

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

CÓMO
HACER QUE
TE PASEN
COSAS
BUENAS

Entiende tu cerebro, **gestiona** tus emociones, **mejora** tu vida



ESPASA

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

CÓMO HACER
QUE TE PASEN COSAS BUENAS

Entiende tu cerebro,
gestiona tus emociones,
mejora tu vida



ESPASA

© Marian Rojas Estapé, 2018

© Espasa Libros S. L. U., 2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito Legal: B. 21.365-2018

ISBN: 978-84-670-5330-2

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

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

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com

www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Black Print

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

Espasa Libros, S. L. U.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

ÍNDICE

UN VIAJE QUE EMPIEZA...	13
1. DESTINO: LA FELICIDAD	19
Autoestima y felicidad	24
La felicidad y el sufrimiento	25
El trauma	27
La actitud del médico alivia el dolor	32
El sufrimiento tiene un sentido	32
2. EL ANTÍDOTO AL SUFRIMIENTO: EL AMOR	35
El amor a una persona	35
El amor a los demás	36
El amor a los ideales y a las creencias	57
El amor a los recuerdos	58
3. EL CORTISOL	63
Conoce a tu compañero de viaje	64
¿Qué pasa si retornas al lugar del evento traumático?	66
¿Qué sucede si vivimos preocupados por algo constantemente?	67
Entendamos el sistema nervioso	68
Los síntomas derivados de ese «cortisol tóxico»	70

Mi mente y mi cuerpo no distinguen realidad de ficción	73
Alimentación, inflamación y cortisol	75
¿Qué rol juega el aparato digestivo en la inflamación? ...	76
¿Podemos considerar la depresión una enfermedad inflamatoria del cerebro?	78
4. NI LO QUE PASÓ NI LO QUE VENDRÁ	83
Superar las heridas del pasado y mirar con ilusión el futuro	83
La culpa	84
Cómo apaciguar el sentimiento de culpa	87
La depresión	88
El perdón	93
¿Qué es la compasión?	101
Vivir angustiado por el futuro. El miedo y la ansiedad ...	102
Recuerdos con alto nivel de carga emocional	107
Cómo hacer frente a un «secuestro de la amígdala»	108
5. VIVIR EL MOMENTO PRESENTE	115
Uno de los descubrimientos más fundamentales	117
Sistema de creencias	121
El estado de ánimo	123
Capacidad de atención, el Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA)	134
Aprender a volver a mirar la realidad	141
Neuroplasticidad y atención	144
6. LAS EMOCIONES Y SU REPERCUSIÓN EN LA SALUD	147
¿Qué son las emociones?	147
La psicología positiva	147
Un estudio con participantes sorprendentes	148
Las principales emociones	149
Las moléculas de la emoción	150

Quien se traga las emociones, se ahoga	151
Aprende a expresar tus emociones	153
¿Qué sucede con las emociones reprimidas?	156
¿Qué produce llorar?	157
Principales síntomas psicósomáticos si bloqueamos las emociones	159
La actitud como factor clave en la salud	163
Y... ¿qué pasa con el cáncer?	164
¿Qué sucede en las metástasis?	167
Pautas sencillas para gestionar de forma correcta las emociones	168
Los telómeros	170
7. QUÉ COSAS O ACTITUDES ELEVAN EL CORTISOL	173
El miedo a perder el control	174
Perfeccionismo	182
Cronopatía, la obsesión por aprovechar el tiempo	186
La era digital	191
8. CÓMO BAJAR EL CORTISOL	199
El ejercicio	199
Manejar a las personas tóxicas	201
Seis claves para gestionar a esa persona tóxica	203
Pensamientos positivos	205
Unas ideas «sencillas» para no preocuparse tanto... ..	206
Meditación/ <i>Mindfulness</i>	208
Omega 3	211
9. TU MEJOR VERSIÓN	215
¿Quién soy yo?	215
TMV: Tu Mejor Versión	218
Los conocimientos	219
La voluntad	220
Fijarse metas y objetivos	221

La pasión	222
NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR DE NUEVO. EL CASO DE JUDITH, LA ACTRIZ PORNO	225
AGRADECIMIENTOS	229
BIBLIOGRAFÍA	230

1

DESTINO: LA FELICIDAD

La felicidad no se define, «se experimenta». Para conocerla hay que haberla sentido y, una vez se ha sentido, las palabras se quedan cortas para explicarla. Pese a ello vamos a intentar acercarnos a ella desde diferentes ángulos.

