JUAN CARLOS CARRASCO

CUANDO

LA

PERSONA

TÓXICA

ERES TU

Cómo dejar de pensar en negativo y convertirte en tu mejor aliado

JUAN CARLOS CARRASCO

CUANDO

LA

PERSONA TÓXICA ERES TÚ

Cómo dejar de pensar en negativo y convertirte en tu mejor aliado

AGUILAR

A mis seres queridos y a mi hija, Gemma

INTRODUCCIÓN

Imagina que un día te levantas de la cama y has aprendido, no solo a hacerte las preguntas correctas, sino también a encontrar respuestas que no sabías que estaban dentro de ti. Para conseguirlo, además, te has llevado por delante esa voz que vive dentro de tu mente. Sí, esa madrastra de cuento que te susurra que no eres capaz de esto o de lo otro, la que te ha inculcado el miedo a salir de tu zona de confort, como si al hacerlo se fuera a abrir una grieta en el suelo y comenzara a brotar lava volcánica. Esa que te dice que no te apuntes a clases de pintura porque no es lo tuyo y lo dejarás a medias, esa que te invita a que te saltes todos los límites habidos y por haber en tus relaciones personales con tal de conseguir la aceptación y el amor de los demás, esa a la que crees cuando te dice que lo prioritario nunca es quererte, sino que te quieran, aunque sabes que no suena muy sano.

Imagina que te despiertas y ya no hay en tu cabeza ninguna rumiación de pensamientos, de esas que provocan sentimiento de culpa y que no puedes frenar. Imagina que ahora eres capaz de hacer una lectura positiva de cada pequeño o gran tropiezo de la vida diaria, y valoras hasta la cosa más diminuta e imperceptible que te sucede como un gran regalo. Ya no te afectan como antes las exigencias de tu trabajo ni la hipocresía de algunos compañeros, jefes o subordinados desagradecidos. Además, logras descansar sin sentirte culpable ni vago por tener un plato sin fregar en la

pila, por no haberte apuntado al gimnasio o por haber pospuesto de nuevo el comienzo del curso online de inglés. Imagina que eres capaz de concentrarte en una tarea con todo tu potencial. Te gustas, te gustas mucho y de un modo muy sano. Y cuando llega la noche, te sientes agradecido por otro día más en tu vida en el que has aprendido un poco más de ti mismo.

Imagina que culminas ese día durmiendo a pierna suelta y sin preocupaciones irracionales. Eres consciente de que tienes responsabilidades, tareas pendientes y sueños sin realizar, pero ya no te aplastan con el peso de una montaña de culpabilidad y dudas, ya no te despiertas a medianoche pensando en ellas. Has comprendido que la felicidad incluye estar triste y tener problemas. Has encontrado control, equilibrio, sentido y estás en paz.

Si piensas que lo que has leído es ciencia ficción, aunque sea en parte, déjame decirte que eres una persona tóxica. No, no te sientas insultado, porque no me refiero a que lo seas para los demás, me refiero a que lo eres para ti mismo. Soy consciente de que el contexto en el que vives puede tener parte de culpa, pero por desgracia eso no es algo que esté en tus manos cambiar. Donde sí puedes actuar es en ti, y también en cómo estás interpretando ese medio en el que te desenvuelves, lleno de acontecimientos, personas y objetos, al que has sentenciado como el responsable de gran parte de tus pesares.

A lo largo de las siguientes páginas quiero que comprendas, a través de los ejercicios y recomendaciones que te haré, cómo decenas de convicciones han colonizado tu mente, en qué te están limitando y por qué muchas están cargadas de negatividad. La buena noticia es que no es culpa tuya y que tiene solución. Aplicando las sencillas herramientas del método VEGA (voz crítica, el descanso, gratitud consciente y autoindagación efectiva), que he creado para ti y que veremos más adelante, todo irá encajando y tomando forma. Trabajarás en cómo anular tu voz crítica, aprenderás a librarte de ese gran mal moderno que es el sentimiento de

culpa por el descanso, profundizarás en tu autoconocimiento subiendo un escalón tras otro, y lo harás todo desde el pensamiento positivo y trabajando tu sentido de la gratitud. Comprenderás por qué todos hemos caído en una gran trampa que no podemos oler, ver ni tocar, aunque sí sufrir. Casi nadie la ve, pero todos padecemos sus efectos, ya sea de un modo liviano o, en el peor de los casos, muy dañino.

Esa especie de tela de araña en la que nos vemos envueltos nace de ti, del individuo, y de tu búsqueda infructuosa de equilibrio y coherencia entre tus emociones, tu sistema de valores, tus deseos, lo que crees que se espera de ti y la realidad externa que te rodea. La lucha entre lo que quieres, en lo que crees y lo que en realidad es.

La verdadera trampa es que tratamos las piezas de este puzle emocional como si perteneciesen al mismo rompecabezas. Y es normal, ya que, a priori, todos los elementos están íntimamente interrelacionados. Sin embargo, deberíamos observar cada parte como un todo. Como no lo solemos hacer, surgen un montón de incongruencias y, claro, nuestro cerebro las odia, así que tenderá a querer disolverlas como sea. Cuando no lo consigue, caemos en la rumiación mental y sus típicos pensamientos circulares: el sobrepensamiento.

Para dejar de sobrepensar, tienes que lograr que todas esas piezas de diversos rompecabezas encajen. Así que nos centraremos en dicho objetivo. Habrá muchas ocasiones en las que, aun con ese ejercicio, no encontraremos una respuesta o solución satisfactoria, así que tendremos que trabajar en una solución lógica, práctica y directa: parar de pensar. Lograrlo no es sencillo, de hecho, es biológicamente imposible, así que el problema no está en que pensemos, sino en el foco de nuestro pensamiento.

A veces, cuando intentamos no pensar en algo, caemos en la trampa del elefante rosa, un recurso que probablemente ya conozcas, aunque quizá con la forma de otro animal u otro color. En cualquier caso, explica muy bien cómo reacciona nuestro cerebro, así que aquí va.

Imagina que alguien te dice: «No pienses en un elefante rosa durante una hora, tu objetivo es lograr no pensar en él durante todo ese tiempo». Inmediatamente, de forma automática, tu mente forma la imagen del elefante rosa, incluso si tu intención inicial era no pensar en él. La dificultad radica en que, al tratar de borrar conscientemente la imagen del elefante, en realidad lo activas más en tu mente. Este fenómeno se conoce como «efecto rebote post-supresión».

Según el psicólogo Daniel Wegner y sus colegas, pioneros en la investigación sobre la supresión del pensamiento, cuando tratamos de eliminar un pensamiento no deseado, como nuestro elefante rosa, se desencadena un proceso totalmente contrario a lo que la persona persigue. En lugar de hacerlo desaparecer, provocamos una atención constante a la presencia o ausencia del mismo, lo que, paradójicamente, aumenta la probabilidad de que el elefante vuelva a surgir. Es decir, que la mente humana no es eficaz suprimiendo pensamientos no deseados, es una desobediente, así que, en lugar de hacerlos desaparecer, tiende a hacerlos volver con más fuerza.

Si nos sentimos mal es porque focalizamos en pensamientos, problemas o recuerdos negativos que queremos entender, solucionar u olvidar. No hay nada malo en ello, los malos momentos deben ser aceptados como parte de nuestras vidas. El problema es que nadie quiere estar ahí y, como de forma habitual no logramos salir con rapidez de ese estado, nos desesperamos, sentimos frustración, rabia o culpa. Tenemos la falsa sensación de que seremos incapaces de romper con ese ciclo de negatividad y entonces caemos en la trampa: quedamos atrapados en la rueda del elefante rosa.

Cuando esto ocurre, además de vernos inmersos en un pensamiento circular, también nos identificamos con su contenido, plagado de carga negativa, y lo integramos como parte de nuestra realidad. Damos rienda suelta a nuestra voz crítica, que campa a sus anchas por sus nuevos dominios dictando sus leyes tóxicas sin que podamos hacer nada: «¡Para de

pensar, por qué sigues pensando! Además no encuentras respuestas. ¿Por qué sigues?, ¿por qué lo haces? ¡Para de una vez, eres inútil y patético! ¿Ya estás mal otra vez?..

Todo el mundo desarrolla esos pensamientos saboteadores en mayor o menor grado. A veces esa vocecilla puede ser extremadamente sutil e imperceptible. Hacernos conscientes de su presencia y no integrarla como parte de nuestro ser y perspectiva personal marcará la diferencia.

Uno de los objetivos de este libro es neutralizar esa voz, esa especie de persona tóxica que se adueña de ti sin que te des cuenta. Quizá el individuo sobre la faz de la tierra que más daño puede hacerte seas tú a ti mismo. La buena noticia es que ese individuo tiene que ver más con tus pensamientos que con quien en realidad eres.

Nuestra voz crítica, nuestros inadecuados hábitos de descanso, nuestra percepción de la realidad, las convicciones sobre aquello que es o no normal, nos pueden convertir con mucha facilidad en seres tóxicos hacia nosotros mismos. Recuerda que no es culpa tuya, en la mayoría de las ocasiones ocurre sin que seamos conscientes siquiera.

Ocurre algo si dejamos que esa especie de persona tóxica tome el control de nuestra mirada sobre nosotros mismos: nos convertimos,

involuntariamente y sin culpa alguna en lo que en este libro denominaremos «autonáufragos». Te habrás transformado en uno si te has creído tu propio diálogo negativo interno, o estás en permanente negociación con tus pensamientos autocríticos e invalidantes. Te invito a que continúes leyendo el libro y descubras a fondo en qué consiste.

Como coach, asesor y mentor de personas altamente sensibles, he podido observar un patrón de autoexigencia y automaltrato muy presente en casi todas ellas. Las personas que tienen este rasgo de la personalidad muestran una clara tendencia al perfeccionismo y reflejan mucha necesidad de equilibrio y coherencia, tanto en sus relaciones con los demás como en que ambos aspectos estén más presentes en el mundo en general. Su elevada

empatia se puede convertir en un gran escoyo y ser su mayor fuente de pensamientos recurrentes y dilemas. Las personas muy empáticas pueden desarrollar tendencia a priorizar a los demás, dejándose en último lugar. Es curioso cómo una capacidad innata puede convertirse en la mayor fuente de alimento y esteroides para su voz crítica. Pero no hace falta ser altamente sensible para caer en un sutil automaltrato, solo es necesario ser un ser humano para tener en mayor o menor medida este problema muy presente en tu día a día.

Hace casi una década, pude identificar que yo mismo era una persona altamente sensible, algo que supuso una revolución personal a todos los niveles. Después de un tiempo comencé a sentir la imperante necesidad de conocer a más personas afines a dicho rasgo de la personalidad, así que publiqué un mensaje en un foro de internet de mi ciudad. Fueron apareciendo a cuentagotas, muchas de ellas eran introvertidas y me llevó un tiempo conseguir aglutinar a varias en un grupo. Comenzamos a reunirnos y descubrimos lo mucho que nos parecíamos en nuestra forma de relacionarnos e interpretar el medio, en nuestros valores, empatía y percepción. Coincidíamos en nuestra capacidad introspectiva, viviéndola como una necesidad, como medio para encontrar respuestas a todas las cuestiones que nos planteábamos. Nos estábamos estimulando y entrenando unos a otros sin ser conscientes.

Siempre he tenido mucha tendencia a preocuparme por el bienestar de otras personas. En innumerables ocasiones ayudaba a individuos que no merecían mi atención. Y fue en esas reuniones cuando decidí, para poner límites en mi forma de relacionarme con los demás, que solo ayudaría a gente que me lo solicitara. En el proceso, la necesidad de conocer a personas afines se transformó en un deseo de mejorar sus vidas con mi acompañamiento. Fue entonces cuando decidí formarme, sintetizar mis conocimientos y estructurarlos para ser capaz de transferirlos a otros.

El entrenamiento o coaching es un proceso en el que buscamos

desbloquear el potencial de una persona para maximizar todo su desempeño. A través del diálogo y la formulación de preguntas, el entrenador o coach acompaña en el camino de autoconocimiento, aprendizaje y desarrollo personal o profesional al cliente. En realidad, no es algo nuevo, el coaching bebe de las fuentes del método socrático. La mayéutica de Sócrates (470-399 a. C.), palabra derivada del griego y que significa «relativo al parto», se centraba en el diálogo y la pregunta, donde el maestro actuaba como una especie de partera intelectual que asiste al alumno en el nacimiento de su propio conocimiento.

En aquellos grupos casi clandestinos, todos éramos Sócrates, fueron muchos los frutos recogidos. En esas reuniones, como ya he mencionado, descubrí qué camino debía tomar en mi vida y comenzó a gestarse el germen del método VEGA.

Una persona altamente sensible vive con más intensidad y profundidad tanto lo bueno como lo malo. Digamos que, si el ser humano ya tiene tendencia a preocuparse, cuando es altamente sensible se preocupará más por cuanto le rodea. Todos podemos disfrutar de la belleza de una obra de arte, pero una persona con este rasgo lo hará con más intensidad, y así sucesivamente. He aprendido muchísimo de la interacción con personas PAS. En la actualidad lo hago a diario con mis clientes. Por eso sé de primera mano qué es lo que sí funciona y qué no en la búsqueda de autoconocimiento, equilibrio y paz en cualquier tipo de persona. Y lo sé porque me lo he aplicado a mí mismo y lo he compartido con mucha gente que ahora disfruta de los beneficios recogidos, tanto de su propio esfuerzo como de lo que yo le puedo aportar en todos mis acompañamientos.

También lo comparto contigo, porque funciona con cualquier individuo, independientemente de su personalidad o de su nivel de sensibilidad. Si te propones de verdad emprender tu viaje de transformación y estás dispuesto a conocerte, a ser amable contigo mismo y quieres dejarte ser, descubriendo quién eres, lo harás. Recuerda esto si deseas obtener resultados: no funciona

tener el libro en tu mesilla de noche, también hay que darle un espacio en tu vida, utilizándolo.

Hay una delgada línea, muy fácil de traspasar, que separa el autojuicio negativo, casi imperceptible, del machaque sin piedad. Aunque este sea evidente, la mayoría de las personas, al evaluar su propio estado, no son conscientes. Otro de los cometidos de este libro es que seas capaz de reobservar tus acciones y emociones, desde una posición más parcial y cercana a los hechos reales. Sin que caigas en rumiaciones de elefante rosa y hablándote bien.

Recuerdo una clienta que requirió mis servicios para salir de un bloqueo personal y creativo. Según su perspectiva, ella procrastinaba, no aprovechaba su tiempo y consideraba que era, según sus propias palabras, un desastre.

Verónica es una abogada de cuarenta y dos años, separada y madre de un hijo con Asperger. Trabajaba largas horas en un bufete, se esforzaba cuidando de su hijo, manteniendo la casa ordenada y, además, había escrito una novela en su tiempo libre. A pesar de todo esto, Verónica se sentía culpable porque «estaba procrastinando». Cuando contactó conmigo en busca de una vía para abandonar la procrastinación se describía a sí misma como vaga y me decía que a menudo posponía las cosas más importantes. Sin embargo, al profundizar en su situación, descubrimos juntos que en realidad estaba haciendo mucho más de lo que ella creía. Pudo darse cuenta de que su autopercepción estaba distorsionada por su voz interna crítica y exigente. Que su empatía le hacía perderse en los demás olvidándose de sí misma y que se sentía culpable por todo. Descubrió que se juzgaba constantemente por no ser lo bastante productiva o eficiente a la hora de satisfacer a otros. La realidad era que estaba haciendo un excelente trabajo sacando adelante su vida y la de su hijo, a pesar de tener múltiples responsabilidades. ¡Incluso había escrito una novela! Al final pudo entender que su sensación de culpabilidad y su idea de procrastinación no estaban

justificadas, sino que eran el resultado de una narrativa interna negativa que se había estado contando a sí misma.

¿Alguna vez has sentido que no encontrabas la salida de una situación, y más tarde, cuando lograste resolverla, no entendías cómo no habías visto la solución antes? Pues bien, mi intención en este libro es ayudarte a desarrollar la capacidad de hallar respuestas cuando aún estés «dentro». Con los ejercicios prácticos en cada capítulo, aprenderás a reinterpretar tu realidad y a tener una visión mucho más clara de lo que ocurre a tu alrededor. Dejarás de autoexigirte irracionalmente. Aprenderás a hablarte de forma correcta. Conseguirás poner en valor tus capacidades naturales, por pequeñas que sean, porque son únicas y tuyas. Y hallarás paz mental reconfigurando tu pensamiento hacia un diálogo interno positivo.

Este libro contiene la información adecuada para qué, interpretada y aplicada correctamente, sientas que tienes el control y la capacidad de descubrir cuál es el sentido y la dirección que quieres que tome tu vida en cada disyuntiva. Te recomiendo que hagas una primera lectura completa de Cuando la persona tóxica eres tú para obtener una visión global de la propuesta y entender cómo se relacionan los capítulos y ejercicios. Después de esa primera toma de contacto, comienza de nuevo a leer siguiendo el orden secuencial y sin saltarte ninguno de los pasos. Te quiero acompañar y darte la mano en este viaje tan necesario para que dejes de ser una persona tóxica para ti mismo.

AUTOCONOCIMIENTO: EL JARRON MING Y LA VISTA CENITAL

Existe una realidad ahí fuera, nosotros no interactuamos con ella. La única realidad con la que convivimos de verdad es una simulación creada por nuestro cerebro que a veces coincide con lo real y a veces no.

Susana Martínez-Conde

Se suele presentar el autoconocimiento como una herramienta clave para el éxito y la felicidad, y no seré yo quien lo niegue. Sin embargo, es importante resaltar que, por el camino, puede resultar doloroso cuando nos enfrentamos a los aspectos menos agradables de nosotros mismos. Autoconocerse es explorar y comprender quiénes somos realmente, qué nos impulsa, cómo respondemos a diferentes situaciones y cómo nuestro pasado ha influido en nuestra forma de ser. Es el proceso de comprendernos y tener conciencia de nosotros mismos.

Todos tenemos ideas más o menos similares sobre el propósito del autoconocimiento y su definición. He detectado en muchas de las personas que acuden a mí que las convicciones, a veces falsas, que tenemos sobre él pueden entorpecer la obtención de resultados a pesar de nuestros esfuerzos. Es muy frecuente perseguirlo como un fin, no como un medio para aumentar nuestro bienestar. Lo primero que tienes que saber es que, sí, consiste en comprenderse y tener conciencia de uno mismo, pero también debes tener algo claro desde ya: nunca lo vas a conseguir del todo. Conocerse debe ser entendido como un camino, como una actitud y una filosofía vital. Es como la metáfora del burro que persigue una zanahoria que siempre se mantiene a unos centímetros de su hocico. Así como el

burro avanza incansablemente hacia la zanahoria suspendida frente a él, nosotros, como seres en constante cambio, nos debemos forzar al imposible de comprendernos como un todo medible, sin alcanzarlo nunca.

Puedes ser un individuo muy egoísta o la persona más agradable, colaborativa y empática de este mundo. Puedes considerarte una persona normal sin tener en cuenta que solo es una noción subjetiva. Algo que depende en gran medida de tu perspectiva individual, de tu genética, del medio y de tu cultura. En realidad no existe una definición universal de lo que es «normal». Lo que puede considerarse normal en tu contexto, puede no serlo en el mío. Si quieres conocerte, analiza el medio en el que te has desarrollado y que, en parte, ha forjado tu personalidad.

Creer que ser «normal» o pretender serlo es lo correcto, te limita. Quizá lo lógico y sensato para ti sea ser una persona cauta, discreta y trabajadora. Puede que te identifiques más con un perfil intrépido e histriónico o que tu mayor aspiración personal sea dar de comer a las palomas en el parque. Si hubieses nacido hace quinientos años en una tribu caníbal, te sentirías integrado y valorado en tu comunidad por devorar a tus enemigos. La realidad de tu normalidad puede tener mil caras, tantas como personas, religiones y convicciones culturales hay en el mundo. Gracias a esa «normalidad», sentimos seguridad y sentido de pertenencia al grupo por afinidad.

Para conocerte mejor, no solo deberías cuestionarla, sino que también sería deseable que observases sin juzgar otras realidades, otros comunidades o culturas y las convicciones sobre lo que es o no normal, según las personas que las integran.

A medida que avances en el autoconocimiento, descubrirás capas más profundas de tu identidad. Es básico que comprendamos que el proceso es más importante que el objetivo mismo. Al igual que el burro que nunca alcanza la zanahoria, tú tampoco llegarás a conocerte totalmente. Hay que evitar caer en el error de considerar el autoconocimiento como algo

estático. Recuerda que somos organismos en evolución permanente. A nivel celular, nuestro cuerpo está en constante renovación. Tus órganos se conforman por células diferentes a las de tu infancia. La plasticidad de tu cerebro, los nuevos aprendizajes, experiencias, decisiones y huellas de tus relaciones con otros seres humanos hacen que seas un organismo en constante transformación. Cuando creas conocerte, ya habrás cambiado, el hecho en sí de creer que ya te conoces también estaría modificando el modo en que te observas, así que tampoco serías ya la misma persona.

Lo importante no es que consigamos atrapar la zanahoria, sino descubrir hacia dónde queremos que vaya el burro. Y para ello utilizaremos la autoindagación efectiva, propuesta en este libro como parte del método VEGA.

Al igual que la trampa de pensar en conocerse como un fin, otra muy habitual en la que muchas veces caemos es en la de querer cambiar sin cuestionarnos el porqué. Si no te conoces bien —entendiendo desde ya que conocerse no es la zanahoria, sino hacia dónde queremos que vaya el burro —, cómo vas a lograr cambiar si no tienes claro hacia qué camino quieres dirigirte, si no tienes claro el para qué y el porqué de la necesidad de esa transformación. Es razonable, pues, que sin esa información no encuentres tampoco el cómo. Si te trabajas y conoces mejor, quizá descubras que no es necesario un cambio integral y dejes de sentirte atormentado y bloqueado. Te sugiero que sustituyas la palabra cambiar por evolucionar, y verás cómo a tu cerebro le resultará más asequible afrontar cualquier cosa.

EL JARRÓN MING

En mis talleres virtuales suelo plantear un ejercicio mental que he bautizado como «El jarrón Ming» y que te propongo que realices. Su intención es hacerte reflexionar sobre la percepción de un acontecimiento y la diversidad de respuestas posibles en función de cada interpretación personal del

mismo. Todos los participantes nos conectamos a través de una plataforma de videoconferencias. Nuestros rostros ocupan pequeñas cuadrículas en la pantalla. Al pie de cada una de ellas, todos podemos ver escrito el nombre de la persona que la ocupa. Planteo al grupo que imagine, en el centro, una mesa con un jarrón Ming colocado encima. Debemos pensar que todos estamos en una habitación sentados alrededor.

Después invito a los participantes a tomar papel y bolígrafo para que hagan un dibujo sencillo y una breve descripción del jarrón que imaginan. Tienen que indicar su tamaño, el color de los esmaltes y los diseños grabados. La interpretación de la idea, «jarrón Ming», será siempre diferente en cada caso. Cada propuesta tendrá una forma, tamaño y colores distintos. La diversidad en los dibujos resultantes refleja la multiplicidad de formas en que cada usuario interpreta y representa la misma realidad objetiva. Nuestras experiencias pasadas, genética, creencias, conocimientos, habilidades, emociones, la aleatoriedad del hecho en sí, el nivel de conocimientos que tengamos sobre cerámica china de la dinastía Ming y la forma en que procesemos toda esa información, se condensarán en una imagen y descripción únicas.

Y esto nos lleva a inferir que no existe una sola verdad objetiva, nuestras percepciones individuales moldean nuestra experiencia del mundo. Podríamos afirmar que existen tantas representaciones mentales de lo que es un jarrón Ming, como personas hay en el planeta. En la actualidad hay más de ocho mil millones de habitantes en la tierra, así que también hay más de ocho mil millones de maneras de interpretar la realidad. Pretender que la tuya sea la correcta resulta un poco presuntuoso, ¿no crees? Es importante comprender de una vez por todas una cosa: vives atrapado en un simulador llamado cerebro, un órgano encerrado en una caja de hueso, que te dicta lo que es y lo que no, a partir de la información que tiene almacenada y lo que percibe a través de los sentidos. Recuerda que tus datos siempre serán diferentes a los que hay acumulados en cualquier otro,

por eso todos sentiremos que tenemos razones y argumentos de peso para apoyar nuestras ideas.

Lo ideal sería que todos, en un mundo utópico, nos cuestionásemos mucho lo que creemos saber, procurando tener en cuenta las perspectivas ajenas. Esa apertura de mente aumentaría nuestra capacidad para adquirir nuevos conocimientos y puntos de vista, hurgando en los que hay disponibles en las personas que nos rodean, en sus fórmulas, verdades y creencias. Esto implicaría no juzgar y adoptar un punto de vista cenital de cada situación, ya sea cotidiana, de carácter íntimo o global. Pero ya hablaremos de esta perspectiva dentro de un rato.

El ejercicio continúa con una nueva propuesta, esta vez os invito a que pensemos que, durante nuestra sesión, alguien irrumpe en la sala y, simbólicamente, empuja el jarrón con violencia, haciendo que caiga y se quiebre contra el suelo. Los participantes me escuchan con atención, así que comienzo, uno por uno, a nombrarlos y a atribuirles una reacción ante un suceso que, de ser real, nos habría dejado desconcertados a todos.

Vamos a suponer que, en la esquina superior izquierda de la pantalla, vemos a una chica que se llama Julia. Imaginemos que su expresión se ensombrece al instante. Sus ojos se abren con sorpresa y se cubre la boca con la mano, como si estuviera conteniendo un grito. Al lado de Julia vemos a Daniel, quien está luchando con una risa nerviosa. Su risa es contagiosa, pero sus ojos delatan una especie de incomodidad soterrada. Es como si tratara de disimular su ansiedad escudándose en el humor. En la parte inferior de la pantalla está Laura, cuyas cejas se fruncen con preocupación. Ella se inclina hacia adelante, como si intentara entender lo que acaba de suceder. En el extremo derecho de la pantalla vemos a Pablo, cuya mirada se desvía rápidamente hacia otro lado. Parece sentirse incómodo con la confrontación directa de la situación. En la parte inferior izquierda está María, con una expresión que permanece imperturbable, mantiene la calma y la compostura. Su serenidad muestra una capacidad para manejar

situaciones extrañas con mucho autocontrol.

Es entonces cuando planteo una simple incógnita. ¿Por qué un suceso idéntico para todos desencadena diferentes reacciones en cada uno de nosotros? Es cierto que quizá muchas respuestas ante la rotura intencionada del jarrón fuesen muy parecidas; sin embargo, si hubiera solicitado de inmediato que cada persona escribiese su explicación sobre lo sucedido, incluyendo las emociones que les habían inundado, ¿qué habría ocurrido? Ni más ni menos que lo mismo que al llevar a cabo el dibujo: cada explicación estaría condicionada por la percepción de la realidad individual.

¿Cuál es la intención del ejercicio «El jarrón Ming»? Hacernos reflexionar sobre la posibilidad de que todo lo que creemos puede que sea mentira, parcial o esté condicionado por la experiencia. Si adoptamos un punto de vista diferente al que en nosotros es habitual, estaremos modificando la realidad o más bien la percepción que tenemos de la misma desde una nueva posición de observadores. Si observas desde otro ángulo, tu interpretación cambiará, así como las emociones implicadas o su intensidad. Te sugiero que te detengas a pensar en este último dato, porque es para tener muy en cuenta.

