

Barbara BERCKHAN



TU ESCUDO EMOCIONAL

CÓMO PROTEGERTE DEL ESTRÉS,
LAS FRUSTRACIONES Y
LOS PELMAZOS



RBA

Título original alemán: *Das dicke Fell*

© Kösel-Verlag, Múnich Una división de Verlagsgruppe Random House GmbH, Múnich, Alemania www.randomhouse.de, 2014.

© de la traducción: Alicia Valero Martín, 2015.

© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2015.

Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

www.rbalibros.com

CÓDIGO SAP: OEBO714

ISBN: 9788490563106

Composición digital: Newcomlab, S.L.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

Índice

Prólogo

Cribar, o cómo llevarse la mejor tajada

Tomar distancia, o cómo ponerse a salvo de los problemas

¡Basta!, o cómo poner fin a la autocrítica

Equilibrio, o cómo recuperar la estabilidad interior

La meta, o cómo adoptar actitudes que nos escuden emocionalmente

Para salir del paso, o un escudo emocional de urgencias

Epílogo

Lecturas recomendadas

PRÓLOGO

«Te conviene ser más pasota». «No permitas que algo así te afecte». «Eso debería resbalarte, de lo contrario acabará contigo». Oímos a menudo frases como estas, a veces las pronunciamos nosotros mismos. Muchas personas expresan el deseo de sentirse impermeables, de que las cosas les resbalen, y buscan activamente una actitud indiferente. Pero ¿en qué consiste eso propiamente? ¿Cómo evitar que ciertas cosas nos minen? ¿Y en qué circunstancias es bueno y deseable que los problemas no nos afecten? Este es el tema del presente libro. En él hallarás una suerte de patrón del que servirte para confeccionar tu propia coraza emocional.

Expresiones como «pasar de las cosas» o «resbalarle algo a alguien» son de uso habitual en la vida cotidiana. Solemos referirnos con ellas a la habilidad de sobrellevar circunstancias molestas o irritantes sin perder la calma. Y a quien tiene esa habilidad nos lo imaginamos pertrechado de una suerte de escudo emocional que impide que se estrese más de la cuenta o que pierda la paciencia.

Para erradicar de entrada un posible malentendido deseo dejar claro que el escudo emocional del que voy a hablar no se asemeja a un muro defensivo estático tras el que vivir en riguroso aislamiento. Tampoco se trata de una armadura que nos proteja del mundo exterior. El uso del escudo que presentaré en este libro se endereza a conservar la estabilidad interior.

El escudo emocional es para mí como una coraza protectora que me proporciona estabilidad y calma interiores mientras me encuentro en una situación estresante. El acento recae aquí en el *mientras*: no puedo modificar o erradicar la situación estresante, no puedo es-

capar al estrés, pero mientras estoy atrapado en esa situación mi escudo emocional me protege.

La situación estresante puede ser un atasco matutino, por ejemplo, o un compañero de trabajo cargante que no deja de incordiar-nos. También puede tratarse de un amigo que nos retira inesperadamente la palabra, o de un clima laboral intolerante en el que todo el mundo refunfuña insatisfecho. Teóricamente, en estas tesituras uno podría perder los nervios, subirse por las paredes y no dejar títere con cabeza. Quizá tengamos, en efecto, motivos de sobra para perder el equilibrio interior. Pero también hay otro camino: puedo pertrecharme con una coraza emocional y conservar la calma.

El escudo emocional que presento en este libro no está destinado a reprimir ni tus sentimientos ni tu personalidad. Todo lo contrario: con él protegerás tanto tu sensibilidad como tu vulnerabilidad. Tu escudo te permitirá cuidar amorosamente de ti mismo. Y hacerte fuerte cuando lo necesites. Tu coraza emocional protege tus recursos, tu energía, tu fuerza.