La primera idea que quiero trasladar es la siguiente: no hay guías rápidas ni atajos que aseguren la felicidad. Existe una gran crítica sobre los libros de autoayuda que prometen la felicidad con una receta rápida, pero lo cierto es que actualmente contamos con multitud de estudios y datos científicos que nos acercan con cierta precisión al nivel de bienestar físico y psicológico indispensables para ser feliz.

Los psiquiatras estudiamos las enfermedades mentales, o mejor, estudiamos a las personas que sufren trastornos de la mente o del estado de ánimo. Nuestro gremio celebra muy a menudo congresos sobre asuntos de lo más variado: sobre el cerebro o regiones concretas del mismo, sobre marcadores neuronales y la fisiología que hay tras ellos, sobre las causas internas o externas que favorecen las enfermedades psiquiátricas o sobre cómo mejorar la fiabilidad de los diagnósticos y los últimos tratamientos experimentales. En general, tratamos los males de la mente desde todos los enfoques científicos posibles.

Desde joven mi vocación ha sido curar y ayudar a las personas que sufren tristeza y angustia, y eso me ha llevado a investigar la felicidad, el placer, el amor, la compasión y la alegría, y a hacerme una serie de preguntas de difícil respuesta: ¿por qué hay gente que tiene tendencia a sufrir y quejarse cualquiera que sea su situación?, ¿existe la buena suerte o no es tan aleatoria como parece?, ¿qué importancia tiene la carga genética en la configuración de la mente y el carácter de las personas?, ¿qué factores me predisponen —o indisponen— a ser más feliz? La investigación sobre estos temas me ha conducido a recorrer caminos variopintos y lecturas de lo más sugestivas.

Nuestra sociedad actual es comparativamente más rica que nunca. Jamás hemos tenido tanto como hasta ahora. Nuestras necesidades están cubiertas y podemos disponer casi de cualquier cosa; en la mayor parte de los casos a un solo clic de distancia. Como consecuencia, y aunque no es deseable y debemos huir de ello, estamos normalizando esa sobreabundancia.

En ocasiones creemos que nos merecemos todo, algo a lo que contribuye el materialismo imperante que nos hace pensar que es bueno que tengamos acceso a todo lo que deseamos. Sin embargo, ninguna acumulación de cosas puede proporcionar por sí sola el acceso a la felicidad, a ese estado interior de plenitud.

La felicidad consiste en tener una vida lograda, donde intentamos sacar el mejor partido a nuestros valores y a nuestras aptitudes. La felicidad es hacer una pequeña obra de arte con la vida, esforzándonos cada día por sacar nuestra mejor versión.

La felicidad está íntimamente relacionada con el sentido que le damos a nuestra vida, a nuestra existencia.

Como vemos, el primer paso para intentar ser felices es conocer qué le pedimos a la vida. En un mundo que ha perdido el sentido, que anda desorientado, tendemos a sustituir «sentido» por «sensaciones». La sociedad sufre un gran vacío espiritual que se intenta suplir con una búsqueda frenética de sensa-

ciones tales como satisfacciones corporales, sexo, comidas, alcohol, etc. Existe una necesidad insaciable de experimentar emociones y sensaciones nuevas cada vez más intensas. No hay nada malo *per se* en las relaciones sexuales, una gastronomía cuidada o el placer de un buen vino... Hablamos de cuando la búsqueda de esas sensaciones sustituye el verdadero sentido en la vida. En esos casos de desorientación, la acumulación de sensaciones produce una gratificación momentánea, mientras que el vacío en nuestro interior crece como un agujero negro apoderándose paulatinamente de nuestra vida, lo que conduce de manera inevitable a rupturas psicológicas o comportamientos destructivos.

