

PSICOLOGÍA DEL CAMBIO



preparados para un
nuevo comienzo

LIDIA MARTÍN TORRALBA

Psicóloga Experta en Clínica y Salud



Capítulo 4

EL MODELO “S ELEVADO A N” (S^n): DEL SUFRIMIENTO PUNTUAL AL EXPONENCIAL

El estado de la cuestión

Hasta aquí hemos podido pensar brevemente en tres formas concretas en las que las crisis zarandean nuestras vidas:

- estrés,
- ansiedad,
- y reacciones depresivas (sea por duelos o cualquier otra causa).

No me detendré aquí en clasificaciones o diagnósticos, como ya adelanté, sino solo en los síntomas. La gente no sabe qué hacer con lo que le pasa, y necesita saberlo para proseguir con su vida y construir un nuevo comienzo. Si con la información intuitiva que vamos manejando, ya podemos comenzar a movernos hacia una solución, deberíamos tomar la firme decisión de hacerlo sin

demora. Así que, si te ayuda más, piensa en ello frente a tus crisis como desbordamiento, baja tolerancia a la incertidumbre y sensación de indefensión frente a lo que sucede fuera o dentro de nosotros, pero abórdalo cuanto antes.

Todo esto aparece en las crisis transicionales y, especialmente, en las circunstanciales, aunque sea de forma leve o puntual. Le sucede a toda persona en algún momento de su vida y es, por tanto, reacción normal ante un escenario que se nos hace anormal.

Hemos de comenzar, entonces, teniendo cierta misericordia hacia las reacciones que experimentamos ante las crisis, o seremos nuestro principal enemigo. En general, solemos mostrar normalidad al reaccionar ante las crisis. Ciertas cosas solo son patológicas si se prorrogan demasiado. Lo que no podemos es hacer como si no existieran. Algunas reacciones se explican por el ajuste que requiere esa situación nueva, simplemente, y el único problema con ellas es que pueden complicarse, de no tener cuidado.

Queremos evitar que se pase de lo puntual a lo exponencial. Parece un salto imposible, pero es, de hecho, progresivo y fácil de desatender por esa misma razón, porque parece impensable. ¿Cuándo percibo que está sucediendo esto? Cuando el desbordamiento, la incertidumbre y la indefensión se hayan generalizado e implantado de forma tal en intensidad, frecuencia y duración que supongan una clara interferencia en la vida, con altas dosis de malestar.

Para evitarlo, déjame contarte cómo sucede esa transición y, también, qué podemos hacer para manejarla cuanto antes.

Construyendo una herramienta que funcione

Una de las primeras preguntas, que puede surgir al observar la “radiografía” que acabamos de hacer de nuestra situación, podría ser: “¿Cómo hemos llegado hasta aquí?”.

Desde luego, no solo es legítimo preguntarse esto, sino necesario. Significa pensar en el origen posible de lo que vivimos y, también, cómo no, en por qué se mantiene en el tiempo, en vez de desaparecer espontáneamente como desearíamos.

Vamos a intentar dar respuestas que ayuden, pero tenemos que preguntarnos algunas cosas más:

- ¿Cómo puede ser que algo tan “sonoro” como hablar de estrés, ansiedad o depresión, e incluso de los tres a la vez, se nos pueda haber pasado desapercibido?
- ¿Cómo sucede esto en una sociedad en que la psicología es uno de los lenguajes de la cultura, y cuando todo el mundo habla de ello en las calles?
- ¿No será que, en el fondo, sabemos muy poco sobre nuestro funcionamiento?
- ¿Podría ser que toda esa “psicología” no sea, en realidad, psicología seria, sino alguna clase de sucedáneo que hemos consumido, pero que no alimenta realmente?

Hoy escuchamos todo tipo de cosas que realmente no son la disciplina psicológica en sí. Se confunden con la herramienta original, pero no funcionan. Frases motivacionales en redes sociales que se lanzan como principios psicológicos inamovibles, porque usan un lenguaje persuasivo y contundente. Se les ha añadido a estas sentencias, además, mucho de las filosofías más variadas, que también son nuevos lenguajes de nuestro tiempo. Subidos al vehículo sin parangón que supone internet, estamos ante una mezcla de nueva era, enfoques orientales con mucho de terapias alternativas, algo de *coaching*, autoayuda barata en ocasiones –me atrevo a decir– y, al final, todo suena a lo mismo, pero no lo es. Nunca fue serio –y tampoco psicología, francamente.

¡Por supuesto que podemos hablar de lo que queramos y complementar unas soluciones con otras! Sin embargo, para eso deberíamos ser muy honestos y no confundir a quien escucha. Quienes me conocen saben que, en mi caso, por ejemplo, miro el mundo desde la doble perspectiva que me da la psicología y mi fe cristiana, pero intento dejar muy claro cuándo hablo desde un prisma y cuándo hablo desde otro. Lo contrario es mezclar, confundir e, incluso, me atrevo a decir que engañar, aprovechando un momento oscuro.

Solo la verdad es verdad, y lo demás son tentativas. Si algo se disfraza de verdad, no lo es, porque lo cierto no necesita disfraz. La psicología no es una verdad absoluta, pero, cuando funciona como una disciplina seria, se interesa en encontrarse con la verdad y no solo con imitarla. No aborda los problemas desde todos los enfoques posibles (por ejemplo, deja fuera el espiritual por considerarlo alejado de su objeto de estudio), pero los que toca con seriedad pueden ser iluminados, al menos hasta cierto punto, y eso ayuda en los momentos oscuros.

De ahí que, de lo que se habla en la calle, muchas veces, no sea psicología seria realmente, sino que creemos que lo es porque suena parecido. Solo tenemos que fijarnos en las diferencias enormes entre el aspecto (y, por supuesto, el contenido en primer lugar) de un libro serio de psicología y el que tiene uno de autoayuda barata.

Por eso, cuando llegan los verdaderos problemas –aquellos en los que sería necesario conocer realmente qué es cada cosa, y ser capaces de distinguir–, no podemos hacerlo. Estamos ciegos. Toda nuestra ciencia popular no nos vale sino para cavar nuestra propia tumba, porque la pseudociencia nos lleva en sentido contrario a la verdad. Nos dirige **hacia donde nos gustaría ir**, hacia un universo paralelo, **pero no hacia donde debemos ir**, que es a enfrentar y manejar la realidad que tenemos delante.

En parte, eso es lo que nos ha traído hasta aquí. Quizá de esto tenemos bastante responsabilidad los profesionales que, a veces, nos perdemos en esos debates técnicos interminables que estamos intentando evitar aquí. Hace falta lenguaje popular para los temas de profundidad, y traer rigor donde reina lo superficial.

Hoy me propongo, entonces, a través de una herramienta comprensible pero rigurosa, ayudarte a entender cómo se llega de una reacción puntual a un problema exponencial. Insisto en enfatizar que no te traigo una fórmula mágica en forma de tuit, sino una estrategia que implica trabajo, pero funciona.

Lo que dicen los datos

Mi intervención profesional en estos veinte años no se ha producido tanto en problemas psiquiátricos graves, sino, principalmente, en lo que yo llamo la "psicología de la vida cotidiana": problemas de ajuste y adaptación con los que todos nos encontramos cada día. Son esos, y no los otros, los que más frecuentemente nos sacan de nuestra carretera particular:

- Claudia necesita resolver una situación con su hermana. La relación ha cambiado porque ha pasado de tener plena confianza en ella, a descubrir que lleva una doble vida y que la engaña. Se siente desbordada al vivir con su hermana, le dan reacciones de pánico desde hace semanas y no para de llorar.
- Diego tiene a su madre convaleciente desde hace años por temas de salud mental. Él no tiene trabajo remunerado y dependen financieramente de su hermana, que tiene problemas de ansiedad. A veces, no sabe qué hacer ante su desbordamiento y se aísla en su cuarto durante horas y horas, viendo pasar los días.

- Elena está involucrada en una relación sentimental que sabe que no va a ninguna parte. Está confundida y se siente sola. Le desborda estar así y, para calmar su ansiedad, establece relaciones que tampoco le llenan, sino que terminan consumiéndola ya que tampoco sabe poner límites.

Estas son situaciones habituales que contienen reacciones de estrés, ansiedad y depresión. Desde esa cuneta donde nos lleva temporalmente el cambio, nos asustamos por lo que estamos viviendo, pensando que nos estamos volviendo locos o que nos pasa algo físicamente irreversible, incluso, pero no es así. Es que la crisis se ha hecho presente y estamos haciendo lo que podemos por enfrentarla, con mayor o menor acierto. El desbordamiento, la incertidumbre y cierta indefensión se han hecho presentes, pero podemos reorientarlos.

El modelo que voy a proponerte ahora se basa en algunas conclusiones que conocemos desde la psicología seria. Cada día, además, compruebo su utilidad en la consulta, atendiendo a esos pacientes cuyas situaciones varían, claro, pero que están unidas por un hilo conductor que las explica todas.

Cuando doy esta herramienta a mis pacientes, veo una reacción en sus ojos: de repente entienden qué les está pasando, identifican en qué punto del recorrido están, y empiezan a sospechar seriamente sobre por qué su problema no se ha resuelto todavía. Acaban de entender el origen y mantenimiento de su situación, y empiezan a saber qué hacer con ella. El mismo modelo que explica es, a la vez, una hoja de ruta segura para mejorar la situación.

En psicología trabajamos con hipótesis que, progresivamente, se van comprobando. El objetivo es saber si podemos aceptarlas plenamente o si, quizá, tendremos que descartarlas por su no coincidencia con la realidad observada. Esto es, en

definitiva, la esencia del método científico, muy presente en la escuela cognitivo-conductual de psicología, desde la que trabajo. No es la única que tengo en cuenta, ya que soy bastante ecléctica y procuro aprovechar conceptos y enfoques muy valiosos que provienen de otras aproximaciones teóricas, pero esencialmente creo que la búsqueda de la verdad requiere método, y este enfoque lo tiene.

Lo que te cuento ahora es justamente una hipótesis con la que podamos trabajar, que se fundamenta en lo que conocemos hoy sobre algunos aspectos del estrés, la ansiedad y la depresión, y que funciona para poner límites reales. Te la presento como útil y eficaz porque la veo en funcionamiento diariamente, dando respuestas a muchas personas envueltas en su intento de ajustarse al cambio y ¡ojalá pueda hacerlo en tu caso también!

Usaré palabras como “generalmente”, “en muchos casos” o “suele pasar que...”, porque hemos de ser extremadamente cuidadosos con el lenguaje que usamos para describir el comportamiento. Todos no somos iguales ni reaccionamos de la misma forma. Esto no son ciencias exactas, sino sociales. Cuando no tenemos esto en cuenta, la herramienta deja de ser útil. Haz con ella lo que harías con el pescado: quita la raspa y quédate con la parte que te alimenta verdaderamente.

A día de hoy sabemos, por la investigación seria, solo por citar algunos ejemplos:

- que la ansiedad es uno de los múltiples posibles efectos psicofisiológicos del estrés,⁹
- que la ansiedad y la depresión suelen aparecer con frecuencia de manera asociada, pudiendo ser, una u otra, origen y consecuencia de la anterior;

9. Labrador, F. J. (1993). *Estrés*. Madrid: Eudema. Labrador, F. J. y Crespo, M. (1993). *Estrés. Trastornos psicofisiológicos*. Madrid: Eudema.

- que la baja sensación de control (o desbordamiento) está asociada tanto con ansiedad, como con depresión,¹⁰
- que la intolerancia a la incertidumbre es más propia de la ansiedad que de la depresión,¹¹
- sabemos que la desesperanza es más propia de la depresión que de la ansiedad,¹²
- y que el modelo teórico de indefensión-desesperanza¹³ para la explicación de la comorbilidad entre ansiedad y depresión, sigue siendo válido.

Aspectos como estos y otros, entonces, nos dan una buena plataforma de partida para construir esta propuesta explicativa sobre por qué estamos donde estamos. No es dogma, pero es muy útil para tomar decisiones ante las crisis. Te propongo que sea nuestra hipótesis de trabajo. Creo que es práctica, sencilla y, sobre todo, funciona con buena parte de los casos que veo a menudo, sea cual sea el detalle de cada uno.

Aquí tienes un primer resumen:

1. Estrés (E), ansiedad (A) y depresión (D) **pueden aparecer en cualquier momento** de la vida de una persona, y lo hacen frecuentemente en momentos de crisis.

10. González Cifuentes, C. E., de Greiff, E. A., Avendaño Prieto, B. L. "Comorbilidad entre ansiedad y depresión: evaluación empírica del modelo indefensión desesperanza". *Psychologia. Avances de la disciplina* [en línea]. 2011, 5(1), 59-72 [fecha de consulta 28 de febrero de 2021]. ISSN: 1900-2386. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224114006>.