Uno de los cometidos de este libro es que entiendas que es posible elegir cómo decides sentirte ante un suceso o, al menos, cómo decides sentirte respecto a las emociones que emanen de ti cuando pase. No te equivoques, no se trata de acorralar tus emociones. Existe una tendencia social a suprimirlas o a minimizarlas, en especial aquellas que son consideradas negativas, como el miedo, la tristeza o la ira. Esta actitud, que nace de muchas raíces, pero que en general se da por la influencia del pensamiento racionalista y científico que ha predominado en la cultura occidental desde el siglo xviii y la Ilustración, nos ha sumido en cierta deshumanización involuntaria. Por eso yo no pretendo que encierres tus emociones en un baúl, como si fueran un impedimento para desarrollar tu pensamiento crítico, pero sí que utilices toda tu capacidad racional para comprenderlas,

aceptarlas y contextualizarlas. Aprendiendo a observar correctamente lograrás tratarte a ti mismo como te mereces.

El objetivo del ejercicio del «jarrón Ming» es evidenciar que cada persona interpreta la realidad en función de sus experiencias y emociones, con datos y argumentos visibles para todos. Tu interpretación no tiene por qué ser la correcta, lo único que podemos afirmar es que es la tuya. Compruébalo.

Se puede hacer este mismo ejercicio seleccionando una noticia o artículo de actualidad que os resulte interesante, o con una obra de arte. Tendremos una situación extrapolable con las distintas impresiones de cada cual. Y lo más interesante de todo será que, si prestas atención a las explicaciones del resto, tu visión se verá automáticamente enriquecida. El jarrón, la noticia o la obra de arte que miras después de escuchar las perspectivas de otro, ya será por completo distinta de la que observaste antes.

LA VISTA CENITAL

Uno de los recuerdos más marcados de mi infancia es la secuencia de apertura de una serie documental de televisión, Cosmos, del astrofísico, astrónomo, astrobiólogo, cosmólogo y divulgador científico, Carl Sagan. Mi imaginación aún flota entre las estrellas que se sucedían en la imagen con el acompañamiento mágico de la música de Vangelis. El universo era muy grande, mucho más grande que mi pequeño hábitat de una docena de manzanas, y quería conocerlo.

La edad no me permitía comprender aquella información tan extraña en su totalidad. Pero pronto tuve muy claro que había muchas cosas en el mundo que no conocía, y que ni en casa ni en el colegio me iban a explicar jamás. La serie me impactó tanto, que cuando escuchaba en otros documentales a José María del Río, la voz de doblaje al español de Carl Sagan, mi curiosidad y fascinación se multiplicaban. Ya en la adolescencia, mi hermana me regaló Historia del tiempo: del Big Bang a los agujeros negros, de Stephen Hawking, cuyo prólogo era, cómo no, de Carl Sagan. Su forma de entender el universo y el lugar que ocupa el ser humano en él dejó una profunda huella en mí. Tiempo después, rondando los treinta años, me hice con la colección actualizada de la serie en DVD. No podría enumerar las veces que la he visto, cada cierto tiempo vuelvo a devorar sus trece capítulos sin miramientos y con la misma pasión infantil.

Por aquel entonces ya enfrentaba las situaciones imprevistas del día a día adoptando una visión global de lo acontecido. Podía tener una reacción inicial de frustración, miedo, desconcierto, tristeza o el sentimiento acorde a una vivencia determinada, pero luego procuraba abstraerme del evento tratando de observarlo desde otro ángulo. Era como salirme de mí mismo y

adoptar la posición imparcial de una persona recién llegada al lugar, que decide y reacciona en función de toda la información disponible. Esta capacidad era fruto de una mente reflexiva por naturaleza, pero también impulsada por la curiosidad y la necesidad de sobrevivir a la intensidad de las emociones, debido a mi carácter especialmente sensible, como ya he mencionado. Fue viendo de nuevo Cosmos en su edición actualizada, ya de adulto, cuando bauticé a esa indefinida visión global como vista cenital (observar un objeto o lugar desde arriba, trazando un eje imaginario perpendicular al suelo). Al escuchar a Sagan hablar del icónico «Punto azul pálido» en referencia a la Tierra, me sentí plenamente identificado con aquella forma de ver el mundo, tan simple y tan demoledora de convicciones.

La sonda espacial Voyager 1 de la NASA fue lanzada en 1977 con el propósito de explorar los planetas exteriores al sistema solar. Después de completar dicha misión, continuó su viaje más allá hasta salir de la heliosfera. Actualmente sigue activa y se sabe que ya ha traspasado la heliopausa, el límite de los dominios de nuestra estrella madre llamada Sol. El 14 de febrero de 1990, antes de apagar su cámara para preservar energía y recursos, Carl Sagan propuso la idea de tomar una última imagen, conocida como «El retrato de familia», que incluye la famosa imagen del punto azul pálido. La Voyager 1 volvió su cámara hacia el sistema solar y tomó una imagen en mosaico compuesta por sesenta cuadrículas en las que logró capturar Neptuno, Urano, Saturno, Venus, Júpiter y la Tierra. Nuestro hogar aparece como un diminuto punto de luz azul en medio de un vasto espacio oscuro. Si mi propuesta consiste en ver las cosas desde afuera o desde arriba, no se me ocurre imagen más potente que esta para explicarla. La puedes encontrar en la red con una simple búsqueda, de hecho, existen pósteres para que puedas colocarla en una pared de tu casa. Sería un recordatorio eficaz. Tengamos muy en cuenta, además, las palabras con las que Carl Sagan acompañaba tan mágica visión fruto de su brillante idea. La

imagen fue tomada a una distancia de seis mil millones de kilómetros, la Tierra ocupa apenas el tamaño de un píxel:

Mira ese punto. Eso es aquí. Eso es nuestro hogar. Eso somos nosotros. En él, todos los que amas, todos los que conoces, todos de los que alguna vez escuchaste, cada ser humano que ha existido vivió su vida. La suma de todas nuestras alegrías y sufrimientos, miles de religiones seguras de sí mismas, ideologías y doctrinas económicas, cada cazador y recolector, cada héroe y cobarde, cada creador y destructor de civilizaciones, cada rey y campesino, cada joven pareja enamorada, cada madre y padre, niño esperanzado, inventor y explorador, cada maestro de la moral, cada político corrupto, cada «superestrella», cada «líder supremo», cada santo y pecador en la historia de nuestra especie, vivió ahí, en una mota de polvo suspendida en un rayo de sol.

La Tierra es un escenario muy pequeño en la vasta arena cósmica. Piensa en los ríos de sangre vertida por todos esos generales y emperadores para que, en su gloria y triunfo, pudieran convertirse en amos momentáneos de una fracción de un punto. Piensa en las interminables crueldades cometidas por los habitantes de una esquina del punto sobre los apenas distinguibles habitantes de alguna otra esquina. Cuán frecuentes sus malentendidos, cuán ávidos están de matarse los unos a los otros, cómo de fervientes son sus odios. Nuestras posturas, nuestra importancia imaginaria, la ilusión de que ocupamos una posición privilegiada en el universo... es desafiada por este punto de luz pálida.

Esta experiencia personal que comparto no es una clave estándar válida para todos, es solo la que yo necesitaba para avanzar en la construcción de mi vista cenital. Como ya hemos visto, cada persona da forma a su realidad

de un modo diferente, basándose en su experiencia. Así que tus resortes para conseguir abstraerte de un evento y observarlo con objetividad desde fuera serán, quizá, también distintos al mío. La información que encontrarás en las siguientes páginas y los ejercicios propuestos te ayudarán a lograr modificar tu forma de ver.

Otro impulsor personal para esta visión cenital fue llegar al coaching, algo decisivo para pulir, tanto la idea como mi propia experiencia personal. Para ser entrenador, debes haber pasado un proceso de entrenamiento, no hay profesor que no haya sido alumno. Para ser coach, por tanto, debes pasar primero por un proceso de coaching que dinamite hasta los cimientos todas tus convicciones. Y eso es lo que sucedió. Ahora, con este libro, pretendo que tú consigas poner en marcha ambas cosas. A través de una introspección estructurada, serás alumno y profesor de ti mismo y reforzarás tu capacidad de implantar un nuevo modo de interpretar la realidad en tu vida.

Han sido muchas las ocasiones en las que he aplicado la vista cenital en mi camino, pero me voy a referir a una en concreto, por su carácter fortuito y por ser uno de los primeros momentos que recuerdo que comencé a aplicarla de forma más o menos consciente. Espero con ello aclarar las dudas que puedan surgir, e ilustrar la intención útil de esta herramienta simple de introspección e interpretación objetiva de la realidad.

Un día me encontraba en el parque con dos de mis amigos. Estábamos sentados en un banco, riendo y charlando animadamente cuando, de repente, la conversación giró hacia un tema sobre el que yo no tenía ni la más mínima idea. Ellos empezaron a compartir pensamientos y opiniones mientras yo me quedaba en silencio y me empezaba a sentir cada vez más insignificante.

Escuchaba con atención, tratando de encontrar el momento adecuado para intervenir, pero cada vez que intentaba decir algo, me invadía la sensación de que lo que iba a decir no sería lo suficientemente relevante.

Hablaban sobre una noticia que ahora mismo no recuerdo, quizá fuera de contenido político o un suceso. El caso es que yo no había visto ni escuchado nada sobre el tema y me sentía fuera de lugar. Me sentí atrapado en mi propia mente, incapaz de sentirme parte de aquello que sucedía a mi alrededor. Ya era tarde, así que comencé a pensar en poner la excusa de que me tenía que ir para poder escapar de allí. Pero no llegué a hacerlo y me lo guardé para mí como un pensamiento pasajero. Al contrario, fue en ese momento de profunda incomodidad cuando decidí alejarme y observar la situación desde fuera. Imaginé que me elevaba por encima del grupo y veía la escena desde arriba. Desde esa posición pude verlo todo con mucha más claridad.

Me di cuenta de que había dos personas que no estaban tratando de hacer sentir inferior a una tercera, sino que simplemente estaban compartiendo sus propias experiencias y opiniones respecto a un tema, como lo hacían siempre. Comprendí que la sensación de inferioridad era algo que el chico que estaba en silencio había creado en su mente, alimentándola con sus inseguridades. Me di cuenta de que en realidad no quería irse, sino que la

excusa de la hora era en realidad una evasiva para librarse de aquel momento incómodo. Además, ¿cómo iba a ser inferior por no haber visto una noticia? Lo sensato sería interesarse por ella y adquirir ese nuevo conocimiento a través de la conversación de sus amigos.

Pero fui un poco más allá, tratando de encontrar más información, ya que pensé que algo tan irrelevante no era motivo suficiente para que el chico se sintiese así de mal. La gran ventaja de salirse de la situación es que tienes acceso a toda la información disponible, tanto respecto al momento como a todo lo ajeno a él. ¿Quién podía comprender mejor que yo a ese chico que estaba en silencio si él era yo mismo? La información que encontré con el ejercicio fue que aquel chico no se sentía así por sus amigos ni por desconocer la noticia. Se sentía mal porque se avergonzaba de la vida que llevaba, de que trabajaba tantas horas que no tenía tiempo ni para informarse. Así que el problema no era ni la noticia ni los amigos ni el trabajo exigente ni el sentimiento de inferioridad, sino la frustración por no poder tener una vida más plena y un leve sentimiento de envidia hacia sus dos amigos, por disponer de más tiempo libre y poder participar del mundo que les rodeaba.

Con esta nueva perspectiva me sentí liberado y me uní a la conversación, admitiendo abiertamente que no tenía mucha idea sobre el tema y pidiendo a mis amigos que me explicaran más al respecto.

Para empezar a construir tu propia vista cenital, comienza aplicándola en situaciones que ya hayan sucedido, contigo a solas en tu casa y en un momento en que puedas dedicarte a reflexionar. Con la práctica, serás capaz de actuar de un modo más cabal en tiempo real. Adquirir esta habilidad de observar las situaciones con esta perspectiva puramente visual, desde fuera, te ayudará a ser imparcial y encontrar información que, de otro modo, estaría perdida entre el ruido, por revivir la experiencia en primera persona. Debemos comprender y aplicar la vista cenital antes de comenzar el método VEGA, ya que saber usarla actuará de facilitador de sus cuatro principios.

Recuerda: la vista cenital es la capacidad individual de abstraerse de una situación pasada o presente, una interpretación de un pensamiento, sentimiento o vivencia, adoptando una posición de observador global, atendiendo a toda la información disponible con la intención de lograr un juicio más objetivo y cercano a la realidad. La intención subyacente es obtener claridad, paz y autocompasión, sin dejarnos despistar por las emociones instantáneas del momento.

Antes de adentrarnos en el método VEGA, matriz de este libro, te propongo que realices los siguientes ejercicios para comenzar a integrar el contenido de este capítulo.

Ejercicio 1

Elige una situación muy reciente, como una discusión con un ser querido, un pequeño roce con un compañero de trabajo o algún evento destacable de los últimos días. Luego imagina que eres un observador externo de la situación, como si estuvieras viendo la escena desde el techo de la estancia o desde el aire si estás en la calle. Intenta recordar y ver la situación de manera objetiva, sin involucrarte emocionalmente en ella. Las emociones son del yo que está ahí abajo. Ahora escribe sobre cómo cambia tu perspectiva al observar la situación desde tu propia vista cenital. ¿Qué detalles nuevos has captado? ¿Ha cambiado en algo tu comprensión de la situación y tu modo de interpretar las reacciones y emociones de los implicados?

Ejercicio 2

Ahora elige una experiencia pasada que haya sido difícil para ti, como una ruptura amorosa o un conflicto familiar. Revísala desde tu nueva perspectiva cenital, como si estuvieras observándola desde fuera de ti mismo. Como si fueses una persona imparcial recién llegada a la situación.

Escribe lo que necesites expresar. ¿Ha aparecido algo nuevo al ver la experiencia desde esta nueva posición?

Ejercicio 3

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente y cerrar los ojos. Este es un ejercicio que puedes realizar en cualquier parte y momento. Es muy recomendable hacerlo antes de dormir si tienes problemas de insomnio, ya que puede resultar muy beneficioso. Con esta práctica aumentarás tu autocontrol y estimularás tu imaginación y tus capacidades creativas. Te aseguro que es mucho más saludable y placentero que picotear información en tu teléfono móvil. Puedes poner música relajante si te ayuda a focalizarte mejor. Yo lo he practicado durante treinta años y te lo recomiendo encarecidamente.

Visualiza que estás en un lugar muy alto, como la cima de una montaña, un edificio o un árbol enorme que sobresale, imponente, sobre las copas del resto en un frondoso bosque. Desde esta posición, observa el mundo de tu alrededor con mucha calma mientras respiras profundamente. Ahora elévate en vertical como si fueras un globo. Si eliges situar tu vista cenital sobre una ciudad, avanza despacio hacia delante como si fueras un dron. Observa a la gente caminar, chiquitita, allí abajo. Puedes hacer lo mismo imaginando que estás sobre un bosque frondoso, sobre un desierto o sobre el mar. Incluso puedes continuar ascendiendo hasta que veas continentes completos. Si lo deseas, puedes situarte fuera de la atmósfera para contemplar todo el planeta.

Cuando estés listo, regresa lentamente hacia tu continente, busca tu país en él, luego tu región y tu barrio, hasta que visualices el tejado de tu edificio o casa. Finalmente, abre los ojos. Saborea las sensaciones que has experimentado. Permanece con ellas un rato en el presente.

Después de realizar los ejercicios del jarrón Ming y la vista cenital, y

haber leído el capítulo dos (Personas tóxicas y autonáufragos), tendrás por fin la disposición adecuada para comenzar con el método VEGA, no antes. Tienes todo el tiempo del mundo, tómate el libro con calma y busca el momento adecuado para practicar cada ejercicio. Observar perspectivas ajenas y adoptar otras totalmente nuevas son acciones imprescindibles e innegociables para poder avanzar en tu autoconocimiento.

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN ESTE CAPÍTULO?

• El autoconocimiento es el proceso continuo de intentar comprendernos y tener conciencia de nosotros mismos. Al igual que el burro nunca alcanza la zanahoria, nunca lograremos comprendernos por completo. El viaje hacia el autoentendimiento es, en sí, lo que verdaderamente nos enriquece.

• Vives dentro de un simulador llamado cerebro, un órgano encerrado en una caja de hueso que te dicta lo que es y lo que no a partir de la información que tiene almacenada y lo que percibe a través de los sentidos.

• Por medio del ejercicio del jarrón Ming hemos comprendido cómo nuestras experiencias y emociones individuales colorean nuestra interpretación de la realidad.

• A través de la vista cenital ahora podemos abstraernos de una situación pasada o presente, adoptando una posición de observador global y atendiendo a toda la información disponible, con la intención de lograr un juicio más cercano a la realidad y menos subjetivo.

• Es necesario entender los planteamientos de este capítulo para comprender e integrar el método VEGA con mayor facilidad.

Referencias

Sagan, Carl, Pale Blue Dot.

PERSONAS TÓXICAS Y AUTONÁUFRAGOS

Puedes rehacer tu pensamiento de manera que no tengas que pensar en negativo nunca más. Lo único que has de hacer es elegir tus pensamientos.

Wayne W. Dyer, Caminos de la sabiduría. Jalones en la ruta

de la felicidad

En este capítulo vamos a bucear en varios perfiles de persona tóxica. Tómate esto como un juego de roles y como entrenamiento previo, junto con todo lo que ya has aprendido, para facilitar la comprensión del método VEGA.

Ya hemos mencionado antes a nuestra voz crítica interna, esa madrastra mala de cuento. Hablando de cuentos, seguro que la identificas mejor si recuerdas al famoso personaje de Pepito Grillo en Pinocho. Pues nuestra voz crítica interna es igual, pero en una versión agorera e invalidante. Ese pesado lastre que puede ser nuestro mayor tormento mental en determinadas situaciones. La que te llama imbécil cuando te das un golpe involuntario en alguna parte de tu cuerpo, como si no tuvieses bastante con el dolor. En los casos en que está muy arraigada, lo inunda todo de negatividad o de dudas permanentes, ejerciendo de apuntador de teatro condescendiente.

Pues vamos a otorgarle a nuestro Pepito Grillo maléfico las actitudes de los perfiles de personas tóxicas que a veces nos rodean y de las que solemos huir, algunos patrones y actitudes que veremos unos párrafos más abajo. Así vas a comprender mejor cómo estarías siendo una persona tóxica para ti mismo. Observaremos los estragos que causan sus discursos en nuestro

autoconcepto. Además, cuando esa voz crítica o sucesión de pensamientos negativos toma el control, no somos plenamente conscientes de ello. Por supuesto, tampoco somos culpables, no hay nada más lejano a las intenciones de este libro que culparte a ti. Todo el mundo quiere sentirse bien y estar en paz. Sin embargo, con más frecuencia de la que crees, las personas nos convertimos en autonáufragos. Con autonáufrago me refiero al estado, momentáneo o permanente, en el que una persona no tiene el control sobre sus pensamientos, que se convierten en involuntarios, y abraza pensamientos negativos como parte de ella y creyendo que son la realidad. Recuerda por ejemplo a Verónica, la abogada, y la situación a la que llegó por creer en el torrente de pensamientos negativos sobre sí misma. La realidad no tenía absolutamente nada que ver con lo que su voz crítica le dictaba. Creía, sin ninguna duda, que era un desastre y que procrastinaba. Desvincularse de dichos pensamientos la impulsó a abandonar el estado de autonáufrago, al reinterpretar la situación desde otros ángulos.

PERSONAS TÓXICAS

Antes de comenzar con el juego de los roles, revisaremos qué es una persona tóxica. Seguro que ya has escuchado la expresión e incluso la has utilizado. Si no es el caso, te cuento que nos referimos con ella a los individuos que tienen un impacto negativo en nuestra vida debido a su comportamiento, actitud o forma de relacionarse con nosotros. Aunque no es un término académico en el sentido tradicional, se ha convertido en un concepto común del lenguaje cotidiano y se utiliza habitualmente en nuestras conversaciones. La idea que hay detrás del concepto de persona tóxica es que algunos individuos pueden ser emocionalmente agotadores, manipuladores, egocéntricos o perjudiciales para la salud mental de quienes les rodeamos. El comportamiento típico de este tipo de persona es la crítica constante, la manipulación, la envidia, la falta de empatía, la negatividad

crónica y otros patrones nocivos. ¿Has pensado ya en una o varias personas de tu entorno? Seguro que te has tropezado con más de una así a lo largo de tu vida.

Sin ser la intención directa de este libro, me gustaría que lograras identificar si has caído en alguno de estos patrones en tus relaciones personales, como víctima o como verdugo. Aunque la principal labor de estas páginas es otra: que dejes de serte dañino a ti mismo. Cuando hay alguien tóxico en nuestro entorno es posible huir, pero cuando la persona tóxica eres tú contigo mismo, ahí sí que no hay escapatoria.

Insisto en la idea de que no solemos ser conscientes de que nos infligimos dolor, sino que somos tóxicos sin saberlo, sin darnos cuenta, por eso he querido llamar a ese estado «autonáufrago», porque nadie es culpable de algo de lo que no tiene el control. Es el nombre que utilizaremos para identificar el círculo vicioso negativo en el que hemos caído sin ser conscientes. Así vamos a poder, de un modo amable y desde un pensamiento racional, comenzar a revertir la situación apagando el piloto automático y tomando los mandos. Ser autonáufragos no nos conviene.

Para entender de qué estamos hablando, te voy a dar varios ejemplos ficticios de comportamientos que se podrían atribuir a una persona tóxica. He creado catorce perfiles para descubrir qué ocurre si aplicas sus rasgos característicos hacia ti mismo, mediante tu voz crítica. Observaremos qué tipo de autonáufrago resultaría al abrazar cada uno de los discursos.

Si te identificas con cualquiera de ellos, tranquilo, quedará entre tú y tu conciencia lo que decidas hacer a partir de ahora. Pero recuerda, como opción para el cambio, el planteamiento y los ejercicios del jarrón Ming y la vista cenital. Tu punto de vista no tiene por qué ser el correcto, solo es eso, tu punto de vista. Quizá haya llegado el momento de reobservarlo y cuestionarlo. Te aseguro que tu relación contigo mismo y con los demás sería mucho más sana si te planteases cambiar.

Todos estos ejemplos son solo eso, ejemplos. Puede haber muchos más y

son matizables y combinables entre sí, pero te ayudarán a identificar algunos rasgos muy característicos que deben encender tus alarmas cuando te invadan.

1. El titiritero

Utilizan tácticas de manipulación para controlar a otras personas. Pueden jugar con las emociones de los demás para obtener lo que quieren, como hacer sentir culpa o lástima. Persona tóxica manipuladora y sin escrúpulos, de manual.

Casi todos nos hemos tropezado con alguien así en nuestras vidas. Una característica habitual en una persona tóxica es el autoengaño, la justificación y la negación. El titiritero es aquella persona capaz de arrastrar a otras con sus mentiras. Su versión más pura y extrema la encontraremos en el líder de una secta, o en un telepredicador. En ambos casos utilizan la manipulación de los sentimientos, creencias y esperanzas de otras personas, con el único fin de conseguir su dinero y adoración. También hay titiriteros en nuestro entorno. Vendría a ser ese amigo que siempre consigue que el grupo coma y beba lo que a él le apetece, en el lugar que él decide, y logra que todos vuelvan a casa a pie a pesar de que, por unanimidad, habían elegido hacerlo en taxi.

Pero ¿cómo sería si este perfil de persona tóxica manipuladora nos habitase? ¿Cómo sería si nos aplicásemos sus leyes tóxicas hacia nosotros mismos sin ser conscientes? ¿Qué nos generaría un Pepito Grillo titiritero?

Si eres autonáufrago de este perfil, puede que te hables de manera muy crítica y destructiva, haciéndote sentir culpable o indigno, lo que afectaría de forma muy negativa a tu equilibrio. Serás alguien que se siente constantemente manipulado y controlado por su propio titiritero interno. Estarás atrapado en un ciclo de autoinvalidación, donde tus pensamientos negativos y críticos constantes te harán sentir culpable, indigno y sin valía.

2. El drenador de esperanza

Tienden a enfocarse en lo negativo de la vida. Constantemente ven el lado oscuro de todo y son pesimistas en sus perspectivas de futuro. Tratan de convencer a los demás con su punto de vista, cargando de pesimismo el ambiente. Son personas negativas y no lo saben, algunas se definen a sí mismas como «realistas».

He conocido a muchos drenadores de esperanza a lo largo de mi vida. A muchos de mis clientes, debido a su sensibilidad y elevada empatía, les afectan muchísimo las injusticias del mundo. Algunos luchan contra ellas a pesar de que el panorama no les parezca muy esperanzador. Recuerdo con cariño a Natalia, una chica en estado de indignación permanente. Tenía la mejor de las intenciones del mundo. De hecho, sus reivindicaciones eran muy sensatas y humanas. Pero le inundaba la frustración, había llegado a la conclusión de que todo lo que pretendía cambiar en el mundo era en vano. Consideraba que era una pérdida de tiempo, que la gente jamás iba a cambiar y que el mundo se precipitaba al abismo por culpa de nuestra actitud colectiva. Cada vez se relacionaba menos para no tener enfrentamientos ni discusiones con su familia y amigos.

Natalia, en su afán de hacer el bien y de dejar un mundo perfecto a otras generaciones, terminó por chocar de frente con una inaceptable verdad. Se adueñó de todos los males del mundo y se focalizó en ellos con la pretensión de eliminarlos. Obviamente se enfrentaba a algo indisoluble para una sola persona, algo que precisaba la ayuda de todos, aquello que no dependía solo de ella. Enfrentarse a algo tan grande le hizo ver la realidad. Se sumió en la desesperanza y en el reproche hacia los demás. Se había convertido en una drenadora de las esperanzas ajenas, personas capaces de relativizar y focalizarse en sí mismas. Su entorno le decía que era una pesada, que cortaba el rollo con su negatividad. Natalia se explicaba diciendo que era realista y que todos se engañaban. Tuviese o no razón, Natalia se había convertido en una persona tóxica drenadora de esperanza

para su entorno. Su caso también es un buen ejemplo de autonáufrago drenador de esperanza, ya que el discurso que había creado para explicar la realidad del mundo también lo había adquirido para explicar su realidad interior. Su voz crítica actuaba sobre ella del mismo modo que Natalia actuaba sobre otras personas. En ambos casos, no era consciente.

Si eres autonáufrago en este caso, tu voz drenadora de esperanza te impulsará a tener una imagen muy oscura del mundo y de la vida. Tenderás a ser negativo constantemente, incluso contigo mismo en muchas ocasiones. Estarás enfocándote en tus defectos y en tus fracasos, lo que conlleva una autoimagen desdichada, desesperanzada y un efecto negativo sobre la autoestima.

3. Yo primero

Priorizan sus propias necesidades y deseos por encima de los de la gente. Carecen de empatía y consideración hacia los sentimientos y necesidades de los demás. Son individualistas, egoístas y sin escrúpulos. Una cosechadora de soledad.

Recuerdo un chico que contactó conmigo para hacerme una consulta. Quería saber qué tenía que hacer para ser más sensible. Reconozco que me pareció muy sorprendente, así que le pregunté para qué quería serlo. Al parecer, las chicas lo rechazaban apelando a su insensibilidad. Pretendía aprender a ser más sensible para que no se le escaparan, de ese modo podría tener sexo con ellas durante más tiempo. Obviamente le dije que no podía ayudarlo y que buscase algún tipo de terapia psicológica con la que reforzar su capacidad empática.