Solo entonces, cuando el daño está hecho, la persona afectada o alguien de su entorno toman conciencia de que remontar es superior a sus fuerzas y buscan ayuda externa. Aparece entonces la labor del psiquiatra o del psicólogo para ayudar a recomponer esa vida.

El ser humano busca tener y relaciona felicidad con posesión. Nos pasamos la vida buscando tener estabilidad económica, social, profesional, afectiva... Tener seguridad, tener prestigio, tener cosas materiales, tener amigos... La felicidad verdadera no está en el tener, sino en el ser. Nuestra forma de ser es la base de la verdadera felicidad.

¡Ojo! Cuidado con la felicidad *light*, esa que se nos vende como que está al alcance de todos con un clic. Algo no funciona bien en ese concepto materialista cuando el 20 por 100 de nuestra sociedad está medicada por problemas de ánimo.

Si acaparar bienes materiales no es la solución para ser feliz, ¿cuál es? En mi opinión, en este mundo tan cambiante y en plena evolución, la felicidad pasa necesariamente por volver a los valores. ¿Y qué son los valores? Aquello que nos ayuda a ser mejor persona y nos perfecciona. Es básico y se convierte en la guía en los momentos de caos y de incertidumbre.

Cuando uno se pierde y no sabe hacia dónde dirigirse, el tener unos valores, unas directrices claras, ayuda a que el barco no se hunda. Ya lo decía Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*: «seamos con nuestras vidas como arqueros que tienen un blanco». Hoy en día no existen blancos donde apuntar, se han extinguido los arqueros y las flechas vuelan caóticas en todas las direcciones.

Para entender a qué mundo nos enfrentamos, me gusta este acrónimo introducido por la US Army War College: VUCA, que nos sitúa de forma sociológica en contexto.

Volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad (VUCA por sus siglas en inglés: *volatility*, *uncertainty*, *complexity* y *ambiguity*). Esta noción fue descrita para describir cómo se encontraba el mundo tras el final de la Guerra Fría. Actualmente se usa en liderazgo estratégico, en análisis sociológicos y en educación para describir las condiciones socioculturales, psicológicas y políticas.

La volatilidad se refiere a la rapidez de los cambios. Nada parece ser estable: los portales de noticias cambian cada pocos segundos para enganchar a los lectores, las tendencias como ropas o lugares de moda pueden modificarse en días, la economía y la bolsa fluctúan en cuestión de horas...

La incertidumbre; pocas cosas son predecibles. Los acontecimientos se suceden y uno puede sentirse impactado ante el giro de la situación. A pesar de que existen algoritmos para intentar adelantar o prever el futuro, la realidad acaba superando a la ficción. La complejidad se explica porque nuestro mundo está interconectado y el nivel de precisión en todos los campos del saber humano es casi infinitesimal. Hasta los más mínimos detalles influyen en el resultado de la vida —el famoso efecto mariposa de la teoría del caos—. La ambigüedad —que yo conectaría con el relativismo— no deja paso a una claridad de ideas. Todo puede ser o no ser. No existen ideas claras sobre casi ningún aspecto.

Siempre he pensado que la psiquiatría es una profesión maravillosa. Es la ciencia del alma. Ayudamos a las personas que se acercan a pedir ayuda a entender cómo funciona su mente, su procesamiento de la información, sus emociones y su comporta-

miento. Intentamos restaurar heridas del pasado o aprender a manejar situaciones difíciles o imposibles de controlar. Actualmente existen múltiples libros para aprender a enfocarse mejor en la vida y aprender a gestionar diferentes temas. Como todo, hay que saber filtrar y, principalmente, encontrar el tipo o estilo que más nos conviene. Los psiquiatras y psicólogos debemos adaptarnos a nuestros pacientes, entender sus silencios, sus momentos, sus miedos, sus preocupaciones, sin juzgar, con orden y sosiego, sabiendo transmitir serenidad y optimismo.

