

Pamela Núñez

**Tu
cabeza
te
engaña...**

¡engáñala tú!

 Planeta

El (tercer) desafío

Maravillándome por lo ocurrido con mis dos primeros libros. Así describiría el estado alucinante en que me encontraba, cuando de repente se apoderó de mí una inquietud que pronto invadiría toda mi cabeza, que desesperada intentaba encontrar alivio frente a tan perturbador desasosiego (y sí, le puse color y con cuática, porque me pareció algo como para puntaje máximo de mi querido Cuaticómetro³).

Mientras más tiempo pasaba, más despertaba mi lado de Sherlock Holmes tratando de resolver el misterio que tanto rumiaba en mi mente:

Si mis habilosos pacientes (y lectores) hacen terapia, les hacen taaanto sentido mis libros, y tienen taaantas ganas de mejorar, ¿por qué rayos muchos no lo logran?

Ustedes pensarán, ¿estará con fatiga pandémica esta mujer! Si no hay que ir a Harvard para saber que el proceso de cambio es sumamente difícil

3 Herramienta incluida en mi segundo libro con la idea de ayudarnos a calibrar el valor que le asignamos a las cosas, y facilitarnos conservar el foco en lo realmente importante.

—para todo ser humano, ¡no solo para sus pacientes!— y que son muchas y muy complejas las variables involucradas, más allá de un simple libro, por más entusiastas que sean sus lectores.

No me subestimen. La pandemia ha afectado mis funciones ejecutivas, pero recuerdo con absoluta claridad y siempre enfatizo que son múltiples los factores que operan para que ocurra una transformación.

Pero no, sabía que había una variable más flotando en el aire. Otra forma en que podría contribuir a derribar obstáculos y aumentar las posibilidades de que el cambio se genere en tantas personas valiosas que confían en mí.

Una vez alguien me enseñó tres preguntas para poder evaluar frente a qué escenario motivacional estamos y qué expectativas tener: ¿no sabe?, ¿no quiere?, o ¿no puede? Prueba usarlas cuando necesites saber qué área intervenir o, triste pero también sabiamente, aceptar la situación y retirarte dignamente perdedor.

Recordé esas preguntas y entonces vi la luz (por suerte de la respuesta, no la del final del túnel): las personas en general, especialmente mis queridos pacientes y lectores, **quieren** en serio mejorar y, seamos optimistas, también **pueden** hacerlo. Es decir, son personas que están motivadas y que tienen la capacidad, al menos potencial, de mejorar. ¿Cuál es el eslabón faltante, entonces?

¡¡Que muchos aún **no saben cómo!**

Y era obvio, siendo el 99% de mis lectores muuuuuy ansiosos, y una de las respuestas clásicas frente a algo percibido como difícil o amenazante, la huida o el bloqueo. Por más motivado y brillante que alguien sea, asustado solo verá esfumarse las ideas y acciones para llegar incluso al más básico de sus objetivos, y no sabrá cómo proceder.

¿Habrà escenario más fascinante para la malvada procrastinación⁴? Será solo cosa de tiempo para que se apodere del rol protagónico con su magistral actuación, riendo a carcajadas mientras observa cómo aniquila cada área de tu vida.

¿Y qué otra opción podría surgir en ese estado de alarma? Si al razonar tan emocionalmente, tu cabeza te engaña y simples escenas cotidianas se transforman en tramas tan monstruosas como riesgosas que nadie cuerdo aceptaría protagonizar. Y así, aturdido en la fantasía de que un día despertarás con las condiciones que resolverán un problema que solo existe en tu mente... ¡pasarás los años amargado viendo cómo otros gozan esa vida perfecta inasequible para ti!

Así logré por fin entender por qué algunos, siendo tan competentes y motivados, aún no lo-

⁴ Procrastinar es básicamente posponer una tarea necesaria e importante (reemplazándola por otra considerada más simple o agradable) hasta que se torna un problema. Como veremos después, no es un asunto de holgazanería sino más bien un déficit de regulación y de competencias emocionales.

gran mejorar hábitos, por qué otros continúan en la situación que detestan, en la relación que tanto los daña o sin terminar el proyecto que tanto anhelan. Durante las sesiones o la lectura, tienen todo clarito, incentivo en llamas. Pero se aleja el terapeuta, los asalta la ceguera y ¡dale perpetuando el patrón que les impide avanzar! Sintiéndose avergonzados y tildados de flojos.

