altercado. Si insiste en que dialogues puedes concluir diciendo: Estoy callado para comprender mejor lo que me dices y poder emitir un juicio sin equivocarme, porque es algo que te mereces.

Respuestas asertivas

1.- De congratulación: te agradezco lo que haces por mí; lo has hecho muy bien; gracias por recordarme.

2.- De defensa: Permíteme terminar mis planteamientos y escucharé los tuyos; no necesito que me digas lo que debo hacer; por favor, no me critiques; si me gritas me haces sentir mal, si pudieras moderar el tono de voz sería perfecto y nos entenderemos mejor; te noto enfadado(da), ¿podríamos hablar de manera más relajada? Estás elevando el tono de la voz, puede traerte problemas de salud; con esa irritabilidad te subirá la presión arterial; de verdad que me estás malinterpretando. ¿Por qué te molesta la petición que te hago?

Importante: Deben darse las repuestas de forma precisa, pero con adecuado tono de voz y gestualidad.

3.- Empáticas: Se busca ponerse en el lugar del otro para después situar a este en tu lugar: Sé que estás agobiado de trabajo, pero, por favor, necesito que cumplas lo acordado, intenta hacer un tiempcito para mí y resolverme esa situación, no sabes lo agradecido que estaré con tu gesto.

Ser simple y directo en la comunicación con los demás crea francas zonas de confianza, también el hecho de aprender a decir que NO, así como también hablar en primera persona cuando pides o desapruebas algo. No tienes que justificar tus respuestas si alguien lo exigiese, pues puede traer como consecuencia que seas blanco de manipulaciones. Persiste en lo que quieres, al final obtendrás el triunfo, claro, la persistencia no significa en modo alguno que seas intolerante. Debes saber escoger las batallas en las que vas a involucrarte.

Diferencias entre hacer críticas o recibirlas

Cuando vamos a ejercer una crítica resulta importante escoger el momento y la forma, significa que debemos ejercerla en la hora precisa y definiendo bien el objetivo de la misma para no caer en divagaciones. Se debe ser sincero y directo (utilizando el Yo). Explicar los beneficios que se desprenden de la crítica y reforzar el agradecimiento por aceptarla son pilares para no parecer hostil, sobre todo si la crítica se realiza a una persona con características impulsivas de personalidad.

Si somos los que recibimos la crítica es conveniente escuchar con atención la misma (aunque no se reciba de la manera más indicada), recompensar a quien la dirige con frases en la que usted defina que está de acuerdo y se compromete al cambio, si es posible pidiéndole alternativas para lograrlo, así no

solo recibe la crítica, sino que además involucra en su gestión de resolverla a quien la hace.

El control emocional y la búsqueda de un intercambio franco, con clima de respeto y reciprocidad al mostrar nuestros sentimientos constituyen la mejor manera de ser asertivos.

La persona asertiva es capaz de convertir a su enemigo en el mejor aliado

Consecuencias de dar respuestas asertivas

- 1.- Adquieres satisfacción propia.
- 2.- Estableces buenas relaciones.
- 3.- Tu toma de decisiones es propia.
- 4.- Adquieres pensamiento crítico.
- 5.- Te congratula saberte y sentirse con control sobre tus situaciones que se presenten.
- 6.- Ganas en confianza y seguridad.

Les propongo ahora este relato del libro *Las mil y una noches*, que demuestra la importancia de saber comunicarnos con asertividad e inteligencia emocional.

UN SULTÁN SOÑÓ

Un sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño. “¡Qué desgracia, mi señor! Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad”, dijo el sabio. “¡Qué insolencia! ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! ¡Que le den cien latigazos!”, gritó el sultán enfurecido. Más tarde ordenó que le trajesen a otro sabio

y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al sultán con atención, le dijo: “¡Excelso señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes”. Se iluminó el semblante del sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando este salía del palacio uno de los cortesanos le dijo admirado: “¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer sabio. No entiendo por qué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro. El segundo sabio respondió: “Amigo mío, todo depende de la forma en que se dice. Uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado.”

Si Yo soy Tú

Un amigo de Pedro envidiaba, en el mejor sentido de la palabra, la habilidad de este para enamorar y ser correspondido. Una tarde conoció a una chica en un parque y decidió que bien podía imitar las pericias de Pedro. Actuó como si fuese un enamorado empedernido y sacó a colación frases y actitudes que no guardaban una correspondencia con el carácter, en primer lugar, de él, en segundo plano con el temperamento de la muchacha, la cual lo dejó a media conversación tildándolo de charlatán, promiscuo y aberrado sexual.

La vergüenza que sintió lo hizo meditar sobre lo acontecido. Yo soy Yo y no Pedro, fue su conclusión.

Años después encontró a la chica en la universidad. Quiso pedirle perdón por aquel suceso inusitado al que volcó todas sus aspiraciones de cambio imitando a Pedro. Al percatarse que

no fue reconocido por la joven decidió cancelar sus pretensiones. El tiempo se encargó de que se hicieran grandes amigos y entre los dos surgiera un romance, que más tarde se convirtió en noviazgo y luego en matrimonio.

Meses después la joven quiso que la acompañara al hospital. Cuál no sería su sorpresa al descubrir a Pedro, el amigo aquel de su temprana adolescencia, sobre la cama. Había contraído el virus del SIDA.

Como esta pueden sucederse infinidad de historias en las que, casi siempre los adolescentes, tratan de alejarse de su forma de estar en el mundo para adherirse a nuevos patrones de conducta que la mayoría de las veces no juegan con su idiosincrasia. La búsqueda de ser aceptados, ser centros de atención, ocultar temores y allanamientos del Yo con el que muchas veces se sienten en desacuerdo, los impulsa a imitar a Otros. Y graves pueden ser las consecuencias. No por gusto existe ese refrán que pasa de generación a generación y alerta que el que imita —y más los malos ejemplos— fracasa.

Veamos cómo se ejemplifica el refrán anterior con este relato.

LA DISCÍPULA

La hermosa Hsi Shih frunció el entrecejo. Una aldeana feísima que la vio, quedó maravillada. Anheló imitarla; asiduamente se puso de mal humor y frunció el entrecejo. Luego pisó la calle. Los ricos se encerraron bajo llave y rehusaron salir; los pobres cargaron con sus hijos y sus mujeres y emigraron a otros países.

Herbert Allen Giles, Chuang Tzu (1889).

Lo que hace más “perfecto” al ser humano es, precisamente, la imperfección. En nuestra personalidad se diluyen características que oscilan entre lo positivo y negativo. Nuestra función

primera es crecer espiritualmente; aprender a limar asperezas de superficialidad y descontrol afectivo; conocer nuestros puntos débiles y no crearnos expectativas que vayan muy por encima de los recursos materiales y psicológicos con los que cuenta nuestra individualidad. Todo se puede lograr con un mesurado control de planes. Las estrategias las sorteas el camino, nos las corrige. Debemos aprender a caernos, levantarnos, buscar nuevos caminos que nos lleven al mismo fin. Ser obstinados (sin que nos cree ansiedad) con aquello que es para bien y no seguir tendencias facilistas, o satisfacción de nuestras carestías sin conocer oportunidades que ofrecen el sacrificio y la perseverancia, resulta alentador.

¿Me acepto YO como soy?

Esta es una pregunta que suele responderse sin pensar a veces en la profundidad que encierra. La mayoría responde que SÍ. Más asombrosa aún es la contesta o descripción que dan de su persona y gustos en particular: “Soy una gente honesta, odio las mentiras, ayudo a todo el que pueda, aborrezco la traición, no envidio nada a nadie...”; sin embargo, en la práctica, se proyectan de una forma distinta. Quizás esto obedece psicológicamente a que buscan aceptación, porque si dicen que son mentirosos, haraganes, les gusta la poesía, el ballet, la música clásica en el caso de los varones y el béisbol, las carreras de motos, el rock, en lo que a hembras se refiere, etcétera, darían lugar a opiniones equivocadas en las que serían menospreciados o víctimas de burlas y malos comentarios. Juega un importante papel esa personalidad perfecta que idealizamos sin deducir que en todo momento YO soy YO con mis preferencias, actitudes y aptitudes ante la vida.

Pero dejemos que este excelente relato del escritor argentino Mario Benedetti ejemplifique los comentarios anteriores.

EL OTRO YO

Se trataba de un muchacho corriente: en los pantalones se le formaban rodilleras, leía historietas, hacía ruido cuando comía, se metía los dedos en la nariz, roncaba en la siesta, se llamaba Armando Corriente en todo menos en una cosa: tenía Otro Yo.

El Otro Yo usaba cierta poesía en la mirada, se enamoraba de las actrices, mentía cautelosamente, se emocionaba en los atardeceres. Al muchacho le preocupaba mucho su Otro Yo y le hacía sentirse incómodo frente a sus amigos. Por otra parte el Otro Yo era melancólico y debido a ello, Armando no podía ser tan vulgar como era su deseo.

Una tarde Armando llegó cansado del trabajo, se quitó los zapatos, movió lentamente los dedos de los pies y encendió la radio. En la radio estaba Mozart, pero el muchacho se durmió. Cuando despertó el Otro Yo lloraba con desconsuelo.

En el primer momento, el muchacho no supo qué hacer, pero después se rehízo e insultó concienzudamente al Otro Yo. Este no dijo nada, pero a la mañana siguiente se había suicidado.

Al principio la muerte del Otro Yo fue un rudo golpe para el pobre Armando, pero enseguida pensó que ahora sí podría ser enteramente vulgar. Ese pensamiento lo reconfortó.

Solo llevaba cinco días de luto cuando salió a la calle con el propósito de lucir su nueva y completa vulgaridad. Desde lejos vio que se acercaban sus amigos. Eso le llenó de felicidad e inmediatamente estalló en risotadas.

Sin embargo, cuando pasaron junto a él, ellos no notaron su presencia. Para peor de males el muchacho alcanzó a escuchar que comentaban: «Pobre Armando. Y pensar que parecía tan fuerte y saludable». El muchacho no tuvo más remedio que dejar de reír y, al mismo tiempo, sintió a la altura del esternón un ahogo que se parecía bastante a la nostalgia, pero no pudo sentir auténtica melancolía, porque toda la melancolía se la había llevado el Otro Yo.

La imagen que el espejo me devuelve



¿Estoy de acuerdo con mi físico? Respuesta dudosa. Incontables personas discrepan. Les desagrada ser bajitos, flacos, gordos, la nariz, el tipo de cabello, no tener glúteos o mamas atrayentes y un sin número de pormenores más. Poco les interesa lo que, como sentenciara el principito de Antoine

San Exupéry, “es invisible para los ojos”. Gastan tiempo y fortuna en prácticas de cirugía que erradiquen defectos corporales. Importante es no descuidar la imagen, pero más aun buscar el atractivo en el buen trato, afectos, cortesía, cultura, solidaridad, respeto, tolerancia, instrucción. ¿Para qué ser bonitos y maltratar a cuántos nos rodean; tener esbeltez y enamorar con groserías?

Muchas de las personas “bien parecidas” terminan ahorcadas por su propia imagen si no concuerda con buenos modales y comportamiento, se vanaglorian de su belleza sin pensar que el futuro la esfumará y solo queda de sí lo que se construyó fuera de ella.

Cuenta la mitología griega que Narciso era un joven muy hermoso, tanto, que no hacía caso a ninguna mujer. Víctima de su desprecio la ninfa Eco se ocultó en una cueva hasta consumirse y dejar solo la voz. Némesis (diosa de la venganza), condenó a Narciso a enamorarse de su propia imagen. Quedó tan ensimismado frente a su reflejo en una fuente que se arrojó a las aguas y murió.

Si tomamos el sentido práctico de la leyenda, los que solamente están pendientes de su apariencia externa y descuidan otros aspectos necesarios finalizarán como Narciso.



Aprendamos a confraternizarnos con la imagen que nos muestra el espejo. Cambiemos los detalles fisonómicos que podemos transformar; aceptemos los irreversibles.

La adolescencia es una etapa donde la preocupación resulta mayor. Surgen modelos de

actores y actrices en la imaginación juvenil. Quieren parecerse a este o aquella y se burlan de amigos o colegas de aula menos agraciados creándoles complejos de inferioridad. Ponen mote, ultrajan sus defectos y no perciben el perjuicio que le ocasionan en la autoestima.

Un grupo imita a aquel que eligieron de ídolo: gestos, formas de vestir, peinarse, acicalar su imagen y caen en vulgaridades y extravagancias. “Estar a la moda”, en vez de adecuar su fisonomía, vuelve inapropiada la apariencia de un individuo si no hay correlación con su forma física, edad y estilo. Usarlas acorde a estos elementos es un buen propósito. Debemos encausar a los hijos en esta etapa de sus vidas ante inconvenientes que acausan la NO aceptación de su apariencia; ayudarlos a mejorar su imagen con disciplina; usar modas adecuadas; no llevar el uniforme escolar “según lo que está en boga”; respetar los esquemas éticos y estéticos del colegio; se necesita conversar con extrema paciencia, convencerlos que en el aspecto personal lo más importante radica en la higiene del vestuario, aseo, evitar olores desagradables.

Es obligatorio estimularlos si sienten complejos de inferioridad, pues estos pueden llevarlos a ser personas con poco control de las emociones; aclararle dudas de acuerdo al conocimiento y nivel cultural que poseemos o acudiendo a facultativos u orientadores en caso que no tengamos respuestas seguras.

Un buen ejercicio es desarrollar junto a ellos la **técnica del espejo**. Los ponemos frente al mismo y vamos haciéndole preguntas e invitándolos a responderlas, no solo con el objetivo de conocer sus interioridades, también con el propósito que actúen sobre las cosas buenas de su imagen, creen sus autoconceptos y la manera en que lograrán ser aceptados, en primer lugar por ellos mismos, después por los demás. Preguntas como: ¿Qué ves en el espejo? ¿Cómo es esa persona que te mira desde ahí? ¿Te agrada o te disgusta, por qué? ¿Le cambiarías algo? ¿Consideras que tienes atractivos para que los demás te acepten? Quien

te mira ¿es agradable o desagradable? ¿Qué harías para hacer a esa persona que te mira más agradable? ¿Crees que a tus amigos les gusta esa persona? ¿Qué cosas malas o desagradables tiene esa persona que te mira desde el espejo?...

Hemos llegado a un acápite muy importante en la vida del ser humano: La Autoestima.

Autoestima

Los complejos de inferioridad y otras manifestaciones de rechazo al medio y los que nos rodean tienen que ver mucho con lo que pensamos de nosotros, cuál es realmente la imagen que nos hacemos de nuestra persona y la escala de valores que vamos construyendo a medida que nos desarrollamos como individuos. La familia (padres, abuelos, hermanos, etcétera), la escuela y el medio social moldea en los primeros años ese auto-concepto, esa autoimagen. De acuerdo a ese aprendizaje temprano podremos o no adquirir un nivel alto, medio o bajo de Autoestima, que permitirá corregir correcta o incorrectamente las situaciones que se nos den a diario.

Imagina un coche que para llegar a la meta necesita combustible, además de que las piezas con las cuales esté construido se conserven en buen estado o por lo menos guarden cualidades de funcionalidad que permitan el recorrido y arribo a esa meta..

Así funciona la AUTOESTIMA. Es el combustible que organiza nuestras apreciaciones, experiencias y conductas mientras la vida transcurre. De la manera en que nos formemos una adecuada autoimagen dependerá que insistamos ante los fracasos o los aceptemos, sepamos dialogar con la culpa sin que nos afecte en lo absoluto y perseveremos ante la gama de conflictos y oportunidades que se inmiscuyan en nuestro desarrollo y crecimiento personal. Una buena dosis de Autoestima moldea, pues, nuestra conducta, la estabiliza y al mismo tiempo genera cambios positivos ante los requerimientos más peliagudos del medio.

Anteriormente expresé que como familia somos los primeros encargados de hacer que nuestros niños —luego llegarán a la adolescencia y adultez— crezcan con una dosis de AUTOESTIMA saludable. Así estaremos preparándolos para cultivar los terrenos del aprendizaje y enfrentar las competencias del mundo que los rodea.

La Autoestima propicia:

- Tener un aprendizaje más eficaz.
- Desarrollar relaciones sociales más cómodas.
- Capacitarnos mejor para aprovechar oportunidades.
- Trabajar con más productividad y eficiencia.
- Tomar mayor conciencia del rumbo a seguir.
- Actuar con independencia.
- Asumir responsabilidades.
- Afrontar nuevos desafíos con entusiasmo.
- Sentir orgullo de los logros.
- Demostrar holgura emocional.
- Tolerar bien las frustraciones.
- Sentirse competente para ejercer fuerza moral en otros.

Sin embargo, la Autoestima evoluciona y se desarrolla en correlación con el mundo, cambia constantemente. De acuerdo al contexto sociocultural donde se desarrolla el individuo; así serán las percepciones sobre lo que se considere una Autoestima sana y emancipadora.

Para muchos estudiosos del tema son cuatro los elementos o aspectos esenciales que debe experimentar positivamente el niño para llegar a conformar un adecuado nivel de Autoestima. Ellos son:

- Vinculación
- Singularidad
- Poder
- Modelos o pautas

La **Vinculación** resulta del agrado o satisfacción que obtiene el infante al establecer vínculos que considera importantes para él (ella) y que los demás también consideran en la misma medida.

La **Singularidad** deriva del respeto y conocimiento que el niño o niña crea hacia aquellas cualidades que le dan particularidad o lo hacen especial y, en gran manera, son apoyadas con respeto y aprobación por cuantos le rodean.

El **Poder** se basa en la disponibilidad de medios, capacidades y oportunidades con las que el niño o niña puede ir modificando las diversas circunstancias de su vida, lográndolo de manera relevante.

Los **Modelos o pautas** constituyen los puntos de referencia o patrones que dotarán al niño o niña de los ejemplos convenientes: humanos, filosóficos, culturales, prácticos, etcétera y que servirán para establecer su escala de valores, ideales, objetivos y acciones propias.

Para continuar entendiendo este acápite vamos a configurar la AUTOESTIMA de varios niños.

NIÑO A

En su medio familiar primarán frases como las siguientes:

- Yo no sé a quién salió este/a chiquito/a tan bruto/a.
- ¡Niño/a, todo te sale mal!
- Este/a no va a llegar a nada en la vida.
- ¡Tienes la cabeza nada más que para llevar el pelo!
- ¡Con esa ropa pareces un adefesio!
- Déjame hacerlo yo, que tú siempre metes la pata.
- ¡Este chiquito/a me tiene harta/o, por todo llora!
- Si vas a hablar basura como siempre, no abras la boca.
- ¡Ve a ver si tú puedes con él (ella), que ya yo no doy más!
- ¡Aterrizas, que vives en las nubes!
- ¡Qué mentiroso/a eres!

- ¡Ahora no me hables, que no tengo tiempo para oír boberías!
- Si en un minuto no estás aquí, ¡prepárate!
- ¡Me vas a matar del corazón!
- ¡Quítate! ¿No ves que estás estorbando?
- ¡Estoy avergonzada/o de tí!
- No quiero verte si no es con un 100 en el examen.
- ¡Maldito seas! ¿Por qué eres tan desordenado?
- ¡Tan grande que estás y todavía te meas en la cama!
- ¡NO DEBERÍAS HABER NACIDO!

NIÑO B

Las frases que escuchará en su hogar con frecuencia serán las siguientes:

- ¿Ves, que con esfuerzo todo se logra?
- No te salió bien esta vez, pero estoy seguro/a que la próxima lo lograrás.
- Independientemente que apruebes o no el examen, el esfuerzo tan grande que has hecho no cambiará en nada el orgullo que sentimos de ser tus padres.
- Ese amiguito tuyo necesita ayuda ¿se la brindamos, verdad?
- No te recrimines si le gritaste, ve y discúlpate.
- Confío en tí.
- ¿Puedo ayudarte?, así mañana lograrás hacerlo solo/a.
- Entiendo cómo te sientes, pero sabrás sobreponerte.
- Me gusta como lo has hecho.
- Te escucho.
- Te entiendo, aunque no lo parezca.
- Puedes contar siempre conmigo.
- Me encanta que seas mi hijo(ja).
- Tienes razón.
- Te quiero.
- Vales mucho.
- Tus calificaciones son buenas. Sigue estudiando.
- Ven, para darte un abrazo y un beso, mi sol.

- Por favor, recoge tus cosas para que tu cuarto no se vea desorganizado.
- EL DÍA QUE NACISTE FUE EL MÁS FELIZ DE NUESTRAS VIDAS.

NIÑO C

En este caso formularemos un 70 % de frases que escucha en su hogar el NIÑO A y un 30% de frases que recibe el NIÑO B.

NIÑO D

Haremos lo contrario, la suma de porcentajes será a la inversa: 70 % de frases que se refieren al niño B y 30 % de las correspondientes al NIÑO A.

Ahora analicemos el producto final de nuestro ensayo clínico humanista en cuanto a la AUTOESTIMA.

Creo que sin muchos esclarecimientos la mayoría de los lectores concordarán que el NIÑO A habrá de desarrollarse en la vida con un nivel de Autoestima BAJO INESTABLE, el cual se manifestará por síntomas que aludan al quebrantamiento de uno o varios aspectos esenciales de la Autoestima que vimos con anterioridad.



Relacionados con la VINCULACIÓN:

- Problemas en la comunicación con los demás.
- Timidez.
- Falta de solidaridad.
- Dificultad para expresar ideas o pedir favores.
- Querer ser el centro de atención de quienes le rodean.
- Le molesta que lo toquen o tocar a los demás.
- No cae bien a las personas o colegas.
- Habla mal de su familia, raza o grupo.

- Se relaciona más con animales y objetos, suele llevar cosas inservibles o porquerías en los bolsillos, las que sobrevalora.

Relacionados con la SINGULARIDAD:

- No le dará valor a su apariencia física.
- Hablará mal de su persona y sus logros.
- Hará las cosas como se le diga, aportando poco de su imaginación o experiencia.
- No será creativo ni propondrá ideas que resulten originales.
- Sentirá fastidio ante las preguntas que se le hagan en el aula.
- Será alardoso en momentos inoportunos.
- Aceptará las ideas de otros a pesar que estén en contra de sus propias ideas, será seguidor y no guía.
- Buscará los elogios, sin embargo, al recibirlos, mostrará confusión o los negará.
- Tendrá dificultades en cuanto a la crítica asertiva, prestando más rigurosidad a las que conciernen a su persona.

Relacionados con el PODER:

- Rechazará las responsabilidades.
- Sus habilidades serán escasas, con frecuencia expresará que no sabe cómo actuar, cómo hacer, por consiguiente evitará, rechazará o dejará inconclusas las tareas que representen retos.
- Puede mostrarse testarudo o exigente la mayoría del tiempo.
- Dará sensación de persona desvalida y evitará involucrarse en tareas concernientes a los demás.
- Puede ansiar ser líder, pero haciendo las cosas a su manera, esquivando la opinión de los otros con inflexibilidad.
- Puede carecer de control emocional, manifestándose hostil, temeroso o incapaz ante las frustraciones o desavenencias del medio.

Relacionados con los MODELOS O PAUTAS:

- Puede mostrar mala organización en el comportamiento y las ideas, ser desaliñado con su persona y sus cosas.

- Puede confundir lo bueno con lo malo o viceversa.
- Mostrará inseguridad ante aquellas tareas que se le asignen y tendrá pobre poder de decisión o expresión, respondiendo de manera rebelde o confusa.
- Puede malgastar el tiempo en actividades sin objetivo u obsesionarse con actividades que tienen poco o nada que ver con su persona o intereses.
- Puede insistir en pedir ayuda o instrucciones constantemente, con inseguridad o temor, visualizando solo una alternativa para solucionar cualquier tarea.



El NIÑO B, por su parte, desarrollará un nivel de Autoestima ALTO Y ESTABLE, que favorecerá la conquista de las metas que se proponga y estén acordes con sus necesidades, capacidades y medios a utilizar, disfrutará los logros y no se desanimará ante los fracasos, insistiendo con nuevas alternativas de enfrentamiento y la mira puesta en el objetivo, creando habilidades y capacidades nuevas sin agotarse

ni agotar a los otros. Será capaz de desenvolverse de manera franca y su Autoestima se defenderá sola y será capaz de elaborar y mantener sus criterios sin corromper el estado emocional estable.

El NIÑO C se mantendrá dentro de un nivel de Autoestima BAJA y ESTABLE y como consecuencias podrá desarrollar indecisión, temor a equivocarse, se subvalorará y no se esforzará por promover una adecuada imagen de sí. Los eventos del medio no afectarán su Autoestima baja. Tenderán a ser personas cuyo pesimismo y depresión no les permitirá darle valor a los logros y metas que alcancen y los verán como frutos de la suerte o casualidad.

En el caso del NIÑO D desarrollará una Autoestima elevada, pero inconstante y, como consecuencia, fácil de desestabilizar en los contextos del medio que requieran un grado alto de competitividad. Responderá con actitud crítica ante el fracaso, que percibirá como una amenaza. Puede defender su criterio, sin embargo no aceptará otros puntos de vista que no sean los propios y tenderá a monopolizar las ideas y frases en una discusión. La Autoestima pasa a ser el centro de sus preocupaciones y cómo preservarla a cualquier precio, sin medir actitudes agresoras (en caso de promoverla), o de pasividad (en caso de querer protegerla).

**Tener muy claro el objetivo y la intención
para lograrlo constituye el lugar de inicio
para alcanzar el triunfo**

¿Cómo clasificarías tu AUTOESTIMA de acuerdo a lo que hemos visto hasta ahora, cómo clasificarías la de tus hijos?



Alta estable



Baja estable



Baja inestable

Si tienes una Autoestima baja, ¿te gustaría cambiarla? ¿Querías cambiar la de tus hijos para que logren un adecuado concepto de su imagen y mejoren los atributos de su estilo de vida hacia uno lleno de optimismo, habilidad y vitalidad?

Recordemos una vez más las características de los sujetos que tienen una Autoestima Baja (sea estable o inestable). Estás en tu derecho de escoger si decides o no mantenerte con ese nivel, quizás por comodidad, conveniencia (los demás te resuelven las situaciones), o porque sencillamente no deseas involucrarte en todo lo que debes hacer —a veces resulta una tarea ardua— para elevar positivamente tu Autoestima. En estos casos debes asumir las consecuencias de tu elección, como asumirás también las que vayan derivándose del cambio de estilo, lo que existirá una gran diferencia entre ambas posiciones. Asumir el cambio puede resultarte difícil, sin embargo las cosas que irás logrando (aunque te equivoques) irán convirtiéndote en una persona útil para tí y cuantos te rodean.

Los sujetos con BAJA AUTOESTIMA:

- Evitan los riesgos y tienen miedo a involucrarse en tareas nuevas o desconocidas.
- Tienen dificultades para tomar decisiones, por temor a equivocarse o romper la rutina a la que ya se acostumbraron.
- Evitan tomar la iniciativa de lo que haya que resolver. Son muy pasivos y dependientes.
- Sienten que son evaluados constantemente, por lo que temen hablar con los demás acerca de algún tema.
- Se dan por vencidos sin haber medido o probado esfuerzos en el inicio de una actividad.
- Nunca están satisfechos con lo que hacen ni cómo son, a pesar que les cuesta reconocer cuando se equivocan o se les critica, porque según ellos no tienen valores.
- Manejan en sobremanera los sentimientos de culpa cuando algo le sale mal, no obstante tienden a buscar la culpabilidad en los otros ante resultados negativos.
- Se creen feos, ignorantes, poco atractivos y piensan que los demás lo hacen todo mejor que ellos, sin embargo, se sienten mejor si los demás son los que tienen errores o se equivocan, amparados por sus percepciones erróneas.

- No les gusta compartir sus sentimientos con otras personas y evitan asistir a las actividades de sus centros de trabajo o estudios, porque tienen el falso concepto de que le caerán mal a los demás.

- Piensan que no pueden, que no deben, que no saben, que nada van a conseguir, por lo que predomina la ansiedad, pesimismo, depresión y apatía en sus emociones y pobre conducta.

Como podrás notar el resultado final en la suma de estas partes pudiéramos categorizarlo con tres elementos:

- 1.- El discurso interior de estas personas es negativo.

- 2.- Está presente el miedo al qué dirán.

- 3.- Existe falta de objetividad existencial.

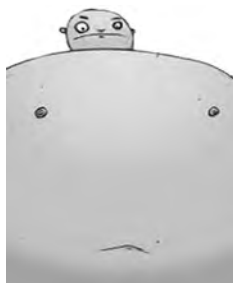
Si de estas diez características, al menos cinco o más tienen que ver contigo —espero hayas hecho tu cuenta con natural sinceridad— y además decidiste domesticar tu estilo hacia lo positivo, sigamos el camino.

Lo primero que tienes que aprender es la diferencia entre la Autoestima SALUDABLE y la INFLADA.

Ya conoces los elementos de la primera. Los vimos en páginas anteriores, si no los recuerdas puedes dar vuelta atrás (páginas 105 a 107) y volver a retomarlos, así te será fácil ir captando las ideas. Solo agregaría que los factores que posibilitan una buena o mala Autoestima se relacionan con el historial de triunfos de cada individuo, cómo los alcanzó; el reconocimiento, respeto, aceptación e interés que reciba por parte de las personas que considera importantes en su vida y el control

defensivo ante los riesgos, consecuencias e implicaciones de los eventos negativos.

La **Autoestima INFLADA** es aquella en la cual la persona sobrepercepciona su autoconcepto o autoimagen a tal grado de superlatividad que le resulta imposible aceptar o reconocer sus errores y escuchar los razonamientos ajenos, culpan a los demás



de las fallas o eventos negativos en los que estén implicados, menosprecian a quienes les rodean y sus emociones y conductas son de hostilidad. En su pensamiento prevalecen las ideas de que pueden hacerlo todo, no existe alguien mejor. La seguridad que sienten hacia sí es tan desbocada que no presumen riesgos en su actuación. Creen que todas las personas dependen de ellos y les quieren. Son vanidosos y egocentristas. Les encantan los elogios y hablan de manera escandalosa. Desean tener la mejor ropa, perfumes y otros objetos materiales.

Marcada esta diferencia nos centraremos en otras propiedades de la Autoestima que debes conocer para el mejor crecimiento personal y de tu familia.

1.- No tiene que ver con la cultura, clases sociales, riquezas materiales o el éxito. Puedes tener infinidad de cosas, una vasta cultura y no tener una Autoestima saludable.

2.- No es comparativa ni competitiva. Según Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense: *El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una Autoestima sana.*

Veamos ahora la diferencia entre Autoestima y Autoconfianza.

Partamos de la definición de Autoconcepto —ya lo hemos citado innumerables veces— como el conocimiento de uno mismo, es decir, lo que piensa y cree la persona de sí. Este agrupa factores que integran el YO o la individualidad de cada quien y son, básicamente, tres:

- Cognitivos: Pensamientos (Autoconcepto como tal).
- Afectivos: Sentimientos (Autoestima).
- Conativos: Comportamientos (Autoeficacia o Autoconfianza).

Podemos entender ahora que la Autoestima es el sentimiento general o apreciación de cuán valiosos somos como personas; mientras que la Autoeficacia o Autoconfianza es la valoración de las capacidades y habilidades que poseemos para salir airoso ante determinadas situaciones y mediante nuestros

comportamientos o conductas. Los individuos que tienen un gran nivel de Autoconfianza suelen trazarse metas altas, que pueden alcanzar o no, incluso su Autoestima quizás no sea tan elevada, pero son capaces de no rendirse ante los fracasos y mantener su certeza de seguir adelante en sus propósitos. Tienen convicción realista, objetividad y evalúan los recursos con los que serán capaces de superar los riesgos.



Ahora bien, si todo se reduce a manifestaciones verbales de optimismo, ideales de que lograrán superar los retos y conseguir las metas, sin valorar objetivamente los esfuerzos a veces agotadores, la preocupación y suspicacia que conlleva inmiscuirse en la realidad; si se alardea con de-

claraciones triunfalistas apoyadas en presentimientos sin evaluar las posibilidades reales, ya sean materiales, de tiempo y esfuerzo, se caerá en una falsa Autoconfianza y por ende, en el **Autoengaño**. Todo se reducirá a vivir los logros en la fantasía, los planes y objetivos no pasarán de ser solamente eso: objetivos y planes escondidos tras una máscara de evitación, un Autoengaño. La falsa confianza se alejará más de la realidad hasta que, debilitada al máximo, quede en la fantasía.

Las personas con Autoengaño hacen muchos planes y se sienten bien anímicamente en esos momentos, pero como sentencia el refrán: *del dicho al hecho va un gran trecho*. Al final no saldrán del mismo punto de inicio.

Quiero que lean este relato que escribí hace algún tiempo y ejemplifica lo anterior.

EN EL ABISMO

Sus manos sostienen una guitarra rota con tres cuerdas. Sentado está entre los desperdicios del subway, sin voz para cantar.

Lejanos en el recuerdo la familia, los amigos, mientras la noche le susurra aquel pasado y el móvil que lo enturbia. Ahora es suyo el abandono que creó al partir. Y se le fueron destiñendo los rostros y las puertas. No cantó más. Lo impidió la subasta; el ego que soñó para su nuevo estatus. Se jactaba de que lo lograría. Hizo planes con el dinero que llovería desde sus pentagramas. Habló de los carteles que tendrían su rostro enorme y sonriendo, el público abarrotado frente a las taquillas para poder oírlo daría el triple por las entradas que no alcanzaron. Habitó casas de lujo, en las que la familia pasaría vacaciones, comería manjares, solo abrir los labios y cantar. Ahora es más pobre que antes, no acaba de aprender el idioma de este país extraño. Cierra los párpados y se desploma su imaginación. Cae su cuerpo a la realidad. El cuello queda partido por las tres cuerdas.

¿Cómo puedes elevar tu Autoconfianza?

1.- Mira las situaciones con objetividad, sé realista y positivo, aunque atraveses malos momentos.

2.- Mantente preparado para las eventualidades. Por ejemplo: Si tienes miedo escénico y tienes un examen oral, haz discursos de antemano ante amistades tuyas, ensaya el tono de la voz, los gestos. Cuando llegue el momento estarás preparado y saldrás airoso.

3.- Hazte una lista con tus logros pasados y los riesgos que asumiste. Esto te reconfortará ante los cambios bruscos e inesperados que pueda tener tu presente, al visualizar tu progresión de triunfos.

4. Sométete a la acción. Si haces, logras, aunque estés pensando fracasar. El logro es fuente de experiencia, el fracaso también, aunque lo dudes.

5.- Acepta los fracasos que tuviste. *He fallado una y otra y otra vez en mi vida. Es por eso que tuve éxito*, dijo Michael

Jordan, considerado por los aficionados y especialistas como el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos. Mira los éxitos como la suma de todos tus fracasos.