11. *Ibíd*

12. *Ibíd*.

13. Alloy, L., Nelly, K., Mineka, S., y Clements, C. (1990). "Comorbidity of anxiety and depressive disorders: A helplessness-hopelessness perspective", en Maser, J. D. y Cloninger, C. R. (ed.). *Comorbidity of mood and anxiety disorders* (pp. 499-543), Washington. D.C: American Psychiatric Press. Alloy, L. y Clements, C. (1998). *Hopelessness Theory of Depression: Test of the Symptom Component. Cognitive Therapy and Research*, Vol. 22, n.º 4, pp. 303-335.

2. Pueden presentarse **de forma aislada o puntual**, no dando lugar a mayores complicaciones.
 - Esas reacciones **pueden complicarse**, dando lugar unas a otras y creando, como **resultado, una secuencia lineal**, que típicamente suele ser E-A-D, pero puede adoptar otro orden.
 - **Puede fácilmente terminar funcionando como un círculo**, en el que el último elemento de la secuencia da, de nuevo, lugar al que la inició.
 - Ese círculo **se retroalimenta y se hace vicioso** con facilidad, si no se detiene. Suma de factores, en conclusión, con una longitud indefinida, en que no se identifica claramente el principio y el final.
 - El círculo, además, **se mueve hacia delante y hacia atrás**. D puede dar lugar a E, pero también aumenta A, y así con todas las combinaciones posibles.
 - Un círculo vicioso, con el tiempo, que **tiende a hacerse espiral**. Va agrandando el alcance de sus efectos y se clava en la persona en sentido descendente, cual tornillo que entra en la madera, creando un problema cada vez más profundo que necesitará de herramientas especializadas para poder desprenderlo de allí.
 - El problema ya ha dejado de ser algo puramente lineal para ser **un proceso expansivo y profundamente incapacitante** cada vez más. Aparece desproporción por agotamiento, y porque trae consigo nuevos frentes de sufrimiento (por ejemplo, enfermedades).
3. En ese estadio, cada paso se hace un mundo, y se puede cruzar un punto de no retorno. Estamos en lo que llamo **"Sufrimiento elevado a n" (o a la enésima potencia: Sⁿ)**, que es ese terreno extremadamente peligroso en el que la persona deja de sentirse ella misma. Ya no se distingue de su vivencia problemática. Estamos ante un sufrimiento

informe, gigantesco, en el que la persona puede estar buscando, incluso, su autodestrucción.

Desde este modelo, ya no es tan difícil entender que el suicidio no pare de crecer en el primer mundo, ¿verdad? Es el resultado de una situación que se complicó sobremanera, y en el que la vida se hizo inmanejable para esa persona.

En este punto, dándole la vuelta a la famosa frase que reza que “lo que no nos mata nos hace más fuertes”,¹⁴ nos ponemos frente a la realidad de que lo que no nos hace más fuertes, puede matarnos. No deberíamos tener que llegar allí para enmendar la situación, pero, cuando no hacemos nada al respecto, puede suceder, y eso es lo que me lleva a seguir insistiendo en que tenemos mucho trabajo por delante.

Analicemos el modelo por partes...

De lo puntual a la secuencia, de la secuencia al círculo

La secuencia entre estrés, ansiedad y depresión tiene lugar como una progresión, es decir, el estrés puede dar progresivamente lugar a ansiedad (es, de hecho, un efecto psicofisiológico del primero), y la ansiedad sostenida puede derivar en estados depresivos. Visualmente es como si conectáramos esos tres elementos con flechas, que indican “a continuación de E, puede suceder A”, o “como consecuencia de una A sostenida, puede aparecer D”. La suma de efectos se produce después de que la progresión lleva un tiempo funcionando, por pura acumulación y agotamiento.

14. La frase original fue escrita por Friedrich Nietzsche y decía: “Lo que no te mata te hiere de gravedad, y te deja tan apaleado que luego aceptas cualquier maltrato y te dices a ti mismo que eso te fortalece”.

Todos podemos tener estas reacciones, y las veo en mí misma en ocasiones, a pesar de ser especialista en salud mental. Como tantos, he tenido mis crisis. Algunas no solo me han quitado el sueño, o me han dado dolor de estómago y migraña puntualmente, sino que se han manifestado como reacciones de ansiedad en toda regla. Sé que, aunque no he llegado a establecerme en un estado de ánimo bajo que pueda llamarse depresión como tal, alguna de mis reacciones de ansiedad ha sido derivada de un estrés físico y emocional importante, que me ha tentado a tirar la toalla, porque eso es justamente lo que hace la indefensión. En esos momentos me ha ayudado (y me ayuda) mucho ese esquema de trabajo que acabo de proponerte, y por eso te lo comparto. Sé que, cuando tengo ansiedad, he de frenar mi estrés y que, si me siento indefensa o deprimida, posiblemente el foco esté en los dos anteriores.

Has de saber, entonces, que las diferencias entre personas no estriban tanto en sus situaciones solamente, sino en los mecanismos que usan frente ellas, por los que recolocan la situación y recuperan el orden en su vida. De ahí que esta reflexión sea tan importante, porque nadie puede garantizarnos que nunca más tendremos estrés, ansiedad, o reacciones depresivas, pero podemos tener en nuestro arsenal las herramientas que nos ayuden a combatirlos. Saber el orden en que suelen aparecer, o cuáles son sus primeras señales, nos ayudan a intervenir pronto y frenar la secuencia de acontecimientos.

Ante las situaciones de cambio intenso y profundo, y mientras dura la adaptación, suele producirse, entonces, no solo la aparición aislada de uno de los tres factores mencionados, sino algo como lo siguiente:



En esta secuencia, al no resolverse de forma rápida el primer factor, puede dar lugar al segundo (también a una úlcera, o una dermatitis, por ejemplo, pero en muchas personas la manifestación frecuente del estrés suele ser la ansiedad), y de ahí a lo tercero, que influye en el ánimo. Esto deriva en que, a efectos prácticos, nos encontramos con la suma de lo que cada uno de esos elementos produce, y con la posibilidad de que se añadan nuevos frentes a la lucha. Una secuencia que suma efectos desgastantes y que puede ir a más.

¿Es siempre el estrés el primero en aparecer? No tiene por qué, aunque sucede con mucha frecuencia. Fíjate en el caso de Melanie:

- E. Cuando llegó su multicrisis, lo primero que sucedió es que **evaluó su situación externa** (un nuevo trabajo), **sus recursos personales** (agotamiento tras un proceso de separación) y se sintió desbordada.
- A. De un estrés sostenido y casi invisible, terminó “forzando la máquina”. Eso derivó en **efectos psicofisiológicos del estrés**, entre los cuales se encontró **ansiedad en sus múltiples formas** (ataques, preocupación y obsesiones, principalmente).
- D. Una de esas complicaciones posibles pronto **se constató en el estado de ánimo**, que se desplomó sucesivamente en forma depresiva, reduciendo aún más sus recursos. Se sintió indefensa y se quedó parada, simplemente a la espera de que amainase la tormenta, pero no fue lo que sucedió.

Un caso diferente, como el de Ester, nos muestra otra manera en la que puede darse este trío de reacciones ante las crisis, en esta ocasión con formato A-D-E:

- A. **Sus vivencias traumáticas en la niñez la condicionaron.** Esto trajo consigo un cuadro claro de angustia, que la ha tenido en hiperalerta durante años.

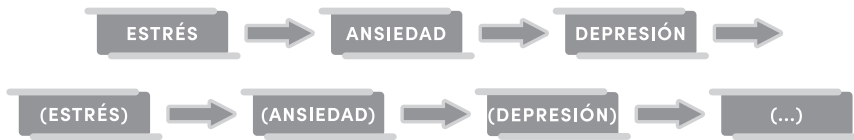
- D. Su ansiedad, más limitante cada vez, hace que vea la vida como muy difícil de abordar, si no imposible. **Indefensión y bajo estado de ánimo.**
- E. ¿No hace todo esto, finalmente, que ella se sienta pequeña frente a una situación compleja, para la que **no cree que tenga recursos suficientes?** ¿No es eso, precisamente, el estrés?

Valoremos otro caso más, el de Javier, con estructura D-E-A:

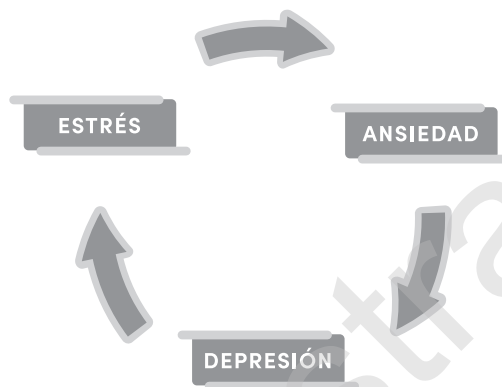
- D. Él sufrió **una pérdida grave** al morir su madre en la pandemia. Duelo inesperado, tristeza intensa, sensación de que no merecía la pena seguir adelante.
- E. Conforme fue teniendo que abordar a la par ese duelo y la vida misma –que no se detuvo, lógicamente–, **la sensación de desbordamiento aumentó.** Notó estrés físico y emocional, con somatizaciones varias, y empezó a percibir ansiedad.
- A. Finalmente, esta apareció en forma de ataque de pánico y con preocupaciones sistemáticas. Comenzó, además, con conductas extrañas que no representaban su comportamiento natural (por ejemplo, tener que ir acompañado a todos sitios, o no soportar quedarse solo).

Así las cosas, parece bastante obvio que cada uno de los tres elementos que nos ocupan puede ser origen y consecuencia de otro. Podríamos hacer todas las combinaciones imaginables en cuanto al orden de los factores, y todas tendrían sentido, además de tener la posibilidad de concatenarse entre sí. Eso es lo que nos llevaría, de una secuencia lineal que empeora y se repite, a una circular que se vicia por su propia inercia.

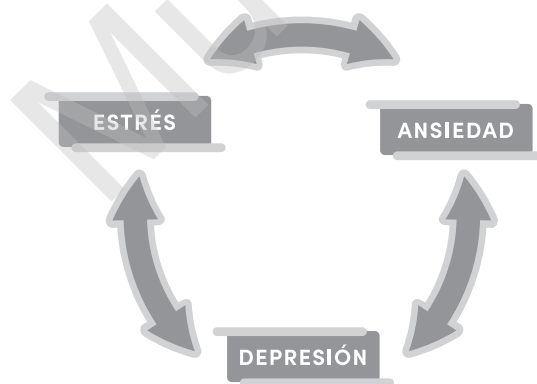
Pasaríamos de este esquema que vemos a continuación...



a este otro...:



O, incluso, a este:



A medida que la cuestión se complica, resulta más y más fácil que, no solamente esos tres factores se den lugar e interaccionen entre sí, sino que el estado de cada uno empeore y se contaminen más aspectos de la vida cotidiana.

Cada vez que se completa el círculo –y conforme se va acumulando cansancio– lo que sucede no es simplemente la repetición de lo anterior, sino que nos vamos viendo inmersos:

- en diferentes “círculos concéntricos”,
- con malestar cada vez más amplio,
- mayores complicaciones y derivadas,
- con efectos más profundos, que con el tiempo empiezan a dañar a la persona incluso en su propia identidad y sentido de valía,
- y que hacen que la situación sea más y más difícil de abordar.

Hemos pasado del círculo a la espiral.

Cuando todo se complica: la espiral expansiva y descendente

Llegar de lo puntual a la secuencia ya debiera haber disparado algunas alarmas. Si no se intervino entonces, ya se está llegando más tarde de lo recomendable, porque entrar en una rueda es solo cuestión de tiempo. No abordar el círculo puede tener consecuencias complejas, desde luego, pero ignorar la espiral es, simplemente, temerario.

- **Si hemos empezado a sentir estrés puntual**, sea físico, o en forma de malestar emocional, haremos bien en ser preventivos para que no se nos complique con somatizaciones varias, entre las que puede estar la ansiedad.
- **Si empezamos a tener**, a pesar de los esfuerzos por contenerlo, ciertas **manifestaciones de miedo desbocado**, antes de que se generalice a más situaciones, o de que complique

nuestro estado de ánimo, debemos poner en orden nuestro estrés. Procurar eliminar la ansiedad sin cerrar el grifo que la alimenta, no sirve para gran cosa. No dudemos que, al trabajar el estrés, estaremos ayudando a contener la ansiedad.

- **Si**, debido a las razones que sean, **el estrés no va a menos y la ansiedad va a más**, posiblemente no tardará mucho en aparecer un cuadro depresivo. Nos costará ir a trabajar, afrontar los imprevistos de la jornada, estaremos más irritables e, incluso, nos sentiremos cada vez más tristes y apáticos.
- **Ante aquella reacción puntual que se escapó de las manos**, y que se fue convirtiendo en secuencia, hemos de darnos cuenta de que nuestro cuadro semidepresivo va a agravar la sensación de que la situación es mucho mayor que nuestros recursos. El resultado será evidente: más estrés, ansiedad y depresión cada vez. Ya estamos en el círculo, que será vicioso si no lo frenamos más pronto que tarde, pero ¿por dónde empezar?

