



# El Manejo Saludable de la Realidad



RICARDO F. MUÑOZ, PH.D.

---

## Contribución Editorial en Español:

Carolina García Sabaté  
Sonia M. Gálvez y  
Ricardo F. Muñoz

### Reconocimiento

Me gustaría agradecer a mi hijo, Rodrigo Alberto Muñoz, por ayudarme a transferir el PDF original al formato de iBook, y a Angelica Ceja por hacer disponibles las versiones en Inglés y Español en formato digital.

Modificaciones: 1996, 1998, 2000, 2005, 2017

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Muñoz, R. F. (2016). El Manejo Saludable de la Realidad.

Disponible en el siguiente sitio:

[http://i4health.paloalto.edu/downloads/HMOR\\_Spanish.pdf](http://i4health.paloalto.edu/downloads/HMOR_Spanish.pdf)

y por parte del autor: [rmunoz@paloalto.edu](mailto:rmunoz@paloalto.edu).

# Prólogo: Los orígenes de esta obra

Desde niño he sentido gran curiosidad por la siguiente cuestión: cómo vivir una buena vida. Siempre me he preguntado como es posible alcanzar este objetivo, teniendo en cuenta tanto las posibilidades como las limitaciones humanas. Ahora soy psicólogo, un estudioso de la llamada “ciencia de la mente y el comportamiento.” Desde el año 1970, cuando comencé mi primer curso de psicología en la Universidad de Stanford, he estudiado ampliamente y con gran interés lo que investigadores y clínicos han escrito sobre los fundamentos de la conducta humana, sobre como nuestros pensamientos y acciones influyen en nuestras emociones y de qué manera lo que hacemos, pensamos y sentimos puede conducirnos a la satisfacción, o a la desesperanza.

Como estudiante de último año en 1971-72, tuve la gran fortuna de trabajar en mi tesis bajo la supervisión de Albert Bandura. Sus escritos sobre la autoeficacia y la agencia personal constituyen la base de las ideas presentadas en este libro. Para aquellos interesados en profundizar en las fuentes de estas ideas, recomiendo las siguientes obras de Bandura: *Principios de modificación de conducta* (1969), *Teoría del aprendizaje social* (1977), *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría social-cognitiva* (1986), *Autoeficacia: el ejercicio del control* (1997), y su capítulo en la *Annual Review of Psychology*: “Teoría socialcognitiva: una perspectiva agencial” (2001).

En 1972, cuando comenzaba a trabajar en mi doctorado en psicología clínica en la Universidad de Oregón, entré en contacto con el concepto de “prevención de los trastornos mentales”. James G. Kelly, uno de mis mentores durante mis estudios de post-grado, me motivó a seguir ahondando en esta área de la psicología. Quienes escriben sobre prevención, explican que los servicios de salud mental es-

tán enfocados principalmente en tratar a las personas que ya están sufriendo problemas emocionales, a menudo muy incapacitantes o con gran repercusión en sus vidas. Los partidarios de la prevención argumentan que es de vital importancia dirigir más esfuerzos a crear servicios educativos y otros recursos, orientados a reducir la aparición o gravedad de aquellos problemas que sean evitables.

Desde 1977, como Profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad de California en San Francisco, he trabajado en el Hospital General de San Francisco, que es uno de nuestros hospitales docentes y el hospital público de la ciudad. Durante 40 años, he observado y vivido muy de cerca las muchas maneras en las que las personas con bajos recursos económicos viven sus vidas.

He sido testigo de la exitosa y admirable forma en la que muchas personas enfrentan las adversidades, así como también de los resultados desastrosos de algunas decisiones. Mi trabajo con los pacientes me ha motivado cada vez más a intentar conocer cómo pensamos y cómo las cosas que hacemos afectan nuestros sentimientos, nuestra vida cotidiana y nuestras relaciones con las demás personas; dicho de otro modo, cómo nuestras acciones esculpen o moldean nuestra realidad personal, nuestra existencia.

Durante 6 años, en mi labor con pacientes hospitalizados por problemas psiquiátricos, observé desórdenes mentales que desearía poder prevenir. Aprendí que muchos de estos desórdenes están influenciados en gran medida por componentes biológicos y desarrollé gran respeto por la farmacología y otras intervenciones médicas que tanto ayudan a estas personas a recuperar la normalidad en sus vidas. Pero incluso en estos casos severos, lo que la persona escoge hacer (incluyendo si continúan con el tratamiento tras salir del hospital) parece tener gran influencia sobre el tipo de vida que cada paciente y sus seres queridos llegarán a vivir. Durante esta labor me di cuenta de que si deseaba intervenir ayudando a las personas antes de que desarrollen problemas psiquiátricos, necesitaba trabajar con personas que estuvieran recibiendo servicios médicos primarios.

La depresión es uno de los problemas más comunes en las consultas de servicios médicos primarios. Resulta destacable que la mayoría de las personas que sufren depresión no buscan servicios especializados en salud mental, si no que acu-

den a sus médicos de medicina general. Por ello, a principios de los 80, desarrollé el “*Curso de prevención de la depresión*”, dirigido a reducir los síntomas depresivos en personas que todavía no habían desarrollado una depresión clínica, es decir una depresión seria que requiere de ayuda profesional. El curso estaba basado en el trabajo que hice para la disertación de mi tesis, bajo la dirección de Peter M. Lewinsohn, y en colaboración con Antonette Zeiss y Maryann Youngren. El libro de auto-ayuda que escribimos juntos, llamado “*Controla tu depresión*” (1992), está orientado a divulgar o difundir los métodos que desarrollamos para tratar la depresión.

El proyecto de investigación para la Prevención de la Depresión en San Francisco es descrito en el libro *La prevención de la depresión: teoría/investigación y práctica* (1993), con Yu-Wen Ying, y ganó el “*Premio de Prevención Lela Rowland*” de la Asociación Nacional de Salud Mental de Estados Unidos en el año 1994. Mientras trabajábamos en este proyecto, descubrimos que muchos de los pacientes de las clínicas de medicina general ya padecían depresiones severas, pero no estaban recibiendo tratamiento alguno. Por ello, en 1985, los psicólogos Jeanne Miranda, Sergio Aguilar-Gaxiola y yo, fundamos la Clínica de Depresión del Hospital General de San Francisco. La clínica ofrecía terapia cognitivoconductual individual y en grupo tanto en inglés como en español, para poder atender también al gran número de latinos existente en la ciudad. En el año 1995 la Clínica se expandió llegando a formar parte de un servicio externo de salud mental denominado División de Medicina Psicosocial. Mucho de lo relatado en este manual está basado en mis experiencias con los pacientes del Hospital General de San Francisco, desde los que enfrentaron sus dificultades de forma exitosa y lucharon por alcanzar un estilo de vida saludable, hasta aquellos con los problemas mentales más severos que se puedan imaginar. Algunos de los manuales que hemos desarrollado en el Hospital General de San Francisco para la prevención y el tratamiento de la depresión, pueden descargarse gratuitamente en nuestra página web:

<http://www.medschool.ucsf.edu/latino/manuals.aspx> y en la página web del “Institute for International Internet Interventions for Health” de la Universidad de Palo Alto (i4Health: <http://i4health.paloalto.edu/>).

Otra fuente de inspiración para las ideas de este manual fue nuestro Curso para la Prevención de la Depresión adaptado para personas con adicciones, especial-

mente para aquellos que quieren dejar de fumar. En 1987 comencé a trabajar con la Dra. Sharon Hall en su proyecto de investigación para dejar de fumar. Desarrollamos una intervención para manejar el estado de ánimo, unificando las estrategias del curso de prevención de la depresión con los métodos que ella había desarrollado para dejar de fumar. En los últimos 25 años, hemos llevado a cabo numerosos estudios basados en estas ideas para ayudar a personas a dejar de fumar. También he colaborado junto a los doctores Eliseo Pérez-Stable y Bárbara Marín en el desarrollo de una intervención en español para dejar de fumar mediante el control del estado de ánimo (“*Tomando Control de su Vida*”) que fue implementada por completo mediante materiales impresos enviados por correo, con muy buenos resultados. Del mismo modo hemos adaptado estas ideas para una intervención online/vía web para dejar de fumar, en inglés y en español. Y recientemente fui coautor de *Controla la bebida* (2005) con William R. Miller, donde se aplican algunas de estas ideas a problemas de alcoholismo. Sin duda a través de estos estudios e investigaciones he aprendido que las pautas para el manejo del estado de ánimo tienden a tener gran relevancia no solamente en el tratamiento de la depresión, sino también en otros muchos problemas de salud. En el año 2012, me incorporé a la facultad de la Universidad de Palo Alto, dónde continúo desarrollando estas ideas.

Estas experiencias me han ayudado a desarrollar el concepto del ***manejo saludable de la realidad***. Comencé a transmitir este enfoque a los estudiantes de terapia cognitivo-conductual para el tratamiento de la depresión y también a los terapeutas que dirigían las terapias de grupo para dejar de fumar. He visto como muchas personas han podido poner en práctica estas ideas logrando grandes cambios en sus vidas. Yo soy una de esas personas. Las ideas de esta obra han tenido gran influencia en mi propia vida y en la manera en que he criado a mis hijos. Cuanto más utilizo estas ideas más formas encuentro de ponerlas en práctica y esta visión de la vida me ayuda a tomar decisiones sin sentirme constreñido o limitado. En esta obra quiero compartir este concepto e ilustrar con ejemplos muchas de sus implicaciones prácticas, con la esperanza de que le sea útil a muchas más personas.

# Introducción

En el Perú, país en que nací, pueden verse grandes montañas literalmente esculpidas por el ser humano para dar vida a campos de cultivo. El pueblo Andino, que llevó a cabo estas maravillosas azañas de irrigación e ingeniería, habitó estas zonas geográficas inhóspitas mucho antes de la conquista del Imperio Inca y de la colonización europea. Aún más asombroso resulta que todavía hoy se mantienen los canales y embalses que hacen de estas montañas una auténtica escultura viviente de proporciones impresionantes.

A lo lejos, en un primer momento, parecen montañas con suaves laderas verdes, pero a medida que nos vamos aproximando, el ojo comienza a distinguir las formas angulares de los gigantescos peldaños creados en la ladera de la montaña, formados por los verticales muros de piedra, en contraste con la parte horizontal de las terrazas montañosas, cubiertas por el verdor de los cultivos. Al caminar por estas terrazas, uno se da cuenta de los muchos detalles que hacen de estas estructuras, creadas con un fin eminentemente práctico, verdaderas obras de arte. Por ejemplo, se percibe el cuidado con que se unieron las piedras, o la manera casi lúdica, en la que grandes bloques de piedra, planos por la parte superior, se insertaron en el lugar adecuado de los muros de las terrazas para crear pasos a modo de peldaños que condujesen de un nivel al siguiente.

Estos “andenes” o terrazas andinas son impresionantes ejemplos de la habilidad humana para esculpir o modelar una realidad objetiva. La magnitud del esfuerzo necesario para construir estas superficies horizontales en un entorno predominantemente vertical, es asombrosa. Uno se pregunta cómo alguien llegó a concebir esta idea, probablemente para alimentar a su familia, y como esta idea se trasla-

dó de la realidad interna de una mente humana a la realidad física, llevándose a cabo y creando la primera terraza. Esa realidad interna de un individuo fue gradualmente transfiriéndose a otros, pues las enormes zonas de cultivo a lo largo de los Andes evidencian el gran número de personas que debieron involucrarse en este proceso, así como la perseverancia y dedicación que debió requerir esculpir cada montaña.

También sorprendente, es la habilidad de las comunidades andinas para mantener las terrazas productivas y fructíferas desde tiempos prehistóricos hasta el siglo XXI. Este hecho pone de manifiesto como una realidad material, que nació de una idea humana, puede moldear a su vez la vida y el mundo interno de otros muchos seres humanos en el futuro. Como dice la célebre cita: “*la mente de un hombre una vez ampliada por una nueva idea, nunca recupera su dimensión original.*”

Desde hace varios años, he tenido gran interés por un proceso similar: como es posible esculpir o modelar la realidad personal. Siento gran curiosidad por el modo en que los seres humanos vamos moldeando nuestras vidas, comenzando por nosotros mismos, nuestras familias, nuestros entornos de trabajo... llegando a influir en nuestras comunidades y más allá. Parecen existir infinitas posibilidades y modos de afrontar la vida, incluso cuando los individuos parten de situaciones muy similares, pero algunas de ellas resultan en la autorealización y la satisfacción, mientras que otras conducen al sufrimiento y al dolor.

Por ejemplo, algunas personas que viven solas han encontrado la paz y la tranquilidad en este estilo de vida, mientras que otros sienten constantemente soledad, ansiedad y angustia. Otros piensan que si no encuentran a alguien con quien establecer una relación, no podrán ser felices, mientras que otras personas que ya mantienen una relación sienten que mientras ésta continúe no podrán ser felices. Del mismo modo hay padres que sienten que sus hijos han arruinado sus vidas, mientras que otras personas sienten que si no llegan a tener hijos sus vidas estarán incompletas. Dos situaciones opuestas, como el vivir solo o con otros, ser padres o no tener hijos... pueden conducirnos a la satisfacción o a la infelicidad.

Retomando el ejemplo de los Andes, vemos como sus habitantes se encontraban en una situación particular y supieron responder a esa situación creando un

nuevo entorno que abastecería la zona durante siglos. Del mismo modo, cada uno de nosotros y nosotras se encuentra en unas circunstancias concretas, en un tiempo y un lugar específico, con una cantidad limitada de recursos. La pregunta es, cómo podemos, cada uno desde nuestro punto de partida o nuestra situación particular, aumentar las probabilidades de moldear una existencia gratificante y plena de sentido a largo plazo.

Es a esta tarea, que todos los seres humanos enfrentamos de una forma u otra, a lo que me refiero con “manejo de la realidad”. La intención de este libro es reflexionar sobre cómo puede lograrse de una forma saludable, es decir, de un modo beneficioso para uno mismo y para los demás.

Los capítulos 1 al 6 constan de definiciones y descripciones de las ideas fundamentales de este enfoque, proponiendo ciertas maneras de enfocar la realidad y cuestiones importantes a considerar cuando nos planteamos la dirección o rumbo de nuestra vida. El capítulo 7 examina esa parte de la realidad que creamos en nuestra mente y se encuentra solamente en ella, la *realidad interna*, y describo los cuatro niveles en que encuentro útil dividirla cuando trabajo con personas deprimidas, sugiriendo métodos para moldear cada uno de estos niveles y conseguir un mayor nivel de bienestar. El capítulo 8 se centra en la *realidad externa*, la parte de la realidad que puede ser observada por otras personas, y describe varios elementos que merece la pena considerar cuando reflexionamos sobre nuestras vidas, así como se proponen estrategias para modelar estos elementos y promover cambios saludables.

Finalmente en el epílogo se presenta un marco o estructura para vivir de forma consciente, analizando hacia dónde nos dirigimos, escogiendo nuestras metas y sabiendo cómo los pasos que elegimos pueden alejarnos o acercarnos a nuestros objetivos vitales. En este capítulo, tomo prestado de un personaje poco conocido de la Edad Media un interesante concepto, e intento adaptarlo a una perspectiva que puede seguir siendo útil en el siglo XXI.

Mi intención es servir de catalizador y ayudar a reflexionar sobre la forma en que orientamos nuestras vidas, y como con nuestros actos generamos circunstancias o situaciones positivas o negativas. Mi esperanza es que, al tomar en cuenta

las alternativas a nuestro alcance, algunos lectores elijan ponerse en acción para “moldear” sus realidades, y estas acciones les conduzcan a una mayor satisfacción, paz interior, equilibrio y sensación de felicidad duradera.



# El Manejo de la Realidad

El universo es infinito, nosotros no, pero cada día entramos en contacto con una pequeña parte de ese universo. Vemos, escuchamos, sentimos... y formamos parte de “un pequeño trocito” de esta realidad infinita, a la que respondemos con acciones, sentimientos y pensamientos.

Este libro trata sobre eso, sobre lo que sentimos, pensamos y hacemos y sobre cómo estas tres actividades humanas básicas afectan a nuestra realidad personal o a nuestra existencia. En ocasiones nuestra forma de pensar, sentir y actuar nos llenará de satisfacción, mientras que en otras, nos provocará aburrimiento, malestar, ansiedad o dolor.

Las personas que se encuentran a nuestro alrededor también se ven afectadas por nuestros sentimientos, pensamientos y acciones, al igual que los suyos tienen influencia sobre nosotros. Podemos ser una fuente de paz, apoyo, fuerza y energía para otros, o podemos convertirnos en una influencia negativa, en una fuente de desequilibrio, intranquilidad, desmoralización... alguien que disminuye el entusiasmo y la alegría de vivir de otras personas.

De esta forma nuestras emociones, conductas y pensamientos pasan a formar parte del universo infinito. Primero se convierten en parte de nosotros mismos, de la realidad que construimos en nuestro interior. Después afectan a nuestras personas más allegadas, a nuestras parejas e hijos, amigos, compañeros de trabajo, vecinos... llegando a influir en personas simplemente conocidas o incluso en quienes se cruzan fugazmente por nuestras vidas. De este modo nuestros sentimientos y pensamientos, que nacieron en nuestro interior, llegan también a ser parte de nuestra realidad externa.

Tal y como manejamos la realidad, refleja como respondemos a nuestro universo. Constantemente suceden tantas cosas a nuestro alrededor que sólo podemos prestar atención a algunas de ellas. Cuando elegimos a qué prestamos atención, empezamos a manejar nuestra realidad. Estamos moldeando la realidad que crearemos en nuestra mente.

Pongamos un ejemplo: en nuestro entorno de trabajo podemos encontrarnos con compañeros que nos saludan con afecto, con una sonrisa o con una palabra amable. Pero también podemos encontrarnos con compañeros que nos ignoran, o peor aún, que nos muestran cierto desprecio o desagrado con la expresión de su cara o su tono de voz. Al cruzarnos con estos dos tipos de personas podemos escoger quien tiene más influencia sobre nosotros y fomentar los pensamientos y emociones que nos provocan unos u otros. Si nos enfocamos en la persona agradable y afectuosa, tendremos una imagen más cálida y agradable de nuestro lugar de trabajo, mientras que si nos centramos en la persona que nos provoca emociones negativas, nuestro ambiente de trabajo nos resultará hostil al darle más peso o importancia al desprecio o a la indiferencia. El lugar de trabajo es exactamente el mismo, pero nuestra experiencia de la realidad es completamente diferente. Al centrarnos en diferentes aspectos de la realidad objetiva, esculpimos o modelamos nuestra realidad interna.

El manejo de la realidad va más allá de tener un “pensamiento positivo”. La forma en que moldeamos nuestra percepción del mundo, tiene una influencia directa en la forma que tendrá nuestra realidad objetiva. Nuestra imagen interna del mundo y de la existencia nos moverá a querer protegerla y mejorarla, o a descuidarla y, ocasionalmente, querer abandonarla o darnos por vencidos.

Continuando con el ejemplo: si en nuestra realidad interna sentimos un alto grado de afecto y cariño, tendremos la tendencia a compartir esa amabilidad y afecto con los demás. Es muy probable que lleguemos a ser de esas personas que expresan y demuestran con sus actos el aprecio y estima que tienen por sus compañeros de trabajo. Aunque cada una de nuestras interacciones individuales aporte solamente “un granito de arena” o una parte muy pequeña a nuestro entorno de trabajo, el efecto combinado de muchos contactos

similares amplifica el impacto de cada contacto. A medida que el día avanza, la cantidad total de muestras de amabilidad y afecto que se habrán dado en nuestro lugar de trabajo será mayor o menor, en función de si cada individuo prestó atención y a su vez compartió los saludos afectuosos o las muestras de desdén. Al modelar nuestra realidad interna, habremos comenzado a influir y a moldear nuestra realidad externa.

Con cada pequeño acto moldeamos nuestra realidad interna de forma que se produce, gradualmente, una mejora o un deterioro de nuestra realidad externa. El “manejo saludable de la realidad” se refiere a aquellas acciones que mejoran nuestra realidad o nuestro mundo.

El propósito de esta obra es considerar las implicaciones y posibilidades que ofrece este concepto de manejo “saludable” de la realidad. Comenzaré exponiendo algunas de las ideas básicas del concepto e ilustrando cada una de ellas con un ejemplo. A continuación examinaremos cómo podemos poner en práctica estas ideas en nuestra vida cotidiana. Veremos cómo primero podemos probar estas ideas en nuestra propia mente (en nuestra forma de pensar y sentir), en nuestra realidad interna, para después detallar cómo podemos utilizarlas e influir en nuestra realidad externa, es decir, cómo podemos conseguir que produzcan un beneficio en nuestra vida diaria.

