

Alan Downs

¿Por qué no encuentro sentido a mi vida?

Una guía para superar el descontento crónico



Alan Downs

¿POR QUÉ
NO ENCUENTRO SENTIDO
A MI VIDA?

Una guía para superar
el descontento crónico

ONIRO

ÍNDICE

<i>Agradecimientos</i>	7
<i>Prefacio: La distimia es el trastorno del descontento crónico</i>	9

PRIMERA PARTE: Cuando lo normal no llega a lo que debería ser

1. ¿Por qué da la impresión de que la felicidad nunca dura?	15
2. Un umbral emocional muy alto	31
3. Un deseo profundo	38
4. Las primeras semillas del descontento	46
5. Perdón, ¿dónde está la salida más cercana?	74
6. El eterno retorno	92

SEGUNDA PARTE: El descontento crónico y usted mismo (¿de qué manera modela su vida?)

7. Juegos de distanciamiento (¿cómo los pone en práctica?)	101
8. Las leyendas del descontento (¿mantiene creencias?)	113
9. Relaciones insatisfactorias (¿cuáles mantiene?)	140
10. Emociones recordadas (¿controlan su vida?)	153

ÍNDICE

TERCERA PARTE: Vivir una vida rica: 5 semanas para sentirse mejor

Cómo empezar	165
1. ^a semana: ¿Cómo se distancia?	167
2. ^a semana: Recuperar el ritmo	177
3. ^a semana: Lo que recuerda	188
4. ^a semana: Neutralizar la vergüenza	198
5. ^a semana: Crear relaciones emocionalmente honestas	202
<i>Apéndice. Nota para psicoterapeutas: tratamiento para los clientes con descontento crónico</i>	213
<i>Notas</i>	223

¿Por qué da la impresión de que la felicidad nunca dura?



Aceptó el empleo. Le pareció estupendo. Pero eso fue hace seis meses, y ahora se ha convertido en la misma vieja rutina de siempre.

Se casó con su novia de siempre, y creyó que la vida ya no podría depararle nada mejor. Pero ahora ya no está seguro de lo que siente, ni siquiera de si quiere seguir casado.

Trabajó por la noche a fin de obtener su título de enfermería —que le costó ocho años—, pero consiguió el diploma. Ahora, tras unos cuantos años realizando ese trabajo, resulta que la enfermería no es lo que usted imaginaba. ¿Y ahora qué?

Construyó la casa de sus sueños con todo lo que siempre había soñado que debía tener una casa. Ahora, al cabo de un año, está pensando en venderla.

Se siente cansado y apático a causa de la monotonía de la vida cotidiana, y lo mismo le ocurre con las cosas que sabe que deberían importarle. Intenta animar su vida con nuevas experiencias, pero tiene la impresión de acabar en el mismo e interminable ciclo de frustración y desilusión.

«¿Qué es lo que me pasa? —se pregunta—. ¿Por qué no puedo ser feliz con mi vida? ¿Por qué me siento frustrado y desilusionado con el giro que han tomado las cosas?»

Si eso es lo que le ocurre, no se preocupe, no se está volviendo loco. Hay ciertas probabilidades de que esté enfrentándose a un trastorno psicológico que le impide sentir satisfacción y una felicidad duradera

en su vida. Ese trastorno es el descontento crónico, y es más común de lo que imagina.

El descontento crónico es una de las discapacidades psicológicas más devastadoras y comunes de nuestra sociedad. Se trata de un trastorno lento y persistente que puede manifestarse durante años, mientras devora su calidad de vida sin causar síntomas agudos. Luego, al cabo de años de sabotear lentamente su felicidad y de sumergirle en una frustración continua, puede incluso convertirse en un trastorno más grave: en una depresión mayor.

El descontento crónico no es sólo una cuestión de pensamientos negativos o de ser un ingrato. Si ha sufrido ese trastorno, probablemente habrá pasado mucho tiempo reprochándose el no «animarse a sí mismo», o no ser «más positivo». Tal vez haya probado, como hice yo mismo, todas las técnicas de autoayuda, como utilizar afirmaciones y visualizaciones positivas, diarios de gratitud, y meditación, a fin de cambiar su actitud. Pero nada de ello funcionó más que durante un tiempo, ¿no es así? Y fue así porque eso contra lo que lucha es algo más que una mera mala actitud ante la vida: se trata de un trastorno grave que le impide experimentar satisfacción o felicidad.

