

WALTER
RISO

SABIDURÍA EMOCIONAL



*Un reencuentro con las fuentes naturales
del bienestar y la salud emocional*

 Planeta

WATER
RISO

SABIDURÍA EMOCIONAL

Un reencuentro con las fuentes naturales
del bienestar y la salud emocional



SABIDURÍA EMOCIONAL

*Un reencuentro con las fuentes naturales
del bienestar y la salud emocional*



WALTER
RISO

SABIDURÍA EMOCIONAL

*Un reencuentro con las fuentes naturales
del bienestar y la salud emocional*

 Planeta

*Para Virginia, a su natural belleza,
al asombro espontáneo de sus
grandes ojos, a su feminidad creciente,
y a esa risa, que sin prejuicios y
libremente, aflora de su bello ser.*

© Walter Riso, 1997
c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria
www.schavelzon.com
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2012
Calle 73 N° 7-60, Bogotá, D.C.

ISBN 13: 978-958-42-3193-2
ISBN 10: 958-42-3193-6

Impresión y encuadernación: Nomos Impresores
Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya

La rosa libre de los montes saltó de júbilo esta
noche y las rosas
de los jardines y el campo dijeron a voces:
"Saltemos las rejas, hermanas, saltemos y
huyamos veloces, más que
el agua del jardinero valen las nieblas de los bosques".
En esta noche de verano vi en todas las rutas pasar
a las rosas de los jardines tras una rosa en libertad...

PAUL FORT

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	15
PARTE 1: EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. DE CÓMO LA MENTE PUEDE LLEGAR A SER UN ESTORBO	17
EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS: LO BUENO PARA RESCATAR Y LO MALO PARA SUPRIMIR	25
DE REGRESO A CASA: EL ARTE DE AQUIETAR LA MENTE Y EL REENCUENTRO CON LA SABIDURÍA NATURAL	29
PARTE 2: EL ARTE DE AQUIETAR LA MENTE. DE CÓMO VIVIR SIN LA CARGA DEL PASADO Y LA AMENAZA DEL FUTURO	31
LOS ESTILOS PERSONALES QUE IMPIDEN AQUIETAR LA MENTE	37
La personalidad Tipo A y la necesidad de controlar el futuro	38
1. Urgencia de tiempo	40
2. Ilusión y necesidad de control	42
3. Ambición desmedida	45

4. La importancia excesiva de los resultados	47	III. ENSEÑANZA: SOBRE LA IRA Y EL RESENTIMIENTO	109
La personalidad Tipo C y la incapacidad para resolver el pasado	49	Descifrando la ira	109
1. El peligro de la postergación	50	La mente inventa el rencor y el autocastigo	115
2. Cuando la prudencia es un problema	53	IV. ENSEÑANZA: SOBRE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN	119
3. La sumisión como estrategia de apaciguamiento	56	Descifrando la tristeza	120
4. La odiosa culpa	61	La mente inventa la depresión	123
CÓMO LIBERARSE DE LA AMENAZA IRRACIONAL DEL FUTURO: EL ARTE DE LA SANA RESIGNACIÓN	65	V. ENSEÑANZA: SOBRE LA ALEGRÍA Y LAS ALTERACIONES DEL PLACER	129
El arte de retirarse a tiempo y saber perder	65	Descifrando la alegría	129
El arte de entregarse y aceptar lo peor que pueda ocurrir	71	La mente inventa la restricción emocional y el apego al placer	134
CÓMO ALIGERAR LA CARGA INNECESARIA DEL PASADO: LAS ESTRATEGIAS DEL PUNTO FINAL	77	1. Restricción emocional	134
La magia del perdón	77	2. Apego al placer	136
Hablar de ello	81	UNAS PALABRAS FINALES	141
CONCLUSIONES DE CÓMO AQUIETAR LA MENTE: LA PERSONALIDAD TIPO B Y EL EQUILIBRIO MENTE-CUERPO	85		
PARTE 3: UN REENCUENTRO CON LA SABIDURÍA NATURAL. DE CÓMO APRENDER A LEER LOS DICTADOS DE LA NATURALEZA INTERIOR	89		
I. ENSEÑANZA: SOBRE EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO	93		
Descifrando el dolor	93		
La mente inventa el sufrimiento	94		
II. ENSEÑANZA: SOBRE EL MIEDO Y LA ANSIEDAD	101		
Descifrando el miedo	101		
La mente inventa la ansiedad	104		

PARTE I
EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

DE CÓMO LA MENTE PUEDE
LEVAR A SU UN ESTORBO

INTRODUCCIÓN

La psicología de la salud ha demostrado que el equilibrio mente-cuerpo es uno de los factores más importantes para crear inmunidad psicológica y física. Para lograr esta armonía, no solamente necesitamos pensar bien y serenar la mente, sino también integrar adecuadamente nuestras experiencias afectivas. Desgraciadamente, la cultura de lo virtual ha creado un mundo artificial supremamente desequilibrado que nos aleja cada día más de lo esencialmente humano. Estamos tan enfrascados en la rutina mecanizada de lo habitual, que hemos desperdiciado una de las mayores fuentes de conocimiento innato: la emoción biológica.

Si bien es cierto que muchas emociones inventadas por la mente son malsanas y hay que eliminarlas, las emociones primarias, no aprendidas, nos permiten entrar al mundo de lo natural por la puerta grande. Como una llave mágica, ellas descubren el léxico oculto de cómo piensa y opera el cosmos. El poder de las emociones está en su pureza. Emocionarse es rescatar los vestigios más antiguos y descontaminados de lo que verdaderamente somos y de este modo seguir evolucionando. Si bien es cierto que muchas emociones inventadas por la mente son malsanas y hay que eliminarlas, las emociones primarias, no aprendidas, nos permiten entrar al mundo de lo natural por la puerta grande. Como una llave mágica, ellas descubren el léxico oculto de cómo piensa y opera el cosmos. El poder de las emociones está en su pureza. Emocionarse es rescatar los vestigios más antiguos y descontaminados de lo que verdaderamente somos y de este modo seguir evolucionando.

queándolas o colocándolas al servicio de fines irracionales, pierden su capacidad curativa y pueden crear enfermedad; pero si aprendemos a decodificar correctamente su mensaje implícito y a fluir con ellas, estaremos creando salud y bienestar.

La motivación básica del presente texto es acercarnos a estas emociones benéficas, rescatarlas e integrarlas a la vida cotidiana, para que logremos recoger sus enseñanzas y recuperar parte de aquella sabiduría natural que alguna vez tuvimos. Tal vez debamos comprender de dónde venimos, para saber a dónde vamos. Y acaso, dejar de buscar en la inmensidad del firmamento exterior, para indagar en nuestro propio ser. En lo más primitivo de nuestra humanidad están las directrices que hay que seguir, sólo debemos tomarlas y vivirlas a plenitud.

PARTE 1

EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

DE CÓMO LA MENTE PUEDE
LLEGAR A SER UN ESTORBO

Quien hace del pensar lo esencial, puede llegar lejos por ese camino, pero ha confundido el suelo con el agua y algún día se ahogará.

HERMAN HESSE

Los seres humanos vivimos enfrascados en una milenaria disputa interna difícil de resolver. Nos pasamos la mitad del tiempo tratando de maquillar esos incómodos rasgos animales, que casi siempre asoman, y el tiempo restante exhibiendo la supuesta grandiosidad de un cerebro cada vez más evolucionado, protuberante y peligroso. Vivimos enredados entre lo que nos gustaría hacer y lo que deberíamos. Dos sistemas de procesamiento aparentemente irreconciliables pugnan por imponerse: uno es prepotente, directo y *emocional*; el otro, solapado, astuto y *racional*. Emoción vs. razón, un dilema sin resolver: la típica representación de la mente cabalgando sobre el potro salvaje de los instintos.

Como resulta obvio para la generación tecnológica, las preferencias están marcadamente inclinadas a favor de la inteligencia artificial. Las incautas emociones son consideradas como un exabrupto de la naturaleza, a veces necesarias, pero sin lugar a dudas retrógradas. Admiramos mucho más a la persona que logra contener sus emociones hasta constiparse, que aquélla que suelta un grito de felicidad en una biblioteca pública porque encontró el poema perdido. Privilegiamos de-

Si las emociones son un subproducto arcaico del cerebro, amenazante en potencia y desagradable en esencia, ¿para qué exhibirlas? Además, poder doblegarlas estaría demostrando la supremacía del hombre civilizado sobre la bestia. Desde pequeños nos condicionan a no sentir demasiado, no vaya a ser cosa que nos deshumanicemos, como si lo exclusivamente humano fuera pensar. Nos encantan los niños que no gritan, que duermen mucho, que no lloran, que casi no defecan y que no se mueven mucho. Nos fascinan las personas que parecen plantas. Algunas mamás no crían niños, los riegan.

Las antiguas raíces prehistóricas del hombre siempre han sido un dolor de cabeza para los defensores de la razón, una irritante espina clavada en el "alter ego" de la cultura civilizada, que inexorablemente nos recuerda de dónde venimos. De ahí la importancia atribuida por muchos a saber camuflar y desenterrar esos desagradables residuos del pasado animal. En una tertulia a la que fui invitado recientemente, uno de los participantes, defensor acérrimo de la mente, expresó su posición diciendo: "Al menos en este aspecto, parecería que Dios podría haberlo hecho mejor: ¿Qué necesidad tenía de emparentarnos con los primates?". Cuando le dije que podíamos aprender muchas cosas interesantes de los chimpancés, no me volvió a hablar en toda la noche. Una típica conducta "humana".

Tanto la ciencia como las corrientes espirituales han intentado un programa supresivo emocional indiscriminado, pero sin mucho éxito. El organismo se ha resistido vehemente e inteligentemente a desprenderse de sus programas genéticos, como si dijera: "No insistan, si las emociones están conmigo

por algo es". Ni los psicofármacos, ni la tan añorada "sobriedad emocional" oriental, han logrado domesticar significativamente el incontenible arrebato del sistema emocional-afectivo: cuando él considera que debe actuar, lo hace sin miramientos de ningún tipo.