6.- Compórtate como las personas de éxito, imagina sus experiencias, cómo realizan sus actividades y se planifican, eso te ayudará a planificarte también, apoyado en sus ejemplos. El cambio es algo personal y depende de uno mismo, no obstante, apoyarse en los buenos ejemplos, aprender del sacrificio que hicieron otros para triunfar en los objetivos y fines que se trazaron sin herir a los que les rodeaban, constituye una excelente táctica. Funciona como en el deporte; el entrenador o coach amolda las habilidades y capacidades en términos de tiempo precisos y de acuerdo a determinada disciplina (béisbol, fútbol, natación...); pero le corresponde al discípulo asimilar y conjugar sus energías y crearse, mentalmente, ideales positivos que incrementen su Autoconfianza. Existen personas que acuden a un psicoterapeuta para comenzar a organizarse en cualidades y perseverancia. Mediante dinámicas de grupo logran resultados sorprendentes. Otros visualizan el reto, organizan lo que demanda su alcance y buscan el camino más eficaz, apuntalándose, como antes dije, con las experiencias de gentes de éxito, o las experiencias propias, extraídas muchas veces de los fracasos. e irreverenciándose ante aquellos que con su pesimismo y contradicciones contaminan incontables veces, con frases desalentadoras, nuestros empeños.

**A fuerza de errar y equivocarme logré
tocar el cielo, mientras muchos se
empecinaban en no equivocarse y
lo miraban desde su sótano.**

Visto estos preámbulos nos concentraremos en aquellas medidas que como padres o familiares en general y educadores

en particular realizaremos para que nuestros hijos o educandos desarrollen su Autoestima de manera positiva y estable. Más adelante seguiremos reiterando lo mismo hasta que logres sembrarlas en tu pensamiento y ponerlas en práctica.

Aquí les van **DIEZ REGLAS DE ORO** que puedes aplicar para que tus hijos o alumnos (en el caso de los educadores) cultiven una Autoestima grata, en concordancia con la realidad.

1.- Preste siempre la mejor atención a sus hijos, demostrándole afecto sincero, con medida, comprométalos con buenos ejemplos. Trate de ser un buen Modelo de honestidad, sinceridad, sensibilidad y sociabilidad.

2.- Los elogios deben ser concretos, pero nunca deben faltarles, moldean su seguridad y confianza en sí mismos.

3.- Ante cualquier conducta reprochable siéntese con calma a analizar cómo resolver que no se repita.

**No te empecines en hallar el error
y detenerte en él,
sino en encontrar cómo erradicarlo
o repararlo y seguir adelante.**

4.- Destaque y confirme sus cualidades.

5.- Acepte su experimentación en actividades donde ponga de manifiesto su singularidad o especificidad.

6.- Respete sus pertenencias y si es necesario modificarle algo, no lo imponga, sugiéralo.

7.- Déjelo experimentar responsabilidades, si se equivoca, lejos de maltratarlo, confíele confianza señalándole aspectos que le salieron bien y métodos nuevos que puede ejercitar.

8.- Ayúdalo a concientizar su toma de decisiones y celebre los éxitos que obtenga.

9.- Invítelo a afrontar las consecuencias de sus acciones, apóyese en ejemplos, utilice la literatura, o personas que sirvan de modelos o patrones.

10.- Aprenda a escucharlo sin interrupciones y esfuércese por comprender cuáles circunstancias influyen en su inadecuado comportamiento. Comprender no significa aceptar conductas negativas, sino pautar normas mediante el diálogo fraterno e intercambio de opiniones, en lo que debe primar la erradicación de muletillas insultantes (tonto, fracasado, delincuente...) y su cambio a otras de respeto (yo creo que, confío en tu valor, serás capaz...). Un método eficaz es, más que aconsejar, hacer que mediante preguntas formuladas por nosotros la persona encuentre las causales, los medios y actitudes para enfrentar la situación. Debemos ser inteligentes y no hacer preguntas cuyas respuestas sean: Sí o No, porque al no llevar elaboración no se reflexiona sobre la situación y forma de solucionarla.

Ejemplos:

Pregunta concisa: ¿Tú crees que estuvo correcto mentirnos?

Respuesta: No. (por deducción). En caso de que sienta temor al castigo físico, puede quedar en silencio, con ansiedad y miedo.

Pregunta abierta: ¿Por qué nos mentiste?

Respuesta: Bueno, porque... (explicación).

Orientación (por parte de los padres, familiar o maestro).

Pregunta concisa: ¿Hiciste bien en salir para la escuela e irte con tu novia a no sé dónde?

Respuesta: No.

Preguntas abiertas (Una por vez): ¿Dónde fuiste con tu novia que no estabas en clases cuando pasé por tu escuela? ¿Por qué lo hiciste? ¿Cuándo pensabas hablarnos al respecto? ¿Qué piensas hacer para que no suceda más?

Respuestas: Bueno... se nos hizo tarde, el profesor no nos dejó entrar y decidimos sentarnos frente a la costa... Lo hice porque... Pensaba hablarles ahora de eso ya que... Tengo que levantarme más temprano y...

Orientación (por parte de los padres, familiar o maestro).

Existen preguntas cuyo poder estriba en hacer pensar y reaccionar al individuo, lo desafían y hacen que se percate de pensamientos que mantenía ocultos: ¿Cómo...? ¿Para qué...? ¿Qué...? ¿Dónde? ¿Cuándo...?

Ejemplo:

Pregunta: ¿Tú piensas estar haciendo lo mismo toda la vida?

Respuesta: No.

Pregunta: ¿Y que vas a hacer?

Respuesta: Esperaré porque se presente algo mejor.

Pregunta abierta: ¿Cómo va a ser tu porvenir si sigues haciendo lo mismo cada día?

La pregunta invita a la reflexión.

Respuesta: Creo que siempre seré un mediocre.

Pregunta: ¿Y qué pudieras hacer, aparte de lo mismo de todos los días, para no ser un mediocre, como acabas de vaticinar?

Respuesta: Esperaré porque se presente algo mejor.

Pregunta: ¿Y qué sería para tí algo mejor?

Respuesta: Empezar en algún curso de gastronomía.

Orientación y congratulación: Es una excelente idea y te apoyo, así puedes estudiar y trabajar a la vez, pero recuerda, el tiempo no debe perderse, entra en Internet y mira si tienen cursos de lo que desees, el que busca, algo encuentra...

Ahora soy yo quien te pregunta:

¿Qué vas a HACER ahora?

NADA

**Si ahora no haces NADA. ¿Qué vas a SER
mañana?**

Basado en los estudios bibliográficos que realicé con respecto al tema de la Autoestima y la experiencia acumulada de los casos que atiendo en consulta he ideado este método que pongo a

tu consideración para abrirte un camino al cambio que estoy casi seguro te ayudará a renovar positivamente tu Autoconcepto, estima y eficacia.

Modelo de cambio



1.- Toma un calendario y anota el día que vas a comenzar.

Ese día será muy importante para ti, por los objetivos y metas que te propondrás alcanzar con el interés de optimizar tu Autoestima. Será un calendario diferente a los demás, será: TU CALENDARIO, pues servirá de gran ayuda. Debes darle un especial reconocimiento. Puedes tener otro más pequeño en la cartera o billetera para auxiliarte en tu trabajo, hogar o escuela, pero el almanaque del que te hablo lo conservarás en tu habitación o el lugar de la casa donde puedas consultarlo con frecuencia y anotar logros.

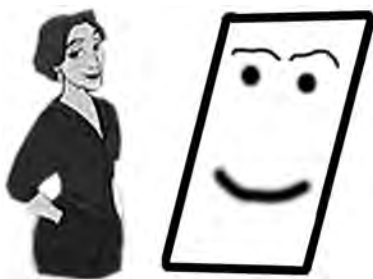
2.- Mejora tu apariencia.

Busca la armonía como tal, no solo lo novedoso (pudieras caer en ridículos). Esto significa que el cambio de apariencia que introducirás en tu físico puede ser recomendado, más no impuesto. Deja obrar a un buen estilista (peluquero/a, maquillista, etcétera) y a la costurera (sastre), lo que mejor convenga a tu figura y edad.



Una mujer con Autoestima baja puede pensar: «Para verme más joven debo comprarme una saya bien cortica y hacerme trenzas de niña», cuando realmente pasa los 45 años. En caso del hombre puede pensar

frases como: «Me pondré pantalones bien estrechitos y rotos por doquier y me pelaré como “un pepillo“, es lo que se usa».



Lo más adecuado es cavilar: «Quiero que mi apariencia lleve armonía de acuerdo a mi edad».

No obstante, la asertividad te da el derecho de elegir cómo acicalarás tu imagen para comenzar este modelo de cambio

que te propongo. Ahora bien, tendrás que defenderte ante la opinión de la mayoría, también de forma asertiva, sin maltratar a nadie.

Las personas agradables y alegres dan la impresión de ser más jóvenes. No tienes que gastar una fortuna en hacerlo, efectúalo de acuerdo a tus posibilidades económicas; quizás tú mismo/a puedas hacerlo si tienes los conocimientos pertinentes. Pueden llegar esos pensamientos parásitos que te impidan reconciliarte con tu nueva apariencia (me veo fea/o igual, estoy demasiado flaca/o para esa ropa, van a criticarme y me dirán horrores...). Si escogiste adecuadamente al estilista y expresaste: «Quiero algo armonioso que vaya conmigo», no tendrás problemas, solamente aparecerán si te dejas llevar por el YO minusválido al que te has acostumbrado.



Ese viejo patrón, si no eres capaz de sobreponerte, se empecinará en martillarte con las mismas ideas que caracterizan a una Autoestima baja. Apesar que armonices tu físico, deberás repetirte frases halagadoras que correspondan a tu nueva imagen física, algo que armonizará, además, tu imagen psicológica:

(Me queda bien este corte de cabello, estoy linda/o, me encanta esta ropa que me mandé a hacer). No te preocupes, los que te rodean notarán tu cambio y habrás de recibir elogios, de no hacerlo nadie, háztelos tú, te sentirás muy bien.

3.- Sustituye el viejo patrón de Autoconcepto y Autoestima que tienes.

3.1.- Destruye las *paredes interiores*.

Vamos a convenir en llamar paredes interiores a todo ese espacio oscuro y manchado por los pensamientos de baja estima que hasta hoy han rodeado tu existencia.

Para destruir esas paredes descoloridas toma una hoja en blanco y haz una evaluación de tu persona en todos los ámbitos, sin temor alguno, mentiras ni vergüenza, realmente describiendo tu AUTOCONCEPTO. Escribirás frases o palabras sobre tu aspecto físico, la relación con las personas que te rodean, cómo crees que te ven esas personas, tu rendimiento, rasgos de tu personalidad, sexualidad, cómo funcionas mentalmente. Tómate tu tiempo, como si escribieras una autobiografía, pero distinta.

Una vez que la hayas terminado marca con un signo positivo las que consideras cualidades (o cosas buenas que tienes) y con un signo de menos las que consideras tus limitaciones. Cuenta cada una de ellas y establece un balance entre las cualidades que te aportarán al cambio y las limitaciones que debes ir remplazando por habilidades.

Por ejemplo:

- 1.- Me da ansiedad enfrentar las cosas.
- 2.- Soy pésimamente tímido/a al relacionarme.
- 3.- Ayudo a mis amigos con frecuencia.
- 4.- Pienso que voy a quedar mal cada vez que comienzo algo.
- 5.- Soy sincero con las personas.
- 6.- Me cuesta trabajo tomar decisiones.
- 7.- Soy paciente.
- 8.- Tengo buen físico.
- 9.- Estudio diariamente mis asignaturas.
- 10.- No sé decir que no.
- 11.- Me aburro con frecuencia.
- 12.- _____

Cualidades (+): 3- 5- 7- 8- 9...

Limitaciones (-): 1- 2- 4- 6- 10- 11...

Después haz dos listas, una con tus cualidades y otra con tus limitaciones. Trata de no ser despreciativo en tu autoevaluación. Por ejemplo: Soy pésimamente tímido al relacionarme, pero una vez que lo consigo mis relaciones son duraderas; me aburro con frecuencia, sin embargo la buena lectura me apasiona (esto significa que constituyen excepciones). Las primeras te ayudarán a corregir las segundas.

3.2.- Modifica *las paredes exteriores*.

Las paredes exteriores son tu entorno. Puede ser difícil al principio que muchos no acepten tus cambios o piensen que no lograrás dejar de ser una persona que no se da valor. Si antes tu madre era quien te lo hacía todo y hoy decidiste comenzar a hacerlo tú, podrá decirte: *No te quedará bien planchada esa ropa, se te quemará el arroz, es muy tarde para salir, vas a aburrirte en esa actividad...* Con el debido respeto anímalala a que se anime, demostrando que has decidido darle un vuelco positivo a tu baja Autoestima.

3.3.- Aplica el “como sí”.

Visualiza aquello que quieres tener o actividad que desees realizar y cómo te sentirías si la lograses, los sentimientos que debes aplicar, cómo debes comportarte para tenerlo, visualízala en tu realidad como si estuviera cumplida, seguro experimentarás un gran placer.

Ejemplo: En tu Autoevaluación anotaste:

- Me da ansiedad enfrentar las cosas.
- Pienso que voy a quedar mal cada vez que comienzo algo.

Tienes que dar una conferencia ante una delegación de extranjeros y solamente tú conoces el tema. Visualiza y siente que vas a lograrlo, por supuesto, ya has decidido desalojar esas frases actuando “como si” fueras alguien decidido y te visualizas vistiendo un traje que tienes guardado hace tiempo y nunca has estrenado, subes al escenario cuando te nombran, saludas a los

presentes, agradeces su participación y comienzas con calma a detallar los pormenores del tema a tratar. Vas planificando tus estrategias y llegado el momento, nada impedirá que actúes “como si” lo hubieses hecho muchas más veces.

Los actores y actrices estudian los personajes que interpretarán y como la vida resulta ser como una gran obra de teatro, actúa “como si” no fueras tímido, “como si” te fuera a salir bien la conferencia, al final tendrás un resultado que habrá de asombrarte, porque ya lo has visualizado, lo has atraído mental y emocionalmente, lo has ensayado, después circula ese día en TU CALENDARIO con ese logro que aumentó tu Autoestima.

3.4.- Crea un plan con un solo objetivo, hazte preguntas abiertas, elabora un método de acción que contenga el tiempo que propones, las habilidades y capacidades que posees para el desempeño, el instrumental que requires. No escribas lo negativo de tu mente. Visualízalo con Autoconfianza y ejecútalo.

3.5.- Recompénsate con el logro. Si hay fracaso, plantéate el mismo objetivo con otra táctica. Así, hasta superar los obstáculos y alcanzar la meta. Recompénsate.

3.6.- Construye nuevas paredes interiores y exteriores y nuevos planes, pero de a poco (vas sumando tareas y planes). Esto puedes hacerlo repitiéndote frases halagadoras y entusiastas desde que te levantes, puedes escribirla en un cintillo de papel y colocarla ese día de tu calendario con una tachuela, como frase de la semana, así te la repetirás todos los días.

Ejemplo: Hoy voy a lograr lo que me proponga; hoy voy a ser gentil con todos, hoy me portaré sin timidez. Actúa como si.

4.- Realiza actividades complementarias.

- Ir a un teatro; asistir a un concierto de música.
- Visitar a un amigo entrañable que hace tiempo no ves.

6.- Delega responsabilidades y “efectos basura” con asertividad.

7.- Celebra cada cumpleaños de tu nuevo Modelo de Autoestima. Invita a aquellas personas que te auxiliaron en el empeño y regálale algo que te guste.

Con este Modelo de cambio que te he sugerido puedes obtener el logro, poco a poco, de aquellos objetivos que te asignes, pero recuerda, siempre debes hacerlo con asertividad y desechando esos pensamientos de minusvalía que van a querer acecharte.

Veamos este relato de Paulo Coelho. Entenderás la importancia de mantener siempre una BUENA AUTOESTIMA.

SATANÁS VENDE OBJETOS USADOS



Como necesita adaptarse a los nuevos tiempos, Satanás decidió hacer una liquidación de gran parte de su stock de tentaciones. Puso anuncios en los diarios y atendió a los clientes, en su oficina, durante todo el día.

Era un stock fantástico: piedras para que los virtuosos tropezaran, espejos que aumentaban la importancia personal, anteojos que disminuían la importancia de los demás. Colgados de la pared, algunos objetos llamaban mucho la atención: un puñal de hoja curva para ser usado en la espalda de alguno y grabadoras que solo registraban chismes y mentiras.

—¡No se preocupen por el precio! —gritaba Satanás a los compradores—. ¡Llévenlo hoy, paguen cuando puedan!

Uno de los visitantes notó, puestas en un costado, dos herramientas que parecían muy usadas y casi no llamaban la atención. Sin embargo, eran carísimas. Curioso, quiso saber la razón de esa aparente discrepancia.

—Están gastadas porque son las que más uso —respondió Satanás, riendo—. Si llamaran mucho la atención, la gente sabría cómo protegerse de ellas. Sin embargo, ambas valen el precio que pido: una es la Duda y la otra es el Complejo de Inferioridad. Todas las otras tentaciones siempre pueden fallar, pero estas dos siempre funcionan.

Los complejos de inferioridad son capaces de llevarnos, desde una vida cargada de pesares, hasta el suicidio. Es requisito vital levantar nuestra estima física y psicológica; alcanzar un meritorio conocimiento de instrucción a través de la lectura y diversos medios asequibles; emplear métodos de Autoayuda que liquiden dudas que se presentan y nos vuelven ambivalentes en cuanto al camino a seguir frente a una situación determinada.

De meritorias habilidades, actitudes y capacidades que sepamos adquirir le otorgaremos una excelente herencia espiritual y de conocimiento a nuestros hijos. Lo material llega a la par.

No es la sobreprotección, abstenerse y dejar las cosas en manos del destino, ofuscarse, resignarse, desinteresarse, entregarlo a otros, los modos de interactuar con ellos y aun, con nosotros.

Tarea elocuente es mostrarnos cualidades y virtudes que tenemos y no examinamos a veces; no reírnos cuando otros lo hacen por complejo o miedo; defender nuestra individualidad sin violencia; mirarnos al espejo y aceptar el reflejo que devuelve, de lo contrario actuaremos de manera desagradable, inconformes con lo que nos rodea, o podríamos ser manipulados.

Una joven que atendí una vez poseía un gran complejo de inferioridad. La conducía a preguntar a los demás cada paso a dar. Su intimidad era supervisada, valorada o desacreditada por cuantos la rodeaban. Si cambiaba algo dentro de su hogar buscaba la aprobación de su pareja y demás amigos y vecinos, incapaz de mostrarse asertiva y realizar las cosas a su gusto, al pensar que podía ser objeto de críticas (siempre lo fue en su crianza por el entorno familiar). Le expuse el siguiente ejemplo: Supón que quieres derribar la pared que divide dos cuartos de tu casa, lo analizaste con tu esposo, a quien no le pareció ni bien ni mal; no obstante, dudosa aun con su opinión, lo comentaste a Y, quien te dijo que era una idea estupenda, *tener amplitud, desahogar el espacio, ampliarte...* Como la inconformidad es hermano íntimo del complejo de inferioridad, hablaste con X: *No, querida, mejor es abrir un hueco en la placa del*

primer cuarto, poner una escalera y construir otro arriba, más espacioso. La duda te siguió rondando y fuiste donde Z: Amor mío, permuta la casa por otra más amplia poniendo un dinerito por encima, es la mejor opción. Así las cosas, N, una vez que le dijiste sobre tu propósito, sentenció que lo exitoso sería venderla, guardar un dinerito y agenciarte de un apartamento...

Si eres partícipe a ser partícipe a los otros de tu intimidad (valga la redundancia), las dudas maniobrarán a su antojo tu personalidad indecisa. Cada persona a quien pidas opinión te dará un criterio distinto; mientras el rumor hará “de las suyas”, hasta que alguien aparezca en tu hogar, toque la puerta y te diga tranquilamente: *Vine a ver la casa que estás vendiendo porque me dijeron que te vas del país.*

Reconcíliate con tus errores y aciertos, aprende de los primeros, enorgullécete y disfruta los segundos. Deja que las dudas y los complejos de inferioridad continúen entre los utensilios que Satanás quería vender. No los aceptes, aunque te los regale.

Necesitamos diferenciar quiénes somos de quiénes quisiéramos ser, cómo actuamos de cómo debiéramos actuar. Así lograríamos desenvolvernos mejor. No se puede llegar a ser rey si se mira, piensa y funciona como mendigo; ser un profesional de cualquier índole sin el estudio diario, búsqueda de habilidades y desarrollo de capacidades que tienen que ver con esa rama a la que se vuelca aspiraciones. Es penoso el excesivo grupo de personas (sobre todo los jóvenes) que abandonan sus estudios e incluso labores porque se ilusionan con expectativas que al final no se realizan, o no son lo suficientemente tenaces en la conquista de sus metas.



**El facilismo conduce al fatalismo,
la persistencia al éxito.**



En ocasiones los padres no asumen el rol que están obligados a desempeñar. Con frecuencia admiten que los hijos dejen los estudios porque ya no les interesa, o necesitan buscar su propia manutención económica bajo el falso concepto que las asignaturas están fuertes, que el dinero es lo más importante porque tienen una relación amorosa y necesitan de este para vestir mejor, llevar a su pareja a centros recreativos y disfrutar todo el tiempo “porque la vida es una sola”. Luego los ves cual nómadas vagando de trabajo en trabajo hasta que terminan enclaustrados y como defensa argumentan que no nacieron para hacer esto o aquello y son los padres los que sufren las consecuencias de sus determinaciones. Otras veces no consienten esas conductas, pero son dominados por las determinantes de sus hijos. Se establece una disfuncionalidad o “lucha de contrarios” en la familia; dada a veces porque uno de los padres (casi siempre la madre) sufren lo que llamamos en psicología **CATATIMIA** (amor exagerado que no permite ver los defectos de la persona), lo que las lleva al final a consentirlos repetidamente o justificar sus actitudes impropias por lástima, esperanza que se realizará un cambio positivo cuando la realidad muestra lo contrario, o ceden al chantaje emocional al escucharles frases como “voy a suicidarme”, “me iré de casa”.

La justificación de lo mal hecho bajo el pretexto de que “no tenían conciencia del error”, “es muy ingenuo”, “todos cometemos fallos”, “la culpa es del otro” y un sin número de excusas provocan el enraizamiento de malos hábitos, sobre todo si se trata de tomar lo que no les pertenece, abusar de personas con defectos físicos o más débiles, burlarse de los ancianos o irrespetarlos, no cuidar el entorno ambiental, permitirles usar modas extravagantes o un lenguaje obsceno, maltratar a los animales y un largo etcétera que daña la disciplina hogareña en lo particular y sociedad en general.

Un gran por ciento de padres acude a los castigos, golpes, ofensas, cuando en realidad debían haber impuesto el respeto

y la reconciliación con la autoridad y el interés por la familia desde tempranas edades de la vida. Hastiados, se refugian en un conformismo que no es otra cosa que aceptar la derrota de aquello que pudieron arreglar a tiempo, mientras estaban imbuidos en otros planes, sin mover un ápice de tiempo o al menos el imprescindible para responderse las siguientes preguntas:

**¿Qué debo hacer para que mi
hijo me respete? ¿Pegarle?
¿Castigarlo? ¿Escandalizarlo?
¿Votarlo de la casa? ¿Negarle la
comida? ¿Dejarlo hacer lo que
desee? ¿Esperar con paciencia
un cambio positivo?**



Ante tantas interrogantes responden irreflexivamente, sin analizar que la primera regla de la educación se enseña desde que el hijo está en el vientre materno. Se necesita crear una armonía en la relación madre/padre de la que dependerá la concordia entre todas las partes del TODO familiar (abuelos, hermanos, tíos, amigos íntimos).

Veamos algunas medidas que deben practicar los padres con el objetivo de equilibrar la unión y entendimiento y evitar trastornos en la niñez y adolescencia. En el acápite de la Autoestima las habíamos tocado de otro modo, recapitularlas no está de más:



- 1.- Conversa sobre todo y no discutas cuando las cosas aparentemente ya no tienen remedio. Nada se gana con imponer, sino con componer.
- 2.- La agresividad genera violencia y desacato.
- 3.- Introduce tareas sencillas desde la más temprana edad, si ya esta pasó

introdúcelas de a poco, sin regaños o discursos empalagosos, sino precisos. No asumas las tareas que les pertenecen, así lo harás independiente. Ayuda a tu hijo a encontrar un proyecto adecuado de vida con **PACIENCIA**. Esta constituye la madre de todas las victorias.

4.- Pregúntate si conoces a tu hijo lo suficiente para ver más allá de un comportamiento inadecuado lo que se esconde dentro de su YO, puede ser que necesite de tu ayuda para encontrarse, solventar complejos, dudas, desengaños que tal vez desconoces porque no encuentras las frases o afectos precisos que el momento requiere, o quizás estabas **PRESENTE /AUSENTE** inmerso en planes o tareas de la cotidianidad.



5.- No olvides que tus hijos **TE IMITAN** y puede ser que no te percales. Si tienes malos hábitos de vida, actitudes negativas, practicas la violencia delante de ellos para conseguir lo que quieres, engañas, mientes, eres descortés, maleducado, pedigüeño, importunas a los que te rodean con chismes, etcétera, no pretendas obtener peras del olmo.

6.- No compares a tus hijos. **ERROR FATAL**. Cada uno tiene sus virtudes y defectos. Tu función consiste en amarlos y llevarlos al cambio de las actitudes inadecuadas con buenos ejemplos dentro del seno familiar que lo convenzan y mediante los cuales logre cambiar sus actitudes inadecuadas o aquellas partes engorrosas dentro de su estilo de vida.

7.- Los hijos necesitan un abrazo inesperado, una caricia, un apretón de cuerpos. Ese cariño que muchas veces cambiamos por zapatos caros, equipos de música, celulares, videojuegos, computadores, etcétera. Juega con ellos, enséñales a divertirse sanamente y utilizar su tiempo libre en actividades provechosas que lo auxilien en momentos tediosos.

Léeles libros interesantes según su edad, explícales las moralejas. Siéntate con él / ella (ellos) a disfrutar buenos filmes.

En los paseos muéstrales el entorno y cómo cuidarlo. Ayúdalos en sus tareas escolares sin resolvérselas. Ejercítale los procesos de atención, memoria, concentración, auxiliándote de juegos, lecturas, visitas a museos y parques de diversiones.

8.-Enséñalos a ganarse las cosas desde su propio esfuerzo y estimúlalos cuando ves que conquistan algo bueno.

9.-Pregúntate siempre que veas a un hijo alejarse de ti o prefiere estar en casa de un vecino o amigo, qué encuentra allá que perdió en tu hogar, o qué cosa incorrecta pueda estar haciendo y no estás al tanto.

10.- La responsabilidad en la formación de los hijos te pertenece a ti, no a tus padres, vecinos, amistades o maestros. La escuela instruye al ser humano, tú construyes al mismo.



De los anteriores consejos se desprende que las preguntas a responderse son: ¿En qué fallé para que mi hijo me irrespete? ¿Alguna vez actué igual o hice algo incorrecto que impulsa estas desavenencias con él / ella (ellos)? ¿Cambio yo constantemente de opinión con respecto a su comportamiento, es decir, lo adulo cuando no debo hacerlo o lo maltrato cuando requiere mi sostén espiritual? ¿Atiendo sus necesidades materiales más que las sentimentales? ¿Hablo o me manifiesto con grosería? ¿Cumpló con mis deberes de padre después de mis actividades laborales? ¿Le doy confianza para tratar cualquier tema con profundidad ética? ¿Lo trato como un sujeto o como un objeto? ¿Le impongo las tareas? ¿Hago víctimas a los convivientes de mis frustraciones, malos pasos, necesidades no satisfechas, angustias, miedos, agresividad, dificultades que tuve antes de abrir la puerta? ¿Les enseño las reglas de cortesía: saludar, despedirse, agradecer, ayudar? ¿Les enseño a respetar a sus maestros, a no inmiscuirse en conversaciones que no les corresponden, a no ser correveidiles, a venerar a sus abuelos y

otras personas de mayor edad? ¿Le doy el afecto que necesita para su desarrollo de valores?

Veamos que nos relata Mario Benedetti, escritor argentino, en el siguiente cuento.

IDILIO

La noche en que colocan a Osvaldo (tres años recién cumplidos) por primera vez frente a un televisor (se exhibe un drama británico de hondas resonancias), queda hipnotizado, la boca entreabierta, los ojos redondos de estupor. La madre lo ve tan entregado al sortilegio de las imágenes que se va tranquilamente a la cocina. Allí, mientras friega ollas y sartenes, se olvida del niño. Horas más tarde se acuerda, pero piensa: «Se habrá dormido». Se seca las manos y va a buscarlo al living. La pantalla está vacía, pero Osvaldo se mantiene en la misma postura y con igual mirada extática. «Vamos. A dormir», conmina la madre. «No», dice Osvaldo con determinación. «¿Ah, no? ¿Se puede saber por qué?». «Estoy esperando». «¿A quién?». «A ella». Y señaló el televisor. «Ah. ¿Quién es ella?». «Ella». Y Osvaldo vuelve a señalar la pantalla. Luego sonríe, candoroso, esperanzado, exultante. «Me dijo: querido».

Necesitamos hacer de nuestro hogar un templo donde reine la paz y buena comunicación



Esto se logra dejando fuera de casa las emociones negativas que surgieron de situaciones desagradables en los contextos laboral y social; ajustando nuestra mente a que acabamos de entrar a **NUESTRO TEMPLO**. Allí los fastidios, cargas afectivas violentas, conflictos sin concluir, **NO DEBEN** violar la

convivencia diaria, por lo tanto, **NECESITAN SER SEPARADOS** de ese espacio de obligatoria tranquilidad.

La rapidez con la que vivimos en un mundo obcecado por nuevas tecnologías, envejecido por perversiones, trasquilado de buenas costumbres y reglamentos éticos, desprotegido de cortesía, buen gusto y el adecuado ritmo de relaciones entre Jefes / Subordinados; Padres / Hijos; Maestros / Estudiantes; Naturaleza / Hombre, provoca que aumente la deforestación del ser humano, de tal forma que últimamente poco nos diferencia de las máquinas o androides.

Cada día la comunicación se hace más pobre, vacía, carente de dialéctica. La plática se reduce a monosílabos o banalidades, se habla de la última marca de celulares, carro del año, dificultades económicas, lo que tengo y tú no, rumores sobre esta persona o aquella. Los videos más atrevidos son los que gustan, sea porque traten temas sexuales y pornografía o discusiones violentas en plena avenida, muertes, tiroteos, lujuria. Filmaciones que suben a Internet se divulgan y convierten en virales, como están convirtiéndose en virales la vulgaridad, indecencia y comportamiento inapropiado o irrespetuoso, no solo con quienes nos rodean, también con nosotros mismos.

Nuestra respuesta ante los diversos estímulos externos debe ser autorregulada y consciente. *El fin justifica los medios*, pero estos deben ser adecuados y estar en concordancia con los planes y el desarrollo de la actividad que nos proponemos desplegar.

Una personalidad **NORMAL** no entra en contradicción con ella ni los demás; toma conciencia de sus aspiraciones en la vida y despliega su voluntad en base a ellas, se responsabiliza con sus decisiones, tiene convicción de para qué se esfuerza y cómo debe hacerlo, persiste ante las frustraciones sin buscar culpables o justificación.

La **PERSEVERANCIA** no debe divorciarse de la **DECISIÓN**, ambas se fraternizan para hacer transitables los atajos a los que el destino superpone sus eventualidades.



La vida no es traje que se cuelga en un perchero y guardamos dentro del closet con la finalidad de evitar se arrugue, rompa, gaste. Vestirlo de acuerdo a nuestra hechura; zurcirlo si se rompe; teñirlo de tonalidades apropiadas si se decolora, constituye lo lógico.

La vida no es un cuento de hadas; más bien realidad en que herramientas personales y colectivas como la paciencia, tolerancia ante los cambios, decisiones precisas y adecuado manejo de propósitos puede llevarnos a un clima de bienestar.

Lamentaciones constantes solo llevan a desdichas; antipatías hacia lo que nos rodea crean parálisis en un punto estático del que nunca se logra salir y divisar nuevos horizontes. Caes en la autocompasión y harás que los demás te cojan lástima. ¿Te gusta ser digno de lástima? En incontables ocasiones he hecho la pregunta a muchos de mis pacientes. Se horrorizan. Y entonces les digo: ¿Qué sentimiento te produciría si yo te dijera que tengo múltiples enfermedades crónicas, no puedo comer lo que me gusta, me levanto triste, con ningún deseo de hacer las cosas habituales, la vida me cogió de conejillo de Indias para todas las barbaridades que quiere experimentar con un individuo como no tener familia, mi casa es pobre, etcétera, etcétera, etcétera...

— Sentiría compasión por usted.

— Repite todo lo que acabas de confesarme y analiza después qué sentirían por ti los que te escuchan hablar una y otra vez sobre las desgracias que afligen a tu persona, tu vida y cuanto te rodea.

La persona cuya actitud consiste en quejarse de su suerte, pinta de gris cada oportunidad de desarrollarse y lijar con empeño

los fracasos, aprendiendo a crecer de ellos no solo en experiencia, también en capacidad. Lo peor de estos individuos sin perspectivas es que tratan de contagiar a los que están en su entorno con su autocompasión y falta de dinamismo.

A veces, desafortunadamente, interrumpen la actividad de otros, quienes se dejan aplastar por esa inconformidad y desnutrición psíquica e interrumpen sus planes o sacrifican su suerte para asumir lo que no les corresponde, ya sea por lástima, piedad, lazos afectivos que obedecen a un freno emocional (sea automático o no) del “enfermo de voluntad”. Si no tienen suficiente control de Sí serán infectados de doctrinas pesimistas o tiranizados.

Construir PLANES DE VIDA requiere:

- 1.- Analizar los pro y contras.
- 2.- Establecer un orden de prioridades.
- 3.- Cuantificar el costo material y esfuerzo personal.
- 4.- Involucrarse con autonomía y firmeza.
- 5.- Llegar a la meta manteniendo las motivaciones.
- 6.- Disfrutar el triunfo.

Nada cae del cielo. Unos dicen que solo desgracias. Otros que la misericordia de Dios; contradiciendo lo expuesto por generaciones, concuerdo con los que afirman que fue el hombre quien hizo a Dios a su imagen y semejanza.

**Se nos hace difícil decir: ME EQUIVOQUÉ,
pero aun más: VOY A INTENTARLO
NUEVAMENTE.**

Las cualidades impulsoras de la voluntad en un individuo se forman en el proceso de su actividad y consolidan con las

experiencias relacionadas a los procederes del acto volitivo, en el cual queda retado por su realidad, a superar obstáculos y contradicciones.



Las personas con estas cualidades tienen un amplio caudal para enfrentar situaciones y llegar a vencer objetivos.

La **INDEPENDENCIA** es la cualidad en la que el individuo determina sus motivaciones y decisiones con libre convicción, sin la injerencia de segundas o terceras personas, solo guiándose por sus conocimientos e interactuando con sus capacidades y habilidades, lo que no niega que admita ayuda, consejos, siempre y cuando los mismos no lo aparten de su línea de valores ni el fin que persigue y desea obtener.

La **FIRMEZA** hace que el individuo actúe sin titubeos y lleve a cabo sus propósitos con decisiones bien planificadas.

La **PERSEVERANCIA** implica la constancia en el logro de sus proyectos, a expensas que se presenten incontables obstáculos en el ejercicio de su tarea o meta a alcanzar.

