

MARTHA HEINEMAN PIEPER
Y WILLIAM J. PIEPER

ADICTOS A LA INFELICIDAD

Libérese de los hábitos de
conducta que le impiden disfrutar
de la vida que usted desea

Psicología Y AUTOAYUDA

Título del original:

ADDICTED TO UNHAPPINESS

CONTRAPORTADA

Probablemente usted vaya a leer este libro porque de alguna manera su vida no está resultando ser exactamente como usted deseaba o esperaba. Aunque parte de su insatisfacción se deba a ciertos hechos externos como enfermedades o problemas, que están más allá de su control, en estas páginas descubrirá que la posibilidad de mejorar los aspectos más importantes de su vida se halla siempre en sus manos. En concreto, verá que está sujeto a una necesidad, que usted no identifica, de provocarse a sí mismo infelicidad. También descubrirá que nunca es demasiado tarde para vencer esa adicción a la infelicidad. Esta adicción se produce porque, de un modo inconsciente, nosotros mismos sabotamos nuestras buenas intenciones y nuestros deseos de mejorar, y es muy posible que en ocasiones haya observado que es usted mismo el que impide el logro de aquello que desea.

Tal vez no sea esta la primera vez que se propone mejorar su vida, quizá haya leído otros libros o seguido diversos métodos de ayuda, pero no le fueron eficaces. Pruebe a leer esta obra, pruebe a conocer lo que sus páginas le revelarán sobre la adicción a la infelicidad y cómo usted podrá lograr una vida más feliz y más plena. No habrá perdido el tiempo.

Mayo 2003

*Este libro está dedicado a todos nuestros clientes (del pasado y del presente);
ha sido un privilegio para nosotros trabajar con todos ustedes.*

Contenido

<u>Agradecimientos.....</u>	<u>4</u>
<u>Introducción.....</u>	<u>5</u>
<u>SECCIÓN</u>	<u>I</u>
<u>Causas y consecuencias de la adicción a la infelicidad.....</u>	<u>9</u>
<u>CAPÍTULO</u>	<u>1</u>
<u>Confundir infelicidad con felicidad.....</u>	<u>11</u>
<u>CAPÍTULO</u>	<u>2</u>
<u>Crearse la necesidad de conflicto en las relaciones.....</u>	<u>24</u>
<u>CAPÍTULO</u>	<u>3</u>
<u>Autosabotaje: El alimento de la infelicidad.....</u>	<u>34</u>
<u>SECCIÓN</u>	<u>II</u>
<u>Elegir la felicidad.....</u>	<u>44</u>
<u>CAPÍTULO</u>	<u>4</u>
<u>Liberarse del dolor emocional.....</u>	<u>49</u>
<u>CAPÍTULO</u>	<u>5</u>
<u>Vencer la resistencia a sentirse bien físicamente.....</u>	<u>59</u>
<u>CAPÍTULO</u>	<u>6</u>
<u>Crear relaciones cercanas y no conflictivas.....</u>	<u>69</u>
<u>CAPÍTULO</u>	<u>7</u>
<u>Elegir ser feliz en el trabajo.....</u>	<u>90</u>
<u>Epílogo:</u>	
<u>Elegir vivir una vida equilibrada.....</u>	<u>104</u>
<u>Glosario.....</u>	<u>105</u>

Agradecimientos

ESTE libro ha mejorado inmensamente gracias a los muchos lectores que dedicaron su tiempo y quienes, por supuesto, no son responsables de las posibles imperfecciones que puedan permanecer. Especialmente nos gustaría dar las gracias a Dan Rosenberg, a cuyos comentarios creativos, exhaustivos y profundos nos hemos hecho felizmente adictos; a Fay Sawyer, nuestro querido y perspicaz primer lector; y a Jessica Heineman-Pieper, por su criterio riguroso y su sensibilidad al leer este libro. También nos sentimos agradecidos por sus comentarios a Josef Blass, Pastora San Juan Cafferty, Jeffie Pike Durham, Natalie y Ben Heineman, Tamara Scheinfeld, Elizabeth Hersh, Jotham Stein, Victoria Heineman Stein, y otros lectores que generosamente ofrecieron su tiempo y se molestaron en ayudarnos.

Nos sentimos afortunados de haber tenido la oportunidad de trabajar con Susan Clarey y Nancy Hancock, que hicieron que el proceso de edición fuera ameno y productivo a la vez.

Introducción

PROBABLEMENTE usted se encuentre leyendo este libro porque de alguna manera su vida no está resultando ser exactamente como usted deseaba o esperaba. Aunque parte de su insatisfacción puede tener su origen en ciertos hechos externos, tales como una enfermedad o una crisis económica o social, que están mas allá de su control, en estas paginas descubrirá que la posibilidad de mejorar los aspectos mas importantes de su vida está siempre en sus manos. En concreto, verá cómo una necesidad, adquirida aunque no identificada, de provocarse a usted mismo infelicidad está afectando negativamente a aspectos cruciales de su salud emocional y física, de sus relaciones o de su trabajo. También descubrirá que nunca es demasiado tarde para aprender cómo vencer esta adicción a la infelicidad y hacer que su vida sea mucho mas feliz, más rica y más plena.

Quizá ya se haya dado cuenta de que usted mismo ha intervenido en cierta forma para que su vida no sea como usted quiere. Todavía están ahí esos kilos de más que no puede perder, o se sorprende provocando discusiones con sus seres queridos, o no puede remontar emocionalmente después de un duro golpe, o no está sacando todo el partido posible a su talento. O tal vez no tenga ni idea de por qué a menudo se siente inquieto, ansioso, enfadado o decaído, o por qué su vida amorosa no tiene democión, o por qué su trabajo no le satisface.

Puede que esta no sea la primera vez que hace un esfuerzo por mejorar su vida. Quizá haya leído otros autores o haya tomado repetidas veces una determinación que se fue apagando antes de llegar a conseguir un cambio definitivo. Como tantas otras personas que luchan por mejorar su vida, tal vez crea que no tiene la fuerza de voluntad suficiente para cambiar las cosas. Pero abandonar la esperanza de que es posible cambiar su vida no es una poción aceptable.

Cuando las buenas intenciones que llevan a la gente a ponerse a dieta, a hacer ejercicio, a trabajar mas, a dejar más tiempo para su familia o a poner en orden su situación financiera se evaporan y se quedan mas o menos como estaban, no es porque esas personas tengan una voluntad débil o no se ocupen de si mismas. La explicación de su fracaso es que esas personas son víctimas de una lucha interna que es invisible para ellos, aun cuando les esta afectando de una forma tan evidente.

Nosotros denominamos a esas fuerzas internas que impiden a las personas vivir la vida que quieren, o que incluso les impiden mantener hasta et final una resolución que es importante para ellos, *la adicción a la infelicidad*. Aun cuando la gente esta buscando de manera consciente la felicidad quizá, sin saberlo, estén necesitando un cierto grado de desasosiego para poder sentirse equilibrados interiormente. Esa necesidad no identificada de sabotear nuestras buenas intenciones puede ser la explicación de problemas tan diversos y comunes como: gastar demasiado, tener miedo a las situaciones nuevas, elegir una relación amorosa que nos rompe et corazón o tener problemas en nuestra carrera profesional.

Puede que haya vislumbrado la necesidad de un cierto grado de infelicidad. Posiblemente se haya dado cuenta de que a veces es usted mismo el que impide que se logre aquello que usted sabe que quiere, y se encuentra a si mismo teniendo una relación con alguien que no le conviene, o elige una procesión que le hace sentirse frustrado e infeliz. O, cuando logra la meta que se propuso, inexplicablemente se sabotea a usted mismo: encuentra a la persona perfecta, pero entonces empieza a discutir con ella y hace que se aleje; elige el trabajo adecuado, pero es incapaz de cumplir los plazos que acuerda, o pierde esos kilos de más y luego los vuelve a recuperar.

Tal vez se sorprenda de que, después de alcanzar aquello por lo que había luchado tanto, el éxito no venga acompañado de la felicidad que esperaba. Quizá aquello que deseaba ya no le parece tan importante o acaso su satisfacción empezó a disminuir al fijarse en otros deseos que le quedaban por cumplir. O posiblemente baya sufrido una pérdida personal importante, tal como la muerte o enfermedad de un ser querido, y se sienta incapaz de recuperarse emocionalmente incluso cuando ya haya pasado mucho tiempo. Quizá usted goce de buena salud, tenga éxito profesional y sus relaciones sean satisfactorias, pero aun así se sienta ansioso, ligeramente deprimido o note que le falta energía.

No queremos decir que se sienta infeliz o frustrado constantemente. Usted quiere disfrutar de la vida y, sin duda, normalmente se siente satisfecho y feliz. Pero si usted tiene una adicción a la infelicidad, entonces, al menos ocasionalmente, usted tiene la necesidad de sentir cierto grado de desasosiego para poder mantener su equilibrio interior. Quizá esa necesidad de infelicidad le cause serios problemas o tal vez se manifieste de manera sutil, quizá le afecte la mayor parte del tiempo o solo de vez en cuando; aun así, probablemente esa sea la razón por la cual su vida no le satisface como debería.

Adictos a la infelicidad es un libro único porque es a la vez optimista y realista. Se centra tanto en las estrategias efectivas para lograr un cambio positivo como en combatir las fuerzas que se oponen al cambio personal. A diferencia de otros libros que muestran un camino y esperan que usted lo siga hasta et final sin

ofrecerle ayuda cuando tropieza y se cae, nosotros sabemos que la adicción a la infelicidad puede hacer que los cambios sean difíciles y las recaídas sean inevitables. Estaremos a su lado durante todo el viaje, incluso en los momentos en los que flaquea y pierde el entusiasmo y no sabe por dónde seguir. De hecho, uno de nuestros objetivos principales es enseñarle por qué ha sido tan difícil seguir avanzando y mostrarle cómo transformar los problemas en oportunidades de crecimiento. Con esta perspectiva, descubrirá que dentro de usted tiene el poder de cambiar su vida para mejor y para siempre.

Puede que usted sea un lector sin ningún problema en especial en la vida pero le interese la psicología y quiera comprenderse mejor a sí mismo y a los demás. También hemos escrito este libro para usted y esperamos que le ayude y le proporcione la información que busca.

El origen de *Adictos a la infelicidad*

Todo el mundo nace con la capacidad suficiente para disfrutar de una vida feliz y plena, pero a la mayoría les resulta difícil llegar a desarrollar totalmente ese potencial. Hace muchos años nos propusimos descubrir por qué la gente no tiene la vida que quiere y qué se podría hacer para ayudarles. Otros investigadores, después de estudiar la insatisfacción constante de muchos adultos, erróneamente, sacaron la conclusión de que en el momento del nacimiento los recién nacidos ya poseían esos rasgos tales como egoísmo, agresividad hacia los demás o incapacidad de regular su apetito, que iban a hacer que su vida de adultos fuera tan poco agradable. Esta percepción errónea del recién nacido ha provocado daños incalculables. Por ejemplo, ha hecho que los expertos aconsejen a los padres que borren los rasgos de carácter no deseados a una edad temprana, haciendo que los niños se comporten como adultos en miniatura. Pero exigir a los niños demasiado puede enseñarles a esperar siempre demasiado de sí mismos y de los demás, y ser la causa de que sus vidas de adultos sean difíciles e insatisfactorias.

Nuestra consulta clínica y nuestras investigaciones, junto con nuestra experiencia como padres de cinco hijos, nos han enseñado que en realidad todo recién nacido llega al mundo siendo optimista: solo quieren amar y ser amados. Pero la cuestión seguirá estando ahí: ¿Qué hace que los recién nacidos se conviertan en adultos con dificultades para sentirse bien consigo mismos, para tener relaciones mutuamente satisfactorias, para trabajar eficazmente y, en general, para disfrutar de la vida? La respuesta surgió cuando descubrimos la forma única de ver el mundo que tienen los recién nacidos y los niños y, en concreto, cuál es su forma de evaluar la calidad de la crianza que reciben.

Descubrimos que todos los recién nacidos nacen con la creencia de que sus padres son los cuidadores perfectos y que solo quieren lo mejor para ellos. Todos los recién nacidos también quieren y necesitan ser iguales que las personas que los quieren y los cuidan. Y así, cuando algún adulto importante para el niño no está nunca disponible o, siguiendo un mal consejo, pone demasiadas expectativas en sus hijos, ellos no pueden por menos que relacionar, inconscientemente pero firmemente, la infelicidad que sienten con el hecho de amar y ser amados. Como consecuencia, sin darse cuenta de ello, periódicamente intentan lograr la felicidad volviendo a reproducir esa infelicidad en ellos mismos. Esta confusión de la infelicidad con la felicidad persiste hasta la edad adulta y es la responsable de la adicción a la infelicidad que puede minar nuestra intención consciente de buscar solo la felicidad y la plenitud.