No es necesario que vayas a todas partes con el escudo emocional, por supuesto. Tú decides si quieres llevarlo o no. El escudo emocional del que aquí se trata funciona como la puerta de casa: puedes abrirla y cerrarla. No tiene sentido dejar la puerta de casa siempre abierta. Tampoco lo tiene dejarla siempre cerrada. Una puerta funcional se mueve en ambas direcciones. Y lo mismo vale para nuestra coraza emocional. Puedes hacértela a medida, ponértela y luego quitártela a conveniencia.

Las técnicas de protección emocional que aquí describo son sencillas y realistas, y cada una toma pie en la anterior. El primer paso es una máxima selectiva: cribar, quedarse con lo bueno de las cosas y deshacerse del resto, esto es, de lo que nos perjudica.

CRIBAR, o cómo llevarse la mejor tajada

EL CEDAZO INTERIOR Y LAS COSAS BUENAS QUE RETIENES CON ÉL

El mejor modo de describir la primera pieza de tu escudo emocional, esto es, la criba, es este: toma lo bueno y deja lo desagradable. Esta máxima funciona a la manera de un cedazo interior con el que separar el grano de la paja. Tu cedazo conserva lo que te proporciona beneficios y, paralelamente, se deshace de lo que te hace daño.

Solemos vivir una mezcla de cosas agradables y desagradables. Hay aspectos de nuestro trabajo que nos gustan, otros nos sacan de quicio. También en nuestros colegas apreciamos una mezcla de cualidades agradables y desagradables. En el caso de los compañeros con los que nos entendemos bien son preponderantes los aspectos positivos. En el otro caso se imponen las facetas desagradables. Hallamos una mezcla semejante en el trato con nuestros vecinos, parientes, hijos y parejas.

Y TÚ, ¿EN QUÉ TE FIJAS? ¿EN LO AGRADABLE O EN LO DESAGRADABLE?

Lo mismo constatarás en cualquier otro campo: unas cosas te gustan, te parecen bien, te resultan útiles y provechosas. Otras no te gustan nada. Te molestan o irritan. Y aquí la pregunta es: ¿a qué le prestas más atención? ¿Qué escoges? ¿En qué concentras tu interés? ¿En lo útil, aprovechable y agradable? ¿O quizás en lo molesto, irritante y desagradable?

Si deseas pertrecharte con un escudo emocional, presta más atención, a la hora de cribar, a lo útil y positivo para ti, no a lo que te irrita y molesta. Busca activamente lo que es bueno para ti. No se trata de negar o reprimir lo molesto e irritante. En absoluto, la negación exigiría mucha energía y al final no funcionaría. Se trata más bien de no obstinarse en lo negativo, de desatenderlo, de evitar que ocupe el centro de nuestra atención. Despréndete de lo que no te gusta. No le dediques toda tu energía a lo que no deseas.

¿Y esto cómo va, concretamente? ¿Cómo hallar lo útil y positivo precisamente cuando las cosas no van bien? ¿O cuando estamos estresados? En tales casos, cuando tenemos un problema o algo nos estresa, puede resultar de ayuda una sencilla pregunta: «¿Qué tiene esto de bueno?».

POTENCIA LO QUE ES BUENO PARA TI

Claro, cuando tienes problemas o estás estresado hay muchas cosas que no te gustan, que te pesan y acongojan. De lo contrario no tendrías un problema, no estarías estresado. Pero quizás haya también cosas buenas. Algo aprovechable, algo que te ayude a recobrar las fuerzas. ¿Qué, exactamente? ¿Dónde está lo que te ayuda y fortalece?

La pregunta que te invitamos a hacerte puede modificar la dirección de tu atención. Al prestarle atención a algo lo fortalecemos. Nuestra atención lo engrandece. De ahí que potenciemos lo aprovechable, bueno y fortalecedor concentrándonos en ello.

Escoge lo bueno, colócalo bajo el foco de tu atención y parte de ahí. Avanza desde ese punto de partida. En efecto, ahí hay un problema, una situación difícil. Lo tienes bien presente. La pregunta «¿Qué tiene esto de bueno?» te proporciona estabilidad. Te concentras más en lo que te proporciona fuerzas que en aquello que te las consume.