Seamos muy directos, por donde queramos, pero urgentemente. Está claro que cualquiera de las tres “estaciones” de ese círculo nos presentará ciertas dificultades para ponerle freno, pero alguna hay que abordar:

- **En el caso del estrés**, el propio agotamiento se encarga de hacernos la tarea difícil, y lo notamos mentalmente también, por el desbordamiento de nuestras emociones, la dificultad que tenemos para tomar decisiones, y hasta una sensación de aturdimiento de nuestros sentidos y procesamiento cognitivo en general.
- **La ansiedad**, por su parte, nos resultará bloqueante porque el miedo desproporcionado nos habla directo a la mente con

un mensaje que dice: "El mundo es terriblemente peligroso; necesitamos control pleno o no podemos enfrentarlo". Dos malas noticias al respecto: el control pleno no llegará nunca y, lo que nos ha dicho la ansiedad es falso, porque mezcla verdad con mentira.

- **El bajo estado de ánimo**, por otro lado, va a traer a nuestra mente una de las preguntas más perjudiciales en crisis: "¿Para qué intentarlo siquiera?" (levantarse, relacionarse, asearse o, por supuesto, plantearse que haya una salida a todo esto).

Una vez en marcha, los tres frentes van a estar haciendo su papel bloqueante y, debido a que no se turnan para ejercer su influencia sobre nosotros, es que se llega del círculo a la espiral. La secuencia no perdona. Si estás ya en la espiral, cuesta más frenarlo, pero no dejes de intentarlo porque lo siguiente es sufrimiento exponencial, e implica:

- **En el caso del estrés**, mayores complicaciones físicas y emocionales. Problemas de piel que empeoran, descompensaciones hormonales, alteraciones en nuestro sistema inmunitario, más enfermedades, dificultades para dormir, brotes psiquiátricos, etc.
- **En el caso de la ansiedad**, se puede pasar de algunas pocas reacciones inquietantes (taquicardia, sensación de ahogo, temblores, mareos, sudoración, hormigueo, etc.) a cuadros más constantes y severos en los que, por ejemplo, los ataques de pánico se vayan convirtiendo en trastornos más complejos, como la agorafobia (una especie de miedo al miedo, que hace cada vez más limitada la vida de la persona que lo sufre). Esa dinámica, evidentemente, es una fuente de estrés añadid, y un motivo extra para desanimarse.

- Por último y extensión de todo lo anterior, **en el caso de la depresión** nos sucede –tal y como hemos visto también con la ansiedad– que podemos pasar fácilmente de un episodio a un trastorno, cuando la duración del primero se sostiene por unas pocas semanas, incluso.

Por todas estas razones conviene que hagamos lo que ya anticipamos levemente hasta aquí, y desarrollaremos más ampliamente en la segunda parte del libro:

- **dosifiquémonos, reaprendiendo** a hacer las cosas de otra forma, recortando estrés,
- **enfrentémonos a lo que nos da miedo**, no dejando que la ansiedad acampe a sus anchas,
- y tomemos la decisión constante de no hacer las cosas cotidianas solo cuando nos sintamos mejor en nuestro ánimo, sino para empezar a mejorar. No estamos indefensos. **Tenemos que elaborar la situación.**

Sabemos que la espiral está siendo expansiva porque alcanza más áreas de nuestra vida de forma altamente preocupante. De un círculo más o menos contenido, vamos viendo cómo la situación se nos escapa de las manos y puede gobernarnos, finalmente. Cuando aquello que vivimos ya ni siquiera tiene forma de círculo expansivo, porque se han añadido otros elementos, hemos cambiado de estadio, llegando a lo exponencial.

La zona roja: el sufrimiento exponencial **Sⁿ**

Cuando la espiral ya lleva un tiempo funcionando y se va a peor cada vez, casi cualquier pequeña mejoría nos aleja, aunque sea

un poquito, de ese nivel máximo de sufrimiento Sⁿ. La idea de lo exponencial sugiere que el trío E-A-D interacciona entre sí, mientras hace aumentar el dolor y la oscuridad en nuestra mente. No solo suma, o se multiplica, sino que crece de forma brutal, casi inestimable. La persona ya no parece diferenciarse de su problema, y todo parece imposible de manejar. A veces, en efecto, puede serlo, porque se ha tardado demasiado en intervenir.

¿Cuál es el final de ese estadio? La experiencia nos dice que, si no se hace algo al respecto, las cosas no tienden a mejorar de forma espontánea, sino más bien lo contrario. El tiempo no cura nada si no se interviene: solo enquistada y complica. Ahí pasamos a lo que he llamado Sⁿ, una potencia cuyo exponente podría ser cualquier número, porque ya no son solo los tres problemas de inicio los que interaccionan entre sí, sino muchos más (deficiencias inmunitarias serias, cáncer, brotes psiquiátricos por pérdida de contacto con la realidad, o cualquier otra cosa).

Esa nomenclatura es, entonces, la forma de expresar un empeoramiento profundo, intenso, duradero y limitante, debido a la situación externa, pero, sobre todo, a no haberla enfrentado de la manera adecuada y en los tiempos correctos. A veces solo resta recoger los pedazos, porque nos hemos roto. Nos queda lo paliativo, pero poco más. Puede ser, en efecto, terminal.

Nos da miedo intervenir desde el principio, porque duele reconocerlo y cuesta abordarlo. Por eso tendemos a posponerlo peligrosamente. Habremos perdido un tiempo precioso para reconducirlo, y el precio de todo ello es siempre muy alto.

Reconoceremos a las personas que han llegado a este estado porque la limitación de su vida es prácticamente absoluta:

- **Reúnen todo tipo de dolencias físicas y psicológicas graves, que se complican por momentos.**

- **Tienen mal pronóstico**, sobre todo debido a que muchas de esas problemáticas se habrán hecho crónicas.
- También sucederá que **son personas que han ido, cada vez más, difuminándose**, desapareciendo, haciéndose pequeñas, hasta casi disolverse respecto a lo que fueron alguna vez. Ahora son, prácticamente, un problema andante.
- **Su estado de ánimo es claramente oscuro**, negativo, ven con total malestar su vida, su entorno, quiénes son y, por supuesto, el futuro. Se han hecho **autodestructivas, tóxicas** y rozan o acarician el suicidio.
- **Albergan melancolía constante** por su pasado, vuelven una y otra vez sobre él de forma obsesiva, pero nada de ese viaje les ayuda a recolocarse en el presente.
- **Sobreviven a duras penas**, pero no viven.
- **No se ven capaces de generar nuevas soluciones**, ni están dispuestas a que nadie les ayude.
- **Son víctimas y viven como tales**, porque han renunciado a su responsabilidad sobre el cambio.
- **La autocompasión acampa fácilmente** en estos estados, y la convivencia se hace hartamente complicada para los que rodean al individuo que sufre.

Vivir así, créeme, es siempre mucho peor que enfrentarse al dolor, pero eso solo se comprueba tomando la decisión de dar un primer paso, y después un segundo, para continuar luego con otro más, porque esto se pelea minuto a minuto, centímetro a centímetro.

Tras varios metros de camino, la persona puede empezar a comprobar, si se lo permite:

- que **siempre hay cosas que se pueden hacer de otra forma**, incluso cuando la situación no acompaña, y que tiene muchos más recursos que los que parecían a simple vista;

- que **no hay situación más terrible que la que imaginamos en nuestra cabeza**, que visualizamos, por cierto, como si lleváramos las manos completamente vacías de herramientas de afrontamiento, cosa que no es verdad,
- que **no podemos resignarnos y dejarnos morir en un rincón**. Somos responsables de nuestro propio cambio. No tenemos todo bajo control, por supuesto, pero sí hay ciertas cosas en las que podemos intervenir activamente.

Cortar a tiempo el proceso de empeoramiento no implicará volver al estado de normalidad total del que se partió, quizás, porque eso no siempre es posible, pero sí implicará alejarse de las zonas rojas y volver, al menos, a etapas anteriores, más lineales o puntuales.



Capítulo 11

ELABORAR PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN

Esther lleva tiempo pensando en hacerse daño. Ni siquiera fue ella quien pidió la ayuda directamente, sino amigos que la veían mal desde bastante tiempo atrás. Ya lo hizo en el pasado, pero últimamente se había agudizado, y más puesto que estaba considerando acabar con todo.

Está en mitad de su carrera universitaria, ve el futuro muy oscuro y su presente no se le hace más llevadero. Trabaja media jornada en un comercio, además de estudiar, y eso hace que esté muy, muy cansada, además de desanimada porque la empresa para la que trabaja incumple constantemente las condiciones de su contrato.

Su sueño siempre ha sido estudiar y, cuando imaginaba lo que sería la universidad, nunca pensó que su tránsito por esta etapa tendría este aspecto. Llorra constantemente, no afronta los exámenes con la cabeza fría, ha tenido varios ataques de pánico en momentos cruciales y siente que se lo juega todo. Sin embargo, lo que más le pesa es la pérdida de ese ideal con el que ella soñaba. Los significados que para ella tenían la universidad o el trabajo, se han venido abajo y solo se ve pensando en círculos sobre lo que le gustaría que fuera su vida y no es.

Atender al mensajero

Me gusta explicar el funcionamiento de cada emoción con la metáfora de alguien que viene a avisarnos de algo importante. No siempre nos gusta el contenido de la carta, pero no deberíamos pelearnos con el cartero por ello. Solemos, sin embargo, batallar contra nuestras emociones, solo porque no entendemos o aceptamos lo que vienen a decirnos. De hecho, ni siquiera las consideramos como mensajeros. Simplemente, queremos eliminar el dolor.

Cuando aparece la tristeza o la apatía, en el caso del ánimo depresivo, viene a decirnos que hay aspectos en nuestra vida que nos gustaría que fueran de otra forma. No solo es que algo se percibe mejorable. Es que, posiblemente, está afectando a la vida con profundidad. Nos sentimos tristes porque necesitamos un cambio, y casi siempre está asociado a alguna clase de duelo, desde la decepción que produce un amigo, a la posibilidad de que no nos guste en absoluto el trabajo que realizamos. La cuestión es que, mientras no nos demos cuenta de que esto es un mensaje —y que el cartero no tiene la culpa de su contenido—, no lo gestionaremos adecuadamente.

El caso de Esther, como el de Anabel, nos muestra varios mensajeros en acción:

- La tristeza de Esther habla de situaciones que ella siente que deberían ser de otra manera, de ideales y proyectos perdidos que hay que elaborar y reconducir. Las señales de su cuerpo piden un cambio a gritos sobre su estrés, y la ansiedad le recuerda que se juega mucho, pero quizá ella piensa que mucho más de lo que sería asumible.
- En el caso que veíamos de Anabel, su miedo a perder la cercanía de su hermana, el miedo a la soledad, la decepción por el comportamiento que observa, y el duelo por lo que

parece perderse, son un cóctel difícil de manejar, pero que llama a un cambio que, hecho por partes, es posible.

Cuando desatendemos el mensaje, las emociones tienen su manera de insistir. La primera vez, llaman a la puerta con educación. La segunda, con insistencia. La tercera, ya vienen con peores modos, y todo se complica cada vez. Llegado un determinado punto de desatención sistemática, se presenta en forma penalizante, bloqueante, como método para desatascar nuestra inacción. Es lo mismo que harían, sin ir más lejos, quienes mandaran una carta de aviso de impago y, más tarde, de embargo.

Así que, en este caso, si queremos que la depresión se retraiga o que los duelos se recolquen, no podemos ignorar las señales. Esta dinámica me recuerda mucho a ese tipo de películas, como “El sexto sentido”, en que los fantasmas no dejan de atormentar al protagonista hasta que comprende y gestiona el mensaje que se le quiere trasladar.

Un nuevo comienzo implica elaborar los cambios, que a menudo son duelos, trabajarlos, responder a ese mensaje emocional haciendo modificaciones y permitiendo que la herida que creó la crisis vaya curando. Trabajaremos sobre la situación cuando se pueda, sobre nosotros cuando no se pueda, o en ambos frentes, lo cual es mucho mejor.

Cinco columnas para elaborar el dolor

Cuando hay que recolocar la tristeza, el cuerpo y la mente tienen sus maneras de informarte. Quizá es tiempo de recordar, asignar valor, llorar, por supuesto, pero no rehuir el proceso de trabajo que implica el duelo, que es lo que hacemos muchas veces. Ese es el peligro, y de eso nos avisa, también, la emoción correspondiente. Ignorar la tristeza llevará a ansiedad y estrés con el tiempo.