Imagínate que alguien así fuese tu voz crítica interna, arrinconándote hacia el otro extremo. ¿Qué crees que te estarías haciendo

involuntariamente?

En el caso del autonáufrago, si no te priorizas y muestras

autocomprensión, puedes provocarte daños irreparables. Quizá seas una persona empática hacia el resto del mundo, pero puede que contigo no lo seas y te dejes en último lugar. La voz crítica interna podría tomar la forma de autoexigencia excesiva y una sensación de culpa abrumadora cada vez que intentas poner tus propias necesidades en primer plano. Te sentirías egoísta por querer satisfacer tus propios deseos, lo que podría llevarte a ignorar por completo tus necesidades y prioridades personales.

Encuentro este estado de autonáufrago en muchos de mis clientes, al ser personas con una elevada empatia y tendencia al perfeccionismo, suelen dejarse a sí mismos en el último lugar. Su voz crítica les hace creer que priorizar por ellos es un acto de egoísmo. Aunque saben que sería lo correcto, no se lo permiten y no entienden por qué son incapaces. Si te sientes reflejo de este autonáufrago, tranquilo, ya veremos cómo disolverlo poco a poco con el método VEGA.

4. El juez

Critican a los demás de manera excesiva y poco constructiva. Desprecian las acciones, la apariencia o las habilidades de otras personas, minándolas o provocando rechazo.

Quizá te has tropezado con más de una persona tóxica de este tipo. Un profesor condescendiente de la infancia, un familiar cercano e incluso una pareja. Si es así, habrás notado las negativas consecuencias de sus valoraciones sobre ti. Es curioso que algo tan destructivo ocurra tan a menudo en el modo en que nos hablamos por dentro. Es importantísimo cobrar conciencia de este hecho para ponernos manos a la obra y cazar a nuestro Pepito Grillo juez.

Eres autonáufrago de este perfil si te criticas de manera implacable y poco constructiva. Esto hace disminuir tu autoestima y autoconfianza. Quizá seas perfeccionista y te sometas a estándares inalcanzables,

desarrollando pautas de diálogo interno muy nocivas.

Este también es un estado bastante corriente. Nuestra abogada, Verónica, tenía una voz crítica interna con una personalidad tóxica muy parecida a la del juez. Cuando nos arrastra a perseguir unos niveles de excelencia inalcanzables e irreales, el sufrimiento y el automaltrato están asegurados.

5. El victimista crónico

Siempre se presentan como víctimas, incluso cuando son responsables de sus propias acciones y elecciones. Culpan a otros de sus problemas y no asumen la responsabilidad.

Seguro que alguna vez has hecho un comentario como este: «¡No puedo con Carmen, está todo el día quejándose, pero no hace nada para cambiar, me agota la energía!». Es frecuente que tratemos de ayudar a personas tóxicas con este perfil. No quiero estigmatizar, somos personas, no subespecies según nuestra forma de relacionarnos. Es obvio que debemos ayudarnos. Pero puede ser que alguien así se posicione en la comodidad de no tener que tomar acción, ya que cree que todo depende de lo externo. Lo externo también puedes ser tú y puede suceder que, de forma no consensuada por ninguno de los dos, te responsabilices de su bienestar como si fuera el tuyo. Esto puede generarte mucho malestar y que llegue el momento en el que tengas que pensar en tu propio equilibrio siendo honesto con la otra persona, proponiéndole que busque ayuda alternativa y estableciendo límites claros en tu relación con ella.

Y también puedes hacerte todo esto a ti mismo, puedes caer en un autonáufrago victimista crónico al creerte un discurso interno falso, si te ves constantemente como víctima de tus circunstancias o culpas al mundo u a otros de tus problemas. En lugar de asumir la responsabilidad de tu vida, estarás obstaculizando tu crecimiento personal. No estarás siendo objetivo ni responsable, y estarás cargándote de negatividad.

6. La despreocupada rebelde

Evitan asumir responsabilidad por sus acciones y errores. En lugar de reconocer sus faltas, culpan a otros o encuentran excusas.

¿Has conocido a algún necio caradura? ¿Recuerdas algún momento de absoluta indignación e impotencia al ver a alguien mentirte a la cara sin inmutarse? ¿Conoces a alguna persona cuyo patrón de comportamiento sea siempre ese? No creo que te entusiasme la idea de tener alguien así en tu vida. Imagínate tener a un compañero de trabajo holgazán. Uno que siempre se esté escaqueando y su irresponsabilidad cause problemas en la correcta ejecución de las tareas de toda la plantilla. El que genera mal ambiente y a menudo se justifica aludiendo a la falta de medios y organización. Siempre desvía la atención hacia los errores de otros compañeros y culpa a los superiores de ineficacia y mala capacidad de gestión.

Eres autonáufrago despreocupado rebelde si evitas asumir la responsabilidad por tus propios errores. Esto puede mantenerte atrapado en patrones de comportamiento negativos. No evolucionarás y acumularás mucha culpa. Quizá tu voz crítica despreocupada te diga que te escondas de los hechos hasta que haya pasado la tormenta. Podría ocurrir un milagro que te librase de tu responsabilidad respecto a la acción, sin embargo, nunca logras esquivar lo que sientes por no enfrentarte a los problemas.

7. La descortés irredimible

No respeta los límites de los demás. Puede invadir el espacio y la privacidad de otros, y presionar para obtener lo que quiere. Peca de exceso de sinceridad y lo vende como una virtud que todos deberían desarrollar.

Recuerdo a una persona que era conocida por ser demasiado sincera. Invadía el espacio personal de sus amigos, revisaba sus pertenencias sin permiso y hacía visitas a sus casas sin previo aviso. Presionaba para obtener

lo que quería y sentía orgullo por su «sinceridad brutal». Si estabas gordo te decía: «Estás gordo»; si estabas delgado: «Estás como un palo», y si cometías un error era porque eras tonto y tenías que espabilar. Creía ciegamente que todos deberían adoptar su forma de ser. Su falta de empatía y respeto por la privacidad de los demás generaba tensión y malestar en sus relaciones. Era consciente, sin embargo, no parecía importarle mucho. De algún modo, disfrutaba invadiendo, contrariando y anulando a los demás.

Suelen ser personas con un nivel escaso de empatía y un concepto equivocado de lo que significa buena autoestima y sinceridad en las relaciones personales. Por lo general, lo mejor para tu salud mental es que te mantengas lejos de alguien así, sea quien sea. Es una actitud extrapolable a la mayoría de los perfiles de persona tóxica.

En el caso del autonáufrago, no establecer límites, tanto en tus relaciones como contigo mismo, te llevará al agotamiento físico y al deterioro de tu estado mental. Es posible que te encuentres en situaciones donde permites que los demás te traten de manera que va en contra de tus valores o necesidades. La falta de límites quizá hace que sientas que das mucho más de ti a los demás de lo que recibes a cambio. Tratar constantemente de complacer a los demás y permitir que invadan tu espacio personal te agota y estresa. Desde este lugar eres vulnerable a la manipulación y el abuso por parte de aquellos que buscan aprovecharse de tu disposición para complacer o tu dificultad para decir «no». Incluso puede que hayas perdido el sentido de quién eres y de lo que realmente quieres en la vida. Si siempre estás preocupado por complacer a los demás, puede ser difícil tomar decisiones basadas en tus propios deseos y necesidades.

Es otro de los autonáufragos que más me encuentro entre mis clientes. Por fortuna es algo reversible, así que no te asustes si te sientes identificado con este perfil.

8. La ausencia alegre

No están disponibles emocionalmente para apoyar a otros en momentos de necesidad. Pueden ser indiferentes o críticos en lugar de proporcionar apoyo y consuelo.

La ausencia alegre es un perfil muy parecido al anterior en cuanto al exceso dañino de sinceridad. Es el lobo con piel de cordero que no sabe que él es un lobo, ni qué es un cordero.

Este perfil es mucho más frecuente de lo que puede parecer. Es muy nocivo para aquella persona que atraviesa un momento bajo y encuentra la respuesta fría de un familiar, un amigo o de su pareja. Me lo he encontrado muchas veces, tanto a nivel personal como en el entorno de muchos de mis clientes. Se suele explicar o justificar la indiferencia, afirmando que se trata de una simple incompatibilidad de puntos de vista. En realidad, lo que hay detrás es puro individualismo e irresponsabilidad afectiva y emocional. La persona que sufre la influencia de este perfil explica y justifica la indiferencia de «La ausencia alegre», como una capacidad, una fortaleza que contrasta e indica la propia debilidad e incapacidad para autogestionarse. La víctima llega a envidiar la supuesta madurez, equilibrio y pragmatismo de su verdugo. Este tipo de persona tóxica lo es por partida doble, ya que no es consciente del daño que genera, con lo cual nunca va a cambiar de actitud por mucho que la otra persona lo espere.

Un cliente reciente, al que llamaré Carlos, me relataba lo mal que lo había pasado con su expareja hacía más de un año. Él se encontraba deprimido por aquel entonces, atravesaba una crisis vital, había perdido su empleo y la dirección de su vida. Ahora ya le iba bien en ese sentido, pero en aquella época, cuando buscaba el apoyo de su pareja, esta continuaba con su rutina diaria sin ofrecer ningún tipo de consuelo. Actuaba como si el sufrimiento de Carlos fuera una molestia menor, enfocándose en sus propios problemas y actividades. Cuando Carlos intentaba expresar sus sentimientos, ella le decía que debería ser más fuerte y que no podía dejarse

afectar tanto. No le ofrecía ningún tipo de ayuda emocional. Ni lo escuchaba, ni le brindaba consuelo, ni buscaba maneras de aliviar su carga. Era distante y desinteresada, dejando a Carlos lidiar solo con su dolor.

Lo peor de este perfil es que cree que está actuando con coherencia. A diferencia de la descortés irredimible, cree estar actuando como corresponde y sin maldad, al cien por cien. Cuando se da en el contexto de la pareja, puede tener efectos devastadores si la otra persona es emocional y ligeramente insegura.

Si nuestro Pepito Grillo tuviese un perfil de ausencia alegre, podría ser reflejo de que tratas de ocultar la incapacidad para comunicar tus emociones. Quizá creas que es algo malo o que te coloca en una indeseable posición de vulnerabilidad que no estás dispuesto a afrontar.

En cuanto al autonáufrago, no proporcionarte o dejar de buscar apoyo emocional, en momentos de necesidad, te puede conducir a todo tipo de problemas. Cuidarte a través de profesionales, amigos, familia, escucharte y tratarte como la persona que más quieres en el mundo debe ser tu prioridad. Tu voz crítica en forma de ausencia alegre podría estar diciéndote al oído: «puedo yo solo».

9. La comediante de las falsedades

Mienten o engañan con frecuencia, lo que socava la confianza en sus relaciones y genera un ambiente de desconfianza.

Imagínate a un amigo encantador y sociable, pero que tiene el hábito de mentir y engañar con frecuencia. Afirma haber asistido a eventos exclusivos y conocer a personas influyentes, pero sus historias a menudo son desmentidas por otros. Hace unos pocos años, todos vimos en las noticias el caso de un chico jovencito que se infiltró en las entrañas de un conocido partido político español, consiguiendo engañar a un montón de personas importantes durante una cantidad considerable de tiempo. La comediante de

las falsedades se caracteriza por dar la impresión de creerse sus propias mentiras. Siempre tiene una excusa o cambia la historia, adaptándola a la realidad que sea conveniente a cada circunstancia, lo que hace imposible confiar en él.

¿Quién no ha conocido a alguien mentiroso del que no te puedes fiar?

Si hablamos de los autonáufragos, engañarse a uno mismo, negando la realidad o mintiéndote sobre la gravedad de una situación, es una opción poco acertada lo mires como lo mires. No afrontas las dificultades y huyes de la responsabilidad.

10. La iracunda implacable

Tiene dificultades para controlar su ira y puede tener explosiones emocionales, lo que crea un ambiente tenso y destructivo.

Jaime era un chico al que pequeños inconvenientes o desacuerdos lo llevaban a explosiones emocionales intensas, gritando y rompiendo objetos. Estas explosiones creaban un gran malestar en el grupo, haciendo que sus amigos se sintieran inseguros y ansiosos a su alrededor. En sus salidas nocturnas reaccionaba con violencia contra otros chicos, simplemente por el hecho de que lo mirasen a los ojos. Su novia lo había abandonado aterrorizada después de que este la inmovilizase agarrándola por el cuello; el detonante: celos infundados. Este ejemplo es real, solo le he cambiado el nombre al protagonista. Desgraciadamente no es el único perfil de persona tóxica iracunda implacable que he conocido. Es una realidad que con demasiada frecuencia está presente en las vidas de mucha gente. Es evidente que este es otro de los perfiles que debemos mantener lo más lejos posible. Si tienes alguien cerca y no puedes alejarte por ti mismo, solicita ayuda.

Querido autonáufrago, si sientes que es terrible explotar contra otros, ¿sería sano experimentar ira interna o tener reacciones verbalmente

agresivas contra ti mismo? Quizá te hables o dañes ante cualquier imprevisto como nunca jamás lo harías contra otros. Esto te hunde y debilita tu autoestima como el de una persona maltratada. Maltratada por sí misma.

11. El adorador de su propio reflejo

Tienen una percepción exagerada de su propia importancia y buscan constantemente la admiración y atención de los demás.

Una clienta me hablaba recientemente del daño que su padre había causado en su propia familia por su forma de ser. Al parecer, siempre busca ser el centro de atención en cualquier reunión familiar. Se cree mejor en cualquier aspecto y constantemente habla de sus logros a lo largo de la vida, minimizando los éxitos del resto de los presentes. Durante dichos encuentros, manipula las conversaciones para que giren en torno a él y se asegura de destacar, menospreciando a su mujer e hijos cuanto sea necesario para mantener su imagen superior. El adorador de su propio reflejo, persona tóxica narcisista, suele alimentarse de la necesidad de admiración, reafirmando su superioridad a expensas de la autoestima de quienes lo rodean.

Este perfil bebe un poco de muchos de los otros que hemos visto. Verse así implica maquillar mucho la realidad, ser una persona manipuladora y priorizarte por encima de todos los mortales. Las personas tóxicas narcisistas suelen elegir a otras de las que alimentarse, menospreciándolas y manipulándolas cuando sea necesario para reafirmar su superioridad y valía.

Autonáufrago, si tu voz crítica tiene la personalidad de un adorador de su propio reflejo, hará que te sientas inferior a los demás, nunca serás lo suficientemente bueno para él. Te estarás comparando una y otra vez con los otros y verás sus vidas y logros como mejores. Te sentirás un perdedor

mediocre y pensarás que nada de lo que haces aporta, que cualquiera tiene más valía y talentos que tú.

12. La adversaria eterna

Intenta constantemente superar a los demás en lugar de cooperar o celebrar los éxitos ajenos. Puede ser despiadado y sufrir mucho cuando no consigue tener éxito. Tiene tendencia a ser muy crítico, condescendiente y envidioso. Desprecia el talento ajeno para validar sus fracasos o mediocridad.

Hace décadas tenía un compañero de trabajo que siempre se estaba esforzando en destacar a toda costa. Ignoraba las contribuciones de los demás en una labor y procuraba adjudicarse todo el mérito del trabajo realizado entre todos. Era muy retorcido en sus maquinaciones y sufría mucho cuando no lograba tener éxito. Mostraba envidia y desprecio hacia aquellos que lo superaban de forma natural. Era muy crítico con el resto de los compañeros en el intento de conseguir validar su supuesta superioridad. Por suerte, el jefe era consciente y no caía en sus intentos de manipulación de la verdad, aunque esto generaba que nos viese con más virulencia como adversarios.

Me atrevería a afirmar que este perfil de persona tóxica es el mayoritario. Ser el adversario eterno e infravalorar el éxito ajeno es casi un deporte mundial. Si estás federado, la sociedad necesita que des de baja tu ficha.

Y si eres un autonáufrago, autoexigirte constantemente y buscar la aprobación externa de tus logros a expensas de tu propia felicidad y bienestar sería, sin lugar a dudas, muy perjudicial y te condenaría a necesitar la validación para cualquier acto o decisión, dejando de lado tu criterio.

13. El maestro iluminado

Minimiza y desvaloriza los logros y contribuciones de otras personas, lo

que puede erosionar la autoestima de quienes le rodean.

He conocido a varios maestros iluminados, tanto en la infancia como en mi vida adulta. En época escolar tenía un profesor que nos trataba como ignorantes, obviamente lo éramos, íbamos al aula a dejar de serlo. Pero para él lo éramos en su fórmula peyorativa, ya que se refería a nosotros como «burras». Durante tres años mi nombre fue «burra», y no Juan Carlos. El nivel del alumno no era relevante, él lo sabía todo y nosotros no.

En mi vida adulta me los he encontrado dentro del mundo de la cultura. Algún que otro personaje con una gran y envidiable sabiduría en algún tipo de materia, o en varias, bajo la que se escuda para reafirmarse sobre personas que no la atesoran y por las cuales siente desprecio. Desde mi perspectiva, alguien así es un auténtico ignorante, al menos en cuanto al significado de la palabra «humano».

Es muy parecido a la adversaria eterna excepto por una salvedad: el maestro iluminado tiene cultura y se apoya en ella para rebatir cualquier argumentación. Disfruta humillando al interlocutor y haciendo que se sienta inferior.

Si, en cambio, eres un autonáufrago con ese perfil, tenderás a minimizar tus propios logros, no reconocer tus éxitos personales y desconfiar de tus conocimientos y nivel cultural, lo que te conducirá a una baja autoestima y a la insatisfacción permanente.

14. El rompe-Romeos

Actúan para socavar las relaciones personales de otras personas, ya sea por celos, envidia o control.

Rol muy frecuente en personajes de las historias de ficción y en las telenovelas, pero que, por desgracia, está inspirado en personas reales. Imagina a un amigo envidioso de tu relación con tu pareja, y que especula con la posibilidad de que un rumor que corre por vuestro círculo de

amistades, sobre que han visto a tu chico o chica en actitud amorosa en una terraza con otra persona, sea cierto. Más tarde y después de contrastarlo, descubres que todo era mentira. Simplemente era un falso amigo que no soportaba verte feliz con una persona que, además, también le atraía.

En el caso del autonáufrago, quizá sabotees tus propias relaciones personales debido a la inseguridad o el miedo al éxito cuando se trata de una nueva relación de pareja. Tener la necesidad de control en ese sentido podría llevarte a sentir soledad o empujarte a estados depresivos.

Este último tipo de autonáufrago está muy presente en nuestra sociedad actual, debido a las fórmulas para relacionarnos del nuevo milenio. Infinidad de personas muestran tendencia a protegerse o alejarse de los demás, como respuesta defensiva al daño que les han infligido otras en sus relaciones. La necesidad de inmediatez y el individualismo provocan que muchas personas utilicen a otras, y que algunas de estas últimas sientan miedo e inseguridad a nuevas relaciones de amistad o de pareja.

¿Te has reconocido en alguno de estos perfiles tóxicos o te parecen una descripción de alguna persona que conoces? ¿En cuántos autonáufragos te has visto reflejado? Si ves tu imagen en alguno de los perfiles tóxicos o en un autonáufrago, aunque sea mínimamente, te aconsejo que prestes atención al método VEGA y lo pongas en práctica. Pero antes te sugiero que hagas algunos ejercicios para situarte en el punto de partida.

Ejercicio 1

Escribe en un cuaderno u hoja dos textos, uno sobre cómo te percibes en tus relaciones con los demás y otro sobre cómo te percibes contigo mismo. Describe cada aspecto por separado y desarróllalos todo lo que sea posible. Tómate tu tiempo. Te doy algunos ejemplos:

«Creo que soy una persona amable y sé escuchar. Siempre estoy presente

cuando me necesitan, etcétera».

«Creo que a veces me exijo demasiado, pero también creo que puedo dar más de mí, etcétera».

¿Hay patrones de comportamiento que repites y que crees que te perjudican? ¿Encuentras algún tipo de relación entre los dos textos?

Ejercicio 2

Revisa la descripción de autonáufrago de cada uno de los catorce perfiles tóxicos descritos arriba.

- Para cada perfil, pregúntate: ¿He mostrado comportamientos similares a este perfil en alguna situación?

- Marca los perfiles con los que más te identifiques, incluso si la identificación es parcial.

- Haz una lista con todo aquello con lo que te hayas identificado.

- Reflexiona sobre cómo esos patrones pueden estar impactando en tu vida diaria.

- Piensa en ello, pueden pasar días. Después escribe tu carta de autonáufrago contándole a tu Pepito Grillo personal cómo te sientes. Intenta entender sus miedos y motivaciones. Explícale cómo te ha influido y cómo te sientes al respecto. Sé muy honesto, pero sin agresividad, exprésate con amabilidad. Al fin y al cabo eres tú.

- De nuevo deja pasar al menos un día y escribe tus conclusiones sobre el ejercicio, aparte, en un folio en blanco. Consérvalo oculto en un cajón o donde creas conveniente, el resto de lo escrito, tíralo al contenedor de reciclado de papel. Utilizaremos tu escrito más adelante.

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN ESTE CAPÍTULO?

• Qué es una persona tóxica y qué comportamientos y actitudes podría mostrar.

• Que nos convertimos en autonáufragos al abrazar pensamientos negativos como parte de nosotros y creer que son la realidad.

• Cómo sería si mi voz interna adoptase el discurso de una persona tóxica, convirtiéndome en un autonáufrago involuntario.

• Que eres un autonáufrago cuando te crees las mentiras cargadas de negatividad que piensas y no eres consciente de ello.

EL MÉTODO VEGA

La vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella.

Dale Carnegie, Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida

Durante los siguientes capítulos vamos a profundizar en las cuatro claves a aplicar cuando la persona tóxica eres tú. A través de los ejercicios del método VEGA (voz crítica, el descanso, gratitud consciente y autoindagación efectiva) conseguirás ser tu mejor aliado. Mi labor será la de acompañarte para darte pautas sobre cómo utilizar estas técnicas mediante los ejercicios propuestos.

En el capítulo uno, con el ejercicio del jarrón Ming, te habrás dado cuenta de la importancia que tiene ser conscientes de que el modo de interpretar la realidad está guiado por nuestro condicionamiento. Sabemos que este vendrá dictado por nuestra genética, cultura y vivencias. Con la propuesta de la vista cenital, también en el mismo capítulo, has comenzado a desarrollar la capacidad de abstraerte de una situación pasada o presente, adoptando una posición de observador imparcial. Desde ella y, atendiendo a toda la información disponible, siempre lograrás obtener un juicio más cercano a lo que se supone que sí sería la realidad objetiva.

Si ponemos una moneda en pie sobre su canto y encima de una mesa, puede ser tanto un círculo como una elipse. Todo dependerá de dónde te sitúes a observarla. Además, cómo percibes la moneda, las emociones que en ti despierta, si eres rico o has pasado algún problema económico, si es o no dinero de tu país, tendrán la impronta de tu condicionamiento personal,

como hemos aprendido con el jarrón Ming. También, las perspectivas serán distintas, por lo que el objeto tendrá un aspecto u otro dependiendo desde dónde lo mires. Si hablas con cualquier otro que esté mirando la misma moneda, podríais discutir y argumentar a favor de vuestra interpretación individual teniendo los dos la razón. Si has desarrollado tu capacidad de vista cenital, darías por válidas las dos opciones.

Lo interesante de integrar este ejercicio mental es que ahora tienes la capacidad de abrir tu perspectiva y permitirte pensar que quizá existan otras lecturas. De hecho, cuando observas la escena desde tu vista cenital, descubres que si cualquiera de los participantes en el juego de la moneda se situase en diagonal a ella se daría cuenta de que, desde ahí, la moneda es una elipse. Todos tenéis razón y ninguno la tiene. Es una buena lección de autocuestionamiento.

En definitiva, la intención del jarrón Ming y la vista cenital es que seas capaz de extrapolar sus premisas (condicionamiento y cambio de perspectiva) al modo en que te observas a ti mismo. A partir de ahora lo importante es entender cómo te percibes, entendiendo desde ya que es algo

transformable. Cada uno de los perfiles de persona tóxica que hemos visto en el capítulo dos es modificable si el individuo es consciente y decide comenzar el cambio. Por supuesto, cada autonáufrago, fruto de abrazar lo que nuestra voz crítica nos dicta u ordena, también es desechable. Para ello debemos ser conscientes de su presencia, identificar cuál es su discurso tóxico (de ahí el juego de roles del anterior capítulo) y aprender a aislarla sin entrar a negociar con ella. En los siguientes capítulos veremos cómo lograrlo a través del método VEGA.

Te va a servir de mucha ayuda y será mucho más eficaz si ya de por sí eres una persona introspectiva, y lo que persigues es conocerte mejor. Si no lo eres, no importa, otro de los cometidos del método es que desarrolles esa capacidad y la uses a tu favor.

Antes de adentrarnos en los capítulos del método, me gustaría mencionar brevemente cada una de sus claves y, cómo no, por qué lo he llamado VEGA.

Ya has visto al comienzo de este apartado del libro que VEGA es un acrónimo. También lo he elegido porque es el nombre de una estrella, inspirado por mi afición a la astronomía. Vega es la segunda estrella más brillante en el hemisferio norte y la primera en fotografiarse, por daguerrotipo, en 1850. Forma parte de la constelación Lyra y lo que hace especial a Vega es que era la estrella polar hace diez mil años y volverá a serlo dentro de trece mil. Primer argumento para demostrarte que todo puede cambiar y que depende de cómo o cuándo quieras observarlo. Así que, a partir de ahora, VEGA será nuestra estrella polar y guía en la oscuridad.

Además de su metafórico nombre, me gustaría que nos fijáramos bien en sus cuatro letras, porque anuncian los cuatro pilares en los que trabajaremos a partir de ahora:

Voz crítica

Como ya hemos adelantado en esta preparación previa, recuerda que es nuestra madrastra de cuento, el Pepito Grillo interno y malvado que nos juzga e invalida con su discurso cargado de negatividad, reproches y autoexigencias. Nuestro cometido es aprender a localizarla y neutralizarla.

• Descanso

Es la base sobre la que navega todo lo demás. Comprenderás mejor la importancia que tiene y conseguirás tomártelo más en serio. Resulta mucho más sencillo identificar a nuestra voz crítica cuando conseguimos descansar. De ahí la importancia que el descanso tiene para ser capaces de lograr esa identificación desde este lugar distanciado de la vorágine y del estrés.

• Gratitud consciente

Pocas personas pueden practicar la gratitud y creérsela del todo. Muchos expertos recomiendan ponerla en práctica y animan a que las personas escriban un diario para registrar vivencias positivas. Estos son muy efectivos si se utilizan bien. Pero el problema común, como ya he comentado, es no creerse este sentimiento totalmente. De algún modo, lo vemos como una práctica parcial. Hay personas que ven la gratitud como un concepto new age, y la desechan por asociarla con la ingenuidad. Si eres de los que piensan así, encontrarás argumentos suficientes a favor de su práctica en el capítulo correspondiente.

• Autoindagación efectiva

Es muy frecuente que las personas necesitemos comprender y aceptar eventos pasados, así como enfrentarnos a los futuros desde un pensamiento lógico, coherente, que no nos arrastre al miedo, al catastrofismo, al bloqueo o al sobrepensamiento. Así que buscamos en nuestra mente una salida, una respuesta que nos permita entender, integrar y seguir nuestro camino.

Necesitamos comprender algo para continuar en constante crecimiento y avance. La autoindagación nos ayudará a comprender, aceptar e integrar hechos y emociones, utilizando todo nuestro potencial racional. Cuando sufrimos un bloqueo, caemos en pensamientos circulares, llegando a tener verdaderos problemas para tomar una decisión. La autoindagación efectiva, cuarta y última clave del método VEGA, es la herramienta que te va a ayudar a desbloquearte.

