

Parte II

LA SUPERACIÓN DEL MIEDO Y EL DESÁNIMO

4

LUCHAR

4.1. Resistirse al miedo y al desánimo

Cualquier tratamiento válido para los problemas de ansiedad y depresión tiene que partir de una adecuada motivación por parte del sujeto. Al final, por experiencia clínica, esto es lo más decisivo, sabiendo que los terapeutas tenemos un trabajo que hacer al respecto sacando lo mejor de la persona. Como hemos dicho, la última finalidad del desánimo (o del miedo y el desánimo cuando van juntos, como sucede normalmente) es la de alejarnos de la vida. Antes nos referíamos a una especie de fuerza negativa que poco a poco nos desplaza y hace que tengamos menos ilusiones, menos ganas de vivir; esa fuerza negativa puede dominarnos cada vez más, suplantar nuestra personalidad hasta ser títeres de ella.

Pues bien, antes de plantear cualquier pauta, consejo o recomendación positivos contra el miedo y el desánimo, hay que empezar por la cuestión principal, por algo que es condición necesaria (y, en ocasiones, suficiente) para salir de esta situación sea del grado que sea, incluso en los niveles más graves que nos podamos imaginar. Esta cuestión es muy simple: si el desánimo es una fuerza negativa que ejerce una presión, nosotros, con nuestra voluntad, podemos crear una fuerza positiva que desarrolle una presión opuesta que contrarreste a la anterior.

En la metáfora de la “fuerza negativa” parece que el desánimo provenga del exterior, como si hubiésemos sido abducidos por los extraterrestres en este sentido, pero realmente la fuerza negativa la generamos nosotros; es decir, **el desánimo es obra nuestra**, es un autodescarte para la vida, tenga la magnitud que tenga. Siendo así, solo en nosotros está la solución para revertir esta situación o, al menos, la clave para que esto se produzca en

tanto permitamos que la influencia positiva de otras personas (profesionales, seres queridos) entre en nosotros.

¿Cómo revertir la situación, cómo sacar de nosotros esa fuerza positiva si somos nosotros mismos los que invocamos a la negativa, los que nos descartamos para la vida? El proceso autodestructivo que mencionábamos no es algo que invada totalmente a la persona; de ser así, cualquiera con una depresión se abandonaría totalmente a ella y no se curaría nunca, llegando a un desenlace trágico. De igual forma que va surgiendo una tendencia de autodescarte para la vida, proporcional a la magnitud del desánimo, todos tenemos otra tendencia opuesta que es la que nos impulsa a la supervivencia y a la búsqueda de satisfacciones. Esta última tendencia es la “sana”, la que lucha contra la “enferma”, la que busca vivir y se protege de los ataques. **Esta tendencia sana es, realmente, la autoestima**, que se comporta con nosotros mismos como haríamos con un ser querido: ayudando, protegiendo, consolando, elogiando... en definitiva, buscando lo mejor para esa persona.

Tenemos, en consecuencia, que a esa tendencia primaria que busca vivir le aparece un duro competidor cuando el desánimo, con o sin miedo simultáneo, produce en nosotros una corriente negativa, autodestructiva, de autodescarte para la vida. La situación de una persona con desánimo relevante y prolongado se podría representar con el “*yin* y el *yang*”, como una dualidad en la que una parte desea continuar viviendo y salir del sufrimiento y la otra parte va arrastrándonos de la vida a empujones. Es un choque de fuerzas en el que resultan decisivas tanto la magnitud del desánimo –y, en consecuencia, de esa corriente negativa– como la autoestima, que actuaría como una especie de “defensa psicológica” similar a las defensas de nuestro organismo, en tanto percibiría un ataque y saldría a contrarrestarlo.

Las personas que piensan muy seriamente en el suicidio o que realizan tentativas tienen esas defensas psicológicas ya muy deterioradas: su autoestima está tan menoscabada que no ejerce como protectora, dejando el terreno libre a esa corriente negativa que supone el desánimo y que, en consecuencia, se lleva por delante todo lo que encuentra. No hay una fuerza que se contraponga a ese autodescarte.