No quiero presentarte la elaboración del duelo como solo llanto, porque no debe ser así. Te propongo, más bien, que el duelo sea un espacio diseñado especialmente para avanzar y dar propósito al dolor, para recolocar las emociones, sus mensajes, e, incluso, cuando se pueda, generar belleza a partir de todo ello.

Comencemos a identificar nuestros duelos y tristezas. Hagámoslo, de nuevo, con lápiz y papel. ¿Qué has perdido en tus últimas crisis? Incluye en esa lista personas, aspectos materiales, cuestiones intangibles... todo lo que echas de menos de tu antigua normalidad.

Intenta ahora ordenarlo según la importancia que le asignas a cada aspecto. Cada uno de ellos ha estado aportando a tu vida hasta aquí, y por eso duele cuando desaparecen. Es, por cierto, señal de salud mental y esto siempre es una buena noticia para celebrar.

Suele haber un tiempo de *shock*, otro de elaboración, y uno de superación en el duelo. Nosotros estamos, posiblemente, en el segundo, y para eso necesitamos un plan. El que te propongo tiene 5 columnas para elaborar tus duelos:

HECHOS	SENTI- MIENTOS	ACIERTOS	ERRORES	CONCLU- SIONES
--------	-------------------	----------	---------	-------------------

- **Hechos** son todo aquello que podríamos grabar con una cámara de vídeo y que, por tanto, se expresa de forma objetiva. Por eso, no admiten discusión.
 - Algunos ejemplos:

- (Eva) *Trabajaba en una empresa como administrativa y me han despedido.*
 - (Manuel) *Antes tenía buena salud y ahora soy diabético. Me pincho varias veces al día y no puedo comer lo que antes disfrutaba.*
 - (Ángela) *Antes de la pandemia salía a la calle diariamente, y ahora no saco ni la basura.*
- **Sentimientos** son las emociones que nos producen cada uno de esos hechos. Suele haber más de un sentimiento por cada hecho y se expresan en primera persona (“Yo siento...”). Por eso son indiscutibles. La emoción no se elige: es. Lo que hagamos después con ella será algo diferente.
 - En el ejercicio, tendría este aspecto:
 - *El despido me hace cuestionarme mi capacidad como trabajadora. Me siento despreciada. Tengo rabia, dolor e incertidumbre. A ratos, solo quiero llorar (que es la expresión fisiológica de la tristeza).*
 - *Siento rechazo ante mi enfermedad, odio tener que pincharme tantas veces al día. Me siento lastrado, defectuoso. Tengo desesperanza cuando pienso en el futuro.*
 - *La pandemia me creó ansiedad. Pienso constantemente en la posibilidad de enfermarse y me aterrera. Estoy bloqueada y me siento indefensa. Estoy desbordada.*
 - **Aciertos** tiene que ver con lo que hicimos bien, lo positivo que hubo respecto a lo que ya no está, y lo que querría repetir en el futuro. Bien orientado, ha de despertar un sentido de agradecimiento y reconocimiento de lo bueno. Puede haber nostalgia, sin duda, pero valorar que hemos sido

afortunados al poder tener esos elementos temporalmente, cambia del todo la actitud.

▸ Recogería algo así:

- *El tiempo en esa empresa ha sido bueno para aprender algunas habilidades que no tenía. He sido excelente en mis tareas en la medida que he podido. He visto cómo funciona el mundo empresarial y he crecido en medio de ello. He conocido buena gente y estoy agradecida. Me llevo algunas amistades. Mi disposición al puesto ha sido abierta y colaboradora. Mi jefa directa es alguien a quien aprecio también.*
- *Teniendo en cuenta lo pronto que debutan otros diabéticos insulino-dependientes, sé que soy muy afortunado. He hecho muchas cosas hasta aquí sin limitaciones, y por ellas estoy agradecido. Estoy incorporando buenos hábitos que, quizá, hace mucho deberían haber formado parte de mi vida, como una buena dieta, o hacer ejercicio. Dentro de la dificultad, una diabetes no es un cáncer y puedo tener una buena calidad de vida. Añoro no tener que pincharme, pero no dejo de hacerlo por ello. Mi familia me está apoyando en toda esta situación.*
- *Me gustaba salir a la calle sin mascarilla y no tener que andar constantemente con cuidado. Fue un acierto encerrarse en casa para protegernos y cuidar nuestra salud. También hemos cuidado a los demás con ello y lo hemos aplicado de forma rigurosa. Mirando a otros lugares del mundo, reconozco que hemos tenido un increíble nivel de comodidad, que nos ha puesto la vida muy fácil. Sé que soy afortunada y, aunque a veces se me olvida, recordarme estas cosas me ayuda.*

- **Errores** está relacionado con cosas que haríamos diferente, o que lamentamos en relación con aquello (o aquel) que ya no está. Nos sirve para distribuir correctamente responsabilidad, para poner límites y para no repetir errores futuros. Nos evita también entrar “en bucle” o en espiral. Puede vivirse, a veces, con culpa, que hay que aprender a manejar, y lo veremos en breve.
 - Este es el aspecto que tendría esta columna:
 - *Creo que, desde el principio, senté precedentes y permití abusos que no debería haber consentido. Alguna de las personas alrededor de mí aprovechó la confianza para estrategias poco nobles, que me han perjudicado. Puedo identificar qué aspectos favorecieron esto. Me he desfondado por el camino. Aunque hace tiempo que intuía que podían despedirme, me he agarrado a la idea de que no pasaría, y he perdido un tiempo precioso para buscar otro empleo. Reconozco que debo mejorar mi ofimática y actualizar mis conocimientos, además de ser más precavida la próxima vez.*
 - *Mis excesos con la comida, sin tener en cuenta mis antecedentes familiares, me están pasando factura ahora. Esto es una oportunidad para traer orden en mi día a día, aunque no me gusta la forma. Aprendo una lección valiosa para otras áreas de mi vida, y puedo ayudar a otros con esto que me pasa, pero tengo que adaptarme y no seguir peleando con ello.*
 - *He confundido protegerme con la necesidad de estar 100% segura. Tengo que recordarme que eso no existe. Debo actuar desde el respeto a la enfermedad, pero sin bloquear mi vida por eso. Miedo razonable*

sí, para protegerme, pero sin ansiedad que me impida poder vivir una mínima normalidad.

- **Conclusiones** tiene que ver con las afirmaciones que podemos extraer de este análisis, al ver con perspectiva las columnas anteriores que se refieren al pasado. La actual, por contraste, define el presente y el futuro, en coherencia con lo anterior. Se concreta en decisiones específicas y es, de alguna forma, el cierre al capítulo doloroso que estamos elaborando. Esta columna, cuando se acumulan las pérdidas, se hace especialmente importante. No necesitamos pasar por todo nuevamente, sino que nos fiamos de las conclusiones a las que llegamos y vivimos basándonos en ellas.
 - **Observa:**
 - *Hoy tomo la decisión de quedarme con lo bueno de mi tiempo en la empresa. He decidido que no quiero estar al corriente de lo que sucede allí, pero mantendré relación con una de las compañeras que he conocido. Ella no tiene la culpa de lo que ha pasado. Le diré que no me comente nada sobre el trabajo, y cerraré ese capítulo. Me quedo con las habilidades que he aprendido, y me doy cuenta de que debo complementar mi currículum con algo más de ofimática, que es mi punto más débil. Voy a aprovechar el tiempo de prestación por desempleo para formarme más en esto. Hoy empiezo mi búsqueda de cursos en internet.*
 - *No puedo luchar contra los elementos. Mi cuerpo tiene derecho a enfermar, y debo permitirme vivir el momento en que me encuentro. Me daré las recomendaciones que le daría a un amigo en mi situación. Procuraré ver cada pinchazo como la herramienta*

que me permite seguir viviendo, aunque voy a explorar otras formas de enfrentar la enfermedad, como la bomba de insulina y qué requisitos tengo que cumplir para poder acceder a una. Mañana mismo pregunto al endocrino.

- *He confundido el miedo con ansiedad y, sin querer, he limitado mi vida. Voy a decidir qué cosas puedo hacer con seguridad, aunque no las haga exactamente como antes, y hoy decido no renunciar a ellas solo porque tenga que usar mascarilla o guantes. Decido ver esos elementos como algo que me ayuda a vivir en este tiempo difícil. Voy a recuperar, aunque sea a trocitos pequeños, algo de vida normal y a construir una nueva, como en el pasado tuvieron otros que construir la anterior. Hoy a las 20 h saco la basura.*

Culpa verdadera y culpa falsa

Uno de mis libros favoritos –y que más luz ha traído a mi vida personal y profesional– es *La culpa y la gracia*, de Paul Tournier. Este médico suizo, un verdadero sabio de su época, abordaba lo que él llamaba la “medicina de la persona”. No solo se encargaba de sus pacientes en el ámbito biológico, sino que se preocupaba de su psicología y también de su espiritualidad. De ahí que, desde ese enfoque integrador, abordara magistralmente el tema de la culpa –que acompaña tantas veces a la tristeza y el duelo–, pero lo hiciera, además, desde un concepto tan poco asociado a lo científico como lo es la gracia.

En el cristianismo que profeso, este término de la gracia resulta un término familiar. Quizá fuera del cristianismo no lo sea tanto,

pero significa “regalo no merecido”, misericordia que no se espera, que uno no ha hecho nada por ganar. Me parece una palabra preciosa, que sintetiza mucho en muy poco.

Tournier hace una distinción entre la culpa verdadera (la que proviene justamente de una ofensa o falta que sí hemos cometido), y la culpa falsa (la que otros, o nosotros mismos, ponemos sobre nuestros hombros, sin que responda a la realidad de los hechos). Cuando tenemos crisis en nuestras vidas, la culpa aparece con fuerza en cualquiera de sus formas. En los duelos, especialmente, se hace patente y nos hacemos todo tipo de preguntas obsesivas sobre lo que pudo ser y no fue.

En psicología, esto se llama “pensamiento contrafáctico”, y es de los productos mentales más desgastantes –e inútiles– que existen. En medio de él:

- pensamos en lo que podríamos haber cambiado,
- hacemos el ejercicio de las columnas, pero sin sistematicidad y de forma sesgada,
- renunciamos, en ocasiones, a lo bueno solo por lo malo que hubo,
- que queda agrandado en nuestra memoria, distorsionado.

Sin embargo, hemos de saber que la culpa verdadera, bien gestionada, es sanadora. La culpa falsa, sin embargo, es un cáncer para el alma, más aún si se está en duelo o deprimidos por lo que nos rodea.

Para muchos desde mi profesión, sin embargo, la solución pasa por eliminar la culpa, sin distinguir de qué tipo sea. Como frase de autoayuda, además, queda muy bien. La filosofía de fondo, de nuevo, es erradicar lo que molesta, “cargarse” al mensajero ignorando el mensaje, por extensión. Esa táctica es aplaudida socialmente, por cierto, porque es coincidente con la dinámica de búsqueda del

bienestar a toda costa en la que vivimos, pero no resuelve el conflicto, porque la realidad es que la culpa vuelve una y otra vez, y no acepta cosmética de redes sociales. Si no la resuelves, no se va. Así de sencillo.

Si es culpa verdadera, sentirla nos lleva a poder hacer ese ejercicio de análisis que proponíamos desde un sentido autocrítico y nos lleva a mejorar. Es, por tanto, positiva y necesaria, aunque nos cree malestar. ¿Por qué eliminarla, entonces? ¿Acaso no somos responsables de nada en absoluto?

- *Llevaba mucho tiempo haciéndolo mal en el trabajo y me han despedido con razón. No soy la única responsable de lo sucedido, pero veo mi implicación y falta de ella en algunas cosas.*
- *Nunca he cuidado mis hábitos de salud y, seguramente, yo mismo he contribuido a mi enfermedad.*
- *Tiendo a buscar el riesgo cero y eso me está limitando la vida. Si no hago algo, soy responsable de empeorar.*

Aquí no hay una “ofensa” como tal, pero sí hay una cierta conciencia que nos habla de cosas que podríamos haber hecho mejor. Según explica Tournier con un enfoque cristiano, en el ámbito interpersonal –ya sea con los demás o con Dios mismo–, este tipo de culpa es la que nos puede llevar al arrepentimiento, a pedir perdón, a recibirlo... a la “calzada real de la gracia”, según expresa en sus propias palabras.

Sin embargo, cuando eliminamos esa culpa, nada del resto sucede y, quizá, eso puede hacernos entender más sobre por qué nuestro mundo actual es como es. Eliminando la culpa verdadera, desaparece también todo lo bueno que podría desprenderse de ella.