La razón por la cual el cambio positivo siempre es posible es que nunca se pierde la sed innata por encontrar la satisfacción verdadera. La satisfacción verdadera se encuentra tanto en la bien fundada certeza interior de que usted es digno de amar y de ser amado, como en elegir aquello que es constructivo y adecuado para su vida. La verdadera satisfacción siempre mejora su vida; nunca es perjudicial ni para usted ni para los demás.

El deseo innato de experimentar satisfacción verdadera se contrapone con la adicción a la infelicidad. Sabemos por experiencia que si usted tiene una adicción a la infelicidad, la información que encontrará en estas páginas le hará comprender cómo le está afectando. Este nuevo descubrimiento de que su bienestar interior descansa sobre formas contrapuestas de felicidad, una muy inferior a la otra, le dará fuerzas para poder elegir la felicidad verdadera frente a la felicidad falsa que, en realidad, es una infelicidad disfrazada.

Hemos puesto a prueba nuestros descubrimientos de distintas maneras: en nuestro trabajo psicoterapéutico con niños, adolescentes y adultos; como consultores y supervisores de profesionales de la salud mental que trabajan con muy distintos clientes; y en un proyecto de gran éxito, financiado por el Estado, para demostrar que nuestra perspectiva daría buenos resultados incluso con adolescentes calificados de «intratables». Pudimos ver, sistemáticamente, que nuestros principios terapéuticos eran igualmente efectivos en personas de muy diferente nivel socioeconómico, de distintas razas, etnias y culturas, y con problemas tan diversos como: depresión, dificultades de relación, problemas de peso y problemas laborales. Y lo que es más importante, sabemos por experiencia que una vez que la adicción a la infelicidad se identifica y se confronta directa y persistentemente, su influencia se desvanece, dejando a los

individuos libres para poder reclamar su derecho inalienable a la felicidad y a la plenitud auténticas.

Nuestros descubrimientos y las pruebas que los apoyan se plantearon con detalle en la obra *Humanismo intrapsíquico: introducción a una psicología y filosofía de la mente integrales*¹ que se escribió expresamente para profesionales y académicos. Cuando el interés por *Humanismo intrapsíquico* se empezó a extender por la comunidad profesional y académica, repetidas veces nos pidieron que escribiéramos un libro que aplicara nuestros descubrimientos sobre los niños y la infancia para ayudar a los padres. En *Amor inteligente: la alternativa compasiva a la disciplina que los convertiría en mejores padres y a sus hijos en mejores persona²s*, enseñamos a los padres que los consejos convencionales sobre cómo criar a los hijos, en realidad dañan a los niños haciendo que se desarrolle en ellos la necesidad de ser infelices y hacer infelices a los demás. *Amor inteligente* subraya el hecho de que el potencial para una felicidad interior estable es un derecho con el que nace todo recién nacido y ofrece a los padres pautas prácticas para darles a sus hijos ese amor especial que necesitan para convertirse en adultos satisfechos, plenos y afectuosos.

Nos sentimos inspirados a escribir *Adictos a la infelicidad* por las muchas cartas que recibimos por parte de adultos que habían leído nuestro libro para educar a los hijos y querían que les ayudáramos a aplicar aquellos principios para mejorar sus propias vidas. Al igual que *Amor inteligente* les enseña a los padres cómo romper el círculo de negatividad con sus hijos y cómo ayudar a sus hijos a recuperar la salud emocional, este libro le enseñará cómo dejar de sabotear sus buenas intenciones y, consecuentemente, hacer siempre elecciones gratificantes en el trabajo y en la vida amorosa, cuidar de su cuerpo y regular sus estados emocionales.

La premisa fundamental de *Adictos a la infelicidad* es que, siempre que no existan graves problemas sociales o de opresión, la imposibilidad de la mayoría de las personas a vivir la vida que desean es el resultado de una adicción a la infelicidad. Esta nueva comprensión nos hará encontrar estrategias eficaces para poder reconocer y vencer la necesidad aprendida de sabotear nuestros propios esfuerzos constructivos. Al mismo tiempo, les invitamos a responder con compasión en vez de con incomodidad o vergüenza, ante la posibilidad de que usted sufra una adicción a la infelicidad. Después de todo, una adicción a la infelicidad no es el resultado de una voluntad débil, del temperamento con el que nació o de un problema de carácter. Paradójicamente, es algo que surge del deseo innato y positivo de querer disfrutar de relaciones satisfactorias y de felicidad interior. Este deseo constructivo puede ser distorsionado involuntariamente a comienzos de la infancia y crear como resultado una necesidad no identificada de sentirse «feliz» reproduciendo esa infelicidad que le es tan familiar de sentirse castigado, rechazado, desatendido o que le exigen demasiado.

También es importante señalar que *Adictos a la infelicidad* le ofrece un plan para toda la vida porque su mensaje no decaerá ni perderá fuerza con el tiempo. Los principios y pautas que plantea siempre lo protegerán de la poderosa atracción hacia el autosabotaje. *Adictos a la infelicidad* pone a su alcance la felicidad que es el derecho de nacimiento de todo recién nacido. Esta felicidad consiste en un bienestar interior que no es vulnerable ante los altos y bajos de la vida y que nos hace elegir lo que es positivo y lo que nos hace sentir satisfechos.

Organización del libro

Adictos a la infelicidad se divide en dos secciones. En la primera: «Causas y consecuencias de la adicción a la infelicidad», se describen los orígenes en la primera infancia de la necesidad no reconocida de sentirse infeliz y detalla cómo esta necesidad puede interferir en la vida de las personas. Por ejemplo, la adicción a la infelicidad puede ser la causa de bajos estados de ánimo, de relaciones insatisfactorias y de la imposibilidad de llevar a cabo nuestras resoluciones más importantes.

La segunda sección, «Elegir la felicidad», muestra paso a paso cómo utilizar ese nuevo descubrimiento sobre la adicción a la infelicidad para mejorar su estado de ánimo y su salud, para aumentar su grado de satisfacción en el trabajo y para encontrar y disfrutar de sus relaciones personales. Y lo que es más importante, cuando comprenda que las recaídas son en realidad parte del proceso de curación, nunca más tendrá que sentirse avergonzado o vencido en los momentos de reincidencia. Le proporcionaremos estrategias efectivas para atravesar y superar los fracasos que fueron tan destructivos en esfuerzos anteriores.

Nuestros descubrimientos y sugerencias están ilustrados con ejemplos de la vida real obtenidos de

¹ * Título original: *Intrapsychic Humanism: An Introduction to a Comprehensive Psychology and Philosophy of Mind*.

² * Título original: *Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Child a Better Person*.

nuestra experiencia clínica. Como es natural, hemos cambiado los nombres y la información que identifica a nuestros clientes. Además, cuando decimos que alguien «nos vino a ver», queremos decir que esa persona recurrió a uno de nosotros, no que esa persona se reunió con nosotros dos. No especificamos quién de nosotros trató a esa persona para proporcionar mayor privacidad a nuestros clientes.

Las fases para vencer la adicción a la infelicidad son: empezar (incluso cuando no le apetezca), hacer frente a las recaídas, mantener su resolución cuando empieza a evaporarse y pensar que está en fase de recuperación de su adicción a la infelicidad. Encontrará estrategias concretas para navegar con éxito durante estas fases cualquiera que sea el área de su vida que quiera mejorar. Ofrecemos estrategias para que se libere del desánimo, para que se comprometa a cuidar su cuerpo de forma continua, para construir relaciones basadas en la intimidad y no en el conflicto y para encontrar la felicidad en el trabajo. Nuestro programa es un plan que puede seguir durante el resto de su vida. Al incorporar la perspectiva de que los periodos de estancamiento y de reincidencia son parte de todo cambio con éxito, el mensaje de este programa no decaerá ni perderá fuerza con el tiempo.

SECCIÓN I

Causas y consecuencias de la adicción a la infelicidad

De muchas maneras la gente se pone impedimentos para poder ser la persona que querrían o para tener la vida que realmente desean. Si usted se reconoce a sí mismo en una o más de las siguientes situaciones, entonces, en cierto grado, usted es un adicto a la infelicidad. Queremos subrayar que la adicción a la infelicidad afecta a distintas personas de distintas maneras. Sus consecuencias pueden ser relativamente menores o pueden ser importantes y limitadoras; pueden afectar a un solo aspecto de la vida o pueden estar presentes en todos los momentos del día a día de una persona.

Situación: Soy incapaz de mantener una resolución, ya sea una determinación para perder peso, para controlar mi genio o para terminar mi trabajo a tiempo. Un ejecutivo de publicidad nos contaba: «Aunque mi médico me ha dicho que pierda peso porque tengo la tensión alta, no puedo hacerlo. Pierdo unos cuantos kilos y los recupero inmediatamente».

Situación: Me siento desolado y me resulta difícil remontar cuando las cosas van mal. Una mujer nos confesó: «Cuando mi jefe me hizo una crítica un viernes sobre un informe que había preparado, no conseguí olvidarme de sus palabras. Me sentí machacada y avergonzada todo el fin de semana, y casi no pude ni hablar con otros miembros de mi familia. Sabía que era una reacción exagerada, pero no podía evitar el sufrimiento que sentía».

Situación: Fracaso cuando todo indica que voy a vencer; justo cuando el éxito por el que he luchado sin descanso está a mi alcance, hago algo para dejarlo escapar. Un estudiante de universidad nos contó que había estado trabajando sin descanso para terminar un trabajo y, el día de entrega, se lo dejó olvidado en su habitación; como consecuencia, se le rebajó la calificación cuando hubiera podido obtener una calificación muy alta.

Situación: Consigo éxito y luego lo pierdo. Un jugador de tenis profesional vino a vernos porque solo podía jugar bien hasta que conseguía una ventaja considerable sobre su oponente. Entonces cometía errores espontáneamente y perdía el partido o tenía que poner un esfuerzo tremendo para salir del agujero que había cavado para sí mismo.

Situación: Consigo un objetivo por el que he trabajado muy duro, pero me doy cuenta de que no puedo disfrutar de ello. O bien no parece tan importante como antes cuando estaba intentando lograrlo, o me empiezo a centrar en algún otro deseo insatisfecho. Un abogado que conocemos disfrutaba trabajando las 70 horas a la semana que necesitaba para llegar a ser socio de la firma para la que trabajaba. Sin embargo, inmediatamente después de convertirse en socio, se empezó a sentir aburrido y ansioso al trabajar de abogado y empezó a pensar seriamente en cambiar de profesión.

Situación: Me resulta difícil tener relaciones cercanas y significativas. Una mujer que conocimos siempre acababa teniendo relaciones con hombres que querían un compromiso menor que ella, con el resultado de que a menudo se sentía herida y rechazada. Un hombre que nos visitaba habitualmente elegía parejas y amigos que eran despectivos, adictos a distintas sustancias o que con seguridad le iban a hacerse sentir mal.

Situación: Cuando encuentro a alguien que se preocupa por mí tanto como yo me preocupo por él, tiendo a crear conflictos y acabo destruyendo la relación. Un contratista se pasó muchos años buscando a la mujer de sus sueños. Cuando finalmente la encontró, disfrutó de un breve periodo de relación verdadera. Luego empezó a discutir con ella sobre cosas insignificantes, como qué película ver o su manera de vestir. Vino a pedirnos ayuda antes de echar a perder la relación totalmente.

Situación. Nunca puedo hacer bien mi trabajo o terminarlo a tiempo: a menudo pospongo las cosas para más tarde; me resulta difícil concentrarme; me cuesta trabajo ser minucioso; me resulta embarazoso cumplir los plazos acordados.

Situación. Trabajo demasiado y no me permito tener tiempo de ocio o pasar tiempo con mi familia. Un contable vino a pedirnos ayuda porque estaba llegando el momento de retirarse y se había dado cuenta de que estaba aterrizado al pensar en todo el tiempo libre que tendría por delante. Casi no había disfrutado de ningún día de descanso en su trabajo porque se sentía inquieto y ansioso cuando no estaba trabajando.

Situación: Las actividades que más me gustan implican riesgo. Me preocupa tener un accidente, pero no puedo dejar el placer que obtengo con este tipo de actividades. Un ávido corredor de motos vino a vernos porque había estado cerca de la muerte varias veces; su mujer estaba a punto de dar a luz a su primer hijo y quería poder llegar a verlo. Aun así se encontraba atormentado porque estaba convencido de que no

podría sentir de ningún otro modo la emoción que sentía cuando corría.

Situación: Frecuentemente siento que me invade el desasosiego. Una mujer de negocios vino a vernos porque a menudo, sin ninguna razón aparente, se sentía ansiosa y deprimida.