Pero no debemos dejar toda la responsabilidad al ánimo que todavía quede en nosotros; es decir, no podemos quedarnos cruzados de brazos

dejando trabajar a nuestras defensas psicológicas, a nuestra autoestima, porque estas no son estáticas, sino que dependen del momento, que no es precisamente bueno. Esta fuerza positiva tiene que fundamentarse en el inconformismo con la situación, en abandonar el bloqueo del que se está siendo víctima y en ponerse manos a la obra.

Solo la lucha activa contra los problemas incrementará esa fuerza positiva que tiene que neutralizar poco a poco a la negativa. **Resistirse al miedo y al desánimo debe empezar por un momento de determinación** en el que apretemos muy fuerte nuestros puños y demos, de manera simbólica, un golpe en la mesa; es una forma de decir: “¡Basta!”, en la que tiene que haber un antes y un después en el enfoque del problema.

Hay que decir “¡basta!” a estar continuamente viendo peligros y calamidades, a bajar los brazos, a pensar que todo va a ir mal, a verlo todo negro, a menospreciarse, a insultarse, a no tener ganas de nada: a todo eso hay que resistirse, sabiendo que somos nosotros mismos los artífices de la situación y, al mismo tiempo, las principales víctimas de la misma. Cabe añadir que mal se hará si alguien se reprocha ser el culpable de su situación, porque entonces se está abundando en el error.

Es importante que destaquemos que la lucha activa supone todo lo contrario de la bajada de brazos propia del bloqueo, que ya hemos expuesto en la Parte I. El bloqueo es obra de la corriente negativa del desánimo y, como tal, supone el inicio de una peregrinación que nos arrastrará fuera de la vida. La lucha activa, resistirse al miedo y al desánimo, supone levantarnos y combatir. Supone, en definitiva, vivir, que es lo contrario de lo que nos propone un desánimo relevante y prolongado.

Luchar es muy laborioso y supone un gran esfuerzo; de hecho, hay personas que me dicen que dicho esfuerzo es demasiado grande o que no tienen fuerzas para hacerlo. Yo suelo decir en estos casos que, efectivamente, luchar es un esfuerzo, pero lo es mucho más sufrir sin hacer nada. Está claro que uno piensa que no tiene recursos para hacer frente a la situación, pero esto es consecuencia de la misma en tanto uno distorsiona la realidad y se considera incapaz o débil frente a sus dificultades, cuando realmente no lo es tanto.

Además, nos queda **recurrir a la dignidad**, a que no podemos permitir que nuestra existencia esté presidida por el comportamiento del avestruz.

Huir y resignarse es lo que nos proponen, respectivamente, el miedo y el desánimo: esto es algo que nos debería avergonzar como personas. No afirmo esto para que el lector que padezca –como todos en esta vida, en mayor o menor grado– de miedos o de desánimo se hunda o se reproche su comportamiento, porque esto supondría abundar en el error y permanecer instalados en él. El motivo de esta aseveración es “zarandear” de manera figurada a la persona presa del miedo y el desánimo, es concienciarla de que, aunque sea un tópico, solo se vive una vez y la vida merece ser vivida.

Nunca le recomendaríamos a un ser querido que se cruzara de brazos ante sus problemas, que se fastidiara si le comunican que tiene una enfermedad, que no estudie si es que le tiene miedo a estudiar, o que se devalúe y menosprecie si ha tenido un disgusto. ¿Por qué, entonces, nos lo permitimos a nosotros mismos? ¿Por qué no empezamos a considerar nuestro comportamiento de huida y de bajada generalizada de brazos como algo indigno, como algo que no querríamos para nadie y que nos resta nuestro indiscutible valor como personas?

No podemos caer en el error de poner paños calientes a nuestra actitud, con continuas excusas y con encogimientos de hombros: nos debe repeler nuestro comportamiento permanente de huida, bloqueo y resignación, porque, a medida que lo consideremos más justificado, comprensible o normal, más se cebará esa corriente negativa con nosotros.

Quizá una persona que no haya padecido trastornos mentales relacionados con el miedo y el desánimo (ver el Apéndice para más información) no sabe hasta qué extremos puede llegar alguien que obedezca a esos malos consejeros. Voy a poner varios ejemplos que ahora me vienen a la mente y que están basados en experiencias propias con mis pacientes: un agorafóbico que renunció a casarse, cuando era la mayor ilusión de su vida, por sus miedos; una persona con desánimo crónico (una distimia prolongada) que se pasaba el día en el sofá, llegando a no lavarse ni cuidarse, porque todo le suponía mucho esfuerzo y porque tampoco se lo merecía; otra persona con un desánimo brutal, que padecía trastorno límite de la personalidad, que se cortaba los brazos por lo mucho que se despreciaba. Podría añadir muchísimos ejemplos más, y todos igual de indignos y vergonzosos.