Si se trata de un duelo por muerte, mucho de lo que sucede en el ámbito emocional durante la elaboración tiene que ver con

sentimientos de culpa también, pero no está tan claro que sea culpa verdadera. De hecho, no suele serlo:

- ¿Estuve el suficiente tiempo presente?
- ¿Hice lo que pude por amar a esta persona?
- ¿Provoqué, en alguna medida, su dolor y sufrimiento?

Buena parte de esa culpa suele ser falsa. Responde más al deseo de haberlo hecho mejor y al de haber podido evitar el sufrimiento, que a que aquello estuviera, realmente, en nuestras manos.

Si en alguna medida fue culpa verdadera, es decir, si por acción u omisión hicimos mal, la columna “Errores” nos lleva a conclusiones acerca de lo que debemos corregir, aunque la persona ya no esté. Nos moverá al arrepentimiento, y es doloroso, ciertamente. Sin embargo, de nuevo, no deberíamos pelearnos con el mensajero por ello. La culpa es la mínima consecuencia razonable de haber cometido una falta, y el mecanismo que con más seguridad nos lleva a no repetirla de nuevo con nadie más. Eliminar esto solo porque duele, es contraproducente.

Por eso, entre otras cosas, me apasiona el texto bíblico que tanto alivio trae a muchas personas en medio de la elaboración de sus duelos. Ahí vemos a gente como Pablo, o Pedro, conscientes cada día de sus culpas reales (seguramente no pasó un día sin que Pablo recordara su papel en la ejecución de Esteban, o sin que Pedro recordara de qué forma había negado a Jesús tres veces en su peor momento), pero nada de eso paralizó la misión que tenían por delante: revolucionar al mundo con el mejor mensaje que habían escuchado y por el que estaban dispuestos a morir, aunque les consideraran locos.

Saberse perdonados tras el arrepentimiento, les permitió seguir viviendo vidas plenas. Nos permite seguir viviéndolas a los demás cuando esto nos sucede. Judas, por el contrario, malgestionando

su culpa verdadera por haber entregado a Jesús, decide ahorcarse como solución a su conflicto interno. Nunca quiso acceder a la gracia, aunque sabemos que la hubiera recibido de haberla pedido, como pasó con el ladrón en la cruz. Estos relatos conocidos, incluso para quienes no profesan la fe cristiana, nos ayudan a recolocar estos conceptos difíciles.

Todo esto también es elaborar el duelo, sea del tipo que sea, y crecer en medio del dolor que puede llegar a producirnos nuestra propia responsabilidad, cuando la hay. Para gestionarla no basta con dolerse. Hay que trabajarla, observar de cerca y enfrentarse a los posibles descubrimientos que hagamos con ello. El recurso de las 5 columnas puede ayudarnos también en esa tarea.

Quedarse con lo bueno

Avanzar en ese ejercicio nos debe llevar a extraer conclusiones y a tomar decisiones concretas. Lo demasiado general “cumple” en el papel, pero no sirve en la vida cotidiana. Si no se lleva hasta el final, por otro lado, tampoco habrá sanidad emocional suficiente.

Una de esas decisiones debería ser siempre quedarse con lo bueno, con los aciertos. Expresado así, todavía es una conclusión general, así que ponle tus propias palabras, anécdotas... y sé lo más específico posible.

Si te fijas, entre los aciertos y los errores, esos primeros son donde hemos querido centrar la atención desde el inicio. Los errores se analizarán después y con detalle. Pero hay mucha tendencia, desde el dolor, a renunciar a lo que hubo en positivo, solo porque ya no está. Esto es, creo, una torpeza emocional de nuestra parte que habla de nuestro dolor, y de nuestra incapacidad de reconocer, justamente, las aportaciones. Es la dinámica de quienes no quieren amar para evitar sufrir: una verdadera

pena. Cuando se trata de personas, además, tiene una connotación despreciativa añadida y muy sutil, que no siempre somos capaces de ver.

Si quieres llevarte el ejercicio de las 5 columnas a la matrícula de honor:

- en la sección Aciertos empieza siempre, si procede, por los aciertos de los demás, terminando con los tuyos;
- en la de Errores, comienza más bien por aquellos de los que puedes y debes responsabilizarte, para luego mirar hacia los de los demás;
- completa la quinta columna con frases “entrecorillables”, por decirlo de forma práctica:
 - *Doy gracias por haber podido aprender aspectos de mi profesión.*
 - *Agradezco mi tiempo de salud.*
 - *Me alegro de ser preventiva respecto a mi integridad física, pero tengo que serlo también respecto a mi salud mental, saliendo de casa y haciendo lo que sí puedo hacer.*

Ante la pérdida de personas (muertes, divorcios, rupturas de amistad, etc.), podemos recordarnos:

- que lo que hubo de bueno nos construyó durante un tiempo,
- que somos lo que somos por el efecto y acción de aquella persona y situación,
- que podemos y debemos reconocer nuestro dolor,
- nuestra responsabilidad y la de otros, si las hubo, sin negar ninguna,
- o recordarnos la ruptura emocional profunda de la separación.

Elaborar el duelo, como ves, es trabajarlo, no solo dolerse. Sin ello, la pena se enquistaba, nos bloquea y nos roba la alegría de vivir. Esther tardó un tiempo en entender que sus expectativas no le estaban ayudando. Parte de la clave del proceso, que estaba ya más allá de la espiral, tuvo que ver con reaprender a hacer las cosas (por ejemplo, no matricularse del mismo número de asignaturas que sus compañeros, que no trabajaban), asumir que se sacaría la carrera en más tiempo del previsto, que la universidad no era el ideal que había imaginado, y que resultaba peligroso para su salud mantener el ritmo que llevaba. De hecho, lo que la ansiedad le pedía a gritos era que, cuanto antes, acabara con aquella situación, no con su vida. Diferenciar lo uno de lo otro era mucho más que una opción: era la supervivencia misma.

El arte de celebrar la vida

No en todas las formas de elaborar el duelo se crece igual. Cuanto más se invierte, más posibilidad de beneficio trae:

- **Hay acciones sobre el duelo que buscan, simplemente, no restar**, es decir, no empeorar la situación añadiendo dolor al dolor. Ayudan, pero no son tan proactivas como otras.
- **Algunas**, como las que invierten especialmente la idea de quedarnos con lo bueno, **implican hacer una buena disección entre lo aprovechable y lo descartable**, en la que estaremos sumando.
- **Pero si queremos llevar esto bastante más allá, voy a animarte a que**, como consecuencia extra de los dos anteriores, **podamos llegar a crear belleza** desde la pérdida. No solo sería elaborar, sino **re-elaborar el duelo**.

Esta mayor complejidad en la elaboración no implica, por cierto, mayor dolor. A veces, de hecho, es justo al revés. Cuanto más superficial es el proceso, más cabos sueltos quedan. Hay algo muy sanador en profundizar, pero le tenemos mucho miedo. Es una cuestión de tiempos, principalmente. Queremos evitar el dolor ahora y, por eso, preferimos no enfrentar, olvidando el beneficio a medio y largo plazo. Si lo abordáramos más pronto que tarde, descubriríamos que es más manejable de lo que pensábamos, que somos capaces de hacerlo, pero, al no abordarlo, nuestra mente va creando “el monstruo del dolor” que hay que evitar a toda costa. Ahí solo vemos ese plan A: que no duela. Incertidumbre elevadísima, sin comprobar que es abordable. Procrastinar lo que duele... con lo que tenemos más estrés, más ansiedad y más depresión, finalmente.

Quiero ponerte algunos ejemplos de esa elaboración profunda que busca la belleza, incluso en duelos tan fuertes como los que implican fallecimiento, al estilo del que te describí de la serie “Nashville”, algunos capítulos atrás:

- Algunas personas están supliendo por acciones prácticas de recuerdo cotidiano el no haber podido hacer funerales y despedidas normales de sus seres queridos. Así, traen a la memoria a esa persona de forma mucho más patente, creativa y bella.
- Escogen, en algún momento, sentarse delante de sus álbumes de fotos, aunque lloren y mucho, para recordar momentos, crear espacios de homenaje en sus hogares (con marcos, objetos, decoraciones que tienen un significado...), álbumes de recortes (*scrapbooking*), o grabaciones sobre la persona que se fue, que harán más perdurables los recuerdos para quienes las reciban.
- Construyen *bullet journals*, o diarios creativos, para trabajar los recuerdos, no solo de forma intelectual o consciente,

sino emocional e inconsciente también (puedes hacer una búsqueda en internet, o en Pinterest, por ejemplo, si no conoces el concepto, ¡y te va a parecer increíble todo lo que se puede hacer con un papel en blanco!).

- Retener pequeñas posesiones del fallecido con simbolismo especial, y atesorarlas de forma bella, usándolas incluso, y aprovechando ese sentido de conexión que trae tenerlas entre las manos. Tengo una paciente, por ejemplo, que conserva la Biblia de su madre, donde hacía pequeñas marcas a los versículos que más disfrutaba. Otra idea es usar la pluma de alguien que escribía, por ejemplo, o sus recetas de cocina.
- Aporta mucho también crear una carta o varias para quien no está, o para un tercero a quien se le habla de esa persona, expresando los sentimientos que albergamos por ella, mostrando nuestro afecto, aunque nadie más la lea. No tiene por qué ser una carta real, sino un ejercicio tomado lo suficientemente en serio como para que lo fuera. Sea cual sea la emoción, ponerla en palabras trae orden, y también control. Lo que echamos fuera, deja de envenenarnos dentro.
- Hablar bien de esas personas cada vez que se tiene oportunidad es una forma de mantenerlas vivas, de hacer trascender su legado. Mi madre siempre menciona frases que mis abuelos decían, y que hablaban de la sabiduría popular y profunda que poseían. Ahora yo también lo hago, por extensión, porque reconozco la belleza que hay en ello.

Honrar a los que no están es celebrar la existencia, entresacar lo precioso de lo vil, crear belleza desde la pérdida, escoger que lo que deja la persona sea tan grande o más, por tanto, que el vacío

desde que no está. Estas y otras maneras que tú añadas, pueden ayudarte en este proceso difícil.

Algunos antidepresivos naturales

Quiero proponerte algunas ideas concretas más que te ayudarán a poner tu ánimo en orden. Les llamo “antidepresivos naturales”, porque no incluyen medicación. Son “todas esas otras cosas” que pueden ser beneficiosas, siempre que tengas esto en cuenta:

No las hacemos porque ya estemos bien,
sino para empezar a estarlo.

1. **Antes de obsesionarte con los síntomas de bajo estado de ánimo, pregúntate si el foco está en el estrés o la ansiedad previos**
 - Quizá esa es el área de la que el mensajero te está avisando. Atiéndela, haz los cambios oportunos, y el bajo estado de ánimo se irá recolocando paulatinamente.
2. **Estar con gente es un gran antidepresivo natural**
 - Sin embargo, en el duelo y la depresión, la tendencia es a aislarse.
 - Aunque nos resulten complicadas las relaciones, debemos saber que son un distractor potentísimo, fuente de ideas para la supervivencia y parte de la conexión necesaria que necesitamos.
 - Incluso dar solos una vuelta por el parque, observando a la gente pasar, es antidepresivo. Nos damos cuenta de que así es cuando comparamos su efecto con el que tendría habernos quedado en casa.

- Lo que sí debe suceder, para que aporte, es que sepamos poner límites. Las malas relaciones nos deprimen.

3. Mantener un ritmo normalizado de actividad

- Levantarse a una hora razonable, asearse, enfrentar el día, ir a trabajar, e, incluso, hacer como si no pasara nada (no para negar la realidad, sino para poner el listón de actividad en algún lugar cercano a lo deseable), son mecanismos que ayudan.
- En ese sentido, aunque tomarse unos días al inicio de un duelo puede ser beneficioso, no suelo recomendar las bajas laborales por depresión como medida de afrontamiento. Sensibilizan, en vez de habitar, y terminan creando ansiedad y estrés. Es el círculo invertido.

4. Autocuidado para cuerpo y mente

- Comer bien, dormir las horas necesarias, procurar un entorno reparador, hacer algo de ejercicio... todo ello contribuye al buen funcionamiento del organismo.
- Esto incluye el cerebro. Si tu cuerpo sufre, también lo hace tu mente.
- Toma decisiones específicas que mejoren tu autocuidado en este momento.
- Aprovecha el corte que ha supuesto tu crisis particular, para sustituir por mejores hábitos la velocidad con la que vivías.

5. Tomar el sol, exponerte a la luz

- El sol reactiva nuestro ánimo, por no hablar de que hace que nuestro cuerpo funcione como debe.
- Da igual cuántos suplementos nutricionales tomemos. Si no recibimos sol, simplemente las mejoras no suceden.

- La luz también tiene un efecto clarificador sobre nuestra mente y nos permite contemplar las cosas de otra forma, recalibrar la perspectiva y tomar mejores decisiones.