Querer enterrar todas las emociones no sólo es una tarea imposible, sino peligrosa para la salud. Cuando el poderoso super yo comienza a frenar más de la cuenta los impulsos sanos y naturales que pugnan por salir, se produce un desequilibrio mente-cuerpo. En estos casos, el organismo, además de aburrirse como una ostra, desaprovecha recursos energéticos, pierde motivación y decae en su capacidad comunicativa. Las investigaciones psicológicas son claras en demostrar que el desconocimiento de los propios estados emocionales acorta la vida y predispone a todo tipo de enfermedades. La emoción es la manera en que Dios nos recuerda que estamos vivos.

* Si logramos integrarla adecuadamente a nuestra vida, lograremos una mayor coherencia entre lo que hacemos, pensamos y sentimos, y un sentido de vida más vital. No estoy sugiriendo que seamos una especie de colon espástico con patas, o un simio juguetero, sino que modulada y saludablemente dejemos que la emoción actúe con nosotros y a través nuestro.

Como no estamos acostumbrados a hacer contacto con nuestras emociones, hemos creado una dislexia emocional, un analfabetismo respecto a su gramática básica. No sabemos qué hacer con ellas, nos quemamos y se las pasamos al vecino, al psicólogo o al cura. No somos capaces de discriminar qué emoción es buena, saludable y amable, y cuál no. Queremos

eliminarlas a toda costa o al menos reducirlas, qué más da si es el Prozac o las esencias florales, lo importante es controlarlas. Pero la biología no puede censurarse por decreto.

La ignorancia emocional se conoce con el nombre de alexitimia, y significa incapacidad de lectura emocional. Como veremos más adelante, las personas bloqueadoras (no lectoras) de emociones son propensas al cáncer y a contraer enfermedades del sistema inmunológico. Nos da miedo acercarnos a las emociones, porque cuando se activan demasiado perdemos el control. Emocionarse intensamente es quedar a la deriva y bajo el auspicio directo del universo. Bucear más allá de la razón y descifrar los antiguos códigos genéticos que aún se mantienen limpios, nos atemoriza. No sabemos mirar tan profundamente, y el no hacerlo nos despoja de una de las mayores fuentes de sabiduría. Tal como decía Krishnamurti: "En ti se reproduce la historia de toda la humanidad". Solamente basta abrir el libro de la vida y leer en él. Si quieres entender el cosmos, búscalo en tus sentimientos; ahí encontrarás lo que necesitas saber.

Pero la cuestión no es tan sencilla. Nuestro sistema atencional es claramente externalista, estamos más afuera que adentro. La confianza en uno mismo se ha trasladado a los amuletos, los astros, el cambio de gobierno, los ángeles o el destino. Nos movemos entre las promesas de los astrólogos y las reencarnaciones de un pasado difícil de indagar. Como en el cuento del borrachito, buscamos las llaves donde hay luz, aunque las hayamos perdido en otra parte. Una de mis

pacientes, muy motivada por el crecimiento espiritual, antes de salir para su trabajo comenzaba la siguiente secuencia de actividades de "crecimiento interior": caminaba descalza un rato para absorber la energía de la tierra, colocaba un vaso con agua al sol antes de beberlo, meditaba veinte minutos con un mantra asignado por un director de la escuela de Maharishi, luego volvía a meditar otros diez minutos con un sonido cuántico sanador aprendido de otro maestro espiritual, ingería un desayuno ayurvédico, leía el horóscopo y se le entregaba con una oración al ángel de la guarda. Como resulta evidente, al comenzar su jornada laboral ya estaba agotada. Cuando después finalmente logró desligarse de tantos requisitos externos y dejó que la frescura de su propio interior se manifestara libremente, comenzó a vivir su espiritualidad de una manera más tranquila y natural. Centralizó su actividad exclusivamente en la meditación y la autoobservación, y soltó uno a uno los bastones en los cuales se había apoyado innecesariamente. Hacerse cargo de uno mismo no deja de ser un placer casi narcisista saludable.

Aunque todas las emociones nos enseñan, no todas son buenas y aceptables. Hay sentimientos autodestructivos y altamente peligrosos que deben manejarse con cuidado o eliminarlos para siempre. Otros, como los amigos de verdad, nos ayudan en las buenas y en las malas, fortalecen el yo y nos engrandecen. Establecer esta diferenciación es fundamental antes de actuar.

EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS: LO BUENO PARA RESCATAR Y LO MALO PARA SUPRIMIR.

Las emociones primarias son aquellas con las que nacemos. Son naturales, no aprendidas, cumplen una función adaptativa, son de corta duración y se agotan a sí mismas. Solamente duran lo indispensable para cumplir su misión: dolor, miedo, tristeza, ira y alegría son algunas de las más importantes. Ellas forman parte de la persona y cumplen un papel vital para que podamos sobrevivir y adaptarnos al mundo. Si se reprimen sistemáticamente y se interrumpen con frecuencia, afectan gravemente la salud física y mental. Hay que convivir con todas, integrarlas a nuestra vida y aprender de su funcionamiento. La sabiduría natural se expresa a través de ellas.

Las emociones secundarias son aprendidas, mentales, y aunque algunas de ellas, bien administradas, puedan llegar a ser útiles, no parecen cumplir una función biológica adaptativa. Son defensivas o manifestaciones de un problema no resuelto, y casi siempre implican debilitamiento del yo: sufrimiento, ansiedad, depresión, ira y restricción-apego son algunas de las más significativas. A diferencia de las primarias, no se agotan a sí mismas y pueden permanecer por años o toda la vida. Si las

dejamos actuar libremente y no las controlamos o eliminamos, nos enfermamos. Hay que tratar de reducirlas al máximo o quitarlas de nuestra vida y aprender de ellas lo que podamos. Son expresiones de la mente.

Las emociones secundarias pueden considerarse prolongaciones mentales de las emociones primarias. El dolor, la información corporal que nos permite saber cuándo un órgano anda mal, se extendió a supuestos "órganos mentales" y nació el sufrimiento. El miedo, el encargado de protegernos ante el peligro, se trasladó anticipatoriamente y se creó la ansiedad. La tristeza, que permite desactivar el organismo para su posterior recuperación, se generalizó en un sentido autodestructivo en lo que se conoce como depresión psicológica. La ira, la principal fuerza interior para vencer obstáculos, se almacenó en forma de rencor y resentimiento. La alegría, la más poderosa e importante de las emociones, fue duramente restringida o convertida en apego al placer. El aparato mental humano creó una dimensión artificial paralela a la realidad fisiológica, invadió los terrenos de lo natural y se apropió indebidamente de siglos de evolución. Posiblemente ése sea el origen de la enfermedad mental.

La estructura psicológica humana gira alrededor del tiempo. Si observamos por un momento cómo funciona la mente, descubriremos algo sorprendente. Nunca está quieta. Siempre hay una sensación de movimiento interior, una impresión de ir y venir, un desplazamiento de lo que uno "es" a lo que uno "va a ser". Poseemos el don de transitar a través del tiempo mental como nos dé la gana. Podemos resucitar el pasado más

remoto, crear el futuro con siglos de anticipación, congelar los momentos y, lo que es más importante, repetir el viaje cuantas veces queramos. Como un péndulo incapaz de detenerse, la mente humana se balancea incesantemente entre pasado y futuro, postergación y esperanza, culpa y amenaza, nostalgia y desilusión. El aquí y el ahora, la parada donde supuestamente reposa la verdadera tranquilidad, se reduce a una estación de paso para seguir fluctuando. El "llegar a ser", el "yo ideal" y los famosos "debería" son productos de esta extraña habilidad de proyectarse en el tiempo. Tal como reza un proverbio Zen: "La mente insensata no se detiene; si se detiene, es iluminación". Hay que tratar de disminuir las fluctuaciones de la mente hasta donde podamos, para estar más atentos al momento presente.

DE REGRESO A CASA: EL ARTE DE AQUIETAR LA MENTE Y EL REENCUENTRO CON LA SABIDURÍA NATURAL

Hubo una época en que la mente vivía más en el presente y estorbaba menos. En esos tiempos lejanos, probablemente el hombre se alimentaba de cierta sabiduría natural que emanaba de las fuentes descontaminadas del saber universal. Sin cursos de lectoescritura ni traducciones simultáneas, el ser humano aprendía lo necesario para desarrollar autoconciencia y generar sabiduría y amor a borbotones. La mente y el cuerpo trabajaban armoniosamente, respetando los ciclos de evolución y el principio de unidad. Desgraciadamente, en algún lugar de la evolución, la mente desvió su rumbo hacia el egocentrismo, inventó el tiempo psicológico y dejó de ser un medio para convertirse en un fin. Hace algunos cientos de miles de años, la estructura mental del hombre produjo un giro inesperado sobre sí misma, rompiendo la continuidad del hombre con la naturaleza. Al autocentrarse, el ser humano se convirtió en una entidad fragmentada revestida de una aparente individualidad, pero ajena a la totalidad de la existencia. Nos alejamos del lenguaje natural de la vida y perdimos el rumbo.

La humanidad añora volver a lo primario, a la morada original donde comenzó el ascenso del hombre y a esa existencia plena, repleta de salud y bienestar. Podemos vivir mejor, aliviar el sufrimiento, mejorar nuestra calidad de vida, descontaminar la mente y crecer en sabiduría y amor. Creo que en algún rincón olvidado de nuestra estructura genética está la clave para retomar el sendero perdido. Es hora de deshacer los pasos y desenterrar los tesoros que alguna vez equivocadamente enterramos.

Nos sobra cerebro y nos falta emoción. Debemos "desmentalizar" nuestra manera de procesar la información y darle más cabida a lo natural. Serenar la mente y traerla un poco más al presente para que podamos mirar lo emocional sin tanta contaminación. Mejorar el equilibrio mente-cuerpo para que nuestro yo salga fortalecido. Ése es el reto.

