

GUÍA PSICOLÓGICA PARA ANGUSTIADOS

Por: José Luis Catalán

Índice

0. Introducción

1. Técnicas para bajar el nivel general de ansiedad

- 1.1. El ejercicio
- 1.2. Regulación de sueño y de la alimentación
- 1.3. Desaceleración
- 1.4. Planificación de actividades
- 1.5. Ayuda farmacológica
- 1.6. Técnicas de relajación
- 1.7. Actividades manuales
- 1.8. Sexualidad
- 1.9. Actividad social

2. Técnicas de control emocional

- 2.1. Análisis de las fuentes de ansiedad
- 2.2. Autolimitaciones y Autocuidado
- 2.3. Conducta compulsiva
- 2.4. La comida y la ansiedad

2.5. Compras compulsivas

2.6. Cleptomanía

2.7. Adicción al trabajo

2.8. Adicción a Fumar

2.9. Estimulación (falta o exceso)

2.10. La juerga y la broma perpetua

2.11. Emociones fuertes

2.12. El poder de la compulsión

2.13. Autoimagen y Autoestima

2.14. Hipersensibilidad

2.15. Hipocondria

2.16. Comparación entre rabia y angustia

2.17. La mentira compulsiva, la seudología fantástica

2.18. Candor pudor y rubor

2.19. Desestresarse sin estrés

2.20. Heridos, escandalizados e injustamente tratados

2.21. Timidez y fobia social

2.22. Ataques de Pánico, agorafobia

2.23. Sudando a Mares

2.24. La mano trémula

Introducción

El nivel de ansiedad que puede soportar el organismo humano con soltura y sin pagar el precio de efectos colaterales indeseables, es más limitado de lo que nuestra cultura, basada en la productividad, el deber, la ambición y la competencia, está dispuesta a admitir.

Hemos podido creer que podemos angustiarnos y podemos aguantarnos sin que la herramienta en la que consistimos se resienta. Esta ignorancia de nuestras limitaciones (el hecho de que funcionamos óptimamente sólo con cierto grado de bienestar) es lo que fundamentalmente nos lleva a desoír las señales de malestar que nuestro cuerpo emite hasta que los efectos son tan exagerados (ataques de pánico, temblores, sudores, rubor, mareos, etc.) que ya es tarde para suprimirlos de cuajo con la mera voluntad.

El nivel desbordado del río de la ansiedad posee numerosos afluentes, y nuestra calidad de vida depende de la sabiduría que tengamos al atajar los distintos canales desde los que fluye la ansiedad.

Unos recursos los utilizamos para rebajar el estado general o línea base que tenemos por término medio (por ejemplo en el último mes). Otras técnicas entran dentro de lo que podríamos llamar control-emocional.

1. Técnicas para Bajar la Ansiedad

1. Técnicas para bajar el nivel general de ansiedad

1.1. Ejercicio

El ejercicio adecuado nos ayuda a una tonificación muscular, evitando tanto la rigidez como el exceso de activación del sistema nervioso, propiciando un sano cansancio que favorece el sueño reparador y calma el exceso de cavilaciones y rumiaciones.

Si nuestro estado físico es lamentable (tenemos síntomas como mareos, vértigos, náuseas) y no podemos tolerar un ejercicio intenso, se puede optar por repartirlo en fragmentos pequeños a lo largo de día y partir de un ritmo muy suave hasta ganar un bienestar suficiente para abordar esfuerzos de mayor enjundia.

Es preferible practicar un deporte lúdico que nos guste y hayamos disfrutado de él en el pasado, ya que de paso nos proporcionará mayor satisfacción que la gimnasia fría y pesada.

1.2. Hábitos de sueño y alimentación

El sobreesfuerzo que entraña una vida desordenada tiene un peso por sí mismo como factor estresante en el resultado global de una ansiedad excesiva.

No pocas personas se han acostumbrado a una alimentación caótica y unos horarios de sueño demasiado ajustados o irregulares, lo que mientras sus fuerzas lo permitan parecieran a primera vista no tener consecuencias negativas (por cierto, es el mismo argumento que lleva a empezar a fumar, porque parece, en los primeros años, que el hábito no presenta ningún daño o molestia de las que se quejan los fumadores veteranos).

Regular el sueño, de forma que sea suficiente y que el cuerpo encuentre un alivio en poderse adaptar a una rutina sistemática, puede ayudar a disminuir la tensión.

Una alimentación variada y no muy pesada favorece el control de muchos síntomas gástricos que se favorecen en estado de ansiedad (diarreas, estreñimiento, gases, molestias estomacales, etc). Muchas personas detectan su grado de angustia por las sensaciones que les produce en el estómago, otras por las sensaciones de mareo por la mañana: a unas y otras no les conviene complicarse con una alimentación inadecuada.

Un grado elevado de ansiedad influye que el momento de conciliar el sueño sea más dificultoso porque aparecen en la mente ráfagas de pensamientos que nos desvelan o bien nos dedicamos, en el momento que nos tocaría descansar, a cansarnos con pesados exámenes de conciencia y arduos preparativos para el día siguiente. El resultado es que robamos tiempo al sueño porque nuestro estado es demasiado frágil como para soportar estas provocaciones.

Sería aconsejable que mientras no podamos recuperar la capacidad de dormirnos rápido nos ayudemos a nosotros mismos eligiendo un momento distinto para las reflexiones y la planificación del día la dejemos para la

mañana siguiente. A cambio nos relajaremos pensando cosas agradables o leyendo un artículo de esos que inducen a dormirse. Si estamos más de 15' removiéndonos entre las sábanas sin poder dormir, en vez de hacernos mala sangre, es preferible levantarse y seguir leyendo el pesado artículo o viendo un programa aburrido de televisión hasta que notemos que los párpados nos pesan y entonces volvamos a la cama.

La persona ansiosa puede torturarse con facilidad por el hecho de que si le cuesta dormirse tendrá dificultades para estar despejada al día siguiente y se atormenta ante la idea de que se aproxima la hora del despertar. Es mejor en esta circunstancia considerar que si uno tiene que dormir unas pocas horas es mejor aceptarlo que no por culpa de empeñarse, protestar o quejarse dormir todavía menos. Ni su estado el día siguiente será tan lamentable ni cabe pensar -a no ser que se obsesione con que el proceso se repita fatídicamente- que en los días posteriores su propio organismo luchará por recuperarse.

La misma anticipación o temor de que igual no podemos dormir bien puede causar que durmamos mal (del mismo modo que el temor a que nos asalte un navajero en un callejón oscuro produce que no paseemos tranquilos por ese lugar). Hay que recordar dormirse es algo pasivo, no algo que hagamos poniendo mucho esfuerzo de voluntad y que provoquemos con el látigo de la frase "¡tengo que dormir!", por consiguiente el método para conseguir que venga el sueño, sin que se asuste viendo el panorama de cómo lo esperamos, es no hacer nada, ni siquiera pensar en ello, simplemente viviendo bien el día (para que el desasosiego no nos pida consuelos de última hora), y acabar bien la noche con actividades neutras (ni demasiado emocionantes ni demasiado desagradables).

1.3. Desaceleración

Ante una situación de estrés se impone una cierta rebaja de nuestras aspiraciones. No podemos forzar la marcha para que quepan más cosas en el mismo periodo de tiempo, y hay que seleccionar con criterios de relevancia, intentando delegar o aplazar el resto.

Aunque logremos disminuir la cantidad podemos estar tan acelerados que vayamos con la mismas prisas y celeridad de cuando nos afanábamos, dejando huecos de repentina inactividad como quien devora en un visto y no visto el alimento que hay en el plato y se pasa el resto de la comida nervioso esperando a que los demás acaben.

Desacelerar significa lentificar todos nuestros movimientos forzando una "velocidad de paseo", apostando por regodearnos con la perfección y pulimento de lo que llevamos entre manos (por ejemplo, escribir con muy buena letra, seleccionar las palabras, ampliar las frases entrando en detalles y consideraciones, repasar los trabajos o introducir pequeñas mejoras creativas).

Las sensaciones de vacío hay que llenarlas con algo que nos ayude a no desquiciarnos frente a ese fisura insoportable, atendiendo con esmero a lo que nos rodea observando bien a lo Sherlock Holmes donde estoy, como es la persona con la que estoy, jugando a crear algo divertido, entretenido y relajado para ofrecer goce al tiempo que pasa y que así transcurrir se convierta en un vivir.

1.4. Planificación de actividades

La sabiduría y astucia a la hora de planificar nuestras actividades es otra herramienta muy conveniente para rebajar tensiones, sabiendo intercalar descansos oportunos para aliviar el crecimiento de la ansiedad o cambiando el tipo de tarea a una más suave o llevadera, hasta recuperar el buen talante y afrontar la dureza del día con energías siempre sobradas en vez de desfallecidas.

No debemos olvidar que al cabo del día hemos de dar satisfacción a distintas necesidades y no descuidarlas es una forma de armonizarnos, dedicando tiempo a los amigos, a nuestras lecturas, músicas y placeres personales, teniendo momentos de contacto afectivo. Siendo los distintos yoos que somos, repasamos y fortalecemos el esqueleto y la trama que nos aguanta.

1.5. Ayuda farmacológica

Si los síntomas de la ansiedad o las consecuencias que reporta en trastornos psicossomáticos (aquellos en los que el estrés es un factor de riesgo, desencadenante o agravante) son demasiado desagradables o incapacitantes, podemos recurrir a una ayuda farmacológica.

Los sedantes y ansiolíticos pueden ser de gran ayuda, sobre todosi les damos un papel modesto de apoyo, poniendo nuestro interés y firme propósito de cambiar malos hábitos, suprimir las causas que producen ansiedad y aprender a mejorar nuestro control emocional.

Es insuficiente y peligroso considerar los tranquilizantes como una droga que nos da un alivio para seguir haciendo lo mismo que estábamos haciendo, pero sin consecuencias desagradables (algo así como si alguien pidiera al médico una medicina para el dolor de estómago para poder seguir dándose atracones a su antojo).

1.6. Técnicas de relajación

Los ejercicios de relajación, respiración y yoga son tan poderosos como un fármaco, aunque algo más trabajosos. Puede resultar una buena inversión aprender estas técnicas por que no sólo serán útiles para afrontar el momento actual, sino que nos ayudarán a cuidarnos ante los agobios que nos depare el futuro.

1.7. Actividades manuales

Las actividades manuales son muy convenientes para las pesonas que tienen angustias y preocupaciones intelectuales. Las aficiones artísticas y de bricolaje nos hacen entrar en contacto con los objetos sencillos y nos dulcifican, haciendo que hundamos nuestras raíces en la realidad. El disfrutar de la naturaleza tiene similar efecto benéfico.

Las personas cuyo estres tiene un origen físico (trajín imparable, niños revoloteando, esfuerzos físicos intensos, operaciones mecánicas embrutecedoras, etc.) les interesa más bien lo contrario, dejar aparcado el cuerpo y hacer trabajar el espíritu con cosas que estimulen la inteligencia (no que aturdan, como por ejemplo estirarse en el sofá y ver televisión durante horas), como podría ser una actividad de aprendizaje (idiomas, ordenadores, cursillo) o una actividad asociativa (apa, vecinal, ONG, etc.) o lúdica.

1.8. Sexualidad

Si se dispone de una pareja conviene dedicarle atención y usarla, ya que la tenemos, procurando cultivar la atracción mutua. Las relaciones sexuales satisfactorias (evitando que resulten exigentes, compulsivas o rutinarias) tienen un efecto muy beneficioso para espantar tensiones acumuladas. Puede ser un buen momento para mejorar la comunicación y el arte de amar.

1.9. Actividad social

Aumentar la vida social, vincularse, participar en las conversaciones, reuniones informales y cultivar la amistad, son ideas positivas y loables por sí mismas y no deben dejarse de lado pensando que el "retiro" y el aislamiento nos tranquilizarán más (la idea del balneario en una montaña perdida).

Efectivamente existe una forma de relajación que es simplificar (tumbarse, no ver a nadie, no hacer nada, aturdirse con cosas que no nos compliquen la vida) y existe otra forma de relajación que proviene de la satisfacción y del ánimo, de habernos molestado en hacer algo con cierta calidad, habiéndonos interesado por los demás y por el mundo externo (la idea de que el mundo que nos rodea es un balneario).

Particularmente conviene calmarse mediante el vínculo con lo afectivo, con el contacto vitalizador con las personas a nuestro alrededor, desde el vecino hasta nuestra pareja o familia.

2. Técnicas de Control Emocional

2. Técnicas de control emocional

2.1. Análisis de las fuentes de ansiedad

Se asevera en términos de estrategia que un paso para vencer al enemigo es conocerlo. Aunque que nuestro enemigo no tiene que ser necesariamente la angustia como tal (ya que no deja de ser una emoción normal y necesaria), sí que nos plantearemos evitar un exceso perjudicial e innecesario de malestar, conociendo de qué forma y por qué razones se dispara su presencia, que pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas han surgido en la situación generadora.

Un procedimiento consiste en llevar un **Diario de Angustias**, en el que anotemos cualquier pico de ansiedad significativo, tratando de averiguar qué circunstancia concreta lo ha provocado, por qué razón, experimentando qué sensaciones y qué hemos elaborado en tal circunstancia. Si no localizamos hechos concretos desencadenantes de la angustia, sustituiremos los estímulos por una lista de hipótesis que respondan a las preguntas "¿Qué cosas de las que me suceden últimamente podrían estar influyendo?", ¿Cuales son las inquietudes que acuden a mi mente?".

Vemos que hay dos clases de maneras de presentarse la angustia:

1. Siguiendo un modelo de causa -> reacción
2. Siguiendo un modelo de 'no sé por qué pero me encuentro nervioso/a'

En este supuesto tendremos que hacer constar la clase de incidente, ya que podemos ser muy susceptibles a un cierto tipo de cosas como recibir una contestación airada, el que se nos preste poca atención, el caso de que esperásemos ayuda y no nos la den, el resultar agriamente criticados, no ser tratados con suficiente delicadeza, no nos dicen la frase que queríamos exactamente oír, nos comunican una noticia frustrante, etc.

Una buena colección de hechos disparadores nos dan un buen perfil de nuestros puntos débiles más sensibles a la respuesta ansiosa. Esta información agudizará la necesidad de averiguar cómo hacen las demás personas para manejar con soltura ese tipo de situaciones.

No tiene menor importancia aclarar el tipo de reacciones que hemos tenido: si nos hemos obsesionado con el incidente (a modo de martillo machacando nuestra mente una y otra vez), si nos hemos sentido desgraciados, desvalidos, injustamente tratados, escandalizados, si nos hemos abandonado a la tristeza y al duelo, dejando de hacer aquellas cosas que nos harían olvidar el momento desagradable...

Las emociones disfóricas como la angustia, la ira o la tristeza son muy magnéticas y tienden a pegarse de sí mismas y desatender cualquier posibilidad de cambio, como si una vez dentro de nosotros quisieran aumentar de intensidad y extensión.

Estas formas de responder plantean también la necesidad de mejorar numerosos aspectos de control emocional, tales como acortar la reacción desagradable, minimizarla, elaborarla y digerirla, encontrar alternativas de acción oportunas, y a ser posible todo ello acompañado de un esfuerzo de comprensión de nuestras claves más significativas de reacción emocional.

En ocasiones la persona *sufridora* padece de exceso de pasividad porque está muy centrada en constatar lo mal que se encuentra, lo injusto que es, lo que debería ser, etc., pero en realidad no actúa, sólo constata, remarca su propia sensibilidad herida. El *vividor* no gasta demasiado tiempo en sentirse mal sin que rápidamente esté preguntándose "¿Y ahora cómo podría arreglar esto?" o "¿Qué podría hacer para sentirme bien de nuevo?" o "¿Qué haré la próxima vez para tener mejores resultados?" ...

Las personas ansiosas tienen con harta frecuencia una visión peculiar sobre lo que son problemas que les acarrea un enorme desasosiego. Esta visión consistiría en suponer que un problema nunca debería existir, y que si por lo tanto ocurre es una catástrofe, algún culpable ha fallado o ha dado un mal paso imperdonable. Partimos de la idea de que el curso de la vida social es imprescindible que sea ordenado y perfecto y que si todos cumpliéramos con nuestro deber nunca habrían desbarajustes.

¿Pero ese ideal ha existido alguna vez?, ¿o más bien lo podríamos contemplar como paraíso que nunca ha existido mas que en las fabulas bien intencionadas? A veces confundimos la protección cálida y armónica de las vivencias infantiles con el mundo económico, histórico y social en continuo devenir caótico.

En contraste con los ideales de perfección -que parecen estar más pensados en hacernos sufrir y enemistarnos con la humanidad-, podríamos considerar los problemas exactamente como lo que son: un error o situación no prevista ante la cual no sabemos todavía cual es la mejor manera de responder.

Orientarnos hacia la solución de problemas requiere un método intelectual práctico mediante el cual nos hacemos las preguntas adecuadas tales como:

qué supuestos que estamos teniendo deben ser reformulados
cómo podemos mejorar las garantías de eficacia
qué situaciones, actores y motivaciones han cambiado

Es necesario que el incidente lo situemos en un sistema más amplio sobre el cual podremos entender su significado (de forma similar a como una palabra concreta su sentido en una frase, pronunciada en un contexto). Una cosa es lo que sucede, por ejemplo supongamos que mi pareja está siendo menos atenta conmigo, y otra cosa es el momento en el que enmarcar el hecho, siguiendo con nuestras suposiciones : tener un hijo ha cambiado el modo de relacionarnos. O si eso no es suficiente podemos recordar cómo se construye el sistema de nuestros vínculos y así podríamos deducir: nuestros padres, que vienen mucho de visita, nos quitan también una intimidad que escasea. O aún más lejos: en la sociedad están instalándose cambios culturales en el modelo de comportamiento hombre-mujer y mi pareja me está tomando la delantera.

Buscar los porqués y las respuestas se puede hacer siguiendo una flecha que nos haga subir a una montaña más alta desde la cual contemplar el conjunto, lo que nos hará más sabios, entresacaremos la moraleja adecuada y nos capacitará a dar respuestas eficaces (unas que no son efímeras, que evitan la repetición contante de los mismos incidentes, que nos hacen ganar una cosa nueva mejor que lo que perdamos).

Por el contrario, cuando no vemos más allá de nuestras narices y nos concentramos exclusivamente en lo que va mal, acabamos encontrando una respuesta muy peligrosa: el mal es la persona, y esa persona se convierte en algo odiable y que hay que anular y suprimir (matado el perro eliminada la rabia). Esto, por lo general, crea una escalada de ofensas que hay que volver con creces, resistencia pasiva, boicot silencioso y otra serie de conductas corrosivas y venenosas.

En comparación con este último derrotero la solución inteligente de problemas es mucho menos dura y costosa emocionalmente. De hecho proporciona mucha más paz y alegría, comparativamente al rencor, tristeza y angustia que acarrea la otra postura.

2.2. Las propias limitaciones. El arte del autocuidado.

¿Qué placer me puedo permitir sin que se convierta en un abuso perjudicial? ¿Cuanto sacrificio puedo tolerar sin que el precio sea mayor que el beneficio que saco con él?

Esto son preguntas de matiz, de puntería, porque a veces las cosas no son (a) o (b), blancas o negras, no son dicotómicas, sino que tienen una escala graduada de matices.

Cada uno debe poner marcas exactas a sus posibles. Por ejemplo, estoy bien si duermo 7h 30', estoy mal si bebo más de 2 cervezas, me relaja caminar 45 minutos, me estresa caminar 2 horas; 2000 calorías las necesito para estar en forma, 200 me crean problemas fisiológicos, 8000 me engordan. ¿Cuanto puedo pelearme al cabo del día por injusticias que padezco? ¿2 peleas es mi máximo sin que me quede traspuesto? ¿Cuanto puedo preocuparme por el futuro sin que mi presente se agobie por culpa de las incertidumbres de futuro que contemplo?

Nuestro autoconocimiento contendrá la curiosa paradoja de que desconozcamos cosas de nosotros que ciertamente somos, por otro lado, los mejor conocidos para nosotros mismos. A pesar de creernos limpios y transparentes ante nuestra mirada inspectora se pueden estar ocultando nuestros vicios más recalcitrantes, provocando con ello una extrema indulgencia y llevar a cabo con total impunidad toda suerte de autoengaños.

Podemos estar convencidos que si demoramos una cosa molesta que en cambio tendría como momento óptimo de realización precisamente el instante que intentamos eludir, para realizarla después (procrastinación) somos flexibles y razonables. J. Elster, en su estudio sobre racionalidad de la irracionalidad "Ulises y las sirenas" comenta un ejemplo de 'razonable' despilfarrador: una persona posee una cantidad de dinero y decide un primer año gastar la mitad, pero ser sensato guardando la otra media. Como esta conducta le ha parecido razonable, el próximo año la utiliza para dividir la mitad que le ha quedado, y así dilapida 'muy equilibradamente' su capital en pocos años. En este ejemplo vemos como un esquema de comportamiento aparentemente sensato disimula el insensato con su piel de cordero.

2.3. Conducta compulsiva

La conducta compulsiva se establece como una respuesta a la tensión y tiene dos importantes formas de manifestación:

Si dudo de haber dejado la puerta de la calle cerrada con llave, eso me produce una tensión interna que se puede anular si *me molesto* a volver a subir a comprobar que que la puerta esté cerrada. Ceder a una duda más allá de lo sensato y razonable tiene la virtud de transformar a la duda en algo insaciable, ya que la sed o materia de la que se ocupa el dudar nunca se sacia con el agua dulce de la comprobación (en realidad se sacia con el gota amarga de la abstención).

Contra más sacrificios inútiles haga para ganar una seguridad total menos experimento la seguridad que proviene de estar realmente seguro por que me fío de mí mismo, y más dependo de un ritual tranquilizador que en vez de dar lo que promete corroe y mina más aún mi seguridad autónoma e independiente.

Para estar seguros de sumar bien, de conducir bien, de hablar bien, lejos de depender de actos compulsivos de control, debo aprender a confiar en mi-mismo/a, ensayando lo imprescindible, atreviéndonos a errar, aprendiendo a ser benevolentes y prácticos con nuevas equivocaciones.

La compulsión consiste, más que en una adecuada resolución de lo que la produce, en un desvío hacia otra cosa que nos distrae, que nos da placer o simplemente otra preocupación distinta.

2.4. Comer

La comida es un salva-angustias muy utilizado. Comer es agradable, nos procure la sensación relajante de estar saciados y tranquilos. El sopor de una digestión contiene tópidas brumas en las cuales nuestras preocupaciones parecen ocultarse por momentos. Algunos alimentos que contienen azúcares, abundancia de hidratos de carbono (dulces, pastas, por ejemplo) tienen una inmediata virtud de desvío de atención. Los sentidos no pueden dejar de estar concentrados en los estímulos gustativos dando más cuerpo que alma atormentada. También el placer sexual puede tener esta utilidad de olvido-por-el-cuerpo y convertirse en una conducta compulsiva.

La naturaleza recompensadora del placer tan instintivo del comer puede ser utilizada fácilmente para dulcificar lo amargo. Damos dulces a los niños más que para premiarlos por merecimiento como una forma de complacencia en verlos golosos y agradecidos, evitar la tristeza de una decepción, conquistar su afecto o desviar el ser reprochados u odiados por ellos.