Sé que puede chocar mi calificativo de “indignos y vergonzosos”, pero lo hago con toda la intención. No llamo indigna y vergonzosa a una per-

sona que se deja llevar por el miedo y el desánimo, porque en ese caso también me lo llamaría a mí mismo en tanto, como todos, en determinados momentos de mi vida también me he dejado arrastrar por esa inercia negativa. Llamo indigna y vergonzosa a la actitud de dejarnos llevar por esta corriente negativa, y precisamente lo hago para estimular esa “mala leche” y que, en lugar de descargarla hacia nosotros mismos –que bastante tenemos ya con el sufrimiento que estamos padeciendo–, la volquemos hacia el miedo y el desánimo, hacia todo aquello que nos está haciendo tener comportamientos indignos y vergonzosos. Propongo una lucha encarnizada contra el miedo y el desánimo: ¡basta de obedecer a algo que nos quiere desplazar de la vida, que quiere quitarnos de en medio como si fuéramos un estorbo!

Esta actitud es la que nos hará salir del atolladero en el que nos hemos metido, si es que le hemos dejado mucho margen de maniobra al miedo o al desánimo. A esto es a lo que nos referimos cuando hablamos de “luchar”. Una vez hecha esta reflexión y tomada la determinación de luchar, es el momento de ir a los hechos concretos, al día a día; es decir, es el momento de comenzar efectivamente a luchar. No servirá de nada ningún buen propósito si no se acompaña de una buena actitud en la vida cotidiana. El punto de vista que defendemos en este libro no es amigo en absoluto de las “buenas palabras” ni de las frases sesudas que se utilizan como cita, como si en dichas frases estuviera la clave para solucionar nuestro malestar. Es el momento de librarnos de la palabrería, esté más o menos acertada o sea más o menos ajustada a la realidad, para pasar a los hechos.

En este sentido, recuerdo a una paciente aquejada de dependencia emocional que me decía, llorosa, que su pareja la quería. Yo le pregunté por qué había llegado a esa conclusión y me enseñó un mensaje de texto en el móvil que ponía: “Te quiero, bonita”. Entonces yo me mostré sorprendido y le pregunté si una persona que la insultaba continuamente, que la dejaba tirada en cuanto podía para irse con sus amigos y sus ligues y que le hacía sufrir tanto realmente la podía querer. Ella no supo contestarme a eso, pero me volvió a enseñar el mensaje. En ese momento, le dije que una cosa eran las palabras, y otra, muy diferente y mucho más real, los hechos. Yo podía afirmar ser Napoleón y no serlo de verdad. Entre los dos, acordamos que dejara de darle tanta importancia a la palabrería y que se fijara más en el comportamiento y en los sentimientos.

De igual manera, resulta llamativo que la mayoría de personajes públicos de la prensa del corazón se califiquen como “tímidos”, cuando se pasan la mayor parte de la entrevista mirando fijamente a la cámara, sonriendo y buscando su mejor perfil; es decir, justo lo que jamás haría una persona realmente tímida. Como se dice vulgarmente, se puede “decir misa”, pero lo que cuenta es la realidad.

Por ello, reiteramos que en este libro huiremos de la palabrería y de las frases trascendentales, sin criticar tampoco al que solo busque ese tipo de consuelo. Es el momento de luchar y de mirar cara a cara, de igual a igual, a nuestros miedos y a nuestro desánimo.

4.2. La posición de debilidad

En este sentido, uno de los principales obstáculos de la superación de los problemas de miedo y desánimo es lo que podemos llamar “posición de debilidad”. Viene a ser **una actitud de encogimiento ante determinadas situaciones** en las que nuestros problemas se acentúan o bien en las que sentimos el malestar emocional con más fuerza.