PARTE 2

EL ARTE DE QUIETAR LA MENTE

DE CÓMO VIVIR SIN LA CARGA DEL PASADO Y LA AMENAZA DEL FUTURO

La mente es un mono inquieto, saltando
de rama en rama en busca de frutos
por toda una selva interminable,
de sucesos condicionados.

BUDA

¿Quién no ha deseado alguna vez desconectarse de la realidad y que lo internen en una de esas clínicas campestres con todo incluido? "Desenchufarse" y caer promiscuamente en los brazos de Morfeo, buscando el sueño reparador, es una necesidad sentida por la mayoría de las personas que deben trabajar para sobrevivir. Uno de mis pacientes, cansado y agotado de no tener vacaciones hacía años, me relataba así su muy sentida fantasía: "Me gustaría conseguirme una mujer de unos quince metros de alto, meterme en su vientre, adoptar una posición fetal, colocar el pulgar en mi boca, colgarme del cordón umbilical y flotar, simplemente flotar en el líquido amniótico...". Cuando volvió a la realidad, me preguntó qué opinaba al respecto. Luego de dudar un instante, decidí ser sincero: "En principio no veo nada de anormal en su fantasía, y espero que así sea, porque yo también la he tenido". Esa sesión fue gratis.

Creo que todos, en situaciones de estrés agudo, consciente o inconscientemente, hemos añorado escondernos en aquel lugar seguro donde nada ocurría y todo estaba bajo el control de mamá. El síndrome del regreso al vientre materno se da sin distinción de sexo, edad o nivel cultural; basta sobrecargar el sistema para que la ilusión siga su curso. Alguien que nos cobri-

LOS ESTILOS PERSONALES QUE IMPIDEN AQUIETAR LA MENTE

La civilización moderna ha creado dos formas inadecuadas, distintas pero no excluyentes, para no estar en el presente. La mayoría de nosotros mostramos, explícita o implícitamente, la tendencia a aproximarnos más a un extremo que al otro, dependiendo de los valores que hayamos introyectado en la primera infancia: (a) la personalidad Tipo A, adicta al futuro, incapaz de liberarse del poder y la ambición, y (b) la personalidad Tipo C, atada al pasado, incapaz de liberarse de la necesidad de aprobación y al mal hábito de postergar. Cada una de ellas representa un modo complejo de pensar, sentir y actuar, altamente valorados e incomprensiblemente difundidos por la educación tradicional como modelos que hay que seguir. Gran parte de nuestros jóvenes son víctimas de una pedagogía claramente orientada a difundir y exaltar estos patrones de comportamiento insanos. La invitación a participar en este proyecto de socialización parte de dos promesas: si eres Tipo A, tienes el éxito económico y profesional asegurado y si eres Tipo C, la gente te querrá más y vivirás más tranquilo. Estas

je y murmure dulcemente al oído: "Tranquilo... Descansa... Yo me hago cargo de todo". ¡Qué alivio! Desgraciadamente no es tan fácil. Incluso cuando dormimos sigue existiendo un parlo-teo encubierto incesante y el ruido de miles de pensamientos saltando de una idea a otra.

En realidad toda la moderna civilización industrializada está construida sobre la base del tiempo. La estructura psicológica humana vive en función de una supuesta "planeación estratégica" que no ha podido mostrar todavía balances psicológicos positivos. Nos mantenemos yendo y viendo, pronosticando y revisando, corriendo detrás y en pos de lo que podría ser, y lo que podría haber sido y no fue. Nos mata la ansiedad y nos carcome el resentimiento. No sabemos vivir sin la angustia in-clemente de relojes y espejos: uno acosa, el otro envejece.

Contrariamente a lo que suele pensarse, aquietar la mente es mucho más que meditar. El sosiego de la actividad mental requiere de un cambio más profundo y global que interrumpir de vez en cuando el pensamiento. El verdadero revolcón está en producir una calidad de mente que no solamente se libere a ratos, sino que adquiera un estilo permanente, una manera de ser que le permita andar más despacio, recordar información relevante y anticipar lo indispensable, pero nada más. ¿De qué sirve sentarse juiciosamente a meditar dos veces al día, meterse a la llamada brecha cuántica y sentir la unión cósmica, si después volvemos a navegar otra vez en el flujo de un devenir plagado de exigencias futuras ("querer ser más") y viejos arrepentimientos ("no haberlo hecho mejor")? Es posible que con la meditación el mono se siente, así sea por una fracción

de segundo (lo cual ya es mucho), a descansar en una rama. Pero insisto, el ejercicio es totalmente insuficiente si nuestro quehacer cotidiano sigue inmerso en la marea de los ires y venires. Una mente serena es capaz de reconocer cuándo el pasado y el futuro están haciendo daño, para ajustar el cronómetro mental a lo que realmente sea útil y adaptativo.

te peligrosas, ya que no se alerta a la población sobre las consecuencias negativas que arrastra el uso de cada patrón.

El Tipo A es uno de los principales cómplices de las enfermedades cardio y cerebro vasculares, además de generar la máxima expresión de estrés y ansiedad conocida hasta la fecha.
El Tipo C es un factor de predisposición para el cáncer, además de ser el receptáculo donde mejor germina la depresión.
 Mientras la codicia del Tipo A destruye a otros y se suicida en el intento, el Tipo C, lentamente, se va anulando como persona hasta desaparecer. El eslogan publicitario que vende esta idea de la felicidad artificial y contaminada, parece ser el mismo para ambos tipos: "Prestigio y aceptación, aunque mueras en el intento".

Toda la configuración psicológica de las personalidades Tipo A y Tipo C ha sido moldeada por los condicionamientos y requerimientos de una sociedad que se aleja cada vez más del aspecto humanista del hombre. El menú está a nuestra entera disposición: podemos elegir la enfermedad que genera la amenaza de un futuro incierto (estrés e infarto), el sobrepeso de un pasado intolerable (depresión y cáncer), o ambas. Veamos en detalle cada uno de estos estilos.

LA PERSONALIDAD TIPO A Y LA NECESIDAD DE CONTROLAR EL FUTURO

Al finalizar la década de los años cincuenta, un grupo de cardiólogos norteamericanos observaron que muchos de sus pacientes mostraban un conjunto de comportamientos comu-

de riesgo cardiovascular tan importante como el colesterol, el tabaquismo, el sedentarismo o el sobrepeso. Luego de muchas disputas, de pruebas a favor y en contra, se arribó a una conclusión bastante aceptada en la actualidad: *la conducta Tipo A predice los estados iniciales de la angina de pecho y la enfermedad coronaria, además de afectar más indirectamente el sistema inmunológico.*

La forma de comportarse de estas personas es definitivamente insalubre, no solamente porque responden demasiado intensa y persistentemente a las situaciones de estrés psicosocial, sino porque ellos mismos crean a su alrededor un clima de alta tensión. Lo verdaderamente sorprendente se revela en recientes estadísticas, donde el patrón Tipo A incrementó significativamente su nivel de incidencia, tanto en la población masculina y femenina (aunque es mayor en la masculina), como en grupos infantiles.

La sociedad adora a los Tipo A, les rinde pleitesía y homenajes de toda índole. Considerando el riesgo implícito que conlleva su uso, es sorprendente que sean merecedores de un culto a la personalidad tan marcado. Ellos representan la máxima aspiración de cualquier estudiante universitario inteligente y de cualquier suegra casamentera. Los valores de superación económica y adquisición de un mejor nivel social han creado un absurdo de consecuencias alarmantes para la salud y el bienestar: una forma de suicidio aceptada y aplaudida.

La esencia de la personalidad Tipo A es un patrón de lucha incesante por alcanzar las metas y oportunidades de éxito (no

costa de cualquier cosa. Un extraño cruce entre Maquiavelo y Superman. En este tipo de sujetos, el ego se alimenta de dos necesidades indispensables: control y poder absolutos. Como la meta es inalcanzable, el organismo vive permanentemente en un estado de zozobra y activación, que el sujeto es incapaz de disminuir. Es decir, en un estado de estrés sostenido y crónico, lo que produce el incremento de ciertas sustancias nocivas para la actividad cardiovascular normal. Al mismo tiempo, la frustración de no poder alcanzar sus objetivos incrementa notablemente en ellos la hostilidad y la agresión.

En general, el patrón Tipo A gira alrededor de cuatro premisas de dudosa recomendación para la salud física y mental: *urgencia de tiempo, ilusión y necesidad de control, ambición desmedida e importancia excesiva por los resultados.* Cada una de ellas empuja insistentemente el péndulo para que se mantenga en el futuro.

1. Urgencia de tiempo

Los sujetos Tipo A viven con los dos pies en el acelerador. Apresuran ejecuciones y fechas, y siempre están adelantados "por si acaso". Comen rápido, corren en vez de caminar, son impetuosos en su hablar y hacen el amor a la carrera. Su vida es a doscientas mil revoluciones por minuto y por eso queman el motor con frecuencia. Se desplazan vertiginosamente por todas partes, levantando polvareda, generando estrés y malestar a su alrededor. La esposa de un paciente Tipo A me comentaba: "Estoy agotada. Seguirle el ritmo es algo imposible. Ve televisión, escucha radio, escribe en el computador,

habla por teléfono y soluciona problemas de la oficina, ¡todo al mismo tiempo! No descansa nunca y pretende que yo sea igual. Deberían inventar una especie de congelador para maridos hiperactivos. Yo lo metería de vez en cuando... así sea para poder dormir tranquila un rato".