No es infrecuente en la crianza infantil que la hora de comer sea una guerra, porque el niño no come la cantidad o calidad que pretendemos, lo hace de forma tan lenta que nos obliga a presionarlos, haciendo con ello que vaya

todavía más lento y le divierte nuestro desespero de ver que se enfría la comida y que se nos acumulan las tareas pendientes.

La hora de comer puede tener unos contenidos que se asocian, como el placer de charlar tan querido a los humanos, pero también su reverso, el afán de discutir y hacernos reproches comiendo o mostrarnos hostilidad, tensión y frialdad (haciendo que la comida se atragante).

También podemos inducir en los niños una serie de sentimientos que pervierten el placer de comer como cuando nos avergüenzan de lo glotones, cerdos, asquerosos, maleducados, impresentables, etc. que somos, y cuyo eco se da con frecuencia en los sentimientos que surgen en la conducta bulímica, en la que la persona come para calmarse y ello le hace sentir culpabilidad, repugnancia, vergüenza, con lo que se genera una nueva ansiedad peor que la que se trataba de calmar y que de nuevo pide a gritos ser reparada con el pastel envenenado que la produce.

Si ya desde niños comemos más porque nuestros padres se angustien menos de sus ansiedades cuidadoras, no es de extrañar que de adultos comamos para des-angustiarnos y como una forma elemental de cuidarnos.

2.5. Compras

Hay un buen número de fuertes impulsos y sensaciones que tienen esa misma componente de hacer olvidar, la cualidad de tinta negra que tapa la blanca angustia, como por ejemplo comprar.

El comprar es emocionante porque incorporamos algo nuevo a nuestras posesiones, nos alegramos con esa nueva extensión del Yo a través de la cosa que tenemos, con ese crecimiento que vuelve pequeño el estado anterior de cosas y que nos hace sentir, al menos provisionalmente, como menos disminuidos.

La función de la compra puede tener añadidos especiales si además de ser consumo privado es *medalla pública* que los demás admiran y envidian, por la cual seremos mejor aceptados.

No cabe despreciar la fruición que produce la fantasía de ser envidiados. El estar en los ojos de los otros, que se alegren o les hagamos sufrir, ese personaje que imaginamos viéndonos pasear es un buen personaje para identificarse como película interesante que nos contamos.

La compra nos enajena por momentos en la mercancía que adquirimos, como si nuestro Yo se posara en ella otorgándole una vida reluciente, traspasadora ilusoria de preocupaciones y estados lamentables de pobreza anterior.

La compra proyecta nuestros deseos un poco más allá, aumentando nuestra capacidad de éxito. Si nos vemos con ropa nueva podemos sentir *como si* fuésemos más atractivos, como si tuviésemos mayor poder de seducción.

Si adquirimos un artilugio audiovisual, deportivo, útil del hogar, etc. también ello nos hace adivinar escenas de intensa satisfacción que nos prometemos. Experimentamos el goce "como si" ya gozásemos, sin el trabajo de gozar, sólo con el fácil recurso -tan hiper-simplificado hoy en día gracias a la tarjeta de crédito- de comprar en un santiamén, incluso con una llamada de teléfono o con un click del ratón en una tienda virtual

2.6. Cleptomanía

El impulso a robar un objeto, muchas veces carente de especial utilidad y que incluso se puede tirar a la basura una vez pertrechado el hurto, es provocado preponderantemente por la emoción intensa que proporciona el riesgo. La intensidad emocional está alimentada tanto por salirse airoso como por la posibilidad de ser vistos.

Muchos cleptómanos comenzaron a realizar pequeños robos y sisas en su infancia, como una forma de expresar carencias de afecto (sustituyendo pasiones por posesiones). Aunque los niños estén mimados y bien atendidos, el contacto emocional verdadero puede faltar más de lo que parece a primera vista, porque los padres se fijan en la superficie del hecho de tener un hijo (tenerlo muy bien vestido y agasajado) pero en realidad esas floridas atenciones disimulan una falta de contacto emocional, verdadera intimidad y confianza. Se produce un bloqueo del tipo "sin-tí pero-contigo": ni el niño tiene aparentemente motivo de quejarse (y de hecho sus sentimientos de rechazo e ira los entiende como una maldad incomprensible que le vuelve indigno de la bondad de los padres) ni tampoco logra querer limpiamente a quienes ensuciaría con sus aspiraciones impostoras.

Aprende pronto a fingir, a poner sonrisa angelical mientras que su perversión aumenta en forma proporcional al éxito del disimulo. Un robo delataría su verdadero ser aquejado del virus de la insatisfacción, pero su capacidad de simulación es tan consumada que prácticamente nunca le cogen. Parece que más bien se ve recompensada su hazaña de robar, su papel teatrero de bueno por fuera, malo por dentro.

Las tensiones pueden dividirnos de igual manera -una vez adultos- en 'normales' cara a las demás personas, y 'torcidos' para el fuero interno. El impulso de coger un objeto de un amigo al que se visita, en un restaurante o en un supermercado, canaliza, expresa y conduce la angustia en este escenario de osadía y posibilidad abismal de ser reconocidos como ladronzuelos (con lo que provocaríamos el rechazo de todos que verían nuestra turbia realidad).

La emoción del robo en sí misma es tan fuerte que su vida palpitante devuelve por instantes un refugio para olvidarse de algo que nos tortura. Nos da un sentido, una fuerza vital de la que de otro modo careceríamos.

Aunque pronto la vida nueva que se nos promete nos quita la poca anterior que teníamos, llenádonos con el fruto contaminado del objeto oculto bajo las ropas, en los armarios, en los bolsos, lugares turbios que son prueba de aquello que humilla (esta vergüenza diferencia al cleptómano del psicópata social que no tiene ningún escrúpulo en disfrutar de su botín).

Como hemos descubierto la eficacia de la emoción del hurto como forma de escapar del sufrimiento, la usamos cuando la angustia nos atenaza, pero no vemos que de esta forma nos volvemos secretamente indignos y ello nos obliga a simular ser dignos -siempre con el temor de ser descubiertos- sin que ese esfuerzo proporcione la misma recompensa que a los que, esforzándose mucho menos, tanto les aprovecha.

La conducta cleptomana tiene consecuencias en la autoestima y la capacidad de animación de la persona, creando una especie de abismo entre los demás seres del mundo, con verdaderas necesidades, verdaderos sentimientos, personas de primera en suma, y el cleptómano, como carcomido por sus secretos, hecho de apariencias poco sólidas, y que en la medida que se ve atrapado en su propio círculo vicioso, va manchando todos sus rasgos positivos hasta verse a sí mismo en la negrura de lo repugnante.

La cleptomanía actúa como un cáncer, que nace en nosotros, en nuestra propia carne, pero que al mismo tiempo va creciendo contra nosotros. Para curar este cáncer existe la medicina del reconocimiento del bien verdadero, de aquel que tal vez no nos dieron cuando decían que nos lo daban, de aquel que realmente tuvimos cuando más bien nos alababan por otro que no nos interesaba o que no era nuestro, del bien que podemos hacer siempre a los demás participando de su vida, la verdad luminosa del éxito en lo que más nos calma, (en contraste a prohibirnos el contacto pensando en que conocidos seríamos rechazables), verdadera intimidad, verdadera comunicación y el placer de estar dentro de la ley común -ser uno mismo/a aceptable.

2.7. Trabajar

El trabajo cansa y la productividad disminuye más allá de ciertos límites dados por la naturaleza de las tareas y la capacidad que tenemos para ejecutarlas.

Dolerse más, agotarse hasta límites de embotamiento, monopolizar la mente con las importantes y sagradas cuestiones profesionales, todo ello tiene un matiz de bálsamo producido por la medicina del deber muy bien cumplido.

Cuantos desaires de pareja, dificultades con los roles de crianza de los hijos e insatisfacciones personales de todo tipo son aliviados pretextando un ineludible compromiso laboral que alarga tanto el horario laboral que suprime todo otro tiempo en el que se podría sufrir. No sólo pensamos en el trabajo fuera de la casa, también la profesión de 'sus labores' es susceptible de esta dinámica, como en el caso de la pasión por la limpieza perfecta de la casa, que devora todas las energías).

Es algo así como si en vez de huir en el espacio y apartarnos del lugar que nos produce problemas, lo que conseguimos volcándonos en el trabajo es demorar, apartar y dejar pendientes las cosas desagradables arrojados por el pretexto de urgencias mayores.

La necesidad de huir por el trabajo (o el estudio, las personas que están en periodo de formación u oposiciones) podría llegar tan lejos que inventemos tareas, proyectos y problemas sólo con la secreta intención de que ello se

convierta en una nueva costumbre de que lo excepcional y urgente sea sustituto de vida (con promesa de que el resto de la vida aparecerá cuando acabe la etapa excepcional, es decir, entonces ya será tarde o no sucederá nunca ese momento).

Matarse trabajando es una forma eficiente de suicidio, de que se muera a parte del Yo que da angustia. Mientras que el cansancio aparece como noble muerte, en contraste la vida le parecería al adicto al trabajo una mala vida que vivirse.

Esta forma fugitiva de agotarse para huir, no trae paz, sino que complica la guerra. No por engañar a nuestras necesidades como seres humanos completos logramos que la angustia desaparezca, sino que más bien aumenta como el rumor de los motores de una ciudad atascada.

No querer pensar, como si el pensamiento que trae dolor fuera malo, es un error estratégico. Pensar, y mejor aún, expresar en palabras, escribir sobre lo que nos preocupa, es poner nuestra inteligencia en marcha para resolver las dificultades. Cabe considerar que hasta podríamos lograrlo y nos estaríamos perdiendo esa solución realmente satisfactoria.

2.8 Psicología del hábito de fumar

El tabaco tiene tres tentáculos con los que tomarnos al asalto: un efecto estimulante, un efecto calmante y un placer por sí mismo.

Como placer es un gusto de reposo, complemento o postre que redondea un bienestar previo. El cigarrillo después de una agradable comida, sin prisas, como colofón de lo que los *gourmantes* de pro prosodiaban como "café, copa y puro". El cigarrillo romántico que un viaje en tren acompaña al dulce transporte demorado, ocioso y contemplativo. Es cigarrillo después de hacer el amor con excelente provecho, relajados.

El placer en estos ejemplos se parece mucho a los demás placeres que se saborean, con tiempo, sin mala conciencia, como regalos de la vida que no son dañinos en la forma ceremonial que los dignifica (sin compulsión, con mesura y sin más misión que adornar un momento agradable).

Este toque positivo del tabaco es en ocasiones esgrimido como una lastimosa gran pérdida si el fumador se plantea el abandono total del hábito: "¿Voy a perderme ese gran placer, tan razonable y tan bueno?". Siendo 'ese' no se sabe bien si 'el gran' momento o el pequeño complemento, o si los placeres ya no podrán existir en absoluto sin esa aparente pequeñez del tabaco, que ausente podría ser como la vena abierta de un estoico suicida.

En la angustiada fantasía del adicto puede equipararse el renunciar al placer cuando realmente fumar es un verdadero gusto al disgusto de vivir sin un sabor que fuera esencial al alimento del goce, que desde ese momento se volvería soso, descafeinado, aguado, apenas cascarilla.

Aunque el fumador puede ver a los no fumadores como capaces de tranquilos disfrutes, no se aplica a sí mismo ya esa posibilidad, aspirando a saberse las arreglar perfectamente, sino que más bien tiende a confundir el periodo de acostumbramiento a una nueva situación con una cadena perpetua.

Las propiedades estimulantes del tabaco son muy apetecibles para personas que tienen un trabajo creativo (compositores, artistas plásticos, escritores, profesionales del marketing, abogados, etc.) y favorece la inspiración, las ocurrencias, las ideas brillantes. También provoca diálogos más chispeantes, graciosos y ocurrentes en las reuniones de amigos, tertulias, grupos de discusión, etc. por lo que el consumo se dispara en esas circunstancias de una forma exponencial como si el espíritu efervescente y animado buscara la manera de explotar como unos fuegos artificiales.

El poder euforizante y desinhibidor del alcohol y la eficacia estimulante del tabaco son recursos fáciles y no exigen un laborioso método creativo, disciplina sistemática, auto-conocimiento de los recursos de motivación ni otras sofisticaciones abstemias, y precisamente por esa sencilla productividad se pueden instalar en nosotros como herramientas imprescindibles y condición necesaria para crear y expresarse.

Pero el tabaco está lejos de quererse plegar a un papel humilde de colaborador y de forma soterrada, sinuosa, imperceptible comienza una rebelión en la cual intenta ganar importancia. Primero alegando la necesidad de 'tomarse el tiempo para un cigarrillo', luego fumar un cigarrillo para ayudar a que venga la inspiración, más tarde ir al otro extremo de la ciudad antes de empezar para adquirir la cantidad necesaria, luego cada frase requiere su cigarro, porque la lentitud fumada será premiada por el regalo de las buenas ideas, y finalmente, instalado el mareo

y las nauseas, como una forma digna de dar por acabada la sesión, la necesidad de tomar un poco de aire fresco, porque la intoxicación carbónica altera la materia misma inundándola de metáforas del mismo hábito fumador llevando a cabo la transformación mefistofélica de poner la creación al servicio del tabaco y no al revés.

¿Dejaría el pintor de pintar buenos cuadros al dejar de fumar? ¿Se dejaría de escribir bien sin el recurso del tabaco? ¿Se podría tener una animada e inteligente discusión sin el hilo conductor de un cigarrillo detrás de otro? La respuesta es sí, afortunadamente la producción intelectual y social no depende tanto del estímulo artificial del tabaco, puede ser suplido perfectamente por estímulos psicológicos distintos.

Quizá varíen algunas formas, que serán más serenas y menos compulsivas, se podrá escribir de forma más suave que la accidentada que producen las interrupciones del fumar y los accidentes de la ceniza, tal vez se suprimirían los fogonazos irregulares de genio dando paso a una estabilidad y homogeneidad, a una potencia creativa de mayor envergadura. Respecto a lo que hay que medir realmente, la calidad, permanece.

Sin estimulantes se pierde tan sólo una forma de trabajo, y nos obligamos a un cambio de costumbres. Podemos poner la comparación de pasar de escribir con pluma a con un ordenador: mientras estamos habituados al sistema tradicional de la pluma el ordenador parece más bien un engorro, pero cuando descubrimos las facilidades sabemos sacarle las ventajas del nuevo sistema, son recursos y maneras de trabajar. Los procesos de creatividad están muy por encima de las técnicas de soporte.

Cuando estamos en grupo tenemos cuerpo y no sólo espíritu. Tenemos que tener unas poses, sentarnos de una cierta forma, mirar, interrumpir, reír mediante unas técnicas corporales, una forma de hacer que es nuestra forma externa de relacionarnos con los demás. De estas posturas corporales forma parte coger un cigarrillo de una forma que podría ser ya automática, tal como apartarnos el pelo, o seguir con el pie el ritmo de la música ambiental. En este contexto, dejar de fumar nos obligaría a actuar de una forma nueva. No podríamos, por ejemplo, en una pausa larga encender un cigarrillo mientras recapitulamos, sino que quizá tengamos que mirar sin mirar una cara que se encuentre frente a nosotros.

Tampoco podremos ligar utilizando el fumar y el dar fuego como facilitadores, y puede que, urgidos por la tiranía de nuestras necesidades afectivas, inventemos frases un poco más elegantes que las socorridas a las que estamos acostumbrados.

Sin la densa nube de una reunión de conspiradores también se puede conspirar, incluso viendo más claramente la cara de nuestros cómplices. También podemos disfrutar de una sesión de Jazz, porque para ni el humo realza el sonido ni la nicotina nos hace captar mejor el sonido. Y aunque algunos estetas empedernidos, el mundo social y artístico les podría parecer demasiado *light* y edulcorado sin el tabaco que les proporcionaría fondo existencial y recia raigambre, eso es pura superstición. La vida blandurria y sosa es cuestión de falta de sustancia, no de decoración.

El tabaco tiene un poder relajante, no muy potente sea dicho de paso, porque tal vez se requerían algunas cajetillas enteras para calmar un buen disgusto. Esta propiedad es más descubierta empíricamente, por experiencia acumulada, que porque fuera un tipo de relajante tan afamado como la tila para estos fines. La motivación para fumar es difícil, por lo tanto, que fuera expresamente esa, sino que más bien la explicación 'oficial' es "fumo porque me gusta". Esta es una inconsciencia muy similar a la de un alcohólico que nos intentara convencer de que bebía para ser sociable, para no parecer agarrado ante los amigos que le invitan a una copa, o porque en la vida hay que darse alguna alegría de vez en cuando.

La parsimonia del fumar da una salida a la tensión psicomotriz (que es una de las formas físicas en las que la ansiedad se manifiesta). Hay que sacar el cigarrillo, rescatándolo de la presión de sus compañeros en la cajetilla, vigilando que su fragilidad de tubículo de papel conteniendo hojas trituradas se rompiera por un brusco movimiento. Hay que encender el cigarrillo con cierta gracia y toque estético dignificante. La calada y la emisión anodina del deshecho gaseoso. Las cenizas que, indiscretas, todo lo podrían manchar y las brasas que pudieran horadar las ropas más preciadas. La mecánica de fumar, como puede observarse, es lo bastante compleja en sí misma como para ser considerada 'ceremonia tranquilizadora'. Fumar en pipa tiene este componente muy acentuado, y es difícil incluir su práctica en las situaciones cotidianas (cosa que le ha hecho perder terreno frente al sencillo cigarrillo, que se puede encender en cualquier circunstancia, sobre todo si no estuviera prohibido nunca), y lo ideal es un club de fumadores, una iglesia con sus peculiares olores y liturgia.

Las distintas situaciones generadoras de cierto grado de tensión, como la antipática espera en una cola o el

angustioso retraso de una cita amorosa, la incertidumbre, la preocupación, los temores, el rencor, todo lo desagradable puede ser un estímulo para fumar y obtener de una forma inmediata un alivio, unos minutos de calma, un refugio en una actividad tranquilizadora que exorciza, que aparta los peligros como las hogueras encendidas espantan a las fieras.

Llega a ser tan conocido el recurso al fumar para espantar todo tipo de moscas molestas que efectivamente se establece como un recurso sistemático, permitiendo con ello que el tabaco ocupe un lugar privilegiado en todas nuestras actividades, formando parte de ellas como adorno, sistema de control, garantía de que nos sientan bien, de que están bien hechas.

La intensidad y frecuencia son esenciales para generar un hábito que se escapa ya del propósito inicial de fumar controladamente por placer.

Un hábito -costumbre, impulso- tiene un aspecto interno que es como un hambre muy aguda que tuviéramos, y alcanzando esa categoría de necesidad primaria logra que la corteza superior del cerebro, donde planificamos acciones inteligentes, preste todos los recursos para satisfacer y calmar la sed de fumar (conseguir nicotina y sustancias que se confunden con nutrientes esenciales).

El deseo empecinado es algo biológicamente útil cuando se trata de tener una motivación a prueba de perezas para asegurar actividades esenciales de la sobrevivencia, pero es destructivo cuando se ceba en una actividad secundaria (el juego, placer de fumar, efecto euforizante del alcohol en algunas situaciones sociales) promocionándola encima de la jerarquía de las más importantes.

El sistema de valores que regulan qué es más importante para nosotros (descanso, higiene, comodidad, seguridad, economía) se ven alterados cuando el hábito de fumar se instala. Si el fumador se queda sin tabaco puede ser capaz -por más tímido y discreto que fuera antes- pedir limosna de un cigarrillo al primero que pase, aunque fuera el compañero de trabajo al que tenemos manía. Si son lastres de la madrugada, ¿no se podría uno vestir e ir unos kilómetros más allá en busca de una gasolinera o bar abiertos a esas horas? ¿Y si fuera el caso, no se podría coger una colilla que hemos tirado a la basura o del suelo y, limpiándola un poco, aprovecharla?

El fumador necesita sentirse 'normal', persona integrada en la sociedad, sin que su hábito sea contemplado en absoluto como una droga. Aunque puede leer el mensaje 'el tabaco puede ser perjudicial para la salud', ¿no lo compra en un establecimiento público? ¿no es una de las fuentes importantes de financiación del Estado para hacer carreteras, hospitales y atender a los desvalidos? ¿no fuman acaso los principales agentes sociales que se admiran y valoran?

Por eso mismo, porque es normal, ¿porqué no fumar delante de no fumadores? ¿qué tiene de malo llenar de humo una sala que puede ventilarse si molesta a alguien que estuviera ahogándose o acatarrado? ¿porqué iba a molestar el humo a los comensales vecinos? ¿y el olor porqué es mal olor si es natural, producido por un vegetal tan ecológico como un eucalipto? Y si hay que expulsar una colilla, ¿no se apagará sola espontáneamente? ¿no es harto improbable que una colilla tirada a la cuneta pudiera ocasionar un incendio?

El fumar es tan familiar que resulta extraño que a nadie pudiera molestar (a no ser que fuera un suspicaz o quisquilloso empedernido), por lo que el fumador se hace gradualmente más atrevido (hasta intentar 'por despiste' encender un cigarrillo en el dormitorio común, la sala de un hospital, en la visita a una iglesia, un tren, una oficina pública, un velatorio, en los despachos etc.).

En la medida en la que los rituales tranquilizadores forman parte del hábito de fumar, y las sustancias generan adicción, llega un momento en el que la ansiedad ya está provocada por el hecho de dejar de fumar, y esta ansiedad se calma, en un círculo inacabable, fumando de nuevo, cosa que afianza la necesidad de nicotina. En este momento el fumar, llamado a la guerra santa contra la ansiedad, y como toda guerra santa, crea más guerra que paz, más angustia que calma.

El poder del hábito de fumar desaparece -si bien no instantáneamente- no dándole el alimento que lo engorda. Muere de inanición en un tiempo similar al de morir de hambre. No dándole nada, como en una huelga radical, se achica y disminuye. Pero mientras que sin nutrientes realmente agonizamos, sin tabaco, sin embargo, renacemos, y no es un ir hacia la muerte sino un venir a una nueva vida.

El tránsito de ser fumador a un nuevo ser abstemio contiene un sufrir confuso, porque no se sabe bien si es

malo matar para hacer vivira otro o si el nacimiento será traumático o quién es quién en estaguerra (por ejemplo, ¿quien sufre? ¿el Yo-abstemio o el Yo-fumador? El sufrimiento que es un alumbramiento es muy distinto de un sufrimiento que es un desarraigo. Es una diferencia tan importante como en ladada en la comparación entre la angustiosa, pero agradable, emociónde llegar respecto a la angustiosa, pero triste, de ser expulsado.

El fumador que esta en el puente que le lleva a una nueva vida sin tabaco puede mirar su sed frustrada de tabaco como como un placer de decir no diciendo sí a un paso más que le acerca a la otra orilla.

Las emociones más sublimes nacen de aguantarse otras más elementales en las que se podría deshacer. El ahorro de no darse al inmediato placer de fumar y dejar así de lado los inconvenientes de la abstención,edifica una nueva satisfacción, en la cual nos complacemos en una estima propia, una sensación de ser coherentes,de saber instalar un equilibrio, un orgullo mucho más gozoso, un llenarse frente a un vaciarse. Se trata de placeres que sólo se dan esperando un poco, tolerando un rato hasta que baja la ola de la ansiedad y sube la de triunfo.