¡No había que ser Holmes para resolver el acertijo!

Y por eso también después de haberles traspasado, según yo, todo lo necesario para que puedan caminar solitos con sus nuevos recursos, dudan y/o se boicotean con algo que, según yo, ya *deberían*⁵ saber.

Qué pensó la Pamelita entonces: ¿y? ¿En qué topamos? Voy a escribir el tercer libro que necesitan mis lectores. No soy omnipotente para intervenir en todas las variables involucradas en un proceso de cambio, pero sí puedo hacerlo desde una que conozco bien: la Terapia Cognitiva Conductual (TCC).

Pues claro, yo **sé, puedo y quiero con todo** entregar otra herramienta más para contribuir a la salud emocional y al bienestar de todas las personas a las que pueda llegar, entregando lo mejor de mí para que aprendan a nutrirse bien.

5 Los razonamientos estilo deberización son una de las distorsiones más comunes y dañinas, y consisten en tener expectativas rígidas e idealistas que contrastan fuertemente con la realidad. Albert Ellis las consideró el centro del padecimiento humano.

Como decía el legendario Lao Tsé: “Si das pescado a un hombre hambriento lo nutrirás durante una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás toda su vida”.

Porque también formo parte y tengo la absoluta convicción de que es la única manera de crear una mejor vida en comunidad: ¡con muchos cerebros regulados, podemos generar la única inmunidad de rebaño capaz de protegernos de todas las graves pandemias que enfrentamos!

Nace así esta especie de tutorial, explicado desde cero con peras y manzanas, diseñado especialmente para acompañarte paso a paso, y a tu propio ritmo, en la práctica de sus probadas técnicas. Y conviértete de que eres mucho, ¡pero mucho más **capaz y valioso** de lo que crees! Con esa convicción, te guiaré lo mejor que pueda para que logres hacer que aparezca y, más importante aún, **permanezca** en tu vida lo que te propongas. E insisto, con esa nueva forma amorosa de enfocar, hagamos juntos el **profundo cambio social** que tanto necesitamos.

Espero que aprendas mucho y que explores con alegría y curiosidad el camino que sugiero en las siguientes páginas. En él incluyo lo que considero esencial para que logres hacerte un estupendo y amoroso *lavado de cerebro*, abriendo a plenitud tu alma y tu mente.

Flexibilidad y amor son, y serán siempre, los *top one* para que si tu cabeza te engaña ¡ahora la engañes tú!

El objetivo

SIEMPRE SERÁ MENTAL

Antes de entrar en materia, veamos cómo funciona esto con que hincho tanto de engañar la cabeza para bien. O al menos no para mal, ¡por favor!

Como saben, el modelo de base de *Tu cabeza te engaña* es el cognitivo conductual. Este enfoque, surgido en los años sesenta, solo ha venido a comprobar científicamente lo que hace siglos sostuvo Buda, luego Epícteto, y desde ahí cualquier mortal que algo entiende de la vida y de la mente: no sufrimos por los hechos sino por lo que **nos decimos** de ellos. No sufrimos por lo que nos pasa, sino porque sin darnos cuenta **elegimos** como el loly qué pensar y hacer con eso que nos pasa.

El planteamiento central de la TCC es que la clave tanto de la perturbación como del bienestar humano es **interna**, y radica en la forma en que activa y permanentemente atribuimos **significado** y **valor** a los hechos mediante un sistema aprendido de **creencias** (culturales, religiosas, sociales, familiares, etcétera).

“No vemos las cosas como son, sino como somos”, sostenía el filósofo Jiddy Krishnamurti.

Y eso incluye recordar que **mente y cuerpo están siempre conectados** y que nuestra biología es esencial al momento de procesar una experiencia de determinada manera. No todos sentimos el mismo miedo, el mismo sol en la piel, ni podemos prestar la misma atención al profesor. Tampoco reaccionamos igual ante un medicamento, ni obtenemos similar descanso al dormir. Por lo mismo, no nos cuesta el mismo esfuerzo cambiar y son necias las comparaciones.

Desde incluso antes de nacer⁶, muchos factores van conjugándose para formar una visión de mundo que luego operará en automático asumiendo como real lo que no es más que una **construcción mental**.