Me fascina entender y saber cómo pensamos, las causas de nuestras reacciones y qué son las emociones y cómo se reflejan estas en la mente. Al final, la felicidad tiene mucho que ver con la manera en que yo me observo, analizo y juzgo, y con lo que yo esperaba de mí y de mi vida; es decir, en una frase, la felicidad se encuentra en el equilibrio entre mis aspiraciones personales, afectivas, profesionales y lo que he ido poco a poco logrando. Esto tiene un resultado: una autoestima adecuada, una valoración adecuada de uno mismo.

EL CASO DE MAMEN

Mamen es una paciente de treinta y tres años. Trabaja como administrativa en una gran empresa. Vive con sus padres con los que tiene una buena relación. Tiene novio, un chico tímido y retraído que la cuida mucho. En su trabajo hay buen ambiente y de vez en cuando queda con la gente de la oficina.

Un día acude a mi consulta. Dice tener la autoestima por los suelos. No sabe explicar la razón, y añade:

—Mis padres me quieren, me gusta mi trabajo, soy una persona con amigos, pero me creo poca cosa...

Después de relatarme de forma resumida su biografía, calla en seco y me dice:

—Me da vergüenza estar aquí, contando mis problemas a una desconocida, yo que en principio no tengo nada de qué quejarme.

Se levanta, se dirige a la puerta y se marcha. La sigo y le digo que vuelva a entrar, es mejor que terminemos la sesión porque, si ella está triste o a disgusto, es porque algo en su interior no funciona. Por fin se serena y accede a volver a entrar.

Llevamos en terapia ocho meses. Está mucho mejor, pero yo sé que todos los días en plena consulta tiene lo que yo llamo «su momento». Se agobia, me confiesa:

—Me da vergüenza estar aquí, eres una desconocida a la que cuento mi vida.

E intenta marcharse. Le cuesta aceptar que está compartiendo su vida con otra persona. Poco a poco se va dando cuenta y ella misma razona en voz alta los motivos que le hacen tener que resolver ciertos conflictos internos que la impiden crecer.

En cualquier situación, a una persona que actúa así uno puede decirle:

—No hace falta que vuelvas, ya cuando te sientas cómoda llamas y pides cita.

Pero acepto su instante y sin juzgar sigo la consulta como si no hubiera dicho nada.

AUTOESTIMA Y FELICIDAD

La autoestima y la felicidad están íntimamente relacionadas. Una persona en paz, que tiene cierto equilibrio interior y que disfruta de las cosas pequeñas de la vida, normalmente tendrá un nivel de autoestima adecuado.

PERSONAJE SIN PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

Miguel de Unamuno fue uno de los grandes autores de la generación del 98. Poseía una personalidad campechana y cercana conocida por todos. En una ocasión fue condecorado con la Gran Cruz de Alfonso X el Sabio, entregada por el mismísimo rey Alfonso XIII.

Unamuno, que era conocido por ser militante del Partido Socialista y republicano, en el momento de la entrega del galardón comentó:

—Me honra, majestad, recibir esta cruz que tanto merezco.

El rey, sorprendido pero conociendo la personalidad del escritor, contestó:

—¡Qué curioso! En general, la mayoría de los galardonados aseguran que no se la merecen.

Unamuno, con su habitual cercanía respondió sonriendo:

—Señor, en el caso de los otros, efectivamente, no se la merecían.

LA FELICIDAD Y EL SUFRIMIENTO

Se dice que uno no sabe lo que es la felicidad hasta que la pierde. Ante el dolor, el sufrimiento, el duelo, los problemas económicos, ahí nos sale de dentro: «¡No soy feliz!, ¡qué sufrimiento!, ¡qué mala suerte la mía!». En esos instantes nos cuesta vislumbrar momentos de felicidad de nuestro pasado, apreciar destellos de alegría que nos llenaban en algún momento.

La vida es un constante volver a empezar, un camino donde uno atraviesa situaciones alegres o incluso instantes de felicidad, pero también momentos difíciles. Para ser feliz hay que ser capaz de rehacerse en lo posible de los traumas y dificultades. La razón es sencilla: no existe una biografía sin heridas. Las derrotas y cómo encajarlas son lo más decisivo en cualquier trayectoria. El ser humano a lo largo de toda una vida atraviesa momentos muy exigentes y difíciles, por lo que no podrá ser feliz si no aprende a superarlos o, al menos, a intentarlo.