Apaciguar su ritmo es tarea de titanes; incluso las drogas psiquiátricas y los procedimientos psicológicos tradicionales de relajación no parecen hacerles efecto. En cierta ocasión, me tocó compartir clases de Tai Chi Chuan con un alumno Tipo A, el cual había sido remitido por una psicóloga clínica para intentar disminuir su elevado nivel de estrés. Un sujeto Tipo A tratando de incorporar la filosofía de una de las meditaciones orientales más antiguas, era algo digno de observarse. En el Tai Chi el sujeto debe dejarse ir y soltarse para que el conjunto de movimientos sean un continuo fluido y libre de toda influencia mental. Con el tiempo, el entrenamiento consistente desarrolla en el practicante una forma de meditación aguda y penetrante. El método representa para mí una de las formas más bellas y sencillas de acercarse a la naturaleza. Desgraciadamente, el experimento no funcionó. No solamente no se logró el cometido, sino que el nivel de estrés, incomprensiblemente, le subió tanto que no pudo volver a las sesiones. Cada ejercicio producía en él un sentido de impaciencia insoportable que se contagiaba a todos los integrantes del grupo. La suavidad y la "cámara lenta" de los movimientos lo exasperaban hasta el extremo de tener que interrumpirlos. Cuando el maestro le explicaba que el objetivo no era hacerlo bien o mal, que no había que ganarle a nadie sino jugar con el cuerpo, su descon-

cierto era evidente. Finalmente dejó de asistir y el grupo volvió a recuperar el clima de sosiego que lo había caracterizado. Al cabo de unos meses me lo encontré en la fila de un supermercado, me saludó muy amablemente, y me contó que se estaba sintiendo muy bien haciendo squash, raquetball y tenis, que ya había ganado dos trofeos y pensaba participar en un campeonato latinoamericano. El Tai Chi fomenta la paciencia y la mirada interior, dos aspectos aversivos para el Tipo A.

La paciencia es una de las habilidades más difíciles de lograr para cualquier persona, porque ella implica desprenderse de las expectativas y resignarse a que las cosas sigan su curso. Es decir, sentarse en la cresta de la ola, dejar que ella lo lleve y aceptar lo peor que pueda ocurrir. Más específicamente, si tienes una cita importante y de pronto te encuentras en la mitad de un trancón, puedes insultar al ministro del transporte, patear el carro, maldecir el día de tu nacimiento, pelear con una señora que mira absorta desde el carro vecino, pitar como un desaforado, o por el contrario, recostarte, colocar tu música favorita, sacar los pies por la ventanilla, y entregarte a los designios de Dios con beneficio de inventario. La primera estrategia segrega adrenalina y cortisona en cantidades industriales, además de hacerte ver como un idiota; la segunda te regala años de vida y, de paso, le agrega un toque de distinción a tu personalidad, que nunca sobra.

2. Ilusión y necesidad de control

Ésta es quizás una de las creencias más absurdas y riesgosas

*Lo importante es mantener la serenidad
y equilibrio en todo momento.*

cuetamente, la cuestión consiste en creer que uno posee la facultad de alterar las probabilidades a favor, si se lo propone. Por lo general, este esquema opera desde el inconsciente y de manera totalmente automática. Cuando uno menos lo piensa, la mente comienza a querer influir sobre los acontecimientos. Una cosa es confiar en la suerte y otra muy distinta el desgaste supersticioso del autoconvencimiento irracional. La aseveración de los optimistas fanáticos, "Tú todo lo puedes", merece ser reconsiderada. La vida nos comprueba a diario que no es así, pero seguimos con el anhelo de lograr el fenómeno paranormal prometido. Gastamos una buena parte del tiempo haciendo fuerza para que no llueva, que el carro prenda, que el equipo favorito haga el gol, que salga el 17, que nuestro amor imposible se haga realidad, que los nuevos vecinos sean buena gente, y así. La ilusión de control es la voluntad llevada a su máxima expresión y una forma amañada de mermar la incertidumbre que surge de una realidad evidentemente probabilística.

La mayoría de los seres humanos, por no decir todos, no soportamos las situaciones de incertidumbre y ambigüedad informacional. La respuesta espontánea ante estos acontecimientos es afianzarnos en la certeza y quitarnos de encima la angustia de la duda. No importa qué tan horrible sea la consecuencia, pero es preferible una mala noticia al fenómeno de espera. Cuando era estudiante del último semestre de carrera, decidimos hacer un experimento sobre el tema de la incertidumbre. A los sujetos se les colocaban unos cables en cada

billo frente a ellos, recibirían un choque eléctrico muy fuerte. Se los dejaba en una pieza aislada, mientras el experimentador hacía la pantomima de preparar en el cuarto contiguo los aparatos necesarios para aplicar la descarga. Lo interesante de la investigación era que nunca se les daba el choque: ¡el aversivo consistía en no prender nunca el bombillo! Tal como se había pronosticado, la mayoría de los participantes preferían acelerar la aplicación del supuesto choque eléctrico, a tener que esperar. Una estudiante de psicología sujeto de experimentación, tierna, dulce y amable, al cabo de media hora perdió su compostura gritando a todo pulmón: "¿Todavía falta mucho? ¡Prenda el maldito bombillo de una vez, a ver si terminamos con esta tortura china!" Uno de los casos reales más dicientes que reafirma la intolerancia a la incertidumbre quedó claramente documentado cuando las esposas de los desaparecidos de Vietnam preferían dar por muertos a sus maridos a seguir soportando la expectativa de un retorno incierto. Muchos de los que regresaron hallaron el puesto ocupado.

En los Tipo A, la ilusión de control degenera en *necesidad de control*, es decir, la exigencia que nada escape a la propia inspección. Como cualquier otro vicio, la obtención del control absoluto se convertirá en un apego difícil de eliminar. Cuando algún hecho escape a la fiscalización y predicción del sujeto, sobrevendrán el pánico y los intentos inmediatos de recuperar la sensación de control, generalmente a través de logros personales. La pérdida del control será percibida como una amenaza y el sistema activará todos los recursos necesarios para defenderse como si se tratara de un peligro real. De esta

manera, el sistema fisiológico estará siempre listo para la lucha. Bajo esta presión no hay cuerpo que aguante.

3. Ambición desmedida

La motivación exagerada de triunfo hace que el Tipo A perciba el entorno como enfrentado a sus objetivos y con un nivel de reto elevado. Su atención está dirigida a detectar potenciales enemigos y competidores, a los cuales debe derrotar si éstos atraviesan el límite de sus dominios psicológicos. El Tipo A, si no gana, empatá. Vive a la ofensiva y muere a la defensiva. Su deseo por el poder es tal, que no escatima recursos para alcanzar la cúspide de sus inalcanzables metas. Ésta es una de las razones por las cuales indefectiblemente cae en una sobrecarga laboral. Los tristemente célebres "Adict Work" son personalidades Tipo A en estado de descomposición avanzado. Todos los recursos adaptativos se desperdician en lograr el yo ideal (lo que les gustaría ser), a expensas del yo real (lo que realmente son). La necesidad imperiosa de querer cada día más y más, producto de una comparación constante con los de arriba, les aleja del aquí y el ahora, y los coloca fuera de la realidad, en el extremo ulterior del péndulo.

El Tipo A carece de autoconocimiento y autoobservación, ya que sus intereses siempre están por fuera. Nunca sabe lo que está sintiendo y pensando, porque no vive en el presente. Cuando debido a alguna circunstancia fortuita se ve en la obligación de permanecer en el momento actual, no sabe qué hacer, se aburre y enseguida comienza a hacer planes para cuando termine el "descanso".

✦ Hace poco traté ingenuamente de pasear con un amigo triple A. Pese a sus buenas intenciones, no fue capaz de entregarse ni por un momento al ocio. A los pocos días, parecía un león enjaulado atrapado en el paisaje. A las cuatro de la mañana ya estaba de pie, listo para leer las noticias económicas que llegaban a las seis. No sabía qué hacer con su tiempo libre, porque nunca había dispuesto de él. Había vendido su vida al mejor postor y se sentía orgulloso de ello. El noventa por ciento de sus conversaciones estaban centralizadas alrededor del trabajo y en cómo obtener beneficios de alguna índole. Su existencia se había reducido a la mínima expresión. Ya no vivía, simplemente se desgastaba como una piedra. El último día del paseo lo llevé a caminar por un bosque, entre ardillas, ranas de colores y mariposas, hasta llegar a un acantilado donde podía divisarse un valle absolutamente espectacular. Luego de respirar profundo y limpiar mis pulmones, esperé su respuesta afirmativa: "¿Qué te parece?" El también respiró profundo, y mientras miraba hacia atrás, comentó: "¿Nunca pensaste en talar parte del bosque? El negocio del aserrío es buenísimo. Conozco a una persona que te puede asesorar". El anhelo de superación puede ser un factor motivacional constructivo, pero cuando se convierte en la clásica ambición desbordada y obsesiva, no sólo enferma el cuerpo sino el alma, además de producir un embotamiento significativo de la sensibilidad. La ambición es una de las peores creaciones de la mente, porque arrastra a su prima hermana la codicia, y ésta, a la destrucción. Trabajar es importante, pero no es lo único. No es suficiente

fabricar zapatos, criar ganado o vender salchichas, hay que diversificarse de vez en cuando en lo trascendental para no diluirse en el microcosmos de la ignorancia que produce la rutina.

4. La importancia excesiva de los resultados

Ésta es una de esas tradiciones que no pertenecen al colonialismo español, sino al anglosajón. El pragmatismo ha establecido las reglas de lo concreto y las ventajas del utilitarismo como criterio de verdad. Lo bueno debe ser útil. Lo útil es bueno. El Tipo A, congruente con su afán acaparador, hace de la obtención de logros su bandera de lucha. Por tal razón, abandonar los resultados es casi que una blasfemia y un sinsentido ridículo, producto de un romanticismo pendejo.