Situación: Nada me apasiona y me pregunto: «¿De qué trata todo esto?». Una mujer iba de trabajo en trabajo, de relación en relación, de actividad en actividad, buscando sentirse plena y con un objetivo en la vida. Cuando vio que seguía sintiéndose insatisfecha, vino a vernos.

Situación: He sufrido importantes pérdidas personales de las que no me puedo recuperar. Una mujer, cuyo marido había muerto en un accidente de coche tres años antes, vino a vernos porque seguía deprimida y llorando diariamente.

Situación: No puedo regular mis apetitos (por la comida, la bebida, el juego, el sexo, etc.). Un fotógrafo vino a nosotros a través de su mujer porque se pasaba la tarde bebiendo una cerveza tras otra. Nos dijo que era la única manera de relajarse después de un día de duro trabajo.

Si usted se ha enfrentado con estas o similares dificultades, entonces ha experimentado de primera mano cómo funciona la adicción a la infelicidad. En las páginas siguientes le mostraremos primero con más detalle por qué y cómo la adicción a la infelicidad puede estar saboteando sus buenas intenciones, sus elecciones positivas y su equilibrio interior, y después describiremos las estrategias que harán que pueda superar esta adicción y elegir la felicidad de una vez y para siempre.

Comprender los años de su infancia es la clave para poder hacer cambios en su vida actual

Vamos a llevarlo en un breve viaje que tocará aspectos concretos de su infancia. Sabemos que al ser un adulto con problemas que lo presionan y queriendo mejorar su vida aquí y ahora, puede sentirse extrañado y quizá un poco frustrado ante la perspectiva de tener que mirar hacia atrás en el tiempo. La razón por la que nos detendremos en sus experiencias más tempranas es que siguen vivas e interfieren de manera encubierta con su capacidad para crearse la vida que usted quiere. Antes de que usted pueda mejorar su vida de forma duradera y significativa, tiene que reconocer y comprender los obstáculos que le impiden llegar a la felicidad para la que nació.

En su camino se interponen conceptos negativos que usted ha asumido tanto sobre usted mismo como sobre los demás, conceptos que probablemente haya aprendido antes de aprender a hablar y, con seguridad, antes de que pudiera tener una mente como la que posee usted ahora. Estos conceptos asumidos pueden ser invisibles para usted, pero son tan reales como una gran roca y ejercen una tremenda influencia. La buena noticia es que al leer con cuidado las páginas siguientes puede destapar y disminuir estos conceptos negativos asumidos, dándole toda la energía para que pueda hacer realidad la vida que usted desea.

Pensadores tan diferentes como Sócrates, San Agustín, Shakespeare o Freud han reconocido que nuestras experiencias de la infancia tienen un efecto profundo en nuestra vida de adultos. Sin embargo, debido a que las experiencias que más nos influenciaron tuvieron lugar antes de que pudiéramos organizarlas y recordarlas en el mismo lenguaje con el que hablamos hoy, la naturaleza exacta de la mente de un niño sigue siendo un misterio. Por primera vez veremos una ventana abierta a la experiencia de un niño, gracias a nuestro descubrimiento de que todos los recién nacidos llegan al mundo siendo optimistas: aman a sus padres y creen firmemente que sus padres son perfectos y que los aman con entrega. La consecuencia trascendental, al considerar la inmadurez de los recién nacidos bajo esta nueva perspectiva, es que a ellos les resulta imposible evaluar la calidad del cuidado que reciben de sus padres. Nuestro descubrimiento más importante es este: *todos nacemos para amar el tipo de atención y de cuidado que recibimos y para querer más.*

No es nuestra intención culpar a los padres o a otros adultos que fueron importantes para usted. Las personas que lo cuidaron lo hicieron lo mejor que pudieron y, con seguridad, solo querían lo mejor para usted. Examinamos las experiencias de su infancia porque la única manera de mejorar su vida permanentemente es comprender por qué y cómo los efectos de estas experiencias le están influenciando a usted hoy.

CAPÍTULO 1

Confundir infelicidad con felicidad

La creencia más extendida, con diferencia, sobre el recién nacido llega a nosotros atravesando muchos siglos de cultura occidental, esto es, que los recién nacidos nacen en pecado o, si no, que nacen ya como seres antisociales que tienden a manipular a sus padres. Hemos visto que esta concepción es fundamentalmente engañosa. E igualmente engañosas son otras tres creencias populares: que los niños al nacer son como un libro en blanco y que de forma pasiva van absorbiendo experiencias; que los niños nacen en un estado de inocencia que pronto se corrompe o se destruye en contacto con la maldad del mundo y que los niños nacen con personalidades ya «integradas».

La verdad es que todos los recién nacidos llegan al mundo sintiéndose optimistas con respecto a las relaciones humanas, adoran a sus padres y nacen con la convicción de que son seres tan adorables que sus padres, de forma natural, se sienten inclinados a cuidar de ellos con amor. *Los niños también tienen la creencia de que todo lo que experimentan, tanto lo bueno como lo malo, es una expresión del amor que necesitan porque eso es lo que sus padres quieren para ellos.* Como aman a sus padres plenamente, su mayor deseo es ser igual que ellos y tratarse a sí mismos igual que sus padres los tratan a ellos.

En otras palabras, usted no llegó al mundo siendo ya poco sociable, manipulador, con tendencia a ser un niño malcriado o dependiente, ni como un libro en blanco, ni incapaz de distinguir a sus propios padres; tampoco fueron sus genes la causa de esos rasgos de su personalidad que le hacen la vida difícil.

La felicidad como derecho inalienable

Todos los niños nacen con una cantidad inicial de felicidad interior: se sienten dignos de amor, amorosos y amados. Todos los niños, incluyendo los niños ciegos y sordos, muestran evidencias de esta felicidad innata cuando, solo unas semanas después de nacer, empiezan a sonreír más o menos indiscriminadamente cuando sienten que han captado la amorosa atención de sus padres y, por lo tanto, esto les hace sentirse particularmente felices. Al pasar los tres primeros meses, los bebés identifican cada vez más aquellas caras que son su mayor fuente de placer. Esa sonrisa de éxtasis que reservan especialmente para sus padres indica que están encantados tanto con sus padres como consigo mismos porque provocan el amor de sus padres hacia ellos.

Con el tiempo, el bienestar innato del niño criado por unos padres que entienden bien la educación infantil se hace fuerte como una roca y no se tambalea a pesar de los altos y bajos que puedan ocurrir en la vida de una persona. Ciertamente cualquiera que sufra una pérdida o una desilusión importante en la vida se sentirá triste, pero aquellos cuya felicidad interior es estable no habrán desarrollado la necesidad de culparse a ellos mismos o a los demás buscando consuelo cuando las cosas no van bien. Ya que esas personas no sienten la necesidad de provocarse *ningún* tipo de infelicidad innecesaria, serán capaces de elegir bien lo que quieren en la vida y podrán llevarlo a cabo de forma consecuente.

En otras palabras, el derecho inalienable con el que nació usted y cualquier otro niño es el derecho a ser criado de tal manera que esa convicción innata de ser digno de amor y de ser amado se convierta en algo permanente. El resultado será: la capacidad de por vida de cuidar bien de usted y de su cuerpo, la habilidad de saber elegir y conservar amigos y parejas leales, la capacidad de desarrollar su propio potencial y de disfrutarlo, la resistencia para sobreponerse ante las dificultades y la mala suerte y la capacidad de dar a sus propios hijos el regalo de la felicidad interior. Esta no es una perspectiva utópica. Todo el mundo tiene el potencial para poder disfrutar de una vida adulta de estas características. Y, como le vamos a mostrar, *lo bueno es que nunca es demasiado tarde.* Incluso si usted se perdió esta felicidad la primera vez, le enseñaremos cómo puede usted creársela desde ahora mismo.

La raíz de la confusión

Si usted está intentando mejorar su calidad de vida, el primer paso para hacerse cargo de su destino es comprender por qué ahora mismo no está llevando las riendas de su vida. *La sorprendente y simple verdad es que, sin darse cuenta, como la mayoría de la gente, en alguna ocasión usted probablemente hizo que su vida fuera difícil o infeliz porque el amor que sentía por sus padres le llevó a confundir felicidad e infelicidad.* Para comprender cómo pudo ser así, es necesario entender la forma especial de ver

el mundo que usted tenía cuando era un niño.

Usted era un imitador nato

Cuando usted nació, sus ojos se enfocaron en sus padres a la distancia justa para hacer que se les iluminara el rostro mientras ellos le sonreían y le hablaban. Al nacer reconoció la voz de su madre y le resultó muy tranquilizadora. Además, usted llegó al mundo con un talento increíble. Sin haber visto nunca su propio rostro, usted era capaz de copiar los gestos del rostro de sus padres. Por ejemplo, si su padre abría la boca o sacaba la lengua, usted sabía cómo hacer que su rostro lo imitara abriendo la boca o sacando la lengua también.

Su deseo de ser exactamente como sus padres no se quedaba en intentar parecerse a ellos. Como usted adoraba a sus padres y pensaba que eran perfectos, usted quería *ser* exactamente como ellos. Una manera de ser como ellos era intentar sentirse exactamente igual que ellos le hacían sentirse a usted. Así que cuando lloraba porque tenía hambre o estaba cansado y sus padres le daban de comer o lo llevaban a dormir, usted estaba desarrollando una fuerte necesidad de tratarse a usted mismo y a los demás con esa misma clase de amor y de devoción.

Cuando los padres son capaces de cubrir las necesidades emocionales de sus hijos conservando y fortaleciendo ese optimismo innato de sus hijos, los niños aprenden a sentirse felices cuando reproducen esa compasión y amabilidad que ellos reciben. Su felicidad interior, la convicción profunda de que son dignos de amor, amados y capaces de amar, es reafirmada continuamente con la respuesta de sus padres hasta que se convierte en una convicción inquebrantable. Esa felicidad interior inquebrantable y estable, que es un derecho inalienable de todos nosotros, protege a los que la poseen para que nunca, queriendo o sin querer, lleguen a provocar dificultades o infelicidad a sí mismos o a los demás.

Pero ¿qué ocurre si, con toda la buena intención del mundo, sus padres no pudieron responder bien a sus necesidades emocionales porque no las entendieron o porque, por alguna otra razón, no pudieron satisfacerlas? Los errores más comunes a la hora de cubrir las necesidades emocionales de los niños surgen cuando dejamos que un niño que se siente incómodo llore, cuando esperamos demasiado de los niños o cuando los castigamos.

La conexión entre dejar llorar a los niños y la necesidad de infelicidad para poder sentirse completamente feliz

Supongamos que sus padres siguieron esa creencia popular aunque dañina de dejarle llorar hasta que se durmiera. (Podríamos haber elegido cualquier otro ejemplo de padres que dejan que sus bebés o niños lloren creyendo que el sufrimiento no es contraproducente, que es algo que los alivia o fortalece su carácter.) Como todos los bebés, con frecuencia, usted estaba demasiado cansado o demasiado estimulado y necesitaba que le ayudaran a tranquilizarse para poder relajarse y dormir. Quizá a sus padres les explicaron que usted lloraba para manipularlos, para fortalecer los pulmones, para liberar tensiones o como una forma de dormirse; pero nada de eso es verdad. *Cuando era un bebé, usted lloraba por la misma razón por la que llora como adulto; usted se sentía infeliz.*

Si lloraba cuando lo ponían a dormir en la cuna y sus padres lo dejaban solo llorando, su ausencia le hacía sentirse aún peor porque su convicción interior de ser digno de amor y amado se derrumbaba en ese momento. Entonces se encontraría llorando por dos razones muy diferentes. Seguía sufriendo porque estaba demasiado cansado, indigesto o por cualquier otra molestia, y, peor aún, se sentía mal porque las personas que amaba y adoraba más que nada en el mundo no venían a rescatarlo. Con el tiempo, al ver que su llanto no era respondido, durante lo que le parecía una eternidad, desistía de intentar atraer la atención de sus padres y se quedaba dormido. Al ver que se dormía, sus padres probablemente pensaban que el consejo de los expertos de dejarle llorar hasta quedarse dormido estaba bien fundado. Lo que ellos no sabían es que cuando ellos intentaban que usted se comportara de una cierta manera (quedarse dormido rápidamente), en vez de intentar demostrarle a ese bebé que siempre podría contar con la ayuda de la presencia y del amor de sus padres, podrían estar poniéndolo en un camino que terminaría creando en usted la necesidad de hacer que su vida fuera innecesariamente difícil y poco agradable.