Por lo general el adicto sobre-estima la duración del desagrado que produce negarse. Lógicamete el deseo de fumar es como un niño pedigüeño que sabe por experiencia que insistir pesadamente una y otra vez tiene finalmente una recompensa por extenuación y pérdida de paciencia de los mayores. También sabe el niño que la fuerza del deseo es muy persuasiva (tiene muchas ganas, sería muy feliz, le hace mucha ilusión..). El *No* desata el furor, la rabieta, una insistencia y una acentuación momentánea del deseo rechazado y prohibido.

Podemos espantarnos porque todo ese rumor ensordecedor seria insoportable mucho tiempo. Y ahí esta la clave ¿cuando dura el ruido? ¿cuando tiempo resiste el enemigo atacando? Si prevemos un tiempo demasiado largo, demasiado insoportable, cederemos a esa 'fuerza mayor' si, por elcontrario, prevemos una limitada duración (2, 3 minutos, por ejemplo), la cosa puede parecer muy distinta, perfectamente soportable, incruenta, una bagatela.

Aunque los momentos de síndrome de abstinencia son efectivamente momentos y perfectamente superables, en cambio la *inteligencia* propagandistica, persuasiva y manipuladora del hábito los presenta como insoportables duraciones.

La extinción del deseo de fumar plantea el reverso de lo que ha sidosu generación: aunque no fumando esperamos que el deseo de fumar desaparezca, en cambio nos encontramos con que protesta más que nunca y que lucha con más astucia retorcida para ganarnos la partida con diabólicos argumentos tales como:

[titulo]Tenemos demasiados inconvenientes

[argumento] "No es humano que si uno sufre de una manera insoportable por no fumar tengamos que ser tan crueles."

[falacia] El sufrimiento del deseo insatisfecho es horrible, cuando realmente es menor que un golpecito en el codo.

[titulo] Nos perdemos ventajas imprescindibles

[argumento] "Sin fumar no podríamos ser naturales, estar a gusto con amigos, ni estar cómodos. Perdemos una condición que ya formaparte de nuestra personalidad y dejaríamos nada menosque una de los mejores placeres que tenemos"

[falacia] El placer proporciona un gran placer, cuando la parte delplacer es la más pequeña comparada con la dinámica de la adicción.El tabaco no es esencial para el desempeño de nuestra vida. La adaptacióna vivir sin tabaco es posible, rápida y sencilla. En la medida que resistimos el no fumar nos encontramos mejor, no peor, de forma que el primer día de dejar el tabaco sería el peor de todos y despuésde un mes hasta nos encontramos felices.

[titulo] Podemos controlarlo

[argumento] "En realidad fumo porque quiero, y cuando así lo decidieralo dejaría sin mayor problema.

[falacia]El auto-control es ficticio porque esta basado en lo que demuestra que la persona es adicta, como porejemplo no reconocerla fuerza de convicción y auto-engaño que tiene el hábito.

[titulo] Efectos colaterales

[argumento] "Yo lo dejaría si no fuera que si dejo de fumar engordaréo tendré tanta ansiedad que eso perjudicaría gravemente mi salud".

[falacia] Si realmente quisiéramos domesticar la ansiedad podríamos recurrir a sistemas alternativos sanos de control (ejercicio, tila, actividades, etc.) y de la misma forma vigilar el peso controlando la conducta.

[titulo] Puedes ser flexible

[argumento] "Ya has probado durante unos días que puedes dejarde fumar cuando quieras, así que ahora podrías fumar sin peligro un cigarrillo que sería como una especie de premio para alegrarnos por haberlo dejado, y además no existe peligro de recaída ya que hemos demostrado fuerza de voluntad, y además, en la vida es bueno ser flexibles en vez de rígidos y dogmáticos"

[falacia] Fumo porque quiero y cuando quiero lo dejo, cuando más bien hemos tenido que dejarlo aunque queríamos forzados por razones de salud, y además no siendo flexibles, sino más bien por una quirúrgica y trabajosa deshabituación disciplinada.

Aunque el fumador lleve muchísimo tiempo sin fumar, la ola del deseopuede seguir asaltándole en los momentos oportunos (debilidad, desesperación, crisis) para darnos guerra con un nuevo asalto, siempre con su vocecita salvadora, prometiendo su poder calmante, su supuesto gran placer de alivio o incluso su poder dudoso de venganza de lo malo que nos ha pasado.

También el fumador alimenta el impulso a fumar con mecanismos tan sofisticados como en el caso del comer compulsivo. Las mismas campañas anti-tabaco, que afean el 'vicio' socialmente, presentando al fumador un ente débil, irracional y apestoso, haciendo que el fumar sea vivido con culpa y vergüenza.

Este fumador que ha interiorizado el rechazo suele decir que "aunque sé que no debería fumar, reconozco que soy incapaz de dejarlo", que es un cambio de tercio respecto al arrogante "fumo porque quiero".

La simple recomendación que un bien intencionado dirige al fumador "deberías dejarlo, no te conviene" produce el imperioso deseo de fumar inmediatamente, antes de que fuera el caso que después ya no fuera posible hacerlo por alguna especie de persuasión religiosa (al modo como la estrategia del diablo sería que el alma peque antes de morir).

También el conflicto interno "tendría" que dejarlo (mi deber es ese, pero me resisto) puede provocar un acto urgente de salvación consistente en fumar para que "sea tarde" o "será mejor empezar mañana".

Una recaída de un fumador empieza por un cigarrillo. Fumar ese cigarrillo por el que se pierde lo ya ganado requiere un considerable esfuerzo de inconsciencia y auto engaño. Y el impulso, hambre de nicotina, utiliza los más refinados argumentos para cegar nuestra crítica y deshacer nuestra cautela. Un cigarrillo, 1, sólo uno y ninguno otro más: esto parece inocente, y sería uno un pusilámine exagerado por negarse a una cosa tan minúscula. Es tan importante y decisivo para el deseo de fumar el primer cigarrillo (como la primera cita en el amor) que 'empezar' debe sonar a 'acabar', y se presenta insistiendo en que 'será el último', 'pararé', 'ninguno más', y así como al parecer que se termina de fumar antes de empezar que se puede hacerlo, porque ya hemos dado por hecho que 'no pasa nada'.

2.9 Estimulación (falta o exceso)

Nuestro cerebro no puede vivir sólo de sí mismo, dándole vueltas una y otra vez a lo que contiene, repasando goces ya vividos, penando penurias ya sufridas, andando caminos ya recorridos, repasando deseos y realización de deseos ya habidos. Un místico aislamiento volcado uno con uno mismo no nos enriquece, sino que nos degrada, nos impide alimentar con realidad externa una realidad interna hecha sólo con los ladrillos de la representación, la foto desleída y el recuerdo borroso.

Las redes neuronales de nuestro cerebro necesitan de los estímulos externos para fijar, mantener su arquitectura y reforzar el conocimiento.

Los niños con pobreza de estímulos son menos avezados que los que han disfrutado de estímulos que han provocado en ellos retos con los que su mente se ha entrenado.

En el caso del adulto puede perder lo que ya tenía. Las habilidades que no se ejercitan se deterioran. Dejamos de caminar un mes y luego casinos hemos olvidado cómo se hacer para caminar. No hablamos con nadie durante un año y luego no sabemos qué decir, cómo se habla, cómo se expresan nuestros pensamientos (de hecho personas que de niños eran dicharacheros de adultos se pueden transformar en inhibidos tras un largo periodo de silencioso retiro).

El aislamiento deprime, cambiando el mundo de las oportunidades por el mundo de las imposibilidades, por negras fantasías sustitutas que permitan nuestra parálisis e inhibición resignada (en vez de salir disparados como un sediento en el desierto en pos del oasis de cualquier persona que rompa la angustia de la soledad).

El hastío, el aburrimiento, la soledad no querida, suelen constituirse en vertidos muy poco ecológicos al lago de la ansiedad. Son situaciones de falta de estimulación, de funcionamiento natural, y hasta tal punto dejarnos de ser como queremos que podemos tener sensaciones de extrañeza, de irrealidad y dudar de quienes somos realmente, no saber donde y porqué nos hemos perdido.

En el otro extremo tendríamos la sobre-estimulación, en la cual provocamos percepciones, elaboración de sensaciones, respuestas intelectuales o físicas en una cantidad que fuerza la capacidad del sistema nervioso.

El cerebro, hasta cierto punto, puede seleccionar unas formas y colocar en un fondo neutro estímulos menos relevantes, para que esta jerarquíanos permita dosificar nuestros recursos. Pero en el caso de la sobre-estimulación no hay concentración en un tema que llevamos entre manos, sino el deliberado y ambicioso propósito de ocuparnos del *máximo* número de cosas a la vez.

Forzamos nuestras capacidades porque tenemos los mecanismos de explotar un alto rendimiento en una situación de emergencia, en la cual el organismo se activa de una forma extraordinaria para poder hacer frente a una situación que lo requiere. Nadie nos impide abusar de nuestro poder si queremos rendir más. Algunas drogas tales como las anfetaminas, la cocaína, etc. también aumentan artificialmente la amplitud de eficacia.

El deseo *espiritual* de rendir usando de su poder no tendría mayor inconveniente si los humanos fuésemos ángeles o dioses en vez de seres biológicos. Nuestras posibilidades para estar ultra-creativos, brillantes e inspirados es muy relativa, requiriendo esta mediocre situación una adecuada gestión de energías y del saber conformarnos, saber subir y bajar apaciblemente como si viajásemos en una ola marina.

La sobre-estimulación tiende a traspasar un umbral temporal de resistencia y agotamiento, que se desprecia y desoye. En vez de parar, seguimos un poco más allá, arrastrados por la pasión contra la ansiedad, tapando una cosa por otra.

De esta forma una emocionante conversación en un chat o en una línea 906 se impone a la necesidad de descanso, a la molestia de un nerviosismo palpitante y al crecimiento galopante de la factura telefónica.

Internet nos inunda con ilimitada información. Las páginas web pasan un tras otra buscando un poco más algo que se promete que está perdido en la inmensidad del tesoro que está tapado por la basura, la paja y el muro, las lianas retorcidas y plantas selváticas que nos confunden con sus chillones colores, y se nos impide el paso en el cada vez más complejo laberinto (de hecho mientras buscamos la salida ya aumentado el número de puertas).

El adicto es consciente de que el tiempo pasa, la frustración aumenta, el sueño se desvanece, se debería parar pero la esperanza se impone a todo: ya estamos en fase compulsiva. La compulsión nos está engañando no tanto porque nuestro deseo actual no se llevase con alegría -que eso sí- sino la estafa es al resto de deseos que se desprecian olvidándose uno de los 'unos' de que se compone.

Internet promete iluminado poder de conocimiento, de inagotable fruición, de libertad escópica en la que podemos mirarlo todo, de vanguardia reluciente que nos hace estar 'a la última', es decir, nos permite ser los primeros.

En la medida que promete mucho, nos justifica, y aparentemente somos razonables sin saber que la razón aparente es una máscara tras la cual se oculta la huida hacia adelante.

La angustia que experimentamos en un aparte de nosotros mismos puede olvidarse buscando en otra parte, y esa parte puede ser un dolor para dolernos de otra cosa, pero también un placer que sacia otra cosa que la que necesitaríamos calmar.

2.10 La fiesta y el ruido

El placer de la fiesta es que nos permite olvidarnos de las preocupaciones diarias y encontrar alivio frente a los penosos compromisos, recuperar fuerzas y volver renovados por haber dado turno a otro ser que no somos en la vida diaria.

Nos vamos para regresar, pero nadie nos impide aturdirnos en el ruido, la feria, el constante carnaval que nos permita olvidar que teníamos que regresar, de forma que el ensueño reparador parezca un segundo siendo demasiado.

El natural componente lúdico y festivo, el desorden que todos necesitamos para reordenar de nuevo nuestra vida puede desplazarse y ocupar un trono que todo lo tenga bajo ese punto de vista bromista, gracioso, burlón, aventurero y ruidoso, instalando en el espíritu la risa perpetua.

Se logra así que se despejen las brumas de toda preocupación, asunto serio y trascendente o pregunta molesta, pero ello no es precisamente gracias a un equilibrio granado con el pulso firme de un esfuerzo creativo, sino más bien impidiendo toda seriedad.

Lo serio abarca tanto la serenidad, el tranquilo goce de la reconciliación consigo mismo, la contemplación extasiada de la belleza, (hasta algunos juegos son 'serios', tales como el ajedrez) como también se extiende a los problemas serios, la pesadez antipática de las dificultades.

Desde luego es una tentación suprimir todo lo serio, todo lo truculento y desagradable e instalarse en la cueva tapando la entrada de cualquier luz cegadora con la piedra inflada de la alegría. Esta cueva se parecería mucho a un bar.

Este es un viejo mecanismo que desde el 'circo y fieras' de los romanos, el 'fútbol, toros y fiesta' de los mejores tecnólogos de la manipulación de masas, hasta la vida hecha espectáculo constante y cancerígeno (metáfora del espectáculo que se genera a partir del espectáculo de los que hacen espectáculo y así sucesivamente...).

El triunfo mediático de la vanidad evanescente, efectivamente logra persuadirnos de que una nada es mejor que otra nada. Se nos invita a ser felices sin felicidad, sino con la risa y la mueca con la cual seduce que se presenta, esto es, pura propaganda ficticia.

Dejarnos ir pasivamente ante el televisor viendo brillar espectáculos, bellezas, curiosidades, detalles morbosos, los famosos y sus dobles y los dobles doblados en una inacabable escalada de simulacro, es una forma de matar el tiempo de preocupación con una materia vacía que nos despreocupa pervirtiéndonos.

En ocasiones la noche es la hora del 'juicio final' y nos resistimos a morir durmiendo cuando todavía no hemos vivido durante el día. Buscamos alargar las horas buscando un poco de felicidad que nos permita ser acunados por esa dulce sensación de bienestar, pero buscamos en el lugar equivocado (atracones de televisor, películas pornográficas, masturbación compulsiva, comida, los bares y lugares de perdición similares) en vez de calmarnos dando a nuestra necesidad de vida un poco de realización personal que nos reconcilie con nosotros mismos (esto es, hacer algo digno o útil).

2.11 Emociones fuertes

Una fuerte emoción aturde, desorganiza el curso del pensamiento y se presenta como un certero disparo en el centro de la diana de la atención.

Si la emoción es de angustia, la necesidad urgente de escaparse es más importante que ocuparse de estudiar a qué apunta, qué se teme y desarrollar un curso operativo de acción. La razón es sencilla: el trabajo de sobreponerse exigiría aguantar un rato la angustia hasta hacerla desaparecer razonablemente, por consiguiente optamos por una solución peor pero más rápida.

Podría pensarse que esas prisas en cuidarse están universalmente mal consideradas, de forma que ese fallo todo el mundo lo supiera y nos mirara con extrañeza delatora cada vez que nos vieran equivocarse. Nada más lejos de la verdad: la tendencia de nuestra cultura, hoy por hoy, es predicar la prisa. La prisa es vista como una buena cosa, efectiva, quirúrgica, práctica, productiva, capaz y toda suerte de epítetos que connotan positividad. Así que nuestra propia sociedad es la que más nos tienta a preferir salidas por peteneras.

En estas circunstancias es cuanto otra emoción pueda presentarse para arrojarnos y ser refugio cegador de una primera supuestamente peor. Es muy delicado en este sentido separar cuando hacemos algo por placer o por huir. ¿Cuántos cigarrillos de un fumador son fumados realmente con gusto, cuántas películas y programas de televisión vemos porque nos interesan realmente, cuántas monedas que hecha a la máquina el ludópata le dan realmente premio?, ¿cuántas compras realizamos en un gran almacén que no nos dan más culpa que el placer de adquirir lo necesario al menor coste?

Las pasiones compulsivas de un jugador, de un aficionado al riesgo sistemático o sencillamente el que complica un problema creando un nuevo problema, se pueden detectar por la función de que tienen las conductas compulsivas de estar ocupadas sin tiempo ni energías por otra cosa, con la misma fuerza que se enfrentaría a lo que se huye, pero volcada en otra dirección.

Imaginemos la imagen de un trabajador que tuviera que hacer una tarea difícil y urgente en una mañana y se dedicara a pulir sus herramientas preferidas, de forma que su pasión por tener todo arreglado le distrajera tanto que se diera cuenta de que la mañana había pasado y ya era tarde para realizar el trabajo que tenía que hacer.

Vemos que una característica principal de la emoción desviadora es dejar el problema original intacto y pendiente, exigiendo de una forma si cabe más imperativa que vayamos a salvarnos con lo que nos condena.

2.12 El poder de la compulsión

Llega un punto en el que dejar crecer ciertos impulsos les proporcionan un acceso privilegiado. Es como si le confiáramos la llave de nuestra casa a un ladrón, como si diéramos un puesto en el Consejo con voz y voto a un directivo de la competencia.

A todas luces es contradictorio ser jugador ludópata y gastador prudente, comedor compulsivo y guardar la línea. Se hace casi imposible convivir con una contradicción *que se ve*. En cambio, aunque fuera oratoria, engatusadora, aparente y disimulada parecería inocua aunque contuviera la misma carga de veneno.

Estar dividido entre dos fuerzas iguales es muchísimo más liso que otras dos que fueran desiguales y jerárquicamente una muy por encima de la otra. Por ejemplo, me puede molestar que me pisen el pie, pero el respeto humano que tengo hacia el prójimo hace que resuelva por "perdonar al pisador" en vez de matar al culpable. Pero cuando tengo apetencia por comer, o el ludópata por jugar, no están obvios que el conflicto se resolviera por el lado de "renunciar al exceso de comida" o dejar de probar suerte una vez más.

Esto, mirando en la frialdad reflexiva de una persona que *padezca* el descontrol será visto como algo que aún pareciéndole como irracional y contrario a su natural concepción de las cosas, se le impone a pesar de ello de una forma irresistible.

Esta situación es descripta como una en la que "falta la voluntad" o equiparándola a una enfermedad (como cuando uno quiere estar sano pero los virus hacen caso omiso de nuestro deseo).

Pero en la enfermedad hay un agente infeccioso, un mal funcionamiento de un órgano. En cambio ¿qué es esa voluntad "falsa" que mueve nuestra mano que coge comida, apuesta por un número o enciende un cigarrillo tras otro que se acaba de apagar?. Parece ser que será "falsa" o "poco razonable" pero es de primera categoría. Es una voluntad perfectamente inteligente: por ejemplo, un ludópata es capaz de conseguir préstamos y dinero de una forma que era impensable cuando no lo era.

Es asombroso. No tenemos más remedio que admitir que esa voluntad-contraria se ha creado a pesar nuestro, a nuestras espaldas, por nuestra propia guía, paso a paso, desde cuando empezó y era apenas una nadería anecdótica hasta ahora que aparentemente uno "no se puede resistir".

Por el hecho de venir, permanecer y aumentar por nosotros y en nosotros, nos sentimos inevitablemente implicados en el asunto. Mucho más involucrados que en el caso de habernos contagiado por un descuido. La responsabilidad se vive, se reprocha y no se alivia el asco, la culpa y la vergüenza por mucho que se le convenza a la persona de estar enferma o estar poseída de una misteriosa fuerza alienante.

Es más. La culpa y la vergüenza contribuye más de lo que parece en reforzar las conductas adictivas. En fase 'on' el adicto ejerce su adicción, pero en fase 'off' se reprocha por haber estado en 'on'. El recuerdo de la experiencia reciente repugna al propio actor de forma que ni lo bueno aprovecha, porque se contempla con remordimiento, ni lo malo se olvida fácilmente.

La imagen propia se resquebraja por la constatación de las contradicciones después que se han manifestado (¡nunca antes de evitarlas!), y contra más amargura se produce más la adicción se ofrece rápidamente como alivio (¿Has comido más de la cuenta y estas arrepentido? ¡Come más para paliar el disgusto, total el mal ya está hecho!).

De hecho el ofrecimiento de la adicción se vuelve un "salva todo tipo de situaciones", especialmente las más desagradables. La lánguida caída en el impulso destructivo es un éxito de la seducción, de su saber estar siempre como un buen amante que sabe estar en el momento oportuno en el que la víctima flaquea se presenta competencia. Es activado por todos los resortes que producen ansiedad, sea cual fuera su fuente, y finalmente, en el colmo de la perfección, cualquier placer que podría tentarnos para superar la ansiedad.

Es por esta incapacidad de la razón para ver lo que está oculto a la vista lo que suele favorecer las terapias de control de estímulos (no dar dinero al ludópata, no tener acceso a comida, sentir náuseas cuando se ingiere alcohol).

El éxito de estas estrategias son incompletos de cara al problema del autocontrol autosuficiente, para el cual será necesario saber de la astucia de los impulsos y de la capacidad de autoengaño. Y no sólo se trata de no tener conductas adictivas o conductas compulsivas y de desvío, sino sobre todo la persona ha de aprender en definitiva sistemas alternativos y más inocuos de resolver las ansiedades que su vivir conlleva.

2.13 Autoimagen y autoestima

La consciencia de de lo que somos y lo que quisiéramos ser, contiene una especie de contabilidad, experiencias vividas, listas de resultados, compendio de diagnósticos y evaluaciones que resumimos con una palabra que lo comprende todo: Yo.

En ese diario íntimo se anota cada novedad, cada pequeño rencor que nace, cada ilusión y estímulo interesante, cada íntima frustración, todo lo dicho y escuchado, y todos los secretos ni dichos ni oídos.

Lo sucedido ha de organizarse de una forma adecuada (por ejemplo, el *quid* para poder recuperar un dato es saberlo colocar en el cajón oportuno).

Pero desgraciadamente también están las heridas de la memoria (como muy bien expresa ese cuadro homónimo de René Magritte que presenta una cabeza blanca y marmórea, que en contraste está manchada con sangre), cuando lo que introducimos parece más bien contaminar lo que hay dentro, agujerea los cajones, ensombrece los colores de los hechos más luminosos. Corroe con su poder sulfúrico nuestras hermosas promesas de ser algo mejor, las esperanzas y motivaciones que deberían dar energía y empujarnos en nuestras alegres aspiraciones.

Aseguraba Heidegger que el origen de la angustia era la forma como el ser humano conocía la nada como lo que hay detrás y antes de las cosas que existen (tenemos muy interiorizado que provenimos de la nada y en nada acabamos, por lo que angustiarse sería salirse del 'algo' que hay en medio). Efectivamente, la muerte de un ser querido hace que nos sintamos un poco más vacíos de 'algo' que se ha transformado en 'nada'. Pero esa experiencia agónica que la muerte expresa en su máxima potencia aniquiladora puede tener también ser emulada por otros productores de vacío.

La muerte de las ilusiones juveniles que teníamos por los derroteros plúmbeos que nos toca vivir (a los que la fortuna no acompaña) puede llegar a generar una imagen propia de fracasados, (aunque tal vez esas fantasías de éxito tenían mucho de inflado sentido de omnipotencia, sin estar acompañados de posibilidades reales).

Ayuda no poco el prejuicio social harto extendido de que el que no triunfa es porque no lo merece, no tiene cualidades personales o no ha sabido conducirse con astucia. En cambio idealizamos a los que las cosas van bien pensando que son listos, correctos, maduros y se merecen todo por mérito propio.

El desamor, la sensación de no lograr ser lo suficientemente queridos, es también un sentimiento que parece acusarnos como si una voz interior dijera "¡por algo será!". Tal vez no somos interesantes, dignos, ni merecedores. No somos grades, sino "poca cosa", poco botín para los demás a los que más bien importunamos con nuestra molesta presencia. Nacemos siendo queridos y morimos parcialmente como si vivir y vivir con amor fueran la misma cosa.