Como psiquiatra, en consulta, he tratado toda clase de traumas, y soy consciente al redactar estas líneas de que existen biografías muy duras, algunas mucho más que otras. Hay aspectos ajenos a nosotros que no podemos cambiar. No podemos elegir gran parte de lo que nos sucederá en la vida, pero somos absolu-

tamente libres, todos y cada uno de nosotros, de elegir la actitud con la que afrontarlo. Nos reparten unas cartas, mejores o peores, pero son las que tenemos y hay que jugarlas lo mejor posible.

El hombre necesita herramientas para superar las heridas y los traumas del pasado. Los episodios que nos arrasan física y psicológicamente van dejando una huella importante en nuestra biografía. La manera en la que cada uno se sobrepone y vuelve a empezar marca nuestra personalidad en muchos aspectos. Ese talento nace de una fortaleza interior que todos tenemos desarrollada en mayor o menor medida: la resiliencia.

El concepto de resiliencia fue puesto en boga por el médico francés Boris Cyrulnik. Este psiquiatra, hijo de unos emigrantes judíos de origen ucraniano, nació en Burdeos en 1937. Tras la ocupación nazi, cuando tenía solo cinco años, sus padres fueron arrestados y deportados a campos de exterminio, pero él huyó, permaneció escondido en diversos lugares y finalmente fue acogido en una granja bajo la identidad ficticia de un niño no judío llamado Jean Laborde. Pasada la guerra, la familia que le acogió le animó a estudiar medicina y ser psiquiatra.

El joven Boris pronto se dio cuenta de que, a través de su biografía, podía entender las causas del trauma e intentar ayudar a otros, fundamentalmente niños, a rehacerse tras un trauma o ruptura emocional.

El diccionario de la RAE define resiliencia en una de sus entradas como la «capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido». Cyrulnik amplió el significado del concepto a «la capacidad del ser humano para reponerse de un trauma y, sin quedar marcado de por vida, ser feliz».

La resiliencia nos envía un mensaje de esperanza. Antes se pensaba que los traumas sufridos en la infancia eran imborrables y perduraban marcando decisivamente la trayectoria del niño afectado. ¿Cómo podemos superar esas heridas tan profundas y

dolorosas? La clave se sustenta en la solidaridad, en el amor, en el contacto con otros; en definitiva, en los afectos.

Cyrulnik, a lo largo de su experiencia, muestra numerosos ejemplos al respecto. En la Universidad de Toulon —donde es profesor— ha trabajado con enfermos de Alzheimer; muchos de ellos han olvidado las palabras pero no los afectos, la música, los gestos o las muestras de cariño. Cyrulnik insiste en la flexibilidad de la psique. Antes se pensaba que una persona quedaba marcada por el dolor y el sufrimiento. Si la persona supera ese trauma, esa herida, se convierte en alguien resiliente.

En este proceso de ayuda es clave no culpabilizarla por los errores del pasado y prestarle apoyo y cariño. Existen múltiples terapias para ello. Hace unos años trabajé en Camboya sacando niñas de la prostitución infantil. Ha sido, de forma clara, uno de los momentos que ha marcado mi vida de manera más importante.

Me dediqué a ir por los burdeles de Camboya rescatando niñas en condiciones deplorables. Recuerdo de forma nítida a una niña, recién rescatada de una red de prostitución con trece años, que me preguntaba con la mirada perdida:

—¿Seré capaz de tener una vida normal y de disfrutar de algo?

El mensaje de esperanza está ahí, la ciencia lo explica, mi experiencia me lo ha enseñado. Existen métodos de curación que sanan las heridas más profundas. A lo largo de estas páginas contaré cómo acabé colaborando en ese proyecto tan apasionante en Camboya y algunas de las historias que han marcado mi vida. Todo el camino que he recorrido me ha ayudado a entender mejor el cerebro humano y, con él, el sufrimiento y, en última instancia, el camino a la felicidad.