Cuando se deja llorar a los bebés que no se pueden dormir, que tienen hambre, cólicos o que están demasiados cansados, «por su propio bien», tiene lugar en ellos una sutil transformación. Los bebés a los que se les deja llorar asumen que la infelicidad que sienten es conveniente porque ven que eso es lo que sus padres quieren para ellos. El mismo proceso ocurre con niños más mayores cuyos padres los ignoran cuando tienen una rabieta o demuestran su infelicidad de una forma que sus padres u otros adultos importantes no comprenden o no aprueban. Cuando no se les consuela en momentos de infelicidad, los niños se convencen de que sus padres les están dando en ese momento el ideal de amor, con lo que confunden la infelicidad que están sintiendo con la felicidad. Esta falsa identificación reafirma la convicción

interior de sentirse valorados, que es necesaria para vivir. Pero la consecuencia es que, sin saberlo, estos niños crecen sintiendo cierto bienestar cuando reproducen en sí mismos experiencias de infelicidad. En otras palabras, desarrollan una adicción a la infelicidad que existe y compite con su necesidad innata de experimentar una verdadera felicidad.

Así pues, si en los primeros años de su vida sus lágrimas no encontraron consuelo, usted, en vez de pensar, como lo haría un observador imparcial, que se estaba sintiendo mal, usted creía que esa infelicidad que no fue consolada era el estado ideal que sus adorados padres querían que usted experimentara. Al sacar la conclusión de que esos sentimientos de infelicidad representaban la verdadera felicidad, de manera natural, usted desarrolló un fuerte deseo o necesidad de volver a reproducir esos sentimientos. Al hacerse mayor, quizá sin darse cuenta, haya empezado a pensar que, ya que sus padres querían que se sintiera infeliz, cuando se sentía demasiado feliz usted estaba traicionando o decepcionando a sus padres.

Así pues, siendo aún muy jóvenes, los niños cuyas necesidades emocionales no están cubiertas desarrollan dos fuentes muy distintas de bienestar interior: 1) el placer innato de sentirse dignos de amor y amados, y 2) sentimientos de infelicidad que, sin saberlo, identifican erróneamente con la felicidad y que buscan para poder volver a sentir aquello que, según ellos, sus padres querían que sintieran.

Si normalmente no encontraba consuelo cuando lloraba, entonces, desde una edad muy temprana, antes de que pudiera razonar, o de que pudiera saber lo que realmente pensaban los demás, o antes de que pudiera comparar y sopesar los cuidados que le daban con los cuidados que usted necesitaba, usted desarrolló un conflicto interior muy real, pero no identificado, con respecto a la mejor manera de sentirse feliz. Usted necesitaba sentirse realmente feliz, pero también necesitaba esa felicidad falsa, que en realidad es una infelicidad disfrazada.

Queremos subrayar que realmente no tiene importancia si a usted le dejaron llorar porque no podía dormir, porque tenía hambre y no era el «momento» de la toma, porque tenía un cólico y a sus padres les dijeron que lo mejor era que soltara la tensión llorando, o porque no le dejaron el juguete de su hermano mayor. El resultado es el mismo. Algunas veces, muy profundamente, y sin darse cuenta, sin quererlo, usted se consoló a sí mismo con esa infelicidad disfrazada de felicidad. Comprender esto es el primer paso para superar la adicción a la infelicidad y seguir con su vida.

*La conexión entre lo que se esperaba de usted
y su necesidad de pedir demasiado a los demás y a sí mismo*

Como cualquier niño, usted necesitaba que sus padres supieran cuáles eran sus necesidades básicas en cada momento y que respondieran a esas necesidades de la manera adecuada. Pero quizá a sus padres les resultaba difícil cubrir sus necesidades porque, al igual que a otros padres, les enseñaron a esperar un cierto grado de madurez por parte del niño, algo que realmente no encaja en la mente del niño, si observamos cómo esta se desarrolla realmente. Si usted es una de las muchas personas que periódicamente se sienten inseguras o que creen no están a la altura de las circunstancias, es probable que cuando era niño esperaran demasiado de usted, y por ello usted creciera con el sentimiento de que, con frecuencia, estaba decepcionando a sus padres y a otros adultos importantes para usted.

Sus padres (y, más tarde, sus profesores) quizá creyeron que para ser una persona de provecho tenían que «civilizarlo» cuanto antes. A la mayoría de los padres se les enseña que los niños, al llegar a ser adultos, se comportarán socialmente como cuando eran niños. Piensan que si un niño de ocho años se enfada cuando pierde en un juego, se le debe enseñar a tener espíritu deportivo porque si no cuando crezca será un mal perdedor. De manera similar, a los padres se les hace pensar erróneamente que las buenas cualidades de los adultos, tales como la generosidad y la responsabilidad, deben enseñarse desde muy pronto o nunca se podrán aprender. En general, se espera que los niños, desde muy pronto, sean sinceros, buenos hermanos, buenos perdedores, que coman bien y que hagan siempre sus tareas.

Pero sus padres y profesores no eran conscientes de que la mente de un niño era muy diferente a la de ellos. Cuando un adulto recibe la ira o la desaprobación de otra persona, es capaz de evaluar si el comportamiento del otro es razonable o no. Pero cuando los niños son castigados o se enfrentan con la desaprobación por no estar a la altura de unas expectativas demasiado elevadas, aunque puede que se sientan enfadados, en el fondo siempre piensan que sus padres son perfectos y que sus padres están haciendo lo correcto. Y así, los niños sacan la conclusión de que cuando se sienten infelices están sintiendo exactamente lo que sus padres desean; piensan que serán más felices si pueden llegar a ser exactamente como sus padres son y si tratan a los demás y a sí mismos de la misma manera que sus padres los trataban ellos.

Sus padres y profesores, erróneamente, intentaban que usted actuara como si fuera un adulto. Sin embargo, usted no podía comportarse como un adulto porque, como todos los niños, su felicidad diaria dependía en gran medida de conseguir lo que usted quería cuando lo quería. Esa es la razón por la cual,

con dos años de edad, es prácticamente imposible compartir con otros niños, o por qué, cuando tenía tres años, usted lloraba cuando llovía y no podía ir al parque, o por qué a los seis años no siempre decía la verdad cuando le preguntaban cuántos caramelos se había comido, o por qué se disgustaba cuando, con ocho años, perdía un juego.

Si sus padres hubieran sabido que, como todos los niños, su autoestima dependía en cierto grado de conseguir lo que usted quería y que su vulnerabilidad ante las decepciones iría desapareciendo de forma natural, entonces lo habrían consolado tranquilamente cuando usted se sentía disgustado. En ese caso, si usted se dejaba enternecer en los brazos de sus padres, o si usted decía una mentira, ellos no se preocuparían pensando que por darle demasiado cariño o comprensión usted se convertiría en un adulto egoísta, mentiroso o con poco espíritu deportivo. Gradualmente usted habría aprendido que aunque no siempre las cosas salen como usted quería, siempre podía contar con la satisfacción de ser comprendido y consolado por aquellas personas que usted amaba. Una respuesta comprensiva le habría hecho ver que salirse con la suya no era tan importante y le habría ayudado a transformarse en un adulto comprensivo y generoso. Seguiría imitando a sus padres y así habría aprendido a ser comprensivo con usted y con los demás en momentos de decepción.

Pero si sus padres o profesores no sabían lo que significa tener la mente de un niño y esperaban que usted demostrara una madurez de la que era incapaz, entonces usted habría estado de acuerdo con ellos en que *tenía* que ser capaz de actuar como ellos querían y, entonces, usted habría sentido que no estaba a la altura de las circunstancias. Usted era incapaz de juzgar si lo que se esperaba de usted era razonable, así tal vez todavía hoy siga exigiéndose demasiado y quizá a menudo le resulte difícil pensar que se ha esforzado lo suficiente. Aunque es doloroso e incómodo, en el fondo, exigirse demasiado a usted mismo, también le da la satisfacción de la falsa felicidad (una infelicidad que hace mucho tiempo usted confundió con la felicidad). Cuando usted se trata a sí mismo igual que lo trataron sus padres u otras personas importantes, usted siente que es igual que ellos y, por tanto, que ellos lo quieren y que usted es digno de ser querido.

Jennifer

Jennifer trabajaba para una empresa que hacía encuestas de opinión para cargos políticos. Ella y otra mujer, Carol, seleccionaban muestras de población, iban al lugar juntas, hacían las entrevistas, introducían los datos recopilados en el ordenador y luego los analizaban. En cada una de estas fases era muy posible cometer errores. Jennifer tenía menos experiencia que Carol y le pedía ayuda, especialmente con los complicados problemas que surgían en la recogida y análisis de los datos. Carol siempre parecía dispuesta a ayudarla. Entonces Jennifer supo por medio de Jill, una secretaria de la oficina, que Carol se quejaba de ella ante los compañeros de trabajo y ante su jefe diciendo que Jennifer necesitaba atención constante y que aprendía muy despacio. Jennifer se sintió anonadada por estos comentarios y se reprendió a sí misma con severidad por ser incapaz de aprender todo rápidamente. Cuanto menos competente se sentía Jennifer; más buscaba el consejo de Carol, y más oía a Jill decir que Carol se quejaba de ella delante de sus compañeros de la oficina. Jennifer empezó a sentir que el trabajo que tanto le había costado conseguir y que pensaba que le gustaría, estaba más allá de sus posibilidades. Jennifer estaba a punto de dejarlo cuando vino a nuestra consulta.

Vimos inmediatamente que su problema era que nunca se consideraba suficientemente válida y que eso oscurecía el hecho de que en realidad era una persona extremadamente brillante y que aprendía con facilidad. Siempre había ido muy bien en el colegio aunque nunca se había sentido tan inteligente como sus compañeros de clase. Nos dijo: «Siempre estaba convencida de que iba a suspender, y siempre me sorprendía a mí misma cuando sacaba buenas calificaciones».

Jennifer había crecido en un hogar en el que estaba muy claro lo que se esperaba de ella: tenía que ser educada, tenía que sacar las mejores calificaciones, tenía que ayudar en casa regularmente, tenía que cuidar a sus hermanos pequeños cuando sus padres salían y no tenía que quejarse. Jennifer adoraba a sus padres, se sentía agradecida por la fe que tenían en ella y hacía lo posible por estar a la altura de las expectativas que tenían con respecto a ella. En el momento en que, como era de esperar, no pudo estar a la altura de las circunstancias, nunca se le ocurrió que el problema era que esas expectativas eran demasiado elevadas para cualquier niño. Para ella sus errores eran terribles y se sentía avergonzada por decepcionar sus padres. No es de extrañar entonces que Jennifer aceptara abiertamente las críticas de Carol sin cuestionarlas ni por un momento.

En nuestro trabajo con ella, Jennifer pensaba muchas veces que nos estaba decepcionando porque su progreso no era más rápido. Cuando comprendió que se había impuesto unas exigencias nada realistas durante la infancia, pensó que el simple hecho de comprenderlo haría que ya nunca más se sentiría como una inepta. Pero como ese sentimiento persistía, creyó que ella no era la persona indicada para el trabajo que estábamos haciendo y que nos había decepcionado porque no estaba avanzando más rápidamente.

Jennifer se sorprendió cuando le explicamos que su sensación de ineptitud no desaparecería de la noche a la mañana. Aunque lo que sentía era doloroso, también era la fuente de una falsa felicidad. Jennifer estaba intentando sentirse tal y como ella creía que sus padres querían que ella se sintiera. Cuando sentía que no era una persona válida, dentro de sí misma también se sentía cuidada y valorada. Jennifer nos dijo: «Por primera vez puedo ver lo diferente que hubiera sido crecer si me hubieran exigido cosas que realmente hubiera podido cumplir».

Al trabajar con nosotros, Jennifer empezó a comprender que Carol no estaba juzgando objetivamente el trabajo de Jennifer; sino que la propia adicción de Carol a la infelicidad la llevaba a despreciar a aquellas personas que, de una forma razonable y sana, le pedían ayuda. Jennifer se dio cuenta de que cualquier persona que empezaba en un trabajo tan complejo como el suyo necesitaba alguien que la guiara, y que sus preguntas no habían sido ni estúpidas ni innecesarias. Evitó a Carol y empezó a pedir consejo a otra mujer de la oficina que se sentía cómoda siendo su tutora. Poco después, Jennifer pidió que le cambia'an de compañera de trabajo. Su trabajo y su nivel de confianza aumentaron y, por primera vez, disfrutó totalmente de su trabajo.