En ocasiones se ha podido crear una excesiva dependencia del afecto de los demás, de forma que nunca tenemos bastante, siempre estamos sedientos, mendigando como pedigüños migajas de afecto, degradándonos en la petición a niveles de angustiada humillación, y siempre somos frustrados por no lograr ser el todo para los demás como fueran para nosotros como padres de generosidad incombustible. ¿No sería la solución conformarse con menos y buscar otro tipo de placeres para calmar nuestra sed de bienestar? En cambio el dependiente a menudo se vuelve un sufridor empedernido buscando más de lo mismo, haciendo esfuerzos inmensos para convencer con sus favores, sus tiernas delicadezas, sus sutiles atenciones que sólo provocan las iras, el desprecio y

el rechazo.

En ocasiones ni siquiera hemos sido queridos nunca, porque los que decían que nos amaban nos engañaban (es tan fácil mentir con la palabra y con el regalo sustituto), y nos traicionaban haciéndonos entrever que con un poco más de esfuerzo por nuestra parte acabaríamos provocando por fin el ansiado don del amor, siendo en realidad una siniestro engaño producido por los más próximos (como en la más pura tragedia de traidores shakespeareanos).

Como ni siquiera sabemos lo que nos daña, no podemos tampoco desesperarnos de una vez y convencernos de que nuestras pretensiones son baldías e inútiles, lo cual podría liberarnos y hacernos buscar el afecto en otra parte. No, lo peor en esta situación es que seguimos esperando atrapados totalmente en el engaño, tiranizados por el cruel mentiroso que nos deja escapar (sin ti, pero contigo).

La violencia ejercida sobre nosotros también nos mata aunque el cuerpo externo estuviera intacto. La barrera de la piel es sólo una barrera de imagen (lo que somos de "puertas para fuera", pero no de experiencia vivida "puertas para adentro"). Por eso el daño hecho por el desprecio, la descalificación, la violación, la tortura, son invisibles llagas vivas que podemos ser totalmente incapaces -acostumbrados más a limpiar y curar lo externo- de sanar dentro de nosotros.

Todos los insultos recogidos desde pequeños (tonto, inútil, desastre, torpe, etc.) son calificaciones que nos hacen estar 'suspendidos'. Y como internamente suspendidos nos toca, como si fuésemos unos impostores, a dar el pego ante los demás de ser "uno más" sabiendo que en realidad somos "uno menos".

Los fracasos escolares son también como puñaladas a la inutilidad y posición esquiva en la que colocarse (a la cola) de los status sociales y aspiraciones profesionales. Como fuera que los planes de estudios priman la homogeneidad por encima de la diversidad de cualidades, sólo resultan excelentes más bien los mediocres que encajan perfectamente en el perfil de buen estudiante que nada se cuestiona, quea nadie incomoda, que no desvía sus energías u entusiasmos en otra cosa que ser una pieza en la maquinaria. La curiosidad, la inquietud, la vitalidad se convierten de esta forma indirecta en defectos de personalidad, trasformando al mal estudiante en vago, con la "cabeza llena de pájaros", totalmente incapaz de domesticar sus impulsos, díscolo y un desagradecido causador de disgustos a las personas que más le aprecian y esperaban de él algo mejor.

Los compañeros de clase, los vecinos, primos, conocidos y allegados con los que el azar nos envuelve suponiendo que son el ambiente apto en que la planta de la amistad y valoración ha de crecer pueden más bien convertirse en planta carnívora y ambiente depredador.

La crueldad infantil, negro espejo en el que los niños se miran cuando no entregan su sonrisa profidén a los adultos a los que manipulan con su carita de ángel y sus lloriqueos sentimentales, está tan extendida como la ceguera de los padres sobre la realidad de sus hijos. Los niños crean grupos mafiosos en los que se acepta y expulsa, se castiga y domina, se humilla y degrada implacablemente al que presenta una debilidad. Los niños, que aun no están completamente domesticados y socializados, pueden crear sociedades más salvajes de lo que se está dispuesto a reconocer. Puede que incluso de adultos seamos en parte ese niño que se complace en lo cruel, en las películas de psicópatas, el miedo retorcido, de enfrentamientos despiadadas y morbo insalubre.

Son desde luego lecciones difíciles de aprender para las alasmás delicadas y sensibles, que en un mundo inmisericorde serían suprimidos de un plumazo, pero que entre los humanos, que hemos decidido apartarnos de las implacables leyes de la naturaleza, admitimos ahora benévolamente en sociedad, aunque nunca porque lo consideremos la parte noble, más digna y superior que deba imperar (más bien como una condescendencia que un rico se puede permitir, cosa que en los momentos realmente claves se puede perfectamente desvelar, como en los comportamientos en época de guerra, escasez, hambruna, catástrofe, etc. que nos vuelven otra vez fieras depredadoras).

Puesto que no estamos en una sociedad solidaria, aunque algunos detalles pudieran dar el pego, ni en una era del amor, la realidad es que el que no sabe dar fuertes codazos es apartado de la fila, hecho favorecido incluso por sus propios y nobles escrúpulos que le impiden reaccionar.

Y es de esta manera que un ambiente poco valorador de lo mejor que somos, y que más bien nos burla y castiga por ello, crea una personalidad apocada y angustiosa que no contempla a los demás con el placer de compartir el mundo, sino con el temor de estar constantemente expulsado de él en los trabajos, en el mercado del amor, en los circuitos de la amistad, en las palestras de la admiración. André Maurois intentó crear una ficción de

"artícolos" que vivían juntos -ellos los nobles y sabios- en una isla de felicidad perfecta. Pero como la isla es una ficción, se deduce que la felicidad es una isla utópica que consuela a los mejores cuya estima propia está dañada por no ser nunca mejores para los que realmente a su alrededor les podrían apreciar.

Estas sensaciones son trágico-cómicas: el sensible realmente vive frustrado y sufre mucho, pero también hace constantemente el ridículo, no se adapta a ninguna circunstancia social, no se le tiene en cuenta, lo pasa mal en las fiestas, no sabe hacer risotadas, es torpe cantando chistes, y lo que le interesa parece no tener predicamento en los demás. Está, pero está pasmado, esperando no se sabe qué que nunca llega .

Adler hablaba del complejo de inferioridad, Carl G. Jung hablaba de complejos como, de nudos que nos atan produciendo una trabazón interna que nos impidiera estar cómodos y sueltos porque ciertos movimientos estiran la cuerda e impiden ir más allá, retenidos. Ciertamente son formas de no podernos querer tanto por considerarnos menos que los demás, como porque interiorizamos o prevemos su rechazo, como porque supongamos que no lograremos interesarlos.

Estos complejos los hemos adquirido en algún momento de nuestra vida, quizá despreciados por nuestros padres, aparcados al aparecer un hermano menor, torturados por nuestros compañeros de clase o chocando contra el sistema escolar, teniendo sensibilidades y facultades que en nuestro ambiente son poco valoradas, o bien quizá han surgido raíz de determinado fracaso sentimental, malos tratos, ruina, enfermedad crónica o muerte. Como quiera que el Yo siempre es el Yo actual, lo decisivo es estar heridos ahora, aunque haya sido siempre así (es decir, que al que sufre no le consuela mucho el pensar que antes no sufría).

2.14 Hipersensibilidad

Nos vemos obligados a seleccionar entre la inmensidad de información que recogen nuestros receptores, cual nos parece importante y cual puede despreciarse (respuesta activa, selectiva de la percepción). No nos interesan de la misma forma las percepciones que resultan irrelevantes de las que son esenciales en un momento dado.

Para filtrar los estímulos el cerebro dispone de un sistema para hacer que estímulos de una parecida intensidad, pensemos por ejemplo en un ruido de fondo y una conversación que quiero escuchar, lleguen a la consciencia arreglados, esto es, la conversación en primer plano. Otro ejemplo podría ser que sea consciente de que estoy llevando una ligera hoja de papel en la mano, mientras que no me da cuenta de que llevo encima un kilo de ropa.

A la inversa, también podemos hacer propagación retroactiva de redes neuronales: hacer que determinado estímulo -habitualmente poco intenso- se pueda sentir con mayor intensidad de la que le tocaría de costumbre. Por ejemplo, hemos tocado el perro simpático, pero sucio, de un amigo, y al verlo de pronto rascarse pensamos "¿Y si tuviera chinches y yo las hubiera cogido al atusarle el pelo?". Enviamos una señal de excepción -no funcionaría este sistema con otras señales que no fueran verdaderas señales de excepción, de forma que si no hubiéramos pensado que *realmente* el perro tenía chinches sería imposible- y entonces somos capaces de sentir en distintas zonas de la piel, de una forma anormalmente intensa, un picor que nos confunde más que nos aclara la duda que tenemos sobre si están los molestos bichitos o no.

El cerebro es capaz de activar una zona de la piel de una forma similar a como si fuera estimulada por el exterior (por una presión, roce, temperatura, etc.) con el fin de buscar de forma más precisa algo que se espera encontrar en la nube de puntos estimulados. Por un mecanismo similar, si presentamos una lámina de puntos (dibujo borroso) y preguntamos a la persona qué ve, no reconocerá nada; pero si le decimos que hay un pato, rápidamente lo encuentra, guiado por un patrón previo que impone a las señales difusas que entran en su campo visual. Sabe qué mirar, como podríamos decir del hipersensible que sabe qué sentir.

En el ejemplo anterior de los chinches, contra más preocupación, contra más alarma generamos debido a la incertidumbre de no saber si estamos infectados, más intenso y duradero se vuelve el picor, como si lo que picara ya no es un estímulo molesto sino estar molestos por nuestra propia inquietud.

De hecho un grado de ansiedad elevado puede producir una incomodidad que puede no encontrar alivio: por ejemplo, estamos muy nerviosos pero no nos podemos levantar de una silla, e incluso debemos simular compostura, entonces se produce un picor producido por la misma rigidez de la postura y el hecho de que no podemos realizar los movimientos que habitualmente hacemos para acomodarnos.

La incomodidad de no saberse libre de contaminación por consiguiente induce un cierto acartonamiento de la piel que se estudia, un dejarla rígida para que sea objeto de estudio -en vez de acomodarla, moverla de forma natural- lo que, añadido a lo que produce la misma expectativa de lo que tememos encontrar (miramos con parecido interés tanto lo que queremos como lo que tememos) resultan en un picor real, que está ahí, que observamos con la misma objetividad que si al tocar una barra de autobús público adquiésemos instantáneamente una sarna, o al apoyarnos en una pared unas pulgas oportunistas hubieran cogido nuestra piel al asalto.

El picor es una clase de picor, es como si lo fuera producido por las causas que tememos de una forma

demasiado parecida al caso real, y que por eso mismo nos hace dudar, y al hacernos vacilar suspendemos las sensaciones para estudiarlas. Hasta cierto punto tenemos la capacidad de hacer durar un poco más las sensaciones, hacer que tengan halo, como al relamernos, saborear con fruición, sentir el peso que del que nos hemos librado, un beso que dura, aun alucinado, después de que los labios se han separado.

No hay manera de zanjar este dilema hasta alcanzar el punto en el que actuemos de forma relajada. Sólo entonces, al suprimir esa señal de alarma que, buscando anomalías, genera extrañas sensaciones sensoriales, podremos saber si realmente, en un nuevo marco de sensibilidad normalizada, hay entonces algo raro en la piel.

Simulando que nada nos preocupa, actuando con ligereza, haciendo *como si* no pasara nada digno de mención, aunque no sea totalmente la verdad, no deja de producirse una calma impuesta. Con un poco de pericia y entrenamiento puede llegarse a suprimir la categoría de "importante" que tiene la sensación y lograr así que las percepciones se amortigüen en su sordo estado secundario.

La atención burlada, porque podemos apostar descaradamente sobre lo que merece más la pena, priva de alimento a la hipersensibilidad, que en definitiva es sensibilidad aumentada por la misma atención espantada que le dirigíamos.

Un molesto dolor crónico nos puede desesperar, capturar constantemente nuestra atención con su angustiado grito que nos pide quejarnos, estudiar su anomalía, esperararlo, evaluar su crecimiento. Y en la medida que se convierte en foco principal de interés nos regala con sus mejores galas de desagradable impertinencia.

En contraste con una ola de dolor que nos aturde, irrita y desorganiza, la actitud estoica de sobrepasarlo, de hacernos los despistados, de desoírlo para agarrarnos a pasiones vitales que se resisten a hundirse en un segundo plano, logramos con ello, más que anular su existencia, el que, al no rebelarnos, al no luchar, al aceptarlo y convivir con él sin rechistar, simplemente dejamos de percibirlo con intensidad desquiciada.

En ocasiones los padres inducen a sentir espantadamente a los niños que tienen una pequeña herida, un roce, una pequeña molestia. Por su desmedido amor y protección van raudos al cuidado, dando una importancia al dolor deducida por el niño a través de la misma diligencia y aspavientos ("A ver, a ver... huy, pobrecito!, qué herida se ha hecho... sopla sopla para que el mal se vaya..") con el que es atendido. Esto es un ejemplo de cómo luego ese niño, de adulto, puede ser hipersensible al dolor, por el arte de magnificarlo por su exceso de pusilánime preocupación.

Las mismas manifestaciones físicas de la ansiedad pueden servir como algo amenazante por sí mismo: la opresión en el pecho, la sensación de ahogo, un bulto en la garganta que parece impedir el paso a los alimentos, el calor, el sudor, el temblor, el vértigo. Todo el conjunto de sensaciones que produce una activación angustiosa de cierto relieve, y que en circunstancias en las que estuviéramos absortos por desentrañar un peligro externo justificado (nos asaltan, se rompe algo repentinamente, subimos a una atracción impactante de feria) ni siquiera prestaríamos mientes, en cambio, cuando nos parece que la angustia no debería aparecer o no entendemos por qué estamos angustiados, entonces parece que la física de lo que sentimos sea el único problema en el que podemos pensar.

Esas sensaciones parecen increíblemente extrañas y amenazantes, quizás anuncio de desmayo, muerte o locura. Y en la medida que su permanencia nos devora más las miramos con lupa, agrandándolas en lo posible para su estudio, para iluminar su naturaleza y su curso.

Como quiera que la misma observación aterrorizada las contiene, las aumenta y las enrarece más aún si cabe, no encontramos nada que nos permita tranquilizarnos, justificando con ello que permanezcamos impotentes, pasmados, agarrotados, esperando lo peor.

Si algo nos saca de este lamentable estado (nos llevan a un servicio de urgencias, nos entretienen o nos distraen) al estar por otra labor, salimos donde permanecíamos pegados, pero no fijados a una opresión imposible de vencer, sino paralizados por nuestro propio abandono, por nuestra sensación de imposibilidad.

Un dolor de cabeza comienza. ¿Prestamos atención a esa evidencia de malestar? ¿Deducimos que debemos tomar medidas? Puede que no, que nos parezca más importante permanecer en lo que nos está produciendo el dolor de cabeza, pensando que es poca cosa, que podemos aguantar más, hasta que nuestro error de cálculo nos demuestra que ya es tarde. En este caso nuestra actitud está impidiendo solucionar un malestar que podría

subsanarse, y el resultado final parece ser que sufrimos algo de forma totalmente pasiva e inocente, en vez de vernos parcialmente involucrados.

La hipersensibilidad es la manera exagerada de experimentar una sensibilidad excitada, irritada, forzada. También podríamos ser más astutos y antes de que vaya a más hacerla de menos no prestándole demasiada preocupación, tranquilizándonos, tocando aquellos resortes que cambian nuestro momento, haciendo en lo posible una cosa agradable que nos alivie.

Los estados de nerviosismo producen también una propensión general a la sensibilidad irritativa, y paralelamente la capacidad amortiguada de captar sensaciones placenteras (se disfruta mucho menos estando angustiados). El ruido se vuelve mucho más molesto que de costumbre, los esfuerzos y frustraciones producen enfado, nos fijamos más en una cagadita de perro que un ciudadano desatento he dejado abandonada, o en las pequeñas injusticias con las que nuestra vida diaria se teje con tupida urdimbre y que de pronto se nos antojan imperdonables. Las pequeñas heridas o molestias, los golpes y torpezas -la ansiedad tiene el dudoso mérito de propiciar los unos y las otras, volviendonos más desorganizados y proclives a los errores-, los malos olores y los sabores desagradables con los que nos sorprenden algunos alimentos aparentes, todo el contacto con el mundo externo parece desquiciado y hostil.

Se favorece de esa forma una respuesta de rebelión airada, una sensación penosa de estar injustamente heridos, una protesta sorda (a veces no tanto, si nos damos licencias de explayarnos con un golpe de puño en la mesa, tirando algún que otro enser renunciado, cuando no pellizcándonos, dándonos tortazos o cabezazos en la pared), una amarga decepción de ser maltratados por los acontecimientos adversos. La queja, la protesta afilan el bisturí de la sensibilidad que corta y hiere más todavía, siendo otra forma de curarnos con la hiel que nos empeora en vez de con la miel que nos endulza.

La ancestral receta búdica, "no pienses, no valores, déjate fluir", parecería una buena receta en esta circunstancia. Mejorar no empeorando, aceptando la angustia y dejándola pasar con la indiferencia que vemos pasar un paisaje, haciendo el papel de espectadores distantes y desapegados. Un buen faquir así actuaría. ¿Una cama de clavos?, ¡qué más da!, un camino con carbón ardiente, ¡qué hermoso paisaje imagino!. De forma similar aceptarse con ansiedad, es dejarse estar inquieto sin fijarnos en la incomodidad, sino más bien anhelando un estar de otro modo, un saborear o anticipar como si estuviéramos ya en una situación mejorada, y dejarse pasear forzando un paso suave en medio de la prisa y la tormenta.

Hay que reconocer que la solución búdica requiere importantes cualidades espirituales, una notable capacidad de que las ideas nos influyan, nos aclaren y nos resituen. Pero para las personas poco intelectuales esta solución es demasiado complicada, y se adaptan mejor a la cura por la acción. Una manera de actuar nos calma y nos reconcilia con la vida. Entonces hacemos algunas cosas que sabemos que nos sentarán bien (siempre que no entren en el capítulo de respuestas contraproducentes por sus efectos secundarios), leer aquel libro que nos transporta o que nos entusiasma, iniciar proyectos que abran esperanzas, buscando apoyos y alivios, yendo en pos del placer, aunque esté aguado y disminuido por la ansiedad, para que su memoria revivida los vuelva plenos y de nuevo eficaces.

Para que la música, la charla, la diversión sean frescos y limpios necesitamos perseverar e insistir, porque no funcionan igual cuando los buscamos heridos que sanos. En estado de salud se saborean y sientan bien al primer contacto, pero en estado de congoja, deshilvanados y aturdidos por el ruido de la angustia, nos cuesta concentrarnos, necesitamos ir por el camino algo atontados y embotados, perdiéndonos matices y cualidades, pero la paciente tolerancia con esa forma imperfecta de entrar en el placer tiene una recompensa de llegada. La cura de la angustia entonces es diferente del disfrute de estar sanados, pero nos aproxima, nos hace estar casi bien, casi relajados y no vamos a cogerle tirria al 'casi' siendo que casi todo es mucho mejor que casi nada.

2.15 Cultura emocional e Hipocondriasis

En la evolución del ser humano hemos desarrollado la capacidad de modular y ampliar la respuesta emocional más instintiva tal como la podemos ver funcionar en otras especies animales. Buena parte de este control consiste en la capacidad del pensamiento de conocer, elaborar, calcular los estímulos emocionales básicos, creando sofisticadas relaciones entre la corteza superior del cerebro y la amígdala, donde se activan los esquemas más ásperos y elementales.

La capacidad de poner la emoción bajo el mando del pensamiento simbólico es lo que distingue una persona con gran cultura emocional y otra que por haberse desenvuelto en un ambiente degradado (ambientes desestructurados, familiares alcohólicos, violencia, abusos, etc.) no se proporciona a los hijos una educación mínima, provocando con ello la aparición de comportamientos muy primitivos y problemáticos socialmente hablando (intolerancia, egoísmo, incapacidad de tolerar la frustración, violencia, etc.) lo que nos hace recordar que la cultura es un resultado entre la capacidad intelectual innata y un ambiente adecuado que la rellene de contenido y estimule en complejidad cualitativa.

La educación despierta y edifica las capacidades musicales, matemáticas, deportivas, literarias, pero también nos provee de un lenguaje para expresar los sentimientos que nos sirve para nombrarlos, matizarlos, diferenciarlos, comunicarlos, etc., favoreciendo con ello una modulación lo bastante fina como para permitirnos vivir en sociedad.

En el hogar tenemos la primera escuela de los sentimientos. Los adultos leen en nosotros como un libro abierto y van dictando sentencia: "el niño se ha enfadado...", "mira cómo le gusta...", "espérate un poco, no sean tan impacientes...". Tienen interés en descubrirnos nuestro propio mundo interior como si fuera un exuberante jardín lleno de maravillas que nombrar.

Por su parte los niños están deseosos de ensayar lo que imitan y aprenden, experimentando con alegría los éxitos que va reportando la versión activa de lo averiguado pasivamente.

Todo este panorama natural de aprendizaje puede verse oscurecido porque los adultos no muestran particular interés en la vida emocional del niño, limitando las intervenciones a los cuidados, exigencias de higiene, estudio y comportamiento decorativo.

También, por el lado de los niños, pueden padecer de falta de confianza como para explorar sus sensaciones, pensando que no interesarán, que no tienen importancia o no merece la pena ser comentados, acostumbrándose a un silencioso vivir, sin ruido, sin necesidad de explayarse, sometiéndose caninamente a la rutina que se espera de ellos. Como que son tan buenos tampoco nadie se preocupa por ellos.

Podemos observar en distintos enfermos que padecen hidrocefalia similares síntomas de desorientación. Pero, bajo una inspección más atenta, observaremos que la persona cultivada utilizará vocablos sueltos de cierto grado de refinamiento, su tono de voz será más conciliador y sosegado, y hasta lucirá educado sumergido dentro de su confusión. Por el contrario las personas que antes de la enfermedad se mostraban más primitivas emitirán vocablos soeces y tendrán comportamientos desagradables. También encontraremos comportamientos agresivos en personas "oficialmente" cultas, pero que aun siendo especialistas competentes en un tema, bajo el punto de vista

afectivo son tan analfabetos como el más basto.

Cuando la vida emocional se expresa con toda su crudeza, sin temperancia ni respeto por el prójimo y tan siguiera utilidad propia, hablamos de una persona impulsiva y primaria.

En el polo opuesto se encuentra la persona que reprime sus sentimientos, intentando desconectarse de su interior, persuadiéndose de que "no pasa nada", haciendo como que no hay sentimiento que por, mucho que se sienta, merezca la pena ser contemplado (no debo estar triste, no debo angustiarme, no mi sufrir, mi comportamiento siempre ha de ser impecable).

Este modelo es la forma espontánea con la cual muchos hombres pretenden resultar viriles, no llorando nunca, no siendo "débiles", soportándolo todo con aérea indiferencia. Está mordido, aguantado, un sentimiento que podría ser llamado, reconocido, escrito en un diario o comunicado a un amigo en un momento de efusión, pero que la persona no se permite, empeñado en su disciplina guerrera.

El siguiente paso del alejamiento de lo emocional lo representa el que estemos ya tan alejados de lo que sentimos que ya no se reconoce como un contenido psíquico, sino más bien como una percepción de un proceso corporal extraño.