HALLAR ALGO BUENO EN MEDIO DE UNA AVERÍA

Un ejemplo. Hace un año viajaba en tren de regreso a casa tras asistir a un seminario de tres días. Tenía que recorrer un largo camino, y a la mitad del trayecto el viaje se interrumpió abruptamente. La locomotora se había averiado. Todos los pasajeros tuvimos que apearnos. Nos quedamos encallados, ya entrada la noche, en la estación de una apartada provincia.

Los trabajadores del ferrocarril nos aseguraron que enviarían un tren de reemplazo a la mayor brevedad posible y que podríamos continuar nuestro viaje. Estábamos a finales de noviembre y hacía ya bastante frío. Allí estábamos todos, atrapados en un andén frío y desierto, esperando a que se reanudara nuestro viaje. ¿Qué podía haber de bueno en todo aquello?

Lo bueno era que no estaba allí sola. A mi lado había un hombre bastante alterado que despotricaba a voz en grito sobre la compañía de ferrocarril. Había dado enteramente rienda suelta a su gruñón interior (sobre el gruñón interior, cf. a partir de la página 71). Se lamentaba de que era ya la cuarta vez que le ocurría algo así. Siempre le tocaban trenes averiados. Yo deseaba escapar del efecto estresante de su actitud y le pregunté si no había intentado jugar a la lotería: al fin y al cabo, su media de acierto en combinaciones azarasas era sorprendentemente alta. Me miró perplejo y murmuró que jugar a la lotería era una solemne estupidez. Tanto valía quemar directamente el dinero. El tema me pareció interesante y entablamos una conversación sobre la posibilidad de obtener ganancias en los juegos de azar. Un matrimonio que nos escuchaba comentó que ellos sí habían ganado en la lotería, solo que pequeñas cantidades. Cuando pasaron a comentar cómo dilapidaron el premio (él se había hecho un nuevo corte de pelo), se oyeron las primeras risas en nuestro pequeño grupo. Los otros viajeros también habían formado pequeños círculos en el andén y conversaban amistosamente.

DESCUBRIR LO QUE NOS RECONFORTA

Reparé en muchas cosas buenas en aquella situación:

- Conocí a personas con las que nunca habría hablado en un viaje sin incidentes.
- Conversando conseguimos matar el tiempo muy agradablemente.
- Comprobé cómo la gente se solidariza automáticamente ante las situaciones difíciles.
- Entre los viajeros reinaba una espontánea solicitud que me pareció realmente positiva.
- Conseguí concentrar mi atención en lo que, dada la situación, resultaba útil y aprovechable. Y eso me tranquilizó, conservé mi estabilidad interior pese a que no podía cambiar nada con relación a la avería. Nuestro problema persistía. Nadie sabía cuándo iba a llegar la locomotora de reemplazo. Y seguía haciendo mucho frío. Pero gracias a mi escudo descubrí cosas que me resultaban reconfortantes.

DIRIGE TU ATENCIÓN HACIA LO QUE TE HACE FUERTE

¿Qué hay de bueno en esto? Esta pregunta te permite llevar a cabo una criba conscientemente. No obstante, si no te funciona, puedes probar con alguna de las variantes abajo consignadas.

Supongamos que tienes un problema, que te ves metido en dificultades o que alguien te irrita. En tal caso, considera con calma las siguientes preguntas:

- Eso que me irrita, enfada o estresa, ¿en qué medida me ayuda a avanzar?
- ¿Qué puedo aprender de esta situación?
- ¿Qué habilidad puedo entrenar o ejercitar ante este problema?
- ¿Qué componente de mi personalidad se reactiva o renueva?
- ¿Qué descubro de mí? ¿Qué reconozco en mí?
- ¿De qué expectativas (demasiado altas) puedo por fin deshacerme?
- ¿De qué faceta del problema puedo decir: «Me alegro de que haya salido ahora a la luz»?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi calidad de vida y cuidarme de verdad?