EL TRAUMA

Un acontecimiento traumático destruye la identidad y la convicción sobre uno con respecto a los demás y al mundo. Esa rup-

tura es el inicio de lo que conocemos como trauma. Cyrulnik estableció que para que suframos un trauma se ha de cumplir la teoría del doble golpe. El primer golpe sería el evento perturbador propiamente dicho, el acontecimiento traumático en sí; pero para que este se asiente en la vida ha de sobrevenir un segundo golpe que proviene de ciertos comportamientos del entorno que, a grandes rasgos, pueden implicar rechazo o abandono, estigmatización, asco, menosprecio o humillación, siendo la incomprensión un fenómeno común a todos ellos.

Los pilares de la resiliencia según Boris Cyrulnik son tres:

- El personal. Contar con herramientas interiores desde el nacimiento; el apego seguro. Es una de las prevenciones más potentes que existen para superar un trauma.
- El contexto familiar y social. El tipo de apoyo que otorgan los cuidadores, padres y figuras de apego. Estos son clave para sobreponerse a un trauma doloroso (aquí entra en juego el segundo golpe de forma importante).
- El contexto social. Es decir, contar con el apoyo social y legal en esos momentos, el apoyo de la comunidad, mitiga el trauma y fortalece a la víctima.

Cyrulnik¹: «Imagínese que un niño ha tenido un problema, que ha recibido un golpe, y cuando le cuenta el problema a sus padres, a estos se les escapa un gesto de disgusto, un reproche. En ese momento han transformado su sufrimiento en un trauma».

EL CASO DE LUCÍA

Lucía es una niña de seis años. Vive con sus padres y sus dos hermanos de siete y dos años. Va al colegio de su barrio y es una niña muy feliz, creativa y con gran capacidad imaginativa.

Un día, estando en una fiesta de cumpleaños en casa de un amigo del colegio, acude al cuarto de baño. Al entrar, ve que

¹ Borys Cyrulnik, *Muy Interesante*, n.º 252, mayo de 2012.

dentro está el padre de un chico de su clase. Se queda fuera y se disculpa de forma educada. El tipo en cuestión —no merece otro nombre— le dice de forma amable que entre. Se baja el pantalón y le pide a Lucía que le toque.

La niña, asustada, obedece. Acto seguido él le quita la ropa interior a ella y le mete la mano bajo el vestido². Paralizada, Lucía no puede hablar ni gritar.

El tipo amenaza a la niña para que no cuente nada a nadie o le hará mucho daño a ella y a sus hermanos. Lucía sale del baño y se esconde a llorar en una esquina. Sus padres no están en la fiesta, pero espera que lleguen lo antes posible.

Media hora después, les ve entrar en la casa. Observa que el tipo del baño se acerca y de forma amable les saluda, les dice que su hija se ha portado muy bien y que es muy educada. Lucía comienza a sudar, quiere llorar. El tipo se acerca, le coge de la mano y le dice:

—Tus padres están aquí, ya les he dicho que te has portado muy bien, dales un besito a tus hermanos cuando les veas.

Para Lucía no hay duda y, al subir al coche, lo primero que hace es contar a sus padres lo sucedido. No dan crédito pero la escuchan con suma atención. A los dos días, acuden a mi consulta a pedir consejo y ver cómo gestionarlo. Dudan de que sea cierto, pero no quieren, en ningún caso, poder herir más a la niña.

Traté a Lucía durante medio año. Tenía pesadillas, le daba miedo tratar con hombres mayores, se sentía triste, no quería ir al colegio

Desde el primer momento se le mostró el apoyo de sus padres. El tema se llevó a juicio y ella aprendió a mejorar sus fortalezas interiores. Hoy es una niña sana, feliz, de trece años. Hace pocos meses vino a verme a la consulta a contarme que se va una temporada a Irlanda a aprender inglés. Sus palabras en la despedida fueron:

² Evito dar más datos para no dañar la sensibilidad del lector.