6. Equilibrar obligaciones y ocio

- En general, una vida en la que solo hay trabajo traslada el sentimiento de que no merece la pena. A nadie le gusta existir solo para pagar facturas.
- El trabajo dignifica, es necesario, provee para la supervivencia... pero es un medio, nunca el fin.
- Cuando lo convertimos en este último, el mensajero de la tristeza no tarda en aparecer para recordarnos que allí hay algo que no estamos orientando correctamente.

7. Ser agradecidos con lo pequeño y lo grande

- No podemos estar bien cuando nos absorbe la preocupación por lo que aun no ha pasado. Por el contrario, hay alrededor mucho que funciona, y lo hace bien.
- Atender a lo pequeño que sí evoluciona puede rescatar nuestro ánimo, y nos dará la energía para enfrentar con éxito el minuto presente.
- Lo contrario del agradecimiento no solo es el desagrado, sino la queja, ¡y esta es un depresor natural potentísimo!

8. Decidir dar propósito a lo que se vive

- A veces no puedo identificar un propósito general para mi dolor. ¡Ni siquiera los cristianos, que creemos en que a los que amamos a Dios todas las cosas nos ayudan a bien, terminamos de ver esto con claridad cuando sufrimos! Sin embargo, a un cierto grado, podemos

decidir para qué queremos nosotros que sirva lo que nos sucede:

- para crecimiento propio o de otros,
- para apartarnos durante un tiempo de la velocidad con la que vivimos,
- para dar paso a nuevos escenarios,
- para prepararnos ante algo que pueda venir,
- para valorar más lo que tuvimos...
- Dos propósitos, entonces, y no solo uno. Esto ayuda.

9. Volcarse en otras personas que sufren

- Cuando estamos en el sufrimiento de otros, el nuestro se recoloca. No por comparación, sino porque en la entrega siempre hay bendición para quien se da.
- No de balde, muchas personas sufrientes se implican, en la medida que pueden, en actividades prosociales, asociaciones, etcétera, y eso rescata su ánimo.
- De forma práctica, además, este antidepresivo natural alberga otros en sí mismo, porque es una combinación de estar con gente, tener actividad, normalizar las rutinas diarias, crear espacios para darse y agradecer, asignando propósito.

Debo mi carrera como escritora a que, durante el primer año de vida, mi hija estaba peleando con una enfermedad cardíaca congénita. Recibíamos un trato bastante despectivo por parte del cardiólogo en cada visita, y tuve la necesidad de darle propósito a aquello escribiendo un texto al que llamé “Saber ayudar”. En aquel momento, simplemente “vomitaba” mi malestar en palabras, frases, páginas... cuando llegaba del hospital. Hoy se titula *Primeros auxilios psicológicos* (Editorial Síntesis) y fue mi primer libro, al que seguirían otros.

La enfermedad de Marta, afortunadamente, se corrigió, pero parte del propósito de aquello lo veo en estas líneas. Sé que entonces escogí que aquella situación tenía que servir para otros. Me desahogaba, en primer lugar, y daba recursos, a la vez, para quien atendía y quien sufría (ahí está el propósito que escogemos). Con el tiempo, he visto otros extendidos, que entonces no eran visibles (nos exceden, no los elegimos, pero suceden y están).

Cada uno de los libros que siguieron vino en un momento complejo de mi vida para ser, a la vez, sal y bálsamo en mis heridas. ¡Ojalá produzca el mismo efecto en otros! No hay ni uno de esos libros que no me toque especialmente, o con el que no haya crecido. Con cada uno tuve que gestionar mi estrés, reaprender a ver el mundo, exponerme a mi dolor y el de otros, elaborar mis propios duelos para traer nuevos comienzos a momentos oscuros. Pura terapia para mí, pensando también en otros.

Agradecida por el recorrido, aunque doloroso, sé que todas esas cosas han sido escalones que me han llevado hasta aquí. Hoy lo comparto contigo y, juntos, seguimos construyendo nuestro nuevo comienzo. ELABORAMOS para avanzar.



Capítulo 14

CAZADORES DE OPORTUNIDADES, CREADORES DE OPORTUNIDADES

Un ejercicio práctico

Voy a hablarte, de nuevo, de una serie de televisión, y me interesa tanto que quiero proponerte el ejercicio de que, en algún momento, la veas con un cuaderno y un bolígrafo en la mano.

Se trata de “New Amsterdam”, que ha arrasado desde el mismo momento de su lanzamiento en diferentes plataformas de contenido digital. La historia que escenifica está basada en el libro *12 patients: Life and Death at Bellevue Hospital* (*12 pacientes: vida y muerte en el Hospital Bellevue*) en que el doctor Eric Manheimer (Max Goodwin en la ficción) cuenta algunas de sus experiencias al frente de la dirección médica del Bellevue Hospital de Nueva York (Hospital New Amsterdam en la serie) durante más de quince años. Lo hace, por cierto, mientras él mismo se convierte en paciente de cáncer de su propio centro, y esto lo cambia todo.

La serie está adaptada conservando ese mismo espíritu del libro, por supuesto ajustándose al lenguaje televisivo y procurando

ser atractiva para el espectador. Añade, cómo no, mucho del cuño propio de los guionistas, pero ver cada uno de sus capítulos resulta, no solo apasionante como actividad de disfrute, que también, sino profundamente estimulante cuando aprovechamos esto para poner nuestra propia maquinaria a pensar y nuestra mochila de recursos a revisar. A veces necesitamos una inspiración visual que nos llame al movimiento y nos muestre cómo se hace para reinventarse.

Siendo la institución que dirige Goodwin un centro de salud pública –y también el hospital más antiguo de Estados Unidos, con su propia manera de funcionar sólidamente establecida–, este médico se enfrenta, por ejemplo, a los retos que implica:

- atender a las personas sin seguro médico,
- la financiación alternativa de los procedimientos,
- el saneamiento de su situación económica,
- poner orden a un proceder viciado y antiguo de corrupción, entre otros.

Este doctor no se contenta solamente con hacer algunos retoques al sistema, sino que lo revoluciona de manera radical, desde los cimientos. Lo más desafiante de Max es verle atreviéndose a trascender la línea de lo conocido o esperable, revolucionando con cada pequeña-gran decisión un sistema deformado, obtuso, mercantilizado y deshumanizado. Sus estrategias son siempre sensibles, pero radicales, y también pura diversión e inspiración para el espectador. Por solo mencionar algún ejemplo:

- Me encanta su frase favorita: “¿Cómo puedo ayudar?”. Cada vez que la pronuncia, hace “saltar los plomos” de quien la escucha porque, aunque no lo parezca, es absolutamente revolucionaria en el mundo que vivimos cuando se dice de forma sentida y honesta.

- Me encantó verle despidiendo por corrupción a un departamento entero del hospital.
- Rompió mis esquemas cuando propuso a los pacientes con deudas que pudieran pagar en especies al hospital (a través de sus habilidades, servicios y cualquier cosa que supieran hacer, como pintar el *hall*, o cambiar bombillas).
- Se enfrenta a la junta del hospital al alquilar, de manera indefinida, un apartamento a un indigente que usa las urgencias constantemente como albergue. De esa forma ahorra al hospital una buena parte de su presupuesto anual, que es uno de sus cometidos, y lo hace matando varios pájaros de un tiro.

Al observar estas cosas queremos estimular nuestra mente hacia el pensamiento creativo y la acción frente al cambio. Salir de nuestra caja de seguridad, aprender a crecer y reinventar nuestra realidad son los objetivos.

Evidentemente, las decisiones que tomaría un director médico no son las nuestras, pero sus riesgos, siendo honestos, tampoco lo son. No se trata de reproducir lo que ves como si la serie se tratara de algo prescriptivo, pero si quieres ver resiliencia en movimiento, si quieres presenciar a alguien con una mochila durísima explicándote cómo conecta eso con sus intenciones, con su lista para la vida y para ese hospital en particular, tienes que ver lo que hace Max Goodwin, porque toma sus raíces de un Eric Manheimer real, que no puedes olvidar al ver la serie.

Hay personas ahí fuera que nos inspiran. Tú tienes algunas cerca, seguro. No subestimes jamás a nada o a nadie que pueda inspirarte, aunque sea un *show* televisivo. Conocemos el valor profundo de las historias a través de los siglos, de las fábulas que nos han hecho reflexionar sobre los principios más profundos de la vida. Las propias parábolas de Jesús, para los creyentes, son un ejemplo increíble de pedagogía que nos ilustra, una y otra vez, acerca de

realidades impalpables, pero profundas y transformadoras. La inspiración es al creador, lo que los ladrillos al constructor, y nosotros estamos creando y construyendo una nueva realidad para la que necesitamos materia prima de partida.

Puedo dar fe del valor que tiene esta práctica de ver la televisión, o navegar por internet, o las páginas de un libro, con la mentalidad de examinarlo todo y retener lo bueno, que es un principio bíblico que me ha apasionado desde siempre y, hacerlo, además, tomando notas, para que nada se pierda. Uso muchos de estos elementos en mis consultas con pacientes, porque me permiten poner en movimiento y rostros las pautas que prescribo, dar ejemplos que ellos pueden visualizar en su mente, o releer y ver en sus ratos postsesión.

Bromeo a menudo al contar que hace años que me pagan por ver la tele y escribir sobre ello ¡y es absolutamente cierto, aunque lo cuente con tono de humor! Todo sirve y nada sobra, como sabes. Así que:

- disfruto viendo esas fuentes, por supuesto,
- pero aprendo al leer entre las líneas del desarrollo de cada personaje,
- intentando reproducir algo de sus aciertos,
- procurando identificar sus errores,
- preguntándome qué hubiera hecho yo en la situación,
- adaptando sus estrategias a mi causa particular,
- aprendiendo, en definitiva, a pensar fuera de mi propia caja,
- trascendiendo los límites que pone mi propia imaginación, que tiene sus propios sesgos,
- incorporando otras lecturas interesantes que complementan la mía,
- y encontrando buenos ejemplos para mostrar lo que quiero que mis pacientes, mis oyentes, o mis lectores, comprendan.

Empieza a usar tu mochila

Una mochila cumple la función de transportar cosas de un lugar a otro, pero nadie traslada nada que no vaya a usar, a no ser que quiera hacerlo de forma inútil. No es nuestro caso, así que es bueno que podamos pensar, de cuando en cuando, en posibles usos para cada elemento que hay allí.

Retoma la tormenta de ideas que elaboraste páginas atrás para hacer inventario, porque ahora la usaremos para pensar en posibles usos y aplicaciones de cara a tu propia situación. Aquel primer *brainstorming*, entonces, va a dar lugar a un segundo mucho más amplio y complejo, así que tómate tu tiempo, porque no es algo para acometer en veinte minutos.

Cuando te mostré mi foto de la infancia charlando frente al cristal de la terraza, quizá pensaste, como muchos adultos a mi alrededor entonces, a qué tipo de profesión me dirigiría. Algunos pensaron que podría ser maestra, o locutora, o abogada, pero, más allá de profesiones, la cuestión era mucho más básica y por eso doblemente útil: si puedes expresarte, comunicar conceptos, si los demás te entienden e, incluso, pueden disfrutar escuchándote, entonces las posibilidades de esa habilidad se multiplican. Expande tu mente, entonces, para poder buscar aplicaciones a cada pequeña o gran cosa que llevas en ese petate a tus espaldas, porque eso abre posibilidades que no imaginas.

Déjame que me refiera de nuevo a un fragmento de la serie “New Amsterdam”. En él, uno de los médicos, psiquiatra, está haciendo una sesión con un grupo de presos, animándoles a que piensen para qué podrían servir, en una vida bien integrada socialmente, algunas de las acciones que les llevaron a la cárcel. ¡Fíjate que hasta eso es reutilizable!

- El que hacía puentes para robar coches debe darse cuenta de que, posiblemente, sería un buen electricista.

- El que se dedicaba a “colocar” droga, sería un magnífico comercial en potencia.
- El gracioso o *showman* del grupo, bien podría tener cabida en puestos de cierto liderazgo.... y así se lo hace ver el profesional.

Sin embargo, de repente, el diálogo se trunca. El líder natural del grupo de presos, que parecía llevar la voz cantante desde el principio y mostraba, además, un nivel cultural muy alto, arremete contra el mobiliario en un arranque de ira, e interrumpe abruptamente la sesión. Aquello que se está diciendo le molesta, evidentemente. Ya no le hace gracia, y menos ver cómo los demás presos están escuchando con atención, pensando en serio acerca de lo que se les propone. Termina siendo retirado y custodiado, para recibir más tarde a solas una nueva visita del médico, que resulta clave para entender y reorientar la situación.