El **AUTODOMINIO** se logra con éxito cuando la persona es capaz de subyugar los obstáculos no solo externos, sino los que son inherentes a ella, principalmente en el plano afectivo. Se infiere que el polo opuesto de estos valores son la **dependencia, indecisión, inconstancia e inseguridad**.

Nuestra mente, ¿amiga o enemiga?

Las anteriores cualidades de una personalidad normal dependen de los proyectos de vida o frases que inculcamos en el pensamiento.



Una mente en la que todos los días se le graban ideas pesimistas promoverá a una persona desequilibrada e incapaz de salir de la inercia; en el sentido figurado, comparando el cerebro humano con un computador hablaríamos de “una papelera de reciclaje” y en otro contexto “de un latón de basura”.

Podríamos llenar un libro de frases que hablan por sí solas del contenido “chatarra” que alberga una mente que al final dará como fruto la pereza, trastornos emocionales y erróneos hábitos de diligencia. El final de la historia es el fracaso constante y la pérdida de capacidades para enfrentar la existencia con todos los claroscuros que nacen de su cada día.

**Como piensas así será tu vida,
según lo que albergues
en tu ánimo, así sentirás al mundo.**

Este relato de tradición oral da fe de lo anteriormente expuesto.

EL REFLEJO DE TU VIDA

Había una vez un anciano que pasaba los días sentado junto a un pozo en la entrada de un pueblo. Un día, un joven se le acercó y le preguntó: «Yo nunca he venido por estos lugares... ¿cómo son los habitantes de esta ciudad?». El anciano le respondió con otra pregunta: «¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de la que vienes?». «Egoístas y malvados, por eso me he sentido contento de haber salido de allá». «Así son los habitantes de esta ciudad», respondió el anciano. Un poco después otro joven se acercó al anciano y le hizo la misma pregunta: «Voy llegando a este lugar, ¿cómo son los habitantes de esta ciudad?». El anciano, de nuevo, le contestó con la misma pregunta: «¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de dónde vienes?». «Eran buenos, generosos, hospitalarios, honestos, trabajadores. Tenía tantos amigos que me ha costado mucho separarme de ellos». «También los habitantes de esta ciudad son así», respondió el anciano. Un hombre que había llevado a sus animales a tomar agua al pozo y escuchó ambas conversaciones, en cuanto el joven se alejó le dijo al anciano: «¿Cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes a la misma pregunta hecha por dos personas?». «Mira –le respondió el anciano –, cada uno lleva el universo en su corazón. Quien no encontró nada bueno en su pasado, tampoco lo encontrará aquí. En cambio, aquel que tenía amigos en su ciudad, encontrará también aquí amigos leales y fieles; porque las personas son lo que encuentran en Sí mismas... Encuentran siempre lo que esperan encontrar... ».

Nadie logra alcanzar el éxito, obtener energía positiva, cumplir sus metas, terminar sus proyectos, si no cambia los conceptos diarios. Imaginar con pesimismo es ver con pesimismo. Y lo peor, actuar con pesimismo. Ocasiona que cualquier actividad

que quiera realizarse quede a medias, o en el más frecuente de los casos no se comience y solo permanezca a nivel de deseos.

Cuántos no planifican emprender un negocio, cambiar el estilo de la casa por uno más moderno, terminar estudios técnicos y seguir en la universidad al mismo tiempo que trabajan, tomar cursos de maestría y superación de su especialidad laboral y después mueren en el olvido porque, “el transporte, la lejanía, temo perder mis finanzas, es demasiada la agitación, nadie me apoya, los jefes son insoportables, el horario...”, los detiene. Los propósitos quedan a nivel de conceptos y aspiraciones. La rutina y falta de confianza en el YO soy YO y puedo a pesar de [...], aplastará la propulsión al cambio hacia nuevas oportunidades de mejoría tanto económicas como del conocimiento.

No hay éxitos sin riesgos ni circunstancias sin inconvenientes



Lo que nuestra mente concibe es la raíz de las acciones. Las acciones son la savia del fruto. Podemos elegir ser soñadores, triunfadores, o ambos a la vez. La diferencia estriba en tener a mano todas las llaves que abren las puertas de nuestra individualidad y saber utilizarlas en momentos precisos.

La mente es nuestra mejor amiga o peor enemiga. Todo depende del poder que sembremos en ella. Si el ideal que preparamos como

terreno se nutre de adecuados mensajes que eleven nuestra autoestima; si nuestro discurso interior y el que expresamos a través de gestos y palabras está repleto de suficiente armonía, animación, confianza de que saldremos adelante en cada tarea concebida, el cultivo de las capacidades y habilidades



será fructífero, no obstante el resultado esté por debajo del que imaginamos. El éxito siempre está disponible para todos, sin embargo solo lo alcanzan las personas que tengan una mente abierta a las oportunidades y la constancia, que se levanten cada día y repitan: **Hoy todo me irá bien, aunque mi mundo se esté viniendo abajo.** *La felicidad no es una estación de llegada, sino un modo de viajar.* Significa que los que piensen: “es estática”, errarán sus pronósticos. No se consigue ser feliz todo el tiempo, pero SÍ estar en fraternidad con logros y fracasos, disfrutando los primeros y aprendiendo de los segundos.

Dos amigos con una sed inmensa recibieron medio vaso de agua cada uno para calmarla. Mira eso –dijo el primero–, este vaso de agua está casi vacío, no calmará mi sed. El otro bebió el suyo y respondió: El mío era un vaso de agua casi lleno.

¿En que radica que muchas personas fracasen en sus objetivos y otras logren sus propósitos?

Hay grandes diferencias entre perdedores y ganadores, pero estas obedecen a un común denominador: **El poder de la mente.**

Diferencias entre PESIMISTA y OPTIMISTA



Desiste ante el fracaso
Ve problemas en cada respuesta
Habla de necesidades
Lo domina la pereza
Muestra inconformidad
Siempre tiene excusas
Ve más lo difícil que lo posible
Vive quejándose de su suerte



Insiste ante el fracaso
Ve respuestas en cada problema
Habla de oportunidades
Lo domina la presteza
Muestra seguridad
Siempre tiene proyectos
Ve más lo posible que lo difícil
Vive alegrándose de su suerte

¿A qué grupo quieres pertenecer?

Este relato de *El libro de los abrazos*, escrito por el periodista y escritor uruguayo Eduardo Galeano puede incitarte a encontrar la respuesta.

EL MUNDO

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. — El mundo es eso —reveló—. Un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Intenta por unos días cambiar tus pensamientos negativos. Lléname de planes, no de un depósito de ilusiones, o, en el mejor de los casos, llénate de ilusiones con un buen basamento y correspondencia con tu realidad, materia prima a tu disposición y fortaleza mental. Establece después un orden de prioridad para tus acciones. Finalmente, ejecútalas.

.No dejes a medias algo que empezaste porque te traicionó tu mente en la que ya tenías establecido un patrón de vida inhabitable. Respira profundo y serénate. Tómame un tiempo si estás agotado y te martillan esas frases desmotivadoras de poca estima e inseguridad. Luego repite sin cansarte: **SIN DEJAR DE SER YO puedo lograr las cosas; conmigo solo existe lo posible.** Te asombrarás de lo que va a ocurrirte. Será como quitarte unas gafas oscuras y sentir a pleno rostro el brillo del sol y chirriar de puertas que a tu paso se abren.

Cuando se tienen muchas cosas que meter en él, el día tiene cien bolsillos, escribió Friedrich Nietzsche; parafraseando esta cita, pienso que “cuando se poseen buenas aspiraciones y actitudes, la vida tiene un arsenal de triunfos”.

Los pensamientos adecuados y sobre los que mantenemos un buen control ocasionan las acciones generadoras de éxitos y nos conducen a un REAPRENDIZAJE, en el cual los hábitos saludables junto a las capacidades cobrarían un valor exclusivo en:



La disposición es el mejor resorte de nuestra conducta, sin ella no es posible el cambio y naufragaríamos en una tormenta de infortunios



Debemos abrir brazos e intelecto al desarrollo de capacidades y habilidades que nos hagan crecer individual y socialmente. Sin agotarnos, porque todo afán tiene sus límites. Existe tiempo para la mayoría de las acciones que tenemos en perspectivas desarrollar; sin embargo, se hace necesario establecer un orden de preferencias que no interfieran con aquel período para dedicarnos a una tregua en la cual el esparcimiento (según

nuestras posibilidades económicas e intereses) se alejen lo más posible de esas acciones que diariamente realizamos. Ejemplo: Las actividades físicas excesivas deben cambiarse por lecturas, filmes, tertulias agradables; baños de mar, viajes al campo, inclusión en actividades culturales (teatro, funciones de ballet, humorísticas o musicales); haciéndose lo contrario en aquellas de orden intelectual, en las que las caminatas o prácticas de ejercicios físicos desperezan el cuerpo, oxigenan músculos y órganos. En definitiva, nos liberan de intoxicaciones mentales y nuestra calidad de vida se hace estupenda.

Cuando te percatas cuan extraordinarias y enormes son tus cualidades para transformar tus limitaciones en logros, cambiarás todo aquello que imaginas por encima de ti.



CONSEJILLOS DEL AUTOR

- 1.- No te llenes solo de ilusiones para malgastar después tu tiempo en dejar tus senderos sin pasos.
- 2.- Aprende a medir tu tiempo en calidad, no en cantidad, o terminarás aplastado por cada minuto de inercia.
- 3.- No hay más penumbra que la imaginada, seducida por toda conjetura.

Frases célebres

Estamos hechos de mil otros, la ilusión es el “yo”
que pretende ser solo uno.

JEAN-BERTRAND PONTALIS

Tu tiempo es limitado, así que no lo pierdas viviendo
la vida de otra persona.

STEVE JOBS

Nunca se puede cruzar el océano a menos que
tengas el coraje de perder de vista la costa.

CRISTÓBAL COLÓN

Si buscas venganza, prepara dos tumbas.

PROVERBIO CHINO

Solo hay una manera de evitar la crítica:
no hacer nada, no decir nada, y nada.

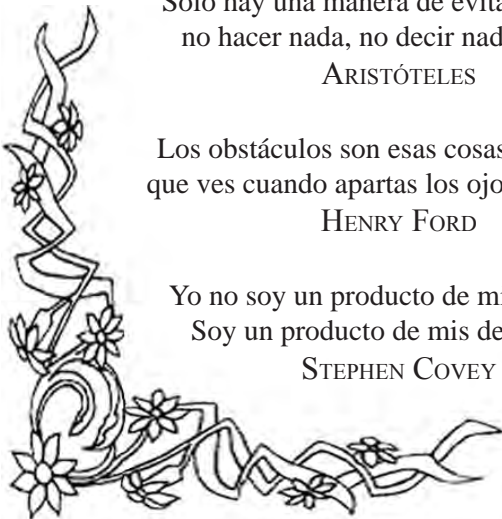
ARISTÓTELES

Los obstáculos son esas cosas espantosas
que ves cuando apartas los ojos de la meta.

HENRY FORD

Yo no soy un producto de mi situación.
Soy un producto de mis decisiones.

STEPHEN COVEY



Capítulo 2

¿Situaciones o problemas?

Toda la actividad del ser humano desde que arriba al mundo se despliega en la caza de dos factores vitalmente esenciales en la formación de su estructura biológica, psicológica y social: **Satisfacción y Seguridad.**

En esa incesante construcción del “sí mismo” en interacción con el universo que nos rodea es que aparecerán los hilos conductores de tales factores: las **Necesidades y Motivaciones.** Estas suelen ser aquellas riendas que tiran de nuestros pasos e imaginación conduciéndonos por caminos abiertos o intrincados pero; sobre todo, moldeando y organizando nuestras ideas, estados afectivos y actividades, procesos indiscutibles que conforman la personalidad definitiva, ya que, una vez estructurado el carácter, temperamento, habilidades y capacidades intelectuales y motoras —factores que conforman la individualidad—, estos cambian por un proceso de reaprendizaje. Se modifican los estilos de vida; ahí ejercemos presión para el crecimiento espiritual y erradicación de actitudes inoportunas.

A pesar que las necesidades y motivaciones varían de persona a persona, en lo social también sufren cierto divorcio según épocas, tradiciones y países.

Las necesidades naturales o biológicas (alimentarse, respirar, dormir, descansar, cohabitar, engendrar...) suelen ser las mismas aunque varíen las normas y hábitos. Las necesidades culturales no escapan a discrepancias generacionales, geográficas y políticas. No es igual la educación, religión, costumbres, modos de vestir o aparearse de un europeo al de un esquimal.

Tampoco es igual la educación, vestuario y costumbres de un humano de hoy a la de alguien que vivió en siglos anteriores.

La insatisfacción de las necesidades (naturales / culturales), (materiales / espirituales) crea los llamados:

CONFLICTOS: Estados psicológicos cargados de afectividad negativa, que se acompañan de ansiedad e inseguridad para la persona que los enfrenta.

Estos son tan diversos y disímiles como innumerables y heterogéneas las maneras de afrontarlos. En el argot médico y popular se les denomina mecanismos de defensa o “enfrentamientos”. Varían en cada individuo que despliega su cotidianidad en determinado sistema social con hábitos morales, religiosos, estéticos, educativos, etcétera; y estilos de vida que —como expresé al principio— cambian según el país y su evolución histórica y medioambiental.

Todos los días tienen sus enseñanzas, motivaciones diversas, inesperados trances que nos propulsan a reaccionar y emitir respuestas a cada situación (entiéndase “situación” y **NO** “problema”) en que nos vemos envueltos. Si nos resistimos a los cambios se formará un cúmulo de situaciones sin solucionar. Debemos aprender a organizar un conjunto diverso de afrontamientos para los contextos de la realidad sin perturbarnos. Lo primero a interiorizar es que las situaciones, sean esperadas o imprevistas, se tipifican de la forma siguiente:



Las situaciones que tienen solución pueden dividirse a su vez en las siguientes:

- 1.- Con solución inmediata.**
- 2.- Con solución a mediano plazo.**
- 3.- Con solución a largo plazo.**

Son constantes los flechazos de la vida sobre nuestra individualidad y convivencia. La rapidez con la cual se vive en el mundo contemporáneo hace que en incontables ocasiones no sepamos sortear de manera adecuada las situaciones (**NO** problemas, fíjense en mi insistencia) de las que somos diana.

Nos sentimos turbados y al final lo que tiene remedio o solución inmediata pasa a lo último en nuestra lista de prioridades y malgastamos el tiempo en buscar solución a aquello que irremediablemente no la tiene, o si depende de un tiempo más largo de gestión nos encaprichamos en acelerar su proceso de disolución.

Así las cosas se produce un cúmulo de necesidades sin resolver a las que, a diario, van sumándose otras. Los trastornos psíquicos hacen su aparición en mayor o menor intensidad, como mayor o menor sea la adición de **SITUACIONES**, que cambian de estatus y se convierten en **PROBLEMAS** y por último, en **CONFLICTOS**. Se hace indispensable en nuestra vida diferenciar las “situaciones” a medida que surgen y cobran intensidad; aprender a aplicar los siguientes consejos:

- 1.- Reconciliarse con lo que NO TIENE SOLUCIÓN.**
- 2.- Tener PACIENCIA para desplazar aquello que debe solucionarse A LARGO PLAZO.**
- 3.- Solucionar con los recursos y herramientas precisos (materiales y psicológicos) lo que puede hacerse DE MANERA INMEDIATA.**
- 4.- Quedar conformes con la decisión final.**

Son innumerables los casos que no aceptan **LA MUERTE DE UN SER QUERIDO**. La pérdida de este ocasiona múltiples consecuencias en la que el doliente manifiesta desde una profunda depresión (incluso el suicidio), hasta el abandono de sus actividades diarias más perentorias (atención al trabajo y la familia en general).



La nostalgia engloba con toda su sintomatología el pensamiento y la conducta del que sufre la pérdida. Se estipula que la llamada **etapa de duelo** dure entre varios meses y tal vez un año; no obstante, depende del grado de lazo afectivo, las características de personalidad del que sufrió la pérdida y la intensidad en el nivel de relación con la persona fallecida. Esto conlleva a que se dimensione o estanque el proceso a la presunta normalización del estándar de vida.

Las madres son las que más sufren en ese sentido. No deben menospreciarse a los hijos, nietos, hermanos y otros lazos afectivos. El paso del tiempo alivia el dolor psicológico; pero existen casos donde el doliente entra en un estado de negación a la realidad en el que no es capaz de proveerse opciones que lo ayuden a programar nuevas perspectivas; caminar rumbos que vuelvan a propiciarle intereses diversos, reconciliaciones con su Yo, armonías con el entorno y caudal humano.



A veces porque se sienten culpables, otras porque inmolan el bienestar futuro y doblegan las relaciones familiares a su depresión y en otro porcentaje porque van adaptando sus afectos y conductas a esa taciturna involuntariedad y desplacer. La vida se convierte en un tiovivo de desengaños, trastornos de los hábitos, desmotivación y lentitud en los quehaceres. Hasta que irremediabilmente lo único que los diferencia de un cadáver es el hueco donde enterrarlos vivos.

Más de una vez he consultado a personas que no se resignan a la ausencia que deja la muerte. Y no ven el conjunto de afectos que los rodean; de hijos, vecinos, amigos y un sin número, no solo de personas, sino de posibilidades en las cuales apoyarse para no mantener estancamientos en lo pasado. La vida es movimiento y no se le debe negar la dirección que siempre marca hacia delante. Cualquier momento es bueno para recomenzar el presente con las herramientas materiales y espirituales, sean muchas o pocas, que tenemos.

Una vez atendí a una señora que perdió a su hija en un súbito accidente de tránsito. Tenía otros hijos, pero la occisa era quien vivía con sus dos niños en una ampliación que construyó junto a ella. La relación entre las dos era excelente. Al perderla entró en un estado de shock que dio paso meses después a una depresión importante con ningún deseo de hacer las cosas, llanto incontenible, pérdida total del sueño, miedo a salir y cruzar las calles. Llegó, incluso, a clausurar la puerta de acceso entre ambos hábitáculos, cerró las ventanas del sitio y decidió no entrar.

Lo que más la preocupaba era por qué al enterarse de la muerte no cayó en ese estado severo de melancolía que presentaba ahora. Le expliqué que se debió a la muerte inesperada. Su hija salió temprano a trabajar como cada día y horas después estaba muerta. No es lo mismo tener un familiar enfermo de gravedad del que esperamos fallezca en cualquier instante. Los ánimos se van preparando para el evento. En el segundo caso, el de la muerte inesperada, los sentidos se bloquean y la realidad se nos confunde, propiciando un estado de NO aceptación. Nos parece que se trata de algo falso, irreal.

Le orienté engavetar todas las fotos de la hija hasta que se habituara a la ausencia. Mirarla constantemente le hacía daño. Atender a sus nietos como hijos y poco a poco neutralizar el miedo a cruzar las avenidas, haciéndolo una vez por día e ir aumentando la frecuencia y distancia hasta que volviese a hacerse normal y huyera el trauma que le dejó, inconscientemente,

la forma de morir de la hija. Utilicé otras técnicas psicoterapéuticas que levantarán su autoestima (las vimos en el capítulo anterior, pero insistiremos sobre ellas). El final fue una sonrisa de satisfacción; la esperanza que podría salir adelante y volver a confiar en su presente.

Muchas personas consideran una pérdida irremediable la partida de algún ser querido (casi siempre hijos) hacia otra geografía del planeta; bien sea porque contrajeron nupcias con alguien extranjero; se agenciaron una oferta mejor de trabajo o decidieron emigrar por diversas razones. Enmarcan su presente un cuadro de nostalgia, aislamiento y llanto, como si más que verlos irse a vivir a otro país fuesen a morir o desaparecer. Olvidan que un día ellos también hicieron lo mismo. Es ley innegable de la existencia. Nacemos. Crecemos. Formamos nuestra personalidad con su carácter, temperamento, capacidades, habilidades, hábitos de conducta. Encontramos pareja. Constituimos nuestra familia. Nos independizamos. El diámetro de distancia adquirirá la magnitud que quiera colocarse en el pensamiento y la afectividad.

Es necesario RESPETAR el espacio de comunicación que media entre familiares, amigos y nosotros

En este espacio interpersonal nos movemos con libertad, sin sentir que somos conducidos por riendas; disfrutamos la individualidad al máximo; interpretamos lo que nos rodea e incrementamos el patrimonio intuitivo sin calcar (como si esa zona fuese un papel carbón) al que está en la frontera, o recibiendo como pichones que no quieren volar por comodidad o miedo a los riesgos de altura la sobreprotección del mismo.



Debemos defender nuestro espacio *intercomunicacional* con respeto, elegancia y asertividad. Solo así destruimos el dominio de los que quieren convertirnos en ecos de sí, edificarnos según sus fórmulas para concebir y componer la vida.

Infinitud de padres, familiares, colegas, vecinos y amigos confunden el **ser NECESARIOS** con **ser INDISPENSABLES**. Se obstinan en saberlo todo, resolverlo todo, afianzar su estatus de superioridad y control. A veces, sin percibirlo, permitimos que piensen por nosotros, tomen decisiones, vivan la vida que nos toca, se enteren de los propósitos que queremos poner en práctica y lo peor, nos sentimos a gusto con ser títeres. Si aparece algo que no nos conviene es cuando nos damos cuenta.



Resulta entonces difícil quitarnos las amarras. Llegan controversias, incomprensiones, malos entendidos, enemistades. ¿Cuál fue el origen? Nos involucramos en sus demandas afectivas o cognoscitivas más allá de lo que permitía el espacio interpersonal. Con tacto y adecuado manejo de las técnicas que vimos en la sección de la asertividad, tenemos la obligación de reasumir el control. Nuestra intimidad no debe convertirse en páginas que todos lean como una novela inacabable, manoseen a su antojo, pongan o quiten verbos de acción que nos corresponde conjugar. En esa área intercomunicacional la intimidad guarda su precio. Nadie tiene derecho a transgredirla al querer estar al corriente, implicarse y cuestionarlo todo y recibir (o no) ganancias materiales, espirituales o ambas a la vez. Resulta apropiado aprender a discernir lo que debe o no decirse. José Martí escribió: *En silencio ha tenido que ser; porque hay cosas que para lograrlas han de andar ocultas*. Pueden tildarnos de apáticos, inamistosos, fríos, cuando lo que pretendemos es hacer nuestra intimidad infranqueable. Es más aborrecible que nos llamen correveidiles, enredadores, charlatanes y en el peor de

los casos que seamos una “pantalla lumínica”; el pregón de las lenguas.

Siguiendo el cauce por el que veníamos, la relación entre seres queridos no debe convertirse en una asociación depredadora, en la cual una de las partes domine (con síntomas de temor, autocompasión, celos, inconformidad y ansiedad de separación) a la otra que decidió edificar su propio destino, aunque sea lejos. Tal vez es difícil admitir esta máxima, aun cuando un día fuimos los que fundamos la familia en otros lares; a veces en los mismos, pero con obra de independencia, criterios y valores. La demanda de afecto siempre existe; sensatez y respeto deben regularla.

**Cada persona debe ser
libre de elegir dónde y
con quién desea compartir
oportunidades**

No debemos menospreciar sus intereses ni mostrarles desconciertos, rechazo a sus disposiciones y mucho menos tratar de retenerlos utilizando coacciones emocionales o justificaciones injustificables.

Frases como: *voy a morirme de tristeza; no me acostumaré a la ausencia; nadie se ocupará de mí; yo hice tanto por ti; no volveremos a vernos; te va a ir mal, sin mí no vas a poder “levantar cabeza”, te soy imprescindible*, etcétera; estimularán sentimientos de culpabilidad al que se aleja y, a la larga, podrá presentar serias dificultades, no tanto por los obstáculos que deba desafiar; más bien por las lágrimas, pesares, advertencias y sinsabores con las cuales llenamos sus equipajes.

No significa que nos fabriquemos una coraza de hielo ante las separaciones que ocurren a menudo, o nos sometamos a un destierro de insensibilidad. En las relaciones humanas la

calidad y cantidad de afecto que se intercambian deben ser ecuanímenes; racionales, necesarias, pero no obligatorias.

La virtud no radica en ser inseparables; sino en estar distanciados y que no cambiemos



El apoyo tiene que surgir espontánea e incondicionalmente; no llevar rótulos ni fechas de caducidad; mucho menos demandas de garantía. No pongamos precio jamás a lo que damos. Advirtamos solamente que estamos ahí si se nos necesita, con la salvedad que no seremos muleta permanente, sino un punto de apoyo circunstancial. Seamos presentes / ausentes admirables, queridos, lógicos. La ausencia no tiene porqué sabernos amarga. Somos provisionales. Disfrutemos esa transitoriedad que es la vida sin mancillar distancias con sometimientos, entremetimientos, frases de desdicha e inseguridad.

Existe otro grupo de situaciones por las que atraviesa el ser humano y a veces no tienen solución, mencionemos las enfermedades incurables (cáncer, diabetes, eventos cardiovasculares...) ante las cuales son disímiles las respuestas y mecanismos para sobrellevarlas. Muchas personas agotan su paciencia si tienen que someterse a tratamientos prolongados con el objetivo de mejorar la calidad de vida. Rechazan el hecho de enfrentarse a la quimioterapia o sencillamente, ante síntomas que ponen en alerta a la familia o médicos sobre la aparición de algún padecimiento importante rehúsan asistir a realizarse estudios clínicos por miedo, inseguridad o apatía; sin embargo, una vez establecida la dolencia, quisieran echar atrás el tiempo para impedir lo que ahora sufren.

Comenzar a padecer un trastorno crónico de cualquier índole lleva aparejado transformar a veces, en trescientos sesenta

grados, el estilo de vida que se llevaba hasta ese instante. Son pocos los que llegan a un rápido convencimiento de esta sentencia, ya que no solo consiste en planificar el nuevo proyecto de vida a nivel de pensamiento, sino que es obligatorio hacerlo a nivel conductual.

Cambiar el estilo de vida exige introducir nuevos hábitos dentro de sí y en relación con la convivencia



Para que se comprenda pongamos como ejemplo el de un hombre que sufre un importante infarto cardíaco en el que muere un gran porcentaje de su corazón. Se convirtió en un sujeto que en lo adelante no podrá realizar toda una serie de tareas a las que estaba acostumbrado. Muchas veces sus actividades dependerán de la ayuda de los que le rodean, algo que hasta ese momento era lo contrario, es decir, era él quien se ocupaba de todos estos menesteres.

En un primer período podría aparecer la **NO ACEPTACIÓN** del presente, traducida por una melancolía que se injerta a los síntomas propios de las secuelas del infarto (desvanecimientos, irregularidades de los latidos cardíacos y la presión arterial, falta de aire, mareos, etcétera). A esa suma deben agregarse los efectos secundarios de los medicamentos que deberá ingerir de por vida, actividad que requiere, en primer término, interiorizar los horarios, no olvidarlas en casa cuando sale a realizar su trabajo u otras actividades en las que se involucra.

El proceso de rehabilitación (cardíaca en su caso) al que debe habituarse, impone desafíos. Son dos las cualidades indispensables a tener en cuenta en el reaprendizaje o inserción de un nuevo estilo de vida:

Responsabilidad y Disposición

La primera atañe a sumergirse dentro del cambio con compromiso y tolerancia de aquellas actividades que en lo adelante le serán vedadas; las medidas a cumplimentar con disciplina.

Tal vez en un principio su adaptación desde sí y para sí atraviase por irregularidades de confrontación, desanimo e injerencias de su anterior modelo de vida; no obstante, el uso justo y consecuente del segundo elemento (**la Disposición**) hará que poco a poco acepte y se inmiscuya en nuevas particularidades de su YO con un rol definitivamente natural, sin que le estorben ciertas costumbres y hábitos de su antiguo comportamiento que definitivamente debe suprimir; por ejemplo, los esfuerzos excesivos o cargas de peso, ingestión de alimentos fritos, grasosos, enlatados, con conservantes, sales, azúcares refinados; bebidas alcohólicas, energizantes, carbonatadas o gaseosas; uso de cigarrillos; actividades que requieren costoso gasto de energías; exposiciones prolongadas al sol o frío intensos; comidas copiosas o en horarios tardíos; privaciones del sueño. Estas son reglas que deberían respetar también las personas NO enfermas para continuar transitando caminos saludables.

El mejor TRATAMIENTO de cualquier enfermedad es la PREVENCIÓN

Incalculable es su magnitud siempre que logremos aprovecharla organizando un **diseño de vida útil** que se sature de prosperidad. Lo propondremos en el último capítulo.

Las catástrofes de la naturaleza (terremotos, ciclones y huracanes...) traen consigo cuantiosas pérdidas materiales y con ellas trastornos en el equilibrio emocional. También las epidemias.

Los mecanismos individuales / colectivos deben activarse; restablecer un orden con respecto al fenómeno del que fuimos víctimas; promover que el menoscabo psíquico no se arraigue trayendo consigo permanentes estados de melancolía, ansiedad, desmotivación y pereza.

Actuar con inteligencia presupone condimentar capacidades que nos propicien salidas al “estrés” que ocasionan muchas contingencias de la naturaleza sobre la vida humana, y aquellas que atañen a situaciones de la vida en sí.

Consideraciones sobre el estrés

Cuenta la historia que hacia los años 1930 el joven veinteañero Hans Selye, estudiante de medicina, durante la observación de sus pacientes se percató que independientemente de los síntomas propios de las enfermedades que padecían presentaban otros comunes a todos ellos, entre los cuales el cansancio, los trastornos del sueño, la intranquilidad, falta de apetito y pérdida de peso eran los más comunes. A esta gama de señales clínicas la denominó *el síndrome de estar enfermo*.

Tiempos después, convertido en todo un fisiólogo publicó, en 1950, una de las obras más particulares e interesantes de la ciencia médica: *Estrés, un estudio sobre la ansiedad*.

El término, que proviene de la física, denomina la presión de un cuerpo sobre otro; aquel que más coerción reciba perjudicará su estructura y terminará destruyéndose. El nombre se trasladó a la rama de la psicología para designar aquellos cambios psíquicos y orgánicos antes mencionados, que se conocen también como *síndrome general de adaptación*.

Lejos de lo que muchos piensan, el estrés (del inglés stress, significa tensión) es una respuesta natural adaptativa y necesaria ante situaciones de emergencia que surgen en el entorno, comprometándonos a solucionarlas. La confusión de que se trata de una enfermedad es debido a que, muchas personas con pobres o

inadecuados estilos de enfrentamiento u otras que sí los tienen, pero la magnitud y celeridad de la amenaza demanda de ellos rápida respuesta, no neutralizan tempranamente esta “tensión” con los instrumentos psicológicos que es obligatorio conseguirse. El exceso de tensión, más la sobrecarga sin alivianarse, repercute en el organismo y provoca **ENFERMEDADES y TRASTORNOS METABÓLICOS** que frenan su adecuado funcionamiento.

Su origen se encuentra en el cerebro; el mismo reconoce a los estresores y responde a ellos de diversas maneras. El estrés juega un papel fundamental en el aprendizaje, memoria y toma de decisiones. Durante un corto período de tiempo puede ocasionar la destrucción de algunas conexiones neuronales en zonas específicas del cerebro, lo que significa que puede cambiar la anatomía de este importante órgano en pocas horas.

Por su parte, si el estrés se hace crónico, puede disminuir el tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria.

El estrés lastima la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones. Debido a ello sus consecuencias no solo son fisiológicas, también serán psicológicas y de conducta.

Es una respuesta inespecífica ante cualquier estímulo tanto interno, como externo.

Factores desencadenantes:

- 1.- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente, por ejemplo, las consecuencias de un terremoto, accidente, súbita enfermedad de un ser querido...
- 2.- Estímulos ambientales dañinos, puede ser, fundamentalmente, el exceso de ruidos.
- 3.- Percepciones de amenaza.
- 4.- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etcétera).

- 5.- Aislamiento; confinamiento. Se observa con frecuencia en personas sometidas a cautiverio.
- 6.- Bloqueos en nuestros intereses.
- 7.- Presión grupal. Como indica el término es la coacción que determinado conjunto de personas ejerce sobre alguien.
- 8.- Frustraciones: Se dan como consecuencias de no lograr objetivos o metas trazadas.
- 9.- Dificultosas relaciones sociales, cuyo fallo trae desventajas o ansiedad marcada en algunos sujetos.

Los estresores son de diversa índole (físicos, químicos, acústicos, culturales, corporales, etcétera). Estos, a su vez, se clasifican en cuatro grupos fundamentales:

- **Estresores únicos:** cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.
- **Estresores múltiples:** afectan solo a una persona o pequeño grupo de ellas, se corresponden con cambios significativos y de transcendencia vital.
- **Estresores cotidianos:** cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las rutinas cotidianas.
- **Estresores biogénicos:** son mecanismos físicos y químicos que emiten directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

Los síntomas fundamentales que produce la reacción de lucha se originan como consecuencia de la liberación de hormonas y sustancias químicas, entre estos destacan los temblores, las palpitaciones, sudoración, rubor de la piel, erizamiento de los vellos, inquietud, falta de aire, salto “en la boca del estómago”, mareos, etcétera.

Los episodios estresantes de corta duración llevan poco riesgo; sin embargo, cuando transcurren sin resolución el cuerpo se mantiene en un constante período de alerta; esto eleva el

desgaste fisiológico y conlleva a fatiga o deterioro corporal, viéndose amenazada seriamente la capacidad de defensa y recuperación del organismo. Como resultado, aumenta el riesgo de lesión o enfermedad.



Estrés laboral



Innumerables estudios de las últimas décadas consideran la relación entre el estrés de trabajo y una diversidad de padecimientos. Son habituales las alteraciones anímicas y los trastornos del sueño, estómago “revuelto”, dolores de cabeza, alteraciones en la comunicación familiar y con amigos.

Estos signos tempranos del estrés de trabajo son reconocidos sin dificultad. No obstante, los efectos en las dolencias crónicas son más difíciles de diagnosticar, pues estas requieren de un período de desarrollo dilatado y se pueden ver influidas

por muchos factores independientes al estrés. Sin embargo, son múltiples las evidencias que le dan un papel predominante en la aparición de problemas crónicos de salud, particularmente en las enfermedades cardiovasculares, afecciones musculoesqueléticas y trastornos psicológicos.

En esta directiva, debemos diferenciar los **desafíos laborales** de las **exigencias laborales**. Los desafíos o retos garantizan la motivación y aprendizaje de habilidades nuevas mediante las que la capacidad laboral se perfecciona, produce satisfacción, vigor físico y emocional.

Las exigencias laborales —donde entran los horarios irrespetados, la poca estimulación espiritual y salarial—, cuando superan la capacidad de resistencia y no se tienen en cuenta las **necesidades sentidas** del trabajador, así como los recursos materiales necesarios para desplegar sus funciones, terminan por desencadenar los trastornos crónicos ya expuestos.

¿Cómo contrarrestar el estrés laboral?