—Ya no tengo miedo, lo he superado. Quiero darte las gracias por apoyarme, por creerme y por fortalecer la relación con mis padres; sé que dudaron de mí durante unos instantes; el hecho de que me apoyaran hasta el final y de que tú me trataras desde el inicio me ha librado de un gran trauma para siempre.

Ser feliz es ser capaz de superar las derrotas
y levantarse después.

El presente puede resultar en ocasiones una pesadilla. En algunos casos uno ansía huir hacia delante. En otros momentos uno se bloquea y se queda paralizado en algún recuerdo o evento pasado traumático. Sentarse en el pasado nos convierte en personas agrias, rencorosas, incapaces de olvidar el daño cometido o la emoción sufrida.

Todos hemos pasado por etapas donde percibimos que necesitamos una pausa o freno para recuperar fuerzas tras una temporada muy exigente física o psicológicamente, o solo para volver a intentar alcanzar una meta que no hemos logrado. En esos momentos de parón, sobre todo al principio de unas vacaciones, afloran la tensión y el agotamiento. Uno se percibe más vulnerable que nunca. Esa vulnerabilidad no solo es psíquica, sino que al relajar el cuerpo tras una temporada de esfuerzo se produce una bajada generalizada de nuestras defensas que favorece que se contraigan catarros, gripes u otras enfermedades.

Son precisamente esos momentos postensión los más importantes en nuestra trayectoria psicológica, puesto que en función de cómo los afrontemos pueden sobrevenir importantes desajustes mentales. Debemos estar muy vigilantes en esas temporadas porque con frecuencia es al frenar la actividad, al tener tiempo, cuando nos paramos a pensar y cuando podemos darnos cuenta de si nuestra salud psicológica está en riesgo por algo que ha ocurrido. En cualquier caso, las batallas las ganan los soldados cansados; las guerras, los maestros de la fortaleza interior. Esa fortaleza interior

nos ayudará a superar los problemas, y se cultiva aprendiendo a dominar el yo interior, los pensamientos del pasado o inquietudes del futuro que nos atormentan y nos impiden vivir de forma equilibrada en el presente.

El tiempo no cura todas las heridas, pero sí aparta lo más doloroso del centro de mira. El sufrimiento es, por tanto, escuela de fortaleza. Cuando ese torrente que emana del sufrimiento es aceptado de manera «sana», uno adquiere un dominio interior importante y fundamental para la vida.

El equilibrio es aprender a mantener cierta paz interior, ecuanimidad y armonía a pesar de los mil avatares de la vida.

Tras el golpe, hay que retomar la riendas de la propia vida para alcanzar el proyecto de vida que uno tenga trazado. Ser señores de nuestra historia personal. Lo sencillo es actuar en las distancias cortas, vivir limitándonos a reaccionar a los anárquicos impulsos externos que nos afecten, dejándonos llevar; lo deseable aunque complejo es diseñar la vida con objetivos a largo plazo, de modo que, aunque algo nos desvíe, podamos redirigirnos hacia nuestra meta. Quien no tiene ese proyecto, quien no conoce en qué se quiere convertir, y que no encuentre sentido a su vida, no puede ser feliz.

La solución no está en las pastillas. La medicación es clave para momentos de bloqueo donde el propio organismo es incapaz de recuperarse por sí solo, o cuando las circunstancias son tan adversas que precisamos de un apoyo extra para no derrumbarnos. La medicación regula las sustancias elevadas o bajas del cerebro. No suplanta la función cerebral o anímica, pero permite que puedas sentir o realizar esa función cuando esta te falla.

La medicación ofrece soluciones, pero existe otra terapia que es efectiva y ayuda: la actitud del médico. Unas palabras de aliento, una escucha real y verdadera, poseen un efecto de curación importante.

