

TÉCNICAS SIMPLES PARA MIEDOS COMPLEJOS



Tu cabeza te engaña

Pamela Núñez

 Planeta

Pamela Núñez

**Tu
cabeza
te
engaña**

 **Planeta**

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2020, Pamela Nuñez
Derechos exclusivos de edición
© 2020, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8 piso, Providencia,
Santiago de Chile

Ilustración de portada: Alejandra Acosta

1ª edición: enero de 2020

ISBN: 978-956-360-684-3

Impreso en: Salesianos Impresores S.A.

PASO 1

IDENTIFICANDO AL ENEMIGO

ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE PENSABAS...

Las personas permanentemente culpan de sus penurias a algo o a alguien. Le atribuyen omnipotencia a situaciones que, según ellos, pueden hacer que se sientan mágicamente bien o mal, felices o infelices, tranquilos o angustiados.

Constantemente escucho expresiones como: «estos miedos no me dejan vivir», «mi jefe me amarga la existencia», «mis padres me echaron a perder la vida» o «si tuviera pareja sería tan feliz».

Si reflexionamos un poco, concluiremos que ni el miedo que sientes, ni tu jefe, ni tus padres, y menos tener o no pareja, pueden ser los causantes de tus tormentos. Mira a tu alrededor y observa: hay personas que tienen mil problemas y andan sonrientes por la vida; otras a las que no les afecta ni el jefe más tirano; otras que sufrieron una niñez traumática pero hoy disfrutaban intensamente, y un grupo grande de emparejados envueltos en tanto drama que hasta fantasean con enviudar.

Por supuesto que las situaciones tienen influencia en lo que sentimos y hacemos, pero ese impacto (salvo dramáticas excepciones) es menor. Si te cae un meteorito encima, te descubren una enfermedad como para guion cinematográfico o debes enfrentar un bombardeo en Irak, ¡eso sí sería terrible y esos eventos claro que tendrían una gran consecuencia en tu vida! Pero eso es raro. Estadísticamente hablando, es muy poco probable. Además, eso sería solo una escena de tu vida, quizá una intensa y larga escena, pero no la película completa.

Si bien un gran porcentaje del buen razonar requiere de una buena genética y un cerebro sano, en la mayoría de las personas el factor que realmente puede generar bienestar o perturbación es su propia mente y la interpretación que hace de los hechos que ocurren. La forma en que percibes el mundo, en que activamente le atribuyes significado, es el factor más poderoso para determinar lo que sientes y haces.

Pensar bien no solo se traduce en salud mental, sino también en salud física. Y viceversa. La ciencia avala el daño asociado a la ansiedad excesiva que, tal como iremos explicando más adelante, altera y/o debilita diversas funciones de nuestro organismo que finalmente se traducirán en deterioro físico.

Entonces, la calidad de tu vida depende de tu mentalidad, y tu mente puede ser tu gran aliada o, como ya habrás notado, tu enemiga mortal.

Nuestra simbología

De ahora en adelante, nos referiremos a los niveles (A), (B) y (C) para ordenar nuestro análisis, y convendremos en que representan lo siguiente:

(A) La realidad: los hechos o datos “duros”. Tal cual son.

(B) Lo que crees: el significado que le atribuyes a (A) (el rollo que te pasas).

(C) Consecuencia de (A) + (B): sea una emoción y/o una conducta.