No es usted un perdedor, ni es mentalmente inestable. Tampoco es un quejica llorón. Pero sí que es cierto que padece un trastorno que, de quedar desatendido, puede convertirse en un problema psicológico grave. Por muy fuerte que sea un individuo, no hay nadie que pueda soportar el tipo de frustración continua que usted ya conoce, sin pagar un alto precio en términos de vida y bienestar.

Tom es director general de su propia empresa. Tras años de trabajar como viajante de una empresa de informática, sintió la necesidad de desarrollar programas informáticos que ayudasen a los viajeros a gestionar sus actividades. Acabó dejando la empresa para la que trabajaba para crear la suya propia. En la actualidad, esa compañía emplea a 300 personas y es una de las más importantes del sector.

Aunque pueda parecernos que Tom es un triunfador, él se considera a sí mismo como un hombre de negocios que debe esforzarse mucho, siempre a punto de quebrar. Trabaja muchas horas, y siempre debe mantenerse alerta frente a posibles crisis. La mayor parte del tiempo su

mente se ve consumida por preocupaciones acerca de la empresa y su futuro. Presiona sin descanso a sus empleados para que consigan más ventas, más ingresos y más beneficios.

Tom considera que todavía «no lo ha conseguido». Cuando asiste a conferencias a cargo de otros líderes empresariales, sólo puede ver lo que todavía le falta. Su empresa todavía no ha alcanzado la cifra de 100 millones de dólares en ventas. No viaja en su propio avión privado. No posee casas en Aspen, en el sur de Francia, ni en todos esos lugares en los que otros directores generales poseen valiosas propiedades.

Vale, de acuerdo, es difícil sentir pena por Tom. Después de todo, de ser nosotros los que tuviésemos todo lo que tiene Tom, estaríamos muy contentos. Desde luego que sí.

Pero no es cierto. Pues no importa si somos directores generales, o maestros suplentes, dependientes en un colmado, o una madre dedicada a las tareas domésticas. Porque hayamos conseguido lo que hayamos conseguido, si padecemos descontento crónico siempre nos parecerá menos de lo que debería ser. El ciclo de desilusión lo devora todo, tiñéndolo de frustración. Todas nuestras ideas, todas nuestras actividades... prácticamente todo, nos desilusiona.

En términos clínicos, el descontento crónico se diagnostica como *distimia*, o como depresión persistente, de baja intensidad o leve. Aunque es una forma de depresión, se siente de modo muy distinto a lo que solemos imaginar como depresión. De hecho, muchas personas con descontento crónico (a los que hago referencia a lo largo del libro como DCs) sufren durante años sin saber qué es lo que está menguando su capacidad para disfrutar de la vida.

No hace mucho que han aparecido estudios que demuestran que el descontento crónico puede aliviarse. Hasta entonces, los DCs eran la maldición de los profesionales de la salud mental, pues no parecían responder a la medicación (incluyendo los populares inhibidores selectivos de recaptación de serotonina como Prozac) o la psicoterapia. Al descontento crónico se lo consideraba tan difícil y frustrante de tratar que muchos psicoterapeutas no estaban dispuestos a recibir a ningún cliente que lo padeciese. Toda esta frustración y falta de tratamientos eficaces provocó que algunos profesionales de la salud mental nos

pusiesen etiquetas despectivas, como «los que se preocupan por estar bien» y «chalados neuróticos».

Como el DC puede ser progresivo, la mayoría de las personas con descontento crónico no obtienen ayuda hasta que desarrollan un caso completo de depresión (carencia de energía, incapacidad para concentrarse, pérdida o aumento extremo de peso corporal, desesperación y desilusión, largos períodos de tristeza y llanto, etc.). Como la depresión mayor resulta bastante tratable mediante una combinación de medicación y psicoterapia, esos pacientes podían finalmente obtener ayuda y regresar a la normalidad. El problema radica en que la normalidad para alguien que padece descontento crónico no es la experiencia normal de otras personas. Se trata de una normalidad repleta de una desilusión y frustración continuas. Podemos ir tirando a lo largo del día y funcionar en el trabajo y en casa, pero es algo que nos cuesta mucho más que a otras personas.