Mi intención es que quienes lean el libro prueben estas ideas antes de aceptarlas. Si compruebas que te dan resultado y funcionan en tu situación personal, tal vez quieras probarlas junto a tu pareja, trabajando en equipo y ayudándonos unos a otros, y poder comprobar si esta forma de enfocar el manejo de la realidad tiene un impacto positivo e importante en nuestras relaciones, en nuestra realidad compartida. También puedes probar si esta perspectiva te es útil en la crianza y educación de tus hijos. Por ejemplo, ¿fomentas en tus hijos, ya desde niños, cierto sentido de la responsabilidad por lo que llegarán a ser? Incluso, si varias personas decidieran aplicar ideas como éstas en su grupo o comunidad, la realidad del grupo cambiaría y los resultados podrían ser evaluados para decidir si merece la pena utilizar de forma continuada las ideas descritas en esta obra.

Poner a prueba estas ideas implica no solo evaluar si tienen un impacto en quienes las usan. Naturalmente el manejo saludable de la realidad debería tener un efecto positivo en aquellas personas que lo implementan, pero también debería mejorar el bienestar de las personas que les rodean. Practicar algo que únicamente causa bienestar físico y emocional en quien lo utiliza pero que disminuye el bienestar físico o emocional de las personas de su entorno, no puede considerarse algo verdaderamente saludable.

A continuación, comenzaré a describir cual es el significado que entendemos por algunos de los términos clave de este libro, como *realidad*, *realidad interna* o *realidad externa*.

## La Realidad

Comenzaremos con la suposición de que existe sólo una realidad. Diferentes individuos pueden pensar acerca de esta realidad de formas distintas, interpretar ciertas partes de diferente modo o incluso de formas totalmente opuestas. Si fuéramos infinitos y eternos, podríamos ver solamente una realidad, aquella en la que verdaderamente las cosas “son como realmente son”.

Pero al ser finitos y limitados en el tiempo, cada uno de nosotros puede ver solamente un pequeño aspecto de la realidad. Incluso si pudiéramos unir todas las perspectivas de todos los seres humanos que han vivido a lo largo de la historia, aún con todo ello no lograríamos tener una versión completa de la realidad. Y teniendo los seres humanos solo una visión incompleta de la realidad, es importante tener en cuenta que incluso esa versión es inexacta.

Hemos de ser conscientes de que gran parte de lo que actualmente consideramos acertado o verdadero, incluyendo el conocimiento científico, algún día, en el futuro, puede resultar ser incorrecto. De hecho en las últimas décadas hemos cambiado radicalmente visiones del mundo y del universo que hasta hacía poco eran consideradas indiscutibles para las mentes más lúcidas y sabias del mundo.

## La realidad interna y la realidad externa

Desde el punto de vista humano podemos dividir la realidad en dos grandes aspectos: la realidad subjetiva o interna y la realidad objetiva o externa.

***La realidad subjetiva o interna*** se refiere a nuestra imagen mental de la realidad. Esta es la realidad desde nuestro punto de vista, desde nuestra perspectiva; en este sentido, hay tantas realidades como seres pensantes. Por lo tanto esta realidad interna es incompleta y parcial. Sin embargo, está con nosotros en todo momento y, en muchos sentidos, influye en nuestras vidas más que la realidad externa. La realidad interna incluye nuestros recuerdos, creencias y expectativas, hechos como el lugar donde hemos nacido, quiénes son nuestros padres, nuestra educación religiosa o política o nuestra identidad como padres, amigos, trabajadores, etc. También incluye juicios sobre estos hechos y los sentimientos que acompañan dichos hechos y juicios, por ejemplo, podemos sentirnos orgullosos o avergonzados del hecho de ser altos. Vivimos en esta realidad continuamente, lo que afecta en gran medida a nuestro bienestar. Por este motivo en este libro dedicaremos especial atención a la realidad interna. Nos enfocaremos principalmente en dos cuestiones: qué pasa a formar parte de nuestra realidad interna, de nuestras mentes, y cómo procesamos o elaboramos esta información.

***La realidad objetiva o externa*** se refiere a esos aspectos de la realidad que es posible observar y medir. Por ejemplo, cuántas personas viven contigo, cuánto dinero tienes, las enfermedades que has padecido, tu herencia genética, la tasa de crímenes que hay en tu vecindario o el número de kilómetros de costa cercanos a tu casa. En ocasiones estos elementos de la realidad objetiva parecen ser más importantes, al resultar menos controlables, pero es importante ser conscientes de que también son en cierta medida maleables. Por ejemplo, muchos de los elementos que hemos mencionado producen un ambiente potencial o posible que puede ser actualizado o vivido de diferentes formas. La distancia de tu casa a la playa es una medida bastante objetiva, sin embargo, la probabilidad de que disfrutes de caminar junto al mar puede ser mucho mayor o menor que la de tu vecino de al lado, dependiendo de si te planteas la posibilidad de realizar esta actividad y tomas las medidas necesarias para hacerlo. Ambos, tú y tu vecino, viven en el mis-

mo ambiente **objetivo** y tienen el mismo ambiente **potencial** o posible, pero puede ser que experimenten ambientes **actualizados** o vividos muy diferentes. El manejo de la realidad externa implica en gran medida, la actualización de los ambientes posibles, o dicho de otro modo, el aprovechamiento de las posibilidades que te brinda tu ambiente objetivo.

**El ambiente objetivo:** se refiere al ambiente físico y social. Se puede medir o cuantificar. Por ejemplo, podemos contar cuántos árboles hay en tu calle, el nivel de contaminación ambiental de tu comunidad o cuántos lagos, ríos o kilómetros de playa hay cerca de tu hogar.

**El ambiente potencial:** se refiere a la parte del universo accesible para ti, la que está a tu alcance. También puede cuantificarse. Por ejemplo podemos determinar cuántos minutos tardarías en llegar a la playa, lago o río más cercano a tu casa, yendo andando, en bici, en coche o en autobús.

**El ambiente actualizado:** es esa pequeña parte del universo con la que realmente tienes contacto. Es la parte de la realidad que permites que tenga influencia sobre ti o que sin tú haberlo decidido, tiene gran influencia en tu vida. De nuevo, puede medirse. Por ejemplo, podrías contabilizar cuantas veces al mes vas a caminar a la orilla del mar y cuanto tiempo pasas allí.

La realidad interna y externa se afectan constantemente la una a la otra. Vivimos en ambas partes de la realidad, e ignorar una de ellas reduciría las posibilidades de que manejáramos la realidad de forma saludable. Pocas cosas existen “solo en nuestra mente”. En la mayor parte de las ocasiones, nuestras preocupaciones o inquietudes internas están relacionadas con algún aspecto de la realidad externa. Pero al mismo tiempo, los hechos objetivos no determinan completamente nuestras vivencias. Es nuestra interpretación de estos hechos y la forma en que reaccionamos ante ellos la que nos conduce a la alegría o a la desesperación, a la salud física y emocional o a la enfermedad y a la desmoralización.

Los pensamientos y los recuerdos parecen pertenecer completamente a la realidad interna, ya que no pueden ser observados por otros. Y las acciones físicas pertenecen a la realidad externa, pues podrían ser observadas y medidas por otras personas.

Sin embargo las emociones parecen encontrarse en la frontera entre el ámbito de la realidad interna y externa, ya que las reacciones emocionales pueden ser bien percibidas por otros y los aspectos fisiológicos de las emociones (como el número de latidos del corazón, la tensión muscular u otros factores) pueden ser claramente medidos, pero solamente uno mismo puede saber la intensidad de su tristeza al recibir una mala noticia, aunque nuestra cara denote que sentimos tristeza. Solo uno mismo puede verdaderamente conocer con certeza los miles de sentimientos que se sienten ante tal situación. Del mismo modo, podemos medir la actividad eléctrica o bioquímica que ocurre en nuestro cerebro cuando estamos viendo, escuchando, pensando, o recordando algo y podemos traducir esta información en números y representar estos números en asombrosas y realistas imágenes del cerebro en acción, pero la experiencia personal solo puede ser descrita por quien la está viviendo.

A lo largo de esta obra vamos a centrarnos en las tres actividades básicas del ser humano: pensar, sentir y actuar. Estas actividades rigen la mayor parte de la experiencia humana. Si fomentamos estilos de pensamientos, sentimientos y acciones saludables, es muy probable que disfrutemos de la vida con una salud mental óptima.

## Conclusión

Como seres humanos, nos encontramos en un universo infinito y por lo tanto en una realidad infinita. Nuestra tarea es intentar vivir la mejor vida posible dentro de esta realidad, y dado que no podemos conocerla o entenderla en su totalidad, hemos de enfocarnos en esas partes de la realidad que nos afectan directamente. Podemos dividir nuestra realidad personal en dos partes fundamentales: nuestra realidad interna o mental y nuestra realidad externa u objetiva. Podemos influir en gran medida en nuestra realidad personal, escogiendo aquello que permitimos acceder a nuestra realidad interna y decidiendo qué posibilidades de nuestra realidad externa vamos a actualizar o vivenciar.

## Sobre los siguientes capítulos

A medida que reflexionamos sobre cómo manejar nuestra realidad, debemos considerar la dirección hacia la cual queremos dirigirnos, es decir, el tipo de realidad que queremos construir; por ello el *Capítulo 2* habla de cómo escoger una dirección para nuestras vidas, así como de la tendencia humana a buscar “el bien” o la “perfección”. El *Capítulo 3* trata de como algunas formas de manejar la realidad pueden ser contraproducentes o perjudiciales, por ello se ahonda en el concepto de manejo *saludable* de la realidad. El *Capítulo 4* aborda el problema del sufrimiento humano, pues es necesario aceptar cierto sufrimiento como parte de la existencia para que el manejo saludable de la realidad se convierta en un objetivo razonable y realista. El *Capítulo 5* habla de cómo nuestro pasado influye en nuestro presente y en nuestro futuro y nos sugiere una forma de pensar para que nuestro pasado no nos limite innecesariamente. El *Capítulo 6* enfrenta la cuestión de que no existe una forma perfecta de vivir, ni una panacea que resuelva cualquier problema; no importa lo cuidadoso que uno sea, siempre existe la posibilidad de encontrarse con problemas. El concepto de "manejo saludable de la realidad" no hace referencia a una vida sin dificultades, sino al intento consciente de aumentar las probabilidades de que ocurran cosas buenas en nuestra vida y en la de aquellos que nos rodean. Aunque no hay garantías, creemos que el potencial para el bien en nuestras vidas es infinito.

El *Capítulo 7* describe cuatro estrategias para manejar la realidad interna: cambiar pensamientos específicos, darse instrucciones a uno mismo (como si fueras tu propio entrenador), analizar las propias creencias y decidir una “filosofía de vida”. El *Capítulo 8* describe varias áreas sobre las que conviene reflexionar cuando deseamos manejar la realidad externa. Finalmente, el *Epílogo* presenta un concepto que puede ser de utilidad al decidir una dirección o meta vital, y pretende, en parte, crear un marco ético en el que utilizar los métodos descritos en esta obra.



# La necesidad de escoger una dirección

---

“Si no cambias de rumbo, llegarás a donde te diriges.”

– Anónimo

---

Un trabajador social que ayudó a crear la Clínica de Depresión en el Hospital General de San Francisco, Chuck Garrigues, solía destacar que cuando ayudamos a nuestros pacientes a establecer las metas para su tratamiento, es conveniente ayudarles a establecer también una “**dirección**” para sus vidas. Su punto de vista era que, aunque las metas u objetivos específicos no se cumplieran, si en el proceso de intentar avanzar hacia esas metas el paciente se acercaba a lo que considera bueno en la vida, el progreso había tenido lugar. Y ese progreso ha de reconocerse.

Tiendo a estar de acuerdo con esta forma de pensar. Aunque es importante prestar atención a nuestras metas específicas, es al menos igual de importante ser conscientes de la dirección general hacia la que nos dirigimos, hacia donde nos encaminan esos objetivos específicos.

*Cuando alguien está buscando un empleo, con cada intento, cada entrevista, y sí, también cada vez que no consigue el puesto, se sitúa un paso más cerca de conseguir un trabajo. Se encuentra en la dirección adecuada para poder mantenerse a sí mismo y a su familia, ser creativo y contribuir a su comunidad.*

*Cuando alguien quiere ser un escritor, cada idea para una historia, cada borrador, cada vez que envía su trabajo a una editorial, y hasta cada rechazo, es un paso más en dirección a convertirse en escritor.*

*Cuando alguien quiere crear una relación de pareja duradera, cada mirada, cada saludo, cada conversación, cada cita, cada muestra de afecto, y hasta cada vez que las cosas no salen bien, son un paso hacia lograr tener una pareja. Y una vez que se forma parte de una pareja, el objetivo aún no ha sido logrado. Cada día, cada interacción, cada acto de rudeza o cada acto de cariño, son un paso más lejos o más cerca del objetivo de llegar a ser y seguir siendo una pareja feliz.*

Escoger una dirección para la propia vida parece ser algo relativamente sencillo. Existen ciertas cosas que todos necesitamos para vivir, básicas como el aire, agua, comida o un techo y relacionadas con la buena salud, como por ejemplo seguridad física, tener seres queridos, un trabajo digno o la sensación de que la vida tiene sentido.

Sin embargo, si se examina el modo en que muchas personas conducimos nuestras vidas, fácilmente nos damos cuenta de que hacemos muchas cosas que no solamente parecen no tener mucho que ver con nuestras necesidades básicas, si no que incluso crean obstáculos para satisfacerlas. De hecho una gran parte del sufrimiento humano es generado por el propio humano: por ejemplo, la principal causa de muerte en Estados Unidos es el consumo de tabaco, la segunda es una dieta dañina y bajos niveles de actividad y la tercera es el abuso de alcohol. Los daños que una persona se hace a sí misma a largo plazo representan la mayor parte de los problemas de salud, pero también los daños directos a uno mismo son causa de muchas muertes. La mayoría de la gente se sorprende al enterarse de que en Estados Unidos la mayor parte de las muertes causadas por el ser humano son suicidios, no homicidios. Por supuesto, las lesiones y muertes causadas por asesinato o por conflictos armados en todo el mundo también son terriblemente altas. El aumento de los divorcios, también nos muestra que la construcción de una relación de pareja duradera no resulta fácil. Incluso cuando alguien a nivel teórico considera que los adultos tienen el derecho de cambiar de compañeros tan a menudo como deseen, probablemente en la práctica será difícil ignorar el dolor que causa la ruptura de algunas relaciones a los miembros de la pareja o a los hijos. Y puesto que no todas las parejas con problemas se divorcian, podemos imaginarnos el alto nivel de sufrimiento o tensión que a diario existe en muchos hogares.

Pero, aunque conozcamos aquello que como humanos necesitamos, lo que es bueno para nosotros, ¿por qué nos es tan difícil dirigirnos en esa dirección?

## El concepto de “El Bien”

Los seres humanos han desarrollado durante su historia muchos conceptos, uno de los más útiles ha sido el concepto del "Bien." Muchas personas piensan que este concepto es demasiado ambiguo y controvertido para servir en general como punto de encuentro. Yo no estoy de acuerdo con esto.

Algunos motivos por los que mucha gente considera problemático este concepto es porque a menudo muchas personas, todas ellas razonables, no consiguen estar en absoluto acuerdo con lo que es bueno o no. Esto se debe en parte a que el concepto entraña gran complejidad, pues puede referirse a lo que es físicamente bueno o a lo que es moralmente bueno. Por ejemplo, algo que sabe bien, nos gusta y es apetitoso, puede ser malo físicamente para nosotros. O algo que es considerado bueno para una parte de la comunidad, puede resultar ser una gran injusticia para otra parte de esa misma comunidad.

Una de las razones por las cuales el concepto de "Bien" ha sido criticado, es porque a través de la historia ha sido utilizado por muchos grupos que han querido apropiarse del término, y así justificar las acciones que les resultaban más convenientes. Muchos movimientos religiosos y políticos se han definido a sí mismos como "buenos" tachando a los demás de "malos". Esta supuesta superioridad moral les permitía justificar la opresión, crítica e incluso la persecución y ataque físico a otros grupos. El temor al término, por lo tanto, proviene de que quienes se consideren buenos quieran imponer sus creencias a los demás, privándoles de su libertad personal.

Por lo tanto, el concepto de “Bien” ha estado siempre relacionado con ideologías religiosas y políticas. El resultado es que los que no quieren verse asociados a este tipo de grupos prefieren no usar este término, y los que sí pertenecen a estos grupos tienden a definir "el bien" de acuerdo a sus propios sistemas de creencias.

Pero "el Bien" es un concepto más amplio y elevado que no puede enmarcarse únicamente en creencias religiosas o políticas específicas. Las diversas religiones, ideologías y filosofías de vida, se esfuerzan por definir y practicar lo que es bueno, por ello pueden considerarse "instrumentos" para intentar llegar al bien, y pueden ser juzgados de acuerdo a si las consecuencias de seguir sus enseñanzas, resultan en un bien real. Por ejemplo, muy pocos católicos defenderían la Inquisición. Pocos cristianos apoyarían las guerras religiosas que devastaron Europa, las persecuciones por motivos religiosos que llevaron a muchos a huir hacia el "Nuevo Mundo", o los juicios por brujería de Salem. Pocos creyentes de las religiones mayoritarias desearían un retorno a los conflictos armados que han manchado nuestra historia y aún hoy continúan causando muerte y sufrimiento.

Incluso la percepción humana de "Dios" ha sido perfilada en parte por el desarrollo de la idea del Bien. Las primeras concepciones de los dioses les atribuían imperfecciones humanas, o se referían a dioses sanguinarios que requerían sacrificios humanos u ordenaban la aniquilación de poblaciones enteras; estas concepciones fueron poco a poco desplazadas por el concepto de Dios "justo", Dios misericordioso, o más recientemente, por un Dios absolutamente benévolo o bueno.

A medida que los seres humanos continuamos desarrollando el concepto de Bien, este concepto moldea nuestras creencias más fundamentales. Mi esperanza es que los líderes y los pensadores más influyentes de las grandes civilizaciones y religiones se mantengan abiertos a examinar y cuestionar su percepción del Bien y al continuo desarrollo de este concepto, y así gradualmente descubramos que hay cada vez más y más aspectos en común entre perspectivas que actualmente se encuentran muy diferenciadas.

El concepto de Bien probablemente sea uno de los conceptos humanos más universales. Osgood, un psicólogo interesado en medir los significados de distintos conceptos a través de diferentes culturas, encontró que el eje "Bien-Mal" era la dimensión más fuerte de significado en cuanto a uso, por parte de la gente, al pensar sobre otras personas, cosas o conceptos. Las dimensiones basadas en conceptos tales como "Fuerte-Débil" o "ActivoPasivo" constituían otros dos ejes de este tipo. Creo que si reconocemos que este concepto es básico para nuestra estructura mental como humanos y comenzamos a utilizarlo de una manera consciente, puede

sernos muy útil. Si somos capaces de prestar atención y unificar lo que tienen en común diferentes perspectivas, creo que la mayoría de los seres humanos estarían de acuerdo en avanzar y contribuir activamente al Bien.

## La perfección como estrella guía

Uno de los problemas de buscar activamente el bien, es que a menudo tenemos la tendencia a fijarnos solo en los extremos y a estar insatisfechos con cualquier otra cosa. En el caso del eje del Bien-Mal, muchas personas actúan como si, a no ser que consigan la perfección (el extremo de la bondad) habrán fracasado (es decir, son malas).

Podemos encontrar un remedio para esta forma tan dañina de pensar en la siguiente metáfora: los antiguos marineros, utilizaban estrellas guía para navegar hacia su destino. Pero nunca esperaban llegar a esas estrellas, sabían que eran su referencia, pero no su destino. De la misma manera, las ideas que tenemos sobre cómo seríamos nosotros o nuestras vidas si fuesen perfectas, nos pueden ser útiles como estrellas guías. Estas ideas de perfección pueden acercarnos a la meta que deseamos, y nos ayudan a retomar nuestro camino si nos desviamos. Pueden ayudarnos a llegar hacia nuestro destino: intentar obtener buenas notas en la escuela, amistades duraderas, trabajos satisfactorios, hogares felices e incluso una muerte tranquila. Estas ideas sólo llegarán a ser dañinas si esperamos alcanzarlas por completo o mantenernos en ese estado de perfección de forma permanente. Hasta donde yo sé, esto no parece posible. Pero sé que sí es posible reducir los períodos de dolor emocional y aumentar los períodos de paz.