La vida de un hipocondríaco diríase que aparece como normal, sin problemas ni grandes agobios o teniendo la persona total entereza, y todo iría de maravilla de no ser por la presencia de malestares físicos incomprensibles que nunca parecen encajar en los cuadros médicos oficiales. Las nauseas, los mareos, el vértigo, el aturdimiento, son tan evidentes que sería absurdo no pensar que obedecen a alguna misteriosa enfermedad, siendo que no se ve ni reconoce el poder la ansiedad como causa de los síntomas.

Mientras que una persona preparada para reconocer sus emociones podría poder fácilmente etiquetas al aburrimiento, a la soledad, a la falta de estímulos, carencias sexuales, falta de afecto, rencor o ambición frustrada, el hipocondríaco padece de una *alexitimia* o incapacidad de encontrar el sentido de las emociones, sólo constata dolor de cabeza, de estómago, de las articulaciones, un extraño cansancio, molestias musculares misteriosas, sensaciones internas inquietantes, y todo ello le hace sospechar alguna enfermedad que coincidiera en algunos aspectos (aunque luego el médico encontrará más diferencias que similitudes).

La relación atormentada con el cuerpo delata la presencia oscura de lo que, al no poderse decir, elaborar o matizar, sólo obtiene atención en la superficie de la piel, en la contracción muscular, en espasmos sin sollozo, fruncido de cejas sin pensamiento, dolor sin herida que lo produzca.

Como quiera que lo que busca el hipocondríaco es en la dirección de la enfermedad, también se desconcierta al ver que nunca se resuelve el diagnóstico médico, ni ningún fármaco le cura de lo que no tiene.

Algunos médicos odian a esta clases de pacientes que parecen hacerles perder el tiempo y que constantemente cuestionan su profesionalidad. Pero el mensaje de "no tiene usted nada" niega la existencia de lo que el hipocondríaco ve con la evidencia de sus sentidos, y le hace vacilar entre la idea de ser locos alucinando cosas que no existen y la idea de que tienen algo tan raro que los mismos médicos desconocen (algo que evoca la posibilidad de ser un "caso perdido"). El hipocondríaco se ve obligado a luchar contra corriente en pos de la dignidad de un estado verdadero de enfermo, pero esa verdad parece escurrirse constantemente, no proviene de las autoridades consagradas, ni de la experiencias de los seres queridos, ni aparece en las enciclopedias, ni se deduce fácilmente de las sesudas deducciones sobre el mapa de las molestias.

Esta situación cambia cuando encontramos por fin un trastorno verdadero, ¡la Hipocondriasis! . Es un trastorno donde confluyen la dificultad de conectarse con la intimidad de lo sentido y pensado, señales psicosomáticas de un alto nivel de ansiedad, rumiaciones fantasiosas sobre cuadros patológicos, sensaciones de incomprensión y desprecio y la tentación contante de estar pendientes de nuestro propio cuerpo rebelde.

La psicoterapia intenta encontrar los caminos de la elaboración y descubrimiento de la vida emotiva, el reconocimiento de las necesidades no resueltas, el control de las ideas obsesivas y circulares sobre la enfermedad, los múltiples aspectos de las síntomas psicosomáticos, la adecuada gestión del ánimo y de la capacidad de goce de la persona.

2.16 Comparaciones entre rabia y angustia

Sabemos más de la rabia que del resto de emociones, así que nos servirá de guía para entender algunas dinámicas especiales de la angustia. Si estamos rabiosos podemos parar una rabia rebosante golpeando algo con fuerza. Descargamos. Pero descargar es atacar más bien que no hacer nada, cosa que paradójicamente más bien *cargaría* más la batería del odio.

La liberación de la rabia, lo que la satisface, es dirigirla hacia algo y producir ahí *afuera* un daño, (aunque también podemos incluir en el afuera el adentro del que nos desentendemos, como al pellizcarnos o darnos un tortazo a nosotros mismos u alguna otra forma aún más sofisticada de auto lesión).

La angustia también tiene ese mismo objetivo de expulsarse, ¿pero qué hacemos para desembarazarnos de ella? ¿apretar los músculos para desajolarla? ¿estirarnos de los pelos? ¿la descargamos angustiando a otros? o ¿la podemos chafar con otra cosa peor que pensamos que podría anularla? ¿Qué satisface, qué calma su ansia y anhelo?

La angustia, efectivamente, produce la fuerte sensación de estar perdidos, descarriados de nuestras expectativas, expuestos a un amenazante azar fuera de control, sin el sentido que procura estar en una dirección, orientados, fijados a la tierra por los amarres de las ilusiones (que son una especie de por-venir que se pueden aceptar sin la imposición de la realidad amorfa que todo lo confunde con su exceso de presencia.

Por consiguiente la cura de la angustia es tomar distancia, no estar pegados al sin sentido de unos acontecimientos que no nos dicen nada bueno, encontrar respuestas nuevas, una expectativa halagüeña, una ilusión que nos transporte más allá de los gritos corpóreos que sólo nos pasman, provocando inhibición, pasividad, necesidad de aturdirnos obtusamente.

2.17 Mentira y Autoestima

Llevados por la inseguridad y desconfianza en nuestra capacidad de ser aceptados tal como somos, podemos caer en la tentación de adornar aquí y allá nuestra historia y nuestras habilidades de forma que causemos una impresión favorable en las demás personas. Un ladrón podrá aseverar más robos de los que realmente ha hecho si tiene que presumir delante de los compañeros carcelarios, o se pueden haber realizado más proezas sexuales de las habidas entre un grupo de hombres que se retan en su capacidad viril, o una madre puede hacer que su hijo mejore las notas y apruebe cursos con fin de que aparezca como una madre exitosa con un hijo bien educado.

Mentir es un recurso fácil de valer sin tener que pasar por esfuerzos ni penurias, aunque el precio que se corre es la posibilidad de ser descubierto. En esto sucede algo similar a la persona que lanza rumores falsos para disminuir a las personas que envidia: puede ser descubierto y la conducta desvelada, ir en su contra desprestigiándolo ante a los que quería influir.

Mientras que la persona sincera no tiene que vigilar la versión que da de sus anécdotas y los episodios vividos, porque los transcribe al dictado de su memoria, en cambio el mentiroso debe controlar qué versión da de su historia, para que resulte coherente con la escuchada por cada persona ante la que ha presumido.

Contra más se cae en la tentación de mentir más difícil es controlar la abundante base de datos de las versiones dadas y más imposible resulta comentar, repetir o seguir con coherencia lo novelado, de forma que los detalles chirrían y de pronto un personaje famoso es novio de una prima mientras que antes lo era de una hermana, estuvimos dos años estudiando en el extranjero mientras que esos mismos años estudiamos un Master de prestigio en la localidad donde vivimos, conocemos a quien luego resulta que no nos conoce, etc. .

El hábito de mentir se puede transformar en un trastorno de la personalidad que podríamos llamar 'seudología fantástica' que es una compulsión a imaginar una vida, unos acontecimientos y una historia en base a causar una impresión de admiración en los *espectadores*.

Este afán por impresionar está basado en la imperiosa necesidad de resultar valiosos e geniales por medios tramposos ya que por los naturales de la simpatía y ser espontáneos dudamos el poder conseguirlos.

Refleja, por un lado, la ambición de ser dignos de amor y *ojito derecho* de los demás como antes de ser destronados por el proceso de maduración lo éramos de los padres; por otro lado, se pone de manifiesto nuestra profunda duda de no ser dignos en base a la distancia, la dureza, el aislamiento y la falta de adaptación que sufrimos, que asemejan pruebas de algún tipo de minusvalía.

El mentiroso fantasioso coge el atajo de robar atención y aprecio por la vía del fácil engaño (las palabras son cómodos sustitutos de los hechos) en vez de por su Ser-sincero, tal vez mucho más modesto de lo que su ambición soporta.

No se conforma con ser una persona cualquiera -tal vez se vería a sí misma con excesivo desarraigo-, sino que desea ser siempre una personalidad de primera magnitud, de esas que los demás admiramos embelesados y envidiosos.

También mintiendo sobre lo que hacemos llevamos a cabo algo que proporciona un pequeño resto de placer que nos da una migaja de lo que nos gustaría. Imaginando que somos ricos, que seducimos a las personas más bellas, sentimos un gusto que el disgusto de ser sólo fantasías no acaba de eliminar y que puede convertirse en deleitoso manjar para satisfacer necesidades que esta forma engañosa nunca realmente será completa, pero que a base de engaño tras engaño, fantasía tras fantasía nos hace sentir el sueño tan real que casi lo podemos creer.

Lo que nos gustaría hacer, lo que en ensueños nos prometemos, lo que según nuestros cálculos inflados seguramente nos pasará puede hacernos correr tanto en el tiempo que disfrutemos precipitadamente de lo que todavía no somos, y ello nos prepara mal para el naufragio de nuestras ilusiones durante el transcurso despiadado de la vida. Este tropiezo no le sucede a quien su mirada alcanza al escalón de arriba sólo cuando ha mirado bien que ha subido el actual.

El problema del pseudólogo es que para mentir tanto y que no se note ha de hacer lo mismo que un actor que representa un personaje y quiere resultar creíble: esforzarse tanto, como si uno fuera esa persona inventada, que realmente uno se confunda y olvide de quien es realmente.

El personaje suplanta al yo, con lo que su personalidad se instala en una base inauténtica muy peligrosa, porque los halagos, impresiones y valoraciones que arranque a los demás con sus tretas, en realidad nunca los podrá saborear, porque sabe que no están dirigidos al Yo auténtico, sino al falso, con lo cual no logra sentir lo que le gustaría sentir: sus dobles vínculos impiden que los placeres le lleguen.

Como la sed de mérito nunca se sacia por este procedimiento cada vez está la persona más descarriada e insatisfecha y más encuentra motivos para curarse con la medicina que le agrava.

Lo que debe plantearse el mentiroso es su misterioso desánimo, la progresiva languidez que simular produce en él. Su afán de caer bien produce el efecto contrario de que los demás se decepcionen, se sientan despreciados y se disgusten, generando una profunda desconfianza muy difícil de superar (piénsese por ejemplo lo difícil que es olvidar que tu pareja te ha engañado, o te miente sistemáticamente).

La cura del mentiroso es sustituir la mentira por la búsqueda de la excelencia. Reconociendo su necesidad de brillo y atracción dedicarse con firmeza a mejorar sus méritos verdaderos (profesionales, de cultura, relaciones interesantes, etc.) con suficiente persistencia (porque si ha caído en la mentira es por impaciencia) y seguridad (garantizando con pruebas evidentes las suposiciones).

Jugar limpio, ser nosotros mismos, es el mejor camino para ser aceptados por los demás. Lo primero es que nos acepten aun siendo humildes y mediocres. Una vez conseguida esta aceptación básica entonces se pueden intentar el asalto al mérito, que ya no será un mérito agresivo (de esos que aunque la persona valga mucho nos da igual porque nos cae antipática) sino un afán de darnos más, de buscar una mayor cualidad, de jugar más fuerte, una activa entrega para participar, colaborar, sugerir y animar la vida familiar, los equipos de trabajo, los grupos de amigos o la excelencia profesional.

2.18 Candor, pudor y rubor

El candor lo asociamos a un a persona bien predispuesta, sin cálculos, que no capta las dobles intenciones, que le cuesta entender que existela mentira, el disimulo, la manipulación y el abuso. Está en un limbo, en estado de tierno brote al que aún no se exige nada y del que se acepta con complacencia su naturaleza dormida.

Ese estado de bondad inocente no es contemplado ni es fruto de un defecto, mas al contrario, es alabado como corrección, puntual cumplimiento de las normas y deseos de los demás.

Su asombro frente al mal le dificulta reaccionar, le impide descreer por lo que ven sus ojos, confiando que debe haber más allá, en el fondo, algo aceptable y sensato que explique el malentendido y que los malos en realidad son buenos disimulados.

Las voces potentes y asertivas le conmueven como un mandato al que se ha de someter por su propio reflejo de no provocar conflictos, de ser persona buena, santa y complaciente. En cambio, irritar y contradecir es algo para ella impensable, tormenta que todo lo desquiciaría.

Ha de ser constante merecedora de elogio: "¡qué buenaes!", " ¡qué maravilla!"... y podríamos añadir nosotros, ¡cuanto les cuesta a los demás decirlo y corresponder!.

Mientras la persona candorosa vive envuelta con el manto protector del circulo familiar, su generosidad, adaptabilidad y sensibilidad amorosa es fuente de gratificaciones y aunque se pueda abusar de ella no es mal vista por ser como es. Pero en cuando sus vínculos con el exterior se multiplican se trasforma en 'cándida', es burlada, maltratada y provoca la maldad morbosa de los sádicos (Los personajes 'víctimas' en las narraciones de Sade como Justine o Juliette provocan las peores torturas en la medida que poseen más candor de lo habitual, incluso lo conservan incólume tras sus repetitivas desgracias). La víctima que elige el sádico con predilección es aquella que intuye que sufre más por el mal, que le resulta inconcebible, que se pasma, paraliza y en su angustiosa incredulidad no se defiende.

El pudor es como un candor corporal, y la desnudez, los apetitos sexuales, y la mayoría de los goces que tienen un componente gustativo, oloroso o entrañan una función fisiológica son vistos como algo íntimo que no debe existir para nadie más, como si los demás no esperasen que tuviéramos cuerpo.

Es tanto el énfasis que se puede poner en la educación de los modales que como resultado del éxito formador creamos una persona excesivamente temerosa de unas voces internas -una conciencia hipercrítica- similares a las que en su día afeaban sus conductas (...no seas guarro, eso que haces es asqueroso, atufas a queso de cabrales, pareces un pordiosero, no seas grosero, malcriado ni parezcas un obseso sexual...). La posibilidadde que alguien pudiera juzgarnos en falta nos avergüenza como si estuviéramos siendo pillados en una mentira o llevásemos una mancha ostentosa.

El pudor nos conduce a resultar excesivamente comedidos, distantes, respetuosos y dificulta el contacto físico y emocional con las demás personas, con las cuales nos tendríamos que apretar la mano, abrazar, rozar, acariciar y mirarnos descaradamente para realmente compenetrarnos como humanos que somos (y no arcángeles o extraterrestres).

Además, los otros intuyen nuestra seriedad, antipatía o deseo de aislamiento, con lo cual no se animan a acercarse de una forma que supla nuestras carencias, espantados por la pasividad y el recelo que mostramos. Más que no vernos nos malinterpretan para la misma falta de señales que por cautela dejamos de producir. Nuestro comportamiento resulta coherente con nuestro deseo.

Debemos a pesar de todo exponernos, intentar acercarnos a las situaciones sociales y amorosas porque la fuerza de nuestro instinto nos dice que hemos de ir hacia los demás para satisfacer nuestras necesidades más importantes, pero este acercamiento es furtivo, temeroso, no sabemos si estaremos a la altura de las circunstancias. Y es precisamente en ese instante en el que vemos que nos encuentran y nos miran, que experimentamos la vergüenza de aspirar a su beneplácito sin sentirnos aptos para ello. El rubor es una señal clamorosa que delata nuestra vergüenza, y que nos hace imposible disimular y pasar desapercibidos: creemos que el engaño está a la vista como una desagradable mentira que humilla nuestras pretensiones de normalidad.

El mismo hecho de estar avergonzados nos avergüenza como algo que no debería ser y que nos descalifica como personas débiles e inmaduras. En cambio, si no apareciera ese calor en la cara que nos enciende el farolillo rojo de ¡aviso!, no llamaríamos la atención y podríamos estar tranquilos como un ladrón que roba sabiendo que las cámaras de seguridad están apagadas. Estamos tan preocupados por eso que se escapa en nuestro rostro que el espanto de vernos perdidos desarrolla en nosotros la anticipación de toda clase de situaciones penosas que podrían sobrevenirnos con nuestra debilidad.

Estas escenas en las que enrojecemos imaginariamente nos debilitan aún más si cabe, acentuando la susceptibilidad al acercarnos a una situación real, teniendo miedo de que lo temido se realice. Contra más miedo tenemos más vergüenza podemos aportar por el hecho de sentir miedo. De hecho el rubor patológico consiste en el arte de avergonzarse de tener inseguridad y vergüenza, y este arte consiste en aumentar, exacerbar el temor a base de evitar las situaciones, beber alcohol para tener valor, estar pendientes de nuestra cara, entrar en pánico al detectar la primera señal de acaloramiento, no mirar de frente, acortar las frases, no comprometerse con nada, vernos perdidos, sumergirnos en una pesadilla interior.

Es la conducta ineficaz, son las reacciones emocionales disparatadas las que vuelven el rubor algo aparentemente incontrolable, pero sin embargo producido por nuestra propia falta de puntería.

En cuanto suprimimos toda anticipación, optando por pasar el mal trago exclusivamente cuando toca, y dedicando el resto del tiempo a llevar a cabo actividades agradables, esta forma indirecta de animarnos nos hace disminuir el problema. Si además tenemos un buen enfoque en el momento real, respirando hondo, relajándonos, y sobre todo hablando como si no sucediera nada, intentando poner la atención fuera, en lo que se dice, en lo que se ve y oye, sólo entonces, dejando de tener pose de víctima sorprendida en falta, actuando a pesar de todo, considerando más importante el hacer que concentrarse en lo que se siente. sólo entonces el rubor comienza a disminuir al ver que ya no nos avergonzamos de él.

El rubor es el lado fisiológico de la vergüenza, y lo que los humanos podemos controlar no es precisamente la reacción física sino lo que causa el temor. Es la autoobservación espantada, es sobreestimar lo que nos afea el sentimiento antes los juicios de los demás, es la autoexigencia poco benevolente con las debilidades, y es la cobardía de no exponerse en lo que consiste esa causa de nuestros males. En contraste con ello, el expresarnos tolerando la vergüenza como asunto decorativo menor, hablando con más ampulosidad, extensión y voluntad de implicación, preocupándonos más por el mundo que por la apariencia de nuestra cara, y decidiéndonos de una vez por todas a ser nosotros mismos tal como somos, es entonces cuando nos curamos de lo que nos debilita: el ser aguados, desleídos, sombras formales, temerosos del resultado de aparecer siendo imperfectos y únicos.

No ser competententes, guapos, simpáticos contadores de chistes, hábiles relaciones públicas y eficaces cumplidores, perfectos seductores y teniendo aplastante seguridad en nosotros mismos no es un delito imperdonable: más bien los demás, en vez de sentir religiosa admiración y de distanciarse como frente a santones a los que se reverencia, se sienten cómodos y nos aceptarán más como amigos que como guías espirituales.

Las personas que no se vinculan con el exclusivo afán de medrar, presumir y obtener alguna clase de beneficio egocéntrico, lo que realmente prefieren para la amistad es la sencillez, y están predispuestos a aceptarnos en nuestra peculiaridad sin excesivas exigencias, bastando para ello la simple voluntad de participar, el aportar nuestra vida al vínculo.

Si en vez de afanarnos para resultar competentes y sin mácula nos preocupamos de disfrutar descaradamente tampoco entonces nos preocuparía la cara que ponemos, que sería como un vidrio trasparante a cuyo través miramos el mundo externo al que apuntamos.

2.19 Desestresarse sin estrés

En estado de estrés somos muy proclives a actuar estresadamente incluso cuando pretendemos llevar a cabo actividades relajantes. Este es un peligro que hemos de tener muy en cuenta antes de explorar las ideas para mejorar nuestro estado psicofísico. La idea de hacer ejercicio, dormir, salir, puede fácilmente transformarse en una manera de sufrir que tenga efectos contraproducentes porque nos alteremos con las prisas de ir al gimnasio, el dinero que gastamos o el rendimiento que esperamos y que se resiste.

Las medidas a tomar han de hacerse de una cierta manera equilibrada. Igual que unos antibióticos tomados con exceso o con interrupciones pueden producir en las cepas una mutación genética resistente al antibiótico, unas actividades mal diseñadas, poco sistemáticas o vividas con agobio pueden ser causa de tener que desechar soluciones que hubieran podido ser válidas bajo otras condiciones.

La ansiedad, cuando estamos haciendo un balance de nuestro estado, es un resultado que contemplamos con la finalidad de enmendarnos, de hacer correcciones sensatas, en cambio, cuando actúa en la sombra, nos susurra sugerencias que le interesan para perpetuarse. Por esta razón nos conviene una estrategia similar a la del ajedrez, en la que suponemos que el contrario puede adivinar nuestras intenciones y salirnos al quite con una jugada. El estado de ánimo que tenemos estando ansiosos cobra una cierta autonomía, como si quisiera ser lo importante y lo que ha de mantenerse por encima de las demás emociones. Nos enreda en su tela de araña haciendo que constantemente actuemos bajo su dictado tiránico.

Si estamos dando un paseo relajante hay una manera en la cual la angustia nos pide caminar (a su conveniencia): a paso rápido, rígidos, sin mirar en nada, medio mareados, desconectándonos del placer de caminar para estar absortos en algún tipo de preocupación existencial, escuchando los ruidos desagradables que sobrevengan, cambiando de ritmo cada dos por tres, todo ello con la perversa intención de que el agradable paseo no asesine su ansia de poder.

Este es el error que con frecuencia cometemos: creer que somos uno en vez de dos personalidades distintas, con intereses contrapuestos. Lo que pensamos y sentimos estando ansiosos, tristes y enfadados, busca ser un referente, un personaje, un Yo, no se conforma con ser una parte.

Por esta razón hemos de combatir el ansia de ascenso de la ansiedad con una especie de ballet de circunstancias que la diluya. La armonía del movimiento, aquel que justo es el que nos dulcifica, andando al paso que sentimos paz, con los movimientos y mirada que nos descomprime y dilata, al ritmo que se muestra eficaz, con el dejar que el pensamiento discurra por caminos del pensar e imaginar serenos.

2.20 Heridos e injustamente tratados

Como quiera que los humanos no somos dioses perfectos, hasta a la mejor persona se le escapa un poco de abuso aquí, una injusticia o grosería allá, como si fuésemos viviendo tirando el suave, transparente, pero existente polvo del mal a nuestro alrededor.

Cuando nos ocupamos de un amigo nos desocupamos de otro, cuando estamos irritados, alguien que pasa por ahí se ve perjudicado por nuestro malhumor. Y sí, ciertamente sería loable ser más contenidos, más perfectos, pero eso un ideal y no una realidad.

La persona que tiene esta voluntariosa vocación constata, decepcionada, que contra más delicada se vuelva, más le molestan los que se rezagan y no dedican suficiente empeño en su educación.

Es difícil aislarse del trato social grosero, procurando rodearse de lo más exquisito, recorriendo las calles adecuadas, el círculo de amistades conveniente, los lugares oportunos, porque siempre acabamos tropezando con alguien que nos pisa, desprecia o maltrata. No podemos limpiar el mundo de todo lo indeseable y por eso, constantemente, convivir nos ensucia y nos hiere.

Si miramos de cerca en qué consiste este sufrir por el contacto con los comportamientos injustos y desagradables de los demás. observaremos que el angustioso se caracteriza por vivir permanentemente escandalizado, mientras que el sosegado, en contraste, actúa y logra corregir con relativa ligereza los distintos desaguisados.

Escandalizarse es un sufrir por lo que debería haber sido y no es, por constatar y dibujar lo injusto que es (por qué razón, en qué proporción, con qué agravantes). Tal vez pensamos ingenuamente que sufriendo los demás se sentirán conmovidos, arrepentidos y deseosos de una reparación... y como no lo hacen sufrimos aún más, desesperando por no desesperar de la espera.