Cuando alguien con descontento crónico desarrolla un caso de depresión mayor, el término técnico que lo designa es «depresión superpuesta o doble». Creo que el término resume perfectamente la experiencia: es una desdicha al cuadrado. La experiencia cotidiana de frustración y abatimiento desciende de repente a una oscura caverna de desesperación y desesperanza. El descontento crónico no sometido a tratamiento durante años suele convertirse en un caso de depresión superpuesta recurrente. De hecho, los estudios indican que el descontento crónico no tratado es el principal indicador de la predisposición a experimentar numerosas depresiones graves a lo largo de la vida.

En los últimos años se ha ido notando un creciente interés en la investigación de métodos de tratamiento del descontento crónico. Los estudios se han llevado a cabo bajo diversas denominaciones, siendo «depresión crónica» y «distimia» las más comunes. Los psicoterapeutas están empezando a darse cuenta de que el descontento crónico es un problema muy real y común, y además, que es tratable.

Como profesional de la salud mental y como antiguo enfermo de descontento crónico, deseo compartir en este libro lo que he descubierto. Tras encontrar ayuda para mí mismo y realizar una exhaustiva investigación acerca de los estudios existentes, decidí escribir un libro que proporcionase herramientas útiles en un formato de fácil compren-

sión. Casi todo lo que se ha escrito acerca del descontento crónico (depresión crónica, distimia) se ha escrito para una audiencia académica/profesional, en un lenguaje de difícil comprensión, con poca relación con la vida común de las personas. He querido escribir un libro distinto sobre la cuestión.

Cuando finalice la lectura de este libro contará con todas las herramientas necesarias para llevar a cabo la tarea de romper el ciclo del descontento crónico y hallar por fin la satisfacción perdurable. Le costará tiempo y paciencia, pero hallará el alivio que necesita. Esté seguro de que podrá superar el descontento crónico.

¿Qué es el descontento crónico?

Para empezar, estudiemos de cerca qué es el descontento crónico.

¿Suele sentirse entusiasmado por algo nuevo en la vida para acabar descubriendo que con el tiempo ha perdido por completo la emoción y la alegría que sintiera con ello? ¿Le suele aburrir y realiza cambios en su vida justo para reactivarse el buen humor? ¿Explota de vez en cuando por un motivo pequeño e insignificante que logra sacarle de sus casillas?

Quienes padecen de descontento crónico suelen estar en «posición de arranque»: primero se sienten bien acerca de algo, para luego descubrir que esa emoción acaba convirtiéndose en frustración o apatía. Así que inician («arrancan») otro proyecto, relación, trabajo, viaje, familia —lo que sea—, buscando una sensación que perdure. Tras repetidos arranques en falso y desilusiones, uno se siente cada vez más desanimado y cínico.

Durante la mayor parte del tiempo, los DCs están estresados, agotados y se muestran muy irritables. Se sienten superados y hartos. La vida se ha tornado demasiado exigente para ellos, y les da la impresión de que están a punto de sobrepasar sus propios límites de resistencia. Les chillan a los hijos; y se ponen de uñas con sus cónyuges. Dicho de otro modo, rara vez se lo pasan bien.

No es que quieran ser así. Cualquiera que haya experimentado descontento crónico nos dirá lo culpables y avergonzados que se sienten al

reaccionar de manera exagerada ante hechos insignificantes. O hasta qué punto no se gustan tan irritables. Suelen anhelar estar con gente que parezca más despreocupada y amante de pasarlo bien.