1.- Establece una adecuada comunicación

Las causas del estrés pueden estar motivadas por malas relaciones interpersonales con tus colegas o jefes, en ese caso, utiliza las técnicas asertivas que ya vimos en el capítulo anterior para expresar tus desacuerdos en cuanto a la hostilidad que te rodea; siempre con respeto, calma y paciencia, puedes mejorar el contexto que te lastima, pero no le pidas peras al olmo, significa que no busques arreglar conflictos laborales que te empecinaste en crear y ya no tienen vuelta atrás. Analiza primero para obrar después. Puede ser que las condiciones de tu puesto de trabajo requieran de medios de protección contra el ruido, iluminación excesiva o escasa, uso de espejuelos en caso de soldadores, guantes y otros. Es obligatorio portarlos y exigir, de forma saludablemente empática, que te sean entregados.

2.- Entrena tu mente con técnicas de relajación



El uso de ejercicios yogas, relajación autógena y otras técnicas de meditación entrenan zonas de tu mente que aumentan las emociones positivas; a su vez apartas dificultades comunicativas y de relación contigo mismo y los que te rodean.

3.- Practica ejercicios físicos

Si con frecuencia realizas algún deporte tu cerebro liberará endorfinas. Las endorfinas son hormonas antiestrés e intervienen además en el alivio del dolor y producen sensaciones de alegría. Caminar a paso ligero, trotar suavemente, durante veinticinco o treinta minutos libera también estas sustancias. De hecho, caminar media hora diariamente y de manera continua en un horario donde no moleste el sol, mejora la circulación corporal y se liberan endorfinas, lo que puede ser importante en el tratamiento de personas deprimidas.

Si puedes realizar la natación sería formidable, es un deporte que alivia las contracturas y tensiones.

4.- Toma un descanso

Estudios realizados demuestran que el rendimiento del cerebro mejora si le damos un pequeño descanso; un corto intervalo por cada hora de trabajo en que estiremos las piernas, vayamos por un vaso de agua, jugo, té verde o de frutas; miremos por la ventana el paisaje, escuchemos el chiste de algún colega, serán unos minutos que despejarán tu mente, aliviarán la rigidez de estar mucho tiempo sentado; el respirar profundo y lento tres o cuatro veces como mínimo también constituye una maravillosa manera de aliviar tensiones musculares.

5.- El sueño

Siete u ocho horas diarias de sueño repararán tus energías y hará que tu mente comience el día descansada y preparada para el adecuado desarrollo de tu jornada laboral.

6.- Planifica tus tareas

Controla el desenvolvimiento de las mismas. Puede ser auxiliándote de una agenda donde coloques, por orden de prioridades, lo que necesitas hacer laboralmente, el tiempo que te tomarías en ello, incluyendo mínimos descansos. Puedes, incluso, tachar de la lista aquellas que ya tuvieron fin, anotando las nuevas, siempre destacando el nivel de primacía y estableciendo horarios saludables.

7.- Organiza tu lugar de trabajo

Mantén limpia el área donde frecuentemente realizas tus labores, bríndales confort según el empleo que realizas. Guarda tus papeles e informes adecuadamente, en gavetas, si trabajas con papeles. Tus utensilios, si acaso eres constructor, deben higienizarse y almacenarse en un sitio adecuado, no proclive al desorden.

8.- Evita las distracciones laborales

Fuera de aquel mínimo tiempo de descanso, evita distraerte con llamadas telefónicas o conversaciones con colegas que impidan realizar tu trabajo con garantía y responsabilidad.

9.- Desconéctate de tu trabajo una vez que sales del mismo

Las personas que componen tu núcleo familiar necesitan de ti, crear armonía en ese otro centro de responsabilidades implica que no debes desmotivar el ambiente haciendo cosas que te quedaron por terminar en el trabajo. Una forma importante de enfrentar el estrés laboral es hacer en tu casa un lugar privilegiado para desembarazarte de las cuestiones que tengan que ver con tu ocupación.

Allí debes conversar asuntos que atañen a tus familiares, recrearte con ellos, ver la televisión, escuchar música relajante, jugar, reír con frecuencia, alimentarte bien y de forma sana, sin la sombra de que debo terminar lo que comencé y no he finalizado.

10.- No permitas que te sobrecarguen con tareas que no te corresponden

Acude a los derechos asertivos y sin mostrarte hostil, gana tus partidas de inconformidad.

Estrés en el hogar



Nada tan maravilloso como llegar a la casa y sentir un ambiente de paz. Disfrutar, junto a todos los que componen tu familia, de momentos de intimidad y solucionar entre todos cualquier imprevisto que surja. La vida se nos llena últimamente de muchos inconvenientes, a pesar que contamos con correos electrónicos, internet, computadores y un largo etcétera de adelantos científicos. No obstante, el estrés en el hogar aumenta día por día. Una limitante está dada por el hecho de que nos llevamos para casa, incontables veces, cuestiones de trabajo sin resolver.

Atentan otros aspectos que, si no se manejan a tiempo y con ajuste, hacen de nuestra morada un infierno de contradicciones.

Si pones en práctica estas medidas lograrás reconciliarte con las situaciones diarias que atentan contra el hecho de que vivas dentro de tu casa un remanso de bienestar.

1.- Planifica tu economía: Es de suma importancia ajustar tu economía a los gastos, pero sobre todo, ahorrar al menos un ínfimo porciento que puedas utilizar en instantes de aprieto, tales como enfermedades, alguna inversión que debas hacer por roturas, arreglos y remozamiento. Quizás pongas como pretexto que el salario no alcanza frente a todo lo que un hogar necesita suplir: alimentación, costo de materiales escolares de los hijos, transporte, pagos de servicios de electricidad, agua, teléfono...

Una buena fórmula es tomar lápiz y libreta inmediatamente del cobro y sacar cuentas, no derrochar, más bien, aclimatarse dentro de la economía y depositar en tu cuenta bancaria lo que dije al principio (no por gusto vale la redundancia).

2.- Delega a cada miembro de tu familia responsabilidades, que de no hacerlo, te llevarán a sufrir un eterno dilema. Enseña a cada quien lo que le corresponde, así te verás libre de que TODO te caiga encima.

Las niñas y los niños pueden ayudarte a escoger el arroz y los frijoles, barrer, desempolvar los muebles, fregar, regar las plantas, hacer mandados, etcétera.

Infinitas veces no queremos darles tareas a nuestros hijos bajo el pretexto de que *los pobres, tienen que estudiar*, sin embargo más que un sacrificio, es un compromiso moral. Concluidos sus estudios, estarán doblemente preparados para la vida en común de pareja, desde el punto de vista laboral y hogareño.

3.- Comparte aunque sea una de las comidas en familia, si pueden ser los fines de semana, mejor. Afianza la cordialidad entre cada miembro de la misma; es un momento maravilloso para intercambiar temas de interés de cada uno, aclarar dudas, hacer planes, reír, estimular el roce, consolidar los lazos afectivos.

4.- Enamora la decoración de tus habitaciones; el confort no depende de tener mucho o poco, sino de endulzar los espacios con cambios ornamentales. Si tienes posibilidades de tener plantas que proporcionen colorido a tu entorno mucho mejor. Conjuga tu imaginación e invita a los demás a ejecutar contigo.

5.- La vacaciones no son para enclaustrarte y adelantar el trabajo no doméstico; planifica con tiempo qué inventar; el descanso te retribuirá nuevas energías.

6.- Respeta la privacidad de los que te rodean: hijos, padres, abuelos... Es una manera maravillosa de crear empatía.

7.- Si hay que debatir cualquier tema que atañe a un familiar, no te rehúses. Las crisis necesitan de análisis, de lo contrario, formamos un cúmulo de situaciones sin resolver. De las crisis se cultivan modos de enfrentamientos que no tienen necesariamente que convertirse en peleas, incomprensiones o malos ratos, proporciona la confianza necesaria y el respeto en dosis apropiadas. Nada tan feo como escuchar: *no se lo vayas*

a decir a mi papá, (hijo /hija), pero más aun si parte de uno de los progenitores: que tu papá no se entere (mamá).

Dos sitios son básicos en la existencia del ser humano: su **ocupación laboral** y la **casa**. Cuidar de ellos permite no hundirse en un estrés crónico ni insatisfacciones.

Estrés psicológico



Se origina como consecuencia de cómo la persona evalúa su entorno e interactúa con él. Si al analizarlo ve su cotidianidad como amenazante, la calidad de respuesta no será la misma de aquel que aprende a discernir qué debe ser sustituido, modificado o anulado en los contextos laboral, familiar, personal y social.

En la actualidad los estresores de mayor aparición son: Los imprevistos, alteraciones en la comunicación, desbalances económicos, rutinas de ejecución obligada, sobrecarga y exigencia laboral, discrepancias generacionales, cuidados de la calidad alimenticia, accidentes domésticos y viales, aparición de enfermedades agudas, desavenencias con las jerarquías... Ellos dificultan los estados de adaptación y consecuentemente agotan las energías e inmunidad del cuerpo.

Síntomas agudos se hacen crónicos y producen desgastes en este, al movilizar constantemente mecanismos defensivos hormonales, bioquímicos y enzimáticos. El estrés (respuesta natural adaptativa, valga la redundancia) pasa a ser **DISTRÉS**. Aparecen los **efectos biológicos nocivos** por la permanencia de los estresores o factores psicotraumatizantes:

- Alteraciones psiquiátricas (ansiedad, depresión...)
- Caída del cabello.
- Trastornos de la piel.

- Problemas en el rendimiento escolar, laboral u otro.
- Dificultades en la memoria y atención.
- Trastornos del sueño.
- Enfermedades cardíacas (hipertensión, infartos...)
- Neuropatías.
- Trastornos digestivos (úlceras, gastritis, colitis)
- Dolores de cabeza.
- Alteraciones en la comunicación familiar y social.
- Trastornos endocrinos (Obesidad, Diabetes,,)
- Irregularidades menstruales.
- Disminución del deseo sexual.
- Reducción de la fertilidad.
- Inmunodeficiencias.

Vamos a detenernos en tres problemas que el estrés ocasiona y cada día aumentan en consideración:

Trastornos de ansiedad **Trastornos del sueño** **Síndrome del cuidador**

Trastornos de ansiedad

Los que padecen de ansiedad definen un alto estado de “desesperación”, intranquilidad, no se sienten bien en ningún lugar, les parece que algo malo va a sucederles. A ello se le suman malestares: palpitaciones, “salto en la boca del estómago”, acidez, diarreas, sudoración profusa, temblores de las manos, deseos constantes de orinar...

Los psiquiatras la definimos como “un miedo sin objeto”. En el miedo la respuesta es a un estímulo conocido, puede tratarse de miedo a determinado animal o situación: exámenes, cirugías, visitas al dentista... Una vez que desaparece el estímulo la persona vuelve a su forma habitual de comportarse.

La ansiedad, si no se trata a tiempo, va sumando síntomas corporales, afectivos y alteraciones de la conducta.

¿Alguna vez has prestado atención a cómo respiras cuando estás ansioso?

A no ser en los trastornos del pánico, donde la sensopercepción de muerte inminente lleva a la persona a una respiración agitada, aquellas que padecen de trastornos ansiosos respiran de manera superficial, pero no se percatan de ello.

El suministro de oxígeno, al disminuir en el organismo, provoca daños y por consiguiente la permanencia de la ansiedad con su cortejo de molestias cardíacas, digestivas, musculoesqueléticas, respiratorias...

La Relajación Autógena: Medio eficaz para controlar la ansiedad

La relajación autógena es un método sencillo y poderoso que solamente te tomaría un cuarto a media hora de tu tiempo. Una vez que la ejercitas te ayuda enormemente en el control de la ansiedad. Puedes aprenderla dentro de un grupo con supervisión de un profesional; o bien de forma autodidacta, utilizando libros donde se explica el aprendizaje de la misma (a veces con el auxilio de un disco en el que viene grabada la voz que te indica los pasos); sin embargo es más práctico no acostumbrarse a este último método, se corre el riesgo de hacer dependencia de la voz, condicionarse a ella y ante una situación determinada de emergencia psíquica no tenerlo a mano, o por comodidad no haber aprendido a realizar, con nuestra voz interior como herramienta, este control mental.

Haré un viaje en el tiempo hacia el cubículo del Hospital de Día del centro hospitalario **Hermanos Ameijeiras**, donde me formé como profesional de la atención a la psiquis humana bajo la tutela de la doctora Sara Gilda Argudín Depestre; psicoterapeuta de primer y segundo grado y profesora titular.

El control de la respiración es esencial en el alivio de la ansiedad. A la respiración lenta y profunda se le atribuyen beneficios más que comprobados científicamente. Podríamos citar entre ellos los siguientes:

1. Favorece la eliminación de toxinas, pues aumenta el nivel de oxígeno pulmonar y cantidad de sangre circulante.

2. Se hace más eficaz el funcionamiento de órganos tan importantes como el estómago y resto del tracto digestivo; en él los alimentos se oxigenan más al igual que la capacidad de digestión. Otros órganos beneficiados son el cerebro, la columna, los centros nerviosos y nervios, indispensables para la comunicación del cuerpo con cada una de sus partes.

3.- A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales reciben un masaje. El movimiento de la parte superior del diafragma proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimulan la circulación sanguínea en dichos órganos.

4.- Reduce los latidos cardíacos y suaviza los músculos; esto a su vez relaja la mente.

5.- Aumenta la capacidad y elasticidad de pulmones y caja torácica durante todo el día.

6.- Revitaliza las glándulas.

7.- Ayuda a controlar tu peso. Si tienes exceso del mismo, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si el peso es insuficiente, el oxígeno alimenta tus tejidos y glándulas.

8.- Evita futuros problemas respiratorios.

Si ya concientizaste lo positiva que resulta una adecuada respiración para tu salud mental y física elegiremos el método creado por el parapsicólogo de origen mexicano José Silva.

A pesar que existen diversos métodos de relajación este es fácil de aprender y se le atribuyen múltiples ventajas, desde mejorar el rendimiento intelectual, concentración, control del distrés, positivismo ante el trabajo y aumento de la autoestima;

hasta autoprogramarse un estilo de vida en pos del crecimiento personal.

Postura para realizar el ejercicio



Puedes estar sentado o acostado. Si estás sentado adopta la posición de cochero, como muestra la imagen. Una postura cómoda resulta imprescindible. Tus pies descansarán sobre el piso; los brazos estarán a los lados del cuerpo mientras colocarás tus manos sobre ambos muslos. Mantendrás el pecho erguido, la columna recta, los hombros hacia atrás, sin contracturas o tensiones.

Dirigirás la mirada al frente y escogerás un punto fijo en la pared o el espacio que te rodea, siempre al frente. Dicho punto te servirá de pantalla mental, como si, sentado en la butaca de un cine fueras a ver un filme, lo que, en esta ocasión y las posteriores, serán números que visualizarás mentalmente; no se trata de imaginártelos, sino de visualizarlos. ¿Ya estás listo(a)? Comencemos. Lo haré contigo.

Quinto nivel: Visualización

Inspiro el aire por la nariz, lenta y profundamente, sin esforzarme. Contengo la respiración. Espiro de la misma manera. Con los párpados abiertos voy a visualizar un número cinco. Repito mentalmente: *cinco... cinco... cinco... cinco*. Visualizo el número en mi pantalla mental sin pestañar o haciéndolo lo menos posible. Tomo otra respiración lenta y profunda. Mis párpados se van poniendo suaves, muy suaves, relajados, cansados.

Cuarto nivel: Confianza

Cierro los párpados paulatinamente y visualizo en mi mente un número cuatro. Repito: *cuatro... cuatro... cuatro... cuatro*. Inspiro profundo por la nariz y expulso el aire lentamente por la boca, repito mentalmente (dos o tres veces): los ruidos no me molestan, los ruidos no me molestan, al contrario, me ayudan aun más en mi relajación física y mental. Tomo otra respiración lenta y profunda. Repito: *En caso de emergencia o que alguien*

me llame, abriré mis párpados y estaré despierto, a gusto, descansado y en perfecto estado de salud.

Tercer nivel: Relajación corporal

Vuelvo a respirar lento y profundo. Visualizo en mi mente un número tres. Repito mentalmente: *tres...tres...tres*. Me voy a relajar físicamente. Concentraré mi atención en el punto más alto y central de la cabeza. Siento que poco a poco, me invade una sensación agradable, mi mente está fresca y esa sensación agradable de calor comenzará a bajar por todos los músculos de mi cara, voy a detenerme en ellos el tiempo que sea necesario hasta sentirlos suaves, muy relajados. Me detendré a relajar mi cuello, hombros, espalda, brazos, manos, dedos, glúteos, muslos, piernas, pies, dedos de los pies. disfruto como mi cuerpo se va sintiendo suave, pierde sus tensiones, se relaja.

Voy a repetir mentalmente (dos o tres veces): *Mi cuerpo está relajado, tranquilo, saludable, sin tensiones, a gusto.*

Segundo nivel: Relajación mental



Tomo una inspiración y espiración lenta, profunda, con calma, sin esforzarme. Visualizo un número dos. Repito mentalmente: *dos... dos... dos... dos*. Concentraré mi mente

en una escena pasiva agradable; un sitio que me gusta. (Hágalo usted con aquello que le provoque tranquilidad). Estoy frente al mar. Contemplo el horizonte. Comienzo a caminar por la arena; las olas acarician mis pies; la temperatura del agua es tibia; el viento me despeina suavemente; el sonido del mar es tenue; escucho también a las gaviotas. Es extraordinario disfrutar esta experiencia. Inspiro el aire, lleno mis pulmones, lo espiro. Repito mentalmente: *Me siento muy a gusto cuando estoy relajando mi cuerpo y mi mente, con mucha salud; me siento muy a gusto cuando estoy relajando mi cuerpo y mi mente, con mucha salud.*

Primer nivel: Meditación

Inspiro y espiro lento y profundo. Visualizo un número uno en mi pantalla mental. Comienzo a contar, mentalmente, del 25 al 1, despacio y suavemente: 25, 24, 23, 22, 21... (puede ser desde cifras mayores; ejemplo del 100 al 1, del 50 al 1).

Ahora repito mentalmente y varias veces frases como estas:

- *Cada día, como pasen los días, me sentiré mejor, mejor y mejor, con buena salud física y mental.*
- *Mis pensamientos serán positivos, para lograr beneficios y ventajas que deseo.*
- *Tengo control completo de mi cuerpo y mente en este nivel y cualquiera que me encuentre.*

Voy a salir al nivel exterior consciente, para ello contaré del uno al cinco; al llegar a cinco abriré mis ojos y me sentiré muy a gusto, con mucha salud y energía: CINCO.

A la cuenta del cinco abriré mis ojos y me sentiré muy a gusto, con mucha salud y energía: CUATRO.

A la cuenta del cinco abriré mis ojos y me sentiré muy a gusto, con mucha salud y energía: TRES.

A la cuenta del cinco abriré mis ojos y me sentiré muy a gusto, con mucha salud y energía: DOS.

A la cuenta del cinco abriré mis ojos y me sentiré muy a gusto, con mucha salud y energía: UNO.

Abro mis ojos, inspiro profundo y espiro con calma. Repito: *Me siento muy a gusto, con salud mental y física perfectas, como si hubiese dormido ocho horas.*

Mediante el entrenamiento en técnicas de relajación podrás no solamente disminuir el grado de ansiedad; te serán provechosas para conjugar tu vida cotidiana con dinamismo y orden.

Como dato histórico curioso puedo decirles que el creador de este método, José Silva, concibió el mismo debido a las bajas calificaciones escolares de sus hijos y las lecturas acerca de la hipnosis, que lo indujeron a tratar de encontrar una respuesta a su

hipótesis de que podía mejorar la capacidad de aprendizaje por medio de algún tipo de entrenamiento mental.

Antes de pasar al próximo acápite deseo que lean este simpático relato (abreviado), de Alexis Díaz Pimienta, escritor y poeta cubano, el cual le mereció un Premio Nacional Ernest Hemingway.

LA GUAGUA

Calle Monte, llegando a Belascoaín. Sudo en el calor de una 15 que se detiene en el semáforo. Ventanillas cerradas porque afuera llovizna. Sudo por los demás y ellos por mí. Quizás un solo cuerpo provoca esta asfixia, quizás si hubiera un cuerpo menos dentro de este rectángulo enlatado el aire alcanzaría para refrescarnos a todos. Esa cuota de aire que consume el anónimo pasajero No. X sería suficiente para no respirar el sudor ajeno, el dióxido carbónico de otros. Pero acaso yo sea el que sobra, pienso, y me trago el deseo de culpar a alguien que a su vez piensa que pudiera ser él y se traga el deseo de culparme a mí. Estoy casi en la puerta, detrás de una muchacha que me roza., un blando nalgatorio que amenaza mi estabilidad sobre el pie izquierdo; me balanceo cuerdaflójicamente, evitando rozarla y que me rocen, porque no puedo voltearme a ver qué tengo atrás: una rodilla, un codo, un portafolio. Comprimido y ahogándome. Y de pronto un tufillo a comida de ayer, un tufillo sin dueño y silencioso. Hay rabillos de ojo sospechando de todos. Forcejeo enconado por el aire. Vuelvo a culpar a alguien que a su vez culpa a otro que a su vez me culpa. Una nariz golpea a otra. Surgen los primeros codazos, los empujones expresos. Ya no es el balanceo de la guagua si no el empuja-empuja. El chofer tiene un ventilador pequeño. El chofer tiene su ventanilla abierta. El chofer no mira para atrás ni siente peste. El chofer ve mucha gente en Monte y Águila y no para; abre las puertas más allá pero el tufillo es el único que se apea; los

demás aprovechan para «cargarse» de aire, pero no descienden. El chofer, con la ventana abierta (la lluvia sabe que ese es el chofer, por ahí no entra), dice que si no cierra la puerta ahí nos quedamos. Recuerdo que nos apretamos unos sobre otros y que el chofer, al fin, cerró la puerta. No había espacio para sacar pañuelos, para agitar periódicos, para estirar los labios y soplarnos mutuamente. Sentí fatiga, escalofríos, ganas de caerme, pero me mantenían en pie los otros cuerpos. Los cuellos, flácidos, comenzaron ladeándose y luego cayeron las cabezas unas sobre otras, como una gran multitud de borrachos. Enmudecidos de terror y asfixia vimos llegar otras paradas. Las puertas gemían intentando abrirse, las puertas lloraban de impotencia. Al chofer le extrañó que nadie las golpeara, que nadie gritara «¡Abre atrás, abre atrás!», y que no lo ofendieran. Al llegar a la última parada intentó, inútilmente, abrirlas. Solo entonces miró a su alrededor. El chofer sintió que le faltaba el aire. Enloquecido rompió la ventanilla y saltó a tierra. Corrió pidiendo auxilio. Vino gente, la policía, los bomberos. No sabían qué hacer. Empezaron a tironear las puertas intentando arrancarlas. Inútil. ¡Hay que cortar la guagua, hay que cortarla! Balones de oxígeno y de acetileno; mangueras y relojes contadores; llamas azules cercenando el metal. La guagua se partió al medio, la reacción físico-lógica hubiera sido que ambas partes cayeran contra el suelo y que el personal rodara hacia el vacío. Pero no; la masa de personas seguía compacta. Algunos, los de la periferia, se veían casi íntegros. Otros eran solo un brazo o una oreja o el zapato derecho, como yo. Desde arriba era una vista única de cabellos, calvicies, hombros inacabados y sombras. Desde abajo era un óleo impresionista de zapatos. Cada lado merecía la firma de Velázquez, de Rembrandt, de Picasso: qué rostros, qué contrastes de luz, qué figuras geométricas.

Desalojaron al público como frente a un incendio. Nos tiraron una enorme pollera por encima y nos llevaron, primero,

al parqueo del edificio del MITRANS, y luego aquí, Museo Nacional de Bellas Artes, donde el público pasa de martes a domingo y algunos —casi siempre extranjeros— preguntan quién es el autor de tan magnífica obra, o se marchan pensando que es un tal Mitran, de apellido italiano, porque confunden al autor con el donante.

El sueño y sus trastornos



El sueño siempre ha sido desde los albores de la humanidad tema de interés para todos. En muchas culturas se le atribuye un valor profético, concebido como un mensaje cifrado de origen divino que es necesario desentrañar.

En Mesopotamia, 5 000 años a. C. registrar los sueños en tablancillos de arcilla constituía un hábito. Las diferentes culturas universales tienen su propia interpretación de ese momento que cursa entre la vigilia y el sueño. Sean enviados por dioses o demonios; sean monstruos, duendes o ánimas que están al acecho en ese límite de la conciencia que le antecede, para introducirse en la mente y ejercitar sus panoramas oníricos; ese período en el cual parece que nos ausentamos de nosotros y nos perdemos entre representaciones pictóricas dulces o aterradoras, tristes o jubilosas, es de suma importancia para reponer las energías.

La **cultura griega**, una de las más ricas en mitos y leyendas; representaba al sueño por su dios mensajero: Morfeo; uno de los hijos oniros de Hipnos (el sueño), con Nix (la noche). Los oniros son las mil personificaciones de los sueños. Morfeo entraba en estos para entregar mensajes de los dioses a los mortales, acto que hacía disfrazado con apariencias humanas; sin embargo, su hermano Fobétor (el que espanta, etimológicamente), se alistaba a las representaciones oníricas con forma de animales

(bestias, aves y serpientes). Era el portador de las pesadillas. Todas las noches emergía de la tierra de la oscuridad eterna como un demonio alado para infestar los sueños de los vivos. Fantaso, otro de los hijos oniros de Hipnos se encargaba de representar la naturaleza: aguas, rocas, árboles...

Morfeo apareció por primera vez en *Las Metamorfosis*, obra escrita en poemas épicos. Según Ovidio, su autor, Morfeo dormía en una cama de ébano —situada en una cueva encendida tenuemente—, cercado por flores de adormidera, ricas en alcaloides (sustancias que producen sedación y efecto narcótico). Su verdadera forma era una figura demoníaca con alas negras enormes que le permitían transitar ágilmente a través del mundo de los sueños.

Para **las leyendas japonesas**, Baku es un animal que vive de los sueños, visita los hogares en las noches y se alimenta de las pesadillas. Su apariencia es la de un cerdo con el hocico largo. La historia de la Baku tiene su origen en China, desde donde fue trasladada a Japón en el siglo XIV. La descripción de la bestia cambió con el tiempo. En el siglo XVII se había convertido en un monstruo con patas de tigre, cabeza de elefante y ojos de rinoceronte. Su nombre cambió a Mo; para protegerte debías hacer un diseño de la bestia antes de dormir.

En el **folclore germánico** una mara es un espíritu maligno que toma sitio en tu pecho mientras duermes, la constricción de su suministro de aire convierte sus sueños en pesadillas. Los croatas creen que la mara toma la forma de una mujer hermosa en la noche; visita a los hombres en sus sueños para torturarlos y succionar con lentitud su fuerza de vida en el transcurso de muchos años. En otras culturas, una mara es un duende de piel gruesa.

Psicología del sueño

Como estos ejemplos de leyendas hay infinitud de ellas. Lo cierto es que durante el dormir se manifiestan imágenes, sonidos,

sensaciones y pensamientos que se entrelazan con la realidad. Muchos estudiosos plantean que son estímulos substancialmente anímicos que simbolizan manifestaciones de fuerzas psíquicas que durante la vigilia se hallan frenadas de expandirse con libertad.

Soñar es un proceso mental involuntario en el que se produce una reelaboración de la información almacenada en la memoria, generalmente relacionada con experiencias vividas por el soñante. Los recuerdos que se mantienen al despertar pueden ser simples (una imagen, un sonido, una idea, etcétera) o muy elaborados. Los sueños más elaborados contienen escenas, personajes, escenarios y objetos.

La interpretación de los sueños u oniromancia es la habilidad y técnica de establecerle significados a los diversos elementos e imágenes que surgen durante estos. Constituye una práctica humana que data de miles de años; no obstante, muchas comunidades contemporáneas la incorporan a sus creencias y modo de vida. Mientras en la antigüedad descifrar los símbolos oníricos buscaba revelar un mensaje divino, a principios del siglo XX, con el progreso teórico del psicoanálisis de Sigmund Freud, médico neurólogo austríaco, la interpretación de los sueños se orientaría a revelar contenidos inconscientes, desarrollándose como técnica utilizada hasta la época actual no solo por el psicoanálisis, sino por diversas ramas de la psicología clínica.

El siguiente relato aparece en el libro *Cuentos Breves y extraordinarios*, de Jorge Luis Borges y Antonio Bioy Cáceres, los que recogieron textos de diversas culturas, épocas y países, sin omitir las fuentes orientales.

EL CIERVO ESCONDIDO

Un leñador de Cheng se encontró en el campo con un ciervo asustado y lo mató. Para evitar que otros lo descubrieran, lo enterró en el bosque y lo tapó con hojas y ramas. Poco después olvidó el sitio donde lo había ocultado y creyó que todo había

ocurrido en un sueño. Lo contó, como si fuera su sueño, a toda la gente. Entre los oyentes hubo uno que fue a buscar el ciervo escondido y lo encontró. Lo llevó a su casa y dijo a su mujer:

— Un leñador soñó que había matado un ciervo y olvidó dónde lo había escondido y ahora yo lo he encontrado. Ese hombre sí que es un soñador.

— Tú habrás soñado que viste un leñador que había matado un ciervo. ¿Realmente crees que hubo leñador? Pero como aquí está el ciervo, tu sueño debe ser verdadero— dijo la mujer.

— Aun suponiendo que encontré al ciervo por un sueño — contestó el marido—, ¿a qué preocuparse averiguando cuál de los dos soñó?

Aquella noche el leñador volvió a su casa pensando todavía en el ciervo, y realmente soñó, y en el sueño soñó el lugar donde había ocultado el ciervo y también soñó quién lo había encontrado. Al alba fue a casa del otro y encontró el ciervo. Ambos discutieron y fueron al juez para que resolviera el asunto.

El juez le dijo al leñador:

— Realmente mataste un ciervo y creíste que era un sueño. Después soñaste realmente y creíste que era verdad. El otro encontró el ciervo y ahora te lo disputa, pero su mujer piensa que soñó que había encontrado un ciervo que otro había matado. Luego, nadie mató al ciervo. Pero como aquí está el ciervo, lo mejor es que se lo repartan.

El caso llegó a oídos del rey de Cheng y el rey de Cheng dijo:

— Y ese juez, ¿no estará soñando que reparte un ciervo?

Liechtsé (c. 300 a. C.).

Trastornos del sueño

Son cada día más comunes las alteraciones del sueño. Quizás el ritmo acelerado de vida, estrés, pérdida de costumbres y hábitos que pueden motivar un sueño reparador, alteraciones en la disciplina de los horarios, hacen que la noche se convierta,

como en la mitología, en un almacén de imágenes y contenidos angustiantes o placenteros. Importante es conocer que al cuidar la higiene del sueño, dormirás mejor. Cualquier preocupación puede hacer que “Morfeo” no nos brinde sus brazos. Son muchos los factores a tener en cuenta antes de acudir a los medicamentos como única alternativa para lograr un sueño restaurador. Antes de explorar las medidas elementales que tenemos que habilitar con el objetivo que esas horas nos sean provechosas echemos una ojeada a este relato del escritor y dramaturgo cubano Virgilio Piñera.

EN EL INSOMNIO

El hombre se acuesta temprano. No puede conciliar el sueño. Da vueltas, como es lógico, en la cama. Se enreda entre las sábanas. Enciende un cigarrillo. Lee un poco. Vuelve a apagar la luz. Pero no puede dormir. A las tres de la madrugada se levanta. Despierta al amigo de al lado y le confía que no puede dormir. Le pide consejo. El amigo le aconseja que haga un pequeño paseo a fin de cansarse un poco. Que en seguida tome una taza de tilo y que apague la luz. Hace todo esto pero no logra dormir. Se vuelve a levantar. Esta vez acude al médico. Como siempre sucede, el médico habla mucho pero el hombre no se duerme. A las seis de la mañana carga un revólver y se levanta la tapa de los sesos. El hombre está muerto pero no ha podido quedarse dormido. El insomnio es una cosa muy persistente.

Higiene del sueño



Postura

Independientemente de la duración del sueño para el descanso físico y mental, la posición resulta también

importante. Dormir del lado izquierdo tiene sus ventajas, ayuda a mejorar las funciones del cuerpo, algo que ha sido declarado por diversos investigadores. Proviene de la Ayurveda, un antiguo sistema de medicina tradicional procedente de la India. El mismo plantea que esta posición resulta favorable para la digestión, espalda y sistema cardíaco, debido al sitio que ocupan algunos órganos.

Son seis los beneficios que puede obtener al dormir de ese lado, según la medicina ayurvédica, aunque no deben ser considerados como consulta científica o médica, no obstante estén basados en investigaciones:

1.- Refuerza el sistema linfático: Los fluidos de la linfa son mejor filtrados a través de los ganglios.

2.- Mejora la digestión: Por la misma gravedad, los alimentos procesados se trasladan mejor desde el intestino hacia el colon: El páncreas y estómago se mantienen en su posición natural — ambos se encuentran en el lado izquierdo—, por consiguiente las enzimas y jugos gástricos se concentran mejor.

3.- Mejora la función cardíaca: La gravedad facilita la circulación de la arteria aorta.

4.- Disminuye la acidez: La gravedad evita el reflujo de jugos gástricos.

5.- Mejora el funcionamiento del bazo, encargado de destruir células sanguíneas viejas y sustituirlas por nuevas, así mantiene una reserva de sangre e inmuniza el cuerpo.

6.- Ayuda a las embarazadas: Les proporciona alivio a la espalda, incrementa la circulación sanguínea en el útero e impide que este no haga presión sobre el hígado, los riñones y el feto.

¿Cómo está diseñada tu habitación?

Dormir adecuadamente requiere de un lugar ventilado, lejos de ruidos excesivos. El color de las paredes es significativo, deben

ser claros y refrescantes. Aunque pienses, ¿qué tiene que ver el color?, es importante usar los colores pasteles.

El amontonamiento de objetos dentro de un cuarto (armarios, muebles, cajones, libreros, mesitas de noche...) interfieren con una equitativa armonía entre las partes del todo.

¿Eres de las personas que beben mucho café o fuman?

La cafeína y nicotina son sustancias activadoras del sistema nervioso central, por tanto, interferirán tu descanso, al igual que aquellas que contienen cola, cacao y ciertos té estimulantes.

La comida no debe ser pesada y menos, en horarios tardíos. Se come entre 6 y 7 de la noche.

Evita escuchar música alta o ruidosa. Nada tan maravilloso como una melodía instrumental a tempo lento.

Duerme en total oscuridad o acaso una luz tenue.

Utiliza ropas desahogadas, en las que estés muy cómodo, que te abriguen, pero a la vez no te produzcan calor excesivo.

Medidas que combaten el insomnio

- 1.- Establece un horario fijo para dormir y despertarte.
- 2.- Evita ingerir sustancias excitantes después de las cinco de la tarde (café, bebidas que contengan cafeína, algunos tipos de té, gaseosas, mate...)
- 3.- Duerme lo necesario, aquel tiempo que estipula tu organismo. Existen durmientes largos, medios y cortos. Es la razón por la que no debes malgastar el tiempo quedándote en el lecho si no lo necesitas.
- 4.- Dile **NO** al sedentarismo, no obstante, los ejercicios físicos violentos deben estar alejados de la hora de dormir.
- 5.- Diseña el ritual de dormir: Un baño tibio, escuchar música clásica, preparar las cosas del día posterior que utilizarás. Al poner tu cabeza en la almohada deja las situaciones que no fueron ventiladas ese día o los anteriores fuera de tu habitación, luego cierra la puerta. La almohada no es un consultor. Es preferible que

hagas una lista con aquellas situaciones que te ofrecen dudas o insomnio, le des un orden de prioridad y... a dormir.