Es indudable que los resultados son importantes en un sinnúmero de situaciones de la vida y que siempre estarán presentes en nuestras acciones. Es muy difícil prescindir de ellos, incluso los santos están pendientes de alcanzar a Dios. Pero una cosa es aceptar su participación relativa y otra muy distinta ser esclavo de las consecuencias. Más aun, existen momentos donde las expectativas frente al desenlace de los acontecimientos, paradójicamente, producen un efecto negativo. Si se le dice a un niño que está jugando tranquilamente con sus aviones que "cuáles son los buenos y los malos" o que "quién va ganando", se le está sugiriendo una modalidad distinta de entretenimiento: ganadores y perdedores. Al cabo de los días, el niño transforma el "volar por volar" en "carrera de aviones". Descubre que

el placer puede estar en ganar y que además puede ser ganador absoluto cada vez que quiera: un Tipo A en gestación.

Repito, el problema no está en desligarse totalmente de los efectos, ya que perderíamos la actitud previsor de resguardarnos a tiempo, sino en saber cuándo abandonar el final para disfrutar del argumento. Jugar como a uno le dé la gana, danzar sin reglas, reír por reír y correr por correr, como Forrest Gump. Sembrar árboles sin esperar frutos. La vida nos proporciona infinidad de oportunidades para actuar sin el resultado auestas. Si al bailar la preocupación se centra en que debe hacerse bien y ser el mejor, se acabó el deleite. Las mejores cosas de la vida suelen ocurrir cuando no esperamos nada. Lao Tse lo explicó así hace más dos mil quinientos años:

La persona más sabia
confía en el proceso.
Sin tratar de controlar
toma todo como se presenta.
No vive para lograr poseer
sino simplemente para ser
todo lo que puede ser
en armonía con el Tao.

Las personas Tipo A no comprenden que el viaje casi siempre es más importante que la llegada. Para ellos, filosofar, curiosear, experimentar no tiene mucho sentido. Les impacta mucho más un camión de carga que un atardecer en la selva, y sin dudas, muchísimo más, la caída de la bolsa de Nueva York que la del muro de Berlín.

LA PERSONALIDAD TIPO C Y LA INCAPACIDAD PARA RESOLVER EL PASADO

A mediados de los años ochenta, un grupo de investigadores hallaron que un grupo considerable de pacientes diagnosticados de melanoma (cáncer de la piel) y cáncer del pulmón, mostraban algunas características comunes que predecían la aparición y mortalidad por cáncer, de forma tanto o más precisa que los indicadores tradicionales de riesgo.

Estas personas, llamadas Tipo C, eran principalmente bloqueadoras de emociones (vg. ira, tristeza, miedo, alegría), inhibidas, inasertivas, apaciguadoras y muy orientadas a satisfacer las necesidades de otras en desmedro de las propias. Ante situaciones de estrés, reaccionaban con pasividad, indefensión, depresión y aislamiento. El autosacrificio y la sumisión configuraban la manera principal de relacionarse con las personas de su ambiente familiar y laboral. La conclusión, actualmente aceptada y compartida por los expertos en psicología de la salud, es determinante: la inhibición, represión y negación de las emociones, y el estilo evitativo para resolver y afrontar problemas, debilita el sistema inmunológico y hace a las personas más susceptibles a contraer cáncer y enfermedades infecciosas.

En un lenguaje más coloquial, los sujetos que conforman este patrón son las típicas personas queridas y amables, pero supremamente frágiles. La actitud de servicio que muestran no es por vocación, sino por miedo. Su intención: apaciguar al otro, cueste lo que cueste, para que no les haga daño. La clave del ego de la personalidad Tipo C es la necesidad de aprobación por encima de todo, así estén ellas por debajo.

do una relación enferma... No puedo ser tu cómplice en esto y seguir dilatando la cuestión. Llegó la hora de ponerle final a la historia. Aunque no haya sido tu intención, has aceptado pasivamente los agravios. El miedo te ha paralizado y has negociado con algo que no es negociable: tu dignidad. ¿De qué te ha servido la postergación? Llevas más de diez años acumulando rencor y tratando de apaciguar y conciliar con alguien que aparentemente no quiere hacerlo. Cada vez que desertas, ella incrementa su arsenal de agravios. Tú en retirada y ella al ataque. Es hora de que asumas el reto. Siempre y cuando seas respetuosa, no me importa cómo lo hagas, lo principal es que te quites de encima esta carga de rabias y rencores que te atormenta. Es posible que ella te deje de hablar un tiempo y se sienta escandalizada ante tu rebelión, pero ése es el costo que tendrás que pagar para empezar a respetarte a ti misma y que te respeten. No hay un día especial para ser digno. Hoy es el día". Ella preguntó: "¿Y si ella me deja de querer?" Le contesté que si eso llegara a ocurrir, muy probablemente nunca la había querido de verdad. Y agregué: "Si fuera así, ¿no es mejor saberlo de una vez?" Al lunes siguiente recibí una llamada contándome la buena nueva de que al fin había podido hablar con su madre. La reacción de la señora había sido aceptable y S. P. se mostraba muy contenta. Recuerdo sus palabras finales: "Me gustó hacerlo... Sentí como si me drenaran una infección de años... Lástima no haberlo hecho antes". La estrategia de la postergación es supremamente azarosa, porque como bien argumentaba Cervantes: "Por la calle del ya voy, se va a casa del nunca".

Ésa es la clave, nada sin resolver. Agotarlo todo, de ser posible, en el momento. Cuantas más cosas inconclusas dejes, más atrapado estarás en el pasado. No importa qué método utilices, cuantos más cierres hagas, más se liberará tu mente de la carga de la memoria. La postergación es la estrategia que apadrina el miedo y la pereza de los incapaces.

2. Cuando la prudencia es un problema

Hay personas tan prudentes que no respiran, y otras tan sumisas que piden permiso para hacerlo. Ambas mueren por inanición. La moderación es un atributo admirado por casi todas las culturas y requisito fundamental para garantizar la convivencia y salvaguardar la integridad psicológica de la gente, pero si se hace de ella un supervalor, se comienza a transitar peligrosamente por los límites de la falsedad y el bloqueo emocional.

Cuando la autocensura se vuelve demasiado grande, sobreviene una terrible enfermedad conocida como constipación emocional. En estos casos, la emoción y los pensamientos quedan aplastados bajo el inclemente sobrepeso de una conciencia hiperactiva y fiscalizadora. La prudencia es un sistema regulador manejado por el super yo, que contiene y reprisa el comportamiento para evitar excesos. Desafortunadamente, a veces los desagües son insuficientes, el agua deja de fluir y comienza el proceso de estancamiento y putrefacción. En estos casos, es mejor dinamitar el muro de contención.

La prudencia es la carta de presentación de las personas Tipo C. Ellas se vanaglorian de poseer el valor de la discreción en grado superlativo. Dicen exactamente lo que los demás espe-

ran que digan, y se comportan como se espera que lo hagan. Hacen gala de una diplomacia digna de los mejores embajadores. Conozco personas que podrían manejar las relaciones árabe-israelíes o Moscú-Estados Unidos a la perfección, pero que no son capaces de expresar amor a sus seres queridos. La diplomacia es una profesión peligrosa.

La sobriedad excesiva y la queridura generalizada despiertan en mí una especie de paranoia y desconfianza primaria. Siempre he considerado que las personas que no tienen problemas con nadie son, al menos, sospechosas de no decir lo que sienten y piensan. En una reunión social, un grupo de invitados hablaba sobre el "don de gentes". Ellos sostenían que había personas que se hacían querer por todo el mundo, porque eran muy buenas y jamás daban motivos para que se les rechazara. Mi opinión fue otra. Si se fijan posiciones, por puras probabilidades, habrá gente que no estará de acuerdo, y si el tema es álgido (vg. política, religión, sexualidad), peor. Por más querido, amable, cordial y ecuánime que sea un sujeto, si en una reunión del Opus Dei apoya públicamente las relaciones prematrimoniales, perderá de inmediato el "don de gentes", además de sus credenciales. Entonces, como los humanos somos susceptibles de ofendernos con facilidad, al menos en cuestiones de principios, la honestidad comunicativa creará incomodidad, así se utilice en pequeñas dosis. Si nadie habla mal de X, me acerco a X con cautela. Si una persona está de acuerdo con todo el mundo, me reservo el beneficio de la duda. por lo menos no me sentiría seguro de poner mi vida en

encontré hablando solo, con una viejecita muy simpática que me sonrió todo el tiempo y que luego me di cuenta de que era una fiel representante de los Tipo C. La sinceridad es incómoda y a veces imprudente, pero necesaria. Hay que balancear la cosa y decidir.

Las personas Tipo C que son extremadamente formales y cautelosas tienen serias dificultades interpersonales debido a que les cuesta meterse en el territorio del otro. Un médico cirujano había asistido a mi consulta por miedo a temblar durante las intervenciones quirúrgicas. Su sintomatología, además de un miedo intenso a cometer errores y hacer el ridículo, mostraba una clara incapacidad de leer emociones (alexitimia). La terapia no estaba funcionando adecuadamente. Mi paciente era un hombre supremamente escrupuloso, reposado y, claro está, ultraprudente. Tenía serias dificultades para manejar el personal médico a su cargo y ejercer disciplina. Le costaba hablar de sí mismo y mantenía distancias siderales con todas las personas, psicólogo incluido. Un día, buscando producir algún efecto sobre su imperturbable humanidad, decidí recibirlo con una nariz de papel tan larga como la de Pinocho. Cuando entró y le extendí la mano, él me saludó muy sesuda y cortésmente como era su costumbre, y tomó asiento. Para mi sorpresa, la cita comenzó a transcurrir como si la-nueva protuberancia que asomaba de mi cara siempre hubiera estado allí. Departíamos y conversábamos como si nada pasara. Aproximadamente a la media hora, posiblemente motivado por el lado sano e "imprudente" de su mente, in-

obvia: "Perdón, no quiero importunarlo... Espero que no lo tome a mal, pero... usted... tiene una nariz de papel..." Yo simplemente asentí con mi cabeza, lo que le obligó a retomar el tema. "Bueno, en verdad no se qué decir... ¿Para qué la usa?" Le respondí que no era mi costumbre, pero que la verdadera razón era provocar en él alguna reacción de sorpresa distinta a la programación prefijada, ordenada y pulcra que lo caracterizaba. Le agregué: "¿Se ha dado cuenta de que se demoró media hora para preguntarme algo tan insólito?" Al tomar conciencia de lo que había pasado, comenzó a reír. Más adelante, cuando el tratamiento comenzó a mostrar cierta mejoría, me comentó que esa cita había sido especialmente importante para él.