Éstas son algunas de las tipologías en las que puede reconocer quién sufre de descontento crónico:

- John, padre de tres hijos, que siempre está empezando algún proyecto. De pronto, un mes, puede apuntarse a un gimnasio y comprar todos los accesorios necesarios, que acabarán metidos en un armario al cabo de uno o dos meses, para probablemente no volver a usarlos. Luego se obsesiona con encontrar y adquirir el último capricho tecnológico, que le absorberá la atención durante algunas semanas, y que también acabará en el mismo armario. Parece que John siempre está interesadísimo en algún pasatiempo, deporte u obsesión, pero que raramente profundiza en esos intereses.
- Susan tiene dos hijos, dos chicos que rinden más de lo que se espera de ellos. No dejan de ganar premios en clase o en deportes. A ella le encantan, pero siempre se muestra crítica con sus resultados. «Deberías haber sacado mejores notas en álgebra» o: «El año pasado eras mejor en baloncesto». A pesar de que sus hijos son muy majos y tienen muy buenos modales, Susan no deja de mostrarse vigilante con su comportamiento y los corrige de manera constante.
- Donna es una escritora autónoma que se ha hecho a sí misma, aunque nadie lo diría escuchándola. Aunque coloca artículos en algunas de las mejores revistas femeninas, sólo recuerda en voz alta los que le rechazan. En la cola del supermercado siempre le dice a su marido: «No me imaginaba que fuesen a rechazarme esa historia», a pesar de que son varias las revistas que publican sus artículos de manera regular. Cuando finalmente consiguió un contrato permanente con una revista, sólo pensó en que le iban a pagar menos que a alguien que conocía, o lo estupendo que habría sido si pudiera haber firmado con otra revista más popular.

¿POR QUÉ DA LA IMPRESIÓN DE QUE LA FELICIDAD NUNCA DURA?

- Dan es director de una cadena de televisión local. Se esforzó mucho para llegar hasta donde está, sobre todo teniendo en cuenta que no acabó sus estudios. Dan es muy bueno en su campo, pero todos los que le rodean le tratan con mucho cuidado. A veces la cosa más nimia le hace saltar de manera desmesurada... y entonces nadie quiere estar cerca.
- Annette acaba de romper su tercera relación de este año. Cada uno de sus romances parecía muy prometedor al principio, pero al cabo de pocos meses empezó a dudar de sus sentimientos y cortó. Así que ha empezado a pensar que no hay ningún hombre con el que pueda ser compatible, o que tal vez es demasiado exigente. No está segura de cuál es la respuesta, y sólo sabe que nunca parece enamorarse de los hombres con los que sale.

John, Susan, Donna, Dan y Annette sufren de descontento crónico. Todos ellos se esfuerzan por sentir algo con sentido en la vida, pero no pueden. Y según van viviendo también aumenta su frustración, distanciándose emocionalmente.

Así pues, si el descontento crónico es algo más que ser perezoso o tener una actitud negativa, ¿entonces qué es? Es —y esto pudiera sorprenderle— una disfunción en el modo de sentir y manejar las propias emociones. Más adelante nos ocuparemos de esta cuestión en profundidad, pero ahora fijémonos en el papel central que ocupan los sentimientos en nuestra vida.

Lo fundamental en la vida

La vida trata de sentimientos. Sentir es lo que nos demuestra que estamos vivos. Una vida carente de emoción es una vida que pierde toda razón para continuar. Los sentimientos son así de importantes.

Pensemos en ello durante un momento. ¿Para qué vive? Tal vez sea por amor a sus hijos. Tal vez siente una auténtica pasión por su trabajo. Tal vez sea la sensación de que está haciendo algo que vale la pena con su vida.

¿Qué es lo que le parece más importante cuando ve una película o lee una biografía? ¿Qué es lo que le conmueve cuando escucha a un orador inspirado? ¿Qué es lo que le empuja a ofrecer un donativo a una organización benéfica? Todo ello podría resumirse diciendo que se reduce a un sentimiento o una emoción.

Todo lo bueno, todo lo que en la vida vale la pena, tiene que ver con sentimientos. Los sueños son deseos entrelazados con sentimientos. Los sentimientos son los que crean y mantienen los lazos familiares. Las amistades duraderas están basadas en sentimientos. Incluso las iglesias y sinagogas tienen que ver con nuestra necesidad de sentir que formamos parte de algo más grande que nosotros mismos.

Sentir es lo que da sentido a la vida. Si dejamos de sentir, la vida deja de tener sentido, y cuando eso ocurre, comienza la búsqueda para recuperar dicho sentido. Una persona que carezca *por completo* de sentimientos o emociones se descorazona, y puede acabar suicidándose.

Cuando nos sentimos muy frustrados, como ocurre con las personas que padecen descontento crónico, el problema radica en la dificultad de sentir lo que sucede en nuestra vida. El descontento crónico no es sólo sentirse mal, sino tener dificultad para hallar sentido en cualquier cosa.