6.- No insistas en dormir. Si ves que no lo logras... ¡Levántate! El empecinamiento hará que acudas a las píldoras y de estas a la dependencia. Siéntate y ejercita la relajación autógena, o lee algo que no despierte tu interés, es decir, que te aburra. Realiza una tarea monótona.

7.- Intenta cambiar la posición en el lecho, esto es, si duermes hacia la cabecera, como es lo rutinario, o de un lado específico del lecho, invierte la posición.

Con relación a la segunda medida es importante hacer un alto para el análisis de la ingestión de café fundamentalmente. El mismo resulta ser una droga blanda y su consumo en dosis adecuadas resulta beneficiosa al organismo gracias a su efecto antioxidante. Estudios recientes apuntan sobre sus beneficios para evitar la enfermedad de Alzheimer, sin embargo, todo en exceso resulta dañino. La ingestión desproporcionada de café aumenta los niveles de cafeína y por ende el nivel de vigilia con los consiguientes trastornos del sueño resultarán molestos. Una buena medida consiste en ingerir una taza por la mañana, nunca después de las cinco de la tarde. Aparte del insomnio, el uso desmesurado de café provocará no solo alteraciones del sueño, sino también trastornos de ansiedad e inquietud motora.

Síndrome del cuidador



Pudiéramos conceptualizarlo como el trastorno que se presenta en individuos que asumen el cuidado de un sujeto enfermo o dependiente. Se caracteriza por agotamiento físico y psíquico. La persona tiene que afrontar imprevisiblemente una situación nueva para la que no está preparada y que consume todo su tiempo y energías. El estrés continuado lo produce, no

por una situación precisa, sino la lucha cotidiana contra la enfermedad, algo que puede agotar las reservas físicas y mentales del cuidador, por la gran carga en la cual asegura por completo la vida del enfermo: medicinas; visitas médicas, de familiares o amigos; higiene, alimentación y otros cuidados especiales que lo hacen perder, paulatinamente, su independencia, se desatiende de sí mismo, no toma un tiempo necesario para su descanso o entretenimiento, se despreocupa de sus amistades y termina suspendiendo, durante años, sus proyectos.

En muchas ocasiones, la calidad de vida del afectado mejora considerablemente, mientras la del cuidador empeora.

Debemos tener en cuenta que el síndrome puede instalarse más temprano si el cuidador tiene un empleo; otros miembros de la familia se suman a su tutela o aparecen contingencias diarias con las que precisa lidiar.

Los síntomas que alertan sobre la instalación del síndrome son:

- 1.- Cansancio físico y mental.
- 2.- Trastornos de la memoria y atención.
- 3.- Dificultades laborales.
- 4.- Cambios imprevistos del ánimo, fundamentalmente irritabilidad que alterna con llanto fácil, o estados de ansiedad y tristeza.
- 5.- Consumo excesivo de café, bebidas alcohólicas, cigarros.
- 6.- Pérdida del apetito o el peso.
- 7.- Retraimiento social.
- 8.- Trastornos del sueño.
- 9.- Desinterés por lo que le rodea o actividades que antes despertaban su estima.
- 10.- Frustración.
- 11.- Trastornos somatomorfos: Palpitaciones, dolores de cabeza, problemas digestivos, dolores óseos y musculares, molestias respiratorias, lesiones de la piel...
- 12.- Abandono de su aspecto personal.
- 13.- Sentimientos de culpa.

14.- Trato inadecuado a otros miembros de la familia.

15.- Ideas suicidas.

Me gustaría compartir con ustedes este relato que escribí hace algún tiempo para ejemplificar lo que sucede en muchos casos donde existen causales que propician el **Síndrome del cuidador**.

ROSTROS DE LA PENUMBRA

¿Dónde guardé mi boca? Abuela hurga los bolsillos de su bata. Extrae la dentadura postiza. Como una joya la ata en su cabeza. Otea los grises que estallan sobre el ventanal. Pronto vendrá Manuel, dice. Sonríe. Mira el balcón cuyas puertas de entrada clausuramos. Se empecina en abrirlas para esperarlo. También nos mira con reproche cuando impedimos que salga del apartamento. ¡Esta no es mi casa! Una vez se escapó y le pusimos en la muñeca una pulsera con nuestro número de teléfono. La encontramos a media noche, sentada en un banco del parque, clamando a gritos por Manuel.

Sus blasfemias hacia nosotros son constantes. ¡Estos extraños que no quieren marcharse; dejen que Manuel llegue!

Yo, su único nieto, soy Imanol, un tío que nunca conoció y cuyo rostro tiene zurcido en la memoria. Mamá es Carlota, una prima gordísima que falleció atorada por un hueso de pollo. Mamá no es gorda, sino delgada como un susto. Abuela no duerme por las noches y las pasa arrullando al primer hijo que murió con seis meses de nacido. Aprieta la almohada contra sus tetas flácidas, la besa.

Mamá ya no resiste tanto hastío, sobre todo al llegar la hora del baño. Abuela maúlla cuando hundimos en la tina su desnudez de gata. ¡No me peguen! Madre y yo secamos su flacidez contra arañazos y mordidas. La envolvemos como un gorgojo en la bata limpia. Engalanada por el talco y aroma de violetas parece una muñequita de biscuit. Nos enfrascamos en nuestras

tareas y aparece desnuda en la sala. Tiene la cara embarrada de mierda y expresa que ya se maquilló para la fiesta, díganle a Manuel que salga ya del cuarto o llegaremos tarde. Debacle. Nuevo baño, talco, colonia. Volvemos a vestirla. La sentamos frente a la tele; pero no le interesa ni la entiende. Mamá entristece y llora. A veces tiene el rostro ácido. El cansancio la agota. Qué difícil es esto.

—¡Carlota —grita abuela desde la habitación—, tráeme agua!

Eso sucede cada media hora.

—¡Martha! —esta vez la llama por su nombre— ¿Qué piensas para darme de comer?

Y Martha o Carlota o Mamá trata de explicarle que ya comió, lo dice con ternura, la acaricia. Abuela insiste en que le sirva su comida o la mandará pal carajo; no me toquetees tanto, ¡tortillera! Ella nunca dijo malas palabras o injurió a alguien.

¡Enfermera, corra, que estoy pariendo! Está en medio de la sala con las piernas abiertas. Sujeta su vientre. Puja. La plasta cae sobre el piso. Tratamos de levantarla porque quiere cogerla para arrullarla. ¡No lloró! ¡Déjenme darle una nalgada! ¡Aaaaaaaay! Se resiste. Nos ataca. ¡Eso es mierda, abuela!, grito furioso.

Martha o Carlota o Mamá me revira los ojos ante mi inaplacable obstinación.

—Es difícil cuidar a alguien con demencia o una enfermedad terminal, pero aprende que estos enfermos no son cómplices de su conducta. Nunca les llesves la contraria; toléralos y ampáralos.

Mamá trata de hacerme entender lo que ella se obstina en entender.

—Pero, vieja, tengo atraso en mi trabajo para la editorial, ¡van a botarme!

—Yo tuve que dejar el mío, que es peor; vivir de la pensión de ella —que fue profesora de Filología en la universidad—; del dinerito que a veces mandan sus nietos del Norte y las

limosnas de mis hermanos que ya advirtieron que cuando se muera hay que vender la casa y darles la parte que les toca. Si vas a ponerte como ellos incinérame si acaso un día me pongo igual.

La comida siempre está a su hora. Mamá la obliga a engullir los pedazos de pollo, vianda, vegetales, como si fuesen amuletos.

Mis tíos se justifican: ajetreos del trabajo, no les alcanza el salario, enfermedades que de ser ciertas ya no cupiesen en el cementerio. Vienen unos instantes de visita, sueltan dos o tres “camilos” sobre la mesa, le hacen unos arrumacos a abuela que sonrío sin conocerlos o poniéndoles nombres que los asustan. Ellos se ríen, celebran sus gracias sin imaginar lo que nos caerá arriba después que se marchen: noches enteras sin dormir; cagazones y meadas sobre el florero de la sala que confunde con un inodoro; palabrotas; ofensas; gritos desesperados que salen como bestias.

Mamá le dice que Manuel llegó. Me señala. Milagro. Agarra mi brazo. Abro las puertas del balcón. Mamá va a su cuarto a descansar. Nos sentamos juntos. Me acaricia las manos. Beso las suyas. Ahora tengo el rostro de Manuel. Canta una sencilla canción de amor. Queda extasiada viendo caer la tarde. Se ajusta al agravio de ser una niña sin puntos cardinales. Manuel, recítame el último poema que escribiste. Cumplo con su mandato, recito cosas que a veces recuerdo de mi trabajo como editor; aunque mi madre, o yo, no tengamos la más mínima idea de quién es ese hombre.

Las **medidas de oro** que evitan síntomas del síndrome del cuidador no se diferencian mucho de aquellas que ponemos en práctica ante el estrés. Aquí van las que prescribe Alejandro Rocamora Bonilla, psiquiatra del Centro de Humanización de la Salud (centro especializado en cuidar al cuidador) y exprofesor

de Psicopatología en la Facultad de Psicología de la Universidad de Comillas, España.

1.- Concientizar sus limitaciones.

El cuidador debe ser consciente de sus limitaciones de tiempo, psicológicas y/o económicas. En muchas ocasiones, de forma equivocada, pensamos que cuanto más tiempo estemos con el familiar enfermo más demostraremos nuestro cariño. Craso error. Es frecuente contemplar a la madre u otra persona (padre, hermano...) que no se separa del lecho del familiar en coma, pero son incapaces de dar una respuesta amable o preocuparse por el resto de los miembros familiares. Es como si al estar presente le fuera a devolver la salud por un “contagio mágico” de vida. Puede conseguir, con esta actitud, entrar en un cuadro depresivo o ansioso que conduce a la claudicación de los mismos cuidados.

2. Saber compartir los sufrimientos.

El cuidador debe saber compartir con otras personas los sufrimientos del enfermo crónico. No somos mejores porque carguemos todo el peso de los cuidados. Hacer partícipe a toda la familia de la atención al enfermo crónico es una buena señal de nuestro alto nivel de salud mental y que no nos consideramos omnipotentes. Además, de esta forma, posibilitamos y cuantificamos la solidaridad del resto de la familia.

3.- Pedir información y actuar en consecuencia.

Se debe conocer la posible evolución del proceso crónico e ir tomando medidas oportunas y dosificar las fuerzas. Una buena información es el mejor antídoto contra el cansancio y el desánimo. No olvidemos que el ponerse una “venda en los ojos” no favorece la resolución de la situación.

4.- Permitirse sentir y expresar emociones.

El buen cuidador deberá crear un clima donde se pueda “sentir” y expresar las emociones. Hay que facilitar al propio

enfermo la posibilidad de que pueda expresar sus miedos y temores ante el dolor y la muerte y al propio grupo de cuidadores que puedan intercambiar las preocupaciones, sensación de hastío o el propio cansancio.

5.- Permitirse alejarse del enfermo.

El buen cuidador deberá permitirse alejarse del enfermo de vez en cuando. Unos días de descanso, un paseo o salida a tomar un café, helados, visitar tiendas, es un buen procedimiento para lograr un distanciamiento sano con la enfermedad.

6.- Ponerse objetivos a corto plazo.

El vivir día a día la enfermedad impide que se haga falsas esperanzas sobre un desenlace feliz. No debe atormentarse con un final irremediable, pero tampoco autoengañarse.

7.- Buscar su recompensa en la propia acción de cuidar.

Las compensaciones complementarias (herencia, buscar el reconocimiento de los demás, etcétera) solamente empañan la acción de cuidar.

8.- Pedir ayuda y colaboración.

El cuidador principal deberá pedir ayuda y colaboración cuando se sienta desfallecer. Esto hay que hacerlo de forma explícita y directa —utilizando reglas asertivas que vimos en el capítulo anterior— y no esperar que el resto de la familia se percate de su malestar. Un ejemplo: “Me gustaría que este fin de semana te quedases con papá; necesito descansar”. Si ante este mensaje no se produce una respuesta, la colaboración no existe.

9.- Aceptar que el objetivo no es la curación.

El éxito de los cuidados no se puede poner en la curación, sino en conseguir que el enfermo sea capaz de integrar su dolencia. No podemos olvidar que el objetivo último de la atención al enfermo crónico es conseguir el más alto nivel en la calidad de vida; es decir, posibilitar que dentro de sus propias limitaciones sea capaz de integrar todo su dolor y sufrimiento; conseguir así cierta armonía consigo mismo y el entorno.

10.- Perdonarse para neutralizar la culpa.

La reparación y el perdón son el único camino válido donde neutralizar la culpa y la vergüenza en el cuidado del enfermo crónico. Muchas veces nos producirá cansancio, irritabilidad e incluso cierto grado de agresividad verbal, amasado por un intento de esconder o negar la misma enfermedad; todo ello lo que tapa es la culpa y el comprobar que no tenemos paciencia infinita ni somos omnipotentes. A través del reconocimiento de nuestras limitaciones y de “las sombras” de nuestras conductas es como podremos comenzar el difícil camino de la compensación y el perdón hacia nosotros y los que nos rodean.

Delegar funciones a otros familiares; no postergar las actividades que brinden sosiego, descanso y placer; alimentarse de forma saludable; realizar ejercicios de relajación autógena (recuérdese el método Silva), dedicar dos períodos de diez minutos al día y hacer respiraciones y estiramientos sencillos, sobre todo si las personas dependientes exigen esfuerzo corporal, realizar caminatas, salidas cortas, suelen ser muy productivos. No tienes que abandonarte a ti misma/o para cuidar bien a otra persona. Para poder cuidar, es necesario cuidarse primero.

**Pedir ayuda no significa en modo alguno
debilidad,
es un signo de fortaleza.**

Cuidado del paciente psiquiátrico

Son comunes las frases de desconsuelo y desesperanza de aquellos familiares cuidadores de pacientes que padecen trastornos psiquiátricos agudos o crónicos, sobre todo los que no presentan lo que llamamos los psiquiatras “crítica de enfermedad”. En trastornos psiquiátricos como la esquizofrenia, el retraso

mental moderado o profundo, las demencias y los cuadros agudos de nivel psicótico (el paciente funciona fuera de la realidad), se comportan con la convicción de que NO ESTÁN ENFERMOS DE LA MENTE. Llenan sus conductas de actos que responden a esos niveles de conciencia cualitativamente distorsionados, donde presentan alucinaciones, sean auditivas, visuales o ambas; tienen delirios de que son perseguidos por algún desconocido o conocido (vecino, familiar, amigo...); se muestran temerosos, agresivos, nostálgicos.

Lo primero a tener en cuenta es que, al no tener crítica (el viejo refranero popular dice que *el loco no reconoce que está loco*), será en vano llevarlos a un razonamiento adecuado. Muchos se niegan a ingerir medicamentos que lo devuelvan a la realidad o por lo menos los hagan salir de esa crisis.

Constituye una regla de oro la siguiente:

ES INÚTIL CONTRADECIRLES EN ESE MOMENTO

Algunos cuidadores gastan energías y palabras, a veces llegan a molestarse, intentando llevar al raciocinio a una mente que se encuentra en un nivel de funcionamiento fuera de la realidad. Y lo que provocan es encolerizar más al enfermo.

Se necesita ayuda especializada, ver la forma en que pueda administrarse la medicación, con la garantía de que los síntomas mejoren o desaparezcan.

Esta situación ocurre mucho en las demencias. Se pierden en el tiempo y espacio; los cuidadores se obstinan si dicen que esa no es su casa, o confunden al familiar y lo llaman con otro nombre. Llévelos a la docilidad con ternura, comprensión de su estado y la medicación que necesita, amén de los cuidados elementales en los que, el apoyo emocional y afecto son cardinales en el logro de su mejoría o en el caso que no la haya, de un buen estado de salud corporal en los que priman la necesidad de alimentarse adecuadamente y dormir lo necesario.

Retire de su alcance objetos filocortantes o aquellos con los que pueda autoagredirse o hacerlo a los demás, si presentan ideas suicidas deben ser vigilados y apoyados con afecto y comprensión, haciéndoles ver que es una etapa de la cual saldrá airoso si no se aísla en sí mismo y logra emparentarse con medidas que lo lleven a elevar su autoestima y empatía con el medio que lo rodea, sacando a relucir sus virtudes e invitándolos a esforzarse con disciplina y funcionalidad.

No los inutilice. Si pueden hacer alguna tarea que no requiera riesgo y en la que puedan ayudar, permítales, con supervisión, desintoxicarse de la pereza. Anímelos, compréndalos, apóyelos, sin límites extremos.

Recuerda: La mejor cura está del lado del amor



CONSEJILLOS DEL AUTOR

- 1.- Tristes son los lamentos del que quiere volver a construirse y en el regreso no encuentra su cabeza.
- 2.- El futuro es el cada día del presente.
- 3.- La vida está repleta de oportunidades valiosas, solo que muchos tienen una inminente ceguera para verlas.

Capítulo 3

Escapes / Adicciones

¡Bienvenidos a la vida real!



El cuadro anterior muestra lo que la **REALIDAD** provoca en un gran porcentaje de individuos. Ante sus embates, en los cuales el resultado suelen ser los fracasos y pérdidas sobrevienen síntomas de pesar, desavenencias con lo que nos rodea, sentimientos de frustración, minusvalía, tristeza, desesperanza e inactividad.

Si no asumimos un adecuado y rápido manejo de la capacidad de aceptación que nos conduzca a moldear nuevas estrategias de enfrentamiento sencillamente el mundo se nos viene abajo y la realidad nos aplasta, trayendo como consecuencia

que utilicemos vías de escapes que son inapropiadas e inutilizan o paralizan nuestras funciones de rescate, con las que podemos normalizar los ánimos y afianzarnos en la búsqueda de nuevos intereses o utilizar otros senderos que nos conduzcan, siempre con perseverancia y autoconfianza, al logro del mismo fin.

Comúnmente se expresa: “La vida nos sonríe”, entonces nos sentimos felices, animados, alegres, vemos el universo teñido de armonía; pero, ¡cuidado!, el logro de un éxito lleva a veces a la idea de que ya todo terminó: *estamos bien, contentos, no necesitamos esforzarnos más, nos basta con ese resultado obtenido*. La vida nos presenta nuevas oportunidades; sin embargo no nos interesamos en ellas, estacionados en el bienestar del aparente hoy, mientras el tiempo sigue su marcha indetenible y muestra que ese éxito ya no es del presente; pronto caducará entre desafíos de la actualidad. Si ocurre lo contrario, es decir, fracasamos, nos manejan los desencantos con la gama sentimental que encierran. El abatimiento frena la actividad y como consecuencia nos estancamos en un hoy vacío, retenidos por un ayer pletórico de inercia y un futuro que vislumbramos oscuro e inaccesible.

¿Cómo actuar con inteligencia?

Primero debemos definir el concepto de esta palabra, que algunos atribuyen a conocimientos en diversas ramas del aprendizaje. Inteligencia proviene del latín **intellegere**. Si dividimos sus términos resultan dos: *inter* (entre) y *legere* (leer, escoger). Deducimos, etimológicamente, que el individuo inteligente es aquel “que sabe escoger”. En un sentido más amplio sería quien es capaz de elegir de un número específico de posibilidades aquella que mejor conviene para solucionar determinado evento o circunstancia.

Introducida por el filósofo, escritor y político romano Cicerón, la inteligencia engloba un amplio espectro de significados, pero

prefiero el concepto clásico que expresa: *mediante la inteligencia el hombre es, en cierto modo, todas las cosas.*

No obstante, a veces oímos, de forma reiterada, estas sentencias: *es la sabiduría hecha persona, pero cuando se frustra acude al alcoholismo; es una polilla de biblioteca, lástima que viva quejándose de sus problemas familiares y no haga nada por solucionarlos; pobre mujer, tanta cultura encima y no vive sin tomar medicamentos contra el estrés; portento de hombre, pero los celos frenan su actividad diaria; cuando abre la boca se notan sus conocimientos de arte, pero le cuesta abrirla...*

Las anteriores frases dan paso al siguiente cuestionamiento:

¿La inteligencia se divorcia de mecanismos adecuados de enfrentamiento? ¿Por qué?

Un individuo puede tener los conocimientos más meritorios y cuantiosos que existan, sin embargo, su aprendizaje para oponerse a los retos de su realidad ser inadecuado, insuficiente o en el peor de los casos, erróneo.

Se puede ser instruido en la vida, pero obstruido para regularla.

Son varias las preguntas a hacerse.

1.- ¿Siempre que nos vaya bien nos sentiremos bien y si nos va mal debemos deprimirnos?

2.- ¿Qué herramientas ayudan a movilizar adecuados estilos de enfrentamiento?

3.- ¿Es la evasión de las situaciones inoportunas la mejor forma de ganar seguridad?

Lo primero para respondernos las anteriores interrogantes es realizar un análisis de las causas que originan que un fracaso o situación desagradable nos lleve a escapar de él, sea a través de ideas pesimistas que nos conduzcan a actuar con pesimismo u otras variantes de evasión que iremos analizando en el presente capítulo.

Actuar con inteligencia tiene sus normas. Existen individuos especialmente inteligentes y emotivamente desastrosos, como también existen los que poseen una “instrucción” media y su actitud ante la vida es tan esforzada que logran obtener lo que muchos no entienden cómo.

Las actitudes con las cuales desplegamos actividades diarias comienzan a moldearse según el aprendizaje al que nos vimos expuestos; cómo aprendimos, independientemente de la capacidad intelectual, a resolver las ecuaciones que se suman con sus variables en el diario vivir; sin embargo, hay axiomas que no siempre cumplen su advertencia.

El refrán que indica “de tal palo tal astilla”, en incontables ocasiones, se miente en la realidad de personas que desarrollan su personalidad y estilo de vida en el seno de una familia disfuncional; no obstante, cuando escudriñamos su hoja de vida del presente apreciamos que se trata de un notable trabajador, capacitado y socialmente reconocido.

Todo tiene su origen; la semilla que al regarse da lugar al árbol y luego a los frutos. En el caso del sistema de enfrentamiento a la **Realidad** el aprendizaje del **QUÉ HACER** surge en el intercambio del hombre con el entorno familiar y social.

Se van estableciendo patrones de conducta con determinadas particularidades. Surgen ante una situación dada, la que almacena en el pensamiento un conjunto de ideas que a su vez imbrica a la esfera de las emociones y termina en conducta. La repetición establece un hábito de respuesta, significa esto que responderá con la conducta aprendida ante cualquier evento del medio que considere una amenaza a su equilibrio psicológico.

Sirva el siguiente ejemplo para ilustrar lo anterior:

SITUACIÓN: Infidelidad de la esposa.

PENSAMIENTO: Ideas de fracaso, pesimistas.

AFECTIVIDAD: Tristeza profunda, apatía.

CONDUCTA: Ingestión excesiva de bebidas alcohólicas.

La situación puede ser otra; la muerte de un ser querido, pérdida de un estatus social o laboral, etcétera.

El inadecuado manejo de **la SITUACIÓN** devenida en **CONFLICTO** ante la pérdida del objeto amado (la esposa) y su respuesta conductual repetitiva ante este lleva al siguiente resultado:



Pudieran plantearse innumerables ejemplos en los cuales la persona **EVADE** con comportamientos negativos las circunstancias que impugnan su cotidianidad.

El mecanismo de **ESCAPE** se convierte en adictivo; crea la costumbre de actuar del mismo modo erróneo ante nuevas emergencias y deteriora no solo la personalidad, también sus funciones de relación, mediante un condicionamiento en el cual las consecuencias son devastadoras, tanto en el orden biológico como el que atañe a los procesos lógicos de pensamiento, afectos y conducta.



Las ADICCIONES como medio de ESCAPE

La adicción es **ENFERMEDAD**. Consiste en la dependencia psicológica y corporal que crea un individuo a sustancias, actividades o relaciones personales. Etimológicamente proviene del vocablo latín *addictio*; denotaba al deudor que, por falta de pago, era entregado como esclavo a su acreedor. Consideremos, pues, que la persona adicta es esclava de las sustancias,

actividades, o relaciones personales con las que se involucra y de esta manera queda a merced de todo acto que ordene su “**AMO**”.

Las **CAUSAS** por las que se llega a la **ADICCIÓN** son múltiples y complejas. Están relacionadas con:

- 1.- Comportamientos imitativos, principalmente en adolescentes, que se dejan llevar por influencias o presiones de su grupo social para ser aceptados.
- 2.- Complejos de inferioridad o baja estima que esquivan usando drogas activadoras del sistema nervioso, bebidas alcohólicas o estimulantes.
- 3.- Personalidades inestables, impulsivas, vulnerables, inmaduras; antisociales, en las que el comportamiento adictivo forma parte de su estándar de vida.
- 4.- Personas normales, que por motivos de enfermedad comienzan a usar fármacos y desarrollan un condicionamiento a estos.
- 5.- Predisposición constitucional. Debe tenerse en cuenta en individuos que por ejercicio de ciertas profesiones u ocupaciones (químicos, médicos, farmacéuticos, trabajadores del sector turístico... hacen uso de determinadas sustancias y pueden hacerse adictos a ellas.
- 6.- Evasión a situaciones psicológicas de peligro y estrés que generan inseguridad.

Los **SÍNTOMAS** que confirman que se es adicto son:

- 1.- Necesidad fuerte o compulsiva de ingerir la sustancia, hacer esa actividad o demandar, en el caso de la codependencia, el apego a esa persona.
- 2.- Desarrollo de una tolerancia, por lo que se tiende a aumentar las dosis para lograr los efectos deseados.
- 3.- Dependencia psicológica.
- 4.- Dependencia física.

Si se desea abandonar la adicción aparecen los llamados síntomas de abstinencia: temblores, vértigos, ansiedad e intranquilidad exageradas, trastornos del sueño, escalofríos, dolores musculares, convulsiones, hipertensión, shock, fiebre, pérdida de peso, irritabilidad y agresividad...

Las adicciones, además de destructivas para quien las padece, dan al traste con los nexos familiares y constituyen causa de preocupación constante. El individuo que la padece destruye su personalidad y organismo.



Los padres deben estar en alerta constante con los adolescentes, sobre todo aquellos que puedan ser influenciados por segundas o terceras personas. La adicción a las bebidas alcohólicas, crack, marihuana, juegos, redes sociales, sexo, tabletas estimulantes y hormonas, entre otras, los convierten en seres instintivos, deterioran su temperamento y deforman sus perspectivas ante la vida.

Consecuencias

Aunque dependen del tipo de adicción, los efectos siempre serán negativos.

- 1.- Provocan diversas enfermedades, daños y perjuicios tales como: Hepatitis, cirrosis y trastornos cardiovasculares.
- 2.- Genera trastornos mentales como alucinaciones y cambios de humor repentino, con gran irritabilidad y agresividad marcadas, sobre todo si se está en una fase de abstinencia, en la cual el adicto es capaz de robar para poder conseguir su propósito.
- 3.- Socialmente los adictos a las drogas son blanco de rechazo, agresiones y conflictos de la sociedad.
- 4.- El consumo de drogas va contra la ley, genera complicaciones judiciales y la cárcel.

Tipos de adicciones



1.- A las drogas.

Alcohol, nicotina, cocaína, heroína, metanfetamina, opio, cafeína, marihuana o cannabis, esteroides, algunos medicamentos recetados por la especialidad de Psiquiatría: Meprobamato

(debido a que es un derivado de los alcoholes alifáticos), Nitrazepan, Diazepan, Clonazepan, Alprazolam...

2.- Adicción a los juegos de azar y electrónicos.

3.- Adicción a la comida: No se trata de comer para vivir, los adictos viven para comer.

4.- Adicción al trabajo: Es la más respetable y alentadora de las adicciones, pero causa muchas muertes por infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares y estrés marcado.

5.- Adicción a los ejercicios físicos: Es bueno hacer deportes, hasta que se realizan de manera indiscriminada y sin control.

6.- Adicción a las compras.

7.- Adicción a los computadores.

8.- Adicción a una persona o grupo social.

De todas las enunciadas analizaremos la **adicción a las drogas** y la **afectiva o codependencia**.

La adicción a drogas, en cualquiera de sus variantes, siempre termina mal. Si realmente se quiere dejar de ser esclavo de ellas hay que pasar por tres etapas fundamentales para lograrlo.

1.- Aceptación o establecimiento de la crítica.

Esto significa que hay que aceptar que se es adicto, de lo contrario se cae en un círculo vicioso en el que familiares y demás personas que no componen el grupo de amistades adictas tratarán de ayudar inútilmente. Gastarán energías y sacrificios sin obtener resultado alguno.

2.- Convicción: Crear la crítica de enfermedad incluye la parte en que el adicto, después de reconocerse como enfermo, quiera erradicar su trastorno.

Un buen método sería tomar libreta y lápiz, trazar una raya al medio y escribir en una parte las ventajas que le ofrece el uso de las drogas y en la otra, las desventajas, aunque quieran defenderse (siempre los hay), los menoscabos llevarán el mayor por ciento.

Si llega a reconocer la enfermedad no le será difícil dar el paso siguiente.

3.- Buscar ayuda.

Mediante un ingreso o acudiendo a grupos de psicoterapia, alcohólicos anónimos, cursos de entrenamiento en el control mental, consultas, puede rebatirse la enfermedad; sin embargo, es imprescindible respetar las:

Condicionales del reaprendizaje

1.- La frase **NUNCA MÁS** significa que si decidiste erradicar ese mal hábito de tu estilo de vida, es para siempre. Tienes etiquetado tu cerebro, es decir, llevas la predisposición al hábito. No creas que dejar el consumo de bebidas alcohólicas u otras sustancias es por unos años y, un día X, en cualquier celebración, podrás beberte “una cervecita, porque no va a pasar de ahí, no volveré a lo de antes”. Caerás de nuevo en la trampa y beberás hasta la embriaguez. Es de suma importancia introducir en tu mente y en tus actos la palabra **NUNCA**, pero en el día a día, significa que no te reprendas, simplemente dices: Hoy no fumo. Hoy no beberé alcohol. Hoy no consumiré marihuana...

2.- Te apartarás de todos aquellos estímulos que conquistan tu debilidad o apetencia: no quiere decir que te aísles de tus amigos consumidores; sino que aprendas a decir **NO** cuando intenten llevarte a lo mismo. Si la necesidad te obliga a romper

con ese grupo hazlo sin rencores; invítalos a corregirse y busca el amparo de personas sanas.

3.- Sustituye el factor droga por el factor salud, una buena idea en el alcoholismo, por ejemplo, es beber jugos naturales u otros líquidos NO ALCOHÓLICOS.

4.- Practica deportes.

5.- Analiza con rigor las situaciones que tengas que solucionar y búscalas salidas, de acuerdo al esquema visto en el segundo capítulo. NO intentes escapar de ellos a través del mismo recurso “aparentemente” defensivo: LA DROGA.

6.- Explora nuevas rutas de esparcimiento y descanso que destruyan tus diarias rutinas y manías: lecturas, música, viajes al campo, a la playa, museos. El universo que te rodea tiene infinitas zonas que mostrarte. Acéptalas con gratitud y confianza.

7.- Busca apoyo en tu familia, amigos, compañeros de trabajo (que no sean adictos). Mira con optimismo y positividad tus cambios. Anótalos si deseas, así podrás percartarte de tu crecimiento psicológico, afectivo y conductual.

8.- Fija conscientemente y con firmeza la fecha de abandonar la droga de la que eres ESCLAVO. Mentalízala sin trucos o justificaciones que te devuelvan al mismo sitio. No te engañes. Sorpréndete.

9.- Ajusta tu dieta, ingiere abundantes líquidos, come vegetales, frutas, alimentos sanos. Es una opción maravillosa.

10.- Sé asertivo con los que intenten desviar el positivo curso que llevan tus aspiraciones de cambio.

Les propongo este relato de mi autoría. Observen la relación que existe entre los personajes y las drogas.

PSICODELIA

¿En cuánto sale la jugada? La observa con detenimiento. Se da un aire a Madonna. Te diré los precios al oído. Se acerca.

Susurra: el beso negro, 5; una cubana, 6; clavada múltiple, 10; lluvia dorada, 4; hard-core o swinning, 15. Pasa la lengua por la oreja. Muerde el lóbulo con suavidad. Se aparta. Fija su vista en los autos que pasan. Saluda a alguien que hizo señas y se aleja en un Lada, mirándola a través del cristal. ¿Tan poco cuesta? La mira con obscenidad. Ella, a secas: es la tarifa de este municipio. Otro auto pasa. Suena el claxon. ¡Dile que sí, compadre!, grita el chofer. Parece que todo el mundo conoce este lugar. La joven sonríe. No contesta. Vivo cerca, invita él. Sin hacer caso la joven señala un lugar apartado. Mejor allí, detrás de aquellas matas, donde nadie perturbe. Él contradice Vamos a mi casa, el ambiente es propicio: buena bebida, música, confort. Titubeo. Mira revisándolo. Si me pagas más, tengo problemas serios con el niño, de todo tipo. ¿Y este es tu único trabajo? No, por el día limpio un hospital de anormales, turno fijo. ¿Y ahora con quién dejaste al niño? El padrastro lo cuida; es un convenio que no vas a entender. Si eres investigador de CSI búscate otra escena del crimen. Él sonríe. La sigue detallando. Si me das buen dinero para arreglar la situación del niño habré de esmerarme. Es a dos cuadras, expresa él ratificando la aprobación, eso sí, tienes que hacer todo lo que te pida.

Caminan en silencio. A intervalos se miran. Estudian perspectivas. Llegan a un pasillo que muere en una escalera de caracol. Arriba, un cuarto. El hombre abre y entran. Los ojos de ella retratan el espacio: sofá-cama floreado, paredes con fotos de Madonna, cocinita azulejada, ventanal de cristales ambarinos, un espejo grande que duplica sus poses. Se siente a gusto. Aspira el olor a aguas florales, a noche que se brinda por la ventana semiabierta. Él se desprende de la incomodidad de los zapatos puntifinos y las medias oscuras.

Me gusta tu cuartico. Se suelta en el sofá. Abre las piernas. Los ojos piden. Una cerveza, brinda él. Abre la neverita. Saltan olores a mariscos, embutidos, frutas. La joven acepta la cerveza. Bebe a tragos cortos. Trata de disfrutar. Siente las caricias en

los muslos. La mano tibia es un trozo de sol. Él lo quiere todo lento, a plazos, no se apura. Me gusta sentir el placer con desorden, dice. Sus dedos buscan enjaularla.