No obstante, la mayor parte de lo que existe en nuestro mundo interno es **aprendido** mediante la experiencia y nuestra forma de interpretarla, y **recordarla**. No naciste asegurando lo pésimo que eres en matemáticas, en el amor, o en ambos, y menos con miedo a que alguien tosa en pandemia, o a quedarte sin wifi. Tampoco convencido de que

6 Nuestra genética influye directamente y de muchas formas sobre nosotros, incluida la forma de enfocar el mundo. También sabemos hoy por los estudios de la llamada epigenética, que el impacto de ciertas variables ambientales experimentadas por una generación puede transmitirse a las futuras (ej. Traumas de guerra). Robert Sapolsky, en su libro *Comportate*, hace especial referencia a la sumatoria de variables que influyen en el comportamiento actual.

cada vez que alguien se aleja de ti es por envidia, o porque no es capaz de alcanzar tu altísimo nivel vibracional. Seeee.... seguro.

En mi caso, simplemente asumo que a veces soy pesada como plomo, y sería. Podemos fantasear un rato creyendo, como dice la Trevi que “todos te miran y que al final todos te amaraaaaaán”; pero si no dejas esos planteamientos solo para gozar en el karaoke, pronto rodarás con esos mismos lindos tacones y con cero glamour por la escalera de la vida.

¿Te has detenido a someter a **hipótesis** tus pensamientos? ¿Eres bueno descubriendo cuándo tu cabeza te engaña? Aprender a cuestionar la validez de tus creencias, reconociendo cuando se apartan demasiado de los hechos, es básico para tu salud mental, y cuando lo vuelves un hábito es como ganarte la lotería.

Por eso, educar a las personas en el arte de pensar, **debatendo** las lecturas que conducen a infelicidad, reemplazándolas por otras más flexibles y adaptativas, es el objetivo central de la TCC.

Todos tenemos a una especie de editor mental que va escribiendo en automático y a su antojo el guión de nuestra vida. Esa voz interna y permanente, que más vale educar y tener de nuestro lado para que nos ayude a **contarnos** la mejor historia posible, y a volumen moderado para que no nos haga enloquecer. Hace ya 500 años Santa Teresa la logró **identificar** y le llamó “la loca de la casa”. Tú

llámala como quieras, pero es necesario conocer y entrenar bien a ese personaje que vive en nuestra mente, porque será el **responsable de decidir** casi todo lo que existe en tu vida: sentimientos, sensaciones, experiencias, personas, la gloria o el abismo, ¡todo!

Si pudiéramos tomar la tan famosa frase de Descartes “pienso, luego existo”, y reformularla de acuerdo a nuestro planteamiento, quedaría algo así como: “pienso, luego: se me acelera el corazón, me angustio, fumo un cigarro tras otro, me desespero, odio mi vida, me emborracho, *whatsappeo* a mi ex... ¿arruino mi vida? O ¡aprendo a pensar bien y hago maravillas con ella!

Esa es la única gran diferencia entre alguien que logra florecer en la vida y alguien que no: que el primero se volvió experto en sí mismo y, con esa varita mágica, hará que aparezca en ella todo su potencial. Somos la variable **mediadora** entre el mundo externo y el interno, y ahí es donde podemos hacer magia, si aprendemos a usarla como el extraordinario **filtro** que es.

Suena contradictorio que lo diga así cuando siempre repito que “es terapia y no magia”; solo es una metáfora para enfatizar que una mente educada toma las riendas de su vida y hará lo necesario para que cosas fantásticas ocurran. Incluida la sabiduría de reconocer cuando es momento de salir del circo si no quiere ver más payasos.

LA SALIDA ES HACIA ADENTRO

El principio fundamental de la TCC podría sintetizarse en esa frase. Porque antes de intentar escapar de eso que te inquieta haciendo algo, debes ir hacia tu interior. Si realmente quieres encontrar una respuesta a lo que te aqueja, previo a la acción, debes detenerte. Solo al **conectarte** y **conocerte**, **reevaluar** y **cuestionar** el motor de cada paso, realmente lograrás avanzar en lo que sea que necesites.

¿Y qué hacemos los muy astutos el 99% de las veces? En vez de reasignar el foco de atención, ¡desperdiciamos nuestro sagrado tiempo y energía intentando resolver afuera acertijos que solo tienen respuesta en nuestra mente! Y por no hacer este a veces difícil pero imprescindible previo ejercicio consciente, podemos construir toda una vida sobre cimientos que creíamos sólidos y no eran más que motas de algodón. O pasárnosla en agotadoras maratones intentando resolverlo todo, sin ver cómo empeoramos más la situación.

¿Llegar al límite de tus fuerzas te ha traído alguna vez felicidad o paz mental?