Suelo poner el ejemplo del boxeador que va a realizar un combate y que sube al *ring* lleno de miedo, pensando solo en cómo defenderse y cubrir su cuerpo para no encajar demasiados golpes. Cuesta pensar que este boxeador pueda ganar el combate e incluso algún asalto. Esto sucede porque se encuentra en una posición de debilidad, en una actitud derrotista y negativa en la que es víctima de su propio miedo/desánimo. El comportamiento opuesto es el del boxeador que está pensando en la estrategia para atacar al rival, en sus puntos débiles, que se motiva mientras calienta antes del combate. Esto no garantiza el éxito en el combate, pero sí garantiza el estar bien con uno mismo, el saber que se ha hecho todo lo posible: es partir de una “posición de fortaleza”.

Los deportistas saben lo importante que es la motivación, la predisposición positiva y el hambre de victoria para conseguir sus logros, de tal forma que uno puede empezar cualquier acontecimiento deportivo ya derrotado si no parte con dicha actitud. En cualquier otro orden de la vida sucede exactamente igual, y particularmente con los problemas de miedo/desánimo, en tanto estos son la base de la posición de debilidad. Asumir la posición de for-

taleza debe implicar no arrugarse ante los miedos, sobreponerse al bloqueo y a la desmotivación, luchar por las cosas, plantar cara a los problemas; en definitiva, ir a “comerse el mundo”, algo totalmente opuesto a la actitud de una persona que está en posición de debilidad, que deja que sus problemas, pensamientos y miedos se lo coman.

La posición de fortaleza está íntimamente relacionada con la disposición a luchar que comentábamos en el anterior apartado. No cabe duda de que, a su vez, las ganas de luchar y el sentimiento de fortaleza pertenecen a la parte de nosotros mismos que busca la superación de los problemas, que busca las satisfacciones resistiéndose al sufrimiento: en definitiva, que busca vivir. Nada que ver con la posición de debilidad, que supone un encogimiento tan grande del individuo y una sumisión a su bloqueo y a sus problemas emocionales que, en cierto modo, abona el terreno a esa otra parte de nosotros mismos que se autodescarta para la vida.

Podemos ponerle “nombres y apellidos” a la posición de debilidad que adoptan las personas presas del miedo o del desánimo. Por proponer entre muchos posibles, digamos que la posición de debilidad en el miedo es ser cobarde, y la posición de debilidad en el desánimo supone ser derrotista (una vez más, reiteramos que, en muchas ocasiones, miedo y desánimo van de la mano y, en ese caso, la debilidad significaría ser tanto cobarde como derrotista). Pongamos ejemplos de cobardía y derrotismo:

- Un hombre, que es extraordinariamente tímido, tiene un miedo terrible porque le han invitado a una despedida de soltero y solo conoce al novio. Sabe que en estas fiestas hay bastante desinhibición, por llamarlo de alguna manera, y que el jolgorio y las excesivas confianzas son más la norma que la excepción. Esta persona se siente acobardada por no conocer lo suficiente a los amigos del novio, de los cuales no sabe si van a ser demasiado bruscos o indiscretos. Tiene tanto pavor que se ve realmente intimidado por esas personas, a las que ni siquiera conoce.

También piensa que, al mostrarse retraído y vulnerable, pueden, presa de la euforia y del desenfreno, meterse con él. Incluso imagina que le ponen pelucas de mujer y le obligan a hacer un *strip-tease*. También especula que pueden contratar a una chica para

realizar un espectáculo erótico y que dicha persona se ceba con él, al darse cuenta de que está más intimidado por la situación.

Pensando todo esto, llega el día fatídico y acude a la fiesta, presa de un pánico tremendo. Ha estado pensando todo esto, dándole miles de vueltas y está más nervioso que nunca, se pasa el tiempo balbuceando sin poder dar respuestas coherentes e intenta, por todos los medios, pasar desapercibido. Los amigos del novio, que son personas completamente normales, se dan cuenta de que este chico no se integra y que está haciendo lo posible por escurrir el bulto. Constantemente se está levantando de la mesa con la menor excusa: desde que tiene que hacer una llamada, hasta que tiene que ir al servicio... Se pasa más tiempo huyendo, presa de su miedo, que pasándoselo bien.