Ella no entiende ni le importa. Apura la cerveza y se relaja. Finge que los dedos la excitan. Lo quiere todo rápido. Abre la portañuela. Él detiene su mano. La deja en la intención y se levanta. Extrae de un gavetero una cámara de filmar. Nada de vídeos. Lo hacemos y me pagas. No sabe por qué cierra las piernas, temerosa. Cruza los brazos sobre el pecho. Él se molesta. Deja la cámara sobre la mesita. La enfrenta. Si eres una mujerzuela de matorrales sin aspiraciones te largas ahora mismo. La mano señala la puerta. Intercambian miradas. Ella duda. ¿Qué pretendes? ¿Ponerme en Internet, regar vídeos míos por donde quiera?

Te traje aquí por dos cosas: para gozar y guardar un recuerdo de esta noche de sábado, no para deslecharme. —Su vista asciende por el cuerpo. Queda clavada en los ojos de ella, como una advertencia—. Y porque te das un aire a Madonna y a mi antigua mujer, pero si no quieres...

Saca unos billetes del bolsillo. ¿No te gusta la moneda dura? Los pasa por su rostro y hace intenciones de guardarlos. Ella se lo impide. Arrebata el dinero y lo cuenta. Me conveniste. Desabotona la blusa con gestos sensuales. El coloca la cámara encima de un TV Panasonic de pantalla pequeña. Mide las distancias con exactitud profesional. Aprieta el botón. Regresa. Enciende un cigarro y lo brinda. Ella aspira, ansiosa. Magia. Algo dentro de sí la desamarra, invita a reír y flotar. Está liviana como un barco sin ancla. Una pluma. ¿Qué coño me diste? AFINCA la cabeza del hombre contra su busto. Simula la devoción que implica el acto de amamantar. No me digas que nunca te tocaste con un pitillo de marihuana, señala él. Continúa gozándola con perversión. Más bocanadas. Sensualidad. Manoseo. Es la primera vez que fumo esto, afirma ella. ¿Por qué no nos damos un rayazo; no te gustaría volar?,

propone él. Guiña un ojo y vuelve a levantarse. Pone un CD de Madonna. Vogue, vogue, look around everywhere you turn is heartache... canta con voz desentonada tratando de hacer dúo con su ídolo, mientras busca en la gaveta un nailon pequeño donde guarda droga. Coloca sobre la palma una porción que aspira fuerte. Pasa los dedos por la nariz. Baila y canta para ella: The pain of life that you know when all else fails and you long to be...

Se acerca. Quita su pulóver frente a la cámara y lo arroja al piso. El pitusa Levi. No lleva calzoncillos. Muestra su pantagruélica erección. La baila.

Ahora tú, indica. Nada de drogas fuertes, advierte ella repeniéndose un poco del vértigo inicial, nunca caí en eso. Escucha la carcajada. No seas estúpida y prueba, vas a viajar a las estrellas montada en mi cohete. Te dije que no, con esto basta. Da otras chupadas al cigarro. Se pierde en nuevas sensaciones. Él extrae del bolsillo otro billete. Lo arroja sobre el sofá-cama. Es un extra, si no nos “cachimbamos” no te podré gozar. ¿Qué tipo de luchadora eres? ¿Una novata? ¿Desde cuándo estás en la lucha? Desde que tengo un hijo Síndrome de Down al que debo buscarle mil cosas que se van por encima de la porquería que gano en el hospital. Guarda el dinero. Le arrebató el nailon. ¿Cómo funciona esto?, vamos a ver si es verdad lo que dices. Permite que le abra la palma de la mano. Cae en el centro un poco del polvo. Inhala fuerte, indica él. Sus dedos la recorren, exploran el gozo que se ofrece desde los muslos suaves. La joven obedece. Pasa las manos por el rostro. Queda aturdida, un instante. Trata de acomodarse en el sofá, pero siente que no la acompaña la intención.

¿Y qué pasó con tu mujer, por qué se pelearon? –su voz es deformada.

El aparta la mano. Se incorpora. Da vueltas por la habitación. ¡Prefiero no acordarme! Vuelve a sentarse. ¡Anda, dímelo! Lo acaricia. Te dije que no quiero acordarme de eso. Se levanta.

Sirve una línea de ron. La traga de un sorbo. Otro trago y una nueva dosis de droga. Sus ojos enrojecen. ¡Seguro que te pegó los tarros! Ella comienza a reír en forma escandalosa. Abre las piernas. Suelta su cuerpo encima del sofá-cama sin dejar de reír. Lo ve acercarse con gestos impulsivos y caerle encima. La sacude por los hombros. Ella lo aparta con un manotazo y trata de levantarse. Siente que se hunde en el resplandor de las luces. El cuarto se dimensiona. Lleva las manos a la cabeza sin dejar de reír. La sorprende una bofetada. Siente el peso de él comprimirla contra el colchón. Los dedos buscan con violencia, liberan al sexo de su prisión de encaje. La boca muerde. Ella trata de quitárselo de encima, pero sus fuerzas disminuyen. Se debate entre la náusea y el rechazo. ¡Así no, coño! Forcejea inútilmente. Abre sus muslos una dimensión desconocida. Busca defenderse. ¡Así no, mala hoja, animal! Nuevo bofetón. ¡Perra, dime que te gusta, anda! Él se afince sobre el cuerpo. La cámara filma cada movimiento.

Ella busca escapar de la bruma. Aferra una mano a la botella vacía de cerveza. La rompe en la cabeza de él, que cae a su lado. Cierra los ojos. Siente que se pierde. Aun escucha los jadeos perforar sus oídos. Las manos comprimir su cuerpo. Le revisa los bolsillos. Extrae el nailon con la droga. Aspira otra porción, sin poder pensar ni saber el por qué de sí misma. Un hilo de sangre brota de su nariz. Pasa la lengua por los labios para degustarla. Las cosas a su alrededor estallan en distorsionado colorido, se mueven con rara lentitud. Crecen las paredes. Aumentan su brillo las luces.

Mira su contorno con perplejidad. Fija su vista en el hombre que permanece inconsciente. Retrocede. Observa con extrañeza el rostro deforme. Los pómulos abultados aprietan la nariz, doblada hacia la izquierda. Los párpados, hundidos como pozos, dan paso a una frente voluminosamente exagerada. La boca se desvió por completo y toca una barbilla enflaquecida como punta de lanza. Siente horror de aquel rostro.

Intenta incorporarse. Su alrededor es un tiovivo. Llega a la meseta de la cocinita. Toma un cuchillo pequeño que oprime sobrecoigida por una paradójica sensación de embriaguez y temor. Se acerca al hombre. Aproxima el cuchillo al semblante. Comienza a cortar, con dificultad, pero a la vez amparada por una frenética excitación, la línea que une la frente y los cabellos. Baja por la parte anterior de las orejas. Dibuja un óvalo de sangre alrededor de la cara. Hala la piel con fuerza contra la resistencia de cartílagos y músculos. Los desprende con la punta del cuchillo. Sus dedos se encharcan de sangre. Un último tirón la hace caer al piso con la piel del rostro en sus manos.

El heavy metal la aplasta contra las losas. La voz de Madonna es una hiedra. Tira el cuchillo contra el equipo de música. Silencio. Se incorpora y logra, después de varios intentos, abrir el picaporte de la puerta que se mece ante sus ojos, tal como lo hace ahora la escalera de caracol y el pasillo que serpentea bajo sus pasos. Sale a la calle. Camina heavy. Los árboles le tiran abrazos. Ve pasar animales en el aire que le provocan una extraña delicia. Cruza la calle in off. Escucha lejos el sonido del claxon sobre ella.

Codependencia o adicción afectiva



En el primer capítulo nos asomamos a las puertas de este trastorno adictivo, cuando hacíamos referencia a los amigos, hijos y familiares que se nos iban lejos. Ahora entraremos en su materia.

La Codependencia o apego afectivo son relaciones adictivas que, a diferencia de lo que pueda pensarse, están a años luz del amor. En ellas, una persona abandona su individualidad para ocuparse y preocuparse de la personalidad de otra. Esto ocasiona que se produzca una

pérdida de su espacio intercomunicacional, aquel donde debe organizar sus ideas, proyectos, valores, actos. Dejan de ser ellos para ser del otro. Sienten, actúan y piensan por el otro y sus pasos se encaminan a los senderos que el otro quiera, se rompe el **YO soy YO** y el esquema vital responde a la frase: **YO NECESITO SER EL OTRO**, lo mismo que decir: **YO TENGO MIEDO DE SER YO, o YO NO PUEDO VIVIR SIN EL OTRO.**

La **codependencia** resulta ser una relación enfermiza, a pesar que los que están cerca crean ver una relación de infinita incondicionalidad y congruencia interpersonal.

La incondicionalidad es elemento primordial en el amor para que se conjugue. **YO HAGO POR TI TODO LO QUE ESTÉ A MI ALCANCE PARA QUE TE SIENTAS BIEN EN MI COMPAÑÍA.** no es lo mismo que decir: **YO HAGO POR TI TODO LO QUE NO ESTÁ A MI ALCANCE PARA QUE NO ME DEJES.** Esta última frase reproduce cómo pensaría un adicto afectivo, ya que, incluso, hará aquello que le está vedado a sus normas de vida, patrones, valores. Es una mezcla de apego con miedo. “Si te pierdo quedo sin puntos de apoyo y el desequilibrio hará que caiga mi arquitectura”. Imaginen un edificio que súbitamente pierde su base. Se derrumba.

El codependiente busca gratificación en los demás (como los adictos en la droga), a expensas de no poder recompensarse a sí mismo. Por su parte el compañero del codependiente incita y propicia las conductas adictivas porque las necesita para reafirmarse.

Este tipo de conductas las realiza el codependiente la mayor parte de las veces sin darse cuenta; son modos de actuar aprendidos por años y establecidos en su estructura mental como normales. No obstante sean vejados, maltratados o sufran a causa de esa adicción, la prefieren a tener que encaminar sus pasos en rutas distintas a las que estableció, sin apoyaturas, porque piensan que el abandono o la soledad les causará algo peor.

El deseo mueve nuestro universo, la codependencia lo frena.



Amar algo con todas las fuerzas de nuestro “cerebro” no constituye una falta, sin embargo, hacerlo imprescindible es craso error. Debe aprenderse esta diferencia abismal entre lo primero y segundo, únicamente así intuiremos dentro de nuestra conducta la distancia que hay que guardar para seguir siendo YO, contigo.

Tener nuestra independencia controlada presupone vivir en armonía con el objeto amado en correspondiente orden afectivo, diferenciar de él lo que brilla con luz de sol, o luna; el sol tiene su luminosidad y la presta a la luna, satélite de la tierra, oscura como el carbón, para que brille también, en este ejercicio cosmológico se infiere que ella tiene una codependencia del astro rey, eso no puede cambiarse, está signado así por millones de años. Las relaciones humanas SÍ admiten elegir sus principios.

No debemos, para que entiendan, brillar con la luz de otra persona, eso nos hace codependientes, adictos de una relación de pareja, amistad o familiar, en la que nuestra salida se bloquee alguna vez, porque tarde o temprano vendrán las controversias y ruptura del lazo afectivo.

Una relación resulta más práctica mientras menos necesidad imperiosa tenga el uno del otro. En armonía, como dijimos en el primer capítulo. Sin dejar de ser YO, debo aprender a estar en armonía con el YO / TÚ. Hacer una las individualidades en el amor no significa que Yo soy TÚ o viceversa. YO soy YO y una parte de TI al mismo tiempo. Ninguno de NOSOTROS debe llevar el cetro puesto porque es más fuerte, o rico, o inteligente, o sexual. Las riendas pertenecen a los dos, uno toma una correa de la vida y el otro asume parte del control tomando la que le corresponde.

Ser independiente no implica desamor

Hemos visto los aspectos fundamentales sobre la adicción afectiva o codependencia, la pregunta a responder ahora es:

¿Soy una persona en algún grado codependiente?

Dijimos que como esta manera de obrar se instala por años, tal vez no delimites si caes o no dentro de grupo. Lo primero es tomar crítica de enfermedad, algo que se hace difícil. Aun, después de leer los párrafos anteriores, puede que te traicionen ojos y mente, confundas las cosas y afirmes: Eso que dice no va conmigo ciento por ciento. Paciencia. Respóndete las siguientes subpreguntas que derivan de la primera, puede que no lo seas del todo, pero tengas tendencias a serlo.

1.- ¿Usualmente no exteriorizas tus emociones por no herir a quien está contigo u otras personas que te rodean?

2.- ¿Tienes tendencia a evitar los conflictos, pero ocultas tus emociones detrás de gestos pasivos de agresividad, furia o cambios del humor?

3.- ¿Tiendes a asumir la responsabilidad de las conductas de otros o justificas en exceso las acciones de tu pareja si acaso son incorrectas?

4.- ¿Para ti el amor consiste en salvar a la otra persona de todas las causales que encierra la existencia?

5.- ¿Das más de lo debido en una relación, material o espiritualmente, porque te crea complejos de culpa?

6.- ¿Te entregas a una relación a como dé lugar, a costa a veces de que te ignoren, hagan sufrir o desengañen, debido a tu concepto de lealtad?

7.- ¿Tienes dificultades para decir que no a tu pareja o los que te rodean?

8.-¿ Te preocupa mucho la opinión que tenga tu pareja de ti, o la de los que te rodean; le das un puntaje más alto que tu opinión a pesar que te percatas están errados o te azotan sentimientos de culpa?

9.-¿ Tienes dificultad para comunicarte, identificar tus necesidades y tomar decisiones?

10.-¿ Te resientes cuando no reconocen tus esfuerzos o sacrificios; te hace sentir culpable o desesperanzado/a ese sentimiento de minusvalía o complejo de inferioridad?

11.- ¿Crees que es difícil adaptarte a los cambios en algún ambiente?

12.-¿ Te sientes celoso/a o rechazado si tu pareja pasa tiempo con amistades u otras personas?

No diré si eres o tienes rasgos de padecer esta adicción. Respóndete las preguntas y saca tus conclusiones. La codependencia deja en la persona que la padece un vacío existencial, como la droga, sin embargo tiende, por miedo o inseguridad, a no prescindir de ella.

Cuida que tus hijos no padezcan esta adicción

Si les notas incapacidad de tomar decisiones; preocupación, estrés o ansiedad extremos; baja estima; necesidad exagerada de contentar a los otros; miedo a estar solo; enojarse con frecuencia; dificultades al comunicarse con los que le rodean, enséñalo a ser independiente y asertivo, evítales frustraciones futuras.

Si ya concluiste que padeces Codependencia:

1.- Busca ayuda especializada.

2.- Centra tu interés en tus necesidades y deseos, que pueden ser desiguales a los de la persona o personas de las que eres

codependiente. Al inicio te resultará incómodo o raro reaprender. No te desesperes. Con voluntad se puede.

Un buen comienzo es cambiar tu apariencia, preocuparte cómo lucir mejor e higienizar tu entorno, las ropas que te pones, zapatos que calzas, eso sí, hazlo según tus gustos, no busques opiniones; tampoco te digas “no tengo buen gusto”. Son justificaciones y rechazo a los cambios. Concrétate y lograrás agradar a los demás, si te ofrecen resistencia... usa la asertividad. Combina tu vestuario según los colores. Auxíliate de revistas de moda. Rompe con el patrón de posesividad haciendo lo contrario: posee a tu persona, gana tu autoconfianza, pierde el miedo a encarar la vida desde ti, mírate al espejo y repite: YO soy YO, sin egolatría. Recuerda que la medida es fundamental.

3.- Responsabilízate con tus acciones y acepta los cambios poco a poco. Los demás pueden oponerse a ellos por diversas razones, quizás no les guste dejar de ser el centro de tus atenciones, mimos, sacrificios desmedidos. Serénate e invítalos a componer una relación de afectos balanceada.



La vida está llena de imprevistos y las relaciones perfectas no existen, es más, pueden ser aburridas. Reconoce estas máximas o de lo contrario volverás al aprendizaje que te hace daño; quiero decir, en la primera divergencia interpersonal sentirás frustración y saldrán a relucir tus formas habituales de comportamiento, cederás y volverá la baja estima, la duda o la culpa. Sentirás que buscar la sobreprotección es el único instrumento que tienes a mano para defenderte.

4.- Sepárate de los demás con afecto. Interioriza que separarte no es enterrarlos vivos, sino más bien, guardar la distancia entre lo personal y colectivo.

5.- Controla las necesidades y satisfacción de los que te rodean con límites.

6.- Una buena técnica sería actuar “COMO SÍ”, fueras independiente y libre de ataduras afectivas enfermizas.

Como ves volvemos a puntualizar cosas que ya habíamos tocado en capítulos y acápites anteriores. La redundancia es necesaria para que, una vez más, insertes en tu programación de vida recomendaciones cargadas de positividad.



**El optimismo y la paciencia
son los padres de
cada éxito**

★ CONSEJILLOS DEL AUTOR

- 1.- No hagas lo que no puedes, pues al final harás lo que no debes.
- 2.- Disfruta un amor liberado, no un amor controlado.
- 3.- Mira tus fracasos como si fueran logros, porque de ellos se aprenden a despejar las dudas.

Frases célebres

La máxima obra propuesta al ser humano es la de
forjarse un destino.

ALEJO CARPENTIER

La grandeza del hombre consiste en que puede asimilar
lo que le es desconocido.

JOSÉ LEZAMA LIMA

Fomentar la discusión franca y no ver en la discrepancia
un problema, sino la fuente de las mejores soluciones.

RAÚL CASTRO RUZ

Hay un solo niño bello en el mundo
y cada madre lo tiene.

JOSÉ MARTÍ

Una rama que mora en un pozo, jamás logrará
comprender la ilimitada extensión del universo.

RABINDRANATH TAGORE

No vale entristecerse. La sombra que te lo ha dado.

La sombra que se lo lleve.

MIGUEL HERNÁNDEZ

Conquistar sin riesgo, es triunfar sin gloria.

PIERRE CORNEILLE



Capítulo 4

La maldición de Eva

*Si los platos limpios son de ambos,
que los sucios también lo sean.*

GRUPO FEMINISTA ATEM



Pintura de Antonio D'Estefano Gallo

Eva siempre Eva

Según Génesis (2,3) *la serpiente era más astuta que todos los animales salvajes que Dios creara*. Inducida por su sagacidad hizo que la mujer probara un fruto del árbol prohibido por él, que se alzaba en medio del jardín de Edén: *Dios sabe que cuando ustedes coman del fruto de ese árbol podrán saber lo que es bueno y lo que es malo, y entonces serán como Dios. La mujer vio que el fruto del árbol era hermoso y le dio ganas de probarlo y de llegar a tener entendimiento. Luego lo dio a su esposo y él también lo comió*. Entonces se percataron que estaban desnudos y cosieron hojas de higuera y se cubrieron con ellas.

Cuando Dios descubrió la desobediencia de ambos los castigó. La serpiente se arrastraría de por vida. A la mujer le indicó: *Aumentaré tus dolores cuando tengas hijos, y con dolor los*

darás a luz. Pero tu deseo te llevará a tu marido, y él tendrá autoridad sobre ti...

Obviaré escribir el castigo que le tocó a Adán. No por problemas de machismo, sino porque el presente capítulo trata sobre:

La mujer —persona adulta del sexo femenino entre otras acepciones del *Diccionario de uso del español de América y España*, único que tengo a mano en mi PC— ha sido objeto de discriminación a lo largo de la historia desde su participación protagónica en el “pecado original”, en el cual, sin ofender al Creador del universo, llevó la peor parte.

El hecho en sí que se recoge en la “Génesis” del Libro Sagrado quizás dio lugar a que, a partir de ese instante, condenados a la mortalidad con todas las incógnitas que ella recepta (y de la cual somos partícipes como descendientes), los conceptos *evarianos* se llenaran de antónimos en las acciones que, más que hacer de la mujer sujeto respetado y considerado, la consumiera entre lavas de intolerancia, desigualdad, irrespeto y desconsideración.

Por siglos ha llevado sobre sí el peso de las labores domésticas, las molestias de la gestación, los dolores y peligros a los que se ve expuesta en el parto de sus descendientes; la lactancia, educación y responsabilidad sobre los mismos, porque, a pesar que durante la cópula se depositan las semillas a partes iguales (óvulo y espermatozoide), la encomienda de traer al mundo un nuevo individuo le corresponde por entero.

Esclavizada por leyes y normas sociales que vejan no solo su cuerpo —recordemos aquellas que aun sufren ablación (extirpación) del clítoris o infibulación (clítoris y labios mayores y menores) en determinadas comunidades afroasiáticas o las que tienen que esconderse detrás de calurosas burkas que encarcelan su apariencia—; sino también su espiritualidad, criterios e independencia.



Marginadas por estatutos religiosos, políticos, éticos y estéticos, la mujer ha tenido y aun lo hace, que combatir muy duro para quitar de encima las marcas del machismo, racismo, segregación, xenofobia, falta de libertad y ejercer su convivencia sin derechos al pleno disfrute del placer sexual y psicológico; y el mérito que conlleva mantener la natalidad en un mundo envejecido por los vicios, terrorismo, desacatos, trastornos graves en la comunicación y otros cuya lista haría interminable este capítulo.

Más que los hombres, la mujer ha sido víctima de crímenes de lesa humanidad, recogidos en el Estatuto de Roma el 17 de julio de 1998, durante la Conferencia Diplomática de plenipotenciarios de las Naciones Unidas sobre el establecimiento de una Corte Penal Internacional.



Infinidad de siglos de asesinatos, torturas, violaciones sexuales, secuestros, desapariciones, prostitución o esclavitud sexual, encarcelamientos o acosos por incomprensiones religiosas, políticas, étnicas, o de orientación sexual, entre otras, tuvo que transitar la mujer para que hoy tenga igualdad de derechos con respecto a los hombres, cuestión que aun, en tiempos donde la tecnología acapara la transitoriedad de la existencia, no ha sido resuelta totalmente.

La pobreza de unas, el desamparo de otras, la irracionalidad, temores, agotamientos físicos y psíquicos, descortesía, celos y aplanamiento afectivo por un gran porcentaje del género masculino (mencionémoslos a ellos solo en este párrafo), entre decenas de variables, aumentan la desproporción hombre/mujer a tal magnitud, que aunque no son pocas las defensas en favor de un adecuado cauce a estas limitantes, siguen la mujeres

desemancipadas y mercantilizadas dentro de un océano de azares, desbalances, vandalismo y omisión de su potestad.

Grandes avances se han logrado en la *autonomía femenina*, sin embargo costaron siglos de sudor, contrapunteos y muertes.



La violencia física y psicológica contra la mujer debe ser abolida irreversiblemente

Si nos remontamos al proceso histórico social en la edad contemporánea, desde las postrimerías del siglo XVIII, en plena revolución francesa, se viene propulsando la reivindicación de los *derechos feministas* o la igualdad de derechos entre ambos sexos, lo que significaría la emancipación de la mujer, que a lo largo de cada época, en la totalidad de civilizaciones, fue de subordinación. Con respecto a ello, el mito del matriarcado no manifestaría una realidad histórica de predominio femenino, sino una realidad antropológica distinta.

Durante la revolución francesa de 1789 la disputa por los derechos políticos de la mujer se inició de manera infructuosa. Las querellantes denunciaron que la libertad, igualdad y fraternidad solo hacía partícipe a los hombres. Una de las protestantes más fibrosas fue Olympe de Gouges, autora de la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana, en 1791, dos años después de la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano. El documento escrito por ella reclamaba para las mujeres iguales derechos políticos y de sufragio. Si ellas podían subir las escaleras al cadalso, podían también ocupar cargos públicos. No tuvo éxito. En la saturada vorágine del pavor revolucionario murió ajusticiada en la guillotina. Pocos años después Napoleón, en su código legislativo,

sometería a la mujer a una estricta autoridad masculina mucho más enérgica.

A fines del siglo XIX se consiguió el sufragio femenino (ya las mujeres podrían tener derecho al voto); y pronto el siglo XX acogió el feminismo, cuyos objetivos incluían la igualdad en todos los ámbitos. 1975 fue declarado Año Internacional de la Mujer por la Organización de Naciones Unidas y en torno a esa fecha la mayor parte de los países promovieron la equiparación legal. Desde fines del siglo XX, el objetivo ha pasado a ser la realización material de ese legal principio a través de políticas activas, como la denominada discriminación positiva, que busca mejorar la calidad existencial de aquellos grupos sociales que sufrieran discriminación negativa, compensándolos por los prejuicios heredados del pasado.

En 1977 la ONU proclamó el 8 de marzo como *Día Internacional de la mujer*, fecha que se celebra en muchos países del mundo. La primera convocatoria tuvo lugar en 1911 en Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza y su conmemoración se desarrolló, desde entonces, en numerosos estados.

Fue Clara Zetkin —política comunista alemana— quien propuso la idea del *Día de la mujer trabajadora*, que más tarde se convertiría en el Día Internacional de la Mujer en consideración a que, el 8 de marzo de 1909, un incendio originado en una fábrica de Nueva York ocasionó la muerte de 129 mujeres.

Imposible sería enumerar las féminas que a lo largo de la historia de la humanidad luchan o mueren por la justa y plena igualdad de derechos.

A pesar que puedan poseer rangos importantes en la dirigencia estudiantil a todos los niveles, militar en las filas de cualquier organización con mejor tesón del que pudiera hacerlo un hombre, formar parte del Consejo de Diputados o ser Presidenta de un país; ganar méritos insospechados en los campos empresariales, de la medicina, educación, ingeniería, comunicaciones, turismo, deporte y cultura; existen y persisten

discriminaciones donde el racismo, machismo, intransigencia y muchos otros índices de separatismo doblégan en ciertas circunstancias su total y libre autoridad.

Antes de proseguir leamos el siguiente relato de Ariadna Arios Martínez, Premio en la edición del Concurso *El Dinosaurio* del año 2006.

REBECA

A los dieciséis Rebeca será violada en su propia casa. Intentará suicidarse sin conseguirlo. Tendrá que lidiar con el trauma toda la vida. No por mucho tiempo... a los veinticuatro le diagnosticarán una leucemia que la dejará respirar solo dos años.

En los últimos días Rebeca sentirá lástima de sí; romperá sus proyectos y dejará de visitar espiritistas. Esperará a quedarse sola para vaciar una botella de alcohol sobre su cuerpo. Correrá encendida hacia la calle. Morirá.

Ya en el ataúd, Rebeca no podrá mostrar su rostro. Se alegrará de que así sea. Escuchará a la gente conversar ante una caja de madera sin la certeza de que ella está dentro.

Pero ahora Rebeca tiene quince años y todavía se divierte jugando a los escondidos. No se percata de la mirada de su hermano. No recuerda que pronto cumplirá dieciséis.

En mi trabajo como psiquiatra, de cada diez pacientes que atiengo en mi consulta, siete son mujeres. A veces no acude ningún hombre. ¿Por qué? Difícil respuesta, que depende en definitiva de los cánones sociales en los que se imbrica como ser humano.

Hilvanando cabos —como decimos generalmente— se enfrentan a infidelidades de pareja o maltratos de esta (físicos o psicológicos); desavenencias con los Jefes o demás trabajadores, diferencias generacionales, agravio por parte de los hijos que procrearon u otras personas que componen su núcleo

familiar y suman dificultades en la convivencia, sobre todo por la dificultosa comunicación y pérdida de valores que atacan hoy a la sociedad *con todos y para el bien de todos*.



Siguen algunas mujeres llevando el hogar a cuestas como tortugas, con todo lo que significa hacer magias —más que actos— de paciencia, ante la escasez de recursos, la perfección que se les exige y los problemas que, a diferencia de lo que debiera esperarse, engordan estos tiempos hasta hundirlas en un océano sin remedio, causándoles a una gran multitud trastornos depresivos, neurasténicos, ansiosos; volviéndolas insomnes, irritables, temerosas, agotadas y aturcidas.

Debido al distrés las mujeres pierden a veces el interés por la alimentación, las relaciones sexuales o los amigos —al igual que los hombres—, pero en sus casos, experimentan determinados síntomas clínicos que les son totalmente propios, ante los cuales la medicación ayuda, pero no quita de encima las causales que los originan.

Eva contra Eva

Ahora cabe otra pregunta más interesante: ¿la discriminación de la mujer solamente la cometen los hombres?

Sin pretender ser erudito en tales discrepancias les detallaré algunos de los motivos de consulta de esas siete mujeres:

1. -Mi suegra y yo no nos soportamos.
2. -Mi jefa la tiene cogida conmigo.
- 3.- No puedo ya con mi hija ni esa amiguita que tiene ahora.
- 4.- Dice “mi familia” que soy alcohólica.
- 5.- Mi vecina me está haciendo la guerra, tan envidiosa que es.
- 6.- La familia del hombre con el que vivo hace ¿...? años, me discrimina.
- 7.- Mi mamá me tiene loca desde que se demenció con el Alzheimer; ya no la resisto...

No quiero respuestas, solo haré la siguiente pregunta: ¿es el género masculino en los anteriores casos (pudieran ser más) el arbitrario?

Vuelva a leer si lo desea.

La mujer también se discrimina o es discriminada por otras, algo que hace más preocupante las variables de su emancipación.

Desde tiempos remotos las **esclavas** fueron discriminadas por sus **Amas**. En estos tiempos tan frágiles que vivimos en cuanto a paciencia y amparo, las mujeres se consideran esclavas debido a la concepción que por siglos se transmitió de generación a generación y así lo grabó en sus subconscientes; por tanto les echa encima, como enorme cruz, aquello que desde tiempos remotos sus ancestros proclamaron debían cargar. Así las cosas soportan el adulterio, “porque el hombre es hombre”, aunque en su mente sean infieles huyen del divorcio “porque es el padre de mis hijos”, o “por mis hijos”.

Conjugan el racismo consigo mismas, son “negras a mucha honra”, aunque nadie saque a colación que la raza sea un mérito y en el peor de los casos, cuestiones estéticas referentes al linaje.

Se hunden en el vicio del alcohol, la marginalidad, promiscuidad, drogadicción, atendiendo, más que a patrones femeninos de libertad e igualitarismo, al libertinaje de género, que es totalmente diferente y discordante.

La unidad mujer / mujer debe hacerse real; partir de un vínculo armónico que subraye lo diáfano. La comunicación activa y consecuente en estos tiempos que vivimos debe ser restaurada. Por incómodos senderos atraviesa la disciplina social, el amor al prójimo y la paciencia (no se entienda aguante); sin embargo la mujer debe tomar MUY EN SERIO algunas orientaciones

que las hagan respirar con más amplitud su necesaria economía de recursos.



- 1.- Debe aprender, en primer lugar, a reconocerse como Mujer, anatómica y psicológicamente. Amar su cuerpo y genitales tal como son y defender su autoestima sin llegar al egocentrismo.
- 2.- Tiene el derecho inalienable de delegar responsabilidades que no le sean inherentes o sí (entiéndanse laborales y familiares).
- 3.- Tiene derecho a ser libre en su intimidad, aunque ello conlleve cambiar normas y hábitos de su pareja, siempre en común acuerdo y sin discrepancia para lograr el placer a plenitud. De no conseguirse tiene derecho a divorciarse y buscar otras alternativas donde logre su disfrute sexual y espiritual.
- 4.- Tiene derecho a evitar ser manipulada, mercantilizada u obligada a ejercer algo con lo que está en desacuerdo.
- 5.- Tiene derecho a elegir el momento de su fecundidad sin imposiciones de cualquier ente social.
- 6.- Debe solidarizarse con sus causales, pero respetando, tolerando y amparando las causales de otros.
- 7.- Debe aprender a diferenciar la libertad o emancipación femenina, del libertinaje.
- 8.- Tiene derecho a ser comprendida y socorrida en todas las etapas que atraviesa su género: niñez, adolescencia, adultez, matrimonio, embarazo, puerperio, climaterio y envejecimiento, pero también a comprender y socorrer a las demás.
- 9.- Tiene derecho a la diversión sana y adecuada.

Aunque pueden ser ilimitadas, las anteriores sirven para que la mujer no busque en los fármacos su sosiego psíquico y sepan metabolizar sus situaciones sobre determinantes que NO las hagan luchar contra sí mismas en áreas de contrapuntos, exploraciones e instintos que pueden purgarlas al máximo, pero

solo consiguen obligarlas a buscarse en ruidosos áter egos, penumbras arbitrarias, reproches cotidianos, retraimientos y otras conductas con las que, en definitiva, intentan salir de los problemas —perdón— “situaciones”, de su feminidad.

Para terminar este capítulo que tiene como objetivo hacer un llamado de alerta contra la violencia de género les propongo este relato de mi autoría, espero que sepan reflexionar al término del mismo.

MODUS OPERANDI

Me llené de valor y puse el cartel en la puerta.

Toda mujer tiene un período de hastío. Estoy ahora en esa etapa. Solo me preocupa la relación con mi marido. Ni Dios puede impedir los deseos de suicidarme o asesinar a alguien. ¿Qué podría hacer él? Dios es machista, invulnerable, soberbio y caprichoso. Por ahorrarle desgracias a los hombres dotó a Adán de una ingenuidad poco creíble. ¡Claro que quería comerse la manzana y bien! Perdóname, Dios mío, pero estoy hablando la verdad.

Hoy no cociné. No limpié la casa. No me aseeé. Apesto. Estoy vacía como una shopping en enero. Soy un NO gigantesco.

Toda esta tragedia se llama Alí Kader. Más que amar lo veneré todos estos años. Alah lo sabe. Me cubro el rostro, me pongo estos vestidos bajo el calor del trópico.

Terminé de colocar el letrero en la puerta y espero que alguien acuda a mi solicitud. También escribo un alegato contra sus manías, tradiciones, belleza irracionalmente perfecta. Cuando lo conocí en la URSS mientras estudiábamos no me di cuenta a lo que me exponía. Ahora no sufriera este fastidio, ni hubiese escrito el anuncio, quizás no es que sea celoso, sino que todo sea culpa del islam.

Los años que vivimos en su país no podía relacionarme con otros hombres que no fueran de su familia. Tenía que acompañarme él para salir de casa. Llegó a empalagarme el kabsah, el café con cardamomo me ponía roja y picante como la hornilla de un fogón, pero como ordena el Corán: Es posible que tengáis aversión a lo que os es ventajoso y que os guste lo que os es dañoso.

La comida se toma con los dedos de la mano derecha. El pan se parte con la izquierda y se lleva a la boca con la derecha. El horario de almorzar es a las dos de la tarde. No se puede hablar. Tuve que olvidar la carne de cerdo... Os está prohibido comer los animales muertos, la sangre, la carne de cerdo y todo animal sobre el cual se haya invocado otro nombre distinto del de Dios; esas bachatas entre amigos con los que bebía cerveza, Os está permitido comer y beber hasta el momento en que podáis distinguir un hilo blanco de un hilo negro, me divertía escuchando canciones de Los Beatles, Rolling Stone y tantos otros; sin olvidar juegos, diversiones, Te interrogarán sobre el vino y el juego. Diles: el mal supera a las ventajas que procuran; libertades que no podía gozar en su pueblo, saludar con besos, apretones y manotazos afectivos. En Arabia el saludo es tan económico que cabe en una cajita de fósforos. As-salaamu' alaykum (la paz sea contigo), expresan los hombres y solo se dan la mano derecha, al tiempo que llevan la mano izquierda al hombro derecho de la otra persona y le besan ambas mejillas, según el grado de intimidad o rango social. Pero con la mujer es distinto. Debe quedar estática. Se le presenta con un simple Sabah al-Khair (buenos días), Masah al-Khair (buenas noches), o simplemente Marhaba (hola).