Caroline era un típico producto de la década de 1980. Entró en el mundo del trabajo y se abrió camino en el campo de las relaciones públicas hasta que llegó a ser directora de un importante departamento de una firma publicitaria nacional. Tenía programados todos y cada uno de los minutos de su jornada laboral, repleta de reuniones y citas. La hora larga que le costaba llegar hasta su hogar suburbano la pasaba conduciendo con una mano mientras respondía llamadas telefónicas con la otra. Aunque en realidad su trabajo no le gustaba, insistía en tratar de convencerse de que todo mejoraría con el próximo ascenso. Pero no fue así.

Caroline y su marido crearon una familia cuando ella cumplió 38 años. Dejó el trabajo durante seis semanas tras tener a Laura, para luego regresar dispuesta a recuperar el tiempo perdido. Tras tener a su hija, no sólo se reincorporó a su exigente trabajo, sino que tuvo que organizarse todos los minutos del día mediante listas de cosas pendientes que incluían a su bebé, las compras en el supermercado, lavar la ropa, fregar los platos, y todo el resto de tareas domésticas.

¿POR QUÉ DA LA IMPRESIÓN DE QUE LA FELICIDAD NUNCA DURA?

Tras varios años a este ritmo, Caroline comprendió que no era feliz. Tenía el trabajo y la familia que siempre había deseado, pero todo ello no le hacía sentirse como imaginaba. Su marido era ideal para una mujer con carrera profesional —la apoyaba y ofrecía cariño—, pero empezó a sentirse cada vez más irritada en su presencia, y aumentaron sus discusiones.

Caroline trató de convencerse de que todo mejoraría cuando Laura empezase a ir al colegio, pero no fue así. De repente tenía que acompañar a su hija al colegio, asistir a sus partidos y a las reuniones de padres. La vida siguió girando a una velocidad vertiginosa, y a Caroline le fue imposible disfrutar de ello.

Aunque aparentemente da la impresión de que todo lo que Caroline necesitaba era llevar un ritmo más tranquilo, la realidad es que sufría descontento crónico y que el estrés de su vida, el ritmo frenético de su actividad profesional y su ajetreada vida familiar, no eran sino un mecanismo mediante el que hacer frente a su descontento crónico. Complicarse la vida era su manera de intentar sentir algo con sentido. En lugar de ello, la dejó agotada e insensible. Caroline se encontró atrapada en el ciclo del descontento crónico.

¿Qué son las emociones?

Al nivel más básico, las emociones son los cambios que se perciben en el cuerpo (un cambio en el ritmo cardíaco, tensión muscular, aceleración de la respiración, por ejemplo). La investigación psicológica ha descubierto que sólo existen cuatro emociones básicas que se ajusten a esos criterios: tristeza (aflicción), enfado (ira), contento (alegría), y miedo (temor o ansiedad). Cada una de estas cuatro emociones básicas provoca un cambio único e identificable en el cuerpo. El ritmo cardíaco puede fluctuar, los músculos se tensan, y se tiene una extraña sensación en el estómago. A lo largo de los años hemos aprendido a identificar con claridad cualquier combinación de esas cuatro emociones físicas básicas.

Puede que le sorprenda saber qué es lo que provoca esos cambios corporales. El origen de las emociones es un cambio en la química cor-

poral, provocado en la mayoría de las ocasiones por los propios *pensamientos*. También, claro está, hay otros elementos que pueden causar cambios y provocar sensaciones en la química corporal, como consumir azúcar, beber cafeína o tomar una droga que altere el humor, pero a lo largo de una jornada normal, la causa más frecuente de las emociones son los propios pensamientos.

Considérelo del siguiente modo: imagine que acaba de llegar a una casa en la que nunca había estado. Y escucha el gruñido feroz de un perrazo que parece estar en la habitación de al lado. ¿Qué sentirá en esos momentos? Aunque al principio pudiera sentirse aterrado, luego se sentiría aliviado. ¿Por qué? Porque probablemente razonaría de la siguiente manera: «Hay un perrazo enorme ahí al lado que quiere hacerme daño». Al principio, su reacción sería sentir miedo, pero luego pensaría: «Sólo es una grabación. No hay perro alguno. No hay nada que temer». En consecuencia, dejaría de tener miedo. Sus pensamientos cambiarían, y también sus sensaciones y emociones.