A este fin está dedicado este libro.



# El Manejo Saludable de la Realidad

Este libro trata sobre cómo podemos manejar nuestra realidad, y especialmente, sobre cómo hacerlo de una manera saludable. Soy consciente de que la búsqueda de “control” en la vida puede ocasionar desilusión y desmoralización, por ello es importante ser explícito y explicar claramente los límites del control, y la conveniencia de marcarnos objetivos alcanzables y realistas.

Sobre el control, el manejo de la realidad y el manejo “saludable” de la realidad

En libros anteriores (Controla tu depresión, Controle la bebida), utilizamos la palabra “control” en el título para describir el proceso de alcanzar mayor libertad al escoger la propia forma de vida o al afrontar los problemas. Sin embargo, en los últimos años me he dado cuenta de que muchas personas interpretan la palabra “control” como un dominio absoluto sobre sí mismos, por lo que pueden sentirse frustrados o decepcionados al tratar de seguir las ideas propuestas en los libros y comprobar que no tienen un control completo sobre sí mismos para lograrlo.

Por ello en lugar de “control” he comenzado a utilizar la palabra “manejo”, a fin de intentar crear una expectativa más realista sobre los cambios que uno puede realizar en uno mismo o en la propia vida. “Manejar” la realidad implica afrontar una existencia en la que ocurrirán cosas inesperadas, en la que no dispondremos de una información completa para basar nuestras decisiones o en la que al tomar

decisiones específicas, no sabremos si las podremos llevar a cabo exactamente como lo planificamos. Este manejo de la realidad se basa de alguna manera en la probabilidad, pues haremos lo que consideremos hará más probable obtener un buen resultado, aunque ese resultado nunca estará garantizado al cien por cien. Por ello actualmente encuentro este término más fiel a la realidad de la vida, vida que no puedo controlar, pero sí intentar manejar de forma saludable.

La palabra “saludable” en el concepto de *manejo saludable de la realidad* implica que, incluso si alguien tuviera un control completo sobre una parte de sí mismo o de su vida, no está claro, al menos desde mi punto de vista, hasta qué punto tal grado de control es deseable. Parece haber un nivel de control óptimo para la vida humana: tener muy poco control puede ocasionar depresión y desmoralización, y tener demasiado control puede llevarnos a la obsesión, a la rigidez o a sentirnos oprimidos.

En el uso de medicamentos, existe un concepto llamado “ventana terapéutica”. Este término se refiere a un grado de dosis moderado, que no es tan pequeño como para no tener suficiente efecto, o tan alto que pueda ocasionar demasiados efectos secundarios indeseables o una sobredosis peligrosa. El médico que prescribe una medicación debe establecer esta ventana terapéutica a fin de mejorar el problema o condición a tratar.

De igual modo, para que nuestro manejo de la realidad tenga efectos beneficiosos, hemos de establecer un grado adecuado o saludable de control. En uno de los extremos del continuo, tendríamos la falta absoluta de control sobre nuestra realidad personal, lo que conduciría a sentirnos abrumados e impotentes. Mientras las cosas van bien, la falta de control puede causar pocas molestias, o si no tenemos muchas expectativas, esperanzas o deseos, podemos sentir poca o ninguna decepción, pero realmente muy pocas personas son capaces de vivir realmente “en el momento” o de estar satisfechas con cualquier cosa que les suceda o les depare la vida. La mayoría de nosotros tenemos expectativas sobre lo que preferimos o deseamos evitar y tener cierto grado de control y de predicción sobre lo que va a suceder es necesario para nuestro bienestar. En el otro extremo del continuo, estaría el control absoluto sobre nuestra realidad, lo que, si fuera posible, también sería probablemente perjudicial y contraproducente.

Veamos el siguiente ejemplo: uno de los problemas que a menudo he encontrado al trabajar con personas deprimidas es que tenían una imagen demasiado negativa de sí mismas. A las personas con depresión les es muy difícil encontrar adjetivos positivos para describirse a sí mismos, mientras que no tienen ningún problema para generar una lista de adjetivos negativos. Uno de los objetivos de la terapia es ayudarles a conseguir un equilibrio. Para ello, tratamos de conseguir que los pacientes den importancia a las cosas que hacen bien y de las que pueden sentirse orgullosos/as. Al mismo tiempo, se cuestionan o ponen en duda las características negativas que se atribuyen a sí mismos, analizando con argumentos si son exactas o cuando pueden realmente aplicarse. Por ejemplo, una persona en lugar de llamarse a sí misma "totalmente irresponsable", podría cambiar esta etiqueta tan negativa por otra más precisa y realista diciéndose: "soy alguien que se demora en terminar las cosas". Después, podríamos centrarnos en el hecho de que solamente tarda en responder a cartas o correos electrónicos personales, mientras que por ejemplo, siempre paga sus facturas a tiempo.

Leyendo el ejemplo anterior, alguien puede interpretar lo siguiente: si pensar bien sobre uno mismo es útil en el tratamiento de la depresión, cuanto mejor nos consideremos en todas las áreas, mejor será para nosotros. Esta conclusión sería imprudente, ya que podría llevarnos a realizar afirmaciones demasiado positivas y también irreales sobre nosotros mismos, muy difíciles de mantener en el tiempo. Además, tener una opinión exageradamente positiva sobre uno mismo probablemente provoque reacciones negativas en otras personas. Incluso, la creencia de que somos capaces de lograr cualquier cosa que nos propongamos puede animarnos a realizar inversiones imprudentes, tanto de tiempo como de recursos, en proyectos en los que tenemos muy pocas posibilidades de éxito. De hecho este tipo de reacciones pueden observarse a menudo en personas con trastorno bipolar. Durante la llamada "fase maníaca" de este trastorno mental, las personas experimentan lo opuesto a una depresión, sintiendo un exceso de energía, experimentando periodos de euforia y considerándose extremadamente inteligentes, creyendo que sus ideas van a cambiar al mundo, o que tienen poderes y habilidades especiales.

Al parecer, entonces, hay rangos o "niveles" de autoestima saludables. Moldear la realidad interna para mantener nuestra autoestima dentro de estos márgenes

nes saludables la mayor parte del tiempo, puede ser un objetivo que merezca la pena intentar alcanzar. Del mismo modo, es probable que exista un rango de “niveles de actividad” saludable, pues tanto realizar muy pocas actividades, como hacer demasiadas, podría ocasionarnos problemas. Y probablemente también haya un nivel óptimo de contacto social: no disfrutar de ningún amigo o personas de confianza se relaciona con mayores niveles de enfermedad o disfunción, así como tener un exceso de actividades sociales nos haría sentir extremadamente cansados y agobiados y probablemente, tener sólo contactos superficiales, poco profundos con multitud de personas.

## Sobre la conveniencia de tener “control”

Diversas tradiciones e ideologías hablan acerca de si es deseable o no buscar el control de las situaciones. Algunas de ellas parecen sugerir que el mejor camino en la vida es entregarse por completo a “lo que Dios quiera” o al destino, aceptando aquello que la vida nos depare. Desde esta perspectiva, los intentos por lograr los propios objetivos son un signo de la soberbia o arrogancia humana, un intento de tentar a la suerte, o simplemente una ilusión por controlar lo incontrolable, en lugar de aceptar que las cosas “son como son”. Sistemas de creencias de este tipo a menudo critican a las tradiciones más “activistas”, pues consideran que éstas fomentan luchas destructivas e inútiles, sin posibilidades de éxito.

Sin embargo, las ideologías más partidarias del activismo defienden el valor de la autodeterminación, la valentía, el esfuerzo por crear el propio destino o por “hacerse a uno mismo” y la necesidad de actuar para crear y modificar activamente, con nuestros actos, nuestro propio futuro.

La primera impresión, leyendo el título de esta obra, puede ser que este libro sea más afín a esta perspectiva que a la primera, sin embargo esta obra se basa en ambos puntos de vista. Como se mencionó anteriormente, probablemente lo óptimo sería alcanzar un equilibrio entre los dos extremos. El primer conjunto de ideologías que hemos descrito, nos recuerda las limitaciones del ser humano. Nos recuerda, tanto si pensamos que hemos sido creados por un ser omnipotente como por el funcionamiento de una naturaleza impersonal, que no somos más que pequeñas partículas en un universo infinito y que nuestros actos no harán más que

una pequeña mella en la totalidad de la existencia, ayudándonos a tomar conciencia con respeto y humildad del lugar que cada uno de los seres humanos ocupamos dentro del universo.

En cualquier caso, ambas perspectivas recomiendan un cambio en nuestra forma de pensar, que solamente tendrá lugar si nos lo proponemos y nos esforzamos por conseguirlo. Esta idea, es muy similar a lo propuesto en este libro cuando hablamos de cambio consciente de nuestra realidad interna. De hecho, muchos de los principios propios de estas tradiciones son totalmente compatibles con el mensaje de esta obra.

Por ejemplo, ambas tradiciones dan gran importancia a la ayuda a otras personas, valor que resulta muy compatible con la idea de modelar la realidad externa. Podemos moldear la realidad externa pues nuestro comportamiento tiene un efecto sobre la realidad; si simplemente aceptáramos que las cosas “son como son” y evitáramos desear que fueran de otro modo, no tendríamos necesidad de ayudar ni de mostrar compasión hacia otros, y no sería necesario tampoco seguir ninguna de las enseñanzas que sugieren estas mismas tradiciones.

Cuando somos conscientes de algún aspecto de nosotros mismos o de lo que nos rodea, como humanos tenemos una fuerte tendencia a valorarlo y a juzgar aquello que percibimos. Muchos de nosotros además, sentimos una gran motivación por poner nuestros limitados recursos al servicio de lo que consideramos bueno y correcto.

Las ideologías más partidarias del activismo, parecen predicar un mensaje en el que el ser humano tiene posibilidades ilimitadas. A primera vista, parecen dar a entender que todo es modificable, especialmente el propio ser humano. Pero si se profundiza detalladamente en su contenido, vemos que un elemento básico de muchas de estas ideologías es la propuesta de “enfrentarse a la realidad”. Promueven conocer la realidad, descubrirla, reconocerla tal cual es, y después utilizar ese conocimiento para avanzar hacia el logro de las propias metas. Quienes realmente quieran producir un cambio de forma eficaz, primero deben conocer como es aquello que desean cambiar. Han de distanciarse y no dejarse influenciar por sus propios deseos o juicios sobre cómo deberían ser las cosas, y ver las cosas de la

manera más clara y objetiva posible, como son, pues sólo entonces podrán intervenir con éxito.

Del mismo modo, en este libro se recomienda que analicemos ciertos mecanismos de actuación de los seres humanos, y después usemos los conocimientos adquiridos para planificar y dar forma a nuestra realidad de una manera saludable. Moldear nuestra realidad requiere moldearnos en primer lugar a nosotros mismos, y el mensaje de este libro implica tanto una aceptación de nuestras limitaciones como humanos, como el reconocimiento, al mismo tiempo, del gran potencial que tiene cada persona.

Es un hecho que las personas ejercemos cierto control sobre la realidad, en el sentido de que influenciamos muchos de los aspectos que la conforman. Las personas tenemos cierto grado de control sobre nuestros pensamientos, acciones y sentimientos. La pregunta es: cómo utilizar este control. Incluso la opción de "dejar que el destino decida" implica una decisión, la decisión de renunciar al control. Y paradójicamente, esta decisión requiere un alto grado de auto-control de la persona, pues muy pocos seres humanos consiguen alcanzar tal grado de desprendimiento del propio control.

## Conclusión

En nuestra existencia tenemos la posibilidad de elegir entre diversas opciones. Este libro trata de cómo nuestros pensamientos, comportamientos y sentimientos contribuyen a orientar nuestra realidad en determinadas direcciones. En este capítulo se reconoce explícitamente que no tenemos un control absoluto sobre nuestros pensamientos y acciones, y que si lo tuviéramos, tal grado de control podría ser contraproducente. El ideal no es alcanzar un control absoluto, sino manejar nuestra realidad de forma saludable, decidiendo con qué actitud encajamos y cómo actuamos ante lo que se nos presenta.



# El sufrimiento innecesario

La existencia implica experimentar cierto grado de felicidad y cierto grado de sufrimiento, así como frecuentes estados de “normalidad” emocional. En este capítulo reflexionaremos sobre algunos aspectos negativos de la experiencia humana, sobre el sufrimiento.

Hay ciertas cosas que son inevitables e inherentes a ser un organismo biológico, por ejemplo podemos enfermarnos, o nuestro cuerpo o nuestros sentimientos pueden ser heridos. Los seres humanos tenemos una tendencia natural a intentar reducir el sufrimiento, no sólo en uno mismo, también en nuestros seres queridos o en otros seres humanos, por ello existen médicos, psicólogos y otros profesionales de la salud, o religiosos y otras personas que cuidan a quienes están enfermos o sienten dolor.

Cuando hablamos del manejo saludable de la realidad, hablamos no sólo de lograr las cosas que deseamos, sino también de intentar evitar aquellas que nos hacen sufrir. Podríamos dividir el sufrimiento humano en dos tipos: el sufrimiento necesario y el innecesario. El sufrimiento necesario es el inherente o propio de nuestra naturaleza humana. Por ejemplo, si nos caemos y nos raspamos la rodilla sentiremos dolor allí donde nuestra piel fue dañada, o si un ser querido nos deja o muere, le extrañaremos y sentiremos un dolor emocional debido a su ausencia, y si algunas de nuestras necesidades básicas no se ven satisfechas, como el alimento, el calor o la seguridad, sufriremos de hambre, frío o miedo. A estos tipos de aspectos dolorosos de la experiencia humana son a los que me refiero con sufrimiento “necesario”. De hecho, si nuestro cuerpo está sano y funciona correctamente, lo natural es que ciertos sucesos vitales den lugar a malestar o dolor, pues el dolor también es necesario y cumple una función importante en nuestra supervivencia.

En mi trabajo como psicólogo, he podido comprobar numerosas veces como, además de estos tipos de sufrimiento “necesario”, las personas añadimos a nuestra vida un sufrimiento adicional que no es realmente necesario o podríamos evitar. Por ejemplo, cuando alguien tiene una enfermedad, es posible afrontarla de diversas maneras. Imaginemos que una persona A y una persona B padecen la misma enfermedad con el mismo grado de gravedad, por ejemplo diabetes. La persona A, siente que tener diabetes es una gran tragedia y que no podrá vivir una vida satisfactoria. Esta visión de su situación le provoca un gran enfado y resentimiento que impregna sus experiencias, pues se ha definido o etiquetado a sí misma de forma muy negativa, como una persona que se encuentra muy “limitada” en lo que puede o no hacer, y por ello renuncia a hacer muchas cosas que podrían resultarle muy placenteras, aumentando así su insatisfacción y su resentimiento. De este modo, además del efecto objetivo de la enfermedad, se añade el sufrimiento asociado a su actitud ante la enfermedad, a su *percepción* negativa de sí misma y de su vida. La persona B, por otro lado, se dice a sí misma: “obviamente no me gusta haber desarrollado diabetes, pero voy a limitar su efecto en mi vida tanto como me sea posible, y voy a tratar de disfrutar una vida tan plena y satisfactoria como pueda”.

Imaginemos ahora la cantidad de sufrimiento de ambos en términos numéricos. Podríamos decir que, a causa de la diabetes, la persona A y la persona B tienen un centenar de puntos de sufrimiento que los que no somos diabéticos no tenemos. Podríamos decir que padecen un sufrimiento “necesario”, asociado a tener que ponerse inyecciones de insulina diariamente y tener que cuidar el tipo de alimentos que consumen. Sin embargo, la persona A, además de estos cien puntos, añade otros 100 puntos como resultado de su resentimiento y las limitaciones que se impone a sí misma al renunciar a actividades que le resultarían placenteras. Así pues, la cantidad total de sufrimiento de la persona A es de 200, mientras que la de la persona B es 100, sufriendo la persona A dos veces más aun teniendo ambos la misma condición física objetiva.

Pongamos otro ejemplo similar. Una situación muy común es la de personas que desean mantener una relación de pareja estable, pero no han encontrado a la persona con quien compartir sus vidas. Imaginemos de nuevo una persona A y una persona B, ambas sin pareja, pero con deseos de iniciar una relación amorosa.

Imaginemos que su insatisfacción o su sufrimiento a causa de no encontrar pareja es de un centenar de puntos, pues no tienen algo que desean y anhelan. Además, la persona A, cree que no es lo suficientemente atractiva, que tiene mala suerte y piensa constantemente en las limitaciones y la infelicidad que le causa no tener pareja. La persona B, sin embargo, mientras no tiene pareja decide centrarse en los beneficios que tiene no estar en una relación, como poder hacer algunas cosas que sería difícil o dejaría de hacer si tuviera una. También se plantea la posibilidad de que quizá no encuentre nunca a alguien con quien compartir su vida en un sentido romántico, pero piensa que en ese caso también podrá disfrutar de una vida plena viviendo experiencias muy positivas y satisfactorias, y disfrutar de hechos o actividades difíciles de compaginar con una pareja estable o con la creación de una familia, como por ejemplo realizar viajes largos o frecuentes, dedicar mucho tiempo a una causa de su interés, etc. La cantidad total de sufrimiento de la persona A incluye el sufrimiento causado por no tener pareja cuando se desea tenerla, más el sufrimiento que conlleva la percepción negativa de sí mismo como alguien poco atractivo y limitado por su situación. La cantidad de sufrimiento de la persona B se debe solo al primer motivo. De nuevo, el mensaje principal es que el grado de sufrimiento humano es la suma del sufrimiento inevitable, más el sufrimiento innecesario y evitable que añadimos con nuestra actitud ante las situaciones y las limitaciones que conlleve.

Es importante saber identificar qué dificultades forman parte de la experiencia integral de ser humano y que por lo tanto originan un sufrimiento que es “necesario” enfrentar como parte de la vida, e intentar no preocuparnos en exceso por aquellos problemas o aspectos de los problemas que originan un sufrimiento innecesario, pues suponen una “carga” que no es necesario soportar, ya que podemos manejarlos en cierta medida modificando nuestras actitudes.

Veamos ahora un ejemplo relacionado con el sufrimiento implicado en las relaciones de pareja. No es raro que dos personas que están comenzando una relación descubran cosas que no les gustan el uno del otro, sin embargo esas cosas suelen ignorarse durante las primeras fases de la relación. Ambos esperan que la otra persona cambie. Por ejemplo, muchas personas piensan que su pareja cambiará su forma de tratar a los demás, aunque alguien que es insensible y cruel con otras per-

sonas, es probable que sea o acabe siendo también insensible y cruel con su pareja; o muchas personas piensan que su pareja dejará de consumir drogas o alcohol, etc. Iniciando una relación a largo plazo con alguien que probablemente tenga severos problemas, estamos al menos aumentando las posibilidades de tener grandes dosis de sufrimiento en el futuro. En otras ocasiones, al comienzo de la relación no existen hábitos negativos o problemas destacables que pudieran convertirse en una gran amenaza para nuestro bienestar, pero a veces las parejas empiezan poco a poco a relacionarse de tal modo que van disminuyendo los aspectos positivos de la relación y aumentando, cada vez más e innecesariamente, los aspectos negativos. Por ejemplo, dos personas enamoradas la una de la otra, pueden, como le ocurre a cualquier persona, estar a veces irritables y comportarse de forma desconsiderada o egoísta con el otro. Si cuando eso ocurre uno etiqueta o califica a su pareja como "malo" o "egoísta", en lugar de "*se ha comportado de manera egoísta en esta situación particular*", comenzaremos a construir una imagen negativa de nuestra pareja, como alguien que es generalmente malo o egoísta, y es mucho menos probable que seamos afectuosos, cuidadosos y considerados con alguien que consideramos así. De esta forma, cuando surjan otras dificultades, seremos mucho más propensos a reaccionar de forma negativa, y nuestra pareja comenzará a vernos como alguien irritable y desconsiderado, por lo que se forma un círculo vicioso que comienza a debilitar la relación y a hacer desaparecer los motivos que en un principio unieron a esas dos personas. La relación puede irse deteriorando y volviéndose cada vez más negativa, pues a medida que uno recibe la negatividad del otro es menos probable que responda con cariño, y este círculo vicioso hace que lo que fue un vínculo positivo y una fuente de apoyo, se convierta en una relación que provoca dolor e insatisfacción.