El amor por Alí lo neutralizaba todo. Mis amigas decían que me gustaba porque la moda en Cuba era enamorarse de los extranjeros, pero en mi caso no era así. No medió interés de ninguna especie. Lejos de su familia Alí era amable, cariñoso, parlanchín. "La gran guerra patria" fue después

del matrimonio, enfrentar sus costumbres, los toldos que me hicieron lucir desde mi arribo a su aldea, parecía una tienda de campaña. Los cánticos y oraciones, la forma increíble de conversar: Mujeres solo con mujeres en espacios privados. Los hombres solo con los hombres, en iguales espacios.

La boda fue espléndida. Alí me dio una dote con la que compré el ajuar, los anillos, cosas para nuestro hogar y la vida en común. El barrio estaba colorido, lleno de fogatas en hileras, flores, música y cuanto adorno pareció exclusivo. Ubicaron abundantes mesas en las calles donde servir a los asistentes las cuatro vacas y seis carneros sacrificados; saciar cada apetito por los quince días que duró la fiesta.

La primera noche me llevó en brazos a la habitación. Flores y aromas. Cama vestida con sábanas tan blancas que parecían alumbrar. Me situó en el lecho con suavidad. Fue despojándose de la ropa interior. Lejos de lo que yo esperaba me clavó sin un beso siquiera, recogió el pañuelo ensangrentado de mi entrepierna y bajó a la sala para mostrarlo a todos. Escuché aplausos, felicitaciones, carcajadas.

La cotidianidad me fue tragando. Alí me obligó a ser sumisa, a adorarlo y servirle como si se tratase de una sura del Corán. Tuve que renunciar a trabajar como filóloga. Me dediqué a escribir mis memorias. Amar a un extranjero lleva riesgos que nadie presupone. Vi explotar coches bombas, apedrear mujeres por impuras e infieles. Me llené de pánico. Sin embargo el amor me regresaba a la sensatez.

Cada cultura tiene sus ritos que hay que respetar y algunos se parecen, pero otros son diametralmente opuestos; amenazantes a la supervivencia.

Cuando me dijo de venir a Cuba y establecernos aquí vi los cielos abiertos. En aquel momento sentía que mi amor hacia él se agotaba. Recordé aquel versículo del Corán: Temed el día en que un alma no satisfaga a otra alma, en que ningún equivalente será aceptado de ella, en que ninguna intercesión servirá

de nada, en que ellos (los infieles) no sean socorridos. *No lo pensé dos veces. Era la posibilidad tan ansiada de volver a ser yo, de probar nuestra relación.*

No me interesó saber de quién o qué estábamos huyendo, si había asesinado a alguien o finalmente accedió a complacerme, obstinado de guerras musulmanas o provocaciones familiares por desposar a una extranjera de un país tan liberal.

La tentación de la idolatría es peor que la carnicería, *le dije una mañana. Me observó alzando con arrogancia la cabeza y refutó mi expresión con otro versículo: Los infieles no cesarán de haceros la guerra mientras no os hayan hecho renunciar a vuestra religión, si pueden.*

Lo primero que hizo fue prohibirles a mis hermanos que me visitaran durante su ausencia. Me obligó a eliminar los viejos amigos. Lucir como siempre las túnicas que debía ponerme porque yo era musulmana, esposa de un musulmán, hija de la patria árabe. Salía a trabajar y dejaba la reja exterior cerrada con candado. Se llevaba la llave. Jamás salir sola. Con él, a los mercados, a las shopping, al patio de la casa, tapizado de rejas hasta imitar un presidio. Si sonaba el teléfono solo él podía contestar. Debía saber santo y seña del interlocutor. Se colocaba al pie de mí, a la escucha de todas las frases que debía repetirle y explicar si no las entendía.

Hoy estoy saturada, ya lo dije al principio, pero me gusta a veces reiterarme en las cosas. No sé si sería mejor dominar esta etapa de fastidio donde estoy. Tratar de convencerme que ser esposa de un árabe no constituye error. Ser una mujer desprovista de temperamento y criterio. A veces me pregunto qué sería de mí sin Alí Kader. Me pierdo en un mundo sin respuestas. Soy una mujer árabe, me repito después. Uso sayas, túnicas, mantas, ropones... uno encima del otro hasta parecer el interior de un closet. Lo más raro de todo es que siento lástima por él. Lo veo indefenso, incapaz de poder modificar esos complejos patrones de su país. Complejos para mí, quise decir.

Con esa decisión de colocar el letrero en la puerta busco un modo de romper con las crisis de angustia que me entran desde hace algunos años. El primer indicio de rebeldía fue sacar una copia de la llave principal, con miles de artimañas. Mientras él trabaja salgo a ver la calle, miro las aceras y hogares de las escasas cuadras que me atrevo a recorrer. Los vecinos me saludan con una cortesía que parece amaestrada.

El sonido del timbre me hace dirigirme a la puerta. Abro la reja. Vengo por el anuncio del cartel, dice el hombre. Ya estaba al quitarlo por el día de hoy. Lo invito a pasar. Inunda la sala con un tufo que parece traído de un bembé. Le muestro el pasillo que muere en el comedorcito. Me sigue con pasos lentos. Se sienta frente a la mesa sin que yo lo haya indicado. Comienzo a explicarle sin rodeos las causas del letrero. Detallo su apariencia. Alto, gruesos labios, una cicatriz en la mejilla izquierda, ojos saltones de mirada rara, a veces maliciosa al observarme (quizás me apetece a su antojo). Tiene la voz bronca y respira dando silbidos gordos, como si fuese asmático. Este es el hombre ideal. Pregunta por el salario pero sigo apegada a sus manotas negras que imagino hechas para matar a alguien, violar a una mujer, servir de mulo de carga o guardaespaldas, santiguar, dar masajes, remos, destruir paredes, construir un palacio encima de una loma, raptar... (se me hace difícil elegir entre las tantas posibilidades de oficio que tienen estas manos). Es ancho de espaldas. Viste pulóver de arabescos, pantalón de mezclilla desteñido por el uso, con pequeñas rajaduras en muslos y rodillas que exponen una piel gruesamente lampiña. Usa zapatos mocasines cuyas puntas afiladas parecen hechas para defenderse de los enemigos. Mira el reloj Orient de vez en vez y escucha el modo en que quiero las cosas. Sonríe, al tiempo que extrae una tarjetica del bolsillo y la muestra, lleva un diagrama en la parte superior que no distingo bien si es un machete, un pene, o un palo de yagruma.

Termino de exponer mis razones. Es árabe, sentencio. Noto enseguida el cambio. Se incorpora, colérico. ¡Árabe no, es tu marido! ¡Qué tú te piensas? Yo no me meto en eso. ¡Oiga, me entendió mal!, grito, pero la solución a mis problemas ya dobla la esquina. Una vecina se acerca a mí, corriendo. ¡A tu marido le dio un desmayo, está en el hospital!, exclama y lee el cartel con intriga.

Pongo en su boca las pastillas. Le doy agua. Traga con repulsión. Cae en la cama. Suspira. Lo beso y me incorporo para hacer el almuerzo, bajísimo de sal, grasa, sazones. Tengo que alimentarlo como si fuese un niño. La mejor provisión es la piedad, murmura. O el amor, contradigo. Cuando oscurece el único modo que encuentro de aquietarlo es contándole historias. En ocasiones la interrumpo. Dejo una parte para la noche siguiente al ver que se queda dormido. Vuelvo a preguntarme qué sería de mí en su ausencia. Me duermo sin respuestas y con las mismas dudas. Despierto ansiosa antes del amanecer, trastornada por extrañas pesadillas donde me visita un hombre con cara de asesino. Paso los dedos por la frente de Alí. Pego la oreja a su pecho para oír cómo están los latidos. Abro las ventanas de par en par, la puerta de la casa, y coloco el cartel.



CONSEJILLOS DEL AUTOR

- 1.- Una mujer con convicción es capaz de mover al mundo.
- 2.- Entre la vida y tú, la acción que salva, ha de servir el té de los suicidas.
- 3.- Escoge: o eres mujer rosa o mujer cosa.

Frases célebres

Sin sonrisa de mujer no hay gloria completa de hombre.

JOSÉ MARTÍ

Nuestra sociedad es masculina, y hasta que no entre
en ella la mujer, no será humana.

HENRIK IBSEN

Cuando vas de un lado a otro, mujer, con los afanes de la casa,
canta tu cuerpo como una fuente montés entre las piedras.

RABINDRANATH TAGORE

No es el sexo lo que nos da placer, sino el amante.

MARGE PIERCY

La violencia jamás resuelve los conflictos, ni siquiera
disminuye sus consecuencias dramáticas.

JUAN PABLO II

El género es entre las orejas y no entre las piernas.

CHAZ BONO

A las mujeres les gusta, sobre todo, salvar
a quien las pierde.

VÍCTOR HUGO



Capítulo 5

Diseño de vida

Sortear los eventos difíciles de la convivencia en vez de escapar de ellos; ser capaces de elevarnos por encima de un medio hostil a los principios éticos, morales y adaptativos que escogimos como directrices de nuestra individualidad, son las mejores herramientas que nos permiten avanzar por caminos plagados de formulaciones contrapuestas, reveses cotidianos, decepciones (todo lo negativo que pueda caber en su conjunto), hacia la realización de las principales aspiraciones que asumimos.

Las facultades mentales se desarrollan para bien a partir de una actividad positiva constante. Dice un viejo proverbio que *una mente perezosa es el taller del diablo*. El individuo intuitivo es aquel que constantemente sazona su cotidianidad con dos ingredientes básicos:

trabajo e ilusión

Significa que uno no se mantiene a la espera de que las oportunidades arriben solas. Sale a buscarlas, las transforma a su gusto y necesidades; renueva el intercambio entre capacidades / habilidades y el universo material / espiritual que lo rodea.

No es más inteligente aquel que sabe muchas cosas, sino quien, con lo que sabe, conjuga una perenne funcionalidad; construye su saber en la práctica; tiene capacidad de discernir

entre lo lógico y refutable; no malgasta energías en quejarse porque algo pudo salir mal, sino en corregir la situación.

Conocer muchas cosas es bueno, pero saber utilizarlas, resulta mejor.

No vivas en tu mente sino en tu realidad

Se logra con el entrenamiento, desde edades tempranas, de lo que denomino las cinco D: Deportes, dieta adecuada, dinamismo, descanso y diversión.

Deportes



Dieta adecuada



Dinamismo



Descanso



Diversión



Deportes

Durante los capítulos anteriores nos hemos referido a la importancia que tiene la práctica de ejercicios físicos, por lo que solo reforzaremos algunos asuntos.

Beneficios biológicos

- 1.- Aparte de activar la funcionalidad de los órganos vitales, algo que previene la aparición de enfermedades; desarrolla y rehabilita la salud, ayuda a la formación del carácter, disciplina y toma de decisiones en la vida cotidiana.
- 2.- Mejora la forma y resistencia física.
- 3.- Regula las cifras de presión arterial.
- 4.- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- 5.- Mejora la resistencia a la insulina.
- 6.- Ayuda a mantener el peso corporal.
- 7.- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- 8.- Mejora la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.

Beneficios psicológicos

- 1.- Aumenta la autoestima y autoimagen, quiere decir, cómo nos percibimos.
- 2.- Disminuye el retraimiento social.
- 4.- Disminuye el estrés.
- 5.- Mejora las depresiones.
- 6.- Permite relajarte.
- 7.- Incrementa el estado de alerta.
- 8.- Disminuye los accidentes laborales.
- 9.- Mejora los sentimientos de frustración y los trastornos del carácter como la agresividad, rabia, ansiedad...
- 10.- Aumenta el bienestar en general.

¿Problemas de tiempo o salud para practicarlo?

Camina; caminar es muy saludable. Como dijimos al principio, 25 minutos a media hora de caminata mejora tu circulación sanguínea e incrementa los niveles de endorfinas, sustancias que ayudan a sentirte alegre y en bienestar contigo mismo y los que te rodean.

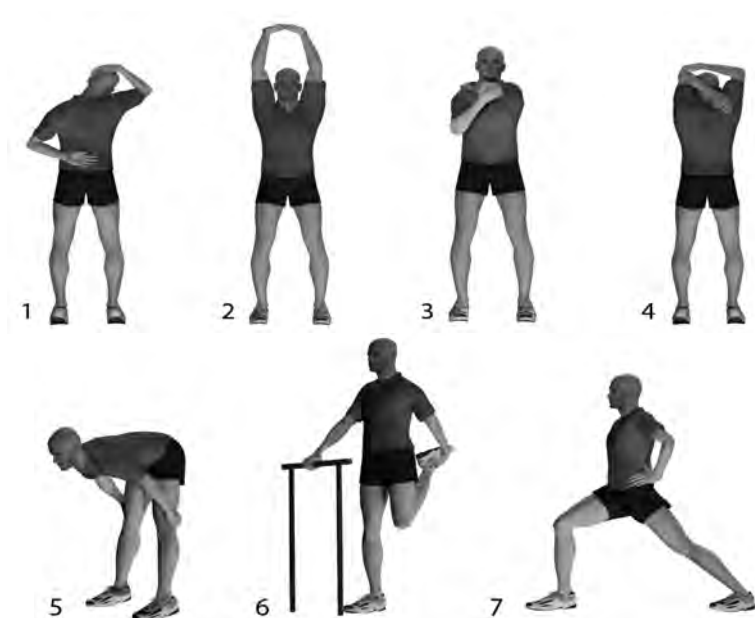
Sirve para personas de la tercera edad o enfermos que no pueden realizar ejercicios físicos intensos.

Primero debes prepararte para realizar cualquier tipo de ejercicio físico o deporte. Para ello te mostraré los que se realizan en el Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular de la Habana.

Pueden ser:

- 1.- De estiramiento.
- 2.- De movilidad articular.

1.- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



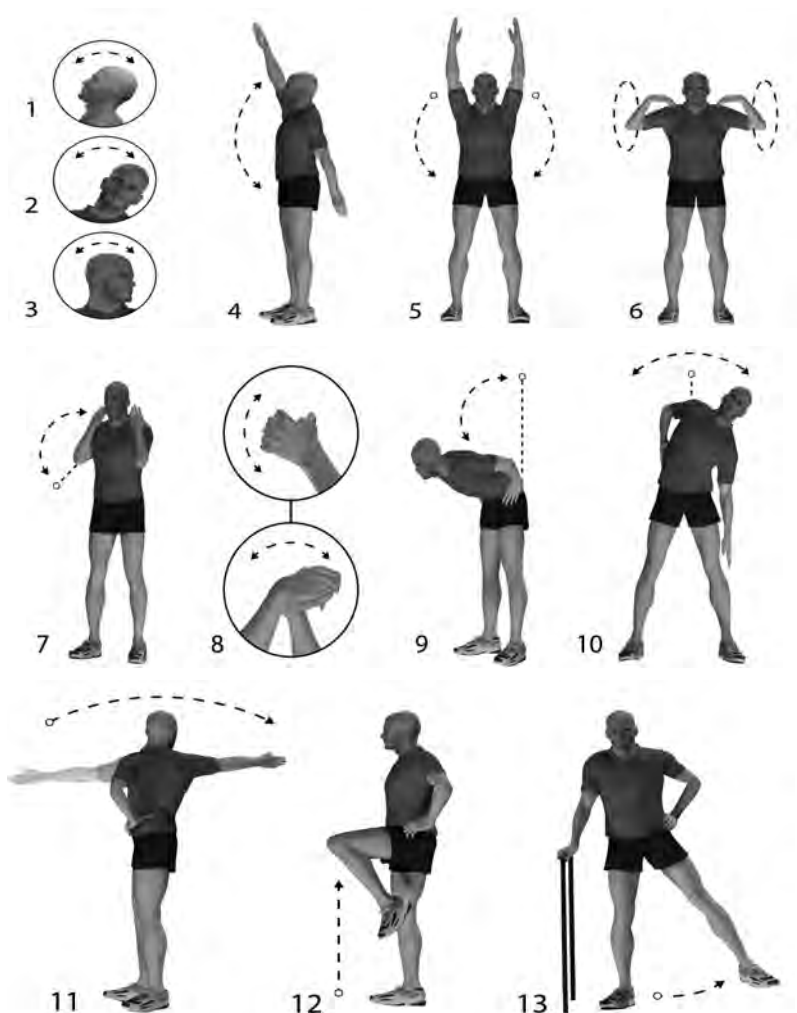
- 1.- Palmas de manos abiertas con dedos juntos, Un brazo al frente y arriba y el otro en la espalda. Estirarlos.
- 2.- Palmas de manos entrelazadas y hacia arriba. Estirar.
- 3.- Mano sobre el codo del brazo contrario a la altura de la parte superior de la cabeza. Empujar el codo hacia atrás.
- 4.- El mismo ejercicio anterior (3), visto por detrás.

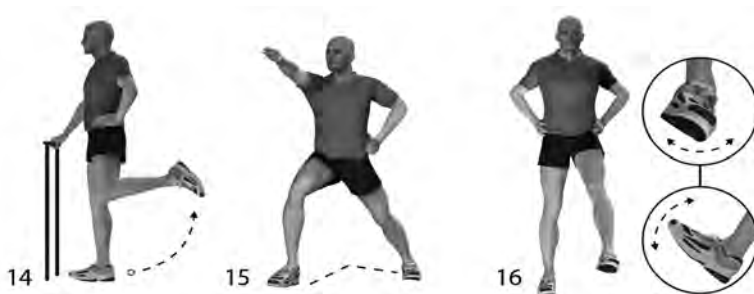
5.- Estirar el cuerpo hacia delante con las manos detrás de las piernas abiertas.

6.- Tocar con el talón el glúteo correspondiente.

7.- Con las manos en la cintura flexionamos la rodilla de una de las extremidades inferiores estirando la pierna contraria.

2.- EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR





Luego de terminar los ejercicios, de acuerdo a tus posibilidades de tiempo, practica el deporte por el que sientes afinidad con la ayuda de un asesor si lo requiere, o date una caminata; no solo oxigenarás tus músculos y órganos internos, también tu vida.

Dieta adecuada



Una vez escuché decir a un profesor de la especialidad médica que estudié: “Somos lo que comemos”.

Durante el proceso de lectura de diversas bibliografías para el presente libro descubrí que la frase completa es: *Somos física y mentalmente lo que comemos y lo que pensamos*; pertenece al vidente y psíquico estadounidense Edgar Cayce.

Y no hay nada más cierto. Etimológicamente la palabra dieta proviene del griego dayta, que significa “régimen de vida”.

El ser humano crece y se desarrolla biológicamente por el estímulo de la alimentación. A través de ella adquiere nutrientes que le son necesarios (o no) para su desenvolvimiento.

Digo necesarios o no, porque con respecto a las dietas a seguir para establecer un adecuado patrón nutritivo existen muchas teorías, discrepancias, modos de ver... en fin, son cuantiosas las variables que defienden el uso de esta o aquella dieta, este o aquel nutriente, a pesar que la aparición de dolencias cardíacas,

vasculares, renales, digestivas y de múltiples órganos y sistemas incrementalmente, lo que deduce que estamos comiendo mal.

En principio, la acelerada industrialización trajo como consecuencia —todavía lo hace— que cada vez aumenten en número los alimentos desnaturalizados o aquellos que son dañinos al organismo, pero, lo notorio de esta invasión al mercado de productos altamente nocivos es que, lejos de esperarse una respuesta defensiva, muchos expertos los pregonen, movidos por los grandes industrialistas.

Nos preguntamos cada día que transcurre a qué se debe esa ostensible cantidad de infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares, hipertensión arterial, cáncer y trastornos metabólicos. Tenemos la respuesta ante nuestros ojos, sin embargo, nos motivamos por fórmulas dietéticas de resurrección que, a la larga, nos martirizan y enferman.

Es excesivo el grupo de detractores o afiliados de las dietas: vegetariana (vegetales); veganiana (se abstienen de consumir o usar productos de origen animal); omnívora (todo tipo de productos, es la más frecuente); carnívora (predominan los cárnicos); etcétera. Cada quien defiende su patrón dietético con ahínco, basados en esquemas culturales, ambientalistas, estéticos y religiosos fundamentalmente.

Una gran cifra de personas, incluidos mis pacientes, a diario me acosan (en el mejor sentido de la palabra), con cuestionamientos sobre lo que es mejor o peor para alimentarse, si acaso hace daño la leche, el excesivo consumo de carne roja, cómo administrar las grasas, si freír o no, si tomar mucho agua es malo o beneficioso...

No intento en este libro de autoayuda proponer una dieta, de principio, no soy nutriólogo, simplemente un lector que busca *desdudarse* mediante el ejercicio de la investigación.

Una de las cuestiones motivo de mis críticas es el hecho de que, en seis años que dura la carrera de Medicina, sigue siendo la Nutrición una asignatura pendiente, lo que conduce al

desconocimiento de una función tan importante. Lejos de los temas elementales que atañen a ciertas dolencias, los médicos seguimos desprotegidos; a no ser aquellos que por su especialidad la aprenden y ejercitan.

Es la razón que me llevó a estudiar los aspectos fundamentales de la alimentación con la esperanza que pueda, en cierto modo, ajustar un poco mis consideraciones hacia un tema tan polémico como este: saber qué alimento llevarse a la boca y cómo hacerlo.

Finalmente, les propongo no edulcorar este apartado con cursilerías, ni utilizar el “yo creo que lo mejor sería esta dieta”; menos aun enumerar nutrientes que no existen o están escasos en nuestro mercado.

Resulta más lógico conversar con ustedes sobre mis conclusiones y dárseles como un amigo que desea compartir criterios en cuanto a un tema tan revolucionador y sobre el que constantemente se están añadiendo criterios, advertencias, estudios...

Lo primero acertado que hallé lo comparé con viejos refranes que alegan razonamientos muy lógicos, como los que siguen:

- 1.- Debemos *comer para vivir; no vivir para comer.*
- 2.- *Es malo comer más con los ojos que con la boca.*

Usualmente repetimos las citas anteriores, sin embargo, vivimos transgrediéndolas.

En el primer caso, es de suma importancia preguntarnos si vamos a comer porque nos lo pide el organismo (hambre normal o física), o comemos porque estamos ansiosos, deprimidos, estresados o aburridos (hambre emocional).

De la respuesta que demos a esta interrogante dependerá el camino a seguir al relacionarnos con los alimentos. Si no tenemos hambre física, cuyo reflejo es harto conocido, si el estómago “no nos pide, quizás a gritos, alimentarnos”; ¿por qué hacerlo?



Es necesario aprender a diferenciar el hambre natural de esa que obedece a una compulsión y busca con desespero ser calmada. Los científicos plantean que el ser humano tiene sensores que indican cuando tenemos

hambre física, sin embargo, alterar los horarios, comer aunque no tengamos ni pizca de hambre porque llegó la hora de alimentarnos y hay que hacerlo por condicionamiento, “picar” constantemente en vez de esperar que el organismo lo indique, abusar de hábitos tóxicos (café, nicotina, alcohol), comer más de lo que necesita el cuerpo para su normal funcionamiento, hace que en muchos individuos se desajuste el mensaje de estos sensores.

Ante la pérdida del apetito hay que investigar las causas: si obedece a una enfermedad corporal, de la mente (depresión, etcétera), o por abuso de sustancias nocivas.

Resolver las situaciones según las normas expresadas en el segundo capítulo es un paso adecuado; impediría que utilizáramos como mecanismo de recompensa psicológica o gratificación sobreañadida el acto de comer.

Analizando el segundo refrán, es innegable el número exagerado de personas que se sobrealimentan. Comer de manera impulsiva conduce al ser humano a comer en exceso y, consecuentemente, el almacenamiento energético en el organismo se hará en forma de grasas, si no se queman mediante ejercicios físicos. La práctica de ellos aumenta el apetito y estimula las funciones digestivas.

Una dieta adecuada nos ayudará a curarnos y mantenernos sanos

Ejercitarla requiere cambios mentales y del comportamiento positivos. Los disfrutarás.

El acto de comer

1.- Prepárate con disciplina, quiere decir, que durante el tiempo que lo realices tu conducta estará exclusivamente integrada a él y cuidarás la higiene (correcto lavado de las manos antes y después de comer).



2.- Siéntate a la mesa con calma, no pensando en lo que harás después, faltó por realizar o digiriendo preocupaciones a la vez que digieres los alimentos. El estado anímico está en correlación con la manera en que masticas, deglutes, te oxigenas. Si estás colérico, abrumado por el estrés, deprimido, ansioso... cálmate primero.

Utiliza las técnicas de relajación autógena que suavicen tus músculos y órganos. Cualquier amenaza emotiva puede frustrar el normal proceso de digestión y causar infartos cardíacos, tromboembolismos, crisis hipertensivas...

Dormir después de comer trae riesgos; aunque duermas el proceso de la digestión no ha terminado, por lo cual se sobrecarga el organismo y pueden presentarse acidez, reflujo gastroesofágico, aumento de peso, accidentes cerebrovasculares...

3.- Masticación: Muchas enfermedades derivan de masticar insuficientemente los alimentos. La mayor parte no aparecerían o serían muy atenuadas si tan solo masticáramos bien. Los divertículos y el estreñimiento se observa en personas que no mastican adecuadamente, al igual que las úlceras, gastritis, duodenitis y exagerada producción de gases abdominales.

Cuando somos cuidadosos del ritmo masticatorio degustamos, asimilamos y aprendemos mejor a encontrar el punto de saciedad.

La cuchara es un cubierto, no una pala de albañilería, por lo tanto, la cantidad a poner en ella debe ser pequeña, eso nos permite masticar lo que llevamos al paladar con lentitud, triturando cada bocado entre 15 a 50 veces según su textura, hasta

que tenga la consistencia de una papilla. Los líquidos deben ensalivarse e ingerirse lentamente.

4.- Agua: El agua se bebe antes o después de las comidas. Tomar líquidos mientras comemos disuelve demasiado los sólidos, el acúmulo de gases y la sensación de llenura es enorme, a pesar que hayamos comido relativamente poco o la cantidad necesaria.

La temperatura es otro elemento a tener en cuenta. Los líquidos congelados o excesivamente fríos capturan las grasas ingeridas en las comidas, las coagulan y en ese estado pasan al torrente sanguíneo, lo que se deriva en depósitos de las mismas sobre las paredes arteriales y finalmente obstrucción por calcificaciones. Se plantea como más lógico beber el agua al tiempo o ligeramente fresca, esto puede hacerse ligando la mitad del agua al tiempo con la misma proporción de fría.

Es necesario ingerir entre 6 u 8 vasos diarios repartidos de la manera siguiente:

Al levantarse: ayuda a activar los órganos internos.

Antes de cada comida: ayuda a la digestión.

Antes de bañarse: ayuda a reducir la presión sanguínea.

Antes de acostarse: evita infartos y derrames cerebrales.

5.- Alimentos a consumir

En lo posible intenta que sean alimentos **frescos y naturales**, por lo menos en un cincuenta por ciento crudos.

Utiliza **vegetales** en tu dieta. Cómelos sin procesar, lávalos bien, fragmenta con las manos los que son hojas y tallos blandos (lechuga, espinaca, acelga, berro, col china...)

Cocina al vapor aquellos vegetales, viandas y raíces que son más duros (zanahoria, papa, calabaza...). Las viandas duras como el plátano, las malangas, yuca... necesitan más tiempo de cocción. Algo importante es consumirlos con el agua en la cual fueron hervidos.

Beneficios de cocinar al vapor los vegetales



- 1.- Conservan sus nutrientes, vitaminas y minerales.
- 2.- Preservan el sabor, textura y aroma.
- 3.- No se le añaden grasas.
- 4.- Los alimentos no se queman ni pegan.
- 5.- Constituye una técnica muy limpia y económica.
- 6.- Puedes cocinar varios productos a la vez.

En China se cocina al vapor el pollo y algunos tipos de carnes. Existen vegetales como la espinaca, por ejemplo, que es rica en ácido oxálico, un elemento tóxico y que dificulta la digestión, por lo que debe ser regulada la cantidad y frecuencia a comer.

Los tomates, papas y berenjenas **verdes** contienen solanina, un tóxico utilizado como fungicida y pesticida, por lo que no deben comerse en dicho estado.

Los frijoles, garbanzos, judías y otros tipos de granos contienen factores tóxicos, los cuales se destruyen cuando son cocidos. El consumo en grandes cantidades produce flatulencia, debido a la rafinosa que se encuentra también en el chícharo, maní, leguminosas, soya... Algunos dietistas recomiendan dejarlos la noche en remojo y por la mañana eliminar el agua, lavarlos nuevamente y cocinarlos.

Las personas que padecen alguna dolencia deben consultar al dietista, porque la frase “come bastantes vegetales”, no siempre debe aplicarse sin autorización facultativa. Los anteriores ejemplos comprueban que hay que comer con medida y calidad.

Las frutas



La palabra fruta proviene del latín frutus, que significa fruto, vitalidad, provecho. El consumo de las frutas también lleva

sus reglas; de forma general somos seres biológicamente frugívoros, aunque con la evolución en los estilos alimenticios y el proceso de adaptación se hayan modificado algunos aspectos y la mayoría seamos omnívoros, es decir, capaces de ingerir cualquier alimento; carnes, huevos, leche... Existe, incluso, un modo de terapia mediante el empleo de frutas.

¿Cómo comerlas?

- 1.- Frescas y solas, sin mezclarlas.
- 2.- No se debe abusar de los jugos de frutas ácidas.
- 3.- Los jugos de frutas deben beberse una hora antes o después de las comidas.
- 4.- Las frutas ácidas deben consumirse antes de las dos de la tarde; las dulces a cualquier hora del día.
- 5.- En una misma comida no es conveniente consumir verduras y frutas.
- 6.- Como postre dificulta la digestión.
- 7.- Los jugos de frutas deben consumirse frescos, el proceso de fermentación u oxidación puede traer enfermedades digestivas y afectar al hígado y el cerebro.
- 8.- No debe ligarse todo tipo de frutas en las llamadas “ensaladas o cócteles”, únicamente las dulces. Los aceites de frutas neutras al reaccionar con azúcares de las dulces producen toxinas. Con las frutas ácidas los azúcares retrasan la formación de glucosa, la digestión intestinal y también originan fermentos tóxicos.
- 9.- No deben mezclarse:
 - Piña con lácteos: La Bromelina que contiene la piña al actuar con la leche provoca un poderoso tóxico, capaz de matar cucarachas.
 - Frutabomba con limón: Produce anemia.
 - Guayaba con plátano: Causa hiperacidez.
 - Coco con otros tipos de lácteos o huevos.

- Naranja con zanahoria: Provoca acidez, disfunciones hepáticas; estimula el exceso de bilis; potencia sustancias que agreden el sistema renal; producen acidez, reflujo y deterioro de los uréteres.
- La mandarina no debe mezclarse con ninguna fruta.
- Aguacate con huevos, productos ácidos, picantes o ají. Se consume maduro, pero no descompuesto ni como postre.

Clasificación

DULCES	ACIDAS	SEMIÁCIDAS	NEUTRAS
Albaricoque	Guayaba	Tomate	Aceituna
Anón	Limón	Melocotón	Aguacate
Plátano	Naranja	Fresa	Avellana
Cereza	Piña	Guayaba	Almendra
<u>Ciruela</u>	<u>Tamarindo</u>	<u>Mamoncillo</u>	<u>Coco</u>
Guanábana	Toronja	Mandarina	Maní
<u>Guayaba</u>	<u>Uva</u>	<u>Mango</u>	Nuez moscada
<u>Higo</u>	Manzana	Marañón	Cacao
Níspero	Chirimoya	Caimito	Nuez
Frutabomba	De doble Fin	Lima	Durazno
Pera	Remolacha	Maní	Cereza
Melón	Berenjena	Rábanos	Durazno
	Pepino	Malanga	
Manzana	Chayote	Sagú	

Hay que tener en cuenta que las frutas se degradan y oxidan por el calor una vez picadas. El melón reacciona con el oxígeno y produce 0,5 % de arsénico. El jugo de naranja debe consumirse hasta tres horas después de preparado.

Acción medicinal

Es más que conocido el valor de las frutas como medicina. Alivian un importante número de afecciones y enfermedades. Los órganos y sistemas del ser humano tienen su relación con las frutas, como veremos a continuación:

- **Mango**.....Corazón. Sirve como laxante y diurético.
- **Melón**.....Riñones, próstata, vías urinarias, sistema digestivo. Baja la fiebre. Ayuda a limpiar la sangre y los tejidos. Es hipotensora.
- **Pera**.....Próstata, aparato reproductor y sexual masculino.
- **Almendra**.....Sistema digestivo y nervioso; revitalizante. Aumenta la producción de leche materna. Buena en personas convalecientes.
- **Platanito**.....Fruta de la felicidad. Controla el estrés y la depresión. Ayuda en la expectoración.
- **Maní**.....Sistema circulatorio, inmunológico, piel. Es nutritivo y energético. Eleva las defensas en las infecciones. Se consume crudo, sin tostar.
- **Coco**.....Piel, uñas, dientes, antiparasitario y anticancerígeno. Contiene sustancias que destruyen los radicales libres (elementos pre cancerígenos). Desparasitador, fundamentalmente de amebas (medio vaso de leche de coco con medio de jugo de piña durante 9 días como desayuno). La leche mejora la arteriosclerosis. Mejora enfermedades de la vejiga.
- **Limón**.....La fruta de los mil usos. Antibiótica, antiséptica, mejora las intoxicaciones intestinales (beber su jugo cada media hora con agua caliente hasta que el malestar desaparezca). Ayuda al funcionamiento de páncreas e hígado. Fortifica los bronquios. Mejora los resfriados, el catarro y las amigdalitis. Baja la fiebre colocándolo en mitades debajo de las axilas por el lado abierto, se alternan hasta bajar la fiebre. El cocimiento de flores mejora el insomnio.

- **Naranja**.....Páncreas, pulmones. Antiséptica y nutritiva. Anticancerígena.
- **Pepino**.....El jugo natural del pepino evita la caída del cabello. Disuelve los cálculos biliares y renales. Combate el insomnio. Disuelve el ácido úrico. Previene las arrugas, el acné y quita manchas del cutis. Aclara las pecas.
- **Piña**.....Sistema digestivo, vías respiratorias, antiparasitario.
- **Tamarindo**.....Hígado, vías biliares, colon, antianémico.
- **Tomate**.....Previene el cáncer.(no ingerir cáscaras ni semillas, no se digieren y pueden provocar apendicitis).
- **Manzana**.....Hígado, cerebro, corazón, antianémica. Mejora las cefaleas y el nerviosismo.
- **Toronja**.....Próstata, riñones.
- **Marañón**.....Fruta de la memoria. Es inmunológica y mejora el cáncer. Combate la tos.
- **Aguacate**.....Corazón, cerebro, riñón, sistema nervioso, hígado, baja el colesterol. Ligado con una cucharada sopera de miel de abejas constituye un estimulante sexual, se toma antes de las comidas dos veces por semana.
- **Guayaba**.....Corazón, hipotensora, rica en vitaminas (contiene 16).
- **Mamey**.....Huesos, dientes, uñas, previene la osteoporosis.
- **Anón**.....Sistema digestivo.
- **Mandarina**.....Fruta ecológica y descontaminadora, arrastra los metales nocivos al cuerpo (plomo, mercurio, cadmio y cromo) que se hallan en la sangre.
- **Uva**.....Sistema óseo, riñón, corazón, previene la acidosis y la gota.
- **Guanábana**.....Sistema digestivo (fundamental el colon).
- **Fruta bomba**.....Aparato digestivo.