Si usted emplea todas sus fuerzas para alcanzar un objetivo determinado y obtiene un éxito considerable y, en vez de sentirse orgulloso de su logro, se centra solo en los aspectos que aún podrían mejorarse, usted estará trasladando a su vida de adulto el afán perfeccionista que usted aprendió cuando era niño. Cuando los padres presionan a sus hijos para que destaquen o para que se comporten siguiendo las normas de etiqueta social de los adultos, los niños sacan la conclusión, comprensiva pero errónea, de que sus padres quieren la perfección. Como resultado de ello, los niños crecen sintiéndose bien con ellos mismos cuando se exigen incluso más que lo que sus padres, erróneamente, les exigieron. Si se exige demasiado tanto a usted como a los demás, identificar la raíz de estas expectativas es el primer paso para liberarse de este tipo de adicción a la infelicidad y vivir una vida en la que usted se sienta siempre válido y no tema no estar a la altura de las circunstancias.

Los niños también pueden sentirse sobrecargados por las expectativas de sus padres aun cuando los padres no les exijan demasiado de una manera abierta. Cuando los padres sufren una seria depresión, son adictos a alguna sustancia o son disfuncionales de cualquier otra manera, los niños pueden interpretar esas ocasiones en las que sus padres no pueden responder con amor y cuidado, pensando que lo que sus padres quieren es que sus hijos les ayuden a ellos, que asuman algunas de las responsabilidades propias sus padres o aprendan a no pedir nada para ellos mismos.

Con frecuencia la única forma en que estos niños pueden obtener la atención positiva que necesitan de unos padres que tienen dificultades para funcionar normalmente es convertirse en una fuente de fortaleza emocional o de ayuda práctica para sus padres; en otras palabras, adoptan un comportamiento propio de una edad mucho más madura. Por ejemplo, hay niños que obtienen una respuesta positiva por parte de un padre disfuncional cuando asumen la responsabilidad de tareas tales como cocinar, limpiar o ayudar con sus hermanos pequeños. Los niños quizá también aprendan que pueden hacer que el estado de ánimo de sus padres mejore y obtener así también un poco de atención emocional para ellos mismos, si se encargan de animar a sus padres o de cuidarlos. Es muy significativo que estos niños normalmente aprenden a sentirse más aceptados por parte de sus padres disfuncionales (y por lo tanto más felices) si renuncian a pedir a sus padres nada de lo que necesitan.

Cuando son adultos, quizá estos niños busquen satisfacción teniendo relaciones con amigos o con una pareja que también necesitan ser salvados. Tienden a sentirse más cómodos dentro de relaciones unilaterales en las que se puedan entregar completamente a ayudar a sus amigos o a su pareja a funcionar mejor. Los «rescatadores» están acostumbrados a aportar el 100 por 100 del esfuerzo que implica una relación y quizá vean que en realidad no están obteniendo mucha (o ninguna) atención por parte de su pareja. Algunas veces los rescatadores se dan cuenta de que la relación es unilateral, pero piensan que serán capaces de transformar a la otra persona en un amigo o en una pareja con mayor capacidad para dar. Otros rescatadores asumen que es normal estar en una relación en la que uno de ellos lo da todo.

Judy

Judy, una auxiliar administrativa de unos treinta años, vivía y estaba comprometida con Tom, un hombre que siempre se jugaba todo lo que ganaba. Judy creía que su deber era ayudar a Tom a superar su problema con el juego. Intentó convencer a Tom de que ella le guardaría parte de su sueldo, pero Tom se indignó. Cuando él se gastaba todo su dinero y mendigaba el de ella, a menudo ella cedía y le daba todo lo que podía. Judy tuvo que hacer muchas horas extras en su trabajo para poder ganar el dinero suficiente y cubrir el pago de la mitad de la renta que correspondía a Tom, además de ahorrar para su boda y para el pago de la casa que querían comprar: Aunque Judy veía con claridad que amar a Tom significaba aceptarlo tal como era, también podía ver que casarse con él significaría comprometerse con una vida en la que ella sería la que ganara el pan. Más aún, a ella le preocupaba que, cuando se casaran, ella sería la

responsable de pagar el dinero que Tom iba a pedir prestado para jugar: Esas deudas podrían arruinar su buena reputación y hundirla financieramente.

Sus amigos conocían el problema que Tom tenía con el juego y la animaron a que recurriera a la ayuda de un profesional antes de casarse. Cuando ella vino a vernos, Judy inmediatamente nos contó que había crecido con un padre alcohólico. Dijo: «Tengo la sensación de haberme pasado toda mi infancia caminando de puntillas cerca de mi padre cuando él bebía. La única vez que me sonreía o me daba un golpecito cariñoso en la cabeza era cuando le traía un bocadillo y el periódico, o cuando recogía los vasos y los platos sucios». La madre de Judy generalmente excusaba a su marido, diciéndoles a los niños que lo dejaran en paz: «Necesita relajarse después de un duro día de trabajo».

En nuestra primera sesión juntos, Judy estaba muy a la defensiva con respecto a su relación con Tom. Solo hablaba de que se divertían mucho juntos y de que él la trataba muy bien.

Después Judy preguntó: «¿Por qué ustedes no son tan negativos con respecto a Tom como lo son mis amigos?». Le contestamos diciendo que lo que ella decidiera con respecto a Tom solo dependía de él y ella, y que nosotros únicamente estábamos allí para ayudarlo a descubrir lo que verdaderamente quería. Judy admitió estar confundida. Dijo: «Me siento egoísta y desleal cuando pienso en dejar a Tom. Me preocupa qué será de él. Y si rompo con él, sé que le voy a echar mucho de menos. Pero tampoco me gusta la idea de mantenerlo y asumir sus deudas». Judy había borrado sus sentimientos negativos convenciénosela a sí misma de que Tom cambiaría, pero cuando dos años después sus deudas habían aumentado, ella empezó a perder la esperanza.

Cuando empezamos a conocer mejor a Judy, nos dimos cuenta de que tenía dificultades para expresar sus sentimientos. Nos hablaba de algún incidente que había supuesto una decepción para ella, pero no expresaba grandes emociones de ningún tipo y rápidamente cambiaba de tema. Cuando le señalamos este patrón, dijo que no quería preocuparnos. Nos dijo que como nos pasábamos el día escuchando a otras personas hablar de su infelicidad, ella no quería molestarnos también con sus problemas.

Ayudamos a Judy a ver que, sin darse cuenta, estaba intentando sentirse mejor olvidándose de su necesidad de que nosotros la ayudáramos e intentando cuidar de nosotros, al igual que había hecho con su padre. Dejamos claro que estábamos preparados y dispuestos a darle la ayuda que ella necesitaba. Al principio a Judy le costó creer que podría recibir ayuda sin tener que cuidar de nosotros. Poco a poco, empezó a ser capaz de compartir sus pensamientos y sentimientos sin preocuparse sobre el efecto que tendrían en nosotros. Al empezar a experimentar la satisfacción de tener sus necesidades cubiertas, comenzó a sentirse cada vez menos satisfecha con su relación con Tom. Finalmente, sacó la conclusión que no quería pasar el resto de su vida cuidándolo sin obtener nada a cambio. Decidió que quería seguir trabajando con nosotros para llegar a ser capaz de participar en una relación que fuera verdaderamente cosa de dos.

Frecuentemente, las relaciones en las que uno rescata al otro duran bastantes años. Dado que los rescatadores muchas veces se hacen responsables de los problemas de la otra persona, cuando la otra persona no cambia pueden llegar a responder esforzándose el doble. Además, debido a que cuando eran niños confundieron el dolor que les causaba sacrificar sus propias necesidades con la felicidad del amor verdadero, los rescatadores tienden a sentirse bien en este tipo de relaciones.

Si usted es una persona que tiende a implicarse en relaciones que se basan en salvar a la otra persona, en el capítulo 6, «Crear relaciones cercanas y no conflictivas», le ayudaremos a identificar estas relaciones y le daremos estrategias y orientación para poder cambiarlas o para saber cómo y cuándo salir de ellas.

La conexión entre haber sido castigado y el hecho de responder con severidad ante usted y ante los demás

Si a usted le imponían disciplina cuando era niño, las consecuencias emocionales que sufrió pueden ser otra pieza del puzzle de por qué su vida no está resultando ser como usted deseaba. Definimos *disciplinar como el hecho de añadir consecuencias desagradables en la educación de los niños*. En esta definición de disciplina se incluyen no solo castigos, sino cualquier reacción ante los niños que les haga sentirse no válidos, avergonzados o malos. Las medidas disciplinarias incluyen: desaprobación, obligarles a dejar de jugar por un rato, restricción de privilegios, no intervenir y dejar que ocurran las «consecuencias naturales», amonestarlos, darles una bofetada o pegarles.

Hasta este momento, quizá usted creía que se merecía los castigos que recibió porque era necesario controlar su comportamiento o construir su carácter. Pero hemos descubierto que todas las modalidades de disciplina dañan a los niños creando en ellos la necesidad de aplicarse castigos a ellos mismos y a los demás. Ya que todos los niños pequeños creen que sus padres son perfectos y que saben lo que es bueno para ellos, por definición, los niños que son castigados regularmente, sin darse cuenta, sacan la conclusión de que sentirse infelices es bueno. Debido a que los niños tienen una necesidad innata de imitar a sus

padres, desarrollan la necesidad de reproducir la «felicidad» que sienten cuando son castigados, lo que implica en realidad provocarse alguna forma de infelicidad. Como adultos, pueden culparse a sí mismos, o pueden implicarse con amigos o parejas que los tratan mal o a quienes ellos tratan mal.

La norma del amor: La alternativa positiva a la disciplina y la permisividad

Cuando escribimos nuestro libro para padres, la mayoría de los padres no eran conscientes de que había otra alternativa a la disciplina que no era la permisividad. Enseñamos a los padres que el objetivo de la disciplina, es decir, responsabilizarse de un hijo, se puede lograr de manera mucho más efectiva si los padres evitan imponer cualquier tipo de consecuencia negativa. Hacerse cargo de un hijo es una necesidad imperativa; todos los niños necesitan ser protegidos de su propia inmadurez. Deben tomarse sus medicinas, sentarse en sus sillas en el coche, no deben jugar a los barcos dentro del inodoro ni desordenar las habitaciones de sus hermanos. Pero se puede educar a los niños sin necesidad de crear situaciones desagradables.

Nosotros llamamos a esta forma de mantener a los niños sanos y salvos sin tener que castigarlos o sin censurarlos, *la norma del amor*; que definimos como: *educar a los niños sin añadir infelicidad y sin privar a los niños del cariño y admiración de sus padres*. Imponerles momentos sin jugar, restricciones, castigos y otras follas de disciplina se basan en la suposición de que ser demasiado agradables con los niños que «no se portan bien» solo provocará que su mal comportamiento aumente. Pero, en el proceso de controlar a los niños, la disciplina los daña porque interfiere con la fuente de bienestar interior más consistente y satisfactoria que tienen los niños: su convicción de que están provocando el amor incondicional de sus padres para que cuiden de ellos. Por esta razón, la disciplina les hace sentirse *peor y menos* capaces de renunciar a sus deseos. Por el contrario, la norma del amor les enseña a los niños que aunque tengan que renunciar a la satisfacción de lograr algo que deseaban, pueden confiar siempre en la satisfacción que le ofrece la relación de padres e hijos.

La norma del amor es muy superior a la disciplina porque preserva el cariño y la cercanía que todos los niños quieren y necesitan sentir con sus padres y con otros adultos importantes. Cuando los niños imitan a los padres que utilizan la norma del amor, desarrollan la capacidad de crear para sí mismos una felicidad verdadera que permanece siempre intacta frente a las emociones molestas o dolorosas.

Educarlo a usted empezó a ser un problema en potencia para sus padres en el momento en que comenzó a saber moverse solo. Sus padres ya no podían ponerlo en el suelo y saber que podían darse la vuelta y encontrarlo en el mismo lugar. Anteriormente, el problema más difícil para sus padres era qué hacer cuando usted se sentía infeliz. Ahora el dilema, que permanecería hasta que usted se hizo adulto, sería qué hacer cuando lo que usted quería y los deseos de sus padres entraban en conflicto.

Como es de esperar, a usted le encantaba moverse por todas partes. Cada vez con más facilidad, podía alcanzar esos interesantes objetos de la mesa del salón, o tirar de esa cola que se movía tan tentadora detrás del gato, o intentar cocinar en la cocina de verdad igual que lo hacían mamá y papá. Si sus padres hubieran comprendido que usted estaba lleno de curiosidad pero que tenía una mente demasiado inmadura para comprender la existencia de peligro para usted mismo, o para comprender que podía estropear las cosas de otros, tendrían la casa puesta a prueba de bebés y lo hubieran alejado de un peligro inminente con un abrazo y un beso. Su curiosidad, que será algo tan importante en su aprendizaje posterior, no se hubiera apagado. Usted habría aprendido que aunque no siempre podía hacer lo que quería, sus padres le ayudarían cariñosamente a encontrar otra actividad que le hiciera feliz. Habría aprendido que usted podía no estar de acuerdo con los que amaba sin por ello perder su amor y admiración.