## Evitando el sufrimiento innecesario

Como en otras ocasiones, nos será de utilidad centrarnos en estas tres actividades humanas: **pensar**, **actuar** y **sentir**.

En cuanto a los pensamientos, los tipos de pensamientos que añaden sufrimiento innecesario a nuestras vidas son generalmente aquellos que nos "etiquetan" a nosotros mismos o a los demás. Estas etiquetas, como por ejemplo "poco atracti-

vo”, “malo” “desconsiderado”, “inútil” u otras, hacen pensar que la persona tiene esa característica de forma permanente. Este tipo de descripciones negativas quitan valor y moldean nuestra visión de nosotros mismos o de los demás. Sin embargo, hay descripciones más objetivas o realistas que sí suelen ser necesarias para entender una situación, por ejemplo diciendo: “*te has comportado de forma egoísta en esta ocasión*”. Eliminando el verbo “ser”, atribuimos una característica que no es permanente, si no que solo se manifiesta en algunas situaciones y que por lo tanto es mucho más fácil de corregir, lo que es más realista, pues las personas no solemos comportarnos siempre y en todas las situaciones de la misma manera. Las descripciones que juzgan o evalúan al otro no suelen ser necesarias para solucionar una situación. Sin embargo, he encontrado que este tipo de etiquetas, cuando son *positivas*, pueden ser útiles para destacar las cualidades de otros o de uno mismo y así disfrutar de ellas, mientras que cuando son *negativas* es útil tratar de limitar su uso tanto como seamos capaces, pues generalizan una característica negativa en el otro. Esto no quiere decir que evite por completo tener mi propia opinión sobre los demás o sobre sus actos, pero intento centrarme en aquellas acciones que me parecen inadecuadas o inaceptables, como exactamente eso: *comportamientos inadecuados o inaceptables para mí*, en lugar de calificar o etiquetar a quien realizó esas acciones como una *persona inaceptable o desagradable en general*.

Pasemos a reflexionar sobre nuestra conducta. Muchas de las cosas que causan gran sufrimiento, son cosas que las personas se hacen a sí mismas. Por ejemplo, el mayor número de muertes en Estados Unidos se debe al consumo de tabaco, una actividad que es absolutamente innecesaria y que la mayoría de la gente es consciente de que es perjudicial para su salud. Es muy difícil dejar de fumar una vez que se es fumador y adicto al tabaco, por ello, lo más sabio es no empezar a fumar nunca, y si se ha comenzado a fumar, dejarlo tan pronto como sea posible, pues es el modo de actuar que con mayor probabilidad podrá evitar mayor sufrimiento. La dieta y el ejercicio físico son otras formas que tenemos de influir sobre nuestra salud. Y por ejemplo el consumo de alcohol puede afectarnos no sólo a nosotros, sino también a las personas con las que nos relacionamos o incluso a personas completamente desconocidas, afectando a su seguridad en caso de que conduzcamos bajo su influencia.

El sexo es otra actividad que si ejercemos sin responsabilidad puede tener graves consecuencias, como el peligro para uno mismo o para la pareja de contraer enfermedades de transmisión sexual, como el VIH, o el riesgo de un embarazo no deseado. Resulta sorprendente que la mayoría de los seres humanos somos el resultado de embarazos “no planeados”, pues sólo un porcentaje muy pequeño de personas nacen a consecuencia de un acto sexual cuya intención era lograr un embarazo. Algunos embarazos no planeados se convierten además en embarazos no deseados, pues los padres no asumen o no esperan con ilusión la llegada de ese hijo/a; en estos casos, como en otros, el estrés durante el embarazo puede ser muy perjudicial tanto para la vida de los padres como para la del niño. El estrés de la madre puede transmitirse al bebé durante el embarazo, lo que puede tener consecuencias en su desarrollo y por lo tanto en el resto de su vida. Los efectos de los embarazos no deseados afectan a nuestras comunidades y a nuestra sociedad en su conjunto, y la cantidad de sufrimiento que se evitaría si se redujera significativamente la proporción de estos embarazos no deseados es inimaginable.

La vida como ser humano conlleva cierto grado de dolor y sufrimiento, incluso si no añadimos nada más. Resulta irónico que, a menudo, es lo que nosotros mismos hacemos lo que añade la mayor cantidad de sufrimiento a nuestras vidas. Uno de los objetivos de “El manejo saludable de la realidad” es tratar de reducir al máximo posible el nivel de sufrimiento innecesario.



# Cambiando el pasado que todavía no ha ocurrido

Nuestro pasado tiene cierta influencia sobre nuestro presente y sobre nuestro futuro. Cuando alguien crece en un ambiente en el que se siente seguro y amado, aumenta su sensación de confianza y de poder predecir lo que sucederá en su entorno. Por el contrario, vivir en circunstancias muy difíciles o experimentar situaciones traumáticas puede provocar una tendencia a estar siempre alerta ante una posible situación de peligro, ocasionando tensión y ansiedad. Para alguien que ha experimentado sucesos de este tipo en su vida, el miedo a que ocurran acontecimientos dolorosos en el futuro es más que una simple posibilidad teórica, forma parte de su realidad, y en ocasiones los recuerdos de los acontecimientos negativos pueden invadirle e interrumpir momentos de paz y optimismo.

Cuando trabajo con personas que han vivido una infancia repleta de privaciones, carencias o penuria, o peor aún, que han sufrido situaciones reales de abuso físico o psicológico por parte de aquellos que debían haber cuidado de ellos, me pregunto qué hubiera sido de estas personas, qué hubieran llegado a ser, si no hubieran padecido estas experiencias. ¿Y si hubieran tenido unos padres afectuosos, un entorno seguro y su intelecto y su bienestar emocional se hubieran estimulado? Es en estos momentos cuando el concepto de *manejo saludable de la realidad* cobra más sentido para mí.

Sin duda la genética y otros factores biológicos tienen una gran influencia sobre nuestro desarrollo, pues somos organismos biológicos y nuestro funcionamiento psicológico depende de nuestro sistema nervioso, de nuestros sentidos y de la sa-

lud de nuestro cuerpo, pero una de las principales características del sistema nervioso humano es su capacidad para cambiar o su “plasticidad”, en permanente relación con el ambiente. Sabemos que para aprender o adquirir algún conocimiento o habilidad, han de producirse ciertos cambios físicos en nuestro cerebro y esos cambios son el resultado de nuestras experiencias. Este mecanismo nos proporcionará la capacidad para “cambiar” nuestro pasado: para cambiar *el pasado que recordamos* (es decir, nuestra representación mental o interna de lo que ha ocurrido) y *el pasado que todavía no ha ocurrido*.

## Cambiando el pasado que recordamos

Fui realmente consciente de la importancia de cambiar el pasado que recordamos en cierta ocasión, en que trabajaba con una mujer centroamericana cuyo hijo adolescente había sido torturado y asesinado por uno de los muchos bandos en lucha permanente de su país de origen. Su cuerpo fue encontrado con multitud de quemaduras de cigarrillos. Aunque este suceso tuvo lugar muchos años antes, la paciente seguía sufriendo una depresión severa que interfería en su vida laboral y familiar y que le dificultaba atender adecuadamente a sus demás hijos. Uno de sus síntomas más perturbadores o angustiosos era que al recordar a su hijo, su mente se llenaba de imágenes del cuerpo torturado y sin vida.

Algo que aprende un psicólogo cuando trabaja con personas que han sido víctimas reales de una crueldad extrema, es a no minimizar o quitar importancia al dolor de la persona, en este caso, al hecho de que una tragedia atroz había ocurrido. Antes de comenzar a intervenir es necesario reconocer la importancia de lo sucedido, el terrible dolor que supuso y que la dificultad para desprenderse del dolor es absolutamente comprensible.

Cuando un paciente parece estar “ahogándose” por sus problemas (internos o externos), el terapeuta debe primero sumergirse en el agua con el paciente. Ha de acompañarle mientras este expresa, tanto como le sea posible, el sentimiento de desesperación que sufre y su sensación de “asfixia inminente”. Sólo tras ello el terapeuta puede intentar guiar al paciente hacia la superficie. Esto se logra escuchando al paciente, tratando de conocer no sólo los hechos que ocurrieron, sino también el significado que estos hechos tuvieron para él, cómo los vivió. Tras esto, es

necesario retornar esta información al paciente, con el fin de hacerle ver que alguien más ha comprendido no sólo lo que pasó, sino también el impacto que tuvo lo que sucedió en su ser, lo que supuso para él. Al mismo tiempo, durante este proceso también es importante no permanecer demasiado tiempo “sumergidos bajo el agua”. Una vez que el paciente ve que le hemos acompañado hasta el fondo, también tiene que comprobar que podemos mostrarle una salida. Debemos ayudarle a nadar hacia la superficie y conseguir una bocanada de aire fresco que le haga sentir que todavía hay esperanza. Sólo entonces, podrá empezar a nadar hasta la orilla.

El tratamiento de esta paciente implicaba distintos objetivos y líneas de actuación, pero una de ellas, era cambiar el modo en que recordaba a su hijo, esto era realmente importante para ella. Lo que hicimos fue imaginar la vida de su hijo como si fuera una línea, desde su nacimiento hasta su muerte a los 17 años. La muerte de su hijo le había causado tal shock o conmoción, que cuando recordaba su vida lo hacía como si mirara a través del lente de un telescopio, a través del cual lo único que podía ver era la horrible imagen del cuerpo sin vida de su hijo, pues esta imagen ocupaba todo el campo de visión e impedía ver el resto de su vida. Le pedimos que imaginara “girar el telescopio” para verlo de costado, para poder ver la línea de vida de su hijo al completo, y darse cuenta de cuánto tiempo y cuántas cosas habían sucedido en la existencia de su hijo, e intentar recordarlas sin filtrarlas por el momento final y tan doloroso de su muerte. Recordó que era muy bromista, un niño con un gran sentido del humor que reía a grandes carcajadas. Este recuerdo provocó una sonrisa en ella, fue la primera vez que sonrió durante la terapia.

El pasado “objetivo” por supuesto que no había cambiado. Pero ahora podía recordarlo desde un punto de vista diferente. Podía acceder a esos aspectos del pasado que mejoraban su relación actual con su hijo y la unían a él de una manera mucho más saludable. Porque aun después de perder a alguien, conservamos una conexión, aunque sólo sea en nuestras mentes, y la naturaleza de esa conexión tiene una influencia en cómo nos sentimos con nosotros mismos y en cómo nos relacionamos con los demás. En el caso de esta paciente, es de suponer que el grave trauma que había sufrido afectaba su relación con los demás hijos y su capacidad

para estar “emocionalmente” disponible para ellos. Imagino que el temor a la posible pérdida de otro hijo provocó que fuera muy duro para ella vincularse realmente con ellos. Cambiar el pasado que recordaba tuvo un importante impacto en su realidad actual como individuo y como madre.

Desde entonces, he permanecido muy atento a cómo nuestra forma de recordar hechos pasados afecta nuestra situación actual en el mundo, y suelo recordar que nuestras memorias no están “grabadas en piedra” sino que son maleables hasta cierto punto, y a menudo merece la pena intentar moldear ciertos recuerdos.

## Cambiando el pasado que todavía no ha ocurrido

En el Curso de Prevención de la Depresión y en la Clínica de Depresión, uno de los ejercicios que pedíamos hacer a nuestros estudiantes y pacientes consistía en escribir sus metas para los próximos seis meses, para los próximos cinco años y para toda la vida. Comprobamos que manifestar claramente algunos de nuestros anhelos y deseos aumenta la probabilidad de que realicemos las acciones necesarias para cumplirlos (se hablará más detenidamente sobre esto en el capítulo 6).

A menudo pensaba en lo útil que hubiera sido para muchos de los que realizaron este ejercicio, haberlo hecho con anterioridad. Muchas veces nos encontramos con decisiones tomadas, o no realizadas, que nos han ocasionado muchas dificultades o que “cerraban la puerta” a posibilidades que la persona deseaba. Al escuchar historias personales de este tipo, a menudo se tiene la sensación de que corregir un pequeño desvío en el camino de la persona un tiempo atrás, va a suponer un gran esfuerzo en la actualidad. Y qué sencillo sería si simplemente se pudiera volver atrás y cambiar ese pequeño error.

Pero existe un tipo de pasado que sí podemos cambiar: “el pasado que todavía no ha ocurrido”. Veamos cómo funciona esto con otro ejercicio que le pedimos a los participantes de nuestro Curso de Prevención de la Depresión. Les pedimos que, mentalmente, se transporten hacia el futuro, por ejemplo unos cinco años adelante. Les pedimos que se imaginen a ellos mismos realmente dentro de cinco años y que piensen en las cosas que les gustaría ver si miraran hacia atrás, a los últimos cinco años (es decir al momento actual): ¿Qué les gustaría haber hecho? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Qué quisieran haber aprendido? ¿Cómo querrían haber empleado

su tiempo? ¿Qué tipo de recuerdos les gustaría tener? ¿Y qué memorias les gustaría no tener de esos cinco años?

Dentro de cinco años, los próximos cinco años serán parte de nuestro pasado, por ello, aunque no podemos modificar el pasado que hemos vivido hasta ahora, sí podemos moldear nuestro “pasado-futuro”. Este es otro ejemplo de manejo saludable la realidad. Tomando conciencia de cómo nos afecta nuestro pasado, podemos contribuir a ir creando un pasado del que nos sintamos satisfechos y orgullosos, y que nos proporcione esa combinación particular de entusiasmo, sentido, seguridad, creatividad y afecto que deseamos para nuestra vida.

Recomendamos a nuestros participantes que se centren en los dos ámbitos de la realidad que hemos mencionado anteriormente, la realidad interna o mental y la realidad externa u objetiva. En el capítulo 7 nos ocuparemos detenidamente de la primera y en el capítulo 8 de la segunda. A continuación solo daremos unas breves pinceladas sobre cómo analizarlas para cambiar nuestro “pasado-futuro”.

### **La realidad interna incluye**

- Pensamientos específicos cuya frecuencia queremos aumentar o disminuir. Como con cualquier otra actividad humana, podemos crear patrones o hábitos de pensamiento que benefician o perjudican nuestra salud física y emocional. Si actualmente tenemos pensamientos que nos generan entusiasmo, tranquilidad o dan sentido a nuestra vida, probablemente en el futuro queramos conservar o aumentar este tipo de pensamientos. Y al contrario, si frecuentemente tenemos pensamientos dolorosos o que nos hacen sentir desgraciados e infelices, posiblemente deseemos reducir su frecuencia (véase más sobre esto en el capítulo 7).
- La forma en que nos instruimos a nosotros mismos. Los seres humanos a menudo utilizamos el lenguaje para guiar y orientar nuestro propio comportamiento. Con frecuencia nos hablamos a nosotros mismos, dándonos instrucciones para centrarnos en algo, hacer una cosa y no otra, etc. Si durante los próximos 5 años aprendemos a utilizar este procedimiento natural de forma sistemática, en el futuro podremos ser un buen y experimentado "entrenador" para nosotros mismos, capaces de enviarnos mensajes saludables (veremos más sobre la técnica “sé tu propio entrenador” en el capítulo 7).

- Nuestras creencias. Este es un tema delicado, especialmente cuando se trata de creencias políticas o religiosas. Los psicólogos somos cuidadosamente instruidos para respetar las creencias y valores de los pacientes y no imponer los propios en los demás. Sin embargo, existen muchas creencias que no están directamente ligadas a ningún contexto político o religioso y que pueden ser cuestionadas cuando parecen causar un dolor innecesario. Estas creencias generalmente están relacionadas con juicios, opiniones o valoraciones personales sobre uno mismo o los demás, el funcionamiento de la vida o la probabilidad de que cosas buenas o malas ocurran. Pero incluso las creencias de tipo político o religioso pueden ser debatidas, no en términos de si son correctas o no, sino en términos de si la persona es consciente de sus consecuencias y realmente coherente con lo que implican. Por ejemplo, no es raro que personas que tienen un fuerte compromiso con un cierto valor, como la regla de oro “trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”, no sean conscientes de que constantemente ignoran un aspecto o parte implícita de esa norma: que uno ha de tratarse a si mismo con el mismo respeto y consideración con que quiere tratar a los demás. Analizar nuevamente las creencias que están influyendo nuestras vidas y marcarnos nuevos compromisos, puede ayudarnos a aclarar nuestras prioridades.

- Las razones que dan sentido a nuestras vidas. A lo largo de nuestra vida, construimos o asimilamos a través de nuestros padres, maestros, amigos, medios de comunicación y tradiciones culturales, un gran número de conceptos, creencias, valores y motivaciones que guían nuestra vida. De todos ellos, elegimos algunos, descartamos otros, y creamos los propios. Este conjunto de valores y creencias que incorporamos y que a su vez transmitimos en nuestros entornos es fundamental para nuestro desarrollo y realización personal. Siendo conscientes de que aquello que da sentido a nuestra existencia no tiene por qué ser accidental, sino que podemos ir moldeándolo activamente, encontramos un valioso y enriquecedor motivo de reflexión en nuestra vida (véase el capítulo 7).

La **realidad externa** se compone de:

- La estructura temporal. Nuestros días se componen de un número limitado de horas y lo que hacemos durante esas horas es lo que determina nuestra reali-

dad objetiva. Cuando decidimos cómo emplear nuestro tiempo estamos moldeando nuestra vida (hablaremos sobre ello en el capítulo 8).

- La estructura espacial en la que habitamos. Los lugares en los que pasamos nuestro tiempo determinan en gran medida lo que hacemos. Nuestro entorno influye constantemente en nuestra conducta y a su vez, nuestra conducta moldea nuestro entorno. Tenemos cierto control sobre en qué ambientes nos introducimos y cuánto tiempo permanecemos en ellos, y con el tiempo, estas decisiones del día a día van determinando el tipo de actividades que solemos realizar (ver capítulo 8).

- Nuestro entorno social. Las personas con las que compartimos nuestra existencia son las que nos aportan lo más grato de la vida. También contribuyen a moldear nuestra forma de pensar y lo que hacemos. Su apoyo aumentará la probabilidad de que repitamos algo y su crítica nos hará pensar dos veces si realizar de nuevo una acción. Rodearnos de las personas adecuadas y crear una red social que apoye el estilo de vida que deseamos tener es quizá uno de los proyectos más importantes que podemos llevar a cabo. Por ello, el tiempo dedicado a crear o reforzar esta red social durante los próximos cinco años sería muy provechoso (capítulo 8).

- Cómo es de gratificante nuestra vida. Las recompensas y los problemas que nos encontramos a diario modelan nuestra visión de la vida y las cosas que hacemos. A no ser que seamos conscientes de cuando estamos siendo premiados o castigados por las consecuencias naturales de la vida, dependeremos de la suerte y de las influencias que otros ejerzan sobre nosotros. Aprender a recompensarnos a nosotros mismos, o situarnos en entornos en los que seremos reforzados por aquello que consideramos merece la pena, nos ayudará a llegar a ser el tipo de persona que deseamos (ver capítulo 8).

## Modelando el pasado de nuestros hijos

La influencia de nuestros padres sobre nuestra vida es enorme. Aunque no pueden determinar como viviremos nuestra vida, lo que hacen, dicen, o su modo de pensar influye en nuestra visión de la realidad y en como encaminamos nuestras vidas en el momento actual y en el futuro. Dado que los hijos necesitan un

tiempo hasta ser conscientes de que pueden moldearse a si mismos, durante una gran parte de sus vidas dependen de sus padres para modelar su realidad. Por lo tanto, cuando miramos hacia nuestro pasado, lo que vemos depende en gran medida de nuestros padres. Si eres padre o madre o te planteas serlo en el futuro, es interesante que reflexiones sobre lo siguiente:

Aspectos de tu *realidad interna* que aprenderán de ti:

- **Pensamientos.** Expresas tus pensamientos con palabras, e igual que aprenden a hablar contigo, tus hijos aprenderán de ti las frases que utilices para describir el mundo. La cantidad de valor o desdén que reflejen tus palabras se incorporará a su visión del mundo y de la vida. Por lo tanto, las palabras que uses, así como la actitud que haya tras ellas, comenzarán a construir parte de su mundo interno que les acompañará gran parte de su vida. Intenta transmitirles principios y fundamentos que les sean beneficiosos y que no tengan que ser reconstruidos para poder llevar una vida feliz.