Veamos cómo funciona el proceso con un ejemplo:

(A) HECHO	(B) CREENCIA	(C) CONSECUENCIA
Hablar en público/ Dar un examen	Haré el ridículo	
	No estoy preparado	Ansiedad, angustia, miedo
	Es demasiado difícil	Peor rendimiento Quedas en blanco
	No seré capaz Quedaré en blanco	Huida o evitación de la situación
Sensación de ahogo en el ascensor	No puedo respirar	Ansiedad, angustia, miedo (aumento de sensaciones físicas)
	Me voy a morir	Crisis de pánico
	Quedaré atrapado	Ansiedad anticipatoria en futuros escenarios
	No podré resistir	Huida o evitación de la situación
Relación amorosa	No podría soportar estar sin él/ella	Ansiedad, angustia, miedo Efecto «vestido de novia en la cartera»
	Muero si me deja	Huida o evitación de la situación
	Me quedaré solo(a)	Fracaso en elección/ se potencia sensación de soledad/desamparo

El problema no es (A) hablar en público ni sufrir una decepción amorosa. El problema eres tú mismo que, sin darte cuenta, te boicoteas al pensar (B) tan negativa y dramáticamente acerca de situaciones tan comunes y que, hagas todas las pataletas que hagas, deberás enfrentar tarde o temprano. Es más, seguramente ya las has enfrentado mil veces y bastante bien (y el resto ni siquiera notó tu colon irritable o que te pasaste algunas noches sin dormir).

Entonces, no es lo que ocurre lo que te hace sentir como un gusano aplastado, sino tú mismo (B) que te autogeneras un torbellino de emociones negativas y síntomas, lo que empeora la situación.

Sea la situación que sea, (B) es el factor clave.

ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DEL ENEMIGO

La diferencia entre alguien seguro o inseguro no está en que al seguro nadie lo critica o le va bien en todo.

La diferencia entre un flaco y un gordo no es que al flaco le escondieron la comida.

La diferencia entre el que estudia y el flojo no se debe a que solo el primero tuvo acceso a la educación.

La diferencia entre alguien que maneja borracho y el que no, no está en que el sobrio tiene un policía parado al lado que le impide semejante brutalidad.

La única diferencia está en (B) su forma y calidad al razonar y en las decisiones que toma con respecto a lo que vive.

Básicamente, todos tenemos acceso a la misma estupidez y maravilla humana, pero algunos que tienen el (B) mejor calibrado pueden ir equilibrando las situaciones que enfrentan.

El concepto de resiliencia apunta justamente a esa capacidad que tienen algunas personas de sobreponerse e incluso salir fortalecidas frente a la adversidad. Qué mejor prueba de que la clave es (B) y no (A) cuando nos enteramos de historias de miseria humana, de gente que ha sufrido abusos, maltratos, negligencias, enfermedades y logran salir adelante; y viceversa: de personas que lo tenían todo y arruinan su vida por malas decisiones. Ahí está la esperanza para todos aquellos que, teniendo en (A) situaciones realmente espantosas, pueden no solo sobrellevarlas, sino incluso agradecerlas después (al observar que se convirtieron en una, hasta entonces desconocida, mejor versión de sí mismos).

Cuando la mente está bien enfocada, se genera un **círculo virtuoso** que hará tomar las decisiones correctas y (C) será toda una vida consistente con eso.

Cuando alguien sufre permanentemente, tiene muchos inconvenientes o no le resultan las cosas, rarísima vez la explicación está en los hechos (A). Esa persona seguro tiene al enemigo en su cabeza (B) y viceversa.

Todos cometemos errores y cada cierto tiempo enfrentamos situaciones difíciles, pero si eso ya es un patrón... hay que sospechar que la nube negra es autogenerada. Por lo mismo, no es suerte ni otro factor en (A) el que explica lo bien que le va a alguien en el tiempo.

La siguiente cita se atribuye a Buda: «Ni tu peor enemigo puede dañarte tanto como tus propios pensamientos».

¿No te parece maravilloso que la clave de tu bienestar seas tú mismo? Será un desafío domar a tu enemigo, pero al menos ahora está absolutamente identificado: es (B), no (A).

De esta forma dejarás de esperar cambios que no ocurrirán, o de tratar de controlar lo incontrolable, y concentrarás toda tu energía en mejorar la manera en que enfocas tu vida (B).

Es un gran trabajo, pero lo es más vivir siempre atrapado en tus propias trampas mentales, dando palos de ciego, haciendo mil cosas para sentirte mejor.