El filtro de salida no puede achicarse tanto, porque el sistema no podrá vaciarse. Cuanto más expreses, menos tendrás para almacenar. Mientras la postergación cierra las puertas de evacuación, la prudencia exagerada apenas las abre. Conéctate al mundo exterior sin tantas condiciones. Dentro de lo posible, deja que tus pensamientos y emociones circulen cómodamente. Arriésgate a decir, a sentir y actuar de acuerdo a tus criterios. Si no violas el derecho de los otros y haces prevalecer los tuyos: ¡Bienvenida la imprudencia! Comienza de una vez a construir tu nuevo canal de comunicaciones, tal como decía Benedetti: "Sin exclusas, ni excusas".

3. La sumisión como estrategia de apaciguamiento

La sumisión es la mayor estrategia de apaciguamiento que conocen los sistemas vivos cuando están enfrentados a un depredador, llámese león, rinoceronte, papá, mamá, jefe, amigo,

profesor, suegra, o lo que sea. Si nos enredamos en una relación donde nos sentimos débiles e incapaces, y las enseñanzas sociales no son útiles, la biología se hace cargo. Si es necesario, la naturaleza asume nuestra supervivencia individual, pero sin descuidar lo colectivo. Cuando un lobo va perdiendo la pelea con otro lobo y entiende que ya no tiene posibilidades de ganar, el lobo perdedor ofrece apaciblemente la yugular al oponente, como si dijera: "Perdí, acabemos con esto de una vez". Sin embargo, en ese momento tiene lugar lo increíble. El lobo ganador, inexplicablemente, se paraliza. Una fuerza milenaria le impide matar al que desde la humildad reconoce la derrota. Algún mecanismo primario, incrustado en el ADN o más allá de él, se dispara en el lobo ganador y le recuerda que la especie es más importante que el placer de eliminar al contrincante. ¡Qué maravillosa relojería instintiva! Nadie llamaría cobarde al lobo que se entrega, ni conmisericordioso al que se paraliza, simplemente el milagro ocurre. Ni vencedores ni vencidos. Ambos lobos se alejan y la rueda de la vida continúa su ciclo. En otras especies, como por ejemplo los pavos, se da el mismo principio equilibrante. El pavo en desventaja estira su cuello en el piso y lo expone pasivamente al rival para que lo acabe a picotazos. Una vez más, el artificio mágico de lo natural se hace sentir: el pavo triunfador detiene su acto depredador.

Algunos no ven la cosa tan parsimoniosamente. Por ejemplo, Konrad Lorenz opinaba que en realidad el animal "vencido" era el que controlaba la situación, porque era el que dominaba a su rival y que por lo tanto era el verdadero vencedor. Esto se conoce como la táctica del vencido. En sus palabras: "Un

lobo me ha iluminado. No se vuelve la mejilla al enemigo para que vuelva a golpear sino para imposibilitarlo de hacerlo". Y mucho antes, en el siglo VI, Sunzi afirmaba: "El supremo arte de la guerra es dominar al enemigo sin luchar". Esta "táctica de poder" animal se ha intentado trasladar muchísimas veces al mundo de los humanos, pero sin tanto éxito para la supervivencia individual. Ni los judíos con el Holocausto, ni los tres líderes antes mencionados, Ghandi, Jesús y Martin Luther King, lograron sobrevivir, aunque dejaron huellas que aún perduran. Muchas mujeres víctimas de violación, durante el flagelo, utilizan automáticamente la estrategia del vencido. En ocasiones, la táctica produce resultados positivos y el violador pierde erección, pero en la mayoría de los casos el recurso falla. Ante la desesperación, la sumisión parece ser un recurso primitivo que incrementa la probabilidad de vida ante depredadores de la misma especie.

Como siempre, el hombre parece ser la excepción. Quizás en los seres humanos exista un gen recesivo egoísta que desconoce el bien común por encima del personal, o tal vez, en el famoso inconsciente colectivo de Jung, no haya perdurado la arcaica costumbre de respetar la propia especie.

La significación biológica de la sumisión también tiene que ver con la posibilidad de establecer y mantener un orden al interior de determinados grupos animales y/o tribales. Hasta hace algunos miles de años, el hombre no hacía la guerra, sino que jugaba a guerrear. Esta tradición aún se mantiene en ciertas tribus primitivas, pero especialmente

pancés y los gorilas. El juego de guerra consiste en una serie de conductas simuladoras de ataque orientadas a producir miedo, que permiten detectar cuál de los luchadores está genéticamente mejor dotado para mandar. Cada uno de los rivales despliega aquellos comportamientos que se supone deberían producir pánico de acuerdo al código biológico de la especie. Por ejemplo, agitar los brazos, correr amenazante, mostrar los colmillos, gritar, sacar pecho, golpearlo y cosas por el estilo. El que menos se asuste ante las maromas del otro, o sea, el más valiente, es el ganador. No son jueces entrenados, ni expertos observadores quienes eligen al más apto para dirigir la manada y hacerse acreedor a las ventajas que ello conlleva, sino la información genética compartida. Lo que más interesa a nuestro tema es que el mono perdedor reconoce su derrota mediante una serie de ritos y comportamientos ceremoniosos de evidente sumisión: caminar hacia atrás, extender los brazos, inclinarse reverencialmente y besar la mano. Estos actos orientados al reconocimiento público del macho alfa, además de ratificar al guía, también intentan avisar al contrincante que el juego ha terminado. Aunque las muertes son muy poco comunes en los juegos de guerra, a veces pueden ocurrir accidentes involuntarios. La sumisión, entonces, colabora al establecimiento de la dominancia jerárquica, a la vez que sirve de aviso para detener el simulacro de pelea antes de que alguien salga lastimado.

Muchas de las castas y el orden idólatra que aún perduran

fectamente asimilables al concepto de dominancia jerárquica. De manera similar, la gran mayoría de los comportamientos típicos que esgrimen las personas sumisas recuerdan los gestos y posiciones corporales de los juegos de guerra.

Los sujetos Tipo C han incorporado las funciones básicas de la sumisión a su repertorio de manera desproporcionada, posiblemente por presiones ambientales en la niñez. Tal como nos enseña la naturaleza, cuando una persona se comporta sumisamente, realmente está intentando apaciguar a alguien que se percibe como amenazante (depredador) o reconociendo su superioridad.

En el contexto civilizado, la estrategia de sumisión trae más problemas que ventajas. El sumiso desconoce sus derechos personales y, por lo tanto, no los defiende ni los ejerce. Se acurrca, se entrega, se agacha, pero a diferencia de lo que ocurre en el mundo animal, aquí el opositor no perdona: "Al caído, caerle". La figura de autoridad produce en los sujetos Tipo C una tendencia inmediata a someterse y a buscar la aprobación para que no se ofusque. Recuerdo la primera cita que tuve con una señora Tipo C, muy simpática y suave. Al llenar un cuestionario de rigor sobre su historia personal, le pregunté si era casada o soltera. Ella respondió un escueto "sí", ante lo cual yo pedí la aclaración pertinente: "Sí... qué". Ella saltó de la silla y, con un gesto de consternación, se apresuró a contestar: "Sí, señor". El diagnóstico estaba hecho.

Una psicóloga amiga, admiradora furibunda del buen tacto, la discreción y la cordura, veía en los Tipo C un atisbo de la paciencia que envuelve la posición tranquila del sabio. Luego de discutir algunas horas aceptó mi conclusión a re-

gañadientes, pero con la compostura del buen perdedor. El sumiso siempre espera obtener algo, la paciencia que llega de la sabiduría no espera nada.

4. La odiosa culpa

Aunque todos los humanos somos víctimas de ella, la personalidad Tipo C es la que se lleva los honores. La culpa surge de la valoración moral negativa que la cultura o cada uno hace de ciertos comportamientos considerados inadecuados o indeseables. El sentimiento de culpa suele obrar como una forma de autocastigo que apunta directo al corazón, una especie de harakiri psicológico autodestructivo, donde se ataca a la persona y no la conducta específica: "Soy malo", "soy un asco" o "soy dañino"; en vez de decir: "He cometido una torpeza", "me he comportado egoístamente", "he sido inadecuado". En otras palabras, la autoevaluación culposa nunca está ajustada a lo circunstancial, sino a la esencia misma del sujeto comprometido en la falta, lo que es a todas luces absurdo e inadmisibile, porque nadie es totalmente malo o bueno. No es lo mismo decir robó una vez, a decir es un ladrón.

No estoy promulgando la insensibilidad ante los daños que podamos causar, voluntaria o involuntariamente, sino una responsabilidad compasiva que no incluya necesariamente la propia mutilación psicológica. Una cosa es asumir la responsabilidad y las consecuencias de los propios actos con preocupación sincera, arrepentirse y reconocer la equivocación, y otra muy distinta entrar en el tormento de la autolaceración psicológica. Enmendar, pero como un acto de fortalecimiento del

Encontrar el punto de equilibrio entre la sumisión y la agresión es el mejor camino con mayor habilidad de los

yo, aprendiendo de los errores y sin lastimar descarnadamente la propia esencia.

La culpa tiene un sentido social y uno religioso. Desde la perspectiva del aprendizaje social, la culpa cumple una función de autocontrol. La sensación de sentirse malo es tan fuerte e insoportable que hacemos cualquier cosa para evitarla, incluido "portarnos bien". Muchas personas son honestas por convicción, pero otras muchas por miedo a la culpa. Desde esta óptica, la culpa anticipada puede ser vista como un método para hacer que la gente no se deje llevar por impulsos indeseables y antisociales, so pena de ser sometida a escarnio interior. No obstante su eficiencia relativa, son preferibles aquellos procedimientos pedagógicos más benignos y con menos contraindicaciones, como por ejemplo la enseñanza programada y racional de los valores. Recordemos que la culpa, en tanto proceso autodestructivo, es la antesala de la depresión.