- **Cómo darse instrucciones a si mismos.** Los psicólogos han hallado que los niños desde muy pequeños a menudo se hablan a sí mismos (utilizando frases que han escuchado en otros con anterioridad) cuando están solos y se quieren autocontrolar. Por ejemplo, un niño puede decirse a si mismo "¡no, eso no se toca!" al pasar junto a un delicado jarrón o, "¡eso quema!" cuando se acerca a una estufa. Así incorporan normas sobre cómo comportarse para adaptarse a un mundo muy complejo. Sabiendo esto, es importante que tengamos en cuenta el tipo de reglas y normas que les transmitimos. Por ejemplo, los límites y prohibiciones cuyo cumplimiento depende de que estemos presentes ("si lo tocas, te voy a castigar") son menos propensos a ser cumplidos a largo plazo que aquellos basados en consecuencias naturales o que no dependen del control del adulto ("si tocas eso, te quemarás").

De manera similar, las normas que se basan en características positivas tendrán un doble efecto positivo que aquellas que se basan en características negativas, por ejemplo: "sería muy generoso por tu parte que compartieras tus dulces con tus primos," a diferencia de "no seas egoísta y comparte tus dulces." La primera ofrece no sólo una regla sobre los caramelos o sobre el compartir, también ofre-

ce una descripción de un rasgo deseable (generosidad, cortesía, consideración) que influirá en la imagen que el niño tiene de si mismo durante mucho tiempo. La última es una orden contundente que se cumple por tu autoridad e implica un rasgo negativo (ser egoísta), que podría dar lugar a sentimientos de culpa o baja autoestima en el futuro. Además, el tipo de relación que se establece y los sentimientos provocados en el niño hacia el padre/madre son también bastante diferentes. La primera es una sugerencia, e implica sentimientos bondadosos hacia el niño y los primos; los sentimientos que suscita en el niño hacia el padre o madre son positivos, por lo que estará más predispuesto a compartir, ya que probablemente sienta que le están ayudando a comportarse bien, pero que si no lo hace, seguirán teniendo una actitud positiva hacia él. El segundo mandato es coercitivo y ocasiona que el niño pueda sentirse enfrentado con los primos o que perciba a su padre como injusto u opresor. Si el niño no hace lo que dicen los padres estará desobedeciendo, y sin querer la lección que puede aprender es a restar importancia al descontento de sus padres para sentirse bien, lección que puede causar muchos problemas en el futuro.

- Creencias fundamentales del niño. A pesar de que un niño cuenta con muchas características instintivas y predisposiciones genéticas desde su nacimiento, las primeras creencias sobre el mundo se aprenden en el hogar. Es importante tener en cuenta las consecuencias de las creencias que transmitimos al niño. Por ejemplo, una creencia de muchos niños hasta cierta edad es que sus padres lo saben todo y no cometen errores. Otra creencia relacionada con ésta es que lo que dicen los padre siempre hay que aceptarlo (ya que los padres siempre tiene razón). Muchos padres tienden a beneficiarse de este tipo de creencias mientras es posible hacerlo. El peligro es que cuando el niño se da cuenta de que los padres se equivocan, su confianza puede alterarse lo suficiente para provocar la reacción contraria, y generar la creencia de que los padres “no saben nada, están siempre equivocados y nada de lo que dicen debe ser aceptado”. Este es un caso típico de "pensamiento todo o nada", sin término medio. Para evitar esta reacción, es conveniente enseñar activamente al niño que también cometemos errores, y saber rectificar y agradecerle cuando detecte que cometemos uno, demostrando que no es malo equivocarse. Así, nuestros consejos o normas se convierten en impor-

tantes para el niño porque son razonables, no solo porque provienen de la autoridad paterna. De esta manera, aumentará la probabilidad de que las utilicen cuando estén solos, sin necesidad de vigilancia o presencia de los padres.

- Aprender a motivarse. La motivación es un proceso humano fundamental y un aspecto clave de nuestro desarrollo a lo largo de toda la vida. Para que un niño aprenda que la vida tiene sentido, que las personas tenemos un valor incalculable, que el amor existe o que valores como la verdad, el conocimiento o la justicia merecen la pena, no es suficiente con decírselo o demostrarlo tan solo en situaciones especiales, sino que estos mensajes han de estar presentes en su vida cotidiana. Este tipo de creencias no pueden imponerse en los niños simplemente para controlar su comportamiento, mientras ven como los adultos no las cumplen. Por ello los padres deben enseñar a sus hijos aquellas cosas que verdaderamente forman parte de su filosofía y visión de la vida. Y, si tienen dudas sobre algunos aspectos, estas dudas o inquietudes pueden ser compartidas con los niños con calma, claridad y de una manera que sea apropiada y comprensible para la edad del niño. Como seres humanos, finitos y limitados, no podemos conocer y comprender todos los aspectos del universo o de nuestra existencia, y sean cuales sean nuestras creencias políticas o religiosas, hay cuestiones que están más allá de nuestro alcance y probablemente siempre lo estén. Aun así, podemos entregarnos sin reservas a muchas causas que nos motiven, como demostrar nuestro amor a familiares y amigos o intentar hacer y buscar “el bien”. Simplemente emprendiendo esta búsqueda, nuestra vida puede llenarse de sentido.

A continuación conoceremos algunos aspectos incluidos en la realidad externa de los niños:

- Su sentido del tiempo y de cómo emplearlo. La importancia de tener en cuenta la etapa del desarrollo en la que se encuentra un niño se hace especialmente evidente en la forma de estructurar el tiempo. Al principio, las necesidades inmediatas tienen prioridad: comen, orinan, duermen o se relacionan cada vez que su cuerpo así lo determina. Poco a poco, vamos habituándoles a nuestros horarios. Para adaptarse a la sociedad, los niños han de ir aprendiendo a armonizar y conciliar sus necesidades con las de las personas que les rodean. Del mismo modo, los padres o cuidadores han de saber percibir y adaptarse a las necesidades, cam-

bios y altibajos de los niños. Por ejemplo, si un niño está absorto o entusiasmado con una actividad divertida y está a punto de lograr una nueva habilidad, puede merecer la pena que el adulto le permita completar ese proceso, incluso cuando interfiera un poco con las rutinas o tareas domésticas. Al mismo tiempo, es importante explicarle claramente al niño las limitaciones de tiempo de los padres. Esto le preparará para futuras demandas y le ayudará a comprender por qué sus padres no pueden satisfacer todos sus deseos. Es conveniente comenzar cuanto antes a reservar y delimitar claramente un tiempo para las necesidades de los padres (incluyendo la necesidad de descanso y relajación) y del niño, diciendo por ejemplo: "ayúdame a tener un rato tranquilo para disfrutar de mi libro, y después dedicaremos un tiempo a leer tu cuento preferido". Cuanto antes comencemos a moldear la rutina y hábitos diarios que deseamos, el niño antes los aprenderá, pues formarán parte de su vida cotidiana y de su repertorio.

- Su sentido del espacio. Al comienzo de su vida los niños dependen completamente de los adultos. Los bebés son alimentados, mecidos, acostados, atendidos con mimos y juguetes, aseados, vestidos... y así sucesivamente, cuando lo deciden sus cuidadores. Desde el punto de vista del bebé, las personas y los objetos aparecen en su vida de una manera un tanto aleatoria. Pero a medida que el niño comienza a controlar sus propios actos y movimientos, descubre que puede controlar mejor lo que sucede en su vida. Por ejemplo, cuando aprende a desplazarse, puede acercarse o evitar ciertas zonas de una habitación, siendo esta capacidad muy emocionante (y a veces peligrosa). Poco a poco el niño aprende que puede predecir ciertos sucesos en ciertos lugares, encontrando algunas cosas siempre en los mismos sitios de la casa. A medida que pasa el tiempo, aprende a relacionar ciertos lugares con sensaciones agradables: un cómodo sofá, un rincón soleado o el cuarto de los juguetes o de la televisión. Aprende poco a poco a crear situaciones, como tirar almohadas juntos, apilar cajas o esconderse debajo de la mesa. Esta capacidad para crear situaciones agradables y para modificarlas y hacerlas más atractivas aún, es una de las primeras formas de modelar la realidad. Del mismo modo, cuando el niño comienza a hablar y sus juegos incluyen como arreglar una casa de juguete o un lugar de aventura, está experimentando una sensa-

ción de cierto dominio sobre el ambiente, algo que será fundamental para su futuro.

- Las personas que integran su vida. Lo más importante que puede aprender un bebé es que sus actos influyen sobre otras personas. Desde el nacimiento, es fundamental que sus padres o cuidadores reaccionen ante sus expresiones faciales, movimientos y sonidos. Pero la interacción entre padres y bebés es en ambos sentidos, ya que a su vez los sonidos de los padres y las expresiones de su cara, o la forma en que le acunan, abrazan, besan y acarician, desencadenarán en el niño nuevas reacciones. Cuanto más placer y más amor haya en estas interacciones, más aprenderá el niño a considerar como algo deseable el contacto con los demás y como una fuente de ternura, alegría y seguridad. Según crecen y son capaces de elegir con quién y cómo se relacionan, es fundamental que aprendan a escoger compañeros de juego y amigos que les animen y hagan sentir bien, en vez de compañeros que reduzcan su autoestima o su bienestar, así como han de aprender a provocar reacciones positivas en los demás y evitar o reducir las negativas. En aquellos momentos en que las interacciones negativas sean inevitables, es importante enseñarles a afrontarlas y a conocer su posible parte de responsabilidad, pero sin culpabilizarse o atribuirse en exceso características negativas, pues a veces hay individuos que nos irritan a todos. Nuestra realidad social es una de las partes más importantes de nuestra realidad personal. Crear y apreciar una realidad social que nos aporte ánimo y fortaleza es una de las tareas más importantes en el manejo de la realidad.

- Las recompensas que encuentran en su vida. Los adultos son la principal fuente de gratificación en la vida de los niños más pequeños. La cantidad de refuerzos que proporcionemos a los niños determinará su primera impresión sobre lo buena o gratificante que puede ser la vida. A medida que los niños maduran, pueden empezar a recompensarse a sí mismos, al menos mediante sus propios pensamientos. Pueden comenzar a valorar sus logros, sus cualidades, su capacidad para superar momentos difíciles o para encontrar pasatiempos agradables. Para que las personas aprendamos a manejar nuestra realidad personal, es fundamental que aprendamos a recompensarnos. Dos aspectos del proceso de recompensa son importantes: la cantidad total de recompensas que recibimos, y el tipo

de actividades que son recompensadas. La primera determina cómo de gratificante es nuestra vida, y para conservar el entusiasmo debemos tener al menos un nivel “mínimo” de refuerzo; si no obtenemos tal refuerzo de forma natural, es importante que el individuo haga algo para solucionarlo. Por otro lado, aquello que es reforzado o recompensado tenderemos a hacerlo más, por lo que es importante que aprendamos a recompensarnos por aquellas conductas que deseamos repetir y fortalecer y evitar reforzarnos por aquellos comportamientos que queremos reducir. En términos de recompensas o refuerzos, el manejo saludable de la realidad implica hacer que en nuestra realidad cotidiana haya suficientes eventos saludables y placenteros para mantener dentro de un rango saludable el entusiasmo por la vida, y utilizar las recompensas disponibles para orientar nuestra vida en la dirección que hayamos elegido.



# Un enfoque probabilístico

Al igual que el viento, la lluvia y los movimientos de la tierra esculpen constantemente las montañas, los seres humanos somos esculpidos por los eventos que nos suceden a diario. Estos cambios pueden ser muy rápidos, como si de un terremoto se tratara. Por ejemplo, el impacto de una nueva idea puede provocar, de un día para otro, un cambio fundamental en la vida de una persona, o una pérdida importante puede, al menos durante un tiempo, provocar grandes cambios en nuestra capacidad para llevar a cabo las rutinas más habituales. Pero, en la mayoría de las ocasiones, el cambio es tan gradual que es difícil percibirlo, como la acción del agua sobre una roca. Estos cambios graduales solo nos llaman la atención en momentos especiales, por ejemplo cuando nos reencontramos con un amigo al que no vemos desde hace tiempo, y ese encuentro nos hace conscientes de cuanto hemos cambiado. Tras ello, normalmente continuamos con nuestras rutinas diarias, ignorando cómo la vida continúa moldeándonos.

Estamos en continuo proceso de cambio y no tenemos opción a decidir si cambiamos o no, pero tomando conciencia de esto y de qué es lo que nos hace cambiar, podemos contribuir a esculpir nuestra realidad y a nosotros mismos de la forma que deseamos, decidiendo la dirección de ese cambio. Este es el mensaje principal de esta obra.

Los cambios pueden producir un estado más deseable y saludable, o un nuevo estado menos satisfactorio y que nos perjudica. Puesto que los cambios pueden producirse de manera muy gradual, es posible que avancemos durante largo tiempo en una dirección perjudicial sin que nos demos cuenta. Por ello es muy reco-

mendable permanecer atentos a cómo cambiamos, y reflexionar sobre la dirección hacia la que nos empuja nuestra rutina, pues así podremos influir sobre ella.

Uno de los objetivos del manejo saludable de la realidad es descubrir el límite entre lo que podemos elegir, tomando conciencia de ciertos hechos, y lo que no. Sin duda, desde el comienzo de nuestra vida estamos influenciados por multitud de factores que están claramente fuera de nuestro control. Somos engendrados por dos seres humanos particulares que nos dieron el regalo de la vida, y que juntos generan una combinación única de cromosomas de entre el inmenso número de combinaciones genéticas que pudieron transmitir. También la realidad política y geográfica en que vivimos, o el año particular de la era histórica en que nacemos, vienen determinados de alguna forma que está más allá de nuestro conocimiento. Pero sea como sea, lo cierto es que aquí estamos. Y una vez que desarrollamos la capacidad para reflexionar sobre nosotros mismos, hemos de avanzar en alguna dirección.

Esta obra está escrita para aquellos que desean tener responsabilidad y decisión sobre su propia vida, para aumentar las posibilidades de que cada uno de ellos encuentre su camino hacia una buena vida, y alcancen aspiraciones que hoy solo vislumbran a lo lejos.

Es importante aclarar que la elección de una dirección no determinará donde llegaremos. Parte de la belleza y del misterio de la vida es que no sabemos lo que ocurrirá con total precisión, y escogiendo una dirección sólo abrimos ciertas posibilidades. A medida que nos encaminamos en una dirección, vamos descubriendo paisajes que nunca hubiésemos imaginado antes de comenzar el viaje. Moldeando nuestra realidad haremos una gran cantidad de descubrimientos. Nuestra vida y nosotros mismos somos una obra de arte que podemos moldear con una intención, pero sin conocer el resultado final. Por ello, probablemente sea más exacto hablar de un proceso de cambio autodirigido, que autodeterminado.

El manejo saludable de la realidad no supone una reducción de posibilidades, más bien conlleva un esfuerzo orientado a aumentar las posibilidades de vivir aquello que nos parece valioso y deseable.

## La búsqueda de la certeza

La búsqueda de la certeza parece estar profundamente arraigada en el cerebro humano. Tendemos a buscar métodos infalibles para conseguir lo que deseamos y garantías para evitar el dolor o la desgracia. Intentamos constantemente pronosticar y prever lo que ocurrirá para sentirnos seguros.

Esta necesidad de seguridad es utilizada por aquellos que dicen haber encontrado la panacea o una solución infalible a los problemas, o por aquellos dispuestos a aprovecharse y prometer cualquier cosa para obtener dinero o fama. Gran cantidad de anuncios nos prometen éxito, salud o riqueza, si compramos un determinado producto o adoptamos cierto estilo de vida. Pero siendo realistas, lo único que puede prometerse es aumentar o disminuir las posibilidades de que algo ocurra. Por ejemplo, hacer ejercicio aumenta las posibilidades de que tengamos más fuerza, más salud y nuestro peso controlado, pero no lo garantiza, pues aunque hagamos ejercicio regularmente podemos enfermar y debilitarnos. Del mismo modo, comportarnos de una manera ejemplar no garantiza el éxito o el respeto por parte de los demás, aunque aumentan las posibilidades de conseguirlo. Tampoco actuar de manera reprobable o inadecuada siempre provocará rechazo en los demás, de hecho, en algunos ambientes o sectores de la población esto podría aumentar la popularidad de alguien.

También sabemos que cosas malas le ocurren a gente buena y cosas buenas le suceden a gente mala. ¿Y cómo podemos aceptar este hecho y mantenernos motivados? Ver la vida desde una perspectiva “probabilística” puede ser muy útil para ello.

Este enfoque, integra el hecho de que gran parte de los acontecimientos que conforman nuestra realidad personal están fuera de nuestro control, y el hecho de que nuestras decisiones tienen un gran impacto en nuestra realidad personal. Ambas afirmaciones, aparentemente contradictorias, son verdaderas.

No podemos decidir el código genético que heredamos, o la época o lugar en que nacemos u otros muchos eventos que influyen en nuestra manera de pensar, hablar y actuar. Reconocer esto nos ayuda a ser humildes y conscientes de que aquello que tenemos, se debe en gran parte a la suerte. Por otro lado, las decisio-

nes que tomamos durante nuestra vida contribuyen en muchos aspectos a nuestra situación actual, y reconocer esto, puede producirnos un sentimiento de orgullo por aquello que hemos logrado, de responsabilidad por lo que hemos hecho, y de esperanza en que podemos influir en la evolución de nuestra vida de aquí en adelante.

Tener cierta influencia sobre nuestra vida, es diferente a tener un control total sobre ella. Tener influencia significa poder modificar en alguna medida la probabilidad de ocurrencia de algo. Muy raramente puede modificarse por completo, de cero a cien, la probabilidad de que algo suceda, por lo que no podemos estar seguros de que nuestras decisiones provocarán, con toda seguridad, el resultado deseado o de que evitarán algo que no deseamos. Pero sí podemos estar seguros de que nuestros pensamientos y acciones tendrán cierta influencia en nuestra vida, y esta influencia aumentará a medida que aprendamos a seleccionar nuestros pensamientos y acciones de entre la infinidad a nuestro alcance.

## El concepto de determinismo recíproco

Conocí el concepto de determinismo recíproco gracias al trabajo de Albert Bandura en la Universidad de Stanford. Bandura trataba de abordar el dilema sobre cómo promover un enfoque científico de la conducta humana, sin sostener que nuestro comportamiento está completamente determinado por nuestra genética o por nuestra historia de aprendizaje.

Skinner había publicado recientemente *Beyond Freedom and Dignity* (Mas Allá de la Libertad y la Dignidad), una obra de orientación conductista radical que argumenta que el entorno determina nuestra conducta, y por lo tanto, que los actos humanos no son libres y no aportan dignidad. El pensamiento psicoanalítico también sostenía una inclinación determinista similar, al sugerir que muchos de los factores que moldean nuestra personalidad no son accesibles al pensamiento consciente. Más tarde, surgieron los enfoques genéticos del comportamiento humano que también implican que gran parte de lo que hacemos está determinado, esta vez por nuestra herencia biológica.

El concepto de *determinismo recíproco* reconoce que nuestro entorno tiene una gran influencia sobre nosotros. De nuestro entorno aprendemos cierto tipo de pen-

samientos y comportamientos, por lo que en este sentido, nuestro medio ambiente determina gran parte de lo que hacemos. Un ejemplo muy sencillo es el lenguaje: adquirimos el lenguaje mediante las personas que nos crían. Un bebé tiene una determinada carga genética pero, independientemente de esta, podremos determinar con total seguridad el idioma que el bebé finalmente hablará conociendo el entorno cultural específico en el que se produce su crianza. Al mismo tiempo, los individuos influyen en su entorno. Cuando ese niño crezca, podrá optar por estudiar otros idiomas, relacionarse con personas que hablen otras lenguas o viajar a zonas donde se hablen otros idiomas. Las elecciones que el individuo haga, aumentarán o disminuirán las posibilidades de que hable otras lenguas e incluso de que continúe hablando su lengua nativa.

Del mismo modo, cierto tipo de entornos fomentan ciertos comportamientos. Sin embargo las personas inmersas en esos entornos pueden optar por cambiarlos, y con ello, modificar la influencia que ese entorno ejerce sobre ellos. El determinismo recíproco hace referencia a este proceso de influencia *mutua y continua*, en el que el medio ambiente "determina" el comportamiento humano y a su vez el comportamiento humano determina la naturaleza del medio ambiente en el que se mueve. De esta forma, el comportamiento humano crea nuevos ambientes, que a su vez determinarán de alguna manera la aparición de nuevos comportamientos.

Este concepto tuvo un efecto liberador en mí, pues me permitió mantener una actitud empírica y experimental ante el estudio del comportamiento humano (y ante mi propio comportamiento) al mismo tiempo que me permitía seguir soñando con tener un impacto en mi mundo y moldear mi vida de tal modo que pudiera acercarme a mis metas e ilusiones.