¿En serio te resultó para dejar de sentirte inferior e inseguro, estudiar o comprar más?

¿De verdad lograste superar ese doloroso quiebre amoroso lanzándote a vivir la vida loca cantando “solo se vive una vez”?

¿Lograste resolver tu falta de autoestima y voluntad con alguna cirugía?

Podrás imaginar la cara de espanto que pondría Buda si se enterase del cambio de envoltorio de la *Negríta...*

La conducta está sobrevalorada. Hay acciones que ayudan, otras que empeoran. Algunas tendrán más influencia, otras menos; pero solo si ese actuar tiene **consistencia** con lo que hay en tu interior, tendrá un impacto real y sostenido en el tiempo. Si no, será una pobre y pasajera actuación para la cámara, tal como ocurre en redes sociales donde vemos un desfile eterno e in-creíble de escenas perfectas que en realidad solo reflejan los vacíos más oscuros de muchos de sus protagonistas y de quienes por algo los admiran.

Puede ser genial tener mucho dinero o belleza; resultar atractivo tener tantos seguidores en TikTok; y excelente idea cambiar de trabajo si tu jefe es un fastidioso narcisista (por decirlo elegante), pero ninguno de esos hechos servirá de mucho si internamente sigues **creyendo** que eres mediocre, despreciable, y que vales menos que un pasaje de avión en pandemia.

Ernest Hemingway decía: “el hombre que ha empezado a vivir más seriamente por dentro, empieza a vivir más sencillamente por fuera”.

Mira a tu alrededor y verás que el mundo está lleno de historias de personas que teniéndolo todo viven muertos por dentro y, afortunadamente, también de otras que teniendo poco, e incluso mil problemas, siguen con resiliencia tipo “mono porfiado” sonriéndole a la adversidad.

Un hecho o acción, sea cual sea, tendrá el impacto y poder que tú le asignas. Y ya podrás concluir que no existe ninguna variable que en sí misma pueda arruinar o resolver tu vida (salvo excepciones muy dramáticas). Tanto si afuera buscas culpables o soluciones 100%, mejor te irá siguiendo los consejos de algún *influencer* o gurú de moda en el matinal.

La salida es solo una: **trabajo mental**. Sea que quieras eliminar la grasa abdominal o esa relación tóxica de tu vida, mismo análisis. Tu foco debe ser remover el **patrón mental** que genera esa consecuencia.

Es por eso que el enfoque se llama cognitivo conductual, siempre en ese orden. Si no, hay un alto riesgo de que te la pases buscando mil logros intentando anestesiar tu profundo “no soy suficiente”⁷, o siendo un canalla con hilo rojo en la muñeca

⁷ *Soy suficiente* es el nombre del último libro de María José Lacámara, exitosa psicóloga y escritora chilena. La autora analiza cómo el creer lo contrario nos daña la vida de muchas formas, entregando pautas concretas sobre cómo empezar a sanar esas profundas heridas de minusvalía.

como símbolo de su gran vida espiritual. Un grilleta pegaría más.

Para evitar esta gran, pero liberadora, responsabilidad que implica mirarse el ombligo, algunos se quedan con el cuello laaaargo mirando al pasado (si hubiese hecho/no hecho x cosa; si x persona hubiese sido diferente); otros hipotecando el presente apostando a un futuro mejor (cuando logre x cosa; cuando pase x cosa). Y por andar pajareando vamos sumando lápidas de “arrepentido por no vivir”, por jamás ver el tremeeeendo espacio disponible en el sector de “le faltó vida para gozar”.

Y sí, adivinaste... ¡tu cabeza te engaña! Y el primer engaño básico a reconocer es entonces que debes dejar de culpar a la noche, a la playa, a la lluvia, a tu malvada madrastra o a Darth Vader. Tu vida es y será un reflejo de los **valores** que asignes en tu interior. Por lo tanto, siempre que quieras cambiar algo de afuera, antes debes ir hacia adentro, descubrir qué te impide conseguirlo y hacer **el reseteo mental** adecuado para el efecto que buscas.

Cambiar esa **calibración** mental con frecuencia tan mal atribuida, y **resignificar** las experiencias, de tal modo que te ayuden a impulsarte hacia donde decidas. Esto es lo que me encantaría aprendieras a hacer mientras avanzas en esta lectura.

Nadie nunca jamás podrá hacer eso por ti, y confío plenamente en que tienes la fuerza para ganarle a lo que sea que hoy te tiene atrapado.