Es como si nos volviéramos niños que para merecer atención tuviésemos que demostrar que nos sentimos mal y entonces, una vez poseedores de una buena herida, de una fiebre lo bastante alta o de un dolor lo bastante intenso, somos lo bastante dignos para que los demás salgan de su enfrascamiento de unas actividades de las nunca los arrancábamos estando bien. Hacer el bien se recompensa en los cielos, no tiene tanto valor como sentirse molestados con , ¡oh horror!, un sufrimiento conmovedor.

La persona que es fácilmente herible se siente defraudada, engañada, porque espera un trato exquisito, unas determinadas palabras, una importancia, una delicadeza y generosidad acordes al esfuerzo -o más bien cabría decir voluntad de acogimiento- que esgrime como intento de que los demás se plieguen, no juzgando con la limpieza y firmeza de la competencia, de las armas de la seducción y del procurar, sino con la piedad.

Y siempre acaba fallando algo, por lo que va de disgusto en disgusto, de desilusión en abismal decepción, recorriendo todas las cuentas del rosario de las frases duras, los ingratos comportamientos, las puñaladas traperas.

El sufridor se convence de tener mala suerte, o mira con asombro la aparente calidez, cordialidad y respeto con los que se tratan los otros: encuentra un agravio más a añadir a la lista negra de la cósmica desproporción de las

cosas.

El sufridor empedernido, constantemente herido y disgustado, podría considerar lo siguiente: ¿no sería mejor que en vez de aguantar las impertinencias de los demás se volviera hábil para saberse defender y arreglarlo con una sana discusión en la que muestre qué es lo que no ve el descuidado o de qué manera podría proceder para satisfacción de las partes o si es necesario le riña, proteste, reivindique, luche o haga firmes transacciones para conseguir respecto? ¿Y no resultaría encantador que los demás, en vez de ser castigados con el látigo de su indiferencia y condena, se portaran bien porque disfrutaran de su desparpajo y naturalidad, y acudieran como abejas en pos de la miel atraídos por su goce contagioso? ¿No se los ganaría expresando, participando, existiendo a su vista con atrevimiento y osadía? Estas son, por cierto, las armas de las personas armoniosas y que admiramos por su carisma, empatía y capacidad de seducción.

2.21 ¿Qué es la fobia social?

Una fobia social es un tipo especial de miedo. Todos tenemos miedos a cosas como las serpientes venenosas, los perros rabiosos, las infecciones, los accidentes, aunque este miedo se traduce en un comportamiento de simple cautela frente a las situaciones de peligro y además el miedo AYUDA a estar alerta en la vida cotidiana en vez de INTERFERIR en ella de forma limitante y negativa.

Hablamos de fobias cuando la intensidad con la que experimentamos el miedo frente a los distintos peligros es:

- injustificado por la objetividad del peligro
- inoportuno (no lo sentimos en el momento apropiado)
- desmesurado (sentimos más de lo que deberíamos)
- interfiere nuestra vida normal de forma innecesaria, y nos reduce nuestra capacidad de acción y goce.

Aunque algunas fobias son muy conocidas, como el miedo irracional a coger el ascensor, nadar, las ratas y cucarachas, por ejemplo, en cambio en la fobia social el miedo se centra en SITUACIONES más complejas y sorprendentes, y además altera totalmente nuestra vida ya que nos vemos obligados a vivir en sociedad (a diferencia del miedo a las serpientes que puede ser inocuo si no nos toca trabajar en un zoo)

Todos solemos experimentar incertidumbre, ansiedad e inseguridad al conocer a personas nuevas, pero una vez roto el hielo, casi todos logramos convertir esos encuentros en una experiencia agradable.

En cambio las personas con fobia social experimentan un grado de ansiedad mucho más elevado en estas situaciones.

Puede ser tanto el grado de ansiedad o vergüenza que se produzcan señales físicas delatadoras (sudor, temblor muscular y de voz, rubor, etc.) que nos hacen más vulnerables e inseguros y la situación social, en vez de convertirse en un tiempo aceptable en algo agradable se transforma en algo cada vez más desagradable, con lo que nos desanima a pasar esos malos tragos y utilizar subterfugios de evitación y control de estas penosas situaciones.

El deseo que solemos tener todos de formar parte de los grupos sociales, ser valorados y apreciados se ve gravemente disminuido, con la consiguiente baja autoestima y complejo de inferioridad.
Elementos más importantes de la fobia social:

- Preocupación por llegar a ser el centro de atención cada vez que nos encontramos con alguien.
- Temor a propósito de que alguien nos mire y observe lo que estamos haciendo.
- Temor a que nos presenten.
- Temor a propósito de comer o beber en público
- Dificultad para manejarse en comercios y relaciones administrativas
- Terror a dirigirse a un público o grupo de amigos
- Aversión a realizar llamadas telefónicas y realizar gestiones
- Dificultad para confrontarse en el trabajo o hacer reclamaciones (incluso si se tiene la razón y el derecho de hacerlo)
- Las fiestas y reuniones son una pesadilla y el comportamiento de la persona que tiene fobia social consiste en ponerse cerca de la puerta o encargarse de discretas tareas que le permitan huir de la situación.
- Tendencia a rehuir espacios cerrados donde hay gente

- Sensación de que todos nos miran y nos desvalorizan
- Temor a que nuestras intervenciones parezcan ridículas, pobres o inadecuadas. Miedo a 'quedarnos en blanco'.

Algunas personas con fobia social tienden a beber alcohol para ganar así valor y desinhibición.

La fobia social puede ser algo que -a diferencia de la fobia a las serpientes- se nos haga presente cada vez que nos vemos obligados a ser el centro de atención, o si nuestra profesión implica estar expuestos a personas desconocidas con frecuencia (vendedores, actores, músicos, maestros, etc.)

También nos podemos ver obligados a hablar en público (en la escuela, reuniones de trabajo, amigos -cuando son un grupo grande-).

Algunas fobias sociales acentúan el miedo a tratar con el otro sexo a extremos que producen graves dificultades para conseguir pareja.

El miedo no es un estado emocional inmóvil, como un estado de tristeza o alegría. Se alimenta de:

- Los estímulos temidos (estar en algún tipo de situación social que nos produce miedo)
- La anticipación (imaginar las situaciones que podrían suceder y sentir el miedo 'como si' estuvieran sucediendo los acontecimientos temidos)
- los mecanismos de evitación (aunque sea una paradoja el ALIVIO de subir por las escaleras AUMENTA el miedo a coger el ascensor de una persona con fobia al ascensor). Por lo tanto las conductas de 'precaución' como ponerse en un rincón, hablar poco, cruzar la acera, etc. hacen que sintamos MAS miedo la próxima vez.
- Los pensamientos auto-críticos (del estilo "pareceré tonto/a", "debería hablar pero no se me ocurre nada". "estoy haciendo el ridículo", "parezco torpe", "me consideran inferior", etc.).
- La falta de practica en expresión verbal (igual que la falta de ejercicio nos entumece) el expresarse DEMASIADO POCO, dificulta la facilidad y creatividad de comunicación.
- El circulo vicioso que producen las experiencias negativas: como lo hemos pasado mal una vez tememos que la siguiente será igual o peor, con lo esta creencia hace de profecía que se auto-cumple y nos induce a estar más amedrentados e ansiosos la próxima vez, con lo que de nuevo alimentamos el temor para la siguiente ocasión.
- La costumbre de 'repasar' y 'rumiar' lo sucedido: el no haber sido capaces de actuar con la soltura de los demás (el fóbico puede fijarse en la persona más popular y maravillosa para compararse con ella) nos genera desasosiego y ácida incomodidad personal, recordando cada uno de los pequeños detalles de impotencia y comportamiento penoso con la precisión de un latigazo, y de pronto aparecen iluminadas como por un foco las palabras y las cosas que DEBERIAMOS haber dicho o hecho.
- La propaganda negativa que hacemos sobre la imagen de nuestro Yo. A base de vernos torpes, inseguros, empobrecidos, poco interesantes, etc. un numero elevado de veces, entramos en la 'secta' de los 'no valgo nada', con lo que ya ni nos atrevemos a aspirar a las cosas sanas y bonitas que los demás nos parece que sí tienen derecho a tener (amor, admiración, amistad). Esto puede influir poderosamente en nuestras decisiones (aspiraciones laborales, proyectos, el tipo de pareja que nos parece adecuada, los derechos que creemos que nos merecemos, etc.) .
- La angustia como aparición 'maldita' e 'intrusa'. Nos angustiamos por la posibilidad de sentir angustia y al percibir que nos estamos angustiendo sólo por pensarlo sentimos que es una angustia incontrolable. La angustia se convierte por sí misma en el peor enemigo -más allá incluso de las situaciones que empezaron a provocar. Tenemos miedo de tener miedo, y que además ese miedo sea visible y nos delate como miedosos dignos de desprecio.

Síntomas físicos

Los síntomas de la ansiedad que aparecen en la persona que tiene fobia social cuando se expone a lo temido pueden llegar a ser el símbolo de 'lo peor' que le sucede:

- Sequedad de boca (junto a la idea de que uno se 'atrabancará', tartamudeará, toserá, no podrá hablar, etc.)
- Palpitaciones (el corazón parece correr demasiado deprisa o irregularmente y eso producir desmayos, ataques cardíacos, mareos, o algún tipo de colapso)
- **Temblores de manos** , pies o voz que pueden ser rápidamente observados y delatarnos como 'inferiores' o 'penosos' o 'impresentables'.

- **Sudor** (en las manos que luego puede que tengamos que presentar en un saludo; sudor corporal que traspasa la ropa y nos avergüenza haciendo nos aparecer como 'indeseables' o 'repugnantes')
- **Rubor** (angustia + sentimientos intensos de vergüenza)
- Falta de concentración (que nos haga olvidar datos que queríamos decir o desorganice el curso del pensamiento de modo que no sepamos de donde veníamos o a donde queríamos llegar)

¿Y la timidez?

La timidez es una forma atenuada de fobia social, y que habitualmente tenemos y disimulamos todos mejor o peor.

No sabemos si resultaremos competentes, valiosos o apreciables a los demás.

Muchas veces esto esta en agudo contraste con un ambiente familiar en el que hemos sido mimados y protegidos, aunque en otras ocasiones es todo lo contrario: un ambiente familiar autoritario y descalificador también produce futuros tímidos.

Nuestra forma de ser se hace en el ejercicio de relacionarse con los demás, es un resultado de ATREVERSE a ser delante de los demás, mezclándose y entrando en conflictos que uno aprende a ir solucionando sobre la marcha.

La persona tímida es cautelosa: no se arriesga a equivocarse, a ser rechazada o a resultar inadecuada, y como no practica no avanza, y espera que un día se levantará con la moral alta y resultará segura de sí misma por arte de gracia (y no pasando por los malos tragos y apuros que todos tenemos que traspasar para curarnos de complejos e inseguridades y para resultar hábiles amigos y relacione públicas).

Descubrir lo que somos realmente tiene algo de lanzarse al abismo de lo desconocido y explorar lo que resulta de ello, y esta es la forma mejor de superar la timidez.

Palabra a palabra obligarnos a nosotros mismos a enseñar LO QUE PENSAMOS pero también -y sobre todo- LO QUE SENTIMOS (como cuando decimos 'me moleta el humo que me hechas a la cara' o 'me gustaría que tomáramos el sábado un café juntos', o 'este fin de semana me apetece ir de excursión con unos amigos que hace tiempo que no veo').

A menudo superar la timidez es una cuestión de número de palabras (cambiar el 'si', 'no', 'tal vez' por frases de cinco minutos).

Dejarse ir hacia una frase que va a ser muy larga es como confiar en tu propio cerebro, en su auto-estimularse, refrescarse y entusiasmarse por una tarea intelectual (en el fondo le encanta, es lo suyo). La persona tímida tiende a creer que no tiene mucho VALOR, o CAPACIDAD, pero la realidad no es exactamente esa (mucho grandes tímidos han sido perfectamente grande genios científicos o escritores) sino que UNO MISMO/A SE PONE ENCIMA UN PEDRUSCO, inhibiéndose con pensamientos de mal agüero tales como 'lo mio no tiene importancia' 'mis cosas aburren' 'mi interés no coincide con el de los demás' 'podría ofender, aburrir o molestar a alguien' o lindezas parecidas.

Este AUTO-SABOTAJE equivale a que estuviéramos pensando 'seguramente no caminaré recto y estéticamente, pareceré torpe y tropezaré' y como fruto de esta hipótesis tan poco constructiva REALMENTE hasta consiguiéramos andar mal y tropezar.

Nos cuesta encontrar un lugar en el mundo, EL NUESTRO, y en vez de ello caemos en el error de pretender ser OTROS.

Sería buena cosa rebelarnos de una vez por todas y determinarnos a ser espontáneos, aceptando luego con resignación el número amigos y enemigos que ello produzca (por lo menos seríamos felices NOSOTROS y NUESTROS amigos, y nuestra alegría decoraría como un adorno navideño el paisaje de los demás).

¿Un ataque de pánico de regalo?

El nivel de ansiedad puede subir a un punto crítico por encima del cual se produce un 'ataque de pánico' durante unos minutos en los que la persona le parece que pierde el mundo de vista, el equilibrio, o que pudiera enloquecer o estar muriendo de forma repentina.

Los mismos pensamientos de estar 'pillado' 'atrapado' y padeciendo algo 'horrible' actúa de incentivador y mantenedor del ataque. Las complicaciones de los ataques de pánico pueden ser que la persona desarrolle 'agorafobia' o miedo a tener ataques de pánico en situaciones donde ya se han producido o que parezcan una 'encerrona' (un espacio demasiado cerrado, demasiado abierto, demasiados estímulos o gente, estamos lejos o en una situación en la que haríamos un mal papel huyendo).

Algunas personas caen en el alcoholismo o en el consumo de hachis o cocaína o abusando de los tranquilizantes recetados por el médico como una forma de 'capear' estas dificultades sin resolverlas del modo adecuado.

¿Cómo afecta nuestras vidas la fobia social?

Nos empobrece reduciendo a la mitad nuestra vida social, nuestras posibilidades de ocio y progreso profesional. La frustración que todo ello implica puede reflejarse indirectamente en forma de desánimo general (a veces es causa de caer en una depresión tras una larga etapa vital de sufrimiento) e irritación descontrolada con el círculo familiar íntimo.

Las relaciones que exigen iniciativa, sostén y aportación por nuestra parte se pueden llegar a ver gravemente resentidas y romperse.

Elimina aquellas oportunidades que suelen provenir de la actividad social (hacer amigos en el colegio o en el trabajo, participar en los equipos, promocionarse en el trabajo, etc.) . Puede ocurrirle a un fóbico social que rechace un buen trabajo sólo por el miedo que tiene a las nuevas responsabilidades, especialmente si tiene que tratar con muchas personas y hacer reuniones.

¿Soy un bicho raro?

De 1-2 por mil de los hombres y 2-3 por mil de las mujeres padecen fobia social. Es una dificultad que se conoce bien, tanto el porqué se produce como el modo en el que puede tratarse.

¿Tiene solución?

No es imposible adquirir estas dos capacidades que resolverían el problema:

1. las habilidades expresivas, sociales y de trato que no hayamos podido adquirir en el curso de nuestro aprendizaje por razones de modelos familiares imperfectos, inadecuada intervención escolar o por las dificultades emocionales que hayan interferido.
2. La habilidad de controlar el miedo irracional mediante distintas estrategias de enfrentamiento, control emocional e información psicoterapéutica especializada.

Una ayuda farmacológica puede ser aceptable como un medio de atemperar las dificultades iniciales, especialmente si el nivel de ansiedad produce severos síntomas incapacitantes como intensas taquicardias o ataques de pánico, insomnio y depresión.

¿Puedo solucionarlo por mí mismo/a?

Algunas lecturas de libros de autoayuda que tratan las fobias de una forma sencilla, la práctica de la relación, yoga, y ejercicio.

Los consejos de buenos amigos que nos apoyen o orienten, y hacernos un plan de EXPOSICIÓN gradual a las distintas situaciones sociales que nos agobian intentando hacer progresos pequeños pero continuados puede ser un conjunto de medidas eficientes.

Algunos fóbicos sociales han utilizado técnicas de INUNDACIÓN como aceptar un trabajo de cara al público, o presentarse voluntarios en una asociación para obligarse así a 'pasar por el tubo' y superar los problemas de una vez. Este método de 'sacar la muela a mano' no funciona siempre y puede ser una apuesta que sobrepase nuestras verdaderas fuerzas.

Sería algo bueno para pensar en superar estos miedos comprobando que hay de realidad en los supuestos peligros (miedo al rechazo, a que no te valoren o a no resultar interesantes y dignos de amor que posiblemente provienen de algunos factores educativos mal aprendidos -o enseñados cabría decir-).

¿Y si no puedo?

Es el momento de acudir a un profesional. Existen distintas psicoterapias exitosas contra la fobia social, siendo un problema clínico relativamente sencillo de solucionar comparado con otros trastornos mentales mayores.

A veces la verdadera dificultad es el orgullo o la cicatería lo que nos impide reconocer que tenemos un grave problema y acudir a un profesional competente.

2.22 Ataques de Panico

Porqué

En la infancia tenemos una idea ominipotente y fantasiosa sobre nuestras limitaciones físicas. Podemos pensar que nunca envejeceremos y moriremos o que será tan tan lejos que prácticamente no ocurrirá nunca. Quizá estas ideas nos preparan mal para la práctica sensata del auto-cuidado, y de ahí que durante un largo periodo juvenil podamos abusar de nuestra aparentes 'energías ilimitadas' para trasnochar, mal alimentarnos y también para adquirir la mala costumbre de preocuparnos y sufrir sin que aparentemente ello implique mayores complicaciones.

Pero un buen día las cosas pueden cambiar y enviarnos repentinas señales de funcionamiento corporal anómalo, como si el cuerpo ya no tolerara el mismo ritmo de agobio que tenía hasta el día anterior. No somos conscientes de nuestro nivel de agobio, tensión e inquietud si estamos atravesando una época de estrés. Estamos tan familiarizados con las sensaciones internas de ansiedad que nos parecen normales, o por lo menos no preocupantes. Las despreciamos, aunque el nivel de tensión en realidad es más alto de lo que nuestro organismo está preparado para tolerar.

Esta especie de ceguera y sordera sobre nuestro estado es un error de cálculo que nace de que no conocemos nuestras limitaciones corporales (que niveles de descanso, relax, bienestar, distracción y goce necesitamos para funcionar operativamente). Nos hemos mal-educado a ser sacrificados y sufridores, anteponiendo el deber, la ambición y la auto-exigencia, o la búsqueda desaforada de estímulos. Quizás sabemos cuantas horas seguidas podemos aguantar trabajando, pero no sabemos cuantas horas necesitamos para ocuparnos de nuestra mínima tranquilidad personal. Ocurre también con demasiada frecuencia que tampoco sabemos manejarnos demasiado bien frente a las frustraciones, ante las que solemos buscar salidas que más que calmarlas parecen exacerbarlas.

Pero los hechos son los hechos: nuestro cuerpo biológico, en especial nuestro sistema nervioso, tiene sus propias limitaciones de funcionamiento (no puede estar permanentemente activado forzado a trabajar al máximo).

Esto es lo que fundamenta un ataque de pánico, que también podríamos llamar crisis de ansiedad.

Cómo

La persona intenta en un momento dado detener su ritmo frenético. Se sienta, se para en frente al semáforo, espera en una cola, se tumba a descansar un rato, intenta mirar la televisión, está sentado en un medio de transporte, etc., Es precisamente eso, que estamos haciendo algo que no es particularmente activo lo que nos desconcierta, porque repentinamente notamos que no podemos hacer la cosa tan tranquila que queríamos hacer, porque el sistema nervioso está demasiado alterado para bajar de tan arriba a tan abajo en un instante.

En un segundo percibimos esta dificultad anómala, podemos observar los efectos de la taquicardia (acaloramiento de la parte central del cuerpo, aceleración respiratoria), nuestra respiración parece ser incómoda, y los mecanismos automáticos del control del ritmo respiratorio deciden hacer paradas bruscas que nos desconciertan (¿Me quedará sin aire, pensamos?), se ha disparado nuestro sistema de alarma como esas alarmas de la tienda de al lado que se conecta un día de viento sin más ni más.

En un segundo notamos el encendimiento que produce en nuestro cuerpo el estado de activación general

(pensemos por ejemplo en la reacción que sentiríamos ante un susto intento repentino, como ver aparecer un perro en nuestra habitación o que se rompieran los vidrios de una ventana, una explosión, etc.).

Pero como nada pasa en el exterior, pensamos, ¿Qué me sucede? ¿Me estaré muriendo? ¿Será esto un ataque cardíaco, colapso respiratorio, embolia cerebral? ¿Será esto que tengo un ataque de locura? ¿Cómo me puedo morir ahora sin haber hecho testamento o dejando las cosas sin arreglar?

Pensar este 'diagnóstico' no es precisamente tranquilizador... Así que si ya estamos 'encendidos' creernos en grave peligro acaba de provocar un incendio. Estamos en pleno pánico. Sube el nivel de ansiedad provocando más efectos espectaculares (temblor de piernas, sensación de vértigo, rigidez de nuca, visión borrosa, sensación de flotar e de irrealidad)

Puede que se acuda a un servicio de urgencias por si las dudas, y ahí, tras las pruebas oportunas nos digan que no era nada grave, sólo un ataque de ansiedad. ¿Pero cómo nos podemos convencer de que no era NADA, si nosotros en realidad nos sentimos terriblemente mal?.

El habernos sentido tan traspuestos, el que eso sucediera en un momento tan tenso de nuestra vida en medio de las complicaciones y exigencias, y encima el miedo a que se repita... con qué facilidad se puede efectivamente repetir el episodio que deseábamos que ¡por favor! no volviera otra vez...

Comprendiendo lo que pasa

Como podemos observar por esta descripción en el ataque de pánico hay dos fuerzas que se unen y se suman:

1. un estado de ansiedad que predispone a padecer molestias en la regulación del sistema nervioso (dificultad de relajarse, disparo automático de la sensación de alerta, cambios bruscos de ritmos).
2. la percepción de este estado no como una molestia física menor, sino como algo terrible, enigmático y sumamente desagradable (algunos dicen que preferirían que les cortaran una mano antes de pasar por esos momentos). Tenemos la sensación de perder el control voluntario (¡horror!) y sentirnos débiles, desvalidos e impotentes (reacción de quedarnos clavados, paralizados y bloqueados).

Si lo expresamos con un esquema diríamos que

- Estímulo de Ansiedad -->
- provoca respuesta intensa de miedo -->
- la respuesta de miedo de nuevo genera más de lo mismo, una ansiedad todavía mayor -->

El estado de ansiedad producido por un estado general ocurre más bien al principio, pero al cabo de un cierto tiempo en realidad la causa de ansiedad deja de ser la que era y cambia a ser nuestra propia suspicacia y nuestro temor supersticioso de que pueda volverse a repetir, o el percibir el más mínimo estado corporal que nos parezca extraño, o el simple 'pensar en ello'. Eso explica que aunque pudieran suprimirse las causas primeras (pueden haber cambiado algunas circunstancias o hemos comenzado a tomar tranquilizantes) puedan haber sido sustituidas por otras.