¿CÓMO VA A ACTUAR EL MÉTODO VEGA EN MÍ?

Vamos a imaginar que nuestra mente fuera nuestro lugar de trabajo en una oficina. Allí tenemos nuestra mesa, nuestra silla y nuestro portátil. Cuál crees que sería tu rendimiento laboral si tu escritorio fuese un caos en el que no encuentras nada. ¿Aumentaría si tuvieses que sentarte en una silla de veinte euros durante ocho horas? Supongamos que el ordenador tiene diez años, está lleno de virus informáticos y el software lleva milenios sin actualizarse. Sería un escenario en el que no te sentirías cómodo, ¿verdad? Sería un suplicio trabajar así durante años.

Vamos a ver cómo cada clave del método contribuiría a un entorno de trabajo más equilibrado o, al cambio, a una mente y un pensamiento más ordenados y equilibrados.

Al igual que un virus puede infiltrarse en un sistema, ralentizar procesos, corromper archivos y, en general, impedir el funcionamiento óptimo de tu ordenador, la voz crítica invade tu mente con pensamientos negativos, dudas y ataques que merman tu autoestima. La voz crítica es el virus informático que sabotea tu mente.

El descanso, por otro lado, sería el equivalente a una buena silla ergonómica, una mesa ordenada y un portátil eficiente. Así como estos elementos son esenciales para mantener una postura correcta y trabajar de manera eficaz y sin interrupciones, el descanso nos permite recargar

energías y mejorar nuestra capacidad de concentración.

Si nuestra voz crítica es el virus informático, la gratitud funcionaría como el antivirus. Del mismo modo que un antivirus detecta, bloquea y elimina amenazas para mantener el sistema seguro, la gratitud consciente nos protege contra la negatividad y el pesimismo. Nos predispone para profundizar en la cuarta clave, la autoindagación efectiva, sin ataduras.

Así como el software es esencial para realizar nuestras tareas y debe actualizarse regularmente para mejorar el funcionamiento del sistema, con la autoindagación efectiva aprendemos a localizar de un modo consciente qué hay dentro de nosotros. A través de la reflexión iremos mejorando nuestra capacidad de autocomprensión y adaptabilidad al entorno.

Método VEGA

Clave 1 VOZ CRfTICA

Clave 2 EL DESCANSO

Clave 3 Gratitud consciente

Clave 4 Autoindagación efectiva

La misión del método VEGA es que logremos un cambio paulatino en nuestro modo de vernos. Conseguir fomentar el pensamiento positivo y librarnos de la rumiación de pensamientos invasivos a través de estas

claves, mejorando nuestra autoestima y forma de relacionarnos con los demás.

¿Has dicho alguna vez aquello de «La teoría ya la sé, pero no sé cómo aplicarla»? En ocasiones no encontramos la información que nos falta para hallar la solución y la salida a algo que nos sucede, aunque busquemos en nuestra mente una y otra vez. Normalmente recibimos consejos de personas de nuestro entorno e incluso compartimos en parte sus ideas, pero ¿por qué no nos sirven?

Quizá es porque buscamos una respuesta medible y perfecta que explique el diagnóstico de la situación. El problema es que a veces hay muchas, o incluso puede que la correcta sea que no hay respuesta. Quizá tampoco hayas contemplado la posibilidad de que tu diagnóstico de los hechos sea en realidad una falsa convicción. Lo cierto es que, de haber una respuesta válida, vive oculta en tu cerebro. Uno de los cometidos de este método es acompañarte a descubrir el escondite.

A través de reflexiones, preguntas y ejercicios romperemos con las barreras que te impiden avanzar, y, con ayuda de la lógica, lograremos que la práctica de la gratitud sea posible hasta para los autonáufragos más escépticos, aquellos que tienen muy arraigada a su persona tóxica en la mente y en el corazón. Lo lograremos conjugando las cuatro claves del método, ya que están íntimamente relacionadas y no se debe descuidar ninguna si queremos obtener resultados.

Preparándonos para el método VEGA

Necesito que vayas a una librería papelería de tu barrio. ¡Nos vamos de compras! Apunta en un papel los siguientes materiales y es importante que disfrutes al comprarlos, así experimentarás tus primeras sensaciones positivas. Adquiere todos los materiales un día que tengas tiempo para hacerlo mientras das un paseo. Vete a un lugar que te guste, y ve tachando

de la lista. Piensa que estás comprando regalos para ti, porque te los mereces. Te debe producir ilusión, la ilusión de cuando éramos pequeños y comprábamos los materiales para empezar el nuevo curso.

Necesitarás:

• Cuatro libretas DIN A5 de cuadrícula, con portada transparente. Si las prefieres A4 también nos sirven, la propuesta del tamaño A5 es por cuestiones prácticas de volumen y espacio. La portada puede ser ligeramente opaca, no pasa nada. Lo importante es que se pueda leer el contenido de la primera página.

Cada una de ellas será para una de las claves del método. Si son de colores diferentes mucho mejor, así te costará menos distinguirlas. En la primera página de cada uno de los cuadernos escribiremos en mayúsculas una de estas frases: «Cuaderno de la voz crítica», «Cuaderno de descanso», «Cuaderno de gratitud» y «Cuaderno de autoindagación».

• Una caja de lápices de madera de veinticuatro colores. Los vas a utilizar para hacer un dibujo en el próximo capítulo. Recomiendo no usar bolígrafo en ninguna parte del proceso. Casi toda la gente que escribe lo hace con uno, como esto se trata de otra cosa en cuanto a intención, huiremos de la tinta para evitar cualquier tipo de asociación. Escribirás siempre con el lápiz de grafito o con los de colores.

• Un lápiz de grafito a tu gusto. El lápiz te servirá para tomar notas en el libro, quiero dejar claro que me alegrarías la vida con ello, pero no te sientas mal si no acostumbras a hacerlo. También vamos a usar el lápiz para delinear el dibujo que posteriormente colorearás. Y, como ya he comentado, también lo utilizarás para escribir.

• Una goma de borrar. Por si acaso, aunque lo ideal sería que la utilizases muy poco, déjate llevar. En el método VEGA no existe el error, sí los hallazgos.

• Un sacapuntas. El acto en sí de utilizarlo y los olores que emanan de la

madera influirán en que te relajes antes de escribir o dibujar. Mantener los lápices afilados es un hábito que te hará sentir bien.

• Marcadores fluorescentes. Para subrayar en el libro o en los cuadernos. Aspectos destacables de todo aquello que quieras resaltar.

• Una carpeta en la que quepa todo lo anterior.

Compra todas las libretas y materiales propuestos. Quizá ya tengas una parte en tu casa sin estrenar, y es muy lícito y sensato que quieras aprovecharlo. Pero lo ideal es que todo el material sea nuevo y que no tengas ningún tipo de asociación emocional o recuerdo ligado a ninguno de los objetos. Queremos partir de cero y sin ningún tipo de interferencia añadida por pequeña que sea. Reúnelos antes de comenzar la segunda lectura de Cuando la persona tóxica eres tú y acude a este listado cuando tengas alguna duda sobre cómo proceder. Te invito a subrayar el libro todo lo que quieras con los marcadores, a hacer anotaciones en sus páginas con tus reflexiones a lápiz, a exprimirlo hasta la última gota. Eso significa que ha existido intercambio y transformación mutua entre el lector y las páginas. Nada me hace más feliz que recibir fotografías con el libro completamente desmelenado. Ojalá, dentro de un tiempo, reciba también las tuyas.

¿Qué hemos aprendido en este oapítulo?

• El método VEGA será tu guía de transformación a través de cuatro claves: voz crítica, descanso, gratitud consciente y autoindagación efectiva.

• Con el método VEGA lograrás un cambio paulatino en tu modo de verte. Conseguirás fomentar tu pensamiento positivo y te librarás de la rumiación de pensamientos invasivos.

• A través de reflexiones, preguntas y ejercicios, romperás con las barreras que te impiden avanzar hacia tu mejor versión.

CLAVEl: LA VOZ CRÍTICA

Quiero hablar de felicidad y bienestar, de esos raros e inesperados momentos en que enmudece la voz interior y uno se siente en paz con el mundo.

Paul Auster, Brooklyn Follies

La persona tóxica que te habita es ese narrador interno que tiende a centrarse en lo negativo. Surge de nuestras experiencias pasadas, influencias externas y creencias limitantes arraigadas. Esta voz negativa puede manifestarse en forma de dudas persistentes, autocríticas implacables y recuerdos recurrentes y dolorosos. Su impacto es profundo, ya que influye en nuestra autopercepción, nuestras decisiones y nuestra interacción con el mundo que nos rodea.

La voz nos atrapa en un ciclo pernicioso. Nos dice que no somos lo suficientemente buenos, lo que a su vez nos lleva a la inseguridad y a la autocrítica. Esto puede afectar nuestra confianza en nuestras habilidades, relaciones y capacidades para perseguir objetivos personales. Sin embargo, es crucial entender que esa voz crítica no es nuestra identidad real, sino una construcción mental basada en interpretaciones: aunque pueden llegar a impregnarlo todo, solo son pensamientos.

• Nunca seré capaz, ¿por qué seguir intentándolo?

• Está a punto de llegar, seguro que no le gusto.

• Mi cuerpo parece una morcilla con este vestido, todos lo notarán.

• No he trabajado lo suficiente hoy, soy un inútil.

• Mis dibujos son una basura en comparación con los de los demás.

• Soy un desastre como padre, mis hijos también lo serán.

• Nunca entenderé esta asignatura, soy una mierda de estudiante.

• Todos mis compañeros son mejores que yo, no merezco mi puesto de trabajo.

• Nunca me irá bien, soy un perdedor.

• Debería hacer algo para estar en forma, soy un vago.

• No sirvo ni para tener aficiones, debería abandonarlo.

La persona tóxica que se apodera de ti hace que te conviertas en tu peor enemigo. Siempre digo que si fuésemos capaces de convertirla en una persona física, trataríamos de evitar su compañía. En la mayoría de los casos, esa voz podría ser objeto de una demanda por acoso o maltrato psicológico por nuestra parte sin duda alguna.

Y, aunque no es tan sencillo como poner una denuncia, también esto es virtualmente posible. ¿Te gustaría encontrarla y entregar a esa acosadora a la policía? Pues existe una estrategia efectiva para ello: separarla del yo verdadero, localizarla, sacarla de su escondite y mostrarla como esa persona tóxica denunciable.

Ponerle una voz y un rostro de un personaje resulta muy efectivo para identificarla. Convertir esos pensamientos en un ente externo y ajeno a nosotros es como darle forma al alma de la persona tóxica que te posee. Puedes hacerlo otorgándole la apariencia física de un antiguo amigo, un viejo profesor, el personaje famoso de una película, un dibujo animado o una figura de nuestra propia creación, con su personalidad y su nombre propio. Es recomendable que no haya implicaciones emocionales fuertes, traumáticas o dolorosas si el personaje que eliges es una persona conocida. Para evitarlo, lo más práctico y que yo te recomiendo más es que elabores un personaje ficticio.

Y ahora ¿qué debo hacer?

Identificando atu voz crítica

El primer paso para separar la voz crítica de nuestro diálogo interno es darnos cuenta de su presencia. Comienza a prestar atención a los momentos en los que te hablas a ti mismo en términos negativos, cuando recuerdas eventos dolorosos o en un bloqueo. En general, si no te sientes bien, es porque suele estar presente haciendo de las suyas.

Coge entonces el Cuaderno de la voz crítica y anota aquello que más agravio te esté causando en ese instante o el recuerdo más reciente en ese sentido. Escribe con el lápiz cómo te sientes al respecto, describe tu vivencia con detalle y sin miedo. No se trata de escribir bien, esto no es literatura, se trata de hacer una purga plasmando tus emociones. Puedes utilizar un lápiz de color que identifiques como el adecuado para describir tus emociones o combinar el de grafito con los de colores según te venga en gana: exprésate.

A partir de ahora cogerás lápiz y libreta cada vez que tengas pensamientos circulares, necesites entender algo o te sientas mal por lo que te haya sucedido durante el día.

Lo primero que tienes que recordar y tener presente es que si nos encontramos mal o hay algo que nos perturba, significa que hay motivos para ello. Por lo tanto, tienes que asumir que es normal y que forma parte de la vida. Debes permitirte estar mal, de lo contrario es muy probable que caigas en la trampa del elefante rosa, ¿la recuerdas? Si quieres evitar un estado suprimiendo tus pensamientos sobre él, es muy probable que intensifiques la negatividad. Tu voz crítica tomará el control y puede que te sientas culpable por estar mal y no poder cambiarlo. En momentos así es cuando debemos observar si estamos añadiendo leña al fuego de forma innecesaria. En esos momentos, o en los de dudas, es cuando la voz crítica está en su salsa y hace de las suyas sin que seamos conscientes de ello. Por eso es tan importante aprender a identificarla y poder así hacer una lectura objetiva de los acontecimientos. Está permitido estar mal, si lo estoy es por algún motivo y está prohibido sentirse culpable por ello. ¿No te parece que

ya tienes bastante?

No es lo mismo torcerse un pie que torcerse un pie y abrazar lo que tu voz interna negativa te dice. Tienes derecho a sentirte mal, a quejarte si te duele. El dolor por la torcedura es real, pero no lo es creer que eres torpe, que todo te pasa a ti e incluso, siendo drásticos, que lo tenías merecido. Esos pensamientos negativos, que no son la realidad pero que, sin embargo, formulas en primera persona, son el síntoma de no ser consciente de la presencia tóxica de tu voz crítica. Vamos a cambiarlo a segunda persona: «Todo te pasa porque eres torpe y te lo mereces». Identificas mejor su presencia, ¿no es así? En primera o segunda persona sigues siendo un autonáufrago al creer tus pensamientos negativos sin rechistar. Sin embargo, si ejerces el pensamiento objetivo, este te invitará a negociar, a cuestionar la afirmación de tu voz, o incluso a pelearte con ella, ya que sabes que no es verdad.

Fíjate en lo que hayas escrito en tu cuaderno. Por lo general, lo hacemos en primera persona, por ejemplo: «Me siento imbécil por haberme torcido el pie de un modo absurdo». Vamos a suponer que has escrito algo así. Te propongo que lo reescribas, pero en segunda persona. Y si ya lo has hecho en segunda, pásalo a primera.

¿Has terminado? Genial, ahora léelo y anota debajo lo que sientes, qué diferencias encuentras con el cambio y a qué te incita.

Bien, ahora reformula la frase, prueba a escribirla en tercera persona, como en el ejemplo de la torcedura: «Todo le pasa a él o a ella porque es torpe y se lo merece». ¿Ya lo has hecho con tu propio texto? ¿No te parece que hay un cambio total de perspectiva? ¿No es como si tu voz se estuviese dirigiendo a otra persona? Cambia todo aquello que te esté diciendo. Este nuevo ángulo te permitirá desvincularte de tu voz.

Imaginar que la voz crítica es una entidad separada de ti, un personaje distinto, te permitirá distanciarte emocionalmente de esos pensamientos y verlos como eventos mentales, no como verdades absolutas. Son

pensamientos, no eres tú. Recuérdalo bien, ya que es muy importante, ¡SOLO PENSAMIENTOS!

Cada vez que te sientas mal por algo, realiza este ejercicio, aunque el malestar sea sutil o superficial. Para atrapar a nuestra voz crítica y mantenerla a raya debemos estar atentos, eso sí, sin obsesionarnos, con calma y en momentos que podamos centrarnos en el ejercicio. Si no dispones de mucho tiempo, recuerda: está prohibido sentirse culpable. Lo importante es que alguna vez lo logres, ya estarás haciendo algo con tu mente que antes no hacías: comenzar, poco a poco, a contextualizar y a hablarte en positivo. No se trata de reprogramarte en una semana, sino de transformar cómo piensas de un modo integral. Llevará un tiempo, así que permítete ir paso a paso, lo importante es que estés en ello y que aprendas a reconocerla, a saber que está ahí. No funciona enfrentarnos a ella directamente, porque muchas veces no podremos hacerlo, nos podemos frustrar y otorgarle el poder de nuevo. Después de un tiempo conviviendo con ella, y de identificar con claridad cuándo aparece, comenzaremos a tomar el control.

Una vez que hayas conseguido separar tu voz crítica reformulando las frases en tercera persona, es hora de comenzar a cuestionar todas las afirmaciones que te encuentres en el discurso. Pregúntate si hay evidencia sólida que respalde cada una de esas creencias. Este proceso de cuestionamiento puede revelar la falta de fundamento de muchos pensamientos negativos. Recuerda la vista cenital a la hora de valorar las frases que has escrito, al estar en tercera persona será más fácil observarlas como si no hablasen de ti. Observarlas desde este nuevo ángulo te permitirá ser más objetivo y utilizarás toda tu potencia racional para cazar las mentiras que te intenta colar tu voz crítica.

Ahora plantéate nuevas preguntas: ¿De dónde vienen estas creencias? ¿Están basadas en experiencias reales o en percepciones distorsionadas del pasado o de la propia vivencia? Comprender su origen puede ayudar a

debilitar el poder de tu voz crítica.

Una vez que hayas identificado los pensamientos negativos, te pido que los reemplaces por afirmaciones positivas y realistas. Cultiva una narrativa interna que fomente la confianza y la autocompasión. Anótalas al final de todo el texto y subráyalas con los marcadores fluorescentes.

Obviamente, en principio es complicado hacer todo esto en tiempo real. De ahí que te haya pedido hacer el ejercicio de forma planificada. Por volver al anterior ejemplo de la torcedura, si te ocurre algo así, no recordarías todo lo que acabas de leer para poderlo ejecutar in situ. Pero sí podrías hacerlo después, en casa o en un entorno controlado y con tiempo para la reflexión donde puedas observar cómo piensas y aprender a separar la realidad de la versión que te cuenta tu voz crítica. Poco a poco te irás entrenando hasta que estos ejercicios ya no sean necesarios.

Para finalizar este ejercicio, me gustaría compartir contigo una experiencia real en la que he cambiado el nombre de la persona para respetar su intimidad.

Ana llegó a mí en busca de asesoramiento por un tema personal de emprendimiento. Desde joven, siempre había sido una persona perfeccionista y entregada. Había logrado una exitosa carrera como psicóloga en el sector privado, trabajando por cuenta ajena. Estaba casada y era madre de dos hijos. Sin embargo, a medida que los años pasaron, Ana comenzó a notar que empezaba a perder el control de sí misma paulatinamente. Descubrimos que su voz crítica estaba omnipresente en su vida. Acordamos que había que ponerle nombre, tenía que imaginar una persona conocida o ficticia. Ana decidió crear un personaje y la bautizó como Duda Piruja.

La invité a hacer un dibujo o a buscar una foto en la red que representara a Duda Piruja y a que la imprimiera, ya que no tenía una figura clara. Ana decidió dibujarla en un folio con la apariencia de una típica bruja de cuento.

Duda Piruja era una figura sombría en su mente, siempre cuestionaba sus

elecciones y sembraba semillas de inseguridad. Cuando Ana estaba frente a un nuevo problema en el trabajo, Duda Piruja susurraba: «¿De verdad eres lo suficientemente competente para esto? Seguro que vas a fracasar». Incluso en los eventos sociales, como una cena con amigos, Duda Piruja aparecía para decirle cosas como: «Seguro que se aburren como ostras. ¿Por qué alguien querría pasar tiempo contigo?».

Ana quería emprender, abrir su propia consulta haciéndose autónoma. En realidad era su sueño desde su juventud y, a pesar de estar en buena disposición para llevarlo a cabo, Duda Piruja le decía: «Va a salir mal, no lo hagas, no estás preparada y lo harás fatal».

Pero Ana se enfrentó a Duda Piruja teniendo en cuenta mis sugerencias. Lo primero que hizo fue visualizarla como un personaje separado en su mente. Le dio el nombre que ya conocemos y la personalidad y la apariencia que he comentado. Visualizaba una bruja entre sombras con una voz que siempre sonaba a crítica, pero que en realidad era ridícula, de cuento, poco creíble.

Enfrentarse a Duda Piruja no era cuestión de discutir con ella, sino de ignorarla, siendo condescendiente y sin entrar en debates ni explicaciones extensas. Simplemente Ana tenía que elegir dejar de ser autonáufraga. Un día, durante un paseo por el parque, decidió comenzar a enfrentarse a Duda Piruja. Se imaginó hablando con ella como si fuera una conversación con una amiga cercana. «Hola, Duda Piruja», comenzó a decir Ana en voz alta, «sé que tienes preocupaciones y dudas, pero necesito que entiendas que no voy a dejar que me detengas». Duda Piruja respondió con su tono habitual de incredulidad: «¿De verdad crees que puedes superar tus inseguridades? Siempre has sido así, y esto no va a servir de nada. Yo tendré razón, como siempre, sabes que es verdad». Ana respiró profundamente y le dijo: «Sí, lo creo, las voy a superar. He logrado muchas cosas en mi vida y estoy dispuesta a seguir creciendo. Tus dudas ya no me van a definir».

A medida que pasaron los días, Ana siguió enfrentándose a Duda Piruja

cada vez que aparecía. Cuando la voz crítica la atacaba, Ana se tomaba un momento para recordarse a sí misma sus logros y habilidades. Y poco a poco la voz de Duda Piruja comenzó a perder fuerza. Ya no la paralizaba ni dictaba sus decisiones. Paralelamente, Ana empezaba a notar que su confianza aumentaba. Se sentía más segura en su trabajo, disfrutaba más de los momentos en familia y de sus relaciones con amigos. Aunque Duda Piruja todavía ocasionalmente intentaba hacerse oír, Ana ya había aprendido a ignorarla y a contrarrestar sus pensamientos negativos con afirmaciones positivas y hechos reales.

En la actualidad, Ana tiene su propia consulta como psicóloga.

Recuerda que tu Duda Piruja, esa persona tóxica que vive en ti, son solo pensamientos, no es la realidad y tampoco eres tú. Otorga a esos pensamientos un nombre, un cuerpo y una voz para identificarlos mejor y entender que no tienen nada que ver ni con la realidad ni contigo. De ese modo dejarán de apoderarse de ti. Como en esos cuentos infantiles en los que el monstruo pierde sus fuerzas cuando el niño ya no las alimenta con su miedo.

Eliminar a la persona tóxica que te habita no se consigue en dos semanas o leyendo este libro y ya está. En esta época de inmediatez ha llegado el momento de que aprendas a desarrollar tu capacidad de espera. Hay que adquirir responsabilidad. En este método, la responsabilidad consiste en tener paciencia, y para ser capaces de hacerla crecer y aplicarla, debemos aprender a hablarnos bien ignorando a nuestra Duda Piruja personal.

Ejercicio 1

Coge el cuaderno que has destinado para trabajar tu voz crítica. Como hemos hablado antes, tenemos que ponerle un nombre e identificar su aspecto físico. Hay personas que lo tienen claro inmediatamente, a otras les lleva muchos días encontrar una figura que pueda servirles. Puede ser casi

cualquier cosa, un animal, una persona, un objeto, un monstruo..., lo importante es que a ti te sirva como representación fiel de cómo la ves.

¿Ya tienes decidido quién va a representarla? Imaginemos que sí. Ahora te voy a pedir que dibujes al personaje. Ya, ya sé que no sabes dibujar, o que llevas años sin hacerlo. Mejor aún, el resultado será mucho más gracioso y potente, además te reirás y disfrutarás haciéndolo. No tienes que demostrar nada a nadie. Si eso ocurre, ahí la tienes de «cuerpo presente», tu persona tóxica te saluda, es buen momento para identificarla y observarla.

Hazlo con el lápiz de grafito y coloréalo después con tus nuevos colores (los vas a usar mucho a partir de ahora). Tómate tu tiempo, disfruta de los materiales, de su olor a nuevo, de afilar tus lápices de colores, dibuja como cuando eras un niño, sin prisa y sin juzgarte. Si aparece tu personaje tóxico, no te sientas culpable, es perfecto, porque ya has aprendido a distinguirlo y eso te va a permitir aislarlo con el tiempo, a no escucharlo y a dejarte ser, en este caso, dibujando con libertad.

Debes hacer el dibujo en tu «Cuaderno de la voz crítica» para verlo con frecuencia y que sea la imagen mental de tu particular Duda Piruja. Si te apetece, puedes hacerle fotocopias para colocarlas en lugares estratégicos de tu hogar, en la mesa de tu despacho, en la taquilla de tu trabajo o en tu coche. Todos los lugares donde te parezca necesario y viable.

He tenido varios clientes que lograron identificar la presencia de su voz crítica por el mero hecho de ir a fotocopiarla. Su voz les decía lo ridículas que eran al hacerle una fotocopia a aquella chapuza de dibujo. También que no iba a servir de nada, porque abandonarían el método como todo lo que emprendían. Casualmente, muchas de estas personas consiguieron eliminar el automaltrato que se infligían mediante su voz crítica, en un ambiente laboral de oficina altamente tóxico. El ambiente seguía siendo el mismo, pero no su forma de interpretarlo y de hablarse a sí mismas. Todas ellas guardaban una fotocopia de su dibujo en el cajón de su mesa de trabajo.

Llegará el día en que deberás tachar la imagen con una X, pero no lo

hagas de inmediato. Cuando decidas tachar tu personaje, no puede ser desde la frustración o en un momento de mal humor. Tienes que dejar que ocurra sin más, un buen día algo se conectará en ti y lo tacharás. La sensación te tiene que nacer desde la calma y la certeza de decir: «Ya no tienes poder sobre mí».

Hasta que no hayas identificado a tu persona tóxica y el personaje para su avatar y lo hayas dibujado, no comiences el siguiente capítulo. Recuerda, en el método VEGA mantener la calma y tener paciencia significa ser responsable y estar haciendo las cosas bien. En cuanto hayas completado el proceso de este capítulo, pasa al siguiente. Siempre y cuando sientas y tengas conciencia plena de que has conseguido identificar correctamente a tu voz crítica.

¿Qué hemos aprendido en este oapítulo?

• La voz crítica interna son solo pensamientos, no la definición de quién eres. Al trabajar para identificarla, comprenderla y contrarrestarla te liberarás de su influencia fomentando el pensamiento positivo.

• Presta atención a aquellos momentos en que te sientas mal o que creas que estás siendo autocrítico. Busca el momento para anotar tus pensamientos y sentimientos en el Cuaderno de la voz crítica.

• Cambia de perspectiva reescribiendo tus pensamientos negativos en tercera persona para distanciarte de ellos y verlos como algo externo a ti.

• Analiza las frases finales cuestionando la validez de las afirmaciones formuladas en tercera persona. Pregúntate si se basan en hechos reales y saca tus propias conclusiones.

• Resalta las conclusiones que obtengas del ejercicio con tus marcadores fluorescentes.

• Crea un personaje para tu voz crítica. Dibuja un avatar ficticio que la

represente dándole un nombre y una apariencia física. Facilitarás el proceso de identificación y podrás utilizar su imagen como herramienta de identificación inmediata, en situaciones diversas. Recuerda que puede ser una persona, un objeto, un monstruo o lo que mejor represente tu modo de ver a tu particular Duda Piruja.

Referencias

McKay, Matthew y Fanning, Patrick (1987): «Autoestima. Evaluación y mejora».

CLAVE 2: EL DESCANSO

El descanso forma parte del trabajo tanto como el sueño forma parte del día.