- ¿Qué puede ahora infundirme fuerzas?
- ¿Qué perspectiva me resulta realmente halagüeña, o qué me resultaría verdaderamente agradable?
- ¿Qué pensamientos me tranquilizan o consuelan?

NO SE TRATA DE MAQUILLAR LA REALIDAD, SINO DE CONSERVAR LA CAPACIDAD DE ACTUAR

La criba que proponemos no se reduce a maquillar un suceso desagradable, o a contemplarlo con unas gafas de color rosa. En absoluto. La criba hace posible que conserves la capacidad de actuar bajo presión. Si cribas y seleccionas, no serás presa del estrés y la frustración. Seguirá habiendo algo que te reporte fuerzas y te sea de ayuda. Y eso precisamente es lo que has de seleccionar, lo que has de buscar activamente. La criba te permite hacerte dueño y señor de la situación y acceder a tus recursos, permite que encuentres en ti mismo fuerza para sobrellevar las dificultades.

La capacidad de dirigir la atención hacia lo bueno y provechoso puede salvarte la vida en determinadas circunstancias. Veámoslo con un ejemplo.

CÓMO NO PRECIPITARSE EN EL ABISMO

Imagínate que haces una dura excursión por la montaña y tienes que superar un tramo especialmente difícil. El sendero te conduce a una gran altura y avanza por una empinada pendiente de piedra. A tu izquierda se alza la pared de piedra, a tu derecha se abre un profundo abismo de varios cientos de metros. El sendero es muy muy estrecho. Un paso en falso y te precipitarías en el abismo. Algo así, claro está, da miedo. En semejante tesitura, ¿en qué pones tu atención? ¿Qué eliges?

Si el mortal abismo absorbe tu atención, el miedo se hará más intenso. El temblor de tus miembros aumentará. Cuanto mayor sea la atención que le dediques al hecho de que podrías tropezar y morir,

tanto menor será tu estabilidad. Cuanto más contemples las profundidades tanto más inseguro se tornará tu paso. Y con ello incrementarás la probabilidad de que te ocurra justo lo que quieres evitar, pues aquello en lo que ponemos nuestra atención aumenta y se fortalece.

ENCUENTRA LO QUE TE PROPORCIONA APOYO

Necesitas urgentemente un buen escudo. Y lo conseguirás ejerciéndote en la criba. Aparta tu atención del abismo y enderézala hacia lo que te proporcione apoyo. Concéntrate en algo provechoso y que funcione. A tu izquierda tienes una pared que te ofrece sostén. Bajo tus pies hay un sendero que te sostiene. Pon tu atención en ellos. Así consigues mayor estabilidad. Presta atención a lo que funciona. Parte de ahí para dar un paso más. Y luego otro. Y otro. Filtra y deshazte de los oscuros pensamientos en torno al mortal abismo. Apártalos inmediatamente de tu cabeza. A la par mantén toda tu atención dirigida hacia lo que te proporciona sustento.

Es así como se lidia con los problemas que de momento no podemos solucionar. Percibimos que tenemos un problema, incluso puede que se trate de un problema enorme, y después dirigimos la atención hacia lo que nos proporciona apoyo y sustento, hacia lo que resulta provechoso y funciona. Y de este modo avanzamos paso a paso hacia la solución del problema.

TU ATENCIÓN ES UN ABONO

La criba tiene un importante trasfondo psicológico que me gustaría exponer aquí brevemente. La atención es una fuerza que a menudo se minusvalora. Correctamente empleada puede mejorar enormemente nuestra vida. La atención funciona a la manera de un abono. Lo que recibe mucha atención por nuestra parte crece y se hace robusto. Lo que tenemos presente halla eco en nuestros sentimientos

y en la totalidad de nuestra vida. ¿Qué es propiamente la atención? La atención es ver, oír, sentir, oler, saborear, hablar y reflexionar.