En realidad, bajo el punto de vista del trastorno psicológico, lo relevante no es el haber tenido un ataque de pánico, que de hecho algunas personas tienen por haber cuidado a un enfermo varias noches seguidas, haber bebido más de la cuenta, por efecto del consumo de algunas drogas o medicaciones, y que reconocen como 'lógico' debido al exceso, y que olvidan. Lo importante es que la persona que ha padecido un ataque de pánico:

- no comprenda que 'excesos' esta cometiendo en su vida, o que no le parezcan 'lógicos' como explicaciones.
- no tome las medidas adecuadas que tomaría frente a otro trastorno físico (o sea no varía su vida ni un milímetro)
- comience a desarrollar conductas contraproducentes (o sea, que hace todo lo contrario que tendría, como preocuparte, anticipar situaciones, estar auto-observándose, caer en el alarmismo, enfadarse, deprimirse, etc..). La principal conducta contraproducente es la evitación de situaciones en las que uno cree que podría suceder el ataque (la situación en la que la persona sentiría 'atrapada'). Esta conducta produce lo que se

llama agorafobia, que la podríamos traducir como el miedo que se tiene a padecer una crisis de ansiedad o ataque de pánico en situaciones de indefensión (lejos, solos, encerrados, con mucha gente, delante de personas ante las que queremos quedar bien, etc.)

- la auto-provocación (involuntaria) como cuando uno piensa que podría vomitar y sólo pensar en el asco que le daría ello le produce las náuseas que le confirman sus ganas de vomitar. De igual modo el pensamiento sobre la ansiedad produce ansiedad, la ansiedad se puede percibir con la lupa de la atención, que agranda en relieve y tinte todas las sensaciones físicas, lo cual crea la sensación que está ya sucediendo lo que uno teme que suceda, y la sensación de que si algo empieza uno está perdido y no podrá evitar lo peor, y que hay que estar preparados para lo peor de lo peor que podría suceder...

¿Qué hacer?

Los pasos a seguir son:

1. Hacer análisis médicos para descartar enfermedades de carácter orgánico (en particular trastornos endocrinos, circulatorios, dificultades de tensión arterial, etc.)
2. Una vez establecida la causa psicológica hacer una reflexión acerca de cómo estamos viviendo, en qué puntos nos estamos 'pasando de la raya' y qué medidas de salud podríamos tomar (descanso, alimentación, ejercicio, diversión, cambio de actitudes).
3. Llevar vida normal (llevar vida de enfermo incurable no nos hace sentir precisamente normales). La causa de la ansiedad no es externa sino interna, así que el mundo no tiene la culpa y sería inútil tomar medidas de precaución porque el miedo puede perfectamente cambiar de 'tema' una vez que cedemos en evitar determinada circunstancia.
4. Evitar todo tipo de anticipación o pensamiento sobre la ansiedad: esta es la causa más importante del mantenimiento y crecimiento de la ansiedad. Una especulación es cizaña que sembramos y provoca mayor inseguridad. Lo correcto es 'vivir sin pensar' hasta que llegue el momento X, en el cual nos limitamos a hacer lo que sigue a continuación.
5. Tener preparado un guión para decirnos es ese momento (este guión se ha podido preparar previamente con un psicólogo, y contiene fundamentalmente la idea de lo que nos pasa en que tenemos mucho miedo, pero el miedo no nos hará morir, y simplemente es algo que 'bajará' en la medida de que actuemos con normalidad. No me muero, es sólo miedo).
6. Respirar hondo. Si notamos cosquilleos en las puntas de las manos o en los pies significa que estamos ventilando o oxigenando más de la cuenta y que lo que interesa es 'parar', por lo que aguantaremos el aire contando tranquilamente uno, dos, tres, cuatro, y expulsaremos el aire suavemente, y repetimos la operación hasta notar que de esta forma introducimos menos exógeno, desaparece el síntoma del cosquilleo y nos resulta más cómoda la respiración.
7. Mirar algo y centrar la visión en el mundo externo (veo un cuadro, una matrícula de coche que comienza por...) Este ver-afuera nos ayuda a saber si vemos bien y a recuperar la agradable sensación de equilibrio. También conviene oír-fuera (que sonidos escucho, que canción suena, cómo oigo mi propia voz) y tocar alguna cosa como mi ropa, un mueble, un objeto cualquiera, para dirigir los canales sensoriales hacia el exterior. Todas estas medidas conducen a comprobar si nos estamos desmayando o mareando o si estamos 'funcionales'. Cuanto antes comprobemos nuestro estado y salgamos de la inmovilidad, antes podemos cercionarnos de que nuestro estado es mejor de lo que parece.
8. Continuar haciendo lo que estamos haciendo (si estábamos haciendo algo) o inventarnos una tarea. Es muy probable que la situación de pánico se de encerrados en una coche, en un aula o despacho, esperando en la cola del banco o para pagar en el supermercado (preferiblemente con personas detrás y delante impidiéndonos la huida). Entonces hacer algo puede ser hablar, curiosar, pensar lo que comimos la semana pasada, escribir algo, escuchar o tararear música, o cualquier cosa que tenga la suficiente garra para distraernos).
9. Esperar los minutos necesarios para relajarnos (pensar que cuando uno se altera tarda un ratito en serenarse, es importante no confundir esto con que 'fracasamos' en el control, así que no hay que tomarse como algo 'raro' el que tardemos nuestros cinco o diez minutos en lograr tranquilizarnos).
10. No enfadarse (pensamientos como "!otra vez!", "¿qué hecho yo para merecer eso?", "¡esto es espantoso!" "¡soy débil!" y similares aportan tanto nivel de adrenalina a la corriente sanguínea como la ansiedad. Además esta ira contribuye notablemente a que la próxima vez parezca más infernal).
11. También está totalmente contraindicado deprimirse como si a uno le estuviera sucediendo alguna gran desgracia o tuviera la peor suerte del mundo. Esto solo hace que agrandar al 'enemigo' haciendo que la ansiedad parezca más tirana, abusiva e todopoderosa que nunca. En vez de deprimirse es más útil animarse todo lo que uno pueda haciendo cosas que compensen el mal sabor de boca dejado por el momento de pánico (actividades lúdicas o que nos den paz, goce y nos reconcilien con la vida como la buena música, la

buena lectura, la buena conversación o el goce estético de las cosas). Uno puede hacerse algún tipo de 'regalito' como un remedio curativo muy eficaz para 'minimizar' la fuerza del miedo. Hay que recordar que tomarse las cosas con humor es un buen método para solucionar todo tipo de problemas de salud y de la vida en general. (Algunas personas en fase de superación suelen hablar con su miedo diciéndole "así que ya has venido a molestarme un poco ¿no?, pues has de saber que ya no me impresionas porque sé que mucho ruido pero sólo eres un poco de ansiedad fisiológica inocente, así que ahora ¿qué cosa agradable podríamos hacer? ¿tal vez hablar con esa persona encantadora que tanto nos gusta? ¿tal vez nos podemos ocupar en algo útil e interesante que nos permita cambiar de tema? ...").

12. Dejarse ayudar por un profesional. Es una lástima que muchas personas tengan alergia a dejarse ayudar por un psicólogo como si su valía personal quedara en entredicho, porque de igual modo que nos dejamos orientar por un asesor fiscal, un inversor financiero, o el maitre de un restaurante, es más síntoma de inteligencia y sensatez que de otra cosa contar con el asesoramiento de un psicoterapeuta especialista en trastornos de ansiedad. Todos los puntos anteriores y otros más quedan mucho mejor aclarados y sobre todo, puestos en práctica, con el apoyo del psicólogo, de forma que nos aseguremos del éxito en el control de un miedo que ya se ha apoderado de nosotros. Ya sé que estamos en la era del bricolaje, hágase usted mismo y de la auto-ayuda y que ésta misma información la ha encontrado usted en internet, pero tampoco que hay exagerar tanto que pongamos en peligro nuestra propia salud y calidad de vida sólo por evitar el contacto del profesional. Si tiene ataques de pánico y/o agorafobia, dedique tiempo y medios necesarios para su solución correcta y completa.

2.23 Sudando a Mares

Uno de las respuestas comunes de la ansiedad es el aumento de los ritmos cardíaco y respiratorio. La finalidad de la activación de alerta es preparar al organismo para una respuesta inmediata de ataque o huida, que en la evolución de nuestro organismo han sido fundamentales para la sobrevivencia en las situaciones de peligro, o para prepararnos adecuadamente para acciones de alto rendimiento (cazar, resistir un sobreesfuerzo). El mayor bombeo de sangre, la mayor oxigenación y consumo de energía traen como resultado un aumento de calor y el fenómeno de la sudoración, tanto como sistema regulador del exceso de temperatura -ventilador- como respuesta que acompaña a las respuestas mismas de ansiedad -por ejemplo al tener las manos frías y sudorosas -.

Si estamos jugando un partido de tenis o corriendo, podemos comprender que la demanda de energía extra que estamos solicitando se encargue el sistema nervioso de desencadenarla proporcionando la tensión muscular deseable y el acopio energético necesario y en estas circunstancias el que se produzcan calor y sudoración nos resultará comprensible, incluso agradable (algunos deportistas hablan de "sudar la camiseta" como si de un éxtasis se tratara).

La producción de energía se obtiene de una forma rápida a través del consumo de azúcar y además podemos recurrir a la despensa de las grasas acumuladas. Si los mecanismos de producción de azúcar mediante la insulina generada por el páncreas fallan, se puede producir un colapso, caso habitual en los diabéticos cuando realizan ejercicio intenso, y también cuando se ponen muy nerviosos o se pelean -reacciones emocionales que demandan tanto combustible como un carrera. Factores como tener un buena provisión de insulina, grasas sobradas y alimentación con suficientes hidratos de carbono y azúcares hacen que podamos producir calor con mayor facilidad que personas que fueran muy delgadas, anémicas, llevando a cabo furiosas dietas anti-azúcares y con dificultades de insulina.

El perfil de una persona capaz de producir notables cantidades de calor, y por ello mismo necesitar mayor ventilación mediante el sudor es: sobrepeso y acumulación de grasas, alta disponibilidad de combustible rápido y persona que activa en exceso su sistema nervioso: se puede acumular por ejemplo un esfuerzo físico de correr para coger el tren con la angustia intensa por perderlo (hay quienes son tan buenos sufridores que se agobian incluso llegando una hora antes).

La ansiedad nos prepara para correr, gritar, pelearnos y realizar intensos esfuerzos. Su misión es encender el motor biológico, y no es asunto suyo si luego se pone el vehículo en marcha o se deja al *ralenti* sin hacer nada. En el caso de que no hagamos nada mas que estar en estado de alerta notaremos que nuestro ritmo cardíaco ha aumentado, que oxigenamos más, que nos estamos activando, siendo el resultado de ello el proceso de encendido y disposición a la acción, observaremos que nos hallamos en estado de tensión, con una fuerza muscular potencial digna del mejor salto de tigre. Todo este acopio de preparación puede ser totalmente ineficaz si lo que hacemos es simplemente esperar en la cola de un cine sin saber si nos vamos a encontrar sin entrada después de un buen rato esperando. Tanto calor, tanto "sudar la gota gorda", ¿para qué?. Efectivamente en esta situación sería mejor tomarnos las cosas con calma porque de ese modo nos ahorraríamos un gasto superfluo, incómodo y desagradable de energías.

También nos podemos encontrar en otra situación diferente: estamos realizando ya alguna acción como correr, gritar, movernos, realizar esfuerzos, pero eso no quiere decir que el ajuste del gasto energético y el control emocional de la tarea vayan en armonía perfecta. A menudo sucede que mientras que estamos haciendo algo evaluamos la marcha del asunto, analizando como va hasta ese momento, si se ajusta a los planes y objetivos previstos, si se avecinan dificultades, si el ritmo y tiempo empleados son los ideales según nuestros cálculos o si

nos parece que el final no seremos capaces de alcanzarlo porque no estamos seguros o confiados. Todo este conjunto de evaluaciones crean la parte emocional del desempeño, de la acción física supervisada por el ojo atento del cerebro.

Bajo el punto de vista de un observador externo la forma de caminar por la calle de dos personas pueden tener pocos matices diferentes (parece que vayan a la misma velocidad, y por consiguiente gastando la misma energía), pero en su fuero interno una persona puede estar preocupada por lo que le espera y la otra alegre, una puede estar sudando por el exceso de ansiedad además de por el caminar y la otra no suda porque su alegría hace que ajuste gasto energético y esfuerzo físico de una forma perfecta. Hacer las cosas con una angustia paralela activa nuestro organismo de una forma mayor de la necesaria, lo cual además de producir más calor, también puede producir despistes, golpes, ineficacias, y torpezas que todos solemos cometer en la circunstancia de estar alterados por el exceso de nerviosismo.

Podríamos pensar que angustiados o no, cuando acabamos de hacer algo ya debería parar nuestro organismo de producir energía y calmarse inmediatamente. La realidad nos muestra que el tiempo para calmarse tiene sus propias condiciones y necesidades:

- primero de duración (uno no se tranquiliza en un milisegundo sino que debe esperar a que las hormonas actúen para frenar las respuestas que la ansiedad activa a medio plazo para resistir una situación de estrés)
- segundo de pasaje (hemos de pasar ha otra acción diferente, porque sin un objetivo concreto el sistema nervioso no se orienta ni produce cosas nuevas: las emociones son pegadizas, inertes, pasivas, esperan la señal de retirarse por otra motivación)
- tercero la evaluación debe ser tranquilizadora (ya está todo controlado, va bien, se acabó) en vez de rumiadora (y se faltaran cabos suelos..., y si no estuviera bien hecho..., y se me he precipitado al final...).

Las personas con tendencia a angustiarse tienen como una compulsión de pasar de un tema de angustia a otro distinto, para no parar nunca de agobiarse por algo.

Supongamos que una persona ha ido corriendo para coger un autobús que estaba a punto de escaparse, llega en en el último segundo, encuentra un lugar libre, se sienta, ¿ya puede comerzar a serenarse para frenar inmediatamente la intensa producción energética? Depende: puede que mirar distraídamente por la ventanilla y sentirse contento por la hazaña ayuden a que el tiempo de recuperación del aliento y el ritmo respiratorio sosegado sean muy rápidos siguiendo el segundo principio de 'pon atención a otra cosa' para olvidarte de la angustiada carrera, pero puede que la persona vuelva sobre sí, se dedica a auto-observarse y además cometa el anatema contra el tercer principio, la rumiación: "mira que si no hubiera llegado a tiempo, qué imperdonable sería llegar tarde", "y si mi corazón me fallara por ir demasiado deprisa", "y si no me pudiera tranquilizar y me diera un ataque de nervios, tuviera un desmayo o un raptó de locura que me obligara a bajar del autobús de forma desesperada", "y esa gotita de sudor que noto en el sobaco podría mojarme la camisa azul y aparecer como un impresentable", "esta frente y sienes mojadas, ¿no resultan antiestéticas y esas personas que me miran haciendo como que no me miran están pensando que son raro?".

La preocupación desde luego frena la recuperación, impide que se de la respuesta natural de igual modo que en otras respuestas fisiológicas tales como al bajar la excitación sexual por temor al embarazo o el desaparecer el sueño por el temor de que no pudiéramos dormir y aparezcamos a la mañana siguiente en un estado físico lamentable.

Tal como se insinúa en estos ejemplos la persona puede hacer todo lo contrario de lo que hacemos habitualmente para actuar de una forma natural y despreocupada, generando con ello unas interferencias que multiplican las energías necesarias (mata moscas a cañonazos como se dice familiarmente), pero luego se mira a si mismo con extrañeza, como diciéndose, "Qué raro, sudo, mi corazón va a mil por hora, respiro de forma incómoda, ¿porqué me sucederá esto?". El diagnóstico es: sucede algo anormal, debo tener alguna enfermedad.

La misma sospecha de que algún mecanismo fisiológico puede producirnos una jugarreta y que nos encontremos de pronto en situaciones embarazosas que nos lleven a pasar humillaciones y vergüenzas, sólo el pensarlo, nos sofoca y produce calores, cosquilleos y no pone los pelos de punta.

Se dirá que tampoco la persona se preocuparía por el sudor si realmente no hubiera pasado situaciones anómalas en las cuales no solo ha sudado un poco, sino una cantidad totalmente anormal y desproporcionada. Este

es por cierto, el argumento principal de la persona que padece ataques de pánico o fobias o crisis de angustia postraumáticas: ha tenido una vivencia desbordada que le ha llevado a acudir a un servicio de urgencias o que le ha hecho pensar en la agonía de la muerte. De igual modo, la cantidad de sudor, por sí misma, se convierte en algo que nos sorprende y nos llena de agoreros temores. Máxime si el temor a la repetición se confirma efectivamente, entonces la sensación de evidencia de que esta sucediendo algo que escapa de nuestras manos nos convierte en 'víctimas' desoladas.

Las primeras veces que sucede son decisivas para el curso que tendrá posteriormente el problema y explican cómo se aprende o como se instaura un hábito indeseable.

En primer lugar está el fenómeno inicial: un comenzar a sudar a raudales. ¿Porqué ha sucedido? Probablemente intervengan una conjunto de factores que han tenido valor sumativo, unos físicos tales como la falta de ejercicio, la alimentación, la trajín y las complicaciones, las grasas acumuladas; otros son relativos a nuestra personalidad como la tendencia a exigirnos mucho, la timidez, el exceso de preocupación por nuestra imagen y por los demás, las anticipaciones negativas, otros factores han podido ser externos (la calefacción, el calor, la ventilación del lugar), y finalmente, ante la aparición de un sudor un poco más abundante la alarma por las manchas y la cantidad de sudor que de golpe descubrimos como excesivos, junto con los sentimientos de vergüenza y ansiedad que todo ello nos produce.

Si todo esto le ocurriera a una persona que fuera a ser fusilada en un día caluroso nadie, ni el mismo protagonista, le daría mas importancia al sudor frente al hecho dramático de la muerte, pero como en nuestro caso se produce todo en una situación común -aunque fuera algo problemática- aparece como incomprensible y anómalo, aunque con seguridad no lo es, es decir, que si realmente no hay una enfermedad endocrina, lo que ha sucedido tenía que suceder de forma natural dadas todas y cada una de las circunstancias que concurrieron.

De entre el conjunto de factores que han producido al principio los sudores, unos permanecerán, otros desaparecerán -por ejemplo algunas circunstancias irrepetibles como una entrevista de trabajo o una pelea- otros aparecerán de nuevo o tendrán un desarrollo que al principio no tenían (por ejemplo la anticipación de las situaciones en las que nos parece que estamos expuestos), y finalmente tendrá el papel decisivo el aprendizaje, sin el cual sucesos, conocimientos y observaciones desaparecen de nuestra vida mental por el mero paso del tiempo.

De entre los factores que permanecen podemos destacar todo lo que produce calor: el ejercicio físico que hagamos, la temperatura -por ejemplo percibir que entramos en un lugar caluroso, húmedo y mal ventilado-, y posiblemente nuestra personalidad tampoco haya variado gran cosa.

Las conductas que tienen una sutil transformación son la de mejorar la percepción de la humedad (nos volvemos expertos detectadores de los pequeños aumentos de temperatura y nos volvemos agudos evaluadores de humedad tal como un músico desarrolla la percepción de los cuartos de tono), la capacidad de ponernos en guardia y sobre aviso en todas las situaciones que nos parecen peligrosas, incluso antes de introducirnos en ellas ya sabemos 'por experiencia' o 'por deducción' que irán mal, la imagen de nosotros mismos como 'marcados' por un problema, como víctimas de un trastorno, por nuestra 'impotencia' confesada para controlarla.

El aprendizaje sensorial será una de las las peores consecuencias indeseadas. Es importante recordar, para una mejor comprensión del sudor patológico, que existe el aprendizaje sensorial: aprendemos a ver y reconocer colores, letras y toda suerte de objetos, aprendemos a distinguir sonidos, comprender el lenguaje y diferentes lenguas, identificamos a personas por la voz, distinguimos ruidos y les asignamos causas plausibles, aprendemos el tacto, haciendo que las vicisitudes de cómo hemos sido acariciados y acunados una determinada presión en la piel nos haga cosquillas o nos proporcione placer, aprendemos sabores, que incorporamos a la lista de los conocidos cada vez que hay en nuestra dieta una variación culinaria, desarrollamos el olfato, cambiando nuestros apreciaciones de olor en función de las campañas navideñas de perfume. Esta capacidad de aprendizaje la podemos desarrollar para cosas tan curiosas como para aprender a desarrollar movimientos nuevos -por ejemplo un nuevo baile, aprender a mover la oreja o hacer un guiño o mueca divertida- para leer a ciegas por el sistema Braille, calcular pesos a mano, o endurecer los músculos del vientre para resistir un golpe. Las redes neuronales del cerebro son en definitiva las artistas originales de estas tremendas habilidades, y en buena medida se especializan en algo a base de recibir los mismos *input* o entradas sensoriales (por ejemplo sonidos de un idioma que queremos aprender, notas musicales que queremos distinguir, letras que queremos aprender a reconocer aunque sean de un manuscrito medieval), es decir, por una repetición sistemática que permite una especialización.

También aprendemos lo que no nos conviene, como por ejemplo un tic que nos acompaña cada vez que

pensamos sesudamente o que jugamos al *poker* -con la catastrófica consecuencia de que nos delatamos ante los contrincantes-, aprendemos un mal uso de las palabras utilizando un sentido incorrecto una y otra vez hasta que alguna alma caritativa nos saca del malentendido, una mala enseñanza infantil hace estragos en los defectos de pronunciación, de lectura o en las faltas de ortografía que salen como salen porque siempre las escribimos mal, podemos desarrollar asco hacia alimentos imprescindibles para nuestra alimentación, o repugnancia frente a determinadas prácticas sexuales o nos volvemos 'expertos' frioleros, grimadores frente a ruiditos agudos, mordiscos a ropa o a palillos de madera, infalibles lipotímicos ante la visión de sangre o intransigentes maniáticos del orden y la limpieza.

Los mecanismos de aprendizaje siempre que estamos vivos funcionan, son consustanciales con nuestra naturaleza devoradora de información, nuestra máquina de aprender constantemente. Unas veces aprendemos lo correcto, lo útil, lo que nos conviene, y otras nos pervertimos o nos llenamos con las pesadas piedras de los aprendizajes ineficaces.

Mejorar la capacidad de sudar es posible. A una persona en un trance hipnótico le podemos sugerir que sude y suda aunque en la habitación el aire acondicionado congele. De la misma forma una constante y permanente sugestión de que uno va a sudar, esta sudando, no puede dejar de sudar, siempre sudará, ... acaba de volvernos expertos sudadores.

En parte lo aprendido se automatiza, escapando en cierta medida del control voluntario (por cierto que este sería el criterio para hablar de trastorno, ya que la persona ya no puede dar marcha atrás pensando que sólo con la fuerza de su voluntad y sus discursos tranquilizadores logrará domesticar a las glándulas sudoríparas, que desgraciadamente están ya bajo el dominio de otro amo poderoso que es el aprendizaje automatizado), y por otro lado se facilita su disparo. Esto es como si por una parte hemos aprendido a andar en bicicleta, sabemos hacerlo casi con los ojos cerrados, y por otra parte vamos en bicicleta todos los días.

¿De qué forma es posible desandar lo andado? ¿Como podemos reaprender a ser normales y llegar a controlar el sudor?.