Antonio Machado, Campos de Castilla

No hay proceso de entrenamiento que perdure en el tiempo sin tener en cuenta las claves del método VEGA. Soy consciente de que el coaching no consiste en dirigir a personas hacia el objetivo que el entrenador cree que necesitan. La mayoría de la gente sale pletórica de una sesión, pero el efecto se diluye a medida que pasan los días y la persona puede llegar a sentirse engañada o culpable. Así que yo ejerzo mi oficio actuando tanto de asesor y mentor, como de entrenador, dependiendo del cliente, la situación y el objetivo. Pero navego sin excepción por los mares de aplicar el método como cimentación. Es como ir al dentista y luego no mantener una correcta higiene bucal. De nada sirve un vestido bonito, si después caminamos sobre cristales sin zapatos. Nuestros zapatos son el método VEGA y el contenido de este capítulo debe ser interpretado como las suelas. La base del equilibrio de una persona, además del ejercicio y una buena alimentación, es mantener un descanso real, efectivo y sin remordimientos. Si trabajas esos cimientos en primer lugar, el entrenamiento no se diluirá en cuanto te despidas y atravieses la puerta o, en este caso, cuando cierres el libro y vuelvas a tu vida.

En nuestra sociedad actual, caracterizada por un ritmo vertiginoso y una constante búsqueda de excelencia, es muy frecuente que las personas acumulen una gran falta de descanso. A pesar de los avances tecnológicos y

la supuesta simplificación de las tareas cotidianas, la gente se ve atrapada en un ciclo de actividad constante, alimentado por sentimientos de culpa, causada a su vez por la necesidad de demostrar valía y por la obsesión de ser productivos. Este mal moderno no solo afecta la salud mental de la población, sino que también incide negativamente en la calidad de vida y la capacidad de buscar momentos de calma y reflexión. No sabemos descansar, somos expertos autonáufragos en todos los ámbitos.

A todos aquellos con quienes realizo coaching les hago una pregunta simple: «¿Cómo descansas?». El 90 por ciento de las respuestas son muy parecidas a una de estas dos: «Bien, duermo siete u ocho horas casi siempre» o «Me acuesto a una hora razonable, pero no consigo dormir bien».

Cuando les digo que no les estoy preguntando qué tal duermen, sino qué tal descansan y cómo lo hacen durante el día, suelen quedarse sorprendidos y pensativos. Tras un silencio, me preguntan: «A qué te refieres, ¿a sentarme o a acostarme en el sofá y no hacer nada?». Es increíble que no sepamos descansar. No somos conscientes de la dimensión del problema, es una alienación en la que se nos va la salud física y mental.

Y si el descanso es la base de todo, ¿por qué el método comienza por el control de la voz crítica? Hay una razón: si no la hemos trabajado y su presencia negativa es marcada, puede paralizar nuestra capacidad de descanso. Te lo voy a explicar a través del ejemplo de Judith, una chica que trataba de mejorar laboralmente, conciliando su trabajo por las mañanas con sus estudios por las tardes. Se levantaba a las seis de la mañana para ir a trabajar y su labor era muy física, así que, después de llegar a casa y comer, se sentía muy agotada. Ella escuchaba las señales de su cuerpo y se tumbaba un rato a descansar. Pero su voz crítica, su Duda Piruja, le hacía sentir incómoda, la acusaba de no hacer nada y le insinuaba que lo que tenía que hacer era ponerse a estudiar. Por culpa de eso, a pesar de tener planificadas las horas dedicadas al estudio, era incapaz de descansar ya que

la invadían los sentimientos de culpa. El problema se extendía a la calidad del sueño nocturno. Al día siguiente se levantaba agotada, y así sucesivamente.

En el mundo actual, la mera idea de «no hacer nada» nos genera sentimientos de culpa. Nuestra cultura promueve la creencia de que el tiempo es un recurso valioso y debe aprovecharse al máximo. Y el descanso se interpreta erróneamente como una pérdida de tiempo. Las redes sociales y la comparación constante con otros exacerban este sentimiento, ya que las personas tienden a exhibir sus éxitos y actividades en línea. De esta manera se crea una presión implícita para estar en constante movimiento.

Al entrar a valorar aquellos pensamientos como reales, Judith caía en el autonaufragio causado por su voz crítica. Sabía que tocaba descansar, estaba decidida a hacerlo, pero no podía. Un pensamiento en segunda persona le dictaba una orden, «Si no te levantas ya, luego no te va a dar tiempo». Ella luchaba con su voz crítica argumentando que sí le daría tiempo y que necesitaba e iba a descansar, para optimizar su rendimiento posterior. Su Duda Piruja le provocaba remordimientos: «Como quieras, pero luego vas a estar atontada y no te vas a concentrar». Judith terminaba por levantarse y volver a sus estudios, argumentando que prefería hacer algo productivo en vez de estar atormentándose. Su voz crítica había vencido, Judith estaba haciendo algo que no quería hacer en ese instante. Ella quería descansar, pero se sentía obligada a estudiar. Y, claro, el rendimiento era siempre más bajo al afrontarlo desde esa perspectiva y sin un descanso previo real. Lo importante no era ella, lo principal, por encima de todo, era avanzar, conseguir mejoras y resultados.

La obsesión por la productividad se ha convertido en una plaga moderna. La mentalidad de «siempre estar ocupado» es un distintivo de honor y muchas personas sienten que deben llenar cada momento de sus vidas con tareas productivas. Esta obsesión no solo agota la energía, sino que también puede tener efectos negativos en la salud a largo plazo. La constante

demanda de rendimiento puede llevar al agotamiento, dejando poco espacio para el verdadero descanso y para mantener relaciones humanas sanas.

El temor al juicio de los demás y la necesidad de validación externa también desempeñan un papel importante en la falta de descanso. En esta sociedad individualista, la imagen que proyectamos al mundo es crucial para la percepción que tienen los demás sobre nuestra capacidad de éxito. Esta búsqueda de validación puede llevar a la sobreexigencia y al rechazo del descanso, ya que la inactividad y el sosiego se consideran una señal de debilidad o falta de compromiso.

La enseñanza y la publicidad también desempeñan un papel importante en promocionar la cultura de la acción constante. Desde temprana edad se nos cuenta que el éxito proviene del esfuerzo incansable y de la competitividad. Solo tenemos que ver cualquier película estadounidense de adolescentes universitarios para comprobarlo. Además, la publicidad fomenta el consumo y la compra de bienes como indicadores de éxito, lo que refuerza la idea de que siempre debemos estar trabajando para tener más. Estos factores contribuyen a reforzar una mentalidad que valora la acción por encima del descanso.

El descanso en positivo

Para abordar este mal moderno es esencial un cambio personal hacia una valoración más equilibrada y realista del descanso. Reconocer que descansar no es una pérdida de tiempo sino una inversión en nuestra salud es el primer paso. Crear hábitos y espacios donde la pausa y la desconexión sean bienvenidas contrarrestará la obsesión por la productividad. Debes desarrollar en tu vida la idea de que descansar de un modo efectivo es una señal de que estás siendo inteligente y responsable. El descanso no debe verse como una debilidad, sino como una fortaleza. La capacidad de desconectar y permitirse momentos de tranquilidad te llevará a una mayor

claridad mental, creatividad y productividad sostenible a largo plazo. Valorarlo es un paso esencial para redescubrir la verdadera esencia de la vida en una sociedad donde la prisa y la obsesión por la acción constante han llegado a dominarnos. Acepta que el descanso no es una pérdida de tiempo y vive de verdad. Bájate de la rueda de jaula de hámster y observa a tu alrededor, observa a los demás correr en ellas.

Si quieres que los ejercicios propuestos en este cuaderno funcionen, déjame decirte que este capítulo es el más importante de todos. O aprendes a descansar o no va a funcionar nada de lo que pongas en práctica. Quizá ya lo hayas venido haciendo o intentando hacer desde hace tiempo, incluso puede que practiques meditación o alguna actividad similar. Aun así, no está de más que leas estas páginas y revises tus rutinas, porque antes de comenzar con la gratitud y la autoindagación debemos estar practicando un descanso real, efectivo, inteligente y responsable.

Volviendo a nuestro ejemplo, Judith comenzó con el trabajo de identificación de su voz crítica y su asociación a un personaje ficticio y por fin comenzó a descansar con el dibujo colocado cerca de su campo de visión. Tuvo que batallar lo suyo, pero, poco a poco, logró discernir entre lo que quería y lo que sus pensamientos le llevaban a hacer y sentir. Cuando fue capaz de aislar su voz crítica sin enfrentarse a ella ni negociar, a pesar de caer aún en sus trampas de vez en cuando, decidimos unir a la estrategia los ejercicios que encontrarás en este capítulo. Al poco tiempo de haber comenzado, Judith por fin conseguía descansar antes del estudio y de hecho obtenía mucho más rendimiento de esas horas que cuando se sometía a tardes completas de automaltrato.

Quiero que sepas una cosa importante: a Judith no le propuse que descansase con mindfulness o meditación, aunque no estoy en contra, ojo. De hecho, lo recomiendo. Pero lo que quería era acompañarla a que aprendiese a no hacer nada y a parar de verdad. Si tú también aprendes, desplegarás mejor todo tu potencial. En realidad es algo innato a cualquier

ser vivo. Si tienes una mascota, ya habrás observado que, si tiene hambre, come, si quiere jugar, juega, y si está cansada, se tumba. Recuerdo a mi abuela, ama de casa y campesina, como ejemplo de algo tan simple como revolucionario. Cuando estaba cansada se sentaba en el pozo de la finca, muy cerca de una higuera. La observaba mirando al vacío y le preguntaba: «¿Qué haces, abuelita?». Y ella me contestaba: «Nada». ¿No es algo revolucionario? Sería incapaz de imaginármela deslizando vídeos en el timeline de las redes sociales en su teléfono móvil mientras descansaba sentada en el pozo. Simplemente no hacía nada, practicaba el verbo to be del idioma inglés, el verbo ser o estar, sin saberlo. Mi abuela era y estaba, nada más.

¿A cuántas personas conoces en la actualidad que sean capaces de sentarse media hora en cualquier parte y no hacer nada? Sí, mucha gente medita, practica yoga o paga por una sesión de mindfulness, lo cual, repito, está muy bien y lo recomiendo con furor. Pero de algún modo, y, por favor, que nadie encienda las antorchas para perseguirme, somos capaces de entrar en un estado mental similar a no hacer nada mediante estas prácticas por dos factores: pagamos por ello y sentimos que implica acción, que aprovechamos el tiempo y que estamos haciendo algo beneficioso para nosotros. Y aunque esto es cierto, es una pena que en la actualidad tengamos que pagar para no sentirnos culpables por no hacer nada. El hecho de que la práctica tenga un nombre y un coste económico implica sensación de acción, de aprovechamiento productivo del tiempo, con lo cual no sentimos que lo estemos perdiendo. Mi abuela lo hacía gratis, igual que todos los animales con los que convivía en la finca.

Vamos a tratar de recuperar al ser humano real que hay en ti, así que ha llegado el momento de comenzar el segundo paso para tu transformación: coge tu nueva libreta de anotaciones, tu «Cuaderno de descanso». Debes incluir en él, en la segunda página, momentos de reflexión sobre cómo te sientes por no descansar y cómo crees que influye en tu bienestar general.

Tu voz crítica, Duda Piruja o como la hayas llamado, hará acto de presencia con mensajes del tipo: «Con todo lo que tienes que hacer, lo que faltaba, ahora pretendes hacer el vago sentándote a no hacer nada. ¡No tienes tiempo!».

Debes contestarle que sí tienes. De hecho, puede que parte de tus acciones diarias no sean tan imprescindibles como crees, y que sentarte a reflexionar sobre ello sea lo más productivo que hagas ese día.

Para lograr tu nuevo objetivo, define límites entre tu vida laboral y personal, y reflexiona sobre cómo estos límites pueden promover un mejor equilibrio. Anota en tu «Cuaderno de descanso» cómo te sientes cuando respetas esos límites y te das tiempo para desconectar. Escribe mensajes de apoyo y comprensión para ti mismo cuando te tomes un tiempo para descansar y te enfrentes a sentimientos de culpa.

Utiliza también tu cuaderno para planificar pausas breves durante tu día de trabajo. Anota cómo te sientes después de estas pausas y cómo afectan a tu productividad y concentración. Incluye momentos específicos en los que te desconectarás de tus dispositivos electrónicos. Reflexiona sobre cómo esta desconexión digital influye en tu estado.

Dedica secciones de tu cuaderno para explorar y anotar actividades que te relajen y te brinden alegría. Describe cómo te sientes al participar en ellas y cómo contribuyen a tu bienestar. Reflexiona sobre la importancia de pasar tiempo con amigos y familiares. Anota cómo estas conexiones personales pueden aliviar el estrés y proporcionarte un sentido de gratitud.

Explora cómo decir «no» de manera respetuosa y constructiva priorizándote a ti, sin sentir culpa. Registra cómo esta habilidad te permite establecer límites y cuidar de tu bienestar.

Dedica un tiempo para explorar diferentes aspectos del autocuidado, como la alimentación equilibrada, el ejercicio y el sueño. Reflexiona sobre cómo estas prácticas contribuyen a tu bienestar general, cómo lo estás haciendo y qué puedes mejorar al respecto.

Después de llevar a cabo todas estas reflexiones, debes poner en práctica tus conclusiones. Deja espacio entre un ejercicio y otro, no pretendas hacer varios en un día. Vete poco a poco, sin prisa, sin autoexigencia tóxica. Recuerda tu dibujo. La frecuencia temporal de los ejercicios es una guía, quizá no puedas seguirlos al mismo ritmo, pero no importa, no sientas culpa ni hagas culpable a tu voz. Estás en ello y lo puedes retomar tranquilamente si ha surgido algo. Tienes toda una vida por delante, calma, lo importante es volver una y otra vez si nos despistamos o no hemos tenido tiempo o ganas de completarlos.

Los ejercicios de los anteriores capítulos debes tenerlos también siempre presentes. Cada capítulo ha de sumarse al anterior de aquí al final del libro, hasta que el conjunto sea un hábito y al final ya no necesites el libro.

EJERCICIOS

Ejercicios para la primera semana

En tu «Cuaderno de descanso» ya tienes la imagen que has dibujado para representar a la persona tóxica que te habita. A la hora de desarrollar los ejercicios aquí propuestos, ten en cuenta su presencia y todo aquello que pueda «decirte» para interferir.

Mucha gente confunde descansar con dormir por la noche. Escribe sobre qué entiendes por descanso en el día a día y cómo crees que influye o podría influir en tu bienestar. ¿Descansas?, ¿lo haces sin sentimientos de culpa, fruto de escuchar a tu voz crítica? ¿Directamente no te lo permites o crees que no tienes tiempo? ¿Piensas que lo haces de la forma correcta? ¿Cómo te influye en el día a día?

Cuando hayan pasado al menos veinticuatro horas desde que hiciste la reflexión de arriba, escribe las ventajas que crees que tiene realizar un verdadero descanso diario sin sentimientos de culpa. El resto de la semana dedícalo a pensar y reescribir la información obtenida si fuera necesario.

Ejercicios para la segunda semana

Reflexiona: ¿Tienes definidos los límites entre tu vida personal y laboral? ¿Hay sitio para el descanso? Tanto si trabajas como si no tienes un trabajo remunerado, tengas o no una familia, seas estudiante o ama o amo de casa..., escribe unas líneas sinceras sobre lo que ocurre. ¿Estás respetando los límites de tu necesario descanso? ¿Los respetas, pero no hay un descanso real? ¿Sientes culpa o tu voz crítica campa a sus anchas en esos momentos?

Deja pasar al menos veinticuatro horas desde la reflexión de arriba. ¿Cómo crees que te sentirías si respetases esos límites al cien por cien? Escribe unas frases.

Deja pasar otras veinticuatro horas y dime: ¿te ha hablado tu Duda Piruja al describir cómo te sentirías al respetarlos? Si es así, ¿qué te ha dicho?, ¿tiene sentido?

Otras veinticuatro horas después escribe alguna frase motivadora que tumbe cualquier sentimiento de culpa que puedas sentir por dedicar tiempo efectivo al descanso.

Ejercicio para la tercera semana completa

Planifica breves descansos ubicados estratégicamente a lo largo del día que sean viables. Se trata de observar cada uno de los días de la semana y tomar anotaciones en tu «Cuaderno de descanso», para ponerlas en práctica en la cuarta semana. Al final de esta tercera semana debes obtener una planificación de descansos específicos en función de cada uno de sus siete días, y que sean compatibles con tus tareas cotidianas más predecibles.

Ejercicio para la cuarta semana

Realiza una prueba real de esa planificación, teniendo presente que tu Duda

Piruja va a intentar sabotearte y sembrar la culpa. Recuerda que son solo pensamientos. Además, puede que haya que hacer ajustes día a día para que dichos descansos sean viables y equilibrados. Cuando descanses, ten a mano tu dibujo.

Ejercicio para realizar de la octava a la duodécima semana

¿Cómo ha sido tu primer ensayo después de la tranquila y meditada planificación de este mes? Por circunstancias, quizá te haya llevado más tiempo, no tiene que ser en un mes exacto, pero NUNCA menos. Recuerda que no debemos tener prisa, esto no es una píldora.

Extrae una lectura amable y realista de lo que ha sucedido y realiza ajustes en el plan si es necesario. Si no ha ido bien, no sientas culpa, no adoptes la postura de autonáufrago que escucha su voz crítica. Has hecho algo que no habías practicado jamás y eso ya es un éxito. Focalízate en todo lo bueno que has aprendido durante estas cuatro semanas y utilízalo como base para el segundo mes.

Ejercicio para realizar de la duodécima semana en adelante

Al terminar el segundo mes, tómate unos días para anotar los ajustes utilizando como base lo aprendido durante el primer mes.

Ahora vamos con un intento más definido, el resultado no importa, estamos aprendiendo. Cuando ya hayas conseguido una pauta efectiva, recuerda la famosa regla de los veintiún días necesarios para que un cambio de hábito se instaure definitivamente. Vamos a mantener el plan al menos durante veintiún días para hacerlo efectivo. Recuerda tomar notas en tu «Cuaderno de descanso» a modo de registro y vaciado.

¿Qué lugar ocupa la persona tóxica que te habita?, ¿sigue impasible o va perdiendo fuerza? Escribe sobre todo ello. Una vez pasados los veintiún días, anota en tu cuaderno cómo ha sido la experiencia, cómo estás de

energía y cuál es el nivel de sentimiento de culpa. A partir de aquí, dependiendo de cómo esté funcionando, te tocará seguir ajustando las pautas que no te funcionen.

Si ya tienes dichas rutinas instauradas, eres capaz de descansar y terminar la semana con otro nivel de energía, subimos un peldaño más. Busca un momento diario en el que no tengas dispositivos electrónicos cerca de ti. Después reflexiona y escribe sobre las implicaciones de lo que has podido sentir al respecto, ya sea positivo o negativo. Decide qué dirección quieres tomar.

Por último anota todas las actividades que hacen que te sientas bien y con las que puedes relajarte, ya sea tumbado en el sofá o paseando por un bosque. Incluye también las que impliquen estar con pareja, familia o amigos. Busca el modo de hacerlas encajar en tus rutinas semanales o el modo de negarte a hacerlas si el efecto es el contrario al que deseas, estableciendo límites y entendiendo que la prioridad eres tú.

¿Qué hemos aprendido en este oapítulo?

• Recuerda que hay una diferencia entre dormir y descansar. El verdadero descanso implica pausas conscientes a lo largo del día. No tienen por qué implicar dormir, puedes hacer algo relajante o tan revolucionario y retador como no hacer nada.

• Observa en qué medida la voz crítica interna puede estar saboteando tus momentos de descanso, haciéndote sentir culpable por «no hacer nada».

• Grábate a fuego que descansar es una inversión en tu bienestar, no una pérdida de tiempo. El descanso mejorará tu claridad mental, la creatividad y la productividad.

• Identifica y establece unos límites claros entre tu vida laboral y personal. Planifica descansos cortos durante el día y respeta esos

momentos sin remordimientos.

• Empieza con una planificación de descansos estratégicos y ajusta según necesidades y aprendizajes. Recuerda, la adaptación es clave.

• Integra momentos sin dispositivos electrónicos para desconectar completamente y revitalizar tu mente. Recuerda a mi abuela sentada en su pozo y que no hacer nada no es de vagos, es de personas responsables que saben escuchar y regular sus cuerpos.

• Utiliza tu «Cuaderno de descanso» para anotar reflexiones, ajustes y progresos. Observa cómo evoluciona tu capacidad para descansar de un modo eficiente y sin sentimientos de culpa.

Referencias

Albares, Javier (2023): «La ciencia del buen dormir».

Sociedad Española del Sueño (2016): «Sueño saludable: Evidencias

científicas y guías de actuación».

CLAVE 3: GRATITUD CONSCIENTE

Es propio de un hombre magnánimo, afortunado y verdaderamente feliz, dar gracias con calma.

Séneca, Cartas a Lucilio

La gratitud, según la RAE, es el sentimiento que experimentamos cuando reconocemos que alguien ha actuado en nuestro beneficio, ya sea a través de un favor, una ayuda, un regalo o cualquier otro acto de generosidad. Es una respuesta emocional positiva hacia quienes nos han brindado algo valioso. La manifestamos a través de palabras de agradecimiento o gestos de aprecio. En la antigua Grecia, la gratitud era considerada como una virtud esencial y se le daba gran importancia en la educación de los jóvenes. Los filósofos estoicos, como Epicteto y Séneca, enfatizaban la gratitud como una virtud fundamental para lograr felicidad y paz interior.

En la sociedad contemporánea, la gratitud continúa siendo reconocida como una cualidad muy valiosa. Aunque no por todo el mundo, ya que muchas personas consideran que es un signo de debilidad o de ingenuidad. Existen numerosos estudios que han demostrado que practicar la gratitud de manera regular puede tener efectos positivos en nuestra salud. Se trata de reconocer y darles valor a las pequeñas cosas cotidianas que solemos pasar por alto, así como a los actos de generosidad y ayuda que recibimos de los demás.

Un estudio clave de los profesores Emmons y McCullough (2003) demostró que las personas que se focalizan en agradecer las cosas positivas que ocurren en sus vidas experimentan un incremento del optimismo en la percepción de su realidad. Aumentan las emociones positivas, la

satisfacción con la vida, y mejoran su calidad del sueño. Hallaron que la práctica de la gratitud y el mencionado incremento de la actitud positiva en nuestro día a día incide directamente en nuestra salud. El objetivo principal del estudio era investigar cómo el hecho de enfocarse en aspectos positivos, en comparación con hacerlo en los negativos, puede influir en las personas.

En el experimento, los participantes se dividieron en tres grupos. Cada grupo realizó un ejercicio diario durante un periodo de diez semanas. Los participantes del primer grupo llevaron un diario en el que registraron cinco cosas por las que estaban agradecidos cada día. Estas motivaciones podían ser pequeños detalles de la vida cotidiana o aspectos más generales o transcendentales. El requisito era que debían ser diferentes cada día. El segundo grupo de personas debía registrar cinco cosas que les habían molestado o irritado durante el día y el tercer grupo debía anotar en su diario cinco eventos neutrales o simplemente describir su día. No debían focalizarse en la gratitud ni en los momentos negativos.

Después de las diez semanas, los investigadores evaluaron el estado de todos ellos mediante encuestas y cuestionarios, y los resultados indicaron que el grupo que practicó la gratitud mostró niveles más altos de bienestar en comparación con los otros dos grupos. Los participantes que practicaron la gratitud experimentaron más emociones positivas, se sentían mejor respecto a sus vidas y también afirmaron dormir mejor en comparación con los otros grupos.

La meditación de gratitud también ha mostrado tener impacto en la conectividad de las redes neuronales del cerebro, así como en la relación entre la actividad cerebral y cardiaca, según el estudio de Kyeong y Yun (2018). Esto quiere decir que la gratitud no solo afecta nuestra mente a nivel emocional, sino que también puede influir en la interacción entre el cerebro y nuestro corazón.

Pero incluso se puede aseverar algo que va más allá: estudios como el realizado por Wood, Froh y Geraghty (2010) han encontrado que la gratitud

está asociada con una gran variedad de aspectos positivos del bienestar: emociones positivas más frecuentes, menor incidencia de depresión y ansiedad, mejores relaciones interpersonales y un mayor sentido de propósito vital.

Sin embargo, como comentaba antes, a veces la gratitud puede ser malinterpretada e incluso menospreciada. En sociedades como la occidental, donde el individualismo está muy arraigado, expresar gratitud puede ser visto como una señal de dependencia o debilidad emocional. Percibir que alguien necesita el apoyo o la ayuda de los demás es considerado como algo negativo. Esto hace que algunas personas tengan dificultades para recibir ayuda o reconocimiento, lo cual a su vez los suele conducir a rechazar la gratitud de los demás. Quizá esas personas puedan sentir que aceptarla les colocaría en una posición de vulnerabilidad o las haría depender de otros.

En entornos altamente competitivos se puede llegar a considerar que mostrar gratitud implica admitir una deuda e incluso sugerir inferioridad. Por eso, en lugar de valorar la ayuda recibida, se puede dar el caso de que la persona se esfuerce con ahínco en demostrar su autonomía y fortaleza personal. En algunos contextos o situaciones sociales, la crítica y las dinámicas de acción y solución de problemas son más valorados que el reconocimiento y la gratitud. Esto generará ambientes en los que expresar gratitud es visto como una flaqueza o incluso como una falta de personalidad.

Existe un estudio que echa por tierra que las muestras y la práctica de gratitud sean un signo de debilidad. De hecho, resulta que es más bien todo lo contrario.

El estudio de los investigadores Jiang, Chen, y Chen (2019) sobre la práctica de gratitud en bomberos, encontró una correlación positiva entre la gratitud y una mayor resistencia ante el estrés y las dificultades de sus trabajos. Todos sabemos que los bomberos suelen lidiar con situaciones

bastante duras. Se buscaba determinar si la gratitud podía tener un efecto positivo en el equilibrio psicológico de los participantes. Dado el alto estrés y las situaciones traumáticas que enfrentan regularmente, era importante evaluar si cultivar la gratitud podía ser una estrategia efectiva para mejorar su salud mental. El estudio también pretendía examinar si la gratitud podía reducir los niveles de estrés y los síntomas depresivos entre los bomberos. La idea era ver si su práctica podría actuar como un amortiguador contra los efectos negativos del estrés. Otro objetivo era investigar si la gratitud podía fortalecer la capacidad para recuperarse de las situaciones difíciles a las que estos profesionales solían hacer frente.

El estudio encontró que los niveles de estrés y los síntomas depresivos se redujeron entre los bomberos que practicaron la gratitud. Además, la gratitud contribuyó a mejorar las relaciones interpersonales entre los bomberos, promoviendo un ambiente de trabajo más positivo y colaborativo. Cualquier entorno laboral cohesionado y motivado obtendrá muchos mejores resultados en términos de producción y calidad de servicio que uno en el que se fomente la competitividad y el individualismo.

Esto me hace recordar con un cariño especial el caso de Emma, una chica inmersa en el exigente mundo de la arquitectura. Emma se defendía del estrés diario con una pesada armadura de cinismo. Era una mujer extremadamente sensible y había recibido un mensaje invalidante al respecto desde su infancia. Ser emocional era algo que estaba mal y que supuestamente la colocaba en posición de desventaja para progresar en la sociedad, así que creció imitando a los demás y tratando de cumplir con lo que se esperaba de ella. Según sus palabras, «mostrarte como eres es enseñar tus cartas y el mundo es una selva». Para Emma, la idea de practicar la gratitud a través de un diario le parecía, en el mejor de los casos, una ingenuidad. La vida estaba llena de imprevistos, sobresaltos y problemas que no podía obviar y menos solucionar solo por agradecer cuatro chorradas en la cama con una libreta, un lápiz y el pijama puesto.