Proceso PEP

Así es como funciona el proceso de las emociones: pensamiento-emoción-pensamiento. Se *piensa*: «Hay un perrazo» y se *siente* miedo, y luego se *piensa*: «Mejor me voy de aquí». Siempre es pensamiento-emoción-pensamiento.

- Se *piensa*: «Me quiere mucho» y uno se *siente* feliz, y luego *piensa*: «Quiero casarme con él». O bien, se *piensa*: «Se me pega demasiado», y uno se *siente* mal, y luego *piensa*: «Mejor me separo de él ahora».
- Se *piensa*: «Mi jefe me da demasiado trabajo adrede», y uno se *siente* colérico, y luego *piensa*: «Mi jefe es un idiota». O bien, se *piensa*: «Mi jefe está en un apuro y necesita mi ayuda», y uno se *siente* comprensivo, y luego *piensa*: «Me quedaré hasta tarde para ayudarle».

¿POR QUÉ DA LA IMPRESIÓN DE QUE LA FELICIDAD NUNCA DURA?

A pesar de todas las complejidades de la vida, éste es el modelo básico de las emociones: pensamiento-emoción-pensamiento. Sucede de manera rapidísima y por lo general ocurre por debajo de nuestro umbral de conciencia. Este proceso PEP es muy importante,¹ y volveremos a concentrarnos en él una y otra vez. Es la piedra angular que nos ayudará a comprender el descontento crónico y a superar su control sobre nuestra vida.

Hay un par de puntos muy importantes que es necesario conocer acerca del proceso PEP. El primero es que sobre todo es *inconsciente*, lo cual significa que sucede de manera tan automática que uno no es consciente de él. El proceso pensamiento-emoción-pensamiento ocurre sin nuestra intervención. Una vez que se pone en marcha, la cadena pensamiento-emoción-pensamiento funciona por sí misma, sin que tengamos que intervenir.

Por eso las técnicas de «pensamiento positivo» son incapaces de hacernos sentir mejor. El proceso PEP es una reacción automática, que no puede modificarse de manera consciente una vez iniciado. No es posible modificar la manera en que uno se siente obligándose a tener pensamientos alegres. No funciona así.

¿Por qué? Por mucho que uno se fuerce a pensar en esa situación, hay algo denominado «pensamiento automático» que sucede de manera subyacente.

Considérela de la siguiente manera: en realidad quiere pensar que su marido no la engaña, pero en algún lugar de su mente no puede olvidarse de que ya lo hizo en el pasado. Así que cuando él la llama a casa para decir que llegará tarde, usted se obliga a pensar: «No me está engañando, es que llegará tarde», pero el pensamiento automático le estará diciendo: «¡Maldita sea! ¡Ya me está engañando otra vez!». El resultado será que se siente ansiosa y triste, y que luego pensará: «¡Cuando vuelva a casa se va a enterar de lo que vale un peine!».

Los pensamientos automáticos son los que tienen lugar sin ninguna intervención consciente, y son los pensamientos que crean las emociones que se experimentan en la vida.

Al vivir el día a día, intente realizar un pequeño esfuerzo para ser consciente de la manera en que utiliza continuamente el proceso PEP,

incluso en las circunstancias menos importantes. Ser consciente de la relación entre los pensamientos y las emociones es dar un paso de gigante para superar el ciclo del descontento crónico.

Relaciones: crisol de emociones

También existe otro hecho igualmente crítico acerca de las emociones. *Las emociones casi siempre tienen lugar en el contexto de una relación con otro ser humano (eso incluye objetos, animales y organizaciones a los que atribuimos características humanoides)*. Las relaciones son el crisol candente de la emoción.

Piense en las ocasiones en las que se ha sentido superado por las emociones. Recuerde una situación concreta de su vida. ¿Incluyó una relación con otra persona? Lo más seguro es que sí. Fue con motivo del nacimiento, matrimonio, reconciliación, separación o muerte de otra persona. Tal vez fuese un acontecimiento, como graduarse de la universidad tras años de acudir a la escuela nocturna. Pero piense atentamente en ello... ¿Es posible que lo que convirtiese ese suceso en algo tan emocional fuesen las personas que se hallaban presentes? ¿Podría haberse debido, por ejemplo, a que estuviesen allí sus padres, esposa o hijos y se sintiesen orgullosos de usted?