Allí se desvela la razón de su frustración: él nunca saldrá de la cárcel. Sus habilidades, a simple vista, parece que no servirán para nada. Sin embargo, el psiquiatra no está dispuesto a darse por vencido y, tiempo después, antes de que lo devuelvan al internamiento, le hace saber que ha encontrado una solución al dilema que él mismo planteó: ha podido hablar con el director de la penitenciaría a favor de las habilidades y capacidades de aquel preso, dignas del mejor maestro si sabe aplicar autocontrol, y con las que podría ejercer como alguien que enseña a otros, aunque sea dentro en la institución.

- ¿Por qué desaprovechar ese potencial, se esté donde se esté?
- ¿Cómo rechazar las posibilidades que ese rol puede traer, a medio plazo, a la vida de esa persona y de las que lo reciban, con la escasez que vive?
- ¿Por qué no hacer algo similar a esto con cualquiera de las cosas que llevamos en la mochila?

- ¿Pueden servirnos nuestras pasiones, habilidades naturales, errores, tareas a las que nos dedicamos con sufrimiento, para algo que podamos aprovechar frente al cambio?

Tomemos nota de todo ello y seamos amplios de miras, porque ahora el ejercicio se complica.

Aprendiendo a unir los puntos

Cuando conoces el potencial de tu mochila, es el momento de empezar a plantearse uno de mis ejercicios favoritos en la vida en general (quizá, no de balde, mi trabajo consiste constantemente en generar soluciones y resolver problemas). Te hablo de lo que yo llamo “unir los puntos”.

He llamado de esta manera a la habilidad creativa de dibujar un “polígono” único y singular, combinando algunos de los elementos de tu mochila. Estoy segura de que tendrá su propia idiosincrasia, porque solo tú reúnes lo que tienes en tu equipaje. Nadie más tiene uno igual y, al juntar unos cuantos puntos estratégicamente a través de una línea conductora sobre la que debes pensar y trabajar, es que aparecerá ese polígono en el que moverse para poder conseguir tus objetivos. Nada mejor, creo, para entender todo este galimatías, que contarte algunos ejemplos e historias.

Aquí en España tenemos una frase común que dice “¿Qué tendrá que ver el tocino con la velocidad?”. Pretende expresar que dos asuntos se están intentando relacionar sin sentido y que, posiblemente, el debate al respecto está de más. La mayor parte de personas, ante esa expresión dirían “¿Qué tienen que ver? ¡Pues nada, efectivamente!”. Sin embargo, una mente creativa diría, por ejemplo: “Una carrera de cerdos”.

- Incluso los temas aparentemente inconexos pueden ser unidos por un enlace que los reinventa, y esa segunda respuesta al dilema de los cerdos demuestra haber unido los dos puntos del enunciado inicial. Quiso encontrar conexión y la halló.
- La primera, sin embargo, dio por hecho demasiado rápido que, simplemente, eran elementos inconexos y no buscó más.

Esto, en medio de cualquier crisis y con la necesidad que tenemos de reinventarnos, es fundamental. No lo es solo para sobrevivir en plena batalla, sino para posicionarnos a largo plazo y liderar el cambio.

Mientras escribo, tengo en mente el ejemplo de una paciente a quien conocí hace tiempo. Inmigrante en un país extranjero, estudió algo relacionado con medioambiente. Con el tiempo decidió salir a otro nuevo país para buscar nuevas oportunidades. Le ha supuesto aprender el idioma, cultura, un tiempo de transición en el que ha aceptado trabajos aparentemente no relacionados con su formación, y un periodo que ha usado para estudiar lo que siempre ha sido su pasión: la pedagogía. Se ha hecho con un cuerpo de conocimientos de manera autodidacta que, en este momento, le ayuda a diseñar un proyecto precioso de cara a un futuro cercano. Fíjate en su manera de conectar los puntos:

- Siendo que en la pandemia dedicó buena parte de su tiempo a hacer jabones artesanales, hasta el punto de crear un taller casero,
- y que en esa tarea ha aplicado muchas de las cosas que aprendió en su formación medioambiental,
- añadamos la realidad de cuánto le gustan los niños,
- lo que ha aprendido sobre el arte de enseñar y aprender,

- y entenderemos por qué, además de crear su propia marca de jabones,
- está pensando en poder ofrecer talleres educativos para niños sobre cuestiones medioambientales a través de la creatividad y la elaboración de productos artesanales, en la medida que la situación sanitaria lo permita.

Este tipo de proyectos tienen alma. Es así porque reúnen no solo las habilidades técnicas que alguien posee, sino también sus pasiones, sus *hobbies*, su recorrido personal, sus sueños de futuro. Me encanta, porque no solo tiene espíritu y sello propios, sino que incorpora crear belleza como parte de lo que hace, y no renuncia a ninguno de los elementos que posee para enriquecerlo.

Los idiomas que ha tenido que aprender serán, sin duda y por ejemplo, una gran baza a su favor en cuanto a su población objetivo y también por las posibilidades que sus talleres pueden ofrecer (¿qué tal aprender idiomas mientras se elaboran jabones en un entorno de aprendizaje medioambiental?). Como ves, este proceso admite capas y capas de añadidos, que tendremos que ir puliendo hasta darle el aspecto que resulte más conveniente, pero ¡qué gran conjunto de materia prima! De nuevo, todo sirve y nada sobra.

Evidentemente, un proyecto así tiene, si se mima y se compone bien, la posibilidad de aportar algo muy bueno a nichos que siempre estarán en marcha y en los que, aparentemente, casi todo está ya inventado. ¡Pero nada más lejos! Aquí en España han proliferado recientemente, al menos en las grandes ciudades, negocios que son un perfecto ejemplo de este modelo de unir los puntos:

- Por ejemplo, lugares donde los padres pueden reservar un par de horas para que sus hijos celebren el cumpleaños de una manera original, haciendo experimentos de física, componiendo su propia tarta de cumpleaños, creando un

pequeño proyecto robótico, o desenterrando los restos de un dinosaurio como verdaderos paleontólogos.

- Algo parecido son los famosos *Escape Rooms*, que hacen las delicias de quienes quieren pasar un buen rato juntos, mientras descifran acertijos para resolver un enigma que les permita salir de una habitación preparada al efecto.
- Los centros comerciales que son mucho más que un cúmulo de tiendas, e incorporan ya modelos en que, lo que se vende, no son tanto productos tangibles, sino experiencias. Lugares donde puedes entrar y salir de un rocódromo mientras haces tus compras, o que incorporan una cafetería para que esperen los acompañantes de los aventureros. Modelos de negocio, en definitiva, que “matan varios pájaros de un tiro” al unir los puntos y que, realmente, atraen por su originalidad.

Un polígono para el hogar

Esto es algo que puedes hacer funcionar también en ámbitos diferentes al laboral, como el hogar. ¿Cómo puedo conectar varios de mis objetivos en una acción coordinada que me permita conseguirlos eficazmente?

- En casa, por ejemplo, nos ha funcionado no dar paga a nuestros hijos de forma “gratuita”, sino asociar ese ingreso a tareas que vayan más allá de sus obligaciones y que queramos potenciar en ellos.
- No damos dinero por hacer la cama, pero estamos dispuestos a premiar con un pequeño incentivo económico las lecturas extra, las notas excelentes, o algunas tareas difíciles de casa como planchar la ropa de todos, o hacer una

organización a fondo en la despensa, siendo que los adultos no siempre tenemos el tiempo de hacerlo.

- En el periodo de confinamiento era difícil poder incorporar alguna clase de ayuda externa a casa para afrontar las muchas horas que hemos tenido que trabajar, pero, con este sistema de intercambio, todo ha sido mucho más fácil: no hemos tenido que correr el riesgo de meter a ningún no conviviente en casa, y nuestros hijos han colaborado mucho más allá de lo habitual, con el incentivo añadido para ellos en forma de dinero, que les ayuda en sus objetivos personales también. Queremos que sepan y vivan que, para tener dinero, hay que trabajar duro.
- Con este polígono particular han aprendido, además, que nosotros les cubriremos económicamente en todas aquellas cosas que podríamos considerar básicas, por supuesto (comida, ropa, vivienda...), pero que los caprichos, prendas de marca, chucherías, u otras cosas opcionales a las que quieran acceder, habrán de llegar por su propio esfuerzo y trabajo. Así es en la vida real para la que les estamos preparando, ¿cierto? Pues en casa, también.

Unir los puntos, como ves, es una de las mejores tareas a las que puedes entregarte en este tiempo difícil, y es aplicable a tus propósitos familiares y personales, además de a los laborales.

Una aplicación para el ámbito social

Si te atrae el ámbito social, lo que puedes aportar a la comunidad y, además, estás pensando en reforzar tus ingresos con un sobresuelo que, quizá en el futuro, te permita despegar hacia otros lugares, esta es una tarea desafiante, pero también muy apasionante y que

funciona cuando se enfoca bien. Te cuento lo que he podido vivir en primera persona, por si te ayuda. A mí me ha llevado, sin duda, al punto donde estoy hoy.

Hace unos años tuve que unir algunos puntos en mi propia carrera profesional, que quería que incluyera una dimensión mucho más social que la que tenía y también formativa. Debo decir que aún sigo creando nuevos polígonos, porque se ha convertido para mí en un ejercicio prácticamente automático y del que no puedo prescindir.

En aquel momento estaba teniendo un número moderado de pacientes, pero no terminaba de llegar holgadamente a final de mes. Me frustraba, además, trabajar solo en lo paliativo, y disfrutaba muchísimo de un área menos explorada de mi trabajo, que era impartir docencia. De vez en cuando me llamaban para hacer algún curso que estaba, además, bien pagado, pero no era muy frecuente. Prácticamente nadie me conocía y, por tanto, dependía demasiado de que las ofertas llegaran, algo que no pasaba entonces. Quería trabajar más en la enseñanza, compensar la clínica, ser más preventiva y buscar un espacio donde poder ser realmente útil, sin hacer lo mismo que todos.

En ese tiempo me di cuenta de que había una necesidad muy interesante por cubrir en el ámbito de la prevención: nadie hacía talleres para padres de adolescentes. Los había para padres de chavales de entre 0-12 años, pero nada más. ¿Y después? ¿Acaso no había necesidad ahí? ¡Claro que sí, pero prácticamente nadie la cubría! Recordé, además, que, años atrás, en unas conferencias de graduados cristianos, una madre me había mencionado cuán necesario sería para muchos padres que alguien con una doble perspectiva de psicología y fe pudiera escribir algo para ellos. Fue una petición que dejé simplemente metida en mi cajón personal, a la espera de que encontrara un momento para florecer. ¡Y terminó haciéndolo!

Al unir esos dos elementos, surgió una primera idea: ¿y si me especializara en comportamiento adolescente, creara talleres de formación para ofrecer en colegios, institutos, asociaciones de padres, etc., y, además, compusiera un material que pudiera ser su libro de texto? ¿Y si lo hacía también para iglesias, con ese doble enfoque de fe? ¿Podía aprovechar toda mi experiencia con niños, adolescentes y jóvenes, y crear un espacio propio y ajeno para el crecimiento!

Hasta ahí, tenía identificados y unidos unos cuantos puntos, pero no un polígono completo, es decir, algo verdaderamente “redondo” como proyecto. Me faltaba una parte fundamental: el vehículo para que aquello llegara a la gente. ¿Cómo hacer viajar la información y hacerlo, además, con un soporte estructural que diera confianza?

En mi mochila tenía los conocimientos y las ganas. También la capacidad para poder crear e impartir los contenidos, tanto en el ámbito oral, como escrito. Tenía incluso el contacto con alguna editorial que me podría colaborar con el libro de texto, pero necesitaba poner aquello en marcha y sabía que nadie vendría a casa a pedirme que les diera un taller. En mi mochila no había capacidad para invertir económicamente. Ni un euro como partida presupuestaria, así que me puse a investigar para buscar alternativas:

- Para crear una empresa hace falta dinero. Para crear una asociación sin ánimo de lucro, sin embargo, no.
- Lo que íbamos a ofrecer como entidad era, además, de claro beneficio social e interés público con lo que, seguramente, esto abriría puertas.
- No fue difícil encontrar dos o tres personas en mi iglesia comprometidas con la causa que se pretendía: llegar a padres y madres con una formación que les era imprescindible para el orden en familia,

- y que además nos daría la plataforma para servir a muchos otros de otras maneras, tanto fuera, como dentro de la iglesia.
- Yo, evidentemente, era beneficiada al generar un espacio en el que podía desarrollar mi labor como docente, mostrarme de manera pública más allá del despacho de psicología y, además, desde la plataforma que implica una asociación, no solo como sello personal.
- Sin embargo, surgía otro nuevo dilema: la financiación a medio plazo, porque yo podría trabajar gratuitamente un tiempo, pero habría que cubrir ciertos gastos (como la publicidad, o el alquiler del espacio donde realizar la actividad). Si en algún momento aspiraba a tener un mínimo salario por la impartición de los talleres, habría que seguir pensando.