Emma llegó a mí en busca de estrategias para manejar su alta sensibilidad. Más bien quería desecharla, ser una persona menos emocional, ya que lo asociaba a no tener control sobre sí misma. Tenía gran éxito profesional, pero sentía que algo faltaba, no lograba experimentar la sensación de plenitud y satisfacción que se suponía que, por su situación vital, debía disfrutar. Mientras trabajábamos la primera clave del método VEGA, le mencioné a Emma la gratitud como uno de los ingredientes a trabajar más adelante, pero se mostró escéptica. Veía la gratitud como una forma de autoengaño, una negación de la «dura realidad» y una forma de obviar las crueldades del mundo en que vivimos.

El primer paso en el viaje de Emma, igual que el tuyo, fue trabajar en su voz crítica. Le llevó tiempo identificarla, cuanto más presente está, cuanto más tóxica es una persona hacia sí misma, más le costará atraparla. Hay personas que son capaces de poner un nombre a su voz en la propia sesión en la que les propongo el ejercicio. A otras les lleva días o incluso semanas hasta que lo logran. «Tediosa», «Tormenta», «Cortocircuito», «Sombra», los nombres simples suelen ser la elección más común y los compuestos, los más llamativos. Ya conoces a «Duda Piruja», pero no a otro de mis favoritos, por su originalidad y contundencia: «Cruella de Vil con bigote de Hitler», este era el nombre con el que una chica que participaba en unos de mis grupos había bautizado a su voz crítica. El personaje de Emma también tenía mucha potencia descriptiva como el anterior: «Nodebes, Nopuedes» fue su elección.

Después de haber trabajado el descanso y la voz crítica, Emma ya tenía una perspectiva nueva y su actitud hacia la práctica de la gratitud era diferente. Era consciente de su perfil autonáufrago y de que había caído en una trampa invisible. El cambio de autopercepción le había permitido abrir la puerta de entrada a la gratitud, que ya comenzaba a practicar sin darse cuenta. Emma comenzó a notar pequeñas cosas que antes pasaba por alto: la satisfacción de un proyecto completado, el calor del sol en su rostro durante

una pausa para el café, la risa compartida con una amiga. La idea de la gratitud comenzó a perder su estigma de ingenuidad en el momento en el que Emma iba logrando dejarse ser. Empezó a verla no como una negación de la realidad, sino como una aproximación más acertada a ella. Así que decidió darle una oportunidad al «Cuaderno de gratitud».

Ambos convenimos que había llegado el momento de dar el paso. Al principio escribir en él le resultaba un poco forzado. Con cada entrada, la resistencia inicial fue dando paso a una visión más amable y positiva de su vida. Reconoció que expresar gratitud no minimizaba sus problemas, sino que le proporcionaba una visión más equilibrada, optimista y, algo que le resultó muy paradójico, realista. A Emma se le había caído un muro de convicción gigantesco y ahora podía ver más allá, aplicaba la vista cenital con más soltura.

La práctica de la gratitud transformó la vida de Emma de formas que nunca había imaginado. Recuerdo la alegría que transmitían sus ojos cuando me dijo que al fin podía dormir relajadamente. Su expresión facial era mucho más liviana y expresiva que al comienzo del proceso. Emma aprendió que la gratitud no era una fuga de la realidad, sino un ancla que la mantenía centrada y abierta a la belleza de la vida, incluso en los días difíciles.

I\_A GRATITUD Y EL CUERPO

Además de los beneficios sobre la salud mental y emocional, hay estudios que demuestran que la gratitud tiene efectos positivos incluso en nuestro físico.

Un ejemplo magnífico sobre la incidencia de la gratitud en nuestros cuerpos es el estudio de Liang, Chu, Wang y otros (2018) en mujeres con artritis reumatoide, que demostró que las prácticas de gratitud pueden llevar a la reducción del dolor y las limitaciones funcionales. Este estudio muestra

evidencias de cómo la gratitud puede mejorar la gestión del dolor y aumentar la funcionalidad en personas con esta enfermedad.

Más allá de esta mayor resistencia física o funcionalidad, lo innegable es que la gratitud mejora la percepción que tenemos de nuestra propia salud, sea la que sea. Esto lo podemos ver en otro estudio realizado por Hill, Allemand y Roberts (2013), que indicó que la gratitud puede contribuir a una mayor satisfacción con nuestro estado de bienestar general en la edad adulta.

Así que podemos afirmar que agradecer y que nos agradezcan es una buena medicina para el alma y también para el cuerpo.

Gratitud a uno mismo

Dentro de la gratitud, la gratitud hacia uno mismo es, quizá, la más importante de todas las que hemos de trabajar. Reconocer tus propios logros, habilidades y puntos fuertes, cuidar de ti, valorar los esfuerzos que haces para ello y crecer como persona incidirá en tu modo de percibir la realidad de tu existencia. Si ya has realizado los ejercicios propuestos en los capítulos anteriores, como Emma, habrás comenzado a notar efectos positivos en ese sentido.

Recuerda esto que te voy a decir, porque considero que es algo básico para que logremos dejar de ser personas tóxicas para nosotros mismos. En el capítulo introductorio al método VEGA me refería a la incapacidad o resistencia de la mayoría de las personas a la práctica de la gratitud. Hemos visto un ejemplo de ello en la historia de Emma. La vida está llena de obstáculos a superar, a los que tenemos que hacer frente cada jornada. Pretendemos librarlos con solvencia y ser cada vez mejores en todo ámbito, ya sea personal o laboral, en nuestras relaciones amorosas, familiares o de amistad. También para tener sensación de control y de ausencia de peligros y vivir en paz. Sin embargo, a pesar de todos nuestros esfuerzos y de poner

todo el empeño del mundo, no podemos y, por ello, sentimos inseguridad, estrés e incluso ansiedad. No dormimos por las noches pensando en el siguiente informe a entregar en el trabajo, en si el regalo que harás a tu amigo tendrá éxito o en si serás lo suficientemente bueno o pertinaz como para valorar la posibilidad de apuntarte a clases de pintura. En ese estrés vital continuo, practicar la gratitud sería un estorbo, un ruido que te impediría centrar toda tu atención donde crees que debe estar. Y donde crees que debe estar depositada es en solucionar tus problemas, ya sean menores o trascendentales. «No sería responsable si no me preocupase y ocupase de aquello que de mí depende», te dices.

Pues bien, con esa actitud, excusable en parte por bienintencionada, lo único que lograrás es centrar toda tu atención y tus recursos en la negatividad. Aunque parezca que solucionando todos los problemas de nuestra existencia lograremos ser felices, de lo que no somos conscientes en esa ecuación, que puede parecer lógica, es de que lo que logramos es caer en la trampa del elefante rosa. Piénsalo, siempre vas a tener problemas que solucionar, siempre va a haber algo en ti que quieras mejorar. Puedes pasarte la vida completa con los ojos puestos en todo lo negativo que hay en ella y, aunque estés rodeado de belleza y de sucesos hermosos, no los verás o no los apreciarás lo suficiente, porque no te ayudan a solucionar tus problemas. Entrenas a tu cerebro para tener miedo, para no soportar la incertidumbre, para generar ansiedad añadida, focalizándote, hora tras hora, en la negatividad, en lo que no está bien. Recuerda, la bronca de tu jefe es tan real como la sonrisa de tu mejor amigo al verte después de semanas. Es tan real como todas las cosas buenas que ignoras cada día de tu vida. La intención del «Cuaderno de gratitud» es acompañarte a identificar y hacerte consciente de todo lo positivo que hay en tu vida, que a veces no puedes ver a causa de este foco negativo. Así colocarás contrapeso positivo en la balanza, para contrarrestar la negatividad. Plantéate esto: si ambas cosas, tanto lo bueno como lo malo que te ha sucedido en el día, son reales, ¿no

sería más realista considerar las dos en la misma medida? Comienza a practicar la gratitud cada día, te sentirás mucho mejor contigo y tu mente lo agradecerá.

En CONCLUSIÓN

A medida que cultivamos la gratitud en nuestras vidas, desarrollamos una mayor conciencia de los regalos y las oportunidades que nos rodean. Esto nos ayuda a enfrentar lo que venga con una actitud más positiva. Entonces invirtamos el tiempo para reflexionar sobre lo que apreciamos, expresar nuestra gratitud y practicar el autocuidado con más autoempatía. Al hacerlo diremos adiós a la persona tóxica que hay en nosotros.

Reconocer y apreciar las cosas buenas y las acciones bondadosas de los demás nos permite vivir con más felicidad. No te quedes solo con dicho sentimiento, exprésalo verbalmente o por escrito. Muestra agradecimiento a las personas que te han brindado ayuda, apoyo o generosidad. Puede ser con unas simples palabras, una nota amable o un abrazo. Abraza más a las personas que quieres, no hay nada más reparador. Es la expresión no verbal mutua más maravillosa para demostrar amor, amistad o agradecimiento hacia otra persona.

La gratitud es una herramienta básica y potente para lograr bienestar y perspectiva. Como hemos visto, normalmente nos focalizamos en los aspectos negativos de nuestro día a día. Obviamos la parte positiva y terminamos por desarrollar patrones de pensamiento tóxicos y recurrentes en nuestro cerebro.

Cuanto más te cueste poner en práctica la gratitud, creértela, más arraigado estará en ti el esquema de pensamiento negativo, más tiempo perdurará el reinado de esa persona tóxica que te ha poseído, aunque tú no lo creas. Son precisamente las personas que primero abandonan la práctica las que más deberían, de hecho, insistir en ella.

Si los ejercicios no te funcionan, si no te crees la gratitud, puede haber múltiples razones. «El buenismo es malo», no sé cuántas veces lo he escuchado. Es uno de los síntomas de la enfermedad social a la que nos enfrentamos como especie. Ser agradecido o sensible no es sinónimo de ser tonto. Los peligros de estas convicciones llevan a muchas personas a no practicar la gratitud ni consigo mismas. Otro gran mal moderno que podemos sumar al de la falta de descanso.

Así que no te preocupes si intentas realizar los ejercicios de este capítulo y eres incapaz o los efectos positivos de la gratitud te resultan poco creíbles. Puedes seguir con la clave 4 del método (autoindagación efectiva). Profundiza en ella y luego retoma las actividades de este capítulo. Es probable que tu voz crítica aún esté haciendo de las suyas. De ser así, la autoindagación nos servirá como purga previa. En principio, te sugiero que comiences los ejercicios y que recuerdes todos los argumentos que he expuesto a lo largo de este capítulo a favor de la práctica de la gratitud.

EJERCICIOS Por la mañana

1. Intenta hacer esta práctica a primera hora de la mañana, antes de que comience tu jornada. Esto te ayudará a establecer un tono positivo para el día. Toma el tercer cuaderno de los cuatro que te has comprado. En este escribirás «Cuaderno de gratitud». Tu frase estrella aparecerá debajo del título con el tiempo. Extrae de tu caja de lápices de colores aquellos con los que te apetezca escribir en cada momento. Sí, en este cuaderno solo vas a escribir con colores. El lápiz de grafito no tiene cabida en sus páginas.

2. Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte sin distracciones. Puede ser un rincón de tu casa, tu escritorio o cualquier otro lugar donde te sientas a gusto. Si trabajas, puede ser tentador

posponerlo o no tomarlo en serio. No te retrasará, puedes hacerlo mientras desayunas sin ningún problema.

3. Procura tener el cuaderno en el sitio en el que lo vas a utilizar, ya sea en tu mesilla de noche o en el lugar elegido para la mañana. Nunca lo guardes en un cajón, el cuaderno debería estar siempre a la vista para tenerlo presente y no romper la rutina. Si convives con más personas y quieres preservar tu intimidad y evitar que lean lo que escribes, guárdalo siempre en el mismo lugar, sin excepción.

4. Comienza escribiendo al menos tres frases que expresen tu gratitud. Estas frases deben ser generales, como «estoy agradecido por la oportunidad de vivir otro día» o «aprecio el regalo de tener salud». Concéntrate en lo que realmente hace que te sientas agradecido. Quizá, al día siguiente no encuentres una nueva frase, pero no pasa nada, puedes repetir las del día anterior, reflexiona sobre su mensaje e intenta escribir una cuarta. Si no se te ocurre ninguna, no pasa nada. Lo importante es que reflexiones en positivo, no que te castigues por no añadir nuevas palabras. Al cabo de varios días tendrás más facilidad para expresarte. Y, recuerda, el objetivo no es escribir muchas frases motivadoras, sino conseguir ver las cosas desde el ángulo correcto cuando alcancemos una visión global y positiva de la vida. Esto nos ayudará a tener nuestros objetivos vitales más claros, a darle importancia a lo que de verdad la tiene.

5. Enfócate en el presente. Trata de no pensar en lo que viene después en tu día. En lugar de eso, sumérgete en el momento actual y en tus palabras de gratitud. No luches contigo para conseguirlo, no te juzgues si no puedes. No pasa nada. Tu cerebro no está acostumbrado a ello. Con práctica e insistencia, día a día, se irá convirtiendo en algo natural para ti. Paciencia, autocompasión y constancia. No abandones, los frutos que recogerás a corto plazo hacen que merezca la pena continuar con el ejercicio.

Al reflexionar sobre la existencia en general y las cosas por las que estás agradecido, evitarás enfocarte de inmediato en los problemas cotidianos. Te recordarás que en la vida hay altibajos, pero que también está plagada de momentos preciosos. Al tener una perspectiva más amplia y positiva, te harás más resistente ante los problemas. Sabes que, aunque a lo largo del día puedan surgir, también tienes muchas razones para estar agradecido. Esta actitud te ayudará a afrontar las adversidades con mayor fuerza y determinación.

Puede que madrugues un montón y no tengas tiempo de desayunar con tranquilidad. En ese caso debes escribir las frases cuando creas conveniente y recordarlas cada mañana. Reflexiona sobre su mensaje mientras vas al trabajo y trata de pensar en una nueva. Recuerda, el objetivo no es tener muchas frases, pero sí que logres practicar la gratitud cada día. Incluso aunque solo tuvieses presente una, lograrás tener mejores expectativas y emociones para cada nueva jornada.

Cuando te centras en lo que tienes y en las cosas que valoras, disminuyes la tendencia a preocuparte excesivamente por lo que falta o lo que podría salir mal. Practicar la gratitud, recuerda, no es autoengaño y no es mirar hacia otro lado obviando tus problemas. Practicar la gratitud es tener en cuenta todo lo bueno que te rodea y que hay dentro de ti. Todo lo positivo que ignoras es tan real como todos los escollos de tu camino, a los que, curiosamente, prestas mucha más atención. Piensa en ello.

Por la tarde/noche

1. Al igual que en la mañana, encuentra un lugar tranquilo y cómodo para sentarte y reflexionar. Lo ideal es que lo hagas al final del día, cuando ya no tengas nada más que hacer. Puede ser justo antes de acostarte e incluso ya en tu cama. Otro de los objetivos de practicar la gratitud en ese momento es conseguir conciliar el sueño con más facilidad.

2. Cierra los ojos y recorre mentalmente tu día. Trata de recordar al menos de tres a cinco momentos, experiencias o situaciones que destacaron de manera positiva.

3. Una vez hayas identificado estas experiencias, anótalas en tu cuaderno de gratitud. Pueden ser cosas simples, como una conversación agradable, un logro en el trabajo o una comida deliciosa. Utiliza el lápiz con el color que te genere mejores sensaciones y te apetezca usar en ese momento. Mientras piensas en las experiencias, puedes usar el sacapuntas si fuese necesario, te resultará placentero.

4. Junto a cada experiencia que anotes, escribe una breve declaración de gratitud. Por ejemplo: «Estoy agradecido por la conversación que he tenido con mi amigo, porque ha hecho que me sienta apreciado y escuchado».

Al hacer esta práctica antes de acostarte terminarás el día con pensamientos positivos y agradables. Esto puede ayudarte a conciliar el sueño más fácilmente y tener un descanso más reparador, como ya hemos mencionado. No te olvides de cerrar tu cuaderno y colocar los lápices que has usado dentro de su caja. Abrirlo al día siguiente debe convertirse en un ritual.

A continuación te muestro un listado con diez ejemplos de preguntas tipo para que comprendas mejor el ejercicio. Puedes recurrir a ellas y utilizarlas si te has quedado en blanco, releerlas quizá te haga rememorar algo de tu día que no recordabas. Me gustaría destacar el punto número diez para que sea el último pensamiento que tengamos antes de dormir. Como siempre, si no obtienes respuesta, no sucede nada. Lo importante es que cada noche seas capaz de hacerte una pregunta que antes no te hacías. Las respuestas irán apareciendo con el tiempo.

• ¿Cuál fue el momento más destacado, sorprendente o memorable de hoy?

• ¿Qué obstáculos has superado con éxito durante el día?

• ¿Hoy has aprendido alguna lección importante?

• ¿Te ha hecho reír o sonreír algo?

• ¿Qué pequeños placeres has disfrutado en el transcurso del día?

• ¿Qué decisiones positivas has tomado hoy?

• ¿Con qué comida o bebida has disfrutado más hoy?

• ¿Qué momento del día te ha hecho sentir especialmente agradecido?

• ¿Has tenido algún pensamiento positivo clave hoy?

• ¿Qué te llevas contigo de hoy para mañana?

Recuerda que la clave de esta práctica es la constancia. Cuanto más lo hagas, más efectivo será el ejercicio para cambiar tu enfoque hacia lo positivo y aumentar tu sentido de gratitud. Con el tiempo, notarás una mejora en tu bienestar y en tu perspectiva general de la vida. Disfruta del proceso y siéntete agradecido por el poder transformador de la gratitud.

¿Qué hemos aprendido en este capítulo?

• Más que un sentimiento pasajero, la gratitud es una práctica, inicialmente consciente, a través de la cual valoramos, tanto el gran regalo de la existencia como los pequeños detalles cotidianos, reo­rientando nuestra atención hacia lo positivo.

• Hay estudios científicos que demuestran que la gratitud no solo mejora nuestro estado emocional, sino que también tiene una incidencia positiva en nuestra salud.

• La gratitud requiere de un compromiso constante para integrarse plenamente en nuestra vida. Aunque al principio pueda sentirse como algo forzado, con la práctica se convierte en tu fuente de luz y guía.

• Es positivo dedicar un breve periodo de tiempo cada mañana y cada noche para reflexionar sobre lo que estás agradecido. Esta práctica diaria te ayudará a enfocarte en los aspectos positivos de tu vida para

fortalecer tu optimismo y mantener a raya tu negatividad.

Referencias

Emmons y McCullough (2003): «Counting Blessings versus Burdens».

Hill, Allemand y Roberts (2013): «Examining the Pathways between Gratitude and Self-Rated Physical Health across Adulthood».

Jiang, Chen y Chen (2019): «Gratitude and Resilience in Firefighters». Kyeong y Yun (2018): «Effects of Gratitude Meditation on Neural Network Functional Connectivity and Brain-Heart Coupling».

Liang, Chu, Wang y otros (2018): «Effects of Gratitude Intervention on Pain and Functional Limitations in Women with Rheumatoid Arthritis». Wood, Froh y Geraghty (2010): «Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration».

Clave 4: Autoindagación efectiva

La realidad que experimentamos no es la realidad en sí misma, sino una interpretación de la realidad que nuestros cerebros construyen.

David Eagleman, Incógnito. Las vidas secretas del cerebro

Ahora que ya hemos localizado a la persona tóxica que nos habita, identificamos esa voz crítica y entendemos su influencia sobre nuestra calidad de vida. Además, hemos comenzado a permitirnos un descanso efectivo y responsable, por lo que ya tenemos la base para poder trabajar nuestro autoconocimiento de un modo más profundo. Si tienes problemas para practicar la gratitud, con la propuesta de este capítulo dejarás de tenerlos.

Así como incido en la importancia de la práctica de la gratitud en el capítulo anterior, para que las cosas funcionen correctamente quiero insistir también en que no nos apresuremos a hacer ejercicios a lo loco. Tanto en este capítulo como en los anteriores. Si quieres resultados, lee con atención y paciencia. No importa que tardes un día o un mes en terminar este capítulo, lo importante es que lo hagas sin saltarte nada y prestando atención de principio a fin. Subraya todo aquello que te parezca relevante y toma las notas que creas necesarias, como ya te he comentado con anterioridad.

La propuesta para este capítulo y para el cuarto cuaderno es utilizar la escritura como medio de autoconocimiento. La acción de escribir a mano sobre el papel hace que conectemos los dos hemisferios cerebrales. De

algún modo, esta acción nos ayudará a racionalizar emociones y experiencias, además de darnos la opción de cuestionar de forma consciente y controlada nuestras afirmaciones. En este paso siempre aparece información nueva que hará que nuestra perspectiva cambie.

Lo vamos a llamar «autoindagación efectiva» y nos permitirá utilizar todo nuestro potencial racional centrándonos en un punto, de forma consciente, a través de la escritura. Encontraremos información que no éramos capaces de hallar mediante la reflexión y no caeremos en los típicos pensamientos circulares en los que nos vemos atrapados a veces.

Para llevar a cabo una autoindagación efectiva en nuestra mente, debemos considerar que quizá todo lo que creemos saber de nosotros pueda ser parcial o estar sustentado en convicciones que nos limitan sin que seamos conscientes o, sencillamente, no sean ciertas. No pretendo sembrarte dudas, más bien te invito a que te cuestiones todo lo que crees saber de ti y del mundo que te rodea. Nuestras creencias, culturas, formas de entendernos y suponer cómo deben ser nuestras vidas, en su mayor parte, se adquieren del medio que nos rodea. La educación en la infancia, tanto en el hogar como en el aula, las interacciones sociales, la suma de nuestras decisiones personales, nuestra genética y demás factores van creando un ideario y una forma de sentir única en cada individuo. El reto es poner en acción todo el potencial de tu vista cenital, con el apoyo de la escritura de autoindagación. La he bautizado como «autoindagación efectiva» porque la vamos a aplicar de un modo consciente y dirigido a obtener respuesta. Teniendo siempre en cuenta que lo importante es encontrar las preguntas adecuadas, la respuesta nos es desconocida por completo.

Podemos identificar patrones de comportamiento típicos y perfiles que son consecuencia de un tipo de temperamento, rasgo de la personalidad, rango social, etcétera. Es cierto que unas personas se parecen mucho a otras, aunque cada una tiene sus matices personales configurados según lo comentado en el párrafo anterior. Cada ser humano es único en cuanto a su

realidad individual, por eso tenemos nuestras claves para obtener respuestas o desbloquearnos, que pueden no servir a otra persona. Cada individuo construye y vive una existencia personal e irrepetible.

Nuestro cerebro es un simulador, de algún modo fabricamos nuestra realidad en función de la información que nos llega a través de los sentidos. Nuestra genética, nuestros recuerdos y nuestras experiencias dan forma a nuestra realidad individual. Esa manera de ver, entender y enfrentarnos al mundo se sustenta en cientos de convicciones que nos sirven para vivir en el día a día. Construimos nuestro propio universo interior para explicar y lograr desenvolvernos en el mundo exterior. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de construir su propio modelo de realidad.

Una parte de nuestros pensamientos son irreales, parciales e incluso posiblemente falsos o poco certeros. Pero cumplen una función: simplificar y codificar información para hacerla accesible y práctica. La información se simplifica como un archivo informático comprimido, por pura practicidad y economía.

¿Qué ocurre con nuestro sistema de valores moral y espiritual al seguir esta pauta de simplificación? Lo mismo, porque los esquemas nos facilitan la vida. ¿Y qué sucede cuando uno de esos dogmas que habitualmente deben servir para facilitarnos la vida se convierte en un obstáculo? Pues que hay que cambiarlo.

No podemos entender ese esquema o ese puzle simplificado de creencias y valores como un dogma inamovible. Nuestras ideas son cuestionables, así como todas las encrucijadas de pensamiento que nos vamos encontrando en el día a día. Para simplificar, solemos interpretarlo todo desde un único ángulo posible, pero, aunque habrá muchas veces en las que nos sirva, otras puede ser un gran error y llegar a levantar muros infranqueables. A través de la autoindagación efectiva lograremos derribar dichos muros y ver qué hay detrás, es decir, conseguiremos indagar en ese esquema, ese puzle de valores, para ver si hay alguna pieza que necesita ser restituida por otra para

lograr estar en paz. El medio para conseguirlo será la escritura de autoindagación.

EL CEREBRO Y LA ESCRITURA

Cuando escribimos, se activan varias áreas del cerebro y se suceden diversos procesos cognitivos. La escritura a mano involucra además una coordinación precisa entre los músculos de la mano y el cerebro. Se cree que el área motora primaria y las áreas asociadas del cerebro se activan para controlar y regular los movimientos necesarios para escribir. Además, escribir también implica generar y organizar ideas en forma de palabras y oraciones, un proceso para el que el cerebro recurre a varias áreas relacionadas con el lenguaje, como el área de Broca y el área de Wernicke. Estas regiones están involucradas en la producción del lenguaje escrito.

La escritura también requiere estar concentrado para mantener el enfoque en el tema y expresar las ideas de manera coherente. Se ha observado que el sistema de atención del cerebro, que incluye regiones como el lóbulo parietal y el lóbulo frontal, se activa durante la escritura. Así que si queremos practicar la atención plena, tomar un papel y un bolígrafo es una opción muy recomendable para trabajarla.

Por último, la escritura también implica recuperar datos almacenados en la memoria, ya sea vocabulario, gramática o conocimientos previos, lo que hace que el hipocampo y otras regiones relacionadas con la memoria desempeñen un papel importante en este proceso.

La idea de que la escritura implica la conexión de los dos hemisferios del cerebro es una creencia común que de hecho hemos mencionado al principio del capítulo, pero no es del todo precisa. A lo largo de la historia se ha asociado el hemisferio izquierdo del cerebro con el lenguaje y la escritura, mientras que el hemisferio derecho se ha relacionado más con aspectos visuales y espaciales. Sin embargo, la realidad es más compleja.

Si bien es cierto que el hemisferio izquierdo del cerebro desempeña un papel importante en la producción del lenguaje y la escritura y está involucrado en la mayoría de las personas diestras, el proceso de escritura no es exclusivo de un solo hemisferio. La escritura en realidad se asocia a una red neuronal que se distribuye en ambos hemisferios y todas las áreas cerebrales que hemos mencionado antes.

Se ha demostrado que la escritura a mano activa regiones tanto en el hemisferio izquierdo como en el derecho, incluyendo áreas motoras, de lenguaje y visuales. La comunicación entre ambos hemisferios se da a través del cuerpo calloso, una estructura que transmite la información entre ellos.

Aunque el hemisferio izquierdo del cerebro puede ser dominante en la escritura, la actividad cerebral relacionada con este proceso involucra a una red neuronal mayor, que incluye conexiones en gran parte del cerebro. De ahí la afirmación de que escribir a mano implica conectar ambos hemisferios.

En conclusión, la escritura está asociada con una red neuronal amplia y compleja que abarca distintas regiones del cerebro relacionadas con el lenguaje, la motricidad y la cognición, aunque dependiendo de si es a mano o digital pueda implicar distintos procesos cerebrales, por las diferencias en los medios de producción y las habilidades requeridas. La propuesta de este libro es utilizar la escritura a mano, la tradicional, y con materiales específicos que ya hemos propuesto.