La disciplina enseña a los niños a tratarse a sí mismos y a los demás con severidad

Probablemente a sus padres les dijeron que usted debería comportarse con los modales y las virtudes de un adulto, pero probablemente también les aconsejaron que reforzaran esas expectativas, poco realistas, con distintas medidas disciplinarias. Esos castigos iban desde frases de desaprobación, a la imposición de momentos sin jugar, pasando por momentos de no-intervención y dejar que las consecuencias «naturales» ocurrieran, hasta gritarle «¡no!» o darle un cachete o pegarle. La ironía es que la *peor* manera de enseñar a un niño altruismo, normas de seguridad y respeto por los demás es castigarlo por no mostrar ese mismo comportamiento. Debido a que los niños tienen una mente que no comprende que los vasos se rompen, que los fuegos de la cocina queman y que tirar de la cola al gato puede dolerle, no pueden comprender la desaprobación o los castigos de sus padres. Niños más mayores a menudo son castigados por un comportamiento que es, en realidad, normal y apropiado para su edad:

decir ocasionalmente mentiras, enfadarse cuando no consiguen lo que quieren, dejar las tareas sin hacer, dejarse comida en el plato o ser un mal perdedor.

Aunque los niños perciban la disciplina como algo desagradable, debido a que adoran a sus padres, también sienten que se lo merecen. Al crecer, los niños creen que están haciendo algo bueno cuando, al igual que sus padres, se provocan infelicidad al desaprobarse y al castigarse a ellos mismos por hacer algo «mal».

Si sus padres recurrieron a la disciplina, era porque querían enseñarle a estar a salvo, a que tuviera cuidado con las cosas de los demás, a ser educado, a ser responsable y a ser amable con los demás. Sin darse cuenta, lo que usted aprendió realmente fue que la fuerza es la razón, que la agresión es una manera efectiva de resolver las diferencias en una relación y que es bueno sentirse negativo sobre usted mismo y sobre aquellos que no hacen lo que usted quiere. Quizá estas mismas lecciones se convirtieron en obsesiones tiempo después.

Sara

Sara vino a vernos porque tenía dificultades para dirigir a los empleados de su pequeño negocio de diseño de tarjetas de visita. Se dio cuenta de que los problemas que tenía con el personal iban en detrimento del tremendo esfuerzo que estaba haciendo para que su negocio saliera adelante. A pesar de su intención, cuando alguno de los empleados cometía un error, Sara se ponía furiosa y le hacía la guerra fría a ese empleado durante semanas. Esta atmósfera negativa y fría afectaba a sus trabajadores. El resentimiento empezó a acumularse y muchos de ellos se fueron a otro trabajo.

Con nuestra ayuda, Sara empezó a ver que, sin darse cuenta, estaba haciendo que sus empleados se sintieran igual que ella se había sentido siempre cuando, de niña, la castigaban por hacer algo «mal». Aunque durante mucho tiempo siguió sintiéndose furiosa con los empleados que cometían errores, Sara comprendió que cuando se sentía decepcionada con un empleado, en realidad se enfadaba debido a la satisfacción que le producía sentir que estaba haciendo lo correcto, que estaba respondiendo como sus padres.

Gradualmente y con mucha dificultad, Sara pudo abandonar esa seguridad que le era tan familiar de recurrir al enfado cuando alguien hacía algo que a ella no le gustaba. Aprendió a sentarse con la persona, a aclarar las cosas por medio de una conversación productiva y a seguir adelante.

Si sus padres u otros adultos importantes para usted intentaron que usted adoptara actitudes, modos y comportamientos morales de adulto, como tantos expertos les aconsejaron que hicieran, y luego respondieron ante sus inevitables mores con desaprobación y castigos, *usted no podía saber que en realidad estaba siendo castigado por ser un niño y por tener una mente de niño. Si le obligaron a compartir con otros niños antes de estar preparado, si lo castigaron sin jugar u otro castigo peor cuando usted lloró porque no podía tener ese juguete que quería, si perdió sus privilegios cuando no contó la verdad para hacer que la realidad fuera más agradable, si lo avergonzaron o lo enviaron a su habitación cuando reaccionó mal por haber perdido en un juego, o si lo castigaron sin salir por no haber terminado su tarea a tiempo, usted se sintió herido.*

Al mismo tiempo, en algún nivel, usted estaba de acuerdo con la idea de que sus sentimientos de ira y de disgusto eran inaceptables, que de alguna manera no estuvo a la altura de las expectativas de sus queridos padres y que usted se merecía el castigo que recibió. Poco a poco, aprendió que puede ser algo reconfortante responder ante sus «errores» criticándose a sí mismo, o castigar o desaprobando a otros que no se comportaron como usted hubiera deseado.

Tracy

Tracy vino a vernos porque, sin quererlo así, cada vez estaba más irritable y enfadaba con su clase de cuarto grado. Se había propuesto una serie de nietas al principio del año y cada vez estaba más frustrada ante la incapacidad de su clase de cumplir esas normas, que incluían: no hablar entre ellos excepto en los periodos de recreo o de trabajo en común, no interrumpir a los otros niños, que no hablaran sin levantar la mano o sin haber sido llamados y no pasarse notas. A los niños que violaban las normas se les daba un tiempo de descanso obligatorio. Si seguían incumpliendo normas, se les daba más tarea para hacer en casa, se les mandaba a ver al director, o se les hacía quedarse después del colegio. Cuando ninguna de estas medidas pareció funcionar, Tracy reaccionó con más severidad. Si un niño incumplía una norma, obligaba a toda la clase a poner la cabeza sobre sus pupitres y a estar diez minutos en silencio. Muy pronto, la mayor parte del tiempo de clase se iba en castigos, y aun así las infracciones continuaban.

Quando Tracy vio que había perdido los nervios y había empezado a gritar; se dio cuenta de que había perdido el control de la situación y vino a vernos.

Al principio, Tracy solo hablaba de la ira que sentía hacia su clase. Nos decía insistentemente: «Todos mis estudiantes son perfectamente capaces de seguir esas normas. Las incumplen solo para enfadarme». Cuando le sugerimos que con esas normas podría estar exigiendo un autocontrol excesivo para unos niños de cuarto grado, Tracy mostró su desacuerdo vehementemente. Recordó muchos momentos de su infancia en los que a ella se le había pedido mucho más de lo que ella le pedía a su clase. Por ejemplo, desde que entró en la guardería, sus padres insistían en que nunca «contestara», que nunca interrumpiera, que limpiara su habitación e hiciera su cama todos los días y comiera todo lo que había en el plato. Cuando rompía una de estas normas, se le daba un tiempo de descanso obligatorio u otro tipo de castigo. Cuando fue mayor, la castigaban sin dejarla salir o retirándole su asignación. Ella nos decía: «Estoy convencida de que las medidas disciplinarias de mis padres me enseñaron a comportarme con propiedad. No puedo entender por qué eso mismo no funciona en mi clase».

Quando le explicamos que, sin quererlo, sus padres en realidad la habían estado castigando por ser como una niña es, Tracy, al principio, se sintió confusa. En los momentos en que se había sentido avergonzada por no haber podido estar a la altura de las exigencias de sus padres, estaba aceptando que las expectativas de sus padres eran razonables y estaba haciendo todo lo posible por estar a la altura. Más aún, se consideraba una persona virtuosa (feliz) cuando se exigía lo mismo a sí misma.

Quando Tracy empezó a entender mejor cómo se desarrollan los niños, se dio cuenta de que muchos de los castigos de su infancia eran la respuesta a su curiosidad infantil, a su entusiasmo o a su inmadurez, más que a un mal comportamiento consciente. Por ejemplo, se sorprendió al oír que es normal que los niños no digan la verdad ocasionalmente para hacer que la realidad se ajuste a sus deseos.

«Una vez, cuando tenía siete años, recuerdo que mentí a mis padres», nos dijo. «Mi madre se había dejado un trozo de pastel sobre el mostrador de la cocina y yo juré que no me lo había comido. Mis padres se encontraron las migas en mi habitación y me retiraron mi asignación durante dos semanas.»

Tracy se había sentido muy avergonzada. «Si mis padres hubieran sabido que es normal que los niños no digan siempre la verdad», dijo, «no me habría sentido como una criminal y, de todas formas, de mayor sería igualmente una persona sincera».

Ahora, Tracy estaba preparada para aplicar esta nueva forma de entender las cosas a la enseñanza. Se dio cuenta de que sin saberlo, cuando exigía demasiado a su clase, era su manera de quererlos y de demostrarles que creía en ellos, ya que igualmente ella siempre había pensado que las exigencias de sus padres eran una manifestación de su confianza en ella. Volvió a examinar las normas y eliminó aquellas que estaban reprimiendo la creatividad y el entusiasmo de los niños. Por ejemplo, cuando levantó la prohibición de interrumpir y de hablar sin levantar la mano, las conversaciones de la clase se hicieron mucho más animadas y muchos más niños participaban en ellas.

Aquellas normas que consideró necesarias para el orden de la clase, se llamaban ahora principios de orientación. Cuando ocurrían infracciones, les daba a los niños un recordatorio en vez de un castigo y seguía adelante. Algunas veces, su viejo patrón mental volvía a surgir y sentía el impulso de enfadarse o de castigar, entonces, sin culpa, pedía perdón a la clase por haber reaccionado de forma exagerada y les decía que tenía un mal día.

Tracy descubrió que, para su sorpresa, la perspectiva de su clase se transformó completamente. En vez de sentirse como un guardia de una prisión, empezó a aprender con su clase. Ahora que no tenía que intentar imponer un nivel imposible de alcanzar en la clase, tenía más tiempo para concentrarse en métodos de enseñanza creativa. Los estudiantes de su clase mejoraron y con frecuencia ellos mismos hacían callar a otros compañeros de clase que interrumpían algún proyecto del que el grupo estaba disfrutando. Al ser su clase una fuente de alegría y no una fuente de sufrimiento, Tracy cambió entonces el enfoque de su trabajo con nosotros para centrarse en examinar cómo su necesidad de exigirse demasiado a sí misma y a los demás está interfiriendo en su vida personal.

Si cuando era niño normalmente lo castigaban, usted aprendió una lección muy distinta a lo que sus padres pensaban que le estaban enseñando. Lo más probable es que usted llegara a estar de acuerdo con que usted merecía sufrir por sus errores. Cuando sus padres lo castigaban, solo estaban intentando modificar su manera de comportarse. Su intención no era convertirlo en una persona excesivamente crítica con usted y con los demás.

Joe

Joe no consiguió que lo ascendieran en el trabajo después de muchos esfuerzos. Vencido por la vergüenza, no pudo contarle a su mujer su desilusión porque creía que ella sentiría tan poca compasión

hacia él como él sentía hacia sí mismo. En silencio, empezó a sufrir un dolor de estómago que le duró días. Después de dos semanas sin conseguir que remitiera ni el dolor de estómago ni su tristeza, buscó ayuda. La primera vez que vimos a Joe, estaba tan avergonzado por no haber obtenido ese ascenso que lo único que consiguió decir es que había sufrido «algunas desilusiones en el trabajo».

Cuando tuvo la confianza suficiente como para decirnos lo que había ocurrido, le ayudamos a darse cuenta de que la vergüenza que sentía no era su justo castigo, sino que era su manera especial de consolarse por haber perdido aquella promoción. De hecho, su manera de cuidarse era reproducir aquellos dolorosos sentimientos que había experimentado en su infancia cuando lo castigaban. Y por supuesto, estaba convencido de que los demás tenían una opinión tan negativa de él como la que tenía él mismo.

Cuando empezó a comprender que estaba dejando crecer su tristeza en un intento mal entendido de sentirse mejor; Joe pudo responder de una forma más constructiva ante la situación. Pensó mucho en cómo mejorar su rendimiento en el trabajo; empezó con calma a buscar trabajos que le ofrecieran más oportunidades de crecer y compartió las malas noticias con su mujer; que fue muy comprensiva con él.

Igualmente importante es que Joe se dio cuenta de que él mismo se hacía sentir mal cuando las cosas iban mal. Cuando ocurría una contrariedad, cada vez reconocía más fácilmente esa tendencia y era más capaz de protegerse contra el sufrimiento que según él se merecía. A veces Joe tenía pesadillas cuando sufría una grave contrariedad. Le hicimos ver que sus pesadillas eran de una señal de progreso porque, ante su necesidad de hacerse sentir infeliz, era mejor tener pesadillas que torturarse durante el día.

Cuando los padres siguen el consejo tradicional de negar a sus hijos cualquier tipo de privilegio si se comportan de forma inaceptable según sus padres, esos niños, frecuentemente, se convierten en adultos que se privan a sí mismos de cosas que necesitan, como una forma de consolarse cuando las cosas van mal. Tuvimos también el caso de un hombre que, cuando cometía un error, se quedaba sin desayunar y sin comer durante días porque sentía que no se lo merecía.