## Implicaciones prácticas del enfoque probabilístico

El enfoque probabilístico y el manejo saludable de la realidad tienen unas sencillas implicaciones en la práctica.

Para el manejo saludable de la realidad, es importante asegurarnos de mantener saludables nuestra realidad externa e interna.

La parte más clara y evidente de nuestra realidad externa es *nuestro cuerpo*. Para aumentar las posibilidades de que nuestro cuerpo esté sano, hemos de tener hábitos que se sabe son saludables, como tener suficientes horas de sueño, comer adecuadamente y hacer ejercicio con regularidad. Recordemos que en cada una de estas áreas existe un *rango* saludable dentro del que es importante mantenernos: el exceso de sueño, comida o ejercicio puede ser tan negativo como un nivel demasiado bajo de los mismos.

Nuestro *entorno físico* sería el siguiente nivel de nuestra realidad externa. Sus condiciones para mantenernos protegidos y físicamente seguros (por ejemplo, en un espacio libre de humo) y para proporcionarnos suficiente -pero no demasiada- estimulación, aumentan o disminuyen la probabilidad de que experimentemos una sensación de bienestar.

El *entorno social* asociado a nuestro entorno físico será otra fuente importante de bienestar o malestar. Las personas con las que pasamos nuestro tiempo tienen una gran influencia en lo que pensamos y hacemos. Pueden fomentar que llevemos un estilo de vida saludable o perjudicial, y fomentar comportamientos que mejoren nuestra vida o que nos resten energía e ilusión.

Nuestra realidad interna influye en la probabilidad de que busquemos o creemos realidades externas saludables. El tipo de pensamientos que tenemos, los planes que hacemos o como reaccionamos ante personas o hechos determinados, influyen en que tengamos en cuenta o no el efecto que la gente y los lugares que frecuentamos tienen sobre nuestra salud.

El efecto combinado de nuestras realidades interna y externa, aumenta o disminuye la probabilidad de que experimentemos estados de ánimo saludables. El estado de ánimo se encuentra entre la realidad interna y externa: el significado personal de una lágrima, de una sonrisa o de un ceño fruncido sólo lo conoce la persona que experimenta la emoción, pero estas expresiones nos permiten en cierta medida observar e identificar la emoción y el estado de ánimo que alguien está sintiendo.

Los estados de ánimo y las emociones filtran y evalúan continuamente nuestras experiencias, “coloreando” nuestra existencia consciente. Debido a esto son

una parte fundamental de nuestra realidad personal y la salud emocional es de alguna forma aún más importante que la salud física. Imaginemos a alguien que tiene una enfermedad terminal pero que se encuentra emocionalmente en paz, en cierta manera, este individuo puede provocar menos lástima que una persona físicamente sana pero atormentada por un gran sufrimiento emocional.

Aprender como nuestros pensamientos y acciones aumentan la probabilidad de tener salud física, intelectual y emocional, es una tarea que merece la pena emprender. Esta tarea forma parte de cada momento de nuestras vidas y constituye un proyecto en el que conviene intentar ser exitosos a largo plazo.

## La planificación y la importancia del tiempo

Si pensamos en las cosas que más valoramos, nos damos cuenta de que la mayor parte de ellas tardaron un tiempo en conseguirse. Ya se trate de un famoso edificio, un libro clásico, una exitosa obra musical o una respetable institución, todo ello requirió tiempo para llegar a buen término. Desde el momento en que la primera idea inspiradora llegó al arquitecto, escritor, compositor o líder, hasta el momento en que la creación se completó, fue necesario llevar a cabo varios pasos. En primer lugar, la persona tuvo que identificar esa idea como un objetivo a conseguir; después, el proyecto tuvo que especificarse y detallarse; mediante prueba y error fue llevándose a cabo cada parte del proceso; los momentos de desaliento tuvieron que ser superados. Y realmente se empleó mucho tiempo trabajando en cada una de las piezas que en conjunto, conformarían el producto final. La probabilidad de crear un magnífico edificio, un gran libro, una canción inspiradora o una valiosa organización depende de cada uno de estos pasos.

Aprender a manejar de forma saludable nuestra realidad también requiere mucho tiempo. En primer lugar, debemos identificar la idea de moldear la propia vida como un objetivo a conseguir. Después, hemos de decidir lo que valoramos y queremos para nuestra vida. Practicar e intentar llevar a cabo la forma en que deseamos pensar, actuar y sentir, dará lugar a momentos de gran satisfacción y a momentos de desilusión o desmoralización. Y la probabilidad de aprender a manejar la realidad dependerá de que nos demos cuenta y repitamos aquello que funcionó, y descartemos lo que resultó inútil o perjudicial.

Cada día que conseguimos moldear nuestra realidad de forma parecida a nuestro ideal, supone sin duda una enorme ganancia. Este beneficio en ocasiones puede disfrutarse de forma inmediata; por ejemplo, si cuando nos encontramos angustiados somos capaces de reducir nuestro nivel de ansiedad e incluso de provocarnos cierta sensación de serenidad y calma, sentiremos un gran orgullo y satisfacción.

En cierta ocasión una compañera compartió la siguiente reflexión conmigo: cuando empieza un día especialmente atareado, se recuerda a sí misma que tanto si se siente agobiada como si se siente tranquila, tendrá que darse la misma prisa para ir de una reunión a otra y cumplir las mismas demandas. Sin embargo, su día va mucho mejor y realmente lo disfruta más si decide afrontarlo con serenidad. Así que, ¿por qué no elegir hacerlo?

Pero, ¿se puede simplemente "elegir hacerlo"? Según mi experiencia, la respuesta suele ser: ¡Sí! En muchas situaciones, el simple acto de percibir cómo nos sentimos y decidir sustituir un sentimiento por otro, puede suponer una gran diferencia. De esta forma tan sencilla se puede disminuir nuestra sensación de agobio, y esto no es poco, ya que el cambio de actitud nos hará sentir mejor y generará otros cambios. Generar un nuevo sentimiento más positivo que sustituya al que nos hace sentir mal, se consigue por lo general contemplando las cosas desde una perspectiva diferente, es decir, moldeando nuestra realidad interna. Haciendo esto, a menudo se genera un cambio real en la realidad externa y en nuestro estado emocional.

Veamos un ejemplo: imagina que estás discutiendo con una persona que atiende en un comercio. La situación es particularmente desagradable y sientes tanta rabia y frustración que estás a punto de estallar. Antes de hacerlo, intenta lo siguiente: cambia el foco de tu atención, no personalices el problema, piensa que tu enfado es por la situación, no por esa persona en concreto. Analiza lo que está sucediendo. Considera la posibilidad de que esa persona tenga un día especialmente malo, o esté preocupada por un problema familiar, o que no esté suficientemente preparada para manejar esa situación. No importa lo enfadado o exigente que te muestres, esa persona no será capaz de hacer lo que deseas. Si puedes, piensa que la situación podría incluso verse desde un punto de vista humorístico. Seguro que

recuerdas haber visto alguna escena cómica sobre una persona gruñona que cada vez se enfada más y más, que enrojece de cólera y las venas parecen salir de su frente. ¿Así es como te estás comportando? y si es así, ¿Actuar de ese modo te ayudará a conseguir lo que quieres? A menudo, la respuesta es que no. Al darnos cuenta de esto, siendo conscientes de este proceso, muchas veces podremos cambiar la cadena previsible de acontecimientos: lo habitual es que estalles con esa persona, sientas gran rabia y resentimiento y tu día se estropee porque estarás un tiempo recordando lo sucedido. En lugar de esto, puedes sonreír para tus adentros, encontrar otra manera de conseguir lo que deseas y continuar con tu día sin sentir un disgusto innecesario. A veces, la simple decisión de no seguir luchando con la otra persona hará que el otro deje también de enfrentarse a ti. Esta es la esencia del manejo saludable de la realidad.

Creo que todos somos capaces de hacer este tipo de cambios en nuestro día a día, sin embargo, la probabilidad de usar esta habilidad con mayor o menor destreza depende de la práctica, y es aquí donde la importancia del tiempo entra en juego. Cuando comenzamos a planificar una vida mejor y a poner nuestro plan en práctica, aumentan las posibilidades de que nuestra vida mejore en el futuro. Y, si alguna vez hemos de enfrentar circunstancias muy difíciles o alguna tragedia, nuestro estilo saludable de manejo de la realidad podrá reducir las posibilidades de que añadamos un sufrimiento innecesario a una situación ya de por sí dolorosa.

La planificación financiera puede ser un buen ejercicio para manejar nuestra realidad. Pongamos un ejemplo. La realidad que quizá deseemos moldear es la de tener una jubilación relativamente cómoda, ahorrando suficientes fondos para ello. Para conseguirlo ahorrando pequeñas cantidades de dinero, hemos de comenzar a hacerlo relativamente pronto. Además, hay formas de que el dinero ahorrado o invertido ofrezca una rentabilidad que poco a poco se sume a los ahorros, e incluso en algún momento los intereses o dividendos obtenidos por la cantidad ahorrada pueden igualar o superar la cantidad que se ahorra con regularidad. Si no hacemos esto, cada año que retrasemos el empezar a ahorrar para la jubilación, hará que tengamos que ahorrar mayores sumas de dinero para lograr la misma meta de retiro. De otro modo, las consecuencias son continuar trabajando mu-

cho más tiempo del que uno desea (o puede), o enfrentarse a una jubilación económicamente dura.

El aprendizaje del manejo de la realidad puede seguir un proceso similar. Cuando invertimos tiempo y energía en crear momentos, horas y días saludables, los beneficios empiezan a acumularse. Aumentamos la probabilidad de mantener una buena salud emocional y física, una relación cordial con los demás y de que las situaciones de nuestra vida personal y laboral nos aporten estabilidad y satisfacción. Ser percibido por los demás como alguien honesto, de confianza, cordial y amable nos brindará muchas opciones y cuantas más opciones tengamos, mayor libertad disfrutaremos. Así aumentan las oportunidades de crear una realidad personal saludable y feliz.

## Consejos para moldear la realidad

- Saber a dónde quieres llegar. Ten una meta.
- Sé específico. Haz un plan. Hay personas que dicen desear “llegar a ser alguien” o “llegar lejos”. Algunos tardan muchos años en darse cuenta de que para conseguirlo hubiera sido útil ser más específico.
- No te olvides de los ladrillos del edificio: tus pensamientos y acciones. Las metas y los planos (el edificio) no sirven para nada a menos que se comience a poner un ladrillo encima de otro.
- Recuerda que un cambio gradual requiere menos esfuerzo y tiene mayor probabilidad de éxito que un cambio rápido: para ahorrar \$1000 al cabo de un año será más sencillo ahorrar \$83 al mes que intentar reunir los \$1000 el último mes del año. Del mismo modo, llegar a construir una realidad personal saludable será más sencillo moldeando tus pensamientos y acciones día a día, que tratando de introducir de pronto un cambio drástico en tu vida.



# El manejo de la realidad interna

Durante la enseñanza de estos métodos en los últimos veinticinco años, he identificado *cuatro niveles de cambio* para el manejo de la realidad interna. No es necesario intervenir sobre los cuatro niveles para alcanzar una realidad personal satisfactoria, ni hay un nivel más importante que los demás.

En cierto modo, los cuatro niveles están incluidos o implícitos en los demás, pero es útil separarlos para poder reconocerlos.

## Nivel 1: Aprender a utilizar pensamientos específicos

Los pensamientos pueden ser fugaces y muy difíciles de percibir. Tenemos miles de ellos cada día y se mezclan unos con otros con gran rapidez. Para que nos sea más fácil intervenir sobre nuestros pensamientos, aquí los definiremos como "aquello que nos decimos a nosotros mismos".

En este nivel los objetivos fundamentales son:

1. Aumentar el número de pensamientos que nos ayudan a realizar nuestros objetivos y que mejorarán nuestro estado de ánimo.
2. Disminuir el número de pensamientos que obstaculizan nuestros planes y que empeoran nuestro ánimo.

Para aprender a utilizar los pensamientos en nuestro favor, primero tenemos que identificar aquellos pensamientos específicos que tenemos cada día y que influyen en nuestro estado de ánimo y en nuestras actividades. Una forma de hacerlo, es observar los pensamientos que tenemos cuando nuestro estado de ánimo es despacible o cuando estamos teniendo problemas para hacer algo que nos habíamos

propuesto. Podemos hacer un seguimiento de estos pensamientos anotándolos en una hoja de papel, escribiendo en una columna los que tienen un efecto positivo sobre nosotros (pensamientos positivos, representados por un “+”) y en otra columna los que tienen una influencia negativa (pensamientos negativos, representados por un “-”).

Hemos de tener en cuenta que la mayoría de pensamientos no pueden considerarse “positivos” o “negativos” para todo el mundo. Por ello aquí nos referiremos a pensamientos positivos como aquellos que tienen una influencia positiva *en nosotros* o que nos son útiles, y serán considerados pensamientos negativos los que tienen una influencia negativa *sobre nosotros* o nos perjudican.

Si percibes que tienes una gran cantidad de pensamientos negativos o perjudiciales y muy pocos pensamientos positivos o útiles, es importante que hagas algo para remediarlo. Por ejemplo, podrías anotar varios pensamientos positivos acerca de ti mismo, tus planes y tu realidad personal y recordarlos a lo largo del día.

Si notas que a menudo tienes el mismo tipo de pensamientos negativos, y que estos pensamientos dificultan cumplir tus objetivos y sentirte bien, puedes intentar remplazarlos de forma sistemática por otros pensamientos que te proporcionen más energía.

Una forma beneficiosa de pensar podría ser la siguiente: tu mente, es tu realidad interior o tu mundo interno, un mundo que siempre está teniendo una influencia en cómo te sientes y en lo que haces. Por ello es muy importante mantener tu mente saludable. Deshazte de aquellos pensamientos que “contaminan” tu mundo interno y que has acumulado a lo largo de los años. Si no puedes deshacerte de ellos por completo, por lo menos intenta apartarlos, para que no puedan estropear el resto de tu mundo interno. Fíjate cuando alguien te genere pensamientos contaminantes, ya sean tus amigos, familiares, compañeros de trabajo o incluso los medios de comunicación (televisión, radio, periódicos o internet). No tienes que exponerte a ti mismo a formas de pensar que absorben tu energía, vengan de la fuente que vengan. Tu mente es tu reino y nadie más tiene control sobre él, a menos que tú se lo des.

## Nivel 2: Ser tu propio entrenador

El segundo nivel sobre el que intervenir para moldear nuestra realidad interna es el de las auto-instrucciones, es decir, la forma en que nos hablamos o nos aconsejamos a nosotros mismos.

Una de las razones por las que los entrenadores son útiles es porque nos orientan y guían cuando tratamos de aprender una habilidad. Un entrenador puede darnos otra perspectiva o visión, ayudarnos a persistir en una tarea, darnos apoyo emocional cuando nos sentimos desanimados, ayudarnos a alcanzar nuestro máximo nivel de rendimiento, etc. Por ello, aprender a darnos auto-instrucciones, lo llamaremos “ser tu propio entrenador”.

La idea básica de este nivel es que te proporciones a ti mismo la ayuda que un entrenador podría darte. Esto consiste en aprender a utilizar correctamente una habilidad que todos tenemos y que usamos constantemente, pero a menudo sin ser conscientes de ello. Esta habilidad es la de darnos instrucciones a nosotros mismos para aumentar las posibilidades de alcanzar una meta. Como ya comentamos anteriormente, los niños desde muy pequeños se dan instrucciones a sí mismos, a menudo repitiendo lo que sus padres les han dicho en algún momento, por ejemplo diciendo: "esto no se toca" al acercarse a un delicado jarrón o "¡no! quema!" al acercarse a la estufa. Pasado un tiempo, estas auto-instrucciones ya no las dirán en voz alta, sino que se las dirán a sí mismos con lo que llamamos el “habla interna”. También los adultos utilizamos las auto-instrucciones o nuestra habla interna para guiarnos, especialmente cuando estamos haciendo algo nuevo. Por ejemplo, al llegar a un lugar que no conoces, es posible que te observes a ti mismo diciendo: “tres calles más allá del semáforo, luego a la derecha, el tercer portal a la izquierda, cuarto piso, y la tercera puerta a la izquierda”. Hablarnos a nosotros mismos puede ser realmente útil en muchas ocasiones.

“Ser tu propio entrenador” consiste en decidir lo que quieres hacer, y darte las instrucciones que te facilitarán conseguirlo. Por ejemplo, si lo que te propones es mejorar tu estado de ánimo, puede ser útil que compruebes tu estado de ánimo a intervalos regulares del día. Para ello pregúntate a ti mismo: "¿Cómo me estoy sintiendo ahora? y ¿Qué estaba pensando?" Si has estado sintiéndote bien, anota

los pensamientos que pasaban por tu mente y recuérdalos en caso de que comiences a no sentirte bien. Y si has estado deprimido, observa los pensamientos que te han generado ese estado de ánimo, e intenta discutirlos o reemplazarlos por otros (veremos más información sobre como “discutir” los pensamientos en la próxima sección).

Imagina tener una mañana particularmente difícil, en la que tu estado de ánimo te está arruinando el día y en la que estás teniendo problemas para hacer lo que habías planeado. Sobre las 11 de la mañana, en un descanso, te preguntas: "¿cómo me siento?" y tu respuesta es "fatal, estoy dejando para más tarde lo que debía hacer ya, me siento mal y no logro sentirme mejor". Normalmente, el resto de la mañana continuaría así, al mediodía todavía te sentirías mal, no habrías cumplido tus planes y te sentirías aún peor al ver que has perdido toda la mañana.

Ahora imagínate siendo tu propio entrenador. Tu respuesta a las 11 de la mañana es la misma, pero ahora comienzas a hablarte a ti mismo: "Está bien, me siento fatal, y porque me siento mal creo que no puedo ponerme a trabajar. ¿Qué es exactamente lo que tengo que hacer ahora?: ordenar los materiales y organizar los que sirven en el escritorio. OK, puedo hacerlo". (Y te pones a hacerlo.)

"Me siento culpable por tener que hacer esto en el último minuto. Debería haberlo hecho hace un mes. Me siento fatal conmigo mismo por haberlo retrasado tanto, estoy harto de que siempre me pase lo mismo. Tengo que encontrar una manera de no retrasar tanto las cosas en el futuro. Pero pensar en esto ahora mismo no me ayuda, solo será una manera de posponer las cosas aún más. Lo mejor que puedo hacer ahora mismo es empezar a trabajar con estos materiales". (Empiezas).

Como ves, este proceso no implica ver el mundo “de color rosa” o perfecto, negando las dificultades. Para entrenarte a ti mismo has de reconocer la realidad de la situación, comenzar desde el punto en que te encuentras, y darte a ti mismo instrucciones útiles como harías por alguien a quien realmente aprecias.

Utilizar este método con habilidad puede originar beneficios a corto y a largo plazo. En el ejemplo anterior, se conseguía comenzar una tarea que se aplazaba constantemente, y en pocas horas ya habrías avanzado en el proyecto (en lugar de

haber perdido aún más tiempo). Además, podrías utilizar la misma técnica para conseguir cambiar el hábito de dejar las tareas para el último momento. La próxima vez podrías comenzar a entrenarte y darte instrucciones desde que te propones realizar una tarea, y practicando esta técnica, progresivamente, conseguirías cambiar tus hábitos y planificar mejor. Si tienes este hábito desde hace muchos años, lo habitual es que no puedas deshacerte de él inmediatamente, pero como veíamos al hablar del enfoque probabilístico, cuanto más practiques la técnica de entrenarte a ti mismo, mejor lo harás, y más probabilidades tendrás de aprender nuevos hábitos.

### Nivel 3: Creencias y consecuencias

El tercer nivel en el que puedes trabajar para modificar tu realidad interna o mental, implica identificar y cuestionar tus propias creencias. Tus creencias pueden resultarte muy útiles o perjudiciales. Las creencias que te sean útiles y no te dañen ni a ti ni a otras personas, probablemente merezca la pena mantenerlas, mientras que las creencias que te perjudican a ti o a otros, probablemente será útil cuestionarlas y ponerlas a prueba.