El mismo novio se da cuenta de que algo raro está ocurriendo en su amigo y, con la mejor intención, le propone que haga un brindis para que esté más participativo y se deje llevar por la euforia. Entonces, su amigo se ve observado por todos, expuesto ante una situación de evaluación ante los demás, que están expectantes —que no hostiles, aunque esto sea lo que él piensa— por lo que va a decir. Siente tal terror que se levanta de la mesa y se marcha de la fiesta.

- Una chica lleva tres meses con una depresión, que no es lo suficientemente grave como para pedirse la baja y que le permite, en consecuencia, hacer vida normal. Eso sí, el desánimo inunda completamente su vida y está pasándolo francamente mal.

Hace tiempo que esta chica piensa que si tuviera una relación de pareja las cosas le irían mejor; de hecho, cree que la culpa de que se encuentre así es de su “soltería” y, a medida que ha ido hundándose más, le ha achacado la responsabilidad de dicha soltería a su escaso valor como persona en todos los sentidos.

La cuestión es que un compañero de trabajo al que conoce desde hace mucho le ha empezado a “tirar los trastos”. Él sabe que ella está pasando un mal momento y, por eso, le ha estado sirviendo de

pañó de lágrimas. Se muestra muy comprensivo con ella y le presta un gran apoyo, al tiempo que se va dando cuenta de que siente algo hacia su compañera. Le propone de manera explícita una cita para ir a cenar, algo que, muy ilusionada, esta chica acepta porque también se va moviendo algo en su interior.

El mismo día de la cita, la ilusión por la misma va dejando paso a las dudas. De estas dudas, sin solución de continuidad, vienen sentimientos de pesadumbre, de que las cosas nunca van a ir a mejor y de que ella no vale lo suficiente como para ser querida. Empieza a buscar ropa para ponerse y la ve toda horrible. Se pone una blusa y se mira al espejo, buscando defectos y considerándose poco atractiva. Recuerda otras citas que ha tenido, en circunstancias bastante diferentes y con chicos a los que no conocía en absoluto, pero generaliza anteriores experiencias frustrantes y extrae conclusiones desalentadoras, como que no tiene conversación, que no es simpática y que, en cierto modo, está condenada a estar sola.

Se pasa la tarde llorando por lo desgraciada que es, calificándose a sí misma como “imbécil y frustrada”. Piensa que su compañero no se ha dado cuenta realmente de cómo es ella; es más, lo que cree realmente es que le tiene mucha lástima y es muy buena persona, y por eso le ha propuesto ese plan, para que no se sienta tan sola. Está absolutamente convencida de que nadie la va a querer, más que nada porque es una persona indigna de ser querida por poco interesante y poco atractiva.

Llega la cena y está poco comunicativa, como pensativa continuamente. El chico intenta alegrar la situación contando algún chiste, al que ella casi ni presta atención, sumida en sus amarguras. Él empieza a dar conversación, a la que ella apenas contesta con monosílabos; incluso pregunta si le ocurre algo y ella, pensando que todo lo hace por pena, le responde que no se preocupe, que no ocurre nada. Termina la cena, sostenida únicamente por este chico, que lleva a su compañera a casa. Él piensa que se ha equivocado y que no había ningún interés por su parte, lo que produce que la relación entre ellos vuelva a ser la de compañerismo, sin más. Esta chica ve el desenlace de la cena como la demostración de sus

peores temores, confirmándose a sí misma todas sus expectativas y hundiéndose aún más, si cabe.

Revisemos estos dos ejemplos y busquemos en ellos dónde ha estado esa “posición de debilidad”. En el primero, al chico de la despedida de soltero solo le ha faltado ir con un periódico abierto tapándose la cara en plena cena. Podemos afirmar que ha acudido a dicha cena con una actitud de “tembleque” generalizado, ya que no ha dejado de pensar en las posibles desgracias que le podían ocurrir. Con esa predisposición, se ha pasado la fiesta huyendo de la gente, poniendo pretextos a su actitud e intentando escurrir el bulto. En resumen, **su comportamiento se ha basado en la cobardía**, en darles mil vueltas a los peligros y en actuar obedeciéndolos a ellos. Esta persona ha tenido una actitud permanente de debilidad, de dejarse llevar por los acontecimientos y, sobre todo, por sus miedos.