La respuesta a estas preguntas requiere no una, sino un conjunto de medidas:

a) La regulación de la alimentación. Suprimir las grasas y alimentos que provean de hidratos de carbono excesivos: eso no quiere decir no comer ni un trocito de pan, tampoco hay que exagerar, sino mas bien es un problema de recortar una cantidad abusiva a la que la misma ansiedad puede inclinarnos. Alcanzar el equilibrio entre altura y peso puede ser el criterio más seguro. La ingesta de líquidos NO es el problema, y es necesario consumir 1l. 1/2 o 2 l. diarios de líquidos. Podemos beber agua y sudaremos exactamente igual que si no la tomáramos, con la diferencia que empeoramos otros mecanismos metabólicos si nos empeñamos en no beber pensando que eso nos salvará de la situación. Por el contrario, no sudaremos si estamos tranquilos, aunque hayamos bebido un baso de agua quince minutos antes. No tenemos tanto un problema de metabolismo patológico como de una ansiedad que se dispara por el suspiro de un pensamiento.

b) Hacer ejercicio físico de forma regular, porque las virtudes del ejercicio sobre nuestras capacidades de relajación y animación son muy interesantes y constructivas. Además nos ayuda a quemar energías sobrantes facilitando con ello que el mecanismo del sudor se frene. El hacer una actividad física o deportiva nos rompe la rutina introduciendo una agradable actividad que desdramatiza nuestra 'vida de pesadilla' introduciendo una sana y divertida ocupación que nos permite olvidarnos de los problemas y cambiar de registro. También nos permite sudar con la sensación de que el sudor no es 'rebelde' sino pacífica concomitancia del ejercicio, introduciendo espacios y momentos en los que nos relacionamos bien con el sudor.

c) Suprimir las conductas anticipatorias. El hecho de 'prepararnos' con mucha anticipación crea en nosotros una 'psicología de enfermos' en vez de normales, nos imaginamos sistemáticamente como débiles e impotentes, nos vemos a nosotros mismos sudando más que nunca y soportando las mayores angustias y vergüenzas ANTES de que aparezca una primera gota. Sin darnos cuenta mentalizamos a nuestro cerebro de una forma muy fatalista que va a ocurrir que vamos a sudar (lo fanatizamos en ese dirección ciega). Esta prevención anticipada puede ser responsable de un tanto por ciento (aproximadamente un 25%) de la ansiedad que experimentaremos en la situación temida (y para nuestros efectos ansiedad = sudor). Este tanto por ciento es quizá el más fácil de suprimir porque de hecho no estamos en peligro, sino en un lugar seguro pensando en lo que nos va a pasar más tarde o días después. Si somos conscientes de que suprimir toda especulación nos va a representar un ahorro debemos actuar con el convencimiento de que pensar mucho sólo hace que empeorar y que distraernos hasta el último

segundo de nuestra condena nos representa un alivio notable. Para lograr borrar los pensamientos conviene por un lado hacerse un discurso que nos recuerde el interés que tiene para nosotros desconectar del tema venidero y de las fantasías terroríficas, y sobreponernos por otro lado -la antes posible- a base de concentrarnos EN OTRA COSA (leer con más atención, terciar en una conversación, meternos en la música o enfrascarnos en una tarea). En la medida de que encontremos un distractor con garra suficiente lograremos el control del pensamiento terrorista (que por ser precisamente terrorista es su misión resistirse todo lo que puede).

d) Suponiendo que logramos cada vez más no pensar mucho en lo que pasará para pasarlo lo mejor y más corto posible, queda saber cómo reaccionar a la primera percepción de humedad. Hemos de tener mucho cuidado con el sudor que aparece porque de nosotros depende de que desaparezca como un ola que se retira de la playa o que se convierta en una bola que se crece a pasos agigantados. En primer lugar hemos de DESCONTAR de la sensación de humedad la alarma, y normalizar a toda costa la situación: la alarma es como una lupa de aumento que hace que sintamos una gota de 1 milímetro como de 4 milímetros, una extensión de pequeña en una mayor (igual que un grano en la lengua nos parece del tamaño de una cabeza de cerilla y luego resulta prácticamente invisible a la vista). La misma susceptibilidad y temor por la aparición del sudor hace que toda insinuación de humedad dispare la alerta de los bomberos... que no saben bien qué fuego es el que tienen que apagar. La humedad, aunque parezca increíble, es normal y todos la tenemos aunque habitualmente nos pasa totalmente desapercibida porque tenemos cosas mejores en las que prestar atención. Pero lo que siempre está ahí y es normal que aparezca, a nosotros nos puede parecer ya el inicio de un caer al abismo. Por eso cabe no dar importancia a nada que no tenga cierto criterio por ejemplo hasta que no notemos una gota correr por la mejilla no hay INICIO OFICIAL para la preocupación, o hasta que notemos la ropa PEGADA a la piel por la humedad, tampoco pasa nada TODAVÍA. Es importante este punto de cuando empezar a entrar en pánico, porque si entramos antes de tiempo desencadenamos sin darnos cuenta, con nuestra precipitación, la ansiedad que aumenta el sudor un paso más allá (algo así si para que no nos roben la cartera hacemos un movimiento de ocultarla llamando así la atención del ladrón que hasta ese momento no se había fijado en nosotros). Mientras nos decimos `` todavía no hay criterio objetivo" de preocupación hemos de rápidamente hacer algo que nos ayude a recuperar la calma, desde respirar sosegadamente y caminar con calma hasta fijarnos con mucho interés en las cosas externas y sobre todo, interrelacionar lo más posible con personas (saludando a unas, haciendo en el ascensor o en el pasillo comentarios simpáticos, curioseando y haciendo preguntas repentinas al primero con el que nos detenemos, centrarnos en el tema que llevamos entre manos recordando en qué consiste, de qué forma lo vamos a abordar, etc.). Si hemos realizado ejercicios de relajación en los que hemos inducido consignas (por ejemplo `` cuando apriete y suelte el puño de esta manera me relajare como ahora mismo") utilizarlas para ayudar a hacer discurrir nuestra mente por caminos neutrales y que conduzcan a nuestra ansiada calma (= no sudor).

e) Descentrar la atención puesta en el sudor. El observarse de una forma alarmada, la desesperada constatación de que una vez más el proceso del sudor se ha desencadenado FACILITA el que desconectemos del mundo externo - puede que no nos enteremos siquiera de lo que nos están hablando- y estemos pegados a las sensaciones de sudor, viéndolo crecer mientras crece, imaginando constantemente donde se encuentra la extensión y aumento un segundo después (vamos retrocediendo, espantados, mientras lo vemos crecer sin que se nos ocurra nada que pudiera frenar el proceso)

f) Análisis del componente de vergüenza. El sentimiento de estar avergonzados por tener una deficiencia 'imperdonable' que la mirada de los demás descubrirán asqueándose de nosotros (cuando el sudoroso piensa esta parte del drama adivina las voces del personaje que le mira o le podría mirar y 'escucha' frases como `` ¡suda como un cerdo!", `` ¡es impresentable!", `` ¡es penoso!" y que recuerdan esa repugnancia con la cual los padres corrigen -a veces acomplejando más de la cuenta- las gurrerías de los niños. Como adelanto de ese causar asco aparece la vergüenza, que es una emoción que frena nuestra ilusión de ser competentes con la soga del juicio de inoportunidad e insuficiencia, como si nos reprochásemos `` ¡cómo te atreves a desear el beneplácito de los demás si no lo mereces!". La vergüenza, como el sudor, puede aumentarse con la auto-observación que actúa como acicate y estímulo para provocar más de lo mismo, en este caso, la vergüenza por sentir vergüenza, retirando la mirada para no ver la insoportable mirada del otro. Si pudiésemos reconducir estas reacciones de vergüenza ganaríamos una buena dosis de control sobre la situación. Para ello es aconsejable:

- desdramatizar la `` falta" o `` delito" que representa sudar
- controlar la conducta de 'apartar la mirada' o de 'rebajar' la implicación.

g) Se trata de actuar NORMALIZANDO la situación, actuando como aquel que tiene media cara quemada o un espectacular grano en la nariz, y sabe por experiencia que en un primer momento desconcierta a los demás, pero que al mismo tiempo los tranquiliza atreviéndose en dirigirse a ellos con espontaneidad, 'como si no pasara nada',

como obligándolos a aceptarle a pesar del 'pequeño' inconveniente (porque lo pequeño o grande hay que medirlo con las consecuencias objetivas en vez de por las impresiones alarmistas). El alargar las frases, el estar atrevidos (en vez de apocados) en las intervenciones, el hablar emotivamente (con énfasis, humor, asertividad, etc.) acaba por encauzar lo que podría haber zozobrado a la primera dificultad. Miraremos a los ojos al interlocutor, porque mirarle activamente evita que nos sentamos mirados despectivamente. La proximidad conviene que no sea la de quien guarda las distancias (listo para salir huyendo) sino las del deseoso de 'estar por la labor' prescindiendo de si se suda o no se suda. También hemos de estar preparados para los comentarios impertinentes, y no solo para las miradas. Si a alguien se le ocurre sugerir que hemos bebido más de la cuenta o nos 'avisa' que el sudor nos está manchando la ropa o que nos sequemos la cara, en vez de entrar en pánico y adquirir la psicología de víctima atrapada, en vez de eso actuaremos MINIMIZANDO el hecho, dando una somera explicación diciendo que tenemos un 'ligero problema de sudor', secándonos o reconociendo que estamos muy acalorados, pasado acto seguido con el tema que llevábamos entre manos como si lo retomásemos con muchísimo gusto y pasión.

h) Hay que dirigir la atención hacia la causa del sudor, en vez de estar obsesionados por el control de los inconvenientes. Si dedicamos nuestras energías y esperanzas a adquirir prendas de ropa 'segura' (por el color y capacidad de absorción) que propicien el disimulo, si no dejamos de analizar cada uno de los pasadizos, portales, despachos y locales el grado de humedad que tienen o lo refrigerados que están, estamos adoptando la estrategia de control EXTERNO, que tiene como precio una sutil, pero real, descalificación y sensación de impotencia en relación al control INTERNO. El poner tanta confianza en un control de estímulos externos (temperatura, ropa, horarios, etc.) es una solución inútil que no da el resultado esperado porque siempre encontraremos 'peros' o variantes imprevistas y sorpresas de todo tipo, volviéndonos día a día más pusilánimes, y sobre todo, al descubrir tarde o temprano que el exterior siempre es azaroso, incierto e incontrolable, no sentimos al mismo ritmo cada vez más 'indefensos' a medida que fallan todas las condiciones de 'seguridad'. El control interno, por el contrario, estimula nuestro poder y nos hace recuperar la confianza y está basado en el principio:

calma => no sudor

Dejamos tranquilo al sudor viéndolo como un aspecto 'decorativo' aunque ingrato de la ansiedad + vergüenza. Nos dedicamos a conseguir la calma con los puntos que hemos ido mencionando:

- No anticipar
- Desdramatizar
- No autoobservarse
- Respirar y relajarse
- Normalizar las situaciones
- Suprimir las desmoralizaciones (apartado (i)), la rabia y el desánimo son poco prácticos y además bastante perjudiciales.

Esta calma, como sudorosos incrédulos y desesperados, podemos pensar que no está a nuestro alcance porque son emociones que aparecen DESPUÉS que el sudor se ha producido, y entonces es imposible tomárselo con calma. Esta es la gran equivocación: la ansiedad que tenemos produce sudoración, lo que sucede es que una vez que aparece la primera señal ya estamos un poco más allá temiendo lo peor:

Esquema: Podría comenzar a sudar, noto algo de humedad -> Sólo pensarlo aumenta la ansiedad y al aumentar la angustia también la humedad -> Veo que voy a más en vez de a menos, así que hoy será uno de esos días horribles -> Aumenta MUCHO la ansiedad al vernos en inminente peligro de humillación, con lo que también aparecen ya algunas gotas de sudor ostensibles -> ¿Y si me fuera pretextando algo? y sólo considerar esa imperiosa huida hace parecer que el enemigo del que huyo es muy peligroso, con el consiguiente chorreo de sudor... -> y así sucesivamente hasta que huimos y nos tranquilizamos.

De forma que, por nuestra reacción desesperada acabamos produciendo justo aquello que estamos temiendo. Es algo similar al ejemplo de alguien que quiere sacar a bailar a una persona, pero tiene miedo a que le diga que no, lo que produce en ella una torpeza que se traduce en una petición desinflada, seca o extraña que provoca como resultado la desconfianza y el rechazo (que no se habría producido tal vez si la petición fuera a otra persona que no nos gusta y que por consiguiente no nos importa nada su rechazo. Para tranquilizarnos, en conclusión, está implicada la estrategia de :

- No hacer lo que no funciona (conductas contraproducentes)
- Hacer lo que funciona (conductas de normalización)

El resultado puede ser asombroso, y nos puede llenar de júbilo descubrir que era mucho más fácil de lo que nunca habíamos imaginado, y que la explicación del desaguisado ha sido simplemente una concatenación de reacciones equivocadas y subsanables y que, por consiguiente, no estamos 'condenados' a sudar si aprendemos soluciones basadas en la acción (cosa que por otro lado ya venimos haciendo después de todo CUANDO no sudamos).

i) La desazón, los sentimientos de humillación y merma de autoestima que representan el vernos disminuidos por culpa del sudor, son un conjunto de sentimientos que tienen un intenso impacto emocional. El hecho de asociarlos una y otra vez, como un castigo implacable, a la aparición del sudor, hace que lo temido se duplique (esto es: inconvenientes de sudar + sufrimiento posterior), con lo cual podemos llegar con el tiempo a estar relativamente más ansiosos por la reacción posterior que por el mal rato en sí mismo. El sudor no hace distinciones y simplemente aparece como resultado abultado del conjunto de cosas que andan mal. Si lo que nos interesa es la forma de disminuirlo no nos cabe otro remedio que armarnos de valor y afrontar las verdaderas causas, entre las que encontraremos este factor (i) de NUESTRA PROPIA REACCIÓN airada y depresiva. Sería mucho más edificante dejar de enfadarnos y de deprimirnos, dedicando todo el cuidado a atajar la vergüenza, la sobre-atención del sudor y dejar de lado toda conducta 'superciosa' (no referimos a aquellas que atribuyen el sudor al calor exterior o a una deficiencia de nuestro sistema interno de ventilación en vez de a la ansiedad). Una forma muy práctica de mejorar las reacciones es multiplicando las actividades de ocio y satisfacción personal, para que de este modo aumente nuestra sensación de capacidad y el optimismo.

j) Valorar la conveniencia de recurrir a la ayuda de un psicólogo profesional experto que nos ayude a comprender nuestro caso y la forma de adquirir destrezas de control emocional.

2.24 La mano trémula

Hay un momento en el que se confabulan las circunstancias adversas, se acumulan las preocupaciones y las exigencias no dejan de aumentar. Nuestro sistema nervioso se fuerza más allá de nuestras posibilidades (quizá las hemos sobreestimado). En este contexto se nos presenta una situación social en la que nuestra mano ha de estar expuesta a la vista, como al hacer un pago, firmar un recibo o simplemente tener una taza de café en la mano.

Justo en ese momento que el movimiento se ha desarrollado como de costumbre descubrimos con preocupación que ¡la mano tiembla!. A la sorpresa que se produce se suma la inoportunidad del momento, ya que personas ante las que deseamos parecer competentes pueden ver ese detalle, clavar ahí la vista en ese temblor que hace descubrir no se sabe qué vergonzosa debilidad imperdonable.

Si se tratara de un temblor circunstancial, de uno que por cierto pudiéramos PARAR con una simple orden a la mano, no nos espantaríamos tanto como si lo que descubrimos es una mano rebelde, que no cesa de temblar a pesar de nuestros esfuerzos. La misma visión alarmista de esta circunstancia anómala genera más ansiedad incluso que la inicial que desencadenó el malévolos fenómeno.

Es más. parece tan déspota y terrorista que contra más impaciencia, deseo imperativo y circunstancia embarazosa se presentan, tanto más se obstina en derrotarnos hasta la insoportable humillación (por podría incluso no cesar ni retirando la mano a otra posición de reposo - a no ser que la hurtemos finalmente a toda observación pública).

Sucede algo tan curioso como si al preguntarnos alguien si hemos robado un objeto, al contestar que no nos templara la voz de tal modo que se creara la falsa sospecha de que somos nosotros. Esto es, además de la simple tensión física, se agolpa en nosotros una aguda necesidad de parecer adecuados, una preocupación extra que posiblemente delate nuestra propia incredulidad sobre si realmente ya hemos conseguido llegar a la altura de lo que se espera de nosotros.

La experiencia de un incidente de la naturaleza que venimos describiendo equivale a un ladrón que hubiera entrado en nuestra casa y que hubiera roto nuestra ingenua suposición de que estamos a salvo de sucesos terribles. Ha sucedido esa extraña vibración muscular que como el zumbido de un abejorro nos ronda y nos hace recelar de su reaparición intrusa.

Y, efectivamente, la repetición es como una sentencia: ¡te pasa algo!. Pero ese algo es un enigma inexplicable en la medida que se concreta demasiado (sólo me tiembla la mano cuando cojo un vaso de cerveza con mis amigos, firmo un documento ante un cliente importante, por ejemplo) lo que imposibilita que tenga un problema de carácter neurológico con el que podría confundirse por similitud de síntomas (aunque la diferencia está en que una verdadera enfermedad neurológica aparecería en CUALQUIER momento, no sólo en los que nosotros tenemos miedo que aparezca, y por ende surge precisamente provocado por nuestro propio miedo, sentido como IRRESISTIBLE).

El creencia en que 'me pasa algo' raro ya excluye de antemano que participe en ello de ninguna forma, ni errónea ni descuidada, sino que se contempla tal como uno recibe un pisotón y es víctima inocente de tamaña desconsideración. Si además la persona ha acudido al médico para descartar el diagnóstico temible de Parkinson, ya tenemos la ceremonia de la confusión al completo:

no me pasada nada
pero me pasa algo
sólo en determinadas ocasiones
pero parece una enfermedad después de todo
¡qué razón tengo en que me suce algo extraño!
(no lo pensaría si no fuera realmente cierto)

El convencimiento, desgraciadamente confirmado, de que temblo lleva a que creer que temblaré SIEMPRE ('no es lo que deseo, pero es lo que ocurrirá', consideramos) Y ya que no confiamos en la reparación espontánea, nos adaptamos con resignación al problema crónico, tomando 'las medidas' que parecen más convenientes:

- retrasar, delegar o manipular los momentos en los que se ha de realizar una firma.
- evitar escribir delante de otras personas
- evitar tener cosas entre las manos que puedan dar problemas (por ejemplo con un vaso lleno podría derramarse líquido si temblamos)
- disimulos (pretextar no tener sed pero no tener que coger el vaso, ponerse en una esquina para pasar desapercibidos)

En estos ejemplos de conductas 'evitativas' o de 'control inadecuado' vemos que la persona, al adoptar medidas extraordinarias, disminuye (refuerza) su idea de insolvencia. Contra más elude exponer el pulso de su mano, más admite y se persuade de la incapacidad de controlarlo.

Aunque le gustaría MUCHO poder controlar la mano, lo cierto es que su fundamentalismo fanático apunta en la dirección adversa, convenciéndole de que NADA puede hacer (salvo beber unas copas para coger valor y deshinibirse, lo cual no es precisamente una buena idea como remedio) o recurrir a fármacos tranquilizantes.

Ya que estamos insinuando que estamos ante una FALACIA DE IMPOTENCIA, sería justo que indiquemos exactamente que puede hacer el tembloroso para recuperar su mano descarriada.

- No hacerse 'películas' de terror visionando las escenas más desagradables ANTES DE TIEMPO. Esta conducta sólo crea suspense indeseable e induce la imagen de 'víctima impotente' en vez de ayudar a coger valor.
- No hacer 'maniobras' de ningún tipo para evitar, retrasar o facilitar las situaciones temidas. Es mucho mejor, más que huir, buscar alternativas o conductas nuevas que sean realmente más eficaces para domesticar al miedo (tales aumentar más nuestra implicación en la conversación, bromear, hacer comentarios para descentrar nuestra atención y la del interlocutor, etc.)
- Diagnosticar las veces que sea necesario con la etiqueta correcta 'TENGO MIEDO' en vez de 'tiembla mi mano'. Este desalle semántico tiene más relevancia terapéutica de lo que parece.
- Trazar un movimiento suave, cogiendo la pluma, por ejemplo, con dulzura, con una presión muy suelta y encontrar un ritmo particularmente 'agradable' para firmar como si estuviésemos creando una obra de arte para la posteridad. En el caso del vaso, esta recomendación podría equivaler a coger la taza sin mucha fuerza, evitando quedar en posición rígida y fija (tensionar los músculos es lo contrario de relajarlos). Mover la taza delicadamente, para evitar estar demasiado tiempo en una posición. Se puede jugar de forma entretenida con los movimientos como una forma de quitarle a la mano el aire de instrumento siniestro de tortura.
- Da muy buenos resultados interrelacionar mientras hacemos los movimientos 'temidos' (diciendo por ejemplo "me gusta como ha quedado el documento, espero esté satisfecho..", "eso que dices me recuerda una anécdota que me paso ayer...") Además de hablar conviene mirar a los ojos ya que no mirar aumenta el ambarazo de la situación y si en cambio hacemos un seguimiento de la cara y expresión de las personas supuestamente censuradoras, podemos observar con un poco de suerte -y esfuerzo seductor por nuestra parte- simpatía tranquilizadora en vez de censura y despreciable asombro.
- Una respiración profunda y la consigna de 'aflojar los músculos' ayuda a coger un camino llano en vez del accidentado. La relajación muscular debe prestar atención a descongestionar los músculos de la cara, hombros, pectorales, manos y pies. Si nuestro temblor se ha disparado antes de tiempo, podemos apretar y soltar el puño para encontrar de una forma más segura cual es la diferencia entre tensión y relajación.
- HACER ALGO normal con suavidad (atarse los zapatos, colocar unos lápices, abrir una carpeta para tomar apuntes, o una reunión social coger un aservilleta, dar un toquecito amistoso en el hombro a un conocido) Procurar que los movimientos 'distractores' se acerquen más a la cámara lenta que a la velocidad del rayo.

- Sostener la mirada y prestar atención directa a los otros como si estuviera interesando enormemente lo que dicen. Procurar centrar la atención en los asuntos tratados reforzándola con preguntas guiadas como "¿qué me parece lo que dice?" "¿qué es lo más discutible?", ...
- Perseverar (una vez es jugarse todo a una carta, en cambio, si probamos 10 veces puede que descubramos que en 2 fracasamos pero en 8 no lo cual, aunque parezca increíble, es una buena noticia. Para sí quisieran los fondos de inversión una rentabilidad tan alta).
- No recurrir a la bebida por solucionar el problema. Aunque en un primer momento parezca ayudarnos, a largo plazo puede ser contraproducente por el efecto depresógeno que también tiene abusar del alcohol y porque pronto descubriremos que el miedo puede crecer más para vencer la triquiñuela.
- Mejorar nuestra asertividad, espontaneidad y auto-promoción para lograr un enfoque distinto a nuestras acciones (lograr que no parezcamos delincuentes ante un tribunal)
- Expresarnos de una forma más atrevida (en vez de una apocada o acomplejada) ante las personas que más nos impresionan (que coinciden con las que nuestra mano se conmueve). La palabra y el humor son excelentes antídotos del miedo.
- Buscar asesoramiento personalizado de un psicólogo para aumentar los recursos de control emocional, conocer mejor los puntos débiles, al menos los implicados en el problema. Es especialmente indicado recurrir al psicólogo si los temores están interfiriendo seriamente el desempeño laboral o social.