LA ACTITUD DEL MÉDICO ALIVIA EL DOLOR

Un artículo publicado en mayo de 2017 en *The Journal of Pain* trataba sobre la importancia de la actitud del médico en las consultas. Se ha demostrado que, si un paciente acude con confianza al médico, la sensación de dolor disminuye. El médico actúa como si fuera un placebo. Por ejemplo, ¿qué sucede si el médico veranea en el mismo sitio o tiene gustos similares? Elizabeth Losin, investigadora del estudio de la Universidad de Miami, observó que el sentimiento de conexión social, educativo, cultural o religioso ayuda a que el dolor no sea tan elevado en el paciente. Si una persona acude al doctor y siente que algo o alguien va a mitigar su dolor, esa sensación de confianza tiene un efecto positivo. El cerebro, ante este pensamiento de alivio y esperanza, libera sustancias químicas tipo endorfinas que palian su dolor.

Cuántas veces sucede que cuando alguien acude a su médico de confianza, a su terapeuta de siempre o a un especialista de sus dolencias, tras explicarle las molestias, nota de forma automática una mejoría de los síntomas.

El médico debe ser «persona vitamina» para sus pacientes. En un mundo como el de hoy, donde existe un sistema sanitario abarrotado, esto no es fácil. No hay tiempo. Muchas veces es más sencillo, práctico y eficiente curar los síntomas con pastillas. A veces bastan una sonrisa, un comentario positivo o una frase esperanzadora sobre el desarrollo de la enfermedad.

EL SUFRIMIENTO TIENE UN SENTIDO

La sociedad actual huye de él y cuando uno se topa con este surgen las preguntas: ¿me lo merezco?, ¿se debe a mis errores del pasado?, ¿por qué lo permite Dios?... Veamos algunos puntos interesantes del sufrimiento que pueden ayudarnos.

EL DOLOR POSEE UN VALOR HUMANO Y ESPIRITUAL

Puede elevarnos y hacernos mejores personas. ¡Cuánta gente conocemos que tras un golpe ha sido capaz de enderezar su vida y buscar alternativas, agradeciéndolo *a posteriori*! No es raro encontrar personas que tras una existencia superficial y conformista han sido transformadas al sufrir un duro revés.

EL SUFRIMIENTO NOS AYUDA A REFLEXIONAR

Nos lleva al fondo de muchas cuestiones que nunca nos habríamos planteado. El dolor, cuando aparece, nos empuja a clarificar el sentido de nuestra vida, de nuestras convicciones más profundas. Las máscaras y apariencias se diluyen y surge nuestro verdadero yo.

EL DOLOR AYUDA A ACEPTAR LAS PROPIAS LIMITACIONES

Nos convertimos en seres más vulnerables y caemos del pedestal en el que nos habíamos o nos habían colocado. Entonces debemos bajar la cabeza y reconocer que necesitamos ayuda y el cariño o apoyo de otros; que solos no podemos. Compartir nuestras limitaciones con los demás puede ser el primer paso hacia la sencillez y la superación de las calamidades sufridas. La conciencia de las propias limitaciones refuerza nuestra solidaridad, la empatía con el dolor ajeno y, en última instancia, el amor por los demás.

EL SUFRIMIENTO, POR TANTO, TRANSFORMA EL CORAZÓN

Tras una etapa difícil, con el dolor como protagonista, uno se acerca al alma de otras personas. Es capaz de empatizar y de entender mejor a los que le rodean. Cuando alguien se siente amado, su vida cambia, se ilumina y transmite esa luz. El amor auténtico se potencia con el dolor sanamente aceptado, que nos libera

del egoísmo. Quien gana en empatía es más «amable» —se deja amar— y convierte su hábitat en un lugar más acogedor para vivir.

EL SUFRIMIENTO PUEDE SER LA VÍA DE ENTRADA A LA FELICIDAD

Si uno muestra voluntad de conseguirla y posee las herramientas para ello. El dolor conduce a la verdadera madurez de la personalidad, a la entrega a los demás y a un mayor conocimiento de uno mismo.

Solo existe un antídoto al sufrimiento, al dolor
y a la enfermedad: el amor.

Entremos a bucear en el interior del ser humano, a entender los pensamientos y las emociones que nos embargan y cómo responde nuestro cerebro ante el estrés o el conflicto. A lo sencillo se tarda tiempo en llegar. Empecemos.