Si abonamos incesantemente lo desagradable con grandes dosis de atención se multiplica en nosotros y en nuestra vida, lo cosechamos. Lo mismo vale a la inversa: cuanta más atención prestemos a lo grato y positivo, cuanto más lo abonemos con nuestra atención, tanto mayor será la cosecha de cosas agradables y, con ello, tanto mejor nos sentiremos. Lo que concentra nuestra atención crece y se hace robusto.

CUANTO MÁS OBSERVAMOS LO DESAGRADABLE TANTO MAYOR SE TORNA

Me gustaría explicar mejor esta tesis con un ejemplo de la vida cotidiana. Supón que alguien te insulta llamándote «idiota» o cualquier otra cosa. Te sientes inmediatamente agredido y te enfadas. Se trata de una reacción normal. Y aquí la cuestión es: ¿cómo digieres el asunto? ¿En qué concentras tu atención?

Si ahora —esto es, después de haber sido insultado— le sigues dando vueltas al asunto, prestas atención a la ofensa a pesar de que el mal momento ya ha pasado. Es probable que recrees la escena en tu mente, y que consideres las posibles réplicas que habrías podido darle. Al hacerlo revives el insulto, aquel «idiota», y vuelves a enfadarte. Como le has prestado aún más atención a la ofensa, te hallas ahora emocionalmente sobrecargado. Y como sientes esa sobrecarga afectiva, le cuentas a tu compañero lo que ha pasado tan pronto como llegas a casa. Ahora repites una vez más la palabra idiota. Y mientras relatas lo sucedido, te asalta de nuevo la ira. Cada vez te sientes más inestable y alterado.

CRIBAR EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA

Permíteme llevar la historia hasta sus últimas consecuencias. Esa misma tarde te llama una buena amiga y te pregunta qué tal te van

las cosas. También le cuentas a esta amiga la historia del insulto. Pronuncias una vez más la palabra y vuelves a poner toda tu atención en algo que te molesta y es indeseable. Por la noche no consigues conciliar el sueño, porque emocionalmente sigues estando acelerado. Al día siguiente escribes una entrada sobre el incidente en tu blog, o tal vez en tu diario íntimo.

Y cada vez que te ves obligado a volver a encajar interiormente las duras palabras, cada vez que hablas de ello o que le das vueltas a la historia, prestas atención a la ofensa. Pese a que todo ha pasado hace ya tiempo, lo desagradable se torna cada vez mayor para ti.

En la experiencia original encaja la palabra «idiota» una sola vez; no obstante, y dado que has relatado después la historia bastantes veces, has tenido que escuchar la palabra «idiota» repetidas veces. Una palabreja ha conseguido amargar varias horas de tu vida, y ello porque has cribado en la dirección equivocada. Has retenido lo que no te proporciona beneficio alguno, lo que te irrita y estresa. Has desechado en cambio lo agradable, provechoso y bueno que la vida también te ofrecía en ese momento.

DE ESE MODO GRABAS EN TU MENTE Y CONSERVAS EN LA MEMORIA LAS EXPERIENCIAS DESAGRADABLES

La dedicación mental que prestamos a la vivencia desagradable hace que se grabe cada vez más profundamente en la memoria. Y así es posible que años después sigamos acordándonos de una ofensa que en su momento duró apenas dos segundos. Es igualmente posible que siga alterándonos incluso al cabo de años.

Detengámonos a observar, aunque sea brevemente, la cámara psíquica de los horrores. Imagínate que hicieras lo mismo con todas las vivencias desagradables: con cada pérdida dolorosa, con cada error, con lo que te avergüenza, con los comentarios inconvenientes. Los magnificas prestándoles atención. No dejas de darle vueltas a tus malas experiencias. Y cuando reflexionas sobre ellas te vuelven

a asaltar sentimientos dolorosos como la vergüenza, la ira o la indignación; en definitiva: vuelves a sentirte inestable. En cada ocasión alimentas inconscientemente tu estado de alteración. Y como prestas a tus experiencias negativas tanta atención, quedan fijamente grabadas en tu memoria.