Teniendo en cuenta que la mayoría de las personas tenemos creencias que se contradicen entre sí, durante años he dado menos importancia a si una creencia es verdadera o no, y más importancia a las consecuencias que esas creencias tienen en una persona. Esto resulta especialmente útil cuando se trata de creencias que evalúan o valoran algo, como por ejemplo: "yo soy un buen... (padre, amigo, trabajador, deportista, cocinero...)" En la mayoría de los casos, sería muy difícil concluir lo verdaderamente "bueno" que alguien es en algo, pues existen multitud de juicios, opiniones y preferencias personales que intervienen en esa valoración. Sin embargo, muchas personas sufren por creer que son inadecuadas en algo que consideran importante, aunque lo habitual es ser relativamente bueno en algunos aspectos y no tan bueno en otros, sin que sea necesario hacer algo perfecto para ser válido en ello.

Albert Ellis, un psicólogo que desarrolló un tipo de terapia llamada Terapia Racional Emotiva, enumeró en su libro *Guía para una Vida Racional* muchas creencias que causan malestar en las personas. Algunas de estas creencias son:

- Para ser feliz, hay que ser amado y aceptado por casi todo el mundo.
- Para considerar que uno tiene valor, hay que ser totalmente competente y exitoso.
- Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son como uno quiere que sean.
- La historia pasada de una persona determina su comportamiento presente; si algo afectó intensamente tu vida en el pasado, siempre te afectará.
- Siempre hay una solución correcta, precisa y perfecta para los problemas y es terrible si no hallamos esta solución.

Ellis sostenía que la mayor parte de nuestras emociones negativas, derivan de una creencia que asumimos ante algo que nos sucede. Por ejemplo, si alguien critica algo que hemos hecho y esto nos hace sentir mal, podríamos generar la creencia de que para ser felices es necesario ser aprobados y aceptados por todos los que nos rodean. No es la crítica en sí misma la que nos provoca sentimientos desagradables, sino la creencia de que todo el mundo debería aprobar todo lo que hacemos, y por lo tanto, que la desaprobación ha de hacernos sentir mal. Ellis sugiere que hemos de identificar este tipo de creencias irracionales que nos perjudican y discutirlos o debatirlas. Por ejemplo, podemos recordar que muchas personas valiosas para la humanidad se enfrentaron a la desaprobación de los demás. Galileo fue castigado por su propia iglesia, Sócrates fue condenado a beber cicuta, Gandhi fue asesinado, etc. Si incluso estas personas fueron criticadas, ¿por qué nosotros hemos de ser aprobados por todo el mundo?

Aaron Beck, un psiquiatra que desarrolló la conocida Terapia Cognitiva, identificó también varios errores lógicos en el pensamiento de las personas que tienden a sentirse deprimidas. Uno de sus compañeros, David Burns, enumeró algunos de estos errores en su libro *Sentirse bien. Una nueva terapia contra las depresiones*.

- Pensamiento “todo o nada”: las cosas están bien del todo o mal del todo. Eres un éxito o un fracaso. Eres buen padre o mal padre. No hay término medio.
- Sobregeneralización: si algo malo sucede en una ocasión, entonces ciertas cosas malas sucederán siempre.

- Ignorar lo positivo: si algo bueno sucede lo ignoras, solo te fijas en las cosas malas, porque a ti solo te ocurren cosas malas.
- Lectura de la mente: crees que la gente siempre está pensando en ti y que lo que están pensando es negativo.
- Adivinación: crees que te conoces lo suficientemente bien como para predecir el futuro, y el futuro va a ir mal.
- Razonamiento emocional: crees que tus sentimientos son un reflejo de la realidad. Si tú sientes que algo es horrible, es que realmente es horrible.
- Auto-etiquetado: crees que “etiquetas” negativas que te pusieron cuando eras pequeño, o que alguien te puso para burlarse e insultarte, son auténticas descripciones de ti y continúas calificándote a ti mismo así.

El “antídoto” o solución para estos errores lógicos es cuestionar su evidencia, si verdaderamente son ciertos o no. Por ejemplo, pocas personas son totalmente buenos o malos padres. La mayoría de nosotros somos muy buenos en algunos aspectos de ser padres, normales en otros, y otros se nos dan mal. Es razonable tratar de mejorar en aquellas áreas que son importantes, pero “castigarnos” a nosotros mismos por no ser perfectos es inservible y perjudicial para nosotros mismos y para los que nos rodean.

Tomar conciencia de cómo nuestras creencias afectan a nuestro estado de ánimo y a nuestra capacidad para hacer lo que queremos es el primer paso para eliminar sus efectos negativos. Aprender a discutir de forma lógica estas creencias puede ser muy útil, especialmente con aquellas creencias que están profundamente arraigadas en nosotros y que nos son difíciles de ignorar.

Sin embargo, a pesar de que el “pensamiento lógico” puede ser muy útil contra las creencias dañinas, tiene sus límites y no siempre es suficiente. Alguien dijo: “si la lógica te convence de que la vida no tiene sentido, no renuncies a la vida, renuncia a la lógica”. Esto nos lleva al cuarto nivel para el manejo de la realidad personal.

## Nivel 4: Nosotros somos quienes damos sentido a nuestras vidas

El cuarto nivel del manejo de la realidad interna incluye reflexionar sobre nuestra "filosofía de vida". La filosofía de vida es la forma en que vemos el mundo, lo que da sentido a nuestra vida, la actitud que tomamos ante ella. Es el resultado de todo lo que nos va influenciando a lo largo de los años. Para algunas personas, estas influencias se organizan en una filosofía coherente y clara en su vida, mientras que para otras, simplemente es una cuestión de hábito o de costumbre más que una elección, y no son conscientes de ella.

Si nuestro estilo de vida conduce a resultados saludables para nosotros y los que nos rodean, no hay necesidad de cuestionarlo. Pero es importante darse cuenta de que nuestra filosofía de vida está bajo nuestro control y tenemos el derecho a replantearla, modificarla o fortalecerla.

Nuestra filosofía sobre la vida no tiene por qué ser "lógica". No tiene que basarse en pruebas irrefutables, puede ser simplemente una cuestión de preferencia personal. Pero no es irrelevante o sin consecuencias. Nuestra filosofía de vida da sentido a nuestra existencia, da un significado a nuestras experiencias en un contexto personal, otorga importancia a algunas cosas y hace que consideremos otras triviales o insignificantes.

En ciertas ocasiones cambiar nuestra filosofía de vida puede ser muy liberador. En cierto sentido, poder hacer esto podría considerarse el máximo acto de libertad. Viktor E. Frankl, autor de *El Hombre en Busca de Sentido*, habló de como lo que denominó "los valores de actitud" pueden dar sentido a la vida humana incluso en las circunstancias más extremas, pudiendo proporcionar la motivación necesaria incluso para asumir las tareas más difíciles o dolorosas, o generando paz en medio de la tragedia.

Ser conscientes de estos "valores actitudinales" hace posible fortalecerlos o cambiarlos. Estos valores incluyen cosas tan básicas como el valor de la vida humana, de la libertad, la igualdad, la compasión, el trabajo y esfuerzo o el amor por los demás. Estos valores nos dan una dirección, una razón para lo que hacemos. Pue-

den animarnos a cuidar de nosotros mismos como cuidaríamos a nuestros seres queridos. Pueden alentarnos a cuidar de nuestra salud emocional como de nuestra salud física. Nos incitan a cuidar de nuestros recursos espirituales como de los económicos.

En este tipo de elecciones, al priorizar nuestros valores, es donde el ser humano realiza el mayor acto de libertad. Aun cuando seguimos las pautas de nuestra cultura, la religión, o las instituciones políticas, estamos tomando la decisión de hacerlo. Estamos eligiendo dar un significado a las cosas que hacemos, participamos activamente en dar sentido a nuestras vidas. En este sentido, el cuarto nivel del manejo de la realidad interna es el más completo, pues dar cierto sentido a la realidad puede transformarla por completo. Si otorgamos a nuestras vidas y a las vidas de quienes nos rodean una gran importancia, nos sentiremos motivados a moldearlas del mejor modo posible. Este cambio interno puede influir de forma radical en nuestra realidad externa o física. Por ejemplo, si optamos por amar la vida, nuestros esfuerzos se orientarán a llenarla de plenitud. La vida no ha de ser perfecta para ser amada, pero ha de ser amada para ser perfecta.

## Cerrando el círculo: el ciclo de los cuatro niveles

Una vez que se llega al cuarto nivel de cambio, automáticamente empezamos a intervenir en el primer nivel. La elección de una filosofía de vida en particular conlleva a que escojamos pensamientos y comportamientos para llevarla a cabo. Si nuestra filosofía de vida considera la vida humana algo de extraordinario valor, los pensamientos que degradan a otros tenderán a ser remplazados por otros que respeten su valor único, y las conductas que perjudican a los demás se reducirán, aumentando las que creemos que les ayudarán. También será más fácil “entrenarse a uno mismo” si nos guían claramente determinados valores y pondremos nuestra lógica al servicio de los mismos.

Nuestra filosofía de vida es como un diseño arquitectónico. Los pensamientos y comportamientos específicos son los cimientos, el cemento, los ladrillos. El entrenador propio tiene la misma función que los planos y las instrucciones que se dan a los albañiles. Y el análisis lógico de nuestras creencias equivale al estudio del pe-

so y el equilibrio de la construcción, su simetría, por donde entrará luz o el orden de las habitaciones, lo que en conjunto creará un edificio determinado.

Nuestra realidad interna es, en muchos sentidos, nuestra obra maestra en constante creación. Todos los esfuerzos encaminados a mantenerla saludable estarán bien empleados. Nosotros somos quienes la creamos y la moldeamos con cada pensamiento pasajero; quienes la orientamos hacia la paz y serenidad o hacia la angustia y la desesperación; quienes desarrollamos una visión de la vida coherente o caótica. Y vivimos en nuestra propia creación cada momento de nuestras vidas.



# El manejo de la realidad externa

Al leer este capítulo, es posible que tengas la sensación de que no estás leyendo nada nuevo o que no sepas. Y estarás en lo cierto. Las ideas de este libro son, como suele decirse, de sentido común. Todos nosotros las conocemos en alguna medida. Sin embargo resulta sorprendente que a menudo le sean de gran utilidad a las personas que acuden a terapia o a nuestros grupos de formación. Quizá el gran poder de estas ideas surge al aplicarlas a situaciones concretas, en que podemos utilizarlas con frecuencia.

El objetivo de este capítulo es ayudar a moldear de forma saludable la realidad externa, es decir, el mundo físico, el que puede ser observado por los demás. En primer lugar, nos centraremos en el lugar en el que reside nuestra mente: nuestro cuerpo. A continuación, hablaremos sobre el tiempo y el espacio en el que vivimos. Después sobre nuestro mundo social. Y por último, presentaré el concepto del "requisito mínimo diario" de actividades gratificantes.

## Nuestros cuerpos: nuestra realidad más inmediata

La parte de la realidad física que mayor impacto tiene sobre nuestra vida es nuestro cuerpo. Es lógico que el estado de nuestro organismo tenga una gran influencia sobre nuestra mente y sobre nuestra vida en general.

Nuestra realidad corporal puede ser "modelada" de ciertas maneras, pues muchas de las influencias que afectan a nuestro cuerpo se encuentran bajo nuestro control. Ser conscientes del estado de nuestro cuerpo es el primer paso para manejar de forma saludable nuestra realidad física.

En este capítulo, al igual que en los anteriores, será muy importante tener presente el concepto de moderación o equilibrio, pues para disfrutar de una realidad externa saludable hemos de mantener dentro de un rango adecuado -ni mucho, ni poco- ciertos factores, como los que presento a continuación.

## **Sueño**

Poca gente es consciente del gran impacto que el sueño tiene sobre nuestro estado de ánimo y sobre nuestra salud en general. En la sociedad moderna disponemos de electricidad y dispositivos que nos permiten reducir el impacto de la oscuridad durante la noche, por lo que los seres humanos hemos perdido ciertos hábitos o ritmos naturales que sirven para regular el sueño. Ahora es posible pasar toda la noche trabajando, relacionándonos con otras personas, o entretenidos con la televisión, lectura, internet, etc. Es necesario regular el propio ciclo del sueño intencionadamente, ya que podemos realizar múltiples actividades a cualquier hora del día o de la noche.

Dormir de siete a nueve horas diarias parece ser adecuado para la mayoría de las personas. Para conseguirlo, es útil establecer la rutina de acostarse y levantarse (no solo despertarse) aproximadamente a la misma hora todos los días, de modo que tu cuerpo se acostumbre. Tras un tiempo con este hábito, muchas personas no necesitan proponerse dormir o no requieren de la ayuda de una alarma para despertarse, ya que su cuerpo lo hace con naturalidad y sin esfuerzo.

## **Alimentación**

La nutrición y el peso son dos áreas muy importantes en las que centrarnos. Para manejar esta parte de nuestra realidad externa es fundamental tener unos mínimos conocimientos sobre lo que es una dieta equilibrada, como limitar el consumo de grasas y azúcares y como establecer una rutina saludable en cuanto a cantidad y número de comidas diarias.

El control del peso es muy importante para la salud. Tener cambios importantes y bruscos de peso no es recomendable. Probablemente no sea bueno para tu salud y no origine un cambio duradero. Puedes consultar con un médico acerca de que tipo de alimentación y ejercicio es saludable para ti y cual es tu rango adecuado de peso en función de tu altura, edad, etc. Tras ello, controla tu peso

periódicamente para asegurarte de que te mantienes en ese rango saludable, y si has de aumentar o perder peso, aliméntate y haz ejercicio de manera adecuada para conseguirlo.

## **Ejercicio**

El ejercicio físico es útil para controlar el peso, pero además tiene otros muchos beneficios: aumenta la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la agilidad, flexibilidad e incluso tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo. Noventa minutos semanales de ejercicio suele ser el nivel mínimo recomendable. Caminar puede ser una buena opción.

Sin duda se trata de uno de los mejores hábitos que incorporar a nuestras vidas. Mantener tu cuerpo lo suficientemente fuerte y ágil para hacer las cosas que deseas es una de las mejores formas de manejar tu realidad.

## **El tiempo**

Para aprender a manejar la realidad externa, es útil centrarse en cada día, cada período de 24 horas. En cierta manera, nuestra vida se compone de un número indeterminado de días, y por lo tanto, dando forma a cada uno de esos días moldearemos nuestra vida.

Si te sientes cansado o agobiado por tus tareas y compromisos, un objetivo a conseguir podría ser reservar un "espacio en blanco" en tus días. La idea del espacio en blanco surgió en mi familia durante una época en que todos nuestros días parecían estar repletos de ocupaciones y apenas teníamos tiempo para estar juntos. Imagina un trozo de papel, en el que has escrito utilizando todo el espacio disponible, incluso en los márgenes. Probablemente sientas que es necesario dejar un poco de espacio en blanco en algún lugar de la página. Esta imagen nos gustó, y desde entonces la utilizamos con éxito para expresar lo que necesitamos y aumentar la sensación de control sobre nuestras vidas cuando sentimos que nuestra vida laboral o nuestras obligaciones lo absorben todo.

Otro recurso puede ser el siguiente. Si te sientes triste o deprimido, tu objetivo puede ser crear en tus días "islas de paz y tranquilidad", es decir, momentos placenteros. Las personas que están deprimidas suelen hablar sobre sus días como

si estuvieran llenos de una “oscuridad” angustiosa. A veces resulta útil crear estas islas de luz en medio de esa oscuridad. Estas áreas de luz irán aumentando poco a poco en número, y cada día tendrá más momentos gratificantes que esperar con interés. A medida que avances, los períodos de luz se convertirán en la mayor parte de tu jornada, y cada vez habrá menos horas del día bajo la oscuridad de la depresión.

Para lograr esto, es útil hacer una lista de actividades que encuentres agradables (o que te resultaban agradables en el pasado). A continuación, planea como realizar estas actividades a lo largo del día. Para ser útiles, la mayor parte de las actividades tendrán que ser lo suficientemente sencillas y breves para poder hacerlas con facilidad. Si tienes poco dinero, encuentra actividades gratuitas o de bajo costo. Y si estás enfermo o tienes alguna discapacidad, encuentra actividades compatibles con tus limitaciones físicas.

Modelar nuestro día a día es una de las maneras más prácticas de construir nuestra propia realidad, nuestra vida. El tiempo es uno de esos recursos que, una vez que pasa, no podemos recuperar. Por ello, es importante utilizarlo conscientemente.

## El espacio

Los lugares en los que pasamos nuestro tiempo determinan gran parte de la realidad que permitimos tener acceso e impacto en nosotros. Nuestra realidad cambiará radicalmente si nos introducimos en un entorno que nos proporcione ánimo y apoyo, o en uno que vaya consumiendo nuestras energías. Elegir de forma consciente dónde queremos estar nos ayudará a modelar nuestra realidad externa.

Los lugares y ambientes tienen el poder de provocar en nosotros cierto tipo de comportamientos, pensamientos y sentimientos. Los bares incitan a beber. Las bibliotecas fomentan la lectura. Los cines provocan emociones diferentes, dependiendo de la película que escojamos. Al elegir el tipo de estímulos a los que nos exponemos y la frecuencia con que lo hacemos, elegimos cómo nos afectarán.

Los avances tecnológicos actuales nos permiten crear ciertos ambientes en nuestros hogares: sentándonos frente al televisor podemos ver desde discusiones fi-

losóficas hasta extrema violencia. Navegando por internet accedemos desde nuestra casa a casi cualquier tipo de información escrita, sonido o imagen.

A mediados del siglo XX, para la mayoría de la gente era muy difícil poder acceder a esta información con sonido o imágenes, pues la televisión recién comenzaba a desarrollarse. Los periódicos, revistas, libros y películas eran los medios de comunicación más populares y acceder a ellos no era fácil para la mayoría, incluso en los países más desarrollados. Sin embargo, a comienzos del siglo XXI, muchos de nosotros somos “bombardeados” por una inmensa cantidad de información. Sortear esta gran cantidad de material se ha convertido en una tarea indispensable; deseamos disfrutar los beneficios de tener tanta información a nuestro alcance, pero sin permitir que tantos estímulos saturen nuestros sentidos o manipulen y dirijan nuestra mente en direcciones que no hemos elegido.

Aprender a seleccionar la información y los entornos a los que nos exponemos será cada vez más importante. A medida que pase el tiempo será más necesario enseñar a nuestros hijos a elegir entre los múltiples estímulos y entornos a los que acceden con gran facilidad, entre ellos los medios de comunicación y las nuevas tecnologías. Tendrán que aprender a mantener su ambiente interno saludable, y para ello es necesario elegir conscientemente los aspectos del ambiente externo a los que permitimos acceso. La selección de la realidad externa influye en gran medida en la realidad interna.

## Las personas

El entorno social es tan importante -o más- que el entorno físico. Las personas con las que nos relacionamos contribuyen a la creación de nuestra identidad, quienes somos y en quien nos convertimos. Fomentan ciertos comportamientos y pensamientos y reducen otros. Nos proporcionan apoyo y entusiasmo o nos cohiben y acobardan. Forjan nuestra imagen de nosotros mismos mediante la forma en que se relacionan con nosotros y el papel que tenemos en nuestros grupos y comunidades. Todo ello influirá en nuestra forma de pensar sobre los demás y sobre nosotros mismos.

Los demás moldean nuestra realidad interna y externa. Por ello, si queremos influir en estas realidades, hemos de gestionar/seleccionar nuestro entorno social.

Esto implica ser conscientes de cómo la gente nos influye y afecta, y escoger pasar más tiempo con aquellas personas que fomentan el tipo de pensamientos, acciones y sentimientos que deseamos, y reducir el tiempo que pasamos con quienes provocan o refuerzan aquello que queremos eliminar. Por ejemplo, si queremos dejar de fumar, es recomendable pasar más tiempo con amigos no fumadores, o fumadores que nos apoyen y ayuden a dejar de fumar.

La combinación de ciertas personas y lugares a menudo tienen consecuencias predecibles. Pasar tiempo con un amigo en la playa puede resultar en una experiencia totalmente diferente a pasar un tiempo con el mismo amigo en un bar. Elegir la combinación adecuada de personas y lugares puede ser la mejor alternativa para manejar nuestra realidad social.

## El “requisito mínimo diario”

Peter M. Lewinsohn, el psicólogo que dirigió mi tesis en la Universidad de Oregón, desarrolló un interesante método para tratar la depresión. En este método, los pacientes tenían que llenar un cuestionario con cientos de actividades que actualmente, o en el pasado, les resultaban agradables. Posteriormente, utilizaba los resultados para prescribir un aumento de actividades específicas gratificantes, ya que éstas estaban íntimamente relacionadas con el estado de ánimo. Este enfoque ha sido muy útil para muchos pacientes que sufren depresión, y ha sido adaptado a una multitud de tratamientos psicológicos para la depresión en todo el mundo, bajo el nombre “*behavioral activation*”.