Los niños que recibieron castigos físicos, cuando son adultos, quizá se descubran haciéndose daño «accidentalmente» después de haber hecho algo que ellos consideran malo o vergonzoso. Una mujer soltera que estaba en tratamiento con nosotros, se sentía culpable porque, en vez de alegrarse ante la boda de su hermana, sentía celos e ira. Al día siguiente, «de forma accidental», dejó caer una gran caja sobre su pie y se pasó la semana siguiente con muletas. Por supuesto, ella no sabía que, al hacerse daño a sí misma, estaba en realidad intentando sentirse valorada reproduciendo los castigos físicos que había recibido cuando era niña.

Por decirlo una vez más, los niños son a menudo castigados por tener un comportamiento que es normal en ellos y que podría haberse tratado mejor recurriendo a la norma del amor, para mantener seguros tanto a los niños como a las personas o cosas que hay a su alrededor o, cuando es apropiado, simplemente permitiendo que ese comportamiento desaparezca de manera natural. Cuando un niño intenta tomar la vajilla buena o el collar de perlas de mamá, cuando un niño pequeño se aferra a un juguete y no lo comparte, cuando un niño de tres años no tiene ningún interés en utilizar el inodoro, cuando un niño de ocho años se enfada violentamente cuando pierde en un juego, o cuando un adolescente se olvida de hacer una tarea que le corresponde, todos ellos se están comportando de una manera apropiada para su edad. Si a estos niños se les castiga en realidad por ser niños, la lección que aprenden del castigo y la desaprobación de sus padres es a exigirse demasiado cuando son adultos y reprobarse a sí mismos cuando no llegan a estar a la altura exigida. Como adultos, probablemente se criticarán de forma muy severa por cosas que para otras personas no tendrían importancia. Un hombre que venía a nuestra consulta se sentía despreciable y deprimido porque había llamado a alguien por un nombre equivocado en una fiesta. Una mujer se quedó sin dormir toda la noche con insomnio después de que su jefe le señalara uno o dos errores gramaticales en un informe que ella había escrito.

Los comportamientos problemáticos de los adultos, frecuentemente tienen su raíz en su primera relación con sus padres, pero también pueden haberse sentido marcados por experiencias con otros adultos importantes para ellos. Incluso si sus padres eran estrictos en sus castigos, el impulso de tratarse a usted mismo con dureza pudo haberse visto aminorado si sus profesores u otros adultos importantes reaccionaron ante usted con comprensión y compasión en vez de con disciplina. Por otro lado, si los adultos con los que usted se encontró eran estrictos en sus castigos, sus impulsos críticos hacia sí mismo se habrían intensificado. Quizá usted pueda recordar algún momento en el que un profesor o un tutor le hizo sentirse avergonzado o incompetente, o algún momento en que le sorprendió que un profesor o un tutor respondiera con una amabilidad que usted no se esperaba. En ambos casos, esos fueron momentos profundos y que dejaron huella.

Los adultos que fueron castigados en su infancia se tratan a sí mismos y a los demás con dureza, como una manera de recuperar ese sentimiento de sentirse valorados cuando las cosas no van como ellos quieren. Si usted es una persona que va contra sí mismo o contra los demás cuando las cosas salen mal, el primer paso para cambiar esta reacción es comprender que, sin darse cuenta, usted está intentando

consolarse al intentar sentirse de la misma manera que, según usted, sus padres hubieran querido que se sintiera y al intentar ser la persona que, según usted, sus padres querían que fuera. Aunque pueda parecer extraño, cuando usted responde ante una pérdida culpándose a sí mismo o a los demás, en algún nivel usted se está sintiendo querido y valorado. En la sección II, «Elegir la felicidad», le ayudaremos a identificar y rebajar su necesidad de responder ante los disgustos y las frustraciones castigándose a usted mismo y a los demás.

Una adicción a la infelicidad no es motivo de vergüenza o de culpa

La razón de elegir la palabra «adicción» para referimos a la necesidad aprendida de infelicidad es subrayar el hecho de que una vez que los niños confunden la infelicidad con la felicidad, seguirán necesitando cierto grado de infelicidad para mantener su equilibrio interior. Cuando decimos que alguien tiene una adicción a la infelicidad, no queremos decir que esa persona sea moralmente débil o que le falte fuerza de voluntad. Debido a que la adicción a la infelicidad se produce antes de que la mente del niño se aproxime a lo que será su mente adulta, no pueden ser conscientes de esta confusión. Ni tampoco pueden descubrirlo por sí mismos cuando crecen. En otras palabras, la adicción a la infelicidad no es una elección intencionada.

Si usted descubre que, como tantas otras personas, usted tiene una adicción a la infelicidad, no hay razón para sentirse avergonzado, incómodo o decepcionado. Al leer estas páginas, usted adquirirá los instrumentos necesarios para dejar atrás la infelicidad que usted ha identificado erróneamente con la felicidad y para decidirse a saciar su sed innata por una satisfacción verdadera.

Aprenderá que la adicción a la infelicidad actúa de muchas maneras sin que nos demos cuenta. Un ejemplo muy común ocurre cuando las personas reaccionan negativamente al descubrir que habían desarrollado la necesidad de hacerse sentir infelices. Si usted saca la conclusión de que tiene una adicción a la infelicidad y se encuentra incomodo o crítico con usted mismo por ello, existe una explicación. A saber, la adicción a la infelicidad se aprovecha de una experiencia positiva (esa mayor conciencia del problema que le dará los instrumentos que necesita para mejorar su vida) y le da un giro negativo. Le ayudaremos a ver cómo la adicción a la infelicidad no es un secreto vergonzoso y que reconocerla es el primer paso para poder elegir la verdadera felicidad de una vez y para siempre. Para ello le exponemos distintos casos que demuestran cómo nuestros clientes, sin darse cuenta, adquirieron una adicción a la infelicidad y cómo, reconociéndola, han sido capaces de recuperarse y de mejorar sus vidas.

Nunca podremos subrayar suficientemente que cuando hablamos de adicción a la infelicidad no queremos decir que usted elija ser infeliz de manera voluntaria. La confusión de infelicidad con felicidad es lo que le da a la infelicidad un atractivo irresistible, y no es una debilidad o error por su parte.

Ser adicto a la infelicidad no implica culpar a sus padres

Llegados aquí quizá usted se sienta incómodo con la idea de que su incapacidad para tener la vida que usted quiere se debe a errores que sus padres cometieron; especialmente si sus padres ya no viven o si usted tiene buenos recuerdos de su infancia y una relación cercana y cariñosa con sus padres ahora. Queremos hacer una pausa ahora y subrayar que no estamos sugiriendo que sus padres sean los culpables de sus problemas.

Hay una distinción crucial entre causar daño sin intención y ser moralmente responsable, por ello. Quizá sin saberlo usted se esté poniendo enfermo con gripe y esté contagiando a todos sus compañeros de oficina, pero no se le puede culpar a usted de que otros se pongan enfermos. De manera similar, puede que sus padres se relacionaran con sus hijos de una forma que les hizo desarrollar la necesidad de provocarse infelicidad, pero eso no significa que ellos tengan la culpa. En todos los años que hemos estado trabajando con padres, incluso con padres que abusaban de sus hijos, nunca nos hemos encontrado con padres que no quisieran hacer lo mejor para sus hijos.

Muchos consejos sobre cómo criar a los niños son erróneos y peligrosos porque surgen de un mal entendimiento de cómo funciona la mente de un recién nacido y sobre cómo cambia y se desarrolla desde el nacimiento hasta la adolescencia. Por desgracia, con la intención de que empezara su camino en la vida con buen pie, sus padres quizá se basaron en nociones erróneas sobre quién era usted en realidad.

Más aún, sus padres también fueron niños una vez, y su concepto sobre la buena educación de los hijos es algo que en gran medida aprendieron de la educación que ellos mismos recibieron de sus padres. Los padres de ellos, a su vez, reproducían la educación que habían recibido, y así en todas las generaciones anteriores. Haciendo uso de las ideas que encontrará aquí, usted puede romper este patrón y empezar de

nuevo.

Existen, por supuesto, padres que son incapaces de cultivar la felicidad interna de sus propios hijos porque ellos mismos tienen muchos problemas emocionales. Por ejemplo, existen padres cuya adicción al alcohol o cuyas enfermedades mentales hacen que sea imposible para ellos relacionarse de una forma suficientemente cariñosa, atenta y apropiada con sus hijos.

Otros padres que son menos disfuncionales, sin embargo, se preocupan mucho por determinados temas que surgen en el proceso de educar a sus hijos. Por ejemplo, algunos padres se preocupan constantemente sobre el progreso de sus hijos. Siempre están a su alrededor dirigiéndolos, y les resulta difícil dejarles explorar y aprender por sí mismos. Esos niños creen que nunca se esfuerzan lo suficiente. Estos niños a menudo son incapaces de tomar decisiones, o puede que se vayan al extremo opuesto y rechacen todo consejo que venga de los demás.

Hay padres que no pueden tolerar la infelicidad de sus hijos porque les hace sentirse terriblemente incómodos. Estos padres pueden estar así evitando que sus hijos expresen tristeza: («No llores porque el juguete se ha roto. Te compraré otro».) Puede que sean demasiado permisivos: es decir, que no sepan controlar el comportamiento de sus hijos cuando es necesario por razones de salud o de seguridad, porque no pueden soportar que sus hijos se sientan mal. Por ejemplo, quizá, cuando un hijo protesta, no le insistan para que se siente en su silla del coche, cuando tienen que hacer un viaje corto, aunque sea necesario para evitar que el niño corra peligro. Los niños de estos padres a menudo desarrollan una adicción a la falsa felicidad (infelicidad disfrazada) arriesgando su propia seguridad o la seguridad de los demás. Cuando hacen algo que asusta o incomoda a los demás, ellos se sienten satisfechos o estimulados.

Algunos padres necesitan utilizar los logros de sus hijos para su propia autoestima. Estos padres se sienten terriblemente ansiosos cuando sus hijos no son los primeros o los que ganan. Conocemos a un padre que se peleó con un árbitro porque expulsó a su hija del juego. A los hijos de estos padres frecuentemente les es difícil sentirse satisfechos cuando no obtienen la máxima calificación o cuando no son los primeros en un juego.

Existen padres que, dándose cuenta o no, necesitan que sus hijos sigan sus propias huellas cuando son mayores. Los hijos de estos padres pueden sentirse honrados y quizá intenten ser complacientes, o tal vez se sientan tremendamente presionados y se rebelen. En ambos casos les es casi imposible experimentar la verdadera satisfacción que conlleva poder elegir lo que quieren.

Ron

El padre de Ron era un abogado que había fundado y que dirigía un despacho lucrativo y de mucho prestigio. Desde el momento en que Ron nació, su padre siempre le decía: «De tal palo tal astilla». Cuando Ron creció, su padre a menudo les decía a sus amigos, delante de Ron, que estaba deseando que Ron fuera a trabajar con él en el despacho. Su padre nunca pensó que Ron podría no querer ser abogado. Tampoco se le ocurrió nunca a Ron, hasta que hizo un curso de Geología en la universidad y se sintió fascinado con la formación de las masas continentales.

Ron estudió cursos de Geología avanzada al tiempo que hacía las asignaturas preparatorias de Derecho. Cuanto más claro tenía que prefería la Geología, más culpable se sentía. Evitaba volver a casa, se sentía cada vez más deprimido y no encontraba energía para llevar a cabo ningún objetivo.

Í finalmente, fue al centro de salud mental para estudiantes, donde el tutor le señaló que el hecho de que Ron asumiera que su padre se sentiría decepcionado y asolado si él no quería ser abogado, no era necesariamente cierto. Sugirió que Ron hablara directamente con su padre.

Con mucha ansiedad, Ron le explicó a su padre el dilema. Su padre se quedó muy conmocionado, por supuesto, y decepcionado porque su sueño no se iba a convertir en realidad. Al mismo tiempo, le dejó muy claro a Ron que, por encima de todo, quería que Ron eligiera una carrera que lo hiciera feliz.

Ron se sintió inmensamente aliviado al descubrir que su miedo a arruinar la vida de su padre era infundado. Llegó a tener éxito en su carrera de Geología, y su padre nunca se cansaba de hablar de los logros de su hijo.

Esto ilustra el poderoso efecto que tienen los deseos de los padres por los hijos. También ilustra el hecho de que la naturaleza de la mente de un niño puede impedir que llegue a conocer a sus padres «al completo». Ron solo veía la parte de su padre que quería que fuera igual que él. Por ello, cuando creció creía que los deseos de sus padres eran órdenes que él tenía que cumplir. No podía saber que cuando su padre se enfrentara al hecho de que Ron quería tomar un camino diferente, entonces iba a valorar la felicidad de Ron por encima de sus propios planes para él.