LA AUTOINDAGACIÓN Y LA ESCRITURA

La autoindagación efectiva es el acto consciente de dirigir la atención hacia el mundo interior con el fin de comprendernos a nosotros mismos en un nivel más profundo. Se trata de hacer preguntas honestas y valientes sobre nuestras experiencias, pensamientos, creencias y emociones. Nos permite

retar a nuestras suposiciones más arraigadas y a los patrones de pensamiento limitantes. Nos ayuda a descubrir nuevas perspectivas y verdades sobre nosotros mismos. Para que esta sea efectiva y no se convierta en una pura divagación, te propongo utilizar la escritura con un propósito más o menos dirigido y consciente.

Se podría utilizar también como una práctica de meditación o reflexión en la que nos sentemos en silencio y observemos nuestros pensamientos y emociones sin juzgar. Es una oportunidad para investigar las capas más profundas de la identidad y comprender cómo las experiencias pasadas y nuestras creencias subconscientes influyen en la forma de ser y actuar que tenemos en el presente. Aunque tomándonos un tiempo posterior para anotar nuestras reflexiones y poder considerarlas como punto de partida en nuestra exploración.

La autoindagación efectiva a través de la escritura te ayudará a identificar tus fortalezas, debilidades, deseos y miedos, lo que te permitirá tomar decisiones más alineadas con tus valores y objetivos. Al cuestionar tus creencias y pensamientos arraigados, la autoindagación efectiva te permitirá ganar claridad mental y liberarte de patrones de pensamiento negativos. Esto te otorga una perspectiva más clara y objetiva en la vida. Al explorar tus emociones, podrás desarrollar una mayor inteligencia emocional, que te hará comprender las causas subyacentes de tus emociones y a responder de manera más consciente en lugar de reaccionar de forma automática ante ellas.

También lograrás algo vital: fomentar la aceptación hacia ti mismo. Al analizar las experiencias y emociones sin juzgar, podrás desarrollar una relación más amable contigo.

Te invito a que te sumerjas en este viaje. Explora tu mundo interior, hazte preguntas difíciles y permítete crecer y transformarte. A medida que te adentres en este camino, recuerda ser amable contigo mismo y tener paciencia. El autoconocimiento requiere responsabilidad, tiempo y

dedicación, pero los frutos de este trabajo valdrán la pena.

PRÁCTICA DE LA AUTOINDAGACIÓN EFECTIVA

El «Cuaderno de autoindagación» es una herramienta que nos servirá para comprendernos mejor, reflexionar sobre nuestras emociones y experiencias y propulsar el crecimiento personal. Sin embargo, es importante entender que su uso y efectividad pueden variar según la persona y su situación. Quiero poner énfasis en que es esencial entender que, si te encuentras en un estado de salud mental delicado, debes buscar la supervisión de un profesional de la salud mental antes de comenzar este proceso. Este libro no está pensado para sanar a nadie, sino para ser una herramienta de apoyo al autoconocimiento.

Encuentra un lugar tranquilo y un momento del día en el que puedas concentrarte en tu autoindagación. Esto puede ser por la mañana, antes de acostarte o a cualquier otra hora que te resulte conveniente y cómoda. Un ambiente sereno y libre de distracciones facilitará el proceso. Es fundamental que lo hagas siempre y sin excepción antes de practicar la gratitud. No tiene que ser exactamente en el momento anterior, pueden pasar horas si así te viene bien, pero siempre en este orden. Si algún día no tienes necesidad o tiempo para realizar una de las dos acciones, prescinde de la autoindagación, pero nunca de la gratitud.

La autoindagación propuesta en este capítulo, además de conducirte a conocerte mejor, cumple la función de «purga» previa, para que puedas centrarte en pensamientos positivos, sin que te parezcan una estupidez. Por eso es importante que priorices la gratitud, porque, en cierto modo, la autoindagación no es más que una herramienta para facilitarla.

Quizá seas una persona que se conoce a fondo o que no tiene la necesidad específica de profundizar más en ello. Aunque nunca está de más revisarte por dentro, si crees que no es necesario, quizá puedas focalizarte

directamente en la gratitud. Pero es esencial que te la creas sin fisuras. Si es tu caso, enhorabuena; si no lo es, desde ahora debe convertirse en tu mayor ambición.

¿Ya has pensado en el lugar y el horario aproximado en el que vas a ponerte a escribir? Si ya lo tienes, aquí viene el siguiente paso. Toma el cuarto cuaderno, ábrelo y escribe en su primera hoja: «Cuaderno de autoindagación».

A partir de ahora, como en cada cuaderno, vas a escribir con colores, nada de bolígrafo, está prohibido para esta práctica. Elegirás el color que más te apetezca en cada momento. Con los marcadores podrás resaltar todo aquello que te resulte relevante cuando releas lo que has escrito, te ayudará a extraer tus conclusiones.

En primer lugar, es importante establecer tus objetivos personales. ¿Qué esperas lograr con este proceso? ¿Deseas comprender mejor tus emociones, trabajar en tu crecimiento personal, superar escollos específicos o simplemente llevar un registro de tus pensamientos? Definir tus propias metas te ayudará a utilizar el «Cuaderno de autoindagación» de manera más efectiva, así que te invito a que escribas las anteriores preguntas en tu cuaderno y trates de responderlas.

Ahora que ya estás en disposición de comenzar, te preguntarás con qué frecuencia debes escribir. Digamos que no hay reglas, que no es necesario hacerlo a diario o lo vivirás como un castigo. Como los otros cuadernos, este debe ser un medio, una herramienta a tu disposición, no una condena. Sea como fuere, es más efectivo escribir varios días seguidos y parar, que no un solo día esporádicamente. Si puedes hacerlo a diario, fenomenal, pero que sea porque sientas necesidad de hacerlo, no por obligación. Por supuesto, no escribir no debe convertirse en una nueva fuente de culpa. Has de encontrar tu propio equilibrio con esta práctica. Hay tantas fórmulas como personas, solo tienes que dar con la que más te convenga:

Uso diario. Muchas personas encuentran beneficios al escribir en el

cuaderno a diario. Esto les permite mantener un registro constante de sus pensamientos, emociones y experiencias, lo que puede ser útil para rastrear patrones y ver cómo evolucionan con el tiempo. Además, puede convertirse en una rutina relajante que ayude a procesar el estrés diario. De ese modo estaremos siempre con la disposición adecuada para practicar la gratitud.

Uso ocasional. Si sientes que escribir todos los días se convierte en una obligación o te causa estrés, es perfectamente válido utilizar el cuaderno de forma ocasional. Puedes escribir en él en días sueltos cuando sientas la necesidad de reflexionar o simplemente cuando te sientas inspirado. No es necesario que se convierta en una carga. Sin embargo, sí deberías practicar la gratitud cada día de todos modos y siempre que sea viable.

Opción más productiva. Otra alternativa es tener un enfoque híbrido. Puedes establecer una meta y plantearte escribir en tu cuaderno tres o cuatro veces por semana, lo que te dará flexibilidad mientras mantienes cierta frecuencia. De todos los enfoques quizá sea este el que arroje mejores resultados, ya que hay frecuencia de escritura, pero también flexibilidad. Según el psicólogo James Pennebaker, lo ideal es escribir un mínimo de cuatro días seguidos sobre un tema, al menos durante veinte minutos. Es el modo más eficiente de lograr un cambio de perspectiva según su estudio al respecto.

Eventos específicos. Algunas personas prefieren utilizar la autoindagación solo en momentos específicos, como cuando se enfrentan a una decisión importante, una crisis emocional o un periodo de autodescubrimiento. Esto puede ayudarlas a centrarse en dichos momentos. Insisto en que no exime de procurar practicar la gratitud a diario. No practicarla, por ejemplo, un fin de semana que has estado de viaje no debe ser fuente de culpa, jamás. Estás haciendo algo que antes no hacías, con lo cual, por poco que hagas ya es un avance respecto a tu pasado. Pero procura no relajarte demasiado. Lo ideal es escribir, pero si no puedes, al menos piensa en ello y centra tu atención

en la gratitud antes de dormirte estés donde estés.

Todos pasamos por diferentes etapas y situaciones en la vida. Tu uso del cuaderno puede y debe variar si estás experimentando momentos de felicidad, estrés, tristeza o confusión. Ajusta tus expectativas y enfoque conforme a tu situación actual.

Puedes también utilizar el cuaderno subdividiendo los objetivos en los que te quieres centrar en secciones, y eligiendo sobre qué vas a escribir en función de lo que más te apetezca o necesites observar. No hay reglas, cada persona debe ir descubriendo lo que le funciona. Aquí tienes un ejemplo de cómo podrías establecer dichas secciones en función de a dónde quieras llegar.

• Registro de emociones y pensamientos.

• Metas y objetivos personales.

• Problemas y obstáculos.

• Reflexiones sobre eventos y situaciones específicas.

Puedes hacer listas debajo de estos cuatro puntos, a modo de anotaciones para trabajar temas que quieras tratar más adelante.

Emociones y pensamientos

Por qué me siento nervioso y triste cuando voy a la piscina.

Metas y objetivos

Problemas

Reflexiones

eventos

Hacer por fin el curso de inglés este verano.

Quiero mejorar mi seguridad y

Por qué me da miedo autoconfianza.

decirle a mi amigo lo

que siento. Necesito hacer algo

para tener una buena relación con mi hermana. Este año será diferente, encontraré el modo.

No sé por qué cometo tantos errores en mi trabajo últimamente.

Necesito encontrar el modo de aumentar mis ingresos.

Anteayer, en la reunión, me di cuenta de que me había estado preocupando en exceso. Quiero indagar en por qué me ocurre esto y ver si realmente es excesivo o es io normal.

No hace falta que sean estas subdivisiones, crea tus propios apartados teniendo en cuenta tu propia situación y lo que quieras trabajar.

En cada entrada en tu cuaderno intenta ser honesto contigo mismo. Explora tus pensamientos y emociones sin juzgarte. Este es un espacio seguro para expresarte y comprenderte mejor.

Recuerda que la frecuencia con la que debes utilizarlo depende completamente de tus preferencias y necesidades personales. No hay una regla fija sobre cuántas veces debes escribir en él, aunque sabemos que hacerlo durante veinte minutos un mínimo de cuatro días seguidos es la fórmula óptima para encontrar información sobre un tema o romper convicciones con más facilidad.

He creado un listado de cuarenta preguntas que te pueden servir de guía cuando no sepas sobre qué indagar, pero tengas ganas de hacerlo. Tanto en las preguntas del listado como en las que debes plantearte por tu cuenta, te recomiendo que sigas estos pasos:

• Elige la pregunta adecuada en función del tema que quieras indagar.

• Trata de responderla con el máximo detalle que puedas. No se trata de escribir como Cervantes, lo importante es fluir y expresar lo que acude a tu mente sin juzgarlo ni esperar ningún resultado.

• Escribe lo que sientes o piensas en primera persona.

• Cuando creas que ya no tienes nada más que decir o hayan pasado días sin encontrar información nueva o notar cambios de perspectiva, pasa todos los textos a tercera persona y cuestiona todas las afirmaciones que encuentres en el nuevo texto con objetividad, sin juzgar y como si fuesen las de otra persona. Las respuestas te proporcionarán nueva información y quizá nuevas preguntas que deberás contestar otra vez en primera persona para repetir el proceso.

Ejemplo:

¿Por qué me siento inseguro al interactuar con los demás?

Respuesta en primera persona:

Siempre que estoy con otras personas siento un nudo en el estómago. Me pregunto constantemente si diré algo incorrecto o si mi presencia es incómoda para los demás. El sábado estuve en una fiesta, apenas hablé por temor a ser juzgado. Creo que parte de esta inseguridad viene de experiencias pasadas donde me sentí excluido o ridiculizado por mi manera de ser...

Podría ser que nos diésemos cuenta de algo solo con el hecho de haberlo escrito, pero vamos a pensar que no. Retomaríamos el texto al día siguiente y lo ampliaríamos o matizaríamos hasta que llegue un momento que no sepamos qué más añadir. Quizá ya hayamos encontrado información relevante, pero si no es así, pasaremos al siguiente paso.

Reescritura del texto en tercera persona:

Siempre que está con otras personas siente un nudo en el estómago. Se pregunta constantemente si dirá algo incorrecto o si su presencia es incómoda para los demás. El sábado estuvo en una fiesta, apenas habló por temor a ser juzgado. Cree que parte de su inseguridad viene de experiencias pasadas donde se sintió excluido o ridiculizado por su manera de ser...

Ahora cuestionaremos las afirmaciones del texto formulando preguntas en segunda persona. Imagina que has ido a conocer al individuo del que se habla en el texto anterior, no lo conoces de nada. ¿Qué le preguntarías inocentemente, sin saber nada de él o ella? Por ejemplo: ¿Es cierto que siempre que estás con otros tienes un nudo en el estómago? ¿Seguro que siempre? ¿Qué es para ti un nudo en el estómago? ¿Recuerdas alguna situación en la que no te haya sucedido? ¿Qué había diferente? ¿Alguna vez se han reído de ti por decir algo absurdo? ¿Te han dicho alguna vez que tu presencia resulta inquietante? ¿Cómo sabes que no hablaste por miedo a ser juzgado y no por otra cosa? ¿Qué sería juzgarte en ese contexto? ¿Cómo sabes que eres inseguro? Cuéntame una de esas experiencias pasadas.

Cuestionando todo lo que encontremos en nuestros textos en segunda persona, nos encontraremos ante decenas de preguntas que hacernos. Con esta técnica lograrás profundizar y abrir nuevas vías de indagación que te permitirán conocerte a fondo y hallar las respuestas que viven ocultas en tu mente.

Una vez clara la técnica, aquí incluyo el listado de cuarenta preguntas para comenzar la práctica si no tienes una necesidad específica. No se trata de hacerlas todas, una sola te puede llevar días o semanas de indagación, así que elige la que más interés te genere o crea las tuyas propias. Si aplicas el método como te he propuesto en el ejemplo, de la elegida surgirán muchas nuevas que quizá nunca te hayas hecho. Con las respuestas que obtengas, transformarás tu realidad. Recuerda utilizar el método de obtención de nuevas preguntas para abrir campo y profundizar más y más de ser necesario.

1. ¿Cuáles son mis pensamientos recurrentes al despertar por la mañana?

Si no eres capaz de practicar la gratitud aún, es importante trabajar en las respuestas que obtengas. Reflexiona sobre tus pensamientos matutinos y anótalos para comprender mejor tu estado mental al comenzar el día. ¿Condicionan el resto de tu jornada? ¿Lo hacen en positivo o en negativo? ¿Son afirmaciones realistas? Cuestiónalas y analiza la posible presencia de tu voz crítica en ellas.

2. ¿Qué hago para liberar mi mente de preocupaciones antes de dormir? Esta es otra pregunta para hacerse en caso de ser incapaces de practicar la gratitud y, en caso de practicarla, para analizar posibles pensamientos que pudieran estar entorpeciendo su práctica. Identifica qué te ayuda a relajarte y a dormir mejor y qué no. ¿Crees que influye cómo has comenzado el día?

3. ¿Quién soy realmente en esencia? Pregúntate sobre lo que te hace único, qué te distingue de los demás y en qué te asemejas. Reflexiona sobre cómo tus experiencias vitales han contribuido a forjar tu identidad.

4. ¿Cuáles son mis valores fundamentales? Los valores son los pilares de todas tus decisiones y acciones. ¿Cuáles son los principios que guían tu vida? ¿Te guías por el pragmatismo o te arrastra tu empatía? ¿Qué es lo más importante para ti: que haya justicia en tus actos, la familia por encima de todo y todos...? Crea una lista con tus valores principales y analízalos uno por uno. ¿Son realmente tuyos? Reflexiona sobre cómo puedes vivir de acuerdo con ellos en todas las áreas de tu vida. Analiza si en alguno de ellos encuentras incongruencias y revísalo.

5. ¿Qué me hace sentir más vivo? Identificar las actividades alineadas con dicho sentimiento es una clave importante. ¿Cuáles son esas pasiones y momentos que te llenan de energía? ¿Cómo podrías incorporar más de ellos en tu rutina diaria?

6. ¿Cuáles son mis mayores fortalezas y debilidades? Si conoces tus fortalezas, podrás potenciarlas, y comprender tus debilidades te dará la oportunidad de crecer. Pregúntate en qué destacas y en qué puedes mejorar. ¿Para qué puedes utilizar esa información en tu desarrollo personal?

7. ¿Me relaciono con los demás de un modo sano? Todos sabemos que las relaciones son esenciales en nuestras vidas. Reflexiona sobre cómo te conectas con los demás, cuál es tu estilo de comunicación y cómo contribuyes a que tus relaciones sean satisfactorias. Analiza si te respetas o priorizas por la aceptación del otro. Observa si exiges o esperas demasiado de los demás y si su respuesta depende de ti.

8. ¿Practico la autocompasión? ¿Cómo me trato a mí mismo cuando cometo un error? Practicar la autocompasión es fundamental para tu equilibrio. Observa cómo podrías desarrollar una perspectiva correcta para reducir el estrés y la ansiedad. Reflexiona sobre si estás utilizando tu empatía hacia ti mismo.

9. ¿Qué me inspira y motiva en la vida? ¿Qué te hace levantarte por la mañana con entusiasmo? Piensa en cómo puedes mantener esa chispa interna. Aprovecho a recordarte la inclusión del ejercicio matutino de gratitud en tus rutinas.

10. ¿Cómo afronto mi salud y mi autocuidado? ¿Cómo cuidas de tu cuerpo y tu mente? ¿Descansas, te alimentas correctamente y haces algún deporte? ¿Puedes incorporar hábitos más saludables en tu vida diaria? ¿Qué lo impide? Por el contrario, observa si te exiges u obsesionas en exceso con este tema.

11. ¿Cómo puedo ser más consciente de mí mismo en la vida diaria? La conciencia plena te permite vivir el presente y esto es algo sumamente beneficioso para ti. ¿Cómo puedes ser más consciente en tus actividades cotidianas? ¿No tienes respuesta? Intenta identificar cuándo no eres consciente de ti mismo y, cuando repitas la acción otro día, trata de recordarte que no sueles estar en el presente. ¿Qué ha sucedido? ¿Qué has aprendido? ¿Puedes hacerlo más veces y extrapolarlo a otras situaciones?

12. ¿Qué me hace sentir más libre y realizado? ¿Cuáles son las barreras internas o externas que limitan tu libertad? ¿Cómo puedes liberarte y vivir de un modo más acorde a tu esencia? ¿Qué lo impide, tú o las

circunstancias? ¿Puedes modificar dichas circunstancias a corto, medio o largo plazo? ¿Qué crees que necesitas o te falta para lograrlo?

13. ¿Cómo manejo los conflictos y las relaciones difíciles? Hazte la pregunta de cómo enfrentas los desacuerdos y las tensiones en tus relaciones. ¿Buscas la comunicación abierta y la resolución pacífica o evitas los conflictos? ¿Qué habilidades utilizas para lidiar con situaciones difíciles y cómo podrías mejorarlas?

14. ¿Soy espiritual? Reflexiona sobre tu conexión con lo trascendental, sea a través de una religión organizada, la naturaleza, la meditación u otras prácticas espirituales. Hazte la pregunta de cómo crees que esta dimensión de tu vida influye en tu sentido de propósito y significado vital. Ahora cuestiónalo.

15. ¿Qué me impide seguir mis pasiones y sueños? A veces, los sueños y pasiones pueden quedar en segundo plano debido a las responsabilidades y los miedos. ¿Cuáles son las barreras personales o externas que te impiden disfrutar de tus pasiones? Reflexiona sobre cómo puedes superar estos obstáculos y trabajar hacia tus objetivos y sueños.

16. ¿Cómo puedo ser más resistente? ¿Cómo puedes fortalecer tu capacidad de resiliencia? ¿Qué estrategias te ayudan a mantener la calma y la determinación en épocas difíciles?

17. ¿Qué me hace sentir que tengo el control de mi destino? ¿Cuáles son las áreas en las que te sientes más empoderado y capaz? ¿Cómo puedes aumentar tu sentido de control en otras áreas importantes? ¿Tienes claro el destino que quieres a corto, medio y largo plazo?

18. ¿Eres una persona creativa? ¿Le das espacio a la creatividad en tu vida o la restringes? Pregúntate cómo puedes fomentar tu creatividad en el día a día. ¿Consideras que no eres una persona creativa? Muy bien, pues demuéstralo, escribe unas líneas argumentando el hecho. Ahora escribe unas frases rebatiendo todo lo que has argumentado tratando de desmontarlo. Pista: todo el mundo es creativo de algún modo. Si consideras

que lo eres, ¿lo estás utilizando?

19. ¿Qué perspectiva tengo sobre las expectativas, tanto propias como ajenas? Pregúntate cómo lidias con las expectativas, ya sean las tuyas o las de los demás. ¿Cómo puedes establecer límites y comunicar tus necesidades a los demás, de un modo efectivo?

20. ¿Qué me impide establecer límites? ¿Cuáles son los obstáculos internos o externos que te impiden definir límites claros? Reflexiona sobre cómo puedes aprender a decir «no» cuando sea necesario y proteger tu bienestar.

21. ¿Cuál es mi relación con el ego y la humildad? ¿Cómo puedes mantener una perspectiva equilibrada de no tenerla? ¿Tener buen ego es egocentrismo? ¿Ser humilde puede equivaler a ser tonto?

22. ¿Debo guiarme más por mi intuición? La intuición puede ser una brújula muy valiosa. ¿Reconoces sus señales, las tienes en cuenta? ¿Cómo podrías fortalecer tu conexión con tu sabiduría interna? ¿Qué es intuición para ti?

23. ¿Cómo puedo liberarme de la necesidad de aprobación? ¿Qué te impulsa a buscar la aprobación de los demás y cuáles son tus temores subyacentes? ¿No necesitas la aprobación de los demás?

24. ¿Qué me impide practicar la aceptación incondicional? La aceptación incondicional implica aceptarte a ti mismo y a los demás, tal y como son, sin juzgar. ¿Cuáles son los juicios o prejuicios que te impiden aceptar plenamente a los demás o a ti mismo? ¿Cómo puedes fomentar otra mentalidad?

25. ¿Qué hago para reconectar conmigo cuando me siento desconectado? Trata de identificar actividades o prácticas que te ayuden a recuperar el equilibrio.

26. ¿Cómo puedo aceptar mis imperfecciones? Nadie es perfecto y la búsqueda de la perfección puede generar mucho estrés y frustración. ¿Cuáles son tus luchas personales al respecto? ¿Cómo podrías trabajar la

autoaceptación y liberarte de estándares poco realistas?

27. ¿Qué me hace sentir más en paz con mi pasado? ¿Cuáles son los eventos o recuerdos que pueden afectar tu paz interior? ¿Cómo podrías lograr sanar y perdonar tanto a otros como a ti mismo para encontrar la paz en tu pasado?

28. ¿Cómo me manejo cuando aparece la incertidumbre? La incertidumbre es una constante en la vida. ¿Cómo toleras la ambigüedad? ¿Te sientes cómodo con los cambios o con la falta de control? ¿Tienes estrategias para mantener la calma en medio de la incertidumbre? Reflexiona sobre cómo puedes fortalecer tu resistencia al enfrentarte a lo desconocido.

29. ¿Qué me impide vivir en el presente? ¿Qué obstáculos personales te impiden estar presente? ¿Te encuentras atrapado en preocupaciones futuras o en sucesos del pasado? Reflexiona sobre cómo cultivar la atención plena y disfrutar más del momento actual.

30. ¿Practico la gratitud? ¿Encuentras tiempo para apreciar las cosas simples y los regalos que hay en tu vida? ¿Expresas gratitud hacia los demás? ¿Podrías cultivar una mentalidad más agradecida?

31. ¿Puedo vivir una vida más simple y plena? La simplicidad suele llevarnos a sentir una mayor plenitud. ¿Cómo puedes simplificar tu vida y enfocarte en lo que realmente importa? ¿Puedes reducir el exceso de compromisos y distracciones? Piensa en cómo crear espacio para lo que es esencial y valioso para ti.

32. ¿Qué pienso sobre el amor incondicional? ¿Qué piensas sobre la idea de amar sin condiciones? ¿Practicas el amor incondicional hacia ti mismo y hacia los demás? Reflexiona sobre cómo puedes motivar este tipo de amor en tu vida o si es viable llevarlo a cabo.

33. ¿Soy humilde? ¿Estás dispuesto a reconocer tus errores y aprender de ellos?

34. ¿Qué es lo que me impide vivir sin preocupaciones? Reflexiona sobre

cómo puedes desarrollar estrategias para reducir la preocupación y encontrar la paz mental en áreas que dependan de ti.

35. ¿Trabajo en mi sabiduría y fomento adquirir más conocimientos? ¿Buscas oportunidades de aprendizaje? ¿Compartes tus conocimientos con otros?

36. ¿Tengo necesidad de sentir apegos emocionales? Los apegos, en algunos casos, pueden crear sufrimiento. Pregúntate cuáles son los apegos que te limitan y cómo te afectan.

37. ¿Qué me hace sentir más en armonía con los demás? Pregúntate qué acciones te acercan a tu comunidad y qué obstáculos pueden separarte de ella. Reflexiona sobre cómo puedes contribuir positivamente y sentirte más conectado a ella.

38. ¿Qué me impide autoafirmarme en todo momento? La autoafirmación es clave para tu confianza y tu autoestima. ¿Cuáles son las dudas o los pensamientos negativos que te impiden autoafirmarte? ¿Cómo puedes reforzar una actitud positiva y afirmativa hacia ti mismo?

39. ¿Cómo puedo evitar compararme con los demás? Las comparaciones socavan la autoestima y la alegría de vivir. ¿Qué te impulsa a compararte con los demás y cómo te afecta? ¿Cómo lograrías desarrollar una mentalidad de amor hacia ti mismo para dejar de lado las comparaciones destructivas?

40. ¿Cuál es mi propósito en la vida? Descubrirlo y tener una dirección clara e ilusionante da sentido a nuestra existencia y aumenta la sensación de felicidad. Pregúntate si has identificado tu propósito y cómo te sientes con respecto a él. De todas las preguntas, vamos a considerar esta como la más importante que tenemos que responder. Profundizar en las propuestas del método VEGA debería conducirte a poder contestar esta pregunta con claridad, si aún no tienes respuesta.

Recuerda que la clave es que la práctica de la autoindagación sea beneficiosa para ti y no una fuente de estrés adicional. No hay una regla

única que funcione para todos, así que siéntete libre de adaptar la frecuencia a tus propias preferencias y necesidades personales. La idea es que te sientas cómodo y que esta herramienta te ayude en tu viaje de autoconocimiento. El objetivo principal es que lo que descubras te permita practicar la gratitud con libertad y sin pensamientos saboteadores, dirigidos por la persona tóxica que hay dentro de ti.

TUS OBJETIVOS

Después de haber hecho un trabajo profundo de autoindagación, previo paso por las tres claves anteriores del método, nos será mucho más sencillo focalizarnos en nuestros objetivos. Ya comenté en el capítulo uno que he detectado en muchos clientes que a veces las propias convicciones pueden entorpecer la obtención de resultados a pesar de todos los esfuerzos. La autoindagación efectiva persigue que seas capaz de descubrirlas, te conozcas mucho mejor y veas claramente las trampas que te han tendido. Desde ahí estarás en situación de diseñar una estrategia para lograr tus objetivos.