Utilizando este método, pensé que quizá cada persona para encontrarse bien tenga un *requisito mínimo diario* de actividades gratificantes. Estas actividades incluyen actividades placenteras, actividades en las que disfrutamos de cierta sensación de habilidad o destreza, o actividades que nos parecen especialmente importantes o significativas, aunque no sean agradables en sí mismas. Si no satisfacemos nuestro *nivel mínimo diario* durante un tiempo suficientemente largo, nos sentiremos peor tanto física como mentalmente; es posible que desarrollemos estados de ánimo negativos, tengamos problemas para comer y dormir o que nos mostremos menos sociables, y todo ello hará que se reduzca nuestra capacidad de disfrute. Es como si el organismo comenzara a disminuir sus funciones vitales, y en los casos

más severos, pueden incluso aparecer ideas de muerte o de suicidio. Es importante configurar la naturaleza y la frecuencia de estas actividades gratificantes, pues pueden reforzar las funciones vitales y el deseo de vivir, modelando nuestro bienestar general, a nosotros mismos y a nuestra realidad.

Hemos de tomarnos un tiempo para disfrutar de actividades que encontremos agradables y significativas, y con ellas demos forma a nuestros días, pasando un tiempo en esos lugares y con esas personas que aportan sentido y alegría a nuestras vidas. Nuestro cuerpo necesita este tipo de “vitaminas emocionales” tanto como necesita un mínimo diario de vitaminas y nutrientes.



# La práctica de la presencia del Bien

Con este capítulo llegamos al final del libro. Al terminar cualquier relación de enseñanza, ya sea con mis alumnos o pacientes, antes de que salgan de mi despacho o aula por última vez, me gusta recordar la información más importante o compartir algún consejo que considero útil. A nivel intelectual, entiendo que no hay una información o conocimiento que pueda cambiar como por “arte de magia” la vida de la gente. Sin embargo, quisiera compartir un pensamiento más, una última metáfora.

El “manejo saludable de la realidad” es en si mismo una metáfora. He utilizado el símbolo de “esculpir” la realidad, que implica “moldearse” a uno mismo y moldear el mundo propio de forma que generemos salud: salud física, emocional y espiritual. Llegados a este punto, me gustaría presentar otro símbolo o imagen que contribuya al manejo saludable de la realidad, de forma que no sólo evitemos sufrimiento innecesario o reduzcamos los efectos de acontecimientos estresantes, sino que además produzca en nuestra vida diaria una sensación de maravilla, sentido y paz interior.

Tomar conciencia de nuestro mundo, interno y externo, y de cómo nuestros pensamientos y acciones pueden moldearlo, es una de las propuestas esenciales de este libro. Las ideas presentadas aquí pueden utilizarse para lograr una gran variedad de objetivos, desde muy concretos y limitados a muy globales. Estas ideas pueden considerarse meros “trucos” o “recetas” que se desechan fácilmente, o pueden interpretarse como una herramienta general para alcanzar objetivos importantes a lo largo de la vida. Este capítulo está destinado a ilustrar como pueden servirnos en este último caso.

En el capítulo 2, se habló de cómo escoger una dirección y del concepto del Bien; para poner en práctica cualquier nueva habilidad, debemos tener una razón, una motivación para dedicar la energía y tiempo necesarios para incorporarla a nuestra vida diaria. Creo que es más probable que las ideas del manejo saludable de la realidad se empleen con éxito si se utilizan expresamente para buscar el Bien.

Los seres humanos tenemos incorporada la tendencia a buscar “lo bueno”. En un primer momento, comenzamos buscando lo bueno únicamente para nosotros mismos, en parte debido a que sólo somos conscientes de nuestra propia realidad. A medida que crecemos y maduramos, la búsqueda de lo bueno va abarcando el bienestar de más y más personas: padres, hermanos, amigos, compañeros de escuela, equipos, grupos sociales (pandillas, bandas, clubs...), miembros de la iglesia, empresas, comunidades y, finalmente, de nuestros países. E incluso más y más personas cada vez van más allá de sus países, sintiéndose parte de la tierra y del universo más allá de las fronteras, como todo ser vivo animal o vegetal.

A medida que la búsqueda del Bien se expande más allá de los propios intereses, el concepto comienza a aproximarse a la base de muchas búsquedas espirituales y se hace compatible con numerosas tradiciones religiosas que han sido y seguirán siendo importantes en la vida del hombre.

El desarrollo de las religiones ha tenido etapas similares, pues a partir de creencias y prácticas destinadas a obtener de las divinidades lo necesario para la supervivencia (como alimentos, agua, calor o la victoria sobre los enemigos), el pensamiento religioso expandió gradualmente sus relaciones con el dios en cuestión, hacia interacciones que incluían promesas de fidelidad o intenciones explícitas y a menudo públicas, de seguir determinados estilos de vida que se consideraban buenos no solo para el beneficio propio, si no también en un sentido más universal.

Los cínicos señalan que, en los casos en que los beneficios materiales no son la motivación para las prácticas espirituales, la creencia de que estas prácticas llevarán a la bienaventuranza eterna es la verdadera razón de su adopción; por lo tanto, el beneficio para uno mismo sigue implicado incluso en los estilos de vida

aparentemente más desinteresados. En mi opinión esto puede ser muy cierto en el caso de ciertas personas. Pero mi impresión es que, para la mayoría de los individuos que se adhieren a un estilo de vida espiritual esto significa algo más que asistir a ritos sagrados aprobados por la sociedad, y la búsqueda del Bien va más allá del beneficio propio. En estos casos, su concepto comienza a moldear la realidad de estas personas, pues comienzan a juzgar la forma en que piensan y en que se comportan en función de si está en armonía y es coherente con lo que consideran bueno.

El Bien es independiente de lo que seres humanos concretos consideren que es bueno. No puede ser definido por encuestas, creencias populares, o por un Estado. Tiene una existencia más allá del tiempo y el espacio: las creencias de las sociedades, a través de los siglos y de las inmensas áreas geográficas en las que se han desarrollado, han cambiado en términos de lo que consideraban “bueno”. En cierto modo, la búsqueda de lo Bueno es similar a los esfuerzos de los científicos por descubrir el funcionamiento de la naturaleza, intentando tomar ciertas precauciones para no estar sesgados o influidos por las propias suposiciones o creencias actuales de la sociedad. Los esfuerzos de las personas para las que los valores espirituales y morales son importantes se dirigen a, poco a poco, ir descubriendo mejor qué es el “Bien” y cómo llevarlo a la práctica.

A comienzos del siglo XXI, las sociedades están avanzando hacia un mayor consenso en cuestiones en que generalmente no había acuerdo, al menos durante el período relativamente corto del que conservamos registros de la historia humana. La mayoría de las naciones actualmente consideran malas algunas prácticas que hasta hace poco estaban muy difundidas: la esclavitud, el genocidio, la tortura, impedir a ciertos grupos el acceso a la cultura... prácticas basadas en la creencia de que ciertas personas son inferiores respecto a otras por su origen étnico, su género o su clase social. Todavía quedan vestigios de estas creencias y prácticas entre nosotros, que a veces salen a la luz con resultados catastróficos. Y todavía hay muchas prácticas que generan grandes debates entre sus defensores y detractores, y sobre las que aún parecemos estar lejos de alcanzar un acuerdo. Incluso es posible preguntarse si conseguiremos alguna vez erradicar totalmente ciertos males sobre los que actualmente hay acuerdo, y si la humanidad finalmente alcanzará un

acuerdo global sobre los muchos dilemas morales que enfrentamos hoy en día. Pero, independientemente de esto, en nuestro día a día, hemos de tomar continuamente decisiones. ¿Contribuyen estas decisiones a la realización del Bien?

Para que el Bien sea considerado algo por lo que merece la pena vivir, debe tener un efecto en nuestra vida cotidiana. De lo contrario, seguirá siendo una mera abstracción. Para que el Bien sea percibido como real, hemos de sentirlo. Ha de tener una presencia permanente en nuestra vida. Debe convertirse en algo que nos acompañe, y cuya ausencia notemos.

Una de las mejores descripciones de este tipo de relación con el Bien se encuentra en un pequeño libro titulado: *La Práctica de la Presencia de Dios*, de un monje de la Edad Media llamado “el Hermano Lorenzo”. Los intentos del Hermano Lorenzo por desarrollar una relación estrecha y cercana con su Dios, le llevaron a crear el hábito de permanecer consciente a lo que su fe le había enseñado, es decir, que Dios estaba en todas partes, y por lo tanto, siempre estaba con él. Si Dios estaba en todas partes, razonó, entonces todo lo que él hacía lo hacía con Dios a su lado. Con Dios a su lado, todo lo que hacía se convertía en algo sagrado. Pelar patatas era tan sagrado como orar en la iglesia. No había nada que hiciera o pensara alejado de Dios. Y, como nunca estaba separado de Dios, siempre estaba bajo su protección, nunca estaba solo o abandonado. A medida que practicaba esta conciencia de la presencia de Dios en su vida, el Hermano Lorenzo se dio cuenta de que, al principio, le costaba mucho esfuerzo ser consciente de ello constantemente. Pero, a medida que se proponía serlo, la conciencia de estar siempre acompañado por su Dios se convirtió en parte de él, y descubrió que esta práctica le traía una profunda sensación de paz y felicidad. El libro es una recopilación de las cartas que escribió a otras personas que intentaban acercarse al Dios cristiano, y en mi opinión es una lectura realmente fascinante.

Otras tradiciones proponen prácticas espirituales parecidas, como la práctica de la atención en la tradición budista, la oración comunitaria en determinados momentos del día practicada por el Islam y otras religiones, o la tradición de tener conversaciones con el propio Dios de algunos escritos judíos y místicos cristianos. Prácticas como éstas están orientadas a enfocar la atención de los fieles hacia lo que consideran la realidad última: ya sea entendida como una persona con enti-

dad, como un ser supremo, como el Dios cristiano, o como una realidad más etérea que no puede describirse con palabras, incomprensible para la mente humana, como el Tao.

Mis experiencias a lo largo de la vida me han llevado a sentir un profundo respeto por la gran variedad de experiencias religiosas que he encontrado. Me crié en el Perú, un país donde el catolicismo era, a efectos prácticos, la única religión. Cuando era niño, yo era un profundo devoto católico. Creía que sólo los que habían sido bautizados católicos y que habían vivido de acuerdo a las enseñanzas de la Iglesia Católica Apostólica Romana alcanzarían la salvación eterna. Cuando tenía 10 años, mi familia emigró a San Francisco. Durante los siguientes 10 años, tuve la oportunidad de conocer a mucha gente de muy diversas tradiciones religiosas. Por ello mi forma de pensar sobre la religión fue expandiéndose cada vez más para abarcar más y nuevas posibilidades. Curiosamente, los valores fundamentales que en un primer momento me atrajeron a la vida religiosa fueron responsables de esta metamorfosis. Al ir conociendo a más y más personas que no eran católicas, se me hizo muy difícil mantener la creencia de que irían al infierno por toda la eternidad. Ese pensamiento contradecía mi concepto de Dios como un ser de infinita bondad. En un primer momento comencé a creer que, mientras uno fuera cristiano, y tratara de llevar una buena vida, podría ser salvado por la gracia de Dios. Pero al darme cuenta de la gran cantidad de personas que eran devotas creyentes, aunque no cristianas, empecé a considerar la posibilidad de que tener una religión era lo importante, y que mientras uno fuera fiel a sus creencias religiosas, podría llevar una vida verdaderamente buena. Después, cuando comencé la universidad, me fui familiarizando con personas que eran abiertamente agnósticas o ateas, pero cuyos valores me parecían ejemplares, y la necesidad de pertenecer a una religión específica o incluso a un estilo de vida claramente espiritual para llevar una buena vida se convirtió para mí en algo dudoso y cuestionable.

Finalmente, esta extensión gradual del concepto de “la vida buena” o de “la persona buena” me ha resultado sumamente útil en mi desempeño como profesor y psicólogo. Mis alumnos y pacientes provienen de los más variados orígenes. Ahora soy capaz de aliarme con ellos en aquellos aspectos que puedo percibir de su concepción de lo bueno, y apoyarlos y fortalecerlos. He llegado a creer que to-

dos los seres humanos tenemos la tendencia a buscar lo Bueno, aunque no utilicemos esta tendencia acertadamente. Ninguno de nosotros la cumple a la perfección, algunos la ignoran la mayor parte del tiempo, y otros parecen realmente luchar contra ella. Pero nunca está fuera de nuestro alcance y el potencial de aliarse con ella está siempre presente y disponible. La cuestión es cómo hacer realidad ese potencial.

Me parece especialmente útil la metáfora del Hermano Lorenzo. Para él, era importante poner en práctica la presencia de su Dios. En mi caso siento que no puedo enseñar a otros a practicar la presencia de un Dios en particular u otros conceptos religiosos. No sabría cómo escoger o descartar uno de entre todos los que he conocido, y menos aún de los que todavía no he conocido. Pero sí puedo intentar evocar y fortalecer la tendencia de cada persona a buscar el Bien. Puedo avivar mi propia tendencia a hacerlo. E intencionadamente puedo tratar de unir las dos -o muchas más- y utilizar esta energía conjunta, generada por este esfuerzo consciente, para avanzar hacia una dirección saludable.

Me gustaría señalar que el Bien es más que un concepto. Implica una realidad que se puede sentir. Reconocemos cuando hemos estado en presencia de alguien que actuaba con buenas intenciones, y cuando hemos sido despreciados o manipulados con intenciones maliciosas. Sin duda todos preferimos lo primero. Sabemos que nos gustaría vivir en una realidad en la que los demás actuaran por motivos nobles, más que por maldad o egoísmo. Sabemos que nuestras acciones pueden contribuir a cualquiera de estas dos realidades. Y una forma de contribuir a la construcción de una buena realidad, es practicar la presencia del Bien.

La práctica de la presencia del Bien comienza con la creación de señales dentro de nuestra realidad interna y externa que nos guíen a centrar nuestra atención en la bondad misma. Por ejemplo, antes o durante una interacción con alguien, podemos preguntarnos qué podemos hacer para que esta interacción genere algo bueno para los dos. Nuestro recordatorio interno de intentar que la conversación tenga un buen fin, por lo general se traducirá en acciones exteriores (expresiones faciales, gestos con las manos, el tono de voz...) que realmente provocarán una interacción más constructiva por nuestra parte. La mayor parte de las veces, la otra persona responderá de forma similar al tono que establezcamos: si somos agre-

sivos, estimularemos agresividad, miedo o desprecio en el otro, y si somos amables, en la mayoría de los casos seremos tratados de modo parecido. El resultado será una mayor sensación de colaboración, y mayor probabilidad de obtener lo que ambos deseamos.

Si tenemos una fuerte creencia religiosa o espiritual, sin duda es posible utilizarla para concretar nuestro concepto de Bien. Para un cristiano, como el Hermano Lorenzo, la práctica de la presencia de Dios puede ser llevada a cabo como él la describió. Sin embargo, incluso en este caso, es importante reflexionar conscientemente sobre nuestro concepto del Bien. Digo esto debido al peligro que existe de utilizar (por lo general erróneamente) las creencias religiosas de manera dañina. Existen muchos ejemplos de religiones, en cuyo nombre se ha provocado gran dolor y sufrimiento a comunidades o individuos: los juicios de brujas de Salem, la Inquisición, las guerras religiosas que han plagado la humanidad, y la persecución y opresión religiosa de muchas comunidades de fieles. A nivel individual, existe el peligro de creer que uno cuenta con mejores cualidades morales que otras personas, y de mostrar actitudes que desvalorizan a quienes no piensan como nosotros o viven otros estilos de vida. Así, lo que debiera ser una fuente de bienestar y bondad se convierte en una fuente de dolor, por lo que suele decirse: "no permita que sus principios le impidan ser una buena persona". Esta afirmación, para mi quiere decir que ciertos principios éticos positivos que se derivan de las religiones o culturas, a veces son utilizados de manera equivocada.

Por ello, es importante valorar las consecuencias de actuar según lo que, a primera vista, parecen ser principios incuestionables. Si las consecuencias de nuestras creencias pueden producir más daño que bien, hemos de reconsiderar nuestras creencias. No podemos renunciar a la responsabilidad de juzgar nuestras acciones por la mera aplicación de patrones o fórmulas de comportamiento (o, más exactamente, por nuestra particular interpretación de estas fórmulas). Sin embargo, resulta costoso utilizar el propio criterio de manera continua, pues sabemos que no somos perfectos, y por lo tanto, nuestro juicio puede llevarnos a equivocaciones. Por ello, disponer de una "fuente infalible" de certeza moral es sin duda muy tentador, pues simplemente se acepta como bueno y verdadero lo que predique, y se evita el peligro de que cada uno haga o piense lo que quiera.

Por lo que he podido comprobar, actualmente existe más consenso sobre qué es “Bueno” de lo que puede parecer. Sin embargo, las áreas en las que existe una gran controversia resultan frecuentemente más llamativas, precisamente porque son controvertidas, mientras que las grandes áreas en que la mayoría de las personas y culturas están de acuerdo se “dan por sentado” y pasan desapercibidas. Si en nuestra práctica de la presencia del Bien nos centramos en los aspectos sobre los que hay consenso, podremos enfrentar la mayor parte de las situaciones diarias. Pero, es cierto, que también habrá algunas áreas difíciles de abordar. ¿Qué hacemos con ellas?

De nuevo puede ayudarnos la noción de que la realidad es infinita, y nosotros somos finitos. Nosotros, como individuos y como especie tenemos mucho que aprender todavía. No es saludable esperar tener todas las respuestas. Al igual que en las ciencias físicas y sociales o en la tecnología y la economía estamos constantemente aprendiendo y corrigiendo los errores del pasado, también en cuanto a los valores morales y éticos hemos de progresar. Sin duda, espero que en los próximos mil años avancemos en términos de cómo nos tratamos a nosotros mismos y a los demás, y cómo tratamos la vida en este planeta, y más allá.

Si nos remontamos uno o dos mil años atrás, veremos que a pesar de todas nuestras imperfecciones actuales, hemos progresado de manera sustancial. Del mismo modo, espero que a medida que nuestras vidas individuales se desarrollen, dentro de diez años hallamos avanzado en términos de cómo nos tratamos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos, y a las demás personas en general. Creo que contribuiremos al progreso si nos dedicamos expresamente a la búsqueda de la bondad en nuestro día a día, y que nos será más fácil lograrlo mediante “la práctica de la presencia del Bien”.

En el tiempo finito y limitado que cada uno tenemos en la tierra, es muy poco probable que alcancemos una perfección infinita. Sin embargo, sí es posible que establezcamos una dirección que nos acerque cada vez más a nuestra “estrella guía”. A medida que practicamos la presencia del Bien, la presencia de esta estrella será más real para nosotros. Se convertirá en parte de nosotros cuando nos preguntemos qué hacer el día de hoy, cómo hacer una tarea, o cómo conseguir que un encuentro con otra persona conduzca a un bien mayor para ambos. A me-

didada de que el manejo saludable de la realidad se une a este viaje hacia el Bien, se vuelve más útil y más potente. La búsqueda de lo Bueno empieza a abarcar la realidad interna y la realidad externa. Observaremos nuestros propios pensamientos, nuestro diálogo interno, nuestras creencias y nuestra filosofía de vida, y nos preguntaremos si generan una mayor bondad. Tendremos en cuenta nuestro estilo de vida, la forma en que tratamos a los demás, la manera en que empleamos nuestro tiempo y nuestros recursos, y nos preguntaremos si estamos contribuyendo a aportar bondad a la realidad externa, al mundo.

Al igual que con cualquier otra cosa importante y que requiera esfuerzo, este proceso de planificación consciente, esta atención a los detalles, finalmente valdrá la pena. Al igual que un edificio debe su belleza y resistencia al concepto inicial del arquitecto y a planes cuidadosamente ejecutados, o una investigación científica conduce a nuevos conocimientos gracias a la búsqueda sin descanso de un nuevo hallazgo, o un plan de ahorros llega a buen fin sólo tras años de auto-disciplina, también la búsqueda de la bondad y su aplicación mediante el manejo saludable de la realidad pueden conducir a una sensación de tener cada vez más influencia sobre nuestra propia vida.

Cada uno debe tener un motivo para implicarse en el aprendizaje del manejo saludable de la realidad. Creo que el deseo de añadir un poco más de bondad a nuestro mundo puede ser un buen motivo.

A aquellos que decidan seguir este camino, les deseo sabiduría y fortaleza.