Y bien: ¿cómo te sentirías conviviendo con semejante colección de experiencias negativas?

¿Qué sería de ti en la vejez?

¿Te has preguntado alguna vez por qué están tan amargadas algunas personas de edad avanzada?

PRESTA POCA ATENCIÓN A LO QUE NO DESEAS

Cuando te percares de que estás cribando en dirección equivocada recuerda que está en tu mano corregirlo. Puedes redirigir tu atención. Haz acopio de cosas buenas y oportunas y promuévelas por medio de tu atención. Piensa a menudo en ellas, habla de ellas, aprécialas.

De lo desagradable y estresante, en cambio, toma nota, pero para deshacerte después de ello con tu cedazo interior. Presta a lo que no deseas la menor atención posible.

En el siguiente apartado, deseo proponerte algunas directrices de eficacia acreditada para cuando llesves a cabo la criba psíquica.

CÓMO CRIBAR Y ESCOGER EN LA VIDA COTIDIANA EN UN CUADRO SINÓPTICO

- Imagina que ocurre algo que te hace daño, que no te gusta o irrita.
- Entonces tu cuerpo reacciona inmediatamente con las emociones que lo asaltan. No las rechaces, acepta los sentimientos que desencadena en ti la experiencia negativa. Permite a todos tus sentimientos que estén ahí, deja también que se expandan por tu interior. Tu cuerpo gestiona y digiere los acontecimientos a través de los sentimientos. Y es bueno que lo hagas rápida y profundamente. En efecto: es bueno que te sientas como te

sientes (más sobre los sentimientos a partir de las páginas 95-96)

- Toma plena conciencia de los pensamientos que ahora cruzan por tu mente. Tu intelecto desea ayudarte, y para ello te ofrece una valoración y clasificación de la experiencia desagradable. Si percibes que esos pensamientos incrementan tu estado de alteración o enfado, ponles freno, no secundes esa dirección del pensamiento.
- Redirige con tacto tu atención en una dirección positiva. Concéntrate en todo lo que ahora es bueno y fortalecedor para ti. Búscalo activamente. ¿Qué puede ahora resultarte edificante? ¿Cómo puedes calmarte? ¿De qué puedes reírte? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor? En efecto: siempre habrá también cosas buenas en la situación, y debes agarrarte a ellas y encontrar con su ayuda estabilidad.
- Cuando te sorprendas reflexionando nuevamente sobre el acontecimiento desagradable, repite el proceso de criba y selección. Acepta enteramente tus sentimientos, percíbelos. Aparta tu pensamiento de recreaciones dolorosas, pon todo tu corazón en lo que te hace bien y resulta de ayuda.
- Haz que tu atención retorne una y otra vez al presente. El ahora es el único momento real que existe. Todos los momentos que le han precedido ya no están. Despréndete del pasado.
- Tal vez estés en situación de hacer algo para que la experiencia desagradable no vuelva a repetirse. Si es necesario, tematiza críticamente, en conversación con otras personas, lo que ha pasado. O haz ver sin paliativos dónde están tus límites. Pero incluso acometiendo una mejora efectiva de la situación, lo importante sigue siendo que te atengas a lo que es bueno y provechoso. Nadie querrá confiarse a ti si lo despedazas todo bajo un mazo de negatividad: «Todo está mal. Todo es una mierda. Todo tendría que ser diferente». Quien conversa con la gente desde esa actitud interior encuentra gran resistencia en los demás.
- Tus semejantes cooperarán de muy buen grado contigo siempre que les muestres tu aprecio inspirándote en el lema: «Aquí hay muchas cosas que funcionan bien, y a mí me gustaría mejorar esto y lo otro». Cuando afrontas una discusión desde una actitud interior estable lo más probable es que te escuchen y que resultes más convincente.