Desde el punto de vista religioso, la culpa parece obrar como un sentimiento de limpieza. Es la otra cara de la moneda. Aquí, sentirse culpable implica arrepentirse y un gesto de reparación. Dicho de otra forma: "Si al hacer algo indebido, no me siento mal de haberlo hecho, soy muy malo o me aproximo a un perfil psicopático". En otra versión más cinematográfica: "Si no siento culpa por mis metidas de pata, soy inhumano, una especie de Robocop insensible que no merece compasión". Así, algunas personas aprenden a sentirse bien sintiéndose mal. Un masoquismo moralista al estilo japonés y un culto al sufrimiento inútil. Los yakuza se cortan el meñique en señal

occidentales nos arrancamos un pedazo de yo, lo aplastamos y se lo entregamos a cualquier autoridad moral para que nos confirme la expiación. En el caso del *autocontrol*, la culpa se vive como una cosa horrible que hay que evitar; en la *limpieza*, como una bendición que permite resarcirse frente al mundo, ante Dios o ante uno mismo.

No obstante las diferencias, en ambos casos los "arrepentidos" muestran la clara intención de desencartarse de la emoción culposa. "Discúlpame", es la forma más evidente de solicitarle a otro que nos quite de encima la carga que el pecado ocasionó y que ya pesa sobre nuestra autoestima.

Una paciente Tipo C, que había enviudado hacía poco, mostraba ciertas fluctuaciones en su estado de ánimo muy atípicas. Sin que ningún elemento de su personalidad lo justificara, pasaba de la alegría a la tristeza de una manera milimétrica. Un día mal, un día bien, luego volvía a sentirse mal, y así. Al cabo de varias semanas de registro descubrí la causa. Ella confesó muy apenada que había días en que se sentía demasiado contenta de estar viuda, ya que su marido la maltrataba física y psicológicamente. Como consideraba que eso implicaba un irrespeto a la memoria del difunto, por las noches la embargaba una enorme tristeza y una profunda culpa: "¿Cómo me voy a sentir bien, si él está muerto?" Al otro día, reparaba el "desliz" castigándose de todas las maneras posibles, especialmente utilizando autoverbalizaciones destructivas frente a sí misma. Así limpiaba la supuesta falla, pero al mismo tiempo permanecía atrapada en un duelo de nunca acabar. Después

talmente comprensible y tan humano como el pesar que aún sentía por el alma del fallecido. La culpa nos ata fuertemente al pasado y nos imposibilita vivir el aquí y el ahora con tranquilidad. Es un lastre que hace más aburrido y agotador el viaje.

Por medio de la culpa puedes llegar a odiarte a ti mismo de manera inmisericorde. Recuerda que tu esencia merece consideración. No necesitas suicidarte para quedar en paz, porque Dios te quiere vivo, mejorando, y dignificando tu calidad de mónada pensante. En vez de castigarte, puedes asumir el compromiso de tus actos, arrepentirte, dar la cara valientemente y aceptar las consecuencias. No necesitas castigar tu ser para salir bien librado. Si reemplazas la culpa por responsabilidad y compasión, asumirás el deber de la reparación, sin aniquilar tu yo. Después de todo, y aunque tu ego se resista, no eres perfecto. Bota la culpa y reemplázala por algo más constructivo y formativo que te haga crecer como persona. No te ataques a ti mismo: respétate.

CÓMO LIBERARSE DE LA AMENAZA IRRACIONAL DEL FUTURO: EL ARTE DE LA SANA RESIGNACIÓN

EL ARTE DE RETIRARSE A TIEMPO Y SABER PERDER

Retirarse a tiempo es una forma de aceptación. Este tipo de renuncia implica la decisión personal de no seguir invirtiendo recursos (tiempo, dinero o esfuerzo) en determinados proyectos de vida, porque ya no interesa, no conviene o se está hartó. En otras palabras, esta renunciación puede definirse como el arte de darse por vencido, aun teniendo posibilidades de seguir luchando: es un acto de la voluntad. La saludable aceptación del que dignamente reconoce que perdió la batalla o se equivocó y motu proprio decide no seguir adelante.

No me estoy refiriendo a las personas que resuelven morir por sus ideales o que combaten para salvar sus vidas. En este análisis me circunscribo al conjunto de batallas intrascententes o maladaptativas en las cuales estamos sumergidos diariamente.

Las personas que aprenden a renunciar a tiempo logran tres cosas importantes frente al futuro: en primer lugar, descargan el sistema de expectativas innecesarias; en segundo lugar, aprenden a perder, es decir, acatan los hechos y dejan de ilusio-

narse inútilmente; y en tercer lugar, descubren que las consecuencias nunca son tan horribles como las imaginaban, lo cual disminuye la catastrofización. En resumen, aprenden a enfrentar el miedo al futuro y a detener un poco el péndulo mental.

La sana resignación es aprender a desprenderse de los resultados, pero no por inseguridad, sino por el firme propósito de no continuar en un conflicto sin sentido: “Ésta no es mi guerra”. La renuncia implica salirse del combate, pero no por la cobardía del desertor que traiciona, sino porque no vale la pena. La esposa de un alcohólico, luego de intentar por años la recuperación de su marido, me decía con toda tranquilidad: “Me cansé de dar, dar y dar. Es un caso perdido. Ya no quiero, ya no es mi causa. Me cansé... Que haga lo que quiera”. El agotamiento que acompaña a muchas personas renunciando no es la fatiga de la depresión, sino un cansancio liberador, como si el organismo asesorara a la mente obsesionada y dijera: “¡No más! ¡Por Dios, reacciona!” No solamente el cerebro, sino la tibia, el peroné, el hígado y los huesos son los que se oponen a seguir. La paciente que acabé de reseñar logró su meta y se independizó psicológicamente de los tragos de su esposo, pero muchas otras personas son incapaces de desligarse de las obligaciones contraídas, aun no estando comprometidas afectivamente con ellas. No estoy hablando específicamente del apego emocional, al cual me referiré en otro apartado, sino de cualquier actividad donde estemos involucrados y no seamos capaces de decir: “No más, me salgo”.

Una de las causas de esta incapacidad la debemos buscar

situaciones es lo último que debe perderse, a veces debería ser lo primero. Independiente de la meta, la esperanza que no se pierde, por definición, mantiene a la persona en el futuro. Si la situación lo amerita, por ejemplo ante un naufragio, la esperanza será adaptativa, pero si es irracional, como en un amor imposible, puede alterar completamente el equilibrio mental. Una paciente de 35 años, con un grave problema de soledad, estaba profundamente interesada en un compañero de trabajo, un joven de 29 años, con quien había salido unas cuantas veces hacía cuatro años. La relación, después de aquellos encuentros iniciales, se limitaba a lo meramente laboral, con algunos coqueteos esporádicos, miradas indiscretas y sonrisas sin importancia. Mi paciente había construido un verdadero castillo fantasioso con su compañero, pero no por amor, sino por ganas de jugar al matrimonio. El problema era que el juego le había tomado demasiada ventaja. Mientras ella soñaba al mejor estilo de Susanita la de Mafalda, su compañero salía con otras mujeres y había iniciado recientemente una relación con una mujer que trabajaba en la misma empresa. Durante tres meses pretendí, sin demasiado éxito, que apuntara su energía hacia algo más productivo, como por ejemplo a hacer nuevos amigos. Un día llegó a la cita totalmente descompuesta por la noticia que había recibido: el joven se casaba. Yo me adherí a su dolor, pero en realidad me sentí complacido. Aunque iba a sufrir mucho, ésta era la posibilidad de enterrar toda expectativa frente a él. Los hechos eran contundentes en demostrar que el muchacho no la quería. Para mi sorpresa, el pensamien-

fue: "No entiendo qué le puede haber pasado". Yo le contesté que posiblemente el muchacho se había enamorado de otra, pero no estuvo de acuerdo: "No... Yo sé que no... Apuesto a que está embarazada... Algo raro hay..." Traté de coger el toro por las astas: "Creo que ya no hay nada que hacer. ¿Por qué no aceptas que se acabó? Piensa en lo que está ocurriendo: se va a casar. Si te quisiera, estaría contigo. ¿No te parece que has estado disponible para él todo este tiempo? Perdiste, no siempre se puede ganar. Creo que llegó el momento de deponer las armas. Es más, creo que esta batalla nunca tuvo contrincante. Acéptalo, ya no hay de qué pegarse". Pero ni siquiera me escuchaba, estaba absorta en su mundo interior cavilando un nuevo plan de ataque, fundamentada en una esperanza totalmente irracional: "Estoy segura de que ese matrimonio no le va a durar mucho... ¿Qué cree que debo hacer?" Le dije: "Contéstame con sinceridad. Si él muriera, ¿qué harías?" Ella abrió los ojos y me respondió: "Me resignaría".

La incapacidad de renunciación también hay que buscarla en la educación. Para nuestro sistema de valores, saber ganar es más importante que *saber perder*. La capitulación y el reconocimiento de la derrota siempre dejan un sabor amargo. No conozco ningún colegio que premie al mejor perdedor. No importan los atenuantes, casi todo acto de renuncia es mal visto y sancionado negativamente, como el capitán que no decide hundirse con el barco. Para gran parte de nuestra cultura western, la valentía es incompatible con aceptar tranquilamente el fracaso en la contienda y la negación a seguir peleando. No importa cómo ni por qué se pierda: perder siempre es

malo. Nunca hay que tirar la toalla. Esta espada de Damocles colocada sobre nuestra honra hace muy difícil aceptar el fracaso. Aunque debo confesar que en más de una ocasión la derrota ha producido en mí una calma especial respecto al futuro: un problema menos. Estar definitivamente out es una manera de no tener que preocuparse ya por los desenlaces. Sin embargo, la tozudez crónica de no dar el brazo a torcer y morir en el intento impulsa a las personas a continuar más allá de sus posibilidades reales.