Dirás: pero en ocasiones la solución recae en factores que no dependen de mí. Pues claro, si te estás desangrando y ya no puedes ver lo que lees ahora; si vas cayendo y aún no se abre tu paracaídas; si tienes septicemia o te viene persiguiendo un pitbull, ¡qué horror! Necesitarás no solo de variables externas para salvarte de eso, sino de ¡un milagroooo!

Pero supongamos que fueras protagonista de un drama así y, ¡qué alegría!, lograste sobrevivir. O de otro menor pero muy doloroso para ti. Si aún sigues cacareando día a día por eso que pasó hace siglos... Hace rato ya que el problema no es lo que te ocurrió, ¡si no tú, otra vez, que no hiciste el **trabajo mental** para generar las acciones que te llevaran a despegarte de él! En eso siempre seremos protagonistas, y sin ese crucial *insight*, morirás siendo víctima, pero de tu propio guionista de autosabotajes.

Pero ojo, que este libro **no** es sobre situaciones extremas o trauma complejo, y menos pretende minimizar el profundo impacto que esas vivencias generan, en ocasiones hasta en más de una generación.

Tampoco es acerca de los profundos y urgentes cambios políticos, sociales, económicos, culturales y de todo tipo que necesita nuestro país y el mundo entero.

La mente y las personas necesitan tener ciertas condiciones mínimas para poder funcionar adecua-

damente. ¡Tampoco romanticemos estúpidamente el desarrollo personal⁸!

Son infinitas las variables que nos afectan, muchas de las cuales están fuera de nuestro control, y requieren intervenciones de otro nivel. Por más valioso y poderoso que sea un cambio personal, en muchas ocasiones no evitará la ocurrencia de ciertos desenlaces.

Eso incluye asumir que necesitamos de otros para sobrevivir. Jamás lograremos ser impermeables frente a lo que ocurre en el sistema social o la comunidad a la que pertenecemos, y esas puertas solo se abrirán visibilizándolas y empujándolas entre todos. Con la suma de muuuuuuchos cambios personales... ¡ahí está la esperanza!

Hay que ser enfáticos con mantener un nivel adecuado de expectativas según cada contexto. Asusta mucho aceptarlo, e intentamos con fe ciega mantener el control y la ilusión, pero en ocasiones hechos espantosos ocurrirán que ni la cadena más sublime de amor u oración, y tampoco el mejor proceso de terapia detendrán. Me encantaría decirte lo contrario, pero no solo sería la reina de las brutas, sino otra más en la lista de grandes chantas.

8 Ricardo Capponi, en su libro *Felicidad sólida* hace un serio y completísimo análisis de las variables que nos ayudan a ser más felices, el cual comienza justamente apelando a dejar de buscar soluciones mágicas y de hacer creer al lector en una “omnipotencia pueril” de que todo lo puede con su fuerza de voluntad.

Te aseguro que si estuviera en Afganistán, yo también estaría desesperada aferrándome a un avión en un intento de sobrevivencia, y no intentando estúpidamente engañar la cabeza para bien.

Jamás será mi intención manipularte para que vivas deambulando en nubes rosa y luego aterrices en pantanos de miseria, apelando, por ejemplo, a la práctica insostenible de la llamada positividad tóxica. No solo es fuente eterna de infelicidad, sino de incalculables dividendos para charlatanes que lucran ofreciendo tramas Disney. Internet está plagada de ofrecimientos de fórmulas instantáneas, *coaches* y *master class* es para eliminar todas las frustraciones y males del universo. “Accede gratis al link en mi bio”, pfff.

Y no. Tampoco te diré que si lo decretas y pides al universo con fuerza lo que mereces, te lo concederá. Yo creo, por ejemplo, que todas merecemos una maravilla tipo Ben Affleck⁹ para al menos pasar el invierno, pero el muy pelotudo prefirió volver con JLo. Lo pediré con más fuerza entonces.

¡Naaaah! ¡Eso sería engañar la cabeza para mal!

La invitación es a **educarte** y desarrollar la **maturez** para tomar el control e intervenir las variables que **sí** están a tu alcance, desarrollando un sabio equilibrio entre creerte víctima o superior. A que tengas el kit de herramientas que te permita

⁹ Ya sé que el tipo no es ejemplo a seguir por sus serios problemas con el alcohol, lo uso solo para graficar a un personaje guapo que, al parecer, se derrite de amor por su pareja.