En el segundo ejemplo, la chica ha acudido a la cita ya derrotada, sin prácticamente ninguna posibilidad de que las cosas marcharan bien. Su actitud victimista y pesimista apenas ha dado margen a un desenlace diferente; es más, dentro de lo que cabe, tampoco se puede quejar por cómo ha transcurrido todo, tanto la cena como su relación posterior con este chico. La debilidad ha presidido la actitud previa de esta chica, en tanto **el derrotismo ha sido su predisposición**. Ha llegado a la cena totalmente sentenciada por sí misma, sabiendo que todo iba a ir francamente mal y limitándose a echarse las culpas de todo, dedicándose pensamientos autodespreciativos de todo tipo.

Ambas personas han acudido a situaciones que incrementaban su malestar emocional asumiendo una posición de debilidad. Han sido presa fácil del miedo y el desánimo y se han limitado a permanecer bloqueadas, sin darse opción a otra cosa, obedeciendo a sus enemigos interiores.

¿Cómo habrían ido las cosas si hubieran asumido una posición de fortaleza? No lo sabemos, porque el devenir de los acontecimientos no depende únicamente de nosotros. Los amigos del novio o el compañero de la chica también tenían mucho que decir y podrían haberles amargado las respectivas citas, sin que pudiéramos reprochar nada a los dos protagonistas de nuestros ejemplos. Ahora bien, hemos sabido que, realmente, todo el mundo ha tenido un comportamiento intachable con ellos y que se lo hubieran puesto muy fácil a poco que hubieran tenido una actitud diferente. Esto

no siempre ocurre así, porque la vida no es un camino de rosas, aunque no es menos cierto que, a veces, somos nosotros mismos los que boicoteamos nuestra existencia.

La posición de fortaleza hubiera supuesto, en el primer caso, que el chico combatiera sus miedos y no fuera con una actitud cobarde a la despedida. En lugar de elucubrar sobre las calamidades que iba a padecer, hubiese podido motivarse pensando que tenía una oportunidad magnífica de pasarlo bien e incluso de conocer gente que quizá fuera interesante. En vez de ir a la cena temeroso tendría que haber acudido con paso firme, decidido y con ganas de luchar contra los miedos que tanto le están amargando la existencia, sin perjuicio de que “la procesión fuera por dentro”, como es lógico. Pero una cosa es esa “procesión” en forma de nervios y otra bien distinta es la actitud de lucha que una persona puede tener ante sus miedos. Por último, en lugar de actuar cobardemente en la cena ausentándose al máximo o yéndose despavorido en el brindis, tendría que haber aguantado el tipo poniendo lo mejor de sí mismo para que todo marchara bien.

En el segundo caso, si esta chica hubiera adoptado una posición de fortaleza, no habría estado todo el rato machacándose, sino que, más bien, hubiera podido pensar en un desenlace positivo y en que tenía que apostar muy fuerte para salir de su desánimo. Si no se veía favorecida con una ropa, podría haber buscado otra, pero siempre intentando solucionar los inconvenientes en vez de hundirse a la mínima. En lugar de llamarse imbécil o de verse repulsiva, tendría que haber sido más comprensiva consigo misma y haber ido con otra predisposición. Por último, solo despojándose de su pesimismo y anticipando otras posibilidades también reales, podría haber acudido a la cena con expectativas de éxito.

En este capítulo hemos comentado cuál debe ser la actitud de lucha y la mejor predisposición para afrontar aquello a lo que tenemos miedo o que nos desanima. Reiteramos que esta actitud de lucha, el asumir una posición de fortaleza en lugar de una débil, cobarde o derrotista, es la clave para resolver los problemas de miedo y desánimo. Si un agorafóbico (consultar el Apéndice) va a las rebajas a un centro comercial plagado de gente, no puede acudir con las “orejas gachas” y con infinidad de planes de emergencia para prevenir todas las desgracias que le puedan pasar, porque lo que ocurriría es que, sin ninguna duda, tendría síntomas de pánico y se volvería

a casa corriendo. Yendo con otra predisposición tampoco lo iba a tener fácil, pero al menos esa valentía le iba a abrir las puertas a otro desenlace.

Una vez expuesta la actitud con la que debemos ir ante el miedo y el desánimo, en los tres capítulos posteriores revisaremos con detalle qué actuaciones concretas se pueden llevar a cabo para superar estos problemas emocionales.