Una tercera causa posible está relacionada con ciertos rasgos de *inmadurez* respecto al manejo que se hace del placer y la comodidad. Hay personas que no son capaces de renunciar a lo agradable y no soportan la incomodidad. Por ejemplo, fui incapaz de convencer a un paciente hombre de que no fuera a pasar vacaciones a una casa donde no era bien recibido. Sus respuestas eran totalmente infantiles: "Pero la casa es hermosa", "no tengo dinero para irme a otra parte", "necesito unas vacaciones". La negación total. Todos los argumentos justificatorios eran egocéntricos: "Me gusta", "necesito", "quiero". Muy simple, cuando no se puede, no se puede, pero aquí se podía aunque hubiera que negociar principios y rebajarse. La corrupción no sólo se ve en las altas esferas. Otra paciente odontóloga tenía serios problemas con la persona que le arrendaba el consultorio. Además de explotarla en el canon de arrendamiento y hacerle mal ambiente, le quitaba pacientes de la lista de espera. La situación se había vuelto insostenible y mortificante para ella. Cuando le propuse que se fuera de inmediato a otro consultorio disponible en el mismo edificio, se asustó.

Le reafirmé que no tenía otra opción, y que aunque perdiera una semana o dos de citas, se justificaba. Ella me respondió que era mejor esperar un tiempo y dio la misma excusa tonta que suelen dar las personas incapaces de renunciar: "Ahora no es el momento". Lleva allí seis meses, bajo las mismas condiciones humillantes. En la vida hay que cambiar unas cosas por otras, y a veces incomodarse es la única forma.

La mayoría de nosotros vive enfrascado en una gran cantidad de batallas cotidianas en las que no queremos estar, que ni siquiera son propias, y de las cuales deseamos independizarnos. Dimitir, abdicar, salirse de ellas es quitarse una infinidad de preocupaciones dañinas y sacudirse del mañana inútil. Sufrir innecesariamente no es un valor rescatable. Hay que deponer las armas y solamente hacerse cargo de lo que verdaderamente es vital para uno. Por lo demás, no hay que insistir ni invertir psicológicamente en lo que no produzca paz. Cerrar el negocio a tiempo puede ser una gran idea para dejar de perder. Colgar los guantes y privarse de nuevos golpes es prolongar la vida. La renunciación, en cualquiera de sus formas, es un acto de redención.

Si haces de la esperanza una forma generalizada de vida, tu mente quedará atrapada en el futuro y te perderás del presente. Haz una lista de las luchas que no consideras tuyas, de las que no te convienen, de las que estás cansado de insistir e insistir. Asume con pasión y amor lo que verdaderamente quieras llevar adelante y desecha esos viejos encartes que te asignaron con o sin tu consentimiento. Notarás que el mañana

donar el campo de combate para no volver jamás; de cierta manera, es olvidar el futuro. Sé un buen perdedor y harás de la derrota una oportunidad para seguir avanzando sin tanta prisa. El que renuncia deja de esperar, por eso la resignación sana es ausencia de deseo y un paso a la sabiduría.

EL ARTE DE ENTREGARSE Y ACEPTAR LO PEOR QUE PUEDA OCURRIR

Cuando estamos frente a situaciones incontrolables y además importantes para nuestra supervivencia física o psicológica, los recursos tradicionales de afrontamiento y resolución de problemas no suelen ser útiles. No se nos ha enseñado qué hacer cuando no hay nada para hacer. En esos momentos nos sentimos frustrados y furiosos. El Tipo A se desfigura y el Tipo C llora desconsolado. Ni la lucha por el control ni la postergación parecen ser las estrategias adecuadas para sobrellevar la incertidumbre. En estos casos, la mejor alternativa parece ser entregarse al universo y dejar que él se encargue.

Un señor ejecutivo con fobia a volar había recibido un excelente ascenso dentro de su empresa, con un aumento sustancial del sueldo además de otras ventajas adicionales. Solamente había un pero: debía volar tres o cuatro veces por semana a distintas partes del país. La angustia comenzó a adquirir dimensiones gigantescas. Se implementó un tratamiento combinado de drogas y procedimientos de desensibilización que le permitió a duras penas subir al avión. De todas maneras, la ansiedad anticipatoria a volar estaba afectando seriamente

intentarlo todo, el miedo anticipatorio seguía igual. Él estaba cansado y yo también. Un día me dijo que ya no aguantaba más y que iba a cambiar de trabajo. La manera de decirlo, su rostro fatigado y desencajado, me hicieron entender que hablaba en serio. Utilicé todas las argumentaciones posibles para que cambiara de parecer, pero su decisión parecía inamovible. En un momento de la conversación, viéndome sin recursos, y posiblemente amparado en mi impotencia profesional, hice una enfática y dramática sugerencia: "Bueno, si se cae el avión qué le vamos hacer... ¡Se murió y listo! Acepte que se va a morir ese día, despídase de su mujer e hijos, deje testamento y muérase, pero en paz". Cuando terminé mi "antiterapéutica" recomendación, ocurrió lo imprevisto. La expresión de mi paciente cambió súbitamente, como si hubiera hecho clic en algún comando desconocido. Un nuevo software se había activado en él: "¿Sabe que su consejo no me desagrada? ¿Qué puedo perder?" Luego de meditar un rato la cuestión y ante mi total silencio, agregó: "No es mala idea..." Así se hizo. Cuando abordó el avión, decidió que aceptaría lo peor que le pudiera ocurrir. Se despidió de su mujer e hijos como si partiera al más allá. Sus "últimas palabras" antes de abordar el vuelo fueron: "Me entrego a Dios... ¡Me importa un rábano lo que pase!" Ya en el avión, si éste se movía, la sugerencia era retarlo: "¡Más! ¡Muévete más! ¡Cáete de una vez!" No sabemos qué impacto produjo su comportamiento en los otros tripulantes, pero ese vuelo y muchos otros que tendría después solamente estuvieron acompañados por el "miedo normal", no incapacitante,

que todos sentimos. A veces, la mejor manera de ayudarle a la vida es no ofrecer resistencia.

La famosa frase con la que los indios nativos americanos contestaban las amenazas de los desconcertados soldados invasores era: "Es un buen día para morir". Lo que podría significar: "Doy gracias por cada día de vida y por lo que he aprendido, pero si aquí se termina, es porque así debe ser". Al entregarse a la Divina Providencia se deja de vivir en el futuro porque ya no hay nada qué controlar.

La aceptación de lo peor que pudiera ocurrir no es precisamente un acto de fe convencional, en el sentido de que "confío en que me va ir bien", sino la fe del "no me importa". El desgonce en el cosmos, es decir, el desmayo de la mente. Hablo del suicidio provisional del ego que se ve a sí mismo como estorbando y decide hacerse a un lado. Un lapsus de amor y desprendimiento para que Dios pueda pasar. Una mujer católica de 54 años había configurado un cuadro de hipocondría luego de haber sido sometida a una cirugía donde se le había extraído la matriz. La preocupación de contraer alguna enfermedad grave se había convertido en un tormento para ella, ya no disfrutaba de sus actividades y estaba al borde de una depresión. Los procedimientos aplicados no eran suficientes ante la gran cantidad de anticipaciones catastróficas. Un día, al verla tan abatida, le pregunté si no estaba agotada de hacer tanta fuerza: "Lleva más de un año pronosticando enfermedades terminales y no ha acertado ni una. Ha gastado enormes sumas de dinero visitando médicos y curanderos. ¿Por qué no deja

en paz a Dios? Usted es católica de misa diaria y sin embargo no tiene fe. No me refiero a la fe de que Dios existe y la va a aliviar, sino a la firme convicción de que él hará lo mejor que deba hacer. O sea, le estoy pidiendo que tome a Jesús como modelo: no tenga fe, sino certeza. ¿Certeza de qué? De que Dios realmente eligirá la mejor opción. Encomiéndose en sus manos, no para que la cure, eso sería ponerle condiciones, sino para que él decida por usted. Entréguese incondicionalmente y acepte lo que vaya a ocurrir. Ayúdele a Dios, quitándole un poco de mente a su cuerpo. Usted debe cuidar su salud, pero no puede tener control total sobre ella... Qué cansancio, ¿verdad?" A partir de ese momento decidí solicitarle al sacerdote de su parroquia, un hombre joven y realista, que conversara con ella de vez en cuando para completar la terapia. Esa ayuda fue definitiva.

Una manera menos espiritual para enfrentar la incertidumbre consiste en un coctel de bastante hartera, con pequeñas cantidades de ira. Un paciente adulto que sufría de trastorno de angustia (miedo al miedo) llevaba más de diez años padeciendo la enfermedad, sin que ningún tratamiento pudiera aliviarlo. Una de sus principales preocupaciones era sufrir un infarto, pese a que el cardiólogo le aseguraba lo contrario. Una mañana, de buenas a primera, decidió enfrentar el miedo hasta sus últimas consecuencias. Cuando le pedí que me contara exactamente qué hizo, me explicó que se había sentado en el piso de su oficina y había comenzado a gritar con todas sus fuerzas, mientras le daba patadas al piso: "¡Me cansé!... ¡Esto no

¡Que me dé!... ¡No me importa! ¡Que me dé! ¡Ya no aguanto más!... ¡Me quiero morir ya!..." Así siguió por una hora y media aproximadamente, hasta quedar totalmente exhausto y no sentir la más mínima sensación de miedo. El cuadro de pánico desapareció totalmente a partir de ese momento y hasta hoy, cuatro años después, no ha habido recaídas de ningún tipo. Este sujeto decidió aceptar lo peor que él había pronosticado, sin recurrir conscientemente a la Providencia, porque se había cansado de sufrir. Una resignación a la brava, pero efectiva.