Condimentos, especias, aliños y salsas

Los condimentos naturales son los perfectos para aliñar cualquier comida, preparar salsas y sofritos. Dispones de un arsenal que

puedes escoger según tus gustos y lo que quieras preparar: ajo, cebolla, ají, cebollino, orégano de la tierra, albahaca, perejil, laurel, comino, pimienta dulce o picante (con moderación), apio, tomillo, azafrán, romero, estragón, cilantro, culantro, bija, limón, tomate fresco, clavo de olor, canela, jengibre (uso moderado) y otros más.

La principal motivación para su uso debe ser buscar aquel sabor que disfrutes sin que renuncies a la naturalidad de sus componentes. Algunos pueden escasear en épocas del año, otros no.

Existe una tendencia industrial a procesarlos y unirlos con sal, conservantes, aromatizantes artificiales y colorantes, sin embargo, es innegable el valor que encierra el hecho de utilizarlos frescos, con todos sus nutrientes y aromas.

Está más que probado el daño de la sal en exceso, provoca hipertensión, problemas cardíacos y del equilibrio entre agua y minerales dentro del organismo.

Las ensaladas de vegetales y hortalizas frescas puedes comerlas así, bien lavadas y sin añadiduras, no hay necesidad de usar vinagre o sal, rocíales limón rallado y basta. A veces el limón escasea o aumenta su valor monetario. Cuando lo compres puedes guardar algunos en el refrigerador y congelado, rallarlo encima de tus ensaladas; las cáscaras del limón tienen tanto valor nutritivo como su jugo.

Al parecer el color y decorado de las comidas y fundamentalmente las ensaladas tienen un efecto orexígeno (aumentan el apetito). Un plato de zanahorias, habichuelas, papas y pimientos rojos, cocidos al vapor y con limón rallado resultará excelente.

Algunos estudios plantean que no es prudente combinar el huevo hervido a estos platos culinarios; tampoco conviene unir las papas con el pollo, carnes y otras proteínas animales, pues provoca molestias digestivas. Otros dietistas aconsejan usar la proteína animal independiente de la proteína vegetal (soya, frijoles, alubias...).

Los naturalistas y nutricionistas defienden que los alimentos muy procesados deben evitarse. Las formas principales de alteración de los mismos se deben al uso de adictivos químicos (carnes ahumadas); altas temperaturas y presiones, deshidratación y refinamiento. Mediante estos procesos pierden minerales, vitaminas, ácidos grasos esenciales en la funcionalidad de las células, fibras.

Una lista de **alimentos problemáticos** es la que sigue:

- Embutidos (perros calientes, salchichones, jamón, chorizos, mortadela...)
- Grasas refinadas (aceites refinados, margarina, manteca...)
- Frituras.
- Encurtidos.
- Bebidas gaseosas.
- Leche condensada.
- Azúcar refinado (aumenta los niveles de triglicéridos en sangre)
- Chucherías.
- Cubitos de pollo, chorizos, pescado...
- Carne de res.
- Carne de cerdo y sus derivados.
- Café en exceso.

Comida chatarra o basura



El mundo contemporáneo atrae a un gran número de personas a utilizar un tipo de alimentación sencilla, barata y rápida, pero perjudicial para la salud. La comida chatarra presenta en su composición elementos que la hacen dañina: grasa, azúcares refinados, sal, condimentos procesados, colesterol, aditivos alimenticios y potencializadores del sabor.

Los alimentos se fríen y refrién en la misma grasa, que se carga constantemente de radicales, elementos químicos que

resultan ser carcinógenos, además de provocar trastornos importantes como la obesidad, hipertensión, enfermedades coronarias, diabetes tipo II, caries...

Los jóvenes constituyen el grupo poblacional que más la consume; los hogares donde todos trabajan echan mano a los hot dogs o perros calientes; croquetas, bebidas gaseosas, hamburguesas, papas fritas, pizzas...

Al final pueden habituarse a este tipo de sustento de forma compulsiva. La explicación que ofrecen los científicos es que el centro de recompensa del cerebro se activa ante este tipo de alimentación ya que el individuo, ante el estrés y la ansiedad, busca compensarse o gratificarse con la comida, sobre todo aquella que se compone de dulces, grasas y es rápida y fácil de obtener. En la prudencia, más que en todo, está el secreto de la nutrición.

Dinamismo



Diametralmente opuesto al pesimismo, el dinamismo constituye aquella filosofía mediante la cual el ser humano interactúa con el medio social y cultural que lo rodea con fuerza y deseo inagotable del conocimiento, con los que busca ampliar su capacidad en todo sentido y modificar al mundo que lo rodea para bien propio y del colectivo.

La persona dinámica no gasta sus energías en aparentar sino en ser

Significa que despliega su conducta en zonas positivas y la renueva con una constante motivación selectiva, sin llegar al desespero o sensación de incapacidad. Si esto último ocurre estaremos en presencia de sujetos reactivos, quienes sufren si

no pueden modificar el entorno, centran sus esfuerzos en **preocupaciones** y no en **ocupaciones**. Al final gastan sus energías en intervenir sobre situaciones donde no tienen control ni libertad para elegir alternativas.

La persona dinámica:

- Tiene sentido de responsabilidad ante metas y objetivos que traza en su vida diaria.
- Diferencia sus valores de los sentimientos, priorizando los primeros.
- Se autorregula.
- Se siente dichosa a pesar que las cosas le salgan mal.
- Su conducta es de eficiencia, diligencia y eficacia.
- Su conducta está en función de decisiones y no de condiciones.
- Saben qué necesitan y mueven sus energías en pro de lograrlo.
- Defienden sus criterios sin arrogancia, autosuficiencia, irrespeto.
- Son libres de elegir sus propias acciones.
- Saben lo que necesitan y mueven sus capacidades y habilidades en pos de alcanzar la meta.

¿ Quisieras convertirte en una persona dinámica?

Medita sobre los patrones que tienes que modificar de acuerdo a lo expuesto en estas páginas y luego actúa. Las posibilidades están en ti. Intenta el reaprendizaje positivo.

Ejercicios cerebrales o gimnasia cerebral

La rutina, a pesar de tener la ventaja de reducir el esfuerzo intelectual, limita y atrofia el cerebro, al no permitir la renovación y crecimiento de sus neuronas.

La Neuróbica —a pesar de que no es tiempo para que evidencias científicas la apoyen—, te propone realizar ejercicios que mejoran tu poder de atención, concentración, memoria... y

estimulan el desarrollo de la lateralidad cerebral. Es como si la neurona hiciese ejercicios aeróbicos en el buen sentido de la frase. De esta manera se rompe el círculo vicioso de la rutina, que a pesar de reducir el esfuerzo intelectual, limita y atrofia el cerebro, no permitiendo la renovación y crecimiento de sus neuronas.

El término fue acuñado por el fallecido neurobiólogo Lawrence Katz y Manning Rubin.

Armar rompecabezas, resolver problemas o hacer ejercicios con la mano no dominante, mantienen al cerebro alerta.

Sobresalen en sus beneficios que previene la Enfermedad de Alzheimer; mejora los procesos de atención, concentración y memoria en niños de 5 a 25 años de edad, quienes se relacionan mejor con padres, colegas y profesores; ayudan a las personas de la tercera edad a que recuperen y refuercen la motricidad.

Aquí les van algunos:

- Use el reloj en el pulso contrario al que normalmente lo usa.
- Cepíllese los dientes con la mano contraria.
- Camine por la casa, de espalda.
- Vístase con los ojos cerrados.
- Estimule el paladar con cosas de sabores diferentes.
- Vea las fotos al revés.
- Mire la hora, en el espejo.
- Cambie el camino de rutina para ir y volver a casa

Les propongo este relato (abreviado) de Franz Kafka, donde la astucia, autorregulación, capacidades y habilidades del protagonista (Ulises), se ponen de manifiesto.

EL SILENCIO DE LAS SIRENAS

Para preservarse de las sirenas, Ulises se tapó los oídos con cera y se hizo aherrojar al mástil. Algo parecido hubieran podido

hacer todos los viajeros, salvo aquellos a quienes las sirenas seducían ya de lejos; pero se sabía que era imposible su eficacia. El canto de las sirenas lo penetraba todo y la pasión de los seducidos hubiera roto trabas más fuertes que cadenas y mástiles.

Ulises confió plenamente en su puñado de cera, su manojo de cadenas y con inocente alegría navegó al encuentro de las mismas.

Al verlo llegar las sirenas no cantaron; creyeron que semejante adversario, con esa visión de bienaventuranza en el rostro, solo podía afrontarse con un arma más terrible que sus cantos: el silencio.

Pero Ulises tampoco oyó su silencio, creía que cantaban. Vio primero las torsiones de sus cuellos, la honda respiración, los ojos arrasados en lágrimas, las bocas entreabiertas y creyó que formaban parte de las arias que, sin ser escuchadas, resonaban y se perdían a su alrededor. Las cosas rebotaron en su mirada abstraída, como si las sirenas desaparecieran ante su resolución. Ellas, más hermosas que nunca, se estiraban y retorcían, alargaban sus garras abiertas sobre la roca y sus cabelleras horribles ondeaban al viento, libremente. Ya no pretendían seducir, deseaban atrapar, mientras fuera posible, el reflejo de los dos grandes ojos de Ulises.

Si las sirenas tuvieran conciencia, habrían sido destruidas en aquella oportunidad. Pero así perduraron y únicamente se les escapó Ulises.

La tradición refiere un epílogo al respecto. Ulises —así cuentan— fue tan zorro, rico en astucias y dinamismo, que ni la diosa del destino logró penetrar en su fuero más íntimo.

Descanso

Después de una jornada larga nada mejor que un buen descanso. Mediante estas horas de sueño empieza una fase en que las

actividades fisiológicas quedan casi suspendidas o disminuyen al máximo y bajan los biorritmos. Nuestros órganos descansan, el cuerpo revitaliza sus energías, se regula y elimina el estrés de la cotidianidad. Dormir bien y las horas necesarias son medulares para comenzar el día despejado y desarrollar una buena salud.

Sin embargo existen muy buenas razones para evitar el irse a dormir o descansar luego de haber disfrutado de la cena. Ellas son las que siguen:

1.- Aumento de peso: aunque consumamos los alimentos más saludables que existen, si lo hacemos en un momento inadecuado, difícilmente estemos aprovechando al máximo sus propiedades.

El principal problema de comer antes de dormir es que el mal descanso contribuye al aumento de peso. Si bien no es verdad que las comidas nocturnas se transforman en grasas, existen mayores probabilidades de que nuestra última comida no sea digerida como corresponde, por lo que podríamos estar consumiendo más grasas y calorías de las que deseáramos.

2.- Acidez: Un buen descanso suele ser considerado como la cúspide excelente de una estupenda comida; sin embargo la verdad es que difícilmente se pueda concertar un adecuado sueño con el estómago saturado y el sistema digestivo trabajando al máximo.

La acidez estomacal es resultado de esta sobrecarga de faenas (sueño y digestión) con que se rebosa al cuerpo. Esta se traduce por un exceso de ácido en el estómago y provoca sensación de ardor, que podría extenderse a tórax y garganta y se acompañada comúnmente de eructos.

3.- Reflujo ácido: Existen alimentos que producen este trastorno, originado por un cierre incompleto de la válvula ubicada entre estómago y esófago, que hace que los ácidos gástricos pasen a la garganta, produciendo severos daños y ardores en esta región.

4.- Accidentes cerebrovasculares.

Diversión



Las presiones hogareñas o laborales, obligaciones, conflictos a resolver; nos hacen olvidar la importancia que reviste la diversión o el entretenimiento en nuestra prosperidad emocional.

Las acciones de saludable distracción acarrear increíbles beneficios a nuestra salud física y mental, ya que:

- Mejoran el estado de ánimo.
- Fortalecen las motivaciones.
- Incrementan la calma ante el estrés.
- Mejora la respiración, circulación y trabajo cardíaco.
- Ayuda a la digestión.
- Se potencia la creatividad y la imaginación.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Se liberan endorfinas que producen sensación de bienestar.
- Reduce la tensión y ansiedad.
- Mejora nuestras relaciones.
- Favorece la autoestima.

La diversión es esa tregua que se le brinda al cuerpo para recargar nuestras energías y enfrentar con dinamismo y actitud positiva los diversos desafíos de la vida.

Para divertirse —lejos de lo que piensa la mayoría— no se necesita estar de vacaciones ni gastar cuantiosas sumas de dinero. Hay que aprender a divertirse con las cosas pequeñas y luchar interminablemente contra la rutina. De ahí la importancia de aprender a divertirse durante la mayor, sino toda, cantidad de tiempo y darle a nuestro día a día un acento jubiloso y efectivo, que propicie espacios de distracción incesantes.

Nuestro organismo no solo necesita del descanso para recuperar energías y funcionar de manera óptima; también la

diversión nos ayuda a librarnos del deterioro emocional y psicológico e incrementa nuestra salud y bienestar.

Según comprobaciones en estudios científicos la risa como fruto de la diversión mejora la respiración, circulación, refuerza el sistema inmunológico, libera endorfinas que disminuyen o anulan el dolor, reduce el estrés y la ansiedad, mejora las relaciones interpersonales, nos permite aumentar la autoestima y lograr una actitud positiva para la solución de situaciones cotidianas.

Como afirma el doctor Fernando Azor, director del Centro de Psiquiatría y Psicología Clínica y Jurídica de Madrid: *El ocio es una forma de desconexión que si bien puede ir asociado a descanso físico, su utilidad psicológica está especialmente centrada en favorecer en las personas una ruptura con otras actividades realizadas cotidianamente. En sí, “cambiar” ya es terapéutico. De hecho, cuando uno siente que está cansado o aburrido de su cotidianidad es más importante que haga cosas diferentes, aunque impliquen esfuerzos físicos, que pasar muchas horas tumbado en la cama o el sofá. La mente descansará más y el beneficio personal también será mayor.*

Cada día que transcurre el ser humano se divierte menos, presionado por el estrés del trabajo, el perfeccionismo de nuestra educación y la presión grupal que nos obliga a querer buscar la diversión en algo que está lejos de nuestros gustos. Así también las malas conductas aprendidas mediante las cuales tenemos que preocuparnos por todo, resolverlo todo sin pérdida de tiempo, darle a la sociedad un rostro de gente “seria”; nos conduce a la baja autoestima y a perder la capacidad de creación con el consiguiente estado de miedo porque aquellos que nos rodean piensan que somos infantiles, irresponsables o inmaduros.

Cada persona busca la diversión de un modo diferente y quizás lo que para algunos resulta divertido no lo es para otros; no obstante, la diversión es una manera de fortalecerse física y espiritualmente, de encontrar sosiego, tranquilidad, energía.

De acuerdo a tu temperamento, valores, afectos y experiencias puedes programar tu estilo propio de diversión, ese que sea capaz de hacerte armonizar contigo y los que te rodean.

Comienza por cambiar la actitud ante la monotonía y rutina que siempre tratan de impedir cambios positivos en nuestro estilo de existencia.

Búscale el placer a tus obligaciones y las harás sin que malogren tu bienestar. Los cambios deben ejercerse de adentro hacia afuera, quiere esto decir, que la limpieza tienes que hacerla primero dentro de ti, entusiasmarte con tus actividades de trabajo borrarán esas ideas pesimistas que aturden tanto a la hora de lucir tus actitudes, después el medio exterior (lo de afuera) lo verás — metafóricamente hablando— de un color y prisma diferentes.

Luego de terminar con tu trabajo, al que ya aprendiste a buscarle el punto de satisfacción, haz una lista (puede ser en tu imaginación) de las cosas que te divierten, puede ser una visita al teatro, a un amigo con el cual pasas ratos agradables, un viaje a la playa, disfrutar con familiares o vecinos juegos de mesa, armar rompecabezas, llenar crucigramas, bailar, cantar, escribir...

Existen frases que denotan el mal presagio que puede acarrear para la salud no solo corporal, sino también mental de las personas. Expresiones como: *No hay tiempo para divertirse, no hay dinero para recrearse en tal o mas cual entretenimiento, la diversión es propia de individuos insensatos, es necesario gastar el tiempo trabajando con constancia...* derogan los puentes que unen la diversión y el ocio (entiéndase en el mejor sentido de la palabra) con un adecuado equilibrio mental.

Las siguientes preguntas te harán reflexionar sobre la actitud que asumes en la vida frente al necesario caudal del entretenimiento. Contéstalas con sinceridad y saca después tus conclusiones:

1.- ¿Cuánto tiempo a la semana dedicas a divertirte y descansar, solo o acompañado?

- 2.- ¿Todo en tu vida es trabajo, preocupaciones, estrés, conflictos?
- 3.- ¿Qué haces para evadirte de las situaciones diarias de la vida?
- 4.- ¿Cómo usas la diversión junto a tu familia?
- 5.- ¿Con qué frecuencia compartes con tus amigos?
- 6.- Cuando quieres relajarte en un momento de tensión emocional, ¿qué haces?
- 7.- ¿Qué actividades podrías poner en práctica para luchar contra la rutina?

**Todo lo que seas capaz de hacer para
divertirte y aumentar “tus endorfinas”
resultará siempre provechoso.
Asúmelo**



CONSEJILLOS DEL AUTOR

- 1.- No digas: Me gustaría hacer esto; hazlo, sabrá mejor al paladar de tu camino.
- 2.- Lo más osado, es aceptar la finitud de la primera huella.
- 3.- Para convencerte que el amor existe, olvídate de todo lo que huyes.

Frases célebres

La esperanza es el sueño de los que están despiertos.

CARLOMAGNO

Podría estar encerrado en una cáscara de nuez
y sentirme rey de un espacio infinito.

WILLIAM SHAKESPEARE

No culpes a tu comida si no tienes hambre.
Si de noche lloras por el sol, no verás las estrellas.

RABINDRANATH TAGORE

Si al evitar los riesgos la razón no nos guía, por huir
de un tropiezo, damos mortal caída.

FÉLIX MARÍA SAMANIEGO

La vida es lo que te pasa mientras estás ocupado
haciendo otros planes.

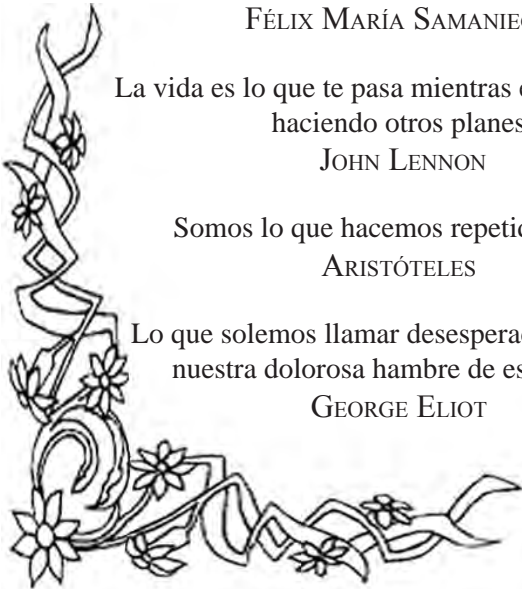
JOHN LENNON

Somos lo que hacemos repetidamente.

ARISTÓTELES

Lo que solemos llamar desesperación, es solo
nuestra dolorosa hambre de esperanza.

GEORGE ELIOT



Epílogo

Hemos visto a través de este libro de Autoayuda todas las variables que puede utilizar una persona para su crecimiento como ser humano espiritual, que sin dejar de ser ella modifique aquellas características que la hacen incongruente con los desafíos de la vida.

Mediante la práctica diaria del control mental sano y el reaprendizaje de técnicas asertivas, así como el empleo de ejercicios de relajación y otros métodos descritos podríamos alcanzar vivir dentro de un mundo pleno de racionalidad en cuanto a relaciones sociales, familiares y con nosotros mismos.

Hay que aprender a mantenerse optimistas frente a la adversidad o fuera de ella. La alegría como vértice de la función humana desintoxica al cuerpo y aparato mental, hablo de la alegría saludable, esa que nos hace compartir con amigos, familiares u otros seres ajenos a nuestra área social, a pesar que estemos atravesando por momentos difíciles.

Hay que ejercitar los instrumentos más loables de nuestro temperamento, climatizar la personalidad con actitudes que nos hagan progresar y elevarnos por encima de algún contexto arbitrario.

Se hacen necesarios la solidaridad y el entendimiento entre todos los seres que conforman el hoy de este planeta. Solo así lograremos alcanzar nuevos niveles de sabiduría y optimismo.

Me gustaría terminar con algo muy especial. Friedrich Salomón Perls fue un eminente médico neuropsiquiatra y psicoanalista, creador junto con su esposa, Laura Posner, de la Terapia Gestalt. Este médico pensaba que la vida era una gran Gestalt (diseño, forma) que pertenece y se encuentra en la

naturaleza y siempre está en movimiento; postuló que el organismo tiene la capacidad de autorregularse obedeciendo a una Gestalt, es decir, a un diseño.

Les regalo este escrito suyo con la esperanza de que hayamos entablado a través de este diálogo sobre la existencia una reconstrucción de la existencia (valga la redundancia), más allá de las barreras diarias, incomprensiones, desánimos, porfías, divergencias y cataclismos.

Que sea la política de todos el compartir lo mejor de nosotros con democracia espiritual, sin dejar de ser nosotros mismos.

Debemos aprender a constituir una gran familia universal, a pesar de distancias e idiomas, de los porqués, los cómo, los ahora, los nunca.

Pese a todas las gravedades que atraviere el mundo, nuestra misión es hacer que el amor despliegue mediante la bandera de la comprensión sus atributos más insospechados y cultive el arte de vivir en paz.

Nuestra esencia (la tuya, la del otro, la mía, la de todos), debe traducirse en el deseo de lograr el equilibrio entre voluntad y conocimiento y hacerlo siempre perdurable, como perdurables deben ser la comprensión y amistad, así como nuestra capacidad de unión para enfrentar las contrariedades —perdón— situaciones, de la existencia. Nunca olviden el siguiente concepto: Somos la suma algebraica de nuestras decisiones; el quién, cómo, cuándo y dónde queremos ESTAR.

Gracias por haberme dedicado, mediante la lectura de este libro, algunas horas de su preciado tiempo. Espero que haya sido provechoso y a partir del instante que lo cierren limpien de malas hierbas el sentido de responsabilidad para con ustedes y cuantos le rodean, armonicen su tiempo llenándolo de buenos propósitos, ilusiones, metas... sin dejar de ser ustedes.

Los amo,

YO

ORACIÓN DEL ENCUENTRO



*No he venido a este mundo a cumplir tus expectativas.
No has venido a este mundo a cumplir mis expectativas.*

Yo hago lo que hago.

Tú haces lo que haces.

Yo soy yo... Un ser completo aun con mis carencias.

Tú eres tú... Un ser completo aun con tus carencias.

*Si nos encontramos y nos aceptamos,
si somos capaces de no cuestionar nuestras diferencias
y de celebrar juntos nuestros misterios,
podremos caminar el uno junto al otro,
ser mutua, respetuosa, sagrada
y amorosa compañía en nuestro camino.*

*Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,
será maravilloso.*

Si no, no puede remediarse.

*Falto de amor a Mí mismo
cuando en el intento de complacerte me traiciono.*

*Falto de amor a Ti
cuando intento que seas como yo quiero
en vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.*

Fritz Perls

*No existe sendero
alguno hacia la paz,
el sendero a la paz
es uno mismo*



Índice

PALABRAS AL LECTOR / 8

CAPÍTULO 1: ¿Ser o no ser? He ahí el dilema / 10

CAPÍTULO 2: ¿Situaciones o problemas? / 144

CAPÍTULO 3: Escapes / Adicciones / 190

CAPÍTULO 4: La maldición de Eva / 212

CAPÍTULO 5: Diseño de vida / 228

EPÍLOGO / 256

BIBLIOGRAFÍA / 260

Bibliografía

ARGUDÍN DEPESTRE SARA GILDA: *AUTOCOMPASIÓN. Enfoque Psico-terapéutico*, Ed. Científico-Técnica, 2015.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: (2002). *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson. ISBN 978-84-458-1087-3.

BANDURA, A., BARBARANELLI, C., CAPARA, G. V., & PASTORE LLI, C. *Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency*. Journal of Personality and Social Psychology, 71, 364–374, 1996.

_____ : (1996B). *Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning*. Child Development, 67, 1206–1222.

_____ : *Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories*. Child Development, 72, 187–206, 2001.

BANDURA, A., & ROSENTHAL, T. L. *Vicarious classical conditioning as a function of arousal level*. Journal of Personality and Social Psychology, 3, 54–62; 1966.

BARON, ROBERT A., DONN BYRNE. *Psicología Social*. Prentice Hall Iberia. Madrid 1998. ISBN 84-8322-017-2.

BAUTISTA CARRASCO JUAN, GASPAR Y ROIG (Madrid): *Mitología universal*, 1864.

BECK MELINDA: *Neurobics' and Other Brain Boosters*, The Wall Street Journal, (08-06-2008).

BESANT ANNIE: *Asertividad: el arte de decir "no" y algo más*, Editorial Kier, 1984.

- BLANDON MONTES, CHIQUINQUIRA: *Manual para desenamorarse*. Medellín, Ediciones gráficas, 1995.
- BISCOTTI, OMAR: *Terapia de Pareja: una mirada sistémica*, 1a. ed. Buenos Aires: Lumen, 2006, pp. 131-147.
- CABALLO VICENTE E.: *Asertividad: definiciones y dimensiones*, Estudios de Psicología, n°13, pp. 52-62;
- CAPAFONS, JUAN I. Y CARMEN D. SOSA: *Tratando Problemas de Pareja*, 1a. ed. Madrid: Ediciones Pirámide, 2009, pp. 51-104.
- CLINICAL MANUAL OF ANXIETY DISORDERS(1st edición). USA: American Psychiatric Press Inc. 16 February 2004. p. 7. ISBN 978-1-58562-076-0.
- COLECTIVO DE AUTORES: *Propedéutica y clínica psiquiátricas*. Ed. Pueblo y educación; 1985.
- DE LA PLAZA, JAVIER: *La inteligencia asertiva*, Ed. V&R 2012.
- DUMAZEDIER, JOFFRE: *Lazer e cultura popular*. São Paulo: Perspectiva, 1976.
- DEY ALEX, CRÉALO, SÍ SE PUEDE, MEXICO, Talleres de litográfica INGRAMEX, S.A.,1997.
- ESCOSURA PATRICIO: *Manual de mitología*, 1845.
- ESTADELLA, ANTONIO FRANCO: *Deporte y sociedad*, México: Salvat, 1974. ISBN 84-345-7436-5
- FABRA, MARIA LUÍSA: *Diez historias de mujeres que lograron ser asertivas*, Ed. Octaedro, 2010. ISBN 978-84-9921-069-8.
- FENSTERHEIM, HERBERT y JEAN BAER: *No diga sí cuando quiera decir no*, Ediciones Grijalbo, 2003.
- FREDERICK S. PERLS: *Sueños y existencia*, Editorial Cuatro Vientos, 1974.
- FREDERICK PERLS, PAUL GOODMAN Y RALPH. F HEFFERLINE: *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Ed. Soc. de Cultura Valle-Inclán, Los Libros del CTP; Ferrol, 2002.
- F. KLEIN DONALD: *Mind, Mood, and Medicine: A Guide to the New Biopsychiatry*, 1981.
- FESTINGER, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press. ISBN 978-0-8047-0911-8.

- GAZZANIGA, M. S. (1985). *El cerebro social*. Madrid. Alianza Editorial, S.A., 09/1993. ISBN 978-84-206-0646-0.
- GONZÁLEZ DE RIVERA, J.L.: *Psicoterapia Autógena*, Madrid, Asociación Española de Psicoterapia, 1999.
- GUTIÉRREZ, M.: ¿*Por qué no utilizar la actividad física como transmisor de valores sociales y personales?*, Revista Española de Educación Física y Deportes, 1996, 3(1): pp. 39-42.
- HARE, BEVERLY: *Sea Asertivo*, Ediciones Gestión; 2000.
- HULÍ, ALISON: *La Enfermedad Cardíaca, hipertensión y nutrición*, Editorial Norma, Colombia, 1992.
- J. VAN-DER HOFSTADT, CARLOS: *El libro de las habilidades de comunicación*, Editorial Díaz de Santos, Madrid, 2003.
- KASSIN, SAUL; STEVEN FEIN Y HAZEL ROSE MARCUS: *Psicología Social*. Cengage Learning Editores SA. México 2010. ISBN 978-607-481-246-6.
- KATHLEEN PHALEN TOMASELLI: *Steps to a nimble mind: Physical and mental exercise help keep the brain fit*. AMA News.
- LUTHE, W (ED): *Autogenic Therapy*. 6 vols. Grune & Stratton, New York, 1969-1973.
- LEZAETA ACHARAN, MANUEL: *La Medicina Natural al alcance de todos*. Editorial Pax, México, 1985.
- LEZAETA PÉREZ C., RAFAEL: *Manual de Alimentación Sana*. Ediciones Lezaeta. Chile 1972.
- MCCRONE, WALTER: *Asertivity ground*, Editorial Noel, 1992.
- MCGRAW-HILL: *The Stress of life*, New York, 1956.
- _____: *From dream to discovery; on being a scientist*. NY: 1964.
- MAROTO, J. V.: *Horticultura herbácea especial*. Madrid: Ediciones Mundi-Prensa. p. 253-265. ISBN 84-7114-120-5, 1986.
- MICHELSON, L.; SUGAI, DON P.; WOOD, R. P.: *Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento*, Barcelona, 1987.
- MONCLÚS, ENRIQUE GONZÁLEZ: *Celos, celos patológicos y delirio celotípico*, en *Revista de Psiquiatría* de La Facultad de Medicina de Barcelona, 2005; Vol. 32, no. 1 p 21.

- McLAUGHLIN K.: *Family history of psychological problems in generalized anxiety disorder*, *Journal of Clinical Psychology*, August 25, 2005, 64(7): pp. 905–918.
- MILLER, K.: *Communication Theories: Perspectives, processes, and contexts*, 2nd edition, New York: McGraw-Hill, 2005.
- NÚÑEZ DE VILLAVICENCIO PORRO FERNANDO: *Psicología médica*, tomo I. Ed. Pueblo y Educación, 1987.
- ORLANDINI ALBERTO: *Técnicas en Psicofarmacología clínica*, Editorial Oriente, 1978.
- OLIVAR ZÚÑIGA, ANTONIO: Fundamentos teóricos de la comunicación. Monografías.com., 2006.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: *Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas*. Washington: OMS, 2005, ISBN 92-75-32579-0.
- PAPALIA, DIANE E. Y WENDKOS OLDS, SALLY: *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*, 5ta edición. McGraw-Hill, 2015.
- PIEPER JOSEF: *El ocio y la vida intelectual*, Ediciones Rialp, 1970
- PORTER, ROBERT S. MD, Editor-in-chief, JUSTIN L. KAPLAN, MD, Senior Assistant Editor *The Merk Manuals On line medical library*. Section 16, Chapter 207.
- RISO, WALTER: *¿Amar o depender?*, Granica, Barcelona, 2007.
- RODRÍGUEZ TOBAL JUAN MANUEL: *El ala y la cigarra, Fragmentos de la poesía arcaica griega no épica*, Edición bilingüe, Hiperión, Madrid, 2005.
- SCHULTZ, J.H.: *El entrenamiento Autógeno*, Ed. Científico Médica, Barcelona, 1969.
- SMITH, MANUEL J.: *Cuando digo no, me siento culpable*. Nuevas ediciones de bolsillo, 2003.
- SCHENEIDER, ERNEST: *La Alimentación y la Salud*, Editorial SA FELIZ España, 1986.
- SOMER, ELIZABETH: *El Cáncer y la Nutrición*, Editorial Norma Colombia, 1992.
- STACEY UNHITCHED JUDITH: *Love, Marriage, and Family Values from West Hollywood to Western China* NEW YORK UNIVERSITY PRESS 2001 ISBN 978-0-8147-8382-5.

- TAVRIS, C. Y ARONSON, E. (2007). *Mistakes Were Made (But Not Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts*. Harcourt Books. ISBN 978-0-15-101098-1.
- THOMAS M. DEVLIN: *Bioquímica. Texto con aplicaciones clínicas*. Cuarta edición. Ed. Reverté.
- TEFFEL, MARC: *La Fruta, alimento y medicina natural*, Editorial Ramos Majos, España, 1981.
- VAN SOMMERS, PETER: *Los celos. Reconocerlos Comprenderlos Asumirlos*, Editorial Paidós, 1989, p. 103.
- VENDRELL COVIS J: *El médico en casa*, Ed, LIBSA, México, 2003.
- W. WRAY JONATHAN, ROBERT H. ABELES: *The Methionine Salvage Pathway in Klebsiella pneumoniae and Rat Liver. Identification and characterization of two novel dioxygenases*. The Journal of Biological Chemistry, 1995
- WATSON, L.;DALLWITZ, M. J.: *Solanacea (en inglés).The families of flowering plants: descriptions, illustrations, identification, and information retrieval*. Version: 1st June, 2007.

Sin dejar de ser YO

LIBRO DE AUTOAYUDA



¿Tienes contradicciones para aceptarte como eres? ¿No sabes defenderte ante la manipulación de quienes te rodean? ¿Problemas con el alcohol u otras adicciones? ¿Dificultades en la comunicación de pareja; con tus hijos; jefes, colegas, amigos, familiares... ? ¿Trastornos del sueño? ¿Quieres consumir una dieta adecuada? ¿Cómo sobrellevar los malestares psicológicos del síndrome del cuidador y el estrés familiar, laboral o social? Las posibles respuestas y muchas más podrás encontrarlas en la lectura de este apasionante libro de Autoayuda, donde su autor, Reynaldo Duret Sotomayor, escritor y psicoterapeuta, habrá de conducirte por el camino de la aceptación y, paradójicamente, te mostrará como modificar patrones inadecuados del estilo de vida, sin dejar de ser tú.

REYNALDO DURET SOTOMAYOR

(Santiago de Cuba, 1958). Psiquiatra, escritor y poeta. Miembro de la Uneac. Ha obtenido diversos premios y menciones nacionales y extranjeros. Tiene publicados: *Nunca te enamores los días de lluvia* (Extramuros, 2007); *La noche de los miedos* (Santiago, 2011); *Doña Rana quiere comprar la luna* (Abril, 2013); *Odiarás a tu prójimo* (Extramuros, 2014); *Instrucciones para no ser salvado* (Verbo (des)nudo, Chile, 2016); *Odiarás a tu prójimo*, edición ampliada (Extramuros, 2016); *Relatos perversos* (Samar-canda, España, 2017); *Cuentos de la campiña del Quiensabe* (Unicornio; 2017); *Catálogo de la locura* (Unos & Otros, Estados Unidos, 2019).