Ahí es donde, como te adelanté al inicio del libro, mi pasión por las manualidades y la creatividad artesanal, de nuevo, dieron la clave que ha mantenido a la asociación viva económicamente, y sin depender de subvenciones, por más de once años, crisis económicas mundiales de por medio. No solo esto, sino que producía un superávit suficiente como para poder cobrar yo unos honorarios que, aunque reducidos respecto a lo que se suele cobrar por ese tipo de tarea en el mundo de la empresa, suplementaban adecuadamente mi sueldo y permitían ir adelante con la actividad de la asociación:

- El modelo era sencillo. Las actividades al inicio eran gratuitas. Conferencias y talleres impartidas por un profesional a coste cero, con opción de preguntas y respuestas al final.
- Solo pedíamos que, antes de marchar, echaran un ojo al mercadillo que nutríamos con las creaciones que otra persona y

yo elaborábamos de forma artesanal. Si habían disfrutado de la actividad y les había resultado útil, no les pediríamos dinero a cambio de eso siquiera, sino que, si decidían aportar a la causa, sería llevándose a casa un objeto hecho con cariño y que podrían usar como regalo o decoración.

- Aquello estaba alineado perfectamente con el espíritu sin ánimo de lucro, y animaba a movernos en esa misma dirección.
- Con el tiempo, el mercadillo fue creciendo y también los grupos que asistían, así como las temáticas a cubrir.
- Llegamos a tener grupos de personas fijas que no se perdían ni una actividad mensual,
- hacíamos talleres de cuatro horas de formación a coste máximo de 10 €, que incluían una pequeña merienda y materiales escritos sobre el tema.
- Alcanzamos acuerdos para contar con espacios gratuitos a cambio de ofrecer yo actividades de coste cero, o con precio reducido, para sus entidades.
- Publicamos con Publicaciones Andamio dos manuales sobre adolescencia que servirían como libro de texto y manual de consulta.
- Conseguimos fondos suficientes, no solo para cubrir nuestras actividades mensuales, que se autofinanciaban siempre, sino para becar a grupos que, por sus muy escasos medios, no podían acceder fácilmente ni siquiera a una formación como la que ofrecíamos.
- Ese espacio fue el trampolín para conseguir muchos objetivos sociales y personales que tintineaban en mi mente desde hacía mucho, y sé que fue, simplemente, la unión de unos cuantos puntos que acumulaba en mi mochila personal.

Con la pandemia decidimos cambiar el enfoque de la entidad. Desde hacía un año, más o menos, la situación clamaba a gritos por

un cambio de paradigma, siendo que mi propia situación personal y laboral también cambiaba, y que las actividades presenciales no tenían lugar por la crisis sanitaria. Antes de eso estaba resultando complicado ya encontrar un lugar que reuniera las condiciones que necesitábamos para lo que queríamos hacer. En ese tiempo, el desgaste fue grande, la pandemia hizo obvio que necesitábamos un cambio, y dio también el espacio para poder hacerlo.

Hoy en día, unos cuantos meses después, sigo haciendo lo que ya hacía en la asociación, solo que ahora en internet y redes sociales, y mis participaciones son internacionales. El modelo online se ha impuesto y sigo cubriendo mucho en el ámbito social y voluntario, pero también ha mejorado increíblemente la parte remunerada de mi trabajo. Creo que alcanzo más y mejor. Sigo aprovechando aquel modelo, aunque la marca de productos artesanales para el mercadillo que creamos haya tenido que quedar a un lado. Nada dura para siempre, pero hoy soy creativa de otra manera y también me encanta. Sigo uniendo puntos cada día, y es de las cosas que más satisfacciones aporta a mi vida.

Son otros tiempos, toca cambiar, pero si lo hacemos con alegría, sabiendo que cada escalón del camino tiene su valor, puede encantarnos ver qué es lo que viene por delante. Este libro es prueba y parte de ello.

El arte de reinventarse

La palabra reinventarse ha sido uno de los conceptos estrella en este tiempo de crisis global. Todo el mundo habla de ello, pero ¿sabemos en qué consiste?

Como tantas ideas atrayentes que suenan y suenan, sin aterrizar en nada específico, no nos servirá de nada hablar de reinención si no le ponemos “rostro”:

1. **Examina tu situación actual**, valorando qué conservas y qué has perdido en esta crisis. Aborda mochila, lista de asuntos pendientes, y genera opciones para varios polígonos posibles con tus puntos particulares.
2. **Asegúrate de estar en un buen punto de partida** para construir. Debes encontrarte lo mejor posible, sin estrés, ansiedad o depresión. Por eso hemos dado herramientas para poner en orden esas cuestiones.
3. **Recuerda y emplea** los enfoques propuestos sobre **REAPRENDER, ENFRENTAR y ELABORAR**. Hazlo, no solo para mejorar el problema, sino también para prevenir posibles empeoramientos o recaídas. Ser preventivo y cuidarte es tu seguro de viaje, y ha de estar tan integrado en tu vida como respirar.
4. **Procura reforzar todas las varillas del paraguas de tu resiliencia**. Cada una de ellas contribuye especialmente a la idea de reinventarse. Será importante ser más curioso, creativo, valiente, flexible, equilibrado, optimista y sólido a la vez, hábil socialmente, y con ganas de ser activo en el proceso, por ejemplo. Te hará estar con los ojos más abiertos para captar oportunidades y, sobre todo, para aprovecharlas.
5. **Usa todas las metáforas que hemos planteado para guiar tu nuevo comienzo**: la construcción del edificio de tu propio cambio, un polígono único para ti, la idea de cocinar rico con lo que haya en tu despensa, o cada gesto de preparación entre guerras, son imágenes que hablan a tu mente frente al cambio.
6. **Lo que crees a partir de aquí tiene tu esencia**, parte de tu historia, pero también mucho de la novedad que trae esta situación. Es tu proyecto original y único.
7. **En muchas ocasiones, verás que una parte de la estructura anterior es aún aprovechable** y será estupendo que

utilices lo recuperable. Eso sí, puede ser que, lo que no se derrumbó del todo, si quedó muy tocado, te lastre, y **deberás tomar decisiones** al respecto. A veces, incluso, esto implica dejarlo ir por completo, con la tristeza que eso traiga.

Vuelvo, de nuevo, a “New Amsterdam” para visibilizar este último punto. El primer capítulo empieza bien duro, como ya mencioné, con el director despidiendo por corrupción a un departamento entero del hospital en la primera reunión de personal. Poco después, sin embargo, y acercándose a solas a uno de los despedidos, Max sabe ser justo y proponerle que se convierta en el nuevo jefe de un servicio reconstruido, siendo que es el único que verdaderamente se ha preocupado por sus pacientes. Ahí vemos la lucha entre lo antiguo y lo nuevo, entre la necesidad de crecer y, a la par, ser justos. En definitiva, observamos la vida misma, reinventándose una y otra vez, de forma compleja, pero posible.

En esta reinención, no deberías estar solo. Si trabajaste así antes, posiblemente te cansaste sin necesidad. No te diste cuenta, pero le pusiste un techo de cristal a tu proyecto, y te impidió crecer todo lo que podías. Casi siempre, reinventarse de forma adecuada suele implicar personas o cambios en la forma de relacionarnos con ellas:

- a veces son colaboraciones profesionales,
- otras veces tener que hacer equipo de manera distinta con la familia,
- poner límites en relaciones tóxicas,
- o establecer nuevas formas de interacción.

Cuando no incorporamos el factor interpersonal a nuestra reinención, la hacemos más complicada, menos sostenible a medio y largo plazo, una carga para nosotros y algo con menos

posibilidades de éxito. Hay pocos emprendedores que sean, realmente, llaneros solitarios.

Sigue mirando hacia este **concepto de reinención con una mentalidad amplia**. Para muchos, significará:

- **estar, por primera vez, con los ojos muy abiertos** y atentos para percibir cómo está cambiando el mundo y considerar sus señales, y este es un buen comienzo;
- para otros, **identificar e incorporar la parte interpersonal**, además de la interior, porque la crisis nos cambia;
- puede ser **conocer las “nuevas normas del juego”** y asegurarnos de que participamos en **condiciones justas respecto al resto**, dando credibilidad a nuestras posibilidades y proyecto;
- **pero, sobre todo, permitirse imaginar**, por primera vez, construyendo una realidad diferente que la que se conocía, que tenía muchos aspectos positivos, cierto, pero también otros que no lo eran tanto y que necesitaban cambiar.

Cuando te hablo de reinventarse, como ves, no te hablo de unicornios o arco iris. Quiero transmitirte **aspectos tangibles, cambios concretos** que pueden suponer una gran diferencia en tu vida:

- Puede ser pasar de trabajar para otro a **trabajar para ti**,
- **tener tiempo libre** para disfrutarlo en familia,
- **encontrar estrategias** de estudio que te permitan aprender y no solo “vomitar” información en un examen,
- contemplar la posibilidad de **dedicarte a algo que te apasiona** y llegar a monetizarlo,
- **crear un proyecto distinto** que, por original y apasionante, te dé una motivación extra y contagie a otros alrededor,

- o tener, quizá, la posibilidad de **establecer límites alrededor de ti** como nunca lo has hecho, de preguntarte dónde quieres estar dentro de cinco años, pensando verdaderamente en serio qué pasos empezarás a dar hoy para llegar allí.

No puedo adivinar cuáles serán las oportunidades que encontrarás. Reconstruir realidades de forma específica requiere un nivel de conocimiento muy profundo que solo tú tienes acerca de ti y de tu vida. Como suelo decirles a mis pacientes, yo puedo ser experta en comportamiento, pero solo tú eres experto en tu vida, de forma que estas propuestas que te hago de manera general, han de ser aplicadas creativamente a tu caso particular.

Te doy, en definitiva, una estructura vacía de contenidos, como una especie de árbol sin hojas, que tú debes vestir con las tuyas propias. En ocasiones, te he explicado cómo yo he vestido el mío. No dejes de intentarlo porque ahora mismo no tengas todos los detalles. El camino se hace andando. Observa simplemente esta estructura que te doy y ve planteándote cómo ir la rellenando de tu contenido. Es TU plan de acción para un nuevo comienzo y, aunque tiene el aspecto aun de un primer paso, eso es todo lo que necesitas para empezar.

Los tiempos de adversidad son una gran oportunidad para desarrollar nuevas capacidades y dar un enfoque que logre cambiar nuestras vidas para mejor.

Es más que evidente que nuestra situación actual frente a la pandemia es una de ellas. Una situación tan chocante y trascendente que logra ser un sucedáneo al 11-S en el grado de incertidumbre que puede traer a la sociedad y a cada uno de los que la componen. Este libro llega en el momento preciso; la autora es consciente de todos los conflictos internos que pueden acarrear este tipo de situaciones y, en este trabajo, se enfoca en aclarar, enseñar y aconsejar a la sociedad afectada. De ahí que este libro es adecuado tanto para el individuo que atraviesa una época de cambio o para el experto que quiere un manual especializado. La contingencia trajo, al consciente colectivo, palabras que son propiamente del campo de estudio de la psicología, entre ellas, el estrés, la ansiedad y la depresión. La mayoría acepta padecerlas y, seguramente, se han preguntado intrínsecamente: ¿qué son cada una de estas palabras?, ¿qué significan?, ¿por qué me sucede esto?, ¿qué hago con todo ello?... y no encuentran respuestas convincentes. A todas estas preguntas y más, responde la autora. Pero no se queda solo con la respuesta, una respuesta que, en seco, solo podría traer más incertidumbre y más preguntas. El libro se expande más allá y da las claves para superar cada una de estas condiciones. Enseña a cómo sacarle provecho a las circunstancias actuales y construir una vida mejor para el presente y el futuro.

Es autora de *El espejo*, libro que trata sobre la vida cotidiana y el estrés. Es psicóloga, comunicadora y escritora de origen español. Es licenciada en Psicología por la Universidad de Málaga, y Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Fue galardonada por la elaboración de una guía didáctica sobre el libro *El caballero de la armadura oxidada*, recibiendo el premio "Exprime y Comprime 2009". Es autora de diferentes libros, en su mayoría enfocados a su profesión. Entre ellos: *Primeros Auxilios Psicológicos* (2009); *Las crisis* (2011); *La personalidad resiliente* (2013); *Educar adolescentes sin morir en el intento* y *Al rescate de padres de adolescentes* (ambos del 2012). Desde hace ya casi 20 años, combina su profesión desde la práctica clínica privada con la docencia para múltiples entidades. Como cristiana comprometida, además, en sus contenidos logra unir de manera admirable el enfoque psicológico y la fe que suscribe. Muestra de ello es su sección *EL ESPEJO*, con más de 340 artículos sobre actualidad, psicología y fe, en el diario *Protestante Digital*.