A través de nuestras relaciones siempre emergen emociones y sentimientos. Se puede estar a solas y sentirse de alguna manera triste o entusiasmado, por ejemplo, pero esa sensación también suele manifestarse a partir de algo que tiene lugar en una de nuestras relaciones, o tal vez incluso a causa de la carencia de una relación. Tal vez se trate de una sensación de tristeza por haber discutido con su esposo o de una sensación de alegría tras haber cerrado un buen trato con un cliente. Las emociones se manifiestan tanto de manera directa a causa de una relación o de un suceso que ha afectado una relación.

Se trata de una cuestión de gran importancia que vale la pena considerar con cuidado. *Las emociones casi siempre se desencadenan a causa de una relación*. Es un hecho que va en contra de nuestra asunción de que somos individuos fuertes, independientes y capaces de funcionar solos

de ser necesario. Para sentir, necesitamos a otras personas. Además, como ya hemos visto que las emociones ocupan un lugar central a la hora de hallar sentido a la vida, podríamos decir que *necesitamos a otras personas para dar sentido a nuestra vida*.

Tenga en cuenta que los biólogos hace tiempo que han aceptado que los seres humanos son «animales sociales» que funcionan mejor en un grupo con otros seres humanos. Nacemos en una familia, y cuando la mayoría de nosotros alcanzamos la edad adulta, nos casamos con otra persona y formamos otra familia. Nos mantenemos en contacto con un círculo de amistades, muchas de las cuales conocemos a lo largo de toda la vida. Elegimos vivir en ciudades y comunidades con otras personas. Trabajamos en organizaciones o en contacto con otra gente. Somos, por definición, criaturas sociales.

Nuestra biología individual está conectada y responde a otros seres humanos. Las emociones son una de las formas en que nuestro cuerpo responde a otros seres humanos. De hecho, los evolucionistas consideran las emociones como un mecanismo de autoconservación. Nuestras emociones nos ayudan a funcionar de manera adecuada con otros seres humanos. Necesitamos a otras personas, y ellas a nosotros. Y las emociones lo posibilitan.

Cuando experimentamos problemas con nuestras emociones casi siempre tienen relación con un problema de nuestras relaciones. O bien nos esforzamos por crear relaciones fuertes o deja de ser posible una relación anterior que fue eficaz.

En pocas palabras, permítame mencionar la idea de «codependencia» y la manera en que encaja en este marco. A causa de la opinión generalizada acerca del efecto negativo de la codependencia, son muchas las personas, e incluso los profesionales de la salud mental, que tienen dificultades a la hora de reconocer la necesidad básica que tenemos todos de otros seres humanos. En realidad, ambas cosas no son contradictorias. La codependencia hace referencia a los efectos negativos de la dependencia extrema de otra persona. Considérela así: la codependencia es a las relaciones lo que la obesidad a una dieta saludable. Es resultado de obtener «demasiado de algo bueno», en este caso, demasiada cantidad de la dependencia y las emociones que

convierten las relaciones en algo tan importante y satisfactorio para nuestra vida.

Antes de pasar al concepto final de este capítulo, volvamos atrás y repasemos lo que hemos visto hasta ahora. En primer lugar, hemos visto que las emociones provienen de los pensamientos automáticos. En segundo lugar, hemos visto que las emociones también provienen de las relaciones. ¿Existe contradicción en ello?

De ningún modo. Podemos sintetizar la verdad que radica en ambas afirmaciones diciendo que las emociones provienen de pensamientos acerca de otras personas y de nosotros mismos en una relación. Trataré de ilustrarlo:

- Usted piensa: «Mi negocio se está viniendo abajo, y por ello no puedo mantener a mi familia». Y se siente fatal.
- Usted piensa: «Un hombre maravilloso me ha pedido en matrimonio». Y se siente fenomenal.
- Usted piensa: «No voy a aprobar esta asignatura, y mis padres/esposa/compañeros pensarán que soy un perdedor». Y se siente triste.