Pero es más importante y primordial aún saber cuáles son esos objetivos, observar en qué consisten y para qué los quieres lograr. Te aseguro que los que ahora crees tener probablemente sean en sí mismos una enorme convicción. Así que debemos cuestionarlos para ver qué hay detrás y que así veas con claridad cuál es de verdad tu propósito vital.

Para conocer tus objetivos reales deberías plantearte, en primer lugar, para qué quieres lograr tu objetivo. Vamos a suponer que tu sueño es ser profesor. Pregúntate por qué y para qué. Imagínate que descubres que quieres serlo porque te encanta transmitir conocimientos y valores para mejorar el mundo, y lo quieres para sentirte mejor contigo mismo. En primer lugar, sentirte bien contigo mismo es muy genérico, existen mil maneras de conseguirlo, con lo cual, quizá debas hacerte más preguntas.

Por otra parte, no hace falta ser profesor para transmitir conocimientos y valores. Se trata de ir cuestionando cada afirmación hasta que llegues al núcleo. A veces es muy sorprendente ver cómo una persona que tenía algo clarísimo, en un instante, con solo plantearse una pregunta reconfigura radicalmente la dirección de su vida. No se trata de que te vaya a ocurrir esto a ti, lo que buscamos es revisar tu objetivo para afirmarte en él, matizarlo o cambiarlo si hace falta. ¿Cuántas personas se despiertan un día y no saben por qué se dedican a su profesión o por qué están estudiando tal o cual carrera? Creo que merece la pena hacerse las preguntas adecuadas previamente, ¿no crees?

Si ya has caído en la trampa y estás persiguiendo objetivos equivocados, recuerda tratarte con amabilidad y no alimentar a tu voz crítica. Para evitarlo o encontrar una nueva dirección, comienza por hacerte la siguiente pregunta. Parece simple o evidente, pero cuando profundizamos, muchas veces nos llevamos sorpresas: ¿Tus objetivos son tuyos o los que se espera que tengas? Simplemente asegúrate de que sean los tuyos de verdad. Para ello debemos haber trabajado bien las tres claves anteriores, razonar y discernir siendo objetivos. Para elegir correctamente tenemos que conocernos bien. Recuerda que es muy frecuente perseguir el autoconocimiento como un fin y que nunca lo vas a conseguir totalmente.

Otras preguntas que deberías hacerte son:

• ¿Cuál es la raíz de mi interés en perseguir este objetivo? Investiga si tu deseo ha sido influenciado por factores externos, como la familia, los amigos, tu pareja o la sociedad en general.

• ¿Me estoy empecinando en este objetivo por miedo a enfrentarme a otras áreas de mi vida?

• ¿Cómo me sentiré si nunca alcanzo este objetivo? Aunque todas las respuestas que obtengas te mantuviesen alineado con tu objetivo, deberías observar la posibilidad de que lo logres.

• ¿Qué alternativas existen que podrían satisfacer los mismos deseos

subyacentes? De ahí la importancia de hacerse la anterior pregunta y también el para qué quieres tu objetivo. Incluir en la ecuación la probabilidad de no conseguir tu objetivo o que este no sea viable. Con la información que obtengas puedes analizar qué alternativas similares y más asequibles hay. Recuerda aplicar la estrategia de transformar el texto de tus respuestas a tercera persona para poder hacerte a ti mismo las preguntas correctas.

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN ESTE CAPÍTULO?

• ¿Hemos localizado y neutralizado nuestra voz crítica y ya nos permitimos descansar sin sentimientos de culpa? Ha llegado el momento de romper convicciones a través de la autoindagación, para conocernos a fondo y saber hacia dónde queremos dirigirnos.

• La autoindagación efectiva nos invita a cuestionar nuestras creencias y suposiciones más profundas, muchas de las cuales pueden ser parciales o directamente erróneas.

• Nuestra percepción de la realidad es una construcción del cerebro.

• La autoindagación efectiva consiste en hacerse preguntas que no solemos plantearnos, escribirlas en el «Cuaderno de autoindagación» y desarrollar nuestras respuestas bien argumentadas. El objetivo es encontrar la información oculta en nuestra mente para conseguir avanzar.

• Cuestiona todas las afirmaciones que encuentres en dichas respuestas, encontrarás más información o matizarás la que ya has obtenido.

• Encuentra tu propio ritmo para la práctica, adaptándola a tus necesidades personales, ya sea escribiendo a diario u ocasionalmente.

Referencias

Ardila, Alfredo; Bernal, Byron y Rosselli, Monica (2015): «How Localized

are Language Brain Areas? A Review of Brodmann Areas Involvement on Oral Language».

Cuetos Vega, Fernando (2009): Psicología de la escritura.

Pennebaker, James (2014): Escribir para sanar.

Consejos y ejercicio final

Ya sea tu primera o tu segunda lectura de Cuando la persona tóxica eres tú, te felicito por haber llegado hasta aquí. Espero que el viaje haya merecido la pena y que estés logrando eliminar a esa persona tóxica que te habita. Recuerda que eres una víctima involuntaria, no eres culpable de haber caído en una trampa que desconocías.

Hemos comprendido que el autoconocimiento es el proceso de comprendernos y tener conciencia de nosotros mismos. Y lo hemos hecho posible aumentando nuestra capacidad de discernir qué es real o qué viene dictado por nuestra voz crítica interna. Ahora somos capaces de hacer una lectura más racional de las situaciones y de interpretarlas correctamente, ya que hemos aumentado nuestra destreza para adoptar puntos de vista alternativos.

Ya no pretendemos cambiar, y menos sin saber en qué queremos convertirnos. Somos conscientes de que lo principal es conocernos mejor y aceptarnos. Comprendemos cuáles son nuestras claves y ya no pretendemos modificarnos. En contrapartida, nos permitimos evolucionar hacia la dirección elegida. Y lo hacemos sin presionarnos, dejándonos ser y teniendo muy presente que, como seres en permanente evolución, podemos optar por otro camino en cualquier momento. Hemos ganado flexibilidad y hemos logrado permitirnos ser sin juzgarnos.

El viaje no termina

Ahora quiero que hagamos un resumen de todo el viaje que has hecho, para que seas consciente del cambio tan brutal y positivo que estás consiguiendo establecer en tu manera de mirar y de actuar.

Has aprendido que es posible modificar la percepción de la realidad

adoptando una nueva posición para observarla a través del ejercicio del jarrón Ming. Con él también hemos podido ver uno de los innumerables beneficios que obtendrás cultivando tu capacidad empática, pero no solo hacia los demás, sino también hacia ti mismo. Has comprendido que la interpretación de tu mundo puede ser una gran mentira o estar condicionada por múltiples factores. Que puede ser parcial, limitada o una enorme convicción. Para ir más lejos en nuestra capacidad de observar, hemos hecho varios ejercicios relacionados con la vista cenital.

A estas alturas, la vista cenital es ya tu herramienta práctica con la que ejecutar la teoría implícita en el jarrón Ming. A través de los ejercicios propuestos hemos aprendido a desarrollar nuestra capacidad de abstraernos de un evento y observarlo desde fuera. Desde ahora lograremos obtener una visión más objetiva de nuestras experiencias. Y esto nos ha hecho comprender que aunque nos podamos identificar en alguno de los perfiles de persona tóxica o autonáufrago que hemos planteado en el capítulo dos, la realidad es reobservable, por lo que, si conseguimos vernos desde otro ángulo, quizá encontremos la manera de dejar de sabotearnos inconscientemente. Podemos obtener una visión más amable y objetiva de nosotros.

Desde esa perspectiva cenital, y con una adecuada predisposición, te has adentrado en la comprensión y práctica del método VEGA. Has entendido que tu voz crítica interna es quien te había impedido ver las cosas desde otro punto de vista, tapándote los ojos y tendiéndote trampas en las que has caído de forma reiterada sin ser culpable ni consciente.

Ahora ya sabes descansar, eres capaz de sentarte a no hacer nada y no sentir culpa. Tu voz crítica quizá aún esté ahí, susurrando, pero la ignoras y ya no entras a debatir nada con ella. Ahora te cuesta mucho menos elegir una acción y ejecutarla. En cuanto al descanso, antaño tu voz crítica te decía que estabas siendo poco productivo, entrabas en su juego y terminabas por sentirte culpable, e incluso lo abandonabas para hacer aquello que se

supone que debías estar haciendo. El hecho de que ahora logres descansar sin culpa influye en todos los ámbitos de tu vida. Incluso en la calidad del sueño nocturno y la actitud con la que afrontas cada nuevo día.

Con la práctica de la gratitud has potenciado en positivo cada acto cotidiano, algo que te ha ayudado a silenciar aún más a la voz crítica. Has logrado equilibrar la balanza al no tener en cuenta solo lo malo que te ocurre. Sabes que tienes problemas, que surgen imprevistos y que cometerás errores, pero ahora entiendes que focalizarte en ello te ha impedido ver y valorar tanto todo lo bueno que tienes como todo lo bueno que te ocurre.

Has aprendido a practicar la autoindagación efectiva tanto para purgar o comprender sentimientos y emociones como para entender aspectos de ti mismo o integrar todo aquello que te sucede.

Todo el trabajo previo del libro te ha colocado en disposición para afrontar este último paso. Ahora intuyo que tienes la sensación de saber hacia dónde quieres ir y dónde debes buscar. Si has sido de los que han tenido que practicar la autoindagación de forma previa a la gratitud, entonces quizá hayas logrado romper con tus convicciones y ahora ya la estés practicando.

Estés en el punto que estés, sea o no tu primera lectura de este libro, recuerda que no debes tener prisa. Lo más importante es tratarnos con amabilidad y, si eres incapaz, enhorabuena, has identificado la presencia de tu voz crítica saboteadora. Cuanto más integrada esté, cuanto más poder tenga sobre ti, más te costará reconocerla y distinguirla de tu diálogo interno.

Si quieres actuar para dejar de ser una persona tóxica para ti mismo, has tomado la decisión de forma consciente y te está costando, no te preocupes. Está acostumbrada a ganar, a no dejar que la elimines, lleva ahí muchos años, es la misma que no te deja descansar, la que te dice que harás el ridículo cuando hables en público, aunque tú sabes que tienes tu discurso

bien preparado. Te infunde miedo, dudas y socava tu autoestima. No esperes que tu voz te diga «lee el libro, que tú, puedes». No lo va a hacer, así que tómatelo con calma y date la oportunidad de librarte de ella. Yo lo he logrado; mis clientes, también. Juntos hemos aprendido el secreto para llegar a buen puerto: solo trátate con amabilidad en cada tropiezo del proceso. Créeme, como en la vida, aquí también los habrá. La transformación que vas a sufrir o estás viviendo con este libro no será excepción. La clave es tener mucha paciencia y retomarlo una y otra vez sin hacerle caso a la voz, que te dirá: «Lo vas a dejar otra vez, como todo lo que empiezas». Da igual, estás en ello y, a cada paso que des para continuar con el proceso, la persona tóxica que hay en ti se irá quedando atrás. Cada vez estará más y más lejos, hasta que logres sentir la paz que otorga quedarse a solas con tu verdadero yo.

CONSEJOS FINALES

Quisiera compartir contigo unos consejos finales, la mayoría los has escuchado un millón de veces, pero no como aquí están descritos. Quiero allanarte el camino hacia su práctica, ofreciéndote una visión alineada con la intención de Cuando la persona tóxica eres tú. Que no te engañe leer la palabra «deporte» o «alimentación». No des por leído el contenido, no te lo saltes, no escuches a tu voz crítica. Recuerda por qué has elegido este libro y con qué objetivo. Si ya te has tomado tu tiempo con él, te resultará más sencillo comenzar a aplicar aquellos consejos que aún no estén integrados en tu vida. Si esta es tu primera lectura, te invito a ir integrándolos como base de las prácticas propuestas en el método VEGA. Al hacerlo, funcionarán como facilitadores mutuos.

• Entorno

¿Recuerdas que para explicar las cuatro claves del método VEGA

utilizamos la imagen de una mesa de trabajo? Si la silla no es cómoda, tu ordenador está lleno de virus y tu mesa está desordenada, tu rendimiento será mucho más bajo y te agotarás antes. En cambio, con una silla ergonómica, un ordenador actualizado, libre de virus, y una mesa limpia y ordenada todo resultará más fácil.

Para dejar de ser una persona tóxica para ti mismo, es fundamental que entendamos que debemos actuar donde sí tenemos el control. El entorno también puede ser tóxico y no siempre podremos hacer algo para transformarlo. No puedes cambiar a un compañero de trabajo con perfil drenador de esperanza, o a un jefe maestro iluminado. Pero ahora ya sabes que sí puedes actuar en cómo decides sentirte al respecto de sus discursos nocivos. Porque quizá no sea momento o no tengas opción de cambiar de empresa, al igual que lo más normal es que tampoco puedas mudarte a una mansión con sirvientes y vivir a cuerpo de rey. Si esa es tu vida, enhorabuena, pero en la mayoría de los casos no es así. No te resignes, siempre puedes buscar otro empleo mientras continúas en el que estás. ¿Tienes algo que perder? También puedes formarte para migrar al trabajo de tus sueños algún día, esto fomentará tu sensación de ser dueño de tu vida y ayudará a mantener vivas tus ilusiones. Si mantienes a raya tu voz crítica, te costará menos confiar en tus opciones. Quizá ya tengas el empleo perfecto, o tu propio negocio vocacional y pienses que esto no va contigo. Solo pretendo que comprendas que el entorno no siempre se puede transformar, pero sí podemos transformar cómo afecta a nuestras vidas.

Existen muchas opciones para que puedas empezar a actuar sobre cómo te afecta tu entorno, pero voy a poner sobre la mesa las tres que considero más importantes:

- Actúa sobre ti mismo. No me voy a extender, el propio libro es la explicación de este punto. Podemos actuar en cómo nos afecta el entorno y cómo nos hablamos al respecto.

- Actúa sobre los demás. No podemos transformar ciertos aspectos del

entorno ni tampoco cambiar a las personas que lo enturbian. Pero sí existe la posibilidad de establecer límites claros que ellas no deberían traspasar. Conocerte bien y fortalecer tu autoestima mediante un diálogo interno sano te permitirá establecerlos sin sentirte culpable. No lo confundas con ser egoísta, simplemente estás responsabilizándote de eliminar de tu vida todo lo que te daña. Nadie lo va a hacer por ti.

- Actúa sobre tu hogar. No te sorprendas, sí, en tu hogar. En tu hogar pasas mucho tiempo y, de todos los entornos imaginables, este es el más modificable. Con independencia de si tu hogar es acogedor o no, quiero proponerte un ejercicio. Me lo agradecerás eternamente y es muy recomendable realizarlo como apoyo al método VEGA o viceversa. Consiste en deshacerte de todo aquello que no sea necesario. Vacía tus muebles, tu trastero, dona, regala, recicla, tira lo que no te sirva a la basura. Ese cajón en el que hay una pulsera rota del instituto, el corcho de una Nochevieja, pilas, un bolígrafo sin tinta, una calculadora averiada, dos paquetes de clínex, monedas... a reciclar. Déjalo vacío, quédate con la ropa que vayas a usar, los libros que vayas a leer, los platos y objetos que vayas a usar. El resto, déjalo fuera de tu vida. Solo es ruido, ruido mental y recuerdos de tu pasado que vuelven a ti, al abrir un armario, sin que tú lo pretendas. Para permitirte ser tienes que soltar y dejar cosas atrás. Tu mochila personal no solo es pesada por tus heridas y vivencias, lo es también por el exceso de posesiones y objetos inútiles. Así que fuera de tu vida, despréndete de ellos, aprende a dejar ir lo material para poder extrapolarlo a todo aquello a lo que te aferras en tu mente y quieras trascender. Te invito a empezar de cero en el presente, te aseguro que no te arrepentirás.

• Alimentación

Seguro que has ido al médico y te ha preguntado qué tal duermes y qué tal

te alimentas. Hemos revisado que la importancia del descanso va más allá

de mantener una buena higiene del sueño. Es una de las claves del método VEGA. Y me parece necesario tocar el tema de la alimentación, algo que todos sabemos pero no todos practicamos. Te invito a reflexionar un poco sobre ella.

El método en sí mismo es una herramienta que te facilitará el camino en tu objetivo de alimentarte de manera correcta. Si aún no tienes ese objetivo, te invito encarecidamente a que te enfoques en ello. Dispones de la autoindagación efectiva como medio para descubrir las convicciones y trampas en las que puedas estar cayendo. Es importante entender por qué te alimentas mal o por qué te obsesionas tanto con hacerlo demasiado bien. Conociendo a tu voz crítica puedes identificar cuándo te habla, qué te dice cuando vas a tu cocina a abrir una bolsa de patatas fritas o cuando te dice que tienes que hacer una dieta restrictiva. En general, aunar descanso y buena alimentación te hará sentir mejor contigo mismo y tu voz crítica estará menos presente. Puede que ya estés alimentándote de una forma saludable y que un día tengas el antojo de cenar una pizza grasienta. No pasa nada, disfrútalo y no dejes que tu voz crítica sabotee ese momento fomentando tu sentimiento de culpa. Si no lo disfrutas, lo más probable es que lo repitas con más frecuencia en busca de esa satisfacción que, en realidad, no te permites sentir. De ahí la importancia de atrapar a nuestra Duda Piruja, a nuestra voz crítica, para tener una mayor sensación de control sobre nuestros impulsos y que así nos resulte mucho más sencillo hacer exactamente aquello que nos hemos propuesto. Ya sea cenar verduras y pescado o decidir que «una pizza al año no hace daño».

Un aspecto muy importante para lograr una alimentación saludable es el tiempo. Indaga a través de la escritura si realmente lo tienes o no, y si estás priorizando otros asuntos que quizá no tengan tanta importancia. Argumenta en el papel, recuerda cambiar el texto a tercera persona y cuestionar cada frase, con todas las preguntas que se te ocurran, formuladas en segunda persona. Quién sabe qué encontraremos en nuestras respuestas, pero en todo

caso seguro que mucha información válida para hallar los autoengaños y cómo podríamos actuar al respecto: «Hoy he descubierto que me lleva el mismo tiempo cocinar en la airfryer una pizza, que una dorada con aceite, ajo y sal. ¿Por qué no lo hago?».

• Actividad física

Hoy en día sufrimos bombardeos informativos sobre los beneficios de realizar algún tipo de actividad física, así que no quiero decirte aquello que tantas veces has escuchado o leído ya. Si no realizas ningún deporte, ya eres consciente de que sería interesante que, al menos, salieses a caminar de forma habitual. Si eres un deportista medio o redomado, felicidades. A todos os recomiendo que utilicéis el método VEGA con la misma intención que en el apartado anterior: revisar vuestra actitud ante la actividad física, sea la que sea.

Dicho esto, me gustaría incluir el consejo de que, al margen de la intensidad del ejercicio, lo ideal es que lo hagas en la naturaleza. Si no tienes acceso, acude a un parque o a lo más parecido a un entorno natural que tengas a mano. Piensa que ha sido nuestro hogar durante miles y miles de años. El Homo sapiens sapiens y sus antecesores evolucionaron y se adaptaron a la naturaleza para sobrevivir, es de donde venimos. En pocos siglos el entorno ha cambiado mucho antes que nos adaptásemos a él.

¿Cuando acudes al campo te sientes con una energía renovada, te sientes más tú? No eres más que un ciervo que han liberado por un día del zoo. Realmente al campo no vas a desconectar, sino a conectar. Donde vives desconectado es en tu entorno urbano. Si quieres dejar de ser tóxico para ti mismo, acude con más frecuencia a tu verdadera casa. Añadir esta recomendación como rutina hará que el método VEGA genere resultados positivos en un plazo muchísimo más breve de tiempo.

Objetivo vital

El ikigai es un término japonés que se refiere al propósito de nuestra existencia. La idea es encontrar la felicidad a través del equilibrio entre lo que amas, lo que el mundo necesita, lo que te pagan por hacer y lo que eres bueno haciendo. En otras palabras, es aquello que da sentido a tu vida, lo que te motiva a levantarte cada mañana con entusiasmo. No tiene por qué ser algo complicado, he tenido clientes obsesionados con encontrar su propósito y que no lo encontraban porque escuchaban el ruido externo y se comparaban con otros. O porque tenían la convicción de que debía de ser algo importante. Mira hacia dentro, no lo hallarás en otra parte. Recuerda que es más relevante el para qué y cómo interpretas lo que haces que lo que haces en sí. En ese sentido, si te sientes bien contigo, en plena paz y armonía, tu objetivo vital podría ser casi cualquier cosa. Para lograr ver con claridad tu propósito, apaga tu ruido interno, acaba con la persona tóxica que te mantiene acorralado.

Es fundamental que sepas que tu objetivo vital no siempre coincide con aquello que sueñas, por eso es tan importante indagar dentro de ti, quizá tus sueños no sean tuyos y que, sin embargo, aquello que hay detrás de ellos sea realmente la puerta de entrada a encontrar un sentido pleno a tu vida.

Ejercicio final

Este ejercicio debes realizarlo cuando ya sientas que la persona tóxica que hay en ti se ha ido. Te pido que escribas un texto en el que describas cómo te sientes, cómo te percibes a ti mismo. Una vez terminado, recupera el escrito que te proponía redactar al principio de este libro, en el último ejercicio del capítulo «Personas tóxicas y autonáufragos». Sí, ese que debías mantener en un lugar oculto hasta olvidarte de él. Ahora ha llegado el momento de rescatarlo y compararlo con el contenido del que has escrito ahora. ¿Qué ha sucedido? Me encantaría que compartieses tus conclusiones conmigo.

Por último, me gustaría decirte que no te obsesiones con el proceso, camina paso a paso insistiendo en tratarte con amor y compasión. Vive y brilla.

EPÍLOGO

Es muy probable que estés leyendo estas palabras sin haber seguido secuencialmente el resto del libro. La curiosidad es buena y muy necesaria, ha hecho llegar muy lejos a la humanidad. En cuanto a este libro, necesitarás desarrollar esa ansia de curiosidad y será tu mejor aliada, así que estamos de enhorabuena si te lo has saltado todo para venir directamente aquí.

Pero tu curiosidad puede también venir empujada por la necesidad de inmediatez. Por la búsqueda de aquella frase mágica que te ilumine, para así no tener que hacer demasiado. También puede que te haya traído aquí para juzgar el contenido y decidir si quieres adquirir el libro o no. Cuando la persona tóxica eres tú no es una píldora de acción rápida. Si lo utilizas bien y trabajas sus ejercicios, los efectos sí se notarán a medio plazo. Si buscas páginas llenas de consejos con los que asombrarte durante unos segundos y a los cuales no hacer caso, este no es tu libro. Yo te muestro el cómo, pero el resultado depende de ti. La magia no existe y todos lo sabemos.

El mundo nos ha programado para la inmediatez, para el consumo rápido de herramientas que nos facilitan la vida. Nunca ha habido tantas herramientas para todo y tan poca felicidad en las personas.

Este libro y los sencillos ejercicios propuestos no son una lavadora, un coche o un robot aspirador. Son más bien una piedra de sílex que tendrás que tallar y atar a un palo para fabricar tu lanza. Deberás aprender a

arrojarla e ir mejorando tu puntería si quieres cazar esa pieza que sacie al fin tu hambre.

Dicha pieza serás tú y tu bienestar. ¡Feliz caza!

Agradecimientos

Quiero manifestar mi agradecimiento a mi editora, Mónica Adán, por su apuesta por este libro y por su profesionalidad y criterio. A mi familia y amigos por soportar mis ausencias con comprensión y apoyo. Y a mi pareja, Sheila: sin su amor, cariño y espacio, este libro no habría existido jamás.

El método que te ayudará a sustituir los pensamientos negativos y automáticos por una mirada optimista y reflexiva hacia tu propio ser.

¿Te imaginas tener al lado a alguien que te menospreciara a diario, que señalara cada uno de tus defectos, que te desanimara en todos tus proyectos y sueños? ¿Te imaginas que no pudieras deshacerte de esa persona nunca, por mucho que huyeras de ella o la intentaras evitar? Es exactamente lo que pasa cuando esa persona tóxica es tu propia mente, eres tú.

Este libro parte de una realidad muy común: a veces somos nuestros peores enemigos. Los pensamientos negativos recurrentes son algo con lo que todos convivimos en mayor o menor medida y estas páginas, a través de un método creado por el propio autor, el método VEGA, nos enseñan a sobrevivir a los autonaufragios que nos provoca nuestra voz crítica y nos dan las claves para dominar esa voz y para convertirnos así en nuestros mejores aliados a través de ejercicios, reflexiones y ejemplos que, poco a

poco, irán modelando el modo de manejar nuestro discurso interno.

Juan Carlos Carrasco, experto en coaching y en personas con sensibilidad de procesamiento sensorial, ha desarrollado este método en torno a cuatro pilares fundamentales: la voz crítica, el entreacto o descanso objetivo, la gratitud consciente y la autoindagación efectiva. Cuatro puntos que conforman una guía original y precisa, basada en su gran experiencia en mentorizaciones y asesorías.

¡Deja de naufragar en tus pensamientos y encuentra el antídoto a tu

negatividad!

Juan Carlos Carrasco (Gijón, 1974) es coach personal y mentor especializado en personas con sensibilidad de procesamiento sensorial. También es monitor de arteterapia, integrante del directorio del Instituto de alta sensibilidad PAS España y director de la escuela de Coaching y Alta sensibilidad en academiadealtasensibilidad.com. Este libro es fruto de un viaje que comienza hace once años, cuando decide escuchar su interior y empezar el camino hacia la autorrealización. Todo lo que sí le ha funcionado, tanto a nivel personal como profesional, está condensado en su método VEGA, núcleo de Cuando la persona tóxica eres tú.

Compatibiliza sus procesos de coaching y mentorías online, su amor a la montaña, la escritura y la evasión a través de la pintura, con su pasión por la composición musical como guitarrista en el grupo asturiano ESVA.

©Penguin Random House Grupo Editorial

Primera edición: septiembre de 2024

© 2024, Juan Carlos Carrasco © 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Idoia Vallverdú Ilustración de portada: Shutterstock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. De conformidad con lo dispuesto en el art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021, de 2 de noviembre, nos reservamos expresamente la reproducción y el uso de esta obra y de todos sus elementos mediante medios de lectura mecánica y otros medios adecuados a tal fin. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [http://www.cedro.org)](http://www.cedro.org/) si necesita reproducir algún fragmento de esta

obra.

ISBN: 978-84-03-52494-1 Compuesto en leerendigital.com

Facebook: penguinebooks X: @aguilarlibros

Instagram: @aguilarlibros\_

Spotify: penguinlibros YouTube: penguinlibros TikTok: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

Emily Dickinson

Gracias por tu lectura de este libro.

En Penguinlibros.club encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

/tT\ Penguin

(<f M RandomHouse

\\*3/ Grupo Editorial

tfQ© Penguinlibros

https://penguinlibros.club/

Índice

Cuando la persona tóxica eres tú [Introducción](#bookmark3)

[1. Autoconocimiento: El jarrón Ming y la vista cenital](#bookmark4)

[2. Personas tóxicas y autonáufragos](#bookmark12)

[3. El método VEGA](#bookmark31)

[4. Clave 1: La voz crítica](#bookmark33)

[5. Clave 2. El descanso](#bookmark36)

[6. Clave 3. La gratitud consciente](#bookmark40)

[7. Clave 4. Autoindagación efectiva](#bookmark44)

[8. Consejos y ejercicio final](#bookmark50) [Epílogo](#bookmark56)

[Agradecimientos](#bookmark58)

[Sobre este libro](#bookmark59)

[Sobre Juan Carlos Carrasco](#bookmark61)

[Créditos](#bookmark62)