Aunque no sea consciente de ello de forma inmediata, los pensamientos que producen sus emociones tienen que ver con una relación entre usted mismo y otra persona.

Tal vez se pregunte si no sería posible sentirse desilusionado a causa de un fracaso o sentirse orgulloso de uno mismo por un logro. Desde luego que sí. Pero si se para un momento para observar esas sensaciones, verá que existe un componente automático del pensamiento que ha producido la emoción que tiene relación con el efecto en su relación. Tal vez el logro le convertirá en alguien más deseable y adorable, o tal vez el fracaso le restará atractivo.

Si llegados a este punto todavía no acaba de creerse que todas sus emociones emergen de las relaciones, todo lo que le pediré es que de momento aparque la cuestión. Tengo la impresión de que al ir avanzando en este viaje la idea le irá resultando cada vez más aceptable.

Las emociones recordadas

Las relaciones pasadas nos dejan con *emociones recordadas*. El cerebro contiene una memoria especial para las emociones pasadas. La ocasión en la que nos riñeron por comer helado antes de cenar. La vez en que el novio nos dejó por otra mujer. La vez en que dimos a luz a nuestro primer hijo. Esas y otras muchas emociones se hallan almacenadas en la memoria emocional. Las emociones recordadas son la memoria de las emociones que se experimentaron en alguna ocasión.

Las emociones recordadas tienen algo que los psicólogos describen como «etiquetas». Dicho de una manera sencilla, siempre que nos sucede algo parecido a lo que nos ocurrió en una ocasión, se activa una etiqueta, haciendo que sintamos la emoción recordada. De repente, en el momento presente podemos hallarnos sintiendo una versión menor de lo que experimentamos antaño en una situación similar. Por ejemplo, cuando su compañero la lleva a un bonito restaurante y dice: «Quiero decirte algo», a usted le entra el pánico, al recordar la sensación de haber sido abandonada por otro novio años atrás en una situación similar.

Las emociones recordadas cobran fuerza cuanto más las evocamos. En otras palabras, si su madre solía castigarla cuando tenía la habitación desordenada, se sentirá incómoda en sitios descuidados. Cada vez que haga manifestarse esa memoria emocional sintiéndose incómoda en un lugar desordenado, estará reforzando ese recuerdo, consiguiendo que vuelva a suceder. Es como cualquier otro recuerdo: cuanto más se recuerda, más tiempo permanece esa memoria en usted. De igual manera, cuando no ha recordado un evento particular en muchos años, empieza a desaparecer y cada vez resulta más difícil recordarlo.

Una de las emociones más potentes y fáciles de recordar es la *vergüenza*. La vergüenza es el recuerdo de sentirse triste y colérico acerca de algo en el pasado. Cuando olvidó en clase cómo se escribía aquella sencilla palabra, se sintió avergonzado, triste, y tal vez un tanto enfadado consigo mismo. Ahora, siempre que no puede llevar a cabo una tarea sencilla, enrojece de vergüenza. Ésa es una emoción que hunde sus raíces en su pasado distante.

La vergüenza juega un importante papel en el desarrollo y mantenimiento del descontento crónico en la vida. Se trata de una poderosa emoción recordada que puede llegar a modelar gran parte de su vida actual. En los capítulos siguientes nos concentraremos más en la vergüenza que pudiera haber acumulado a lo largo de su vida.

Las emociones recordadas suelen ocupar el centro de los problemas de la vida. Puede enamorarse de alguien porque esa persona desencadenó emociones románticas relacionadas con una relación pasada, o bien pudiera tener un ataque de cólera a causa de una situación que no merezca tal respuesta, pero que haya desencadenado algún doloroso recuerdo emocional del pasado.

El problema con las emociones recordadas es que nublan y confunden las emociones primarias del momento presente. En otras palabras, puede que no acabe de disfrutar realmente de la compañía de alguien con quien sale sólo porque esa persona desencadena emociones recordadas positivas, que le llevan a concluir que se siente bien respecto al romance. Las emociones recordadas pueden influir de manera decisiva en la manera en que percibe sus sensaciones y emociones, y sin ellas pudiera sentirse y actuar de manera distinta, y en último término, crearse una vida distinta.