Para terminar, existen padres que saben cómo satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos pero

que no saben cómo hacerlo debido a circunstancias externas. Demasiado a menudo, los padres tienen que dejar a sus hijos pequeños debido a fuerzas que están más allá de su control, tales como una situación social extrema (por ejemplo, la guerra), pobreza extrema, leyes de Seguridad Social anticuadas o una enfermedad importante o la muerte. Los niños nacen creyendo que sus padres son todopoderosos; por lo tanto, cuando las circunstancias más allá del control de sus padres los fuerzan a alejarse de sus hijos pequeños durante grandes periodos de tiempo, los niños llegan a una conclusión errónea pero natural. Los niños sacan la conclusión de que la infelicidad que sienten cuando les dejan está bien porque eso es lo que los padres quieren que ellos sientan y, por lo tanto, lo que ellos deben sentir, y entonces se hacen adictos a esa infelicidad.

Nos gustaría subrayar el siguiente punto: aunque usted haya desarrollado una adicción a la infelicidad, usted puede igualmente querer y valorar a sus padres o a otros adultos que fueron importantes para usted, incluso reconociendo que algunos de sus actos fueron, de forma intencionada pero muy importante, la raíz de su incapacidad para hacer realidad la vida que usted quiere.

La razón para querer comprender la causa de su necesidad de infelicidad no es culpar o excusar a alguien, sino para darle los instrumentos que necesita para que pueda responsabilizarse de su vida y pueda cambiarla.

CAPÍTULO 2

Crearse la necesidad de conflicto en las relaciones

La adicción a la infelicidad puede hacer que le sea difícil encontrar y disfrutar de relaciones cercanas con los amigos o de sus relaciones amorosas. Todos importamos de la infancia conceptos asumidos muy arraigados sobre lo que significa una buena relación. Estos conceptos asumidos pueden llevar a la gente a:

- Tener dificultades para hacer amigos o para encontrar una pareja.
- Elegir personas, amigos o parejas que no son los adecuados e invertir un capital emocional considerable en un esfuerzo imposible por hacer que esa relación sea más satisfactoria.
- Elegir bien a los amigos o a la pareja y luego provocar discusiones, perder el interés, o sabotear una relación de la que podían haber disfrutado.

El aspecto positivo del hecho de que la raíz de nuestros problemas con las relaciones esté normalmente dentro de nosotros, es que nosotros podemos cambiar a nosotros mismos más fácilmente de lo que podemos cambiar a los demás.

En el capítulo 1 hablamos sobre alguna de las razones que pueden hacer que las personas, periódicamente, pero sin darse cuenta, necesiten infelicidad. Las consecuencias de haberles dejado llorar cuando eran bebés, o de haber tenido demasiadas expectativas con respecto a ellos, o de haber sido demasiado estrictos con ellos, pueden causarles una necesidad de infelicidad y, específicamente, afectar a su capacidad de disfrutar de las relaciones cercanas y afectuosas que todos deseamos. Quizá se impliquen con personas que son indiferentes ante su sufrimiento, que responden de forma estricta cuando cometen errores, o que no están disponibles o que no se puede contar con ellos. O quizá les sea difícil ser buenos amigos o buenas parejas. Por ejemplo, puede resultarles difícil sentir compasión cuando sus amigos o su pareja no son felices o sufren algún revés.

En este capítulo vamos a ver otras experiencias de la infancia que pueden ser la causa de que las personas experimenten problemas para encontrar y para disfrutar de unas relaciones satisfactorias. Los tres momentos más importantes son: 1) el rechazo de los padres ante las demandas de atención y cercanía por parte de sus hijos; 2) el trato desigual de los padres para con los hermanos, y 3) los padres que malinterpretan el comportamiento de los niños en la fase romántica.

Como hemos señalado anteriormente, el objetivo no es culpar a nadie, sino ofrecerle los instrumentos que necesita para mejorar su vida. Si una adicción a la infelicidad permanece invisible para usted, va a seguir teniendo el poder de sabotear sus resoluciones más decididas. Por otro lado, una vez que esta adicción es visible, puede ser identificada directamente y vencida.

El reto de la cercanía con los demás

De entre los malos consejos que sus padres pueden haber recibido, uno especialmente dañino por sus repercusiones en su capacidad para crear relaciones plenas y cercanas, fue la advertencia de que si se dejaban llevar por su deseo infantil de estar cerca y de sentirse atendido lo harían «demasiado dependiente». En nuestra cultura, *dependencia e independencia* se han relacionado erróneamente con la distancia de los padres. Si los niños se alejan de sus padres para jugar, se piensa erróneamente que son independientes. Si prefieren quedarse cerca y jugar con ellos, erróneamente se considera que son demasiado dependientes y se les anima a que se vayan a jugar solos. Es normal que los niños quieran jugar con sus padres a veces y otras veces estar solos, pero esta elección no tiene nada que ver con su nivel de independencia.

En realidad, todos los niños nacen para depender y para ser dependientes de sus padres. De hecho, el placer de estar cerca de sus padres inspira a los niños a ser como ellos y a que, cuando crezcan, sean afectuosos consigo mismos y capaces de estar cercanos a los demás. El intenso apego que usted sintió por sus padres era una consecuencia de su desarrollo, no una señal de debilidad. *La verdadera independencia no se mide por la distancia física entre los niños y los padres, sino que se refiere a un bienestar interior constante que es independiente de las satisfacciones externas e invulnerable ante las*

desilusiones externas.

La verdadera independencia es posible gracias a una felicidad interior que no depende del éxito y que nunca se tambalea cuando las cosas no salen como queremos. Este bienestar fundamental surge cuando los padres y otros adultos importantes satisfacen la intensa necesidad de los niños pequeños de obtener esa atención que los reafirma y que los nutre. Este bienestar se ve frustrado cuando se los priva de tener una relación o se los aleja.

Cerca de su primer cumpleaños, usted llegó a un punto clave en su desarrollo cuando se dio cuenta de que usted era más feliz cuando estaba con sus padres, especialmente cuando usted llamaba la atención de sus padres y ellos respondían siendo afectuosos, admirando sus esfuerzos o jugando con usted. Usted estaba muy apegado a ellos y, especialmente durante los dos años siguientes, usted necesitaba que ellos lo reconocieran y le respondieran positivamente y con entusiasmo. Si ellos supieran que tenían que hacer eso, usted hubiera desarrollado un optimismo y un deseo por las relaciones cercanas que lo colocarían en una buena posición hoy.

Por otro lado, si sus padres siguieron el consejo tradicional de enseñarle independencia intentando convencerlo de que se alejara más de ellos justo cuando más necesitaba sentirse cerca de ellos, probablemente usted se derrumbó y aumentó su demanda de atención. Sus padres malinterpretaron esta demanda como si fuera una indicación de que, de hecho, usted era demasiado dependiente y necesitaba que lo alejaran aún más. Durante algún tiempo, probablemente usted sacó la conclusión de que no era bueno buscar el interés y la aprobación de sus padres. Quizá haya intentado sentirse bien con usted mismo complaciendo a sus padres y no pidiéndoles atención. Si usted confundió la infelicidad de sentir que no debía pedir la atención de sus padres con la felicidad de una relación afectuosa, usted también habría desarrollado la necesidad de reproducir esa misma infelicidad. Sin saberlo, usted habría aprendido lecciones que pueden estar haciéndole difícil tener buenas relaciones de adulto y también criar a sus propios hijos.

Stan

Stan vino a vernos porque se dio cuenta de que había un patrón en sus relaciones que le hacía sentirse infeliz y frustrado. Se enamoraba de una mujer e intentaba conseguirla con todo su empeño. Le enviaba flores, la llevaba a buenos restaurantes y la llamaba dos o tres veces al día. Pero en el momento que la mujer empezaba a responder positivamente, Stan empezaba a perder interés en ella. Si una mujer expresaba claramente su interés por él y que quería pasar con él más tiempo, Stan se sentía agobiado. Se sentía incómodo y empezaba a dejar de gustarle esa mujer por ser tan «dependiente» y por «hacer que» se sintiera tan incómodo. Después dejaba de llamarla y empezaba a buscar a otra.

Cuando empezamos a trabajar con Stan se quejaba amargamente de que le era imposible encontrar a una mujer «independiente». Nos decía: «No importa si una mujer parece muy independiente al principio, poco después empiezan a exigir y a depender cada vez más». La idea distorsionada de independencia que tenía Stan, una cualidad que él valoraba mucho, era que no estaba bien querer o necesitar una relación. Prefería la falsa satisfacción de estar solo antes que la auténtica satisfacción de vivir una relación cercana y correspondida.

Stan se quedó muy sorprendido cuando le explicamos que una relación sana con los demás traía consigo la necesidad y el deseo de estar con el otro. Nos decía: «Recuerdo que muchas veces cuando era pequeño les pedía a mis padres que jugaran conmigo, pero ellos me rechazaban diciendo que tenía que ser un niño mayor: No me daban nada de lo que pedía hasta que lo pedía de una forma que no fuera tan infantil o impulsiva. Y les gustaba mucho cuando jugaba solo y no requería su atención». Stan había intentado cumplir el deseo de sus padres de ser más «independiente» y «adulto», y se sentía orgulloso y cercano a sus padres cuando no solicitaba su atención o su afecto.

Cuando la implicación de Stan en nuestra relación terapéutica se hizo más profunda, se sorprendió a sí mismo deseando que llegara la siguiente sesión. Empezó a sentirse molesto consigo mismo por haber llegado a ser tan «dependiente» de nosotros. Se saltaba sesiones para demostrarse a sí mismo que podía ir bien sin nosotros. Con el tiempo, se dio cuenta de que su necesidad y deseo de querer vernos era algo normal y sano, que no tenía que avergonzarse por ello o pensar que no era propio de un hombre y, con el tiempo, pudo aplicar esta nueva perspectiva a sus relaciones amorosas. Conoció a Susan y comenzó a salir con ella, y cuando empezó a dejar de gustarle porque «esperaba demasiado» de él, en vez de romper con ella inmediatamente, acudió a nosotros para ayudarle a analizar sus sentimientos.

El cambio más importante en Stan fue que ahora estaba poniendo en duda lo que antes consideraba como cualidades de una buena relación. En vez de confundir la falsa satisfacción de permanecer distante con la verdadera felicidad, empezó a buscar la cercanía y una verdadera implicación en sus relaciones; intentó no expresar ante Susan su desagrado cuando ella quería que pasaran más tiempo juntos. Con el

tiempo, Stan pudo disfrutar y sentirse satisfecho con las expresiones de afecto de Susan, y también empezaba a aceptar el apego creciente que sentía hacia ella y el correspondiente deseo de querer estar con ella.

Algunas veces, las personas que tienen dificultades para crear y sostener relaciones cercanas debido a su adicción a la infelicidad *conscientemente*, buscan, desean y valoran la implicación en ellas, pero, sin saberlo, satisfacen su necesidad de volver a crear la distancia que mantenían en la relación con sus padres, eligiendo una y otra vez una pareja que no puede aceptar un compromiso.

Nancy

Nancy, ejecutiva de contabilidad de veintitantos años, hacía todos los esfuerzos posibles por conocer al hombre de sus sueños. Nada le interesaba más que casarse y crear una familia. Les dijo a todos sus amigos que estaba «disponible», y se apuntó a clubes que hacían excursiones a pie o en bicicleta en los que había un alto porcentaje de hombres. Una y otra vez ocurría que conocía a alguien que parecía agradable; salían unas cuantas veces; a ella le gustaba su compañía y quería implicarse más en la relación. Pero justo cuando la relación se empezaba a intensificar; el hombre en cuestión dejaba de llamarla. Nancy no prestaba atención a esta señal negativa y seguía llamándolo para salir juntos; cuando él no devolvía sus llamadas o decía que siempre estaba ocupado, ella tenía que hacer frente al hecho de que él ya no estaba interesado por ella. Al multiplicarse estas experiencias negativas, Nancy empezó a perder la esperanza y a cerrarse. Dudaba de empezar nuevas relaciones y se retiró de la mayor parte de las actividades sociales; finalmente, a sugerencia de un amigo, vino a nuestra consulta.

Cuando sugerimos a Nancy que, sin darse cuenta, estaba eligiendo a hombres que tenían miedo al compromiso, ella no terminó de creerse que eso fuera posible. Decía: «Nadie puede saber eso la primera vez que conoce a alguien». Nos contó todo lo que había hecho para poder conocer a alguien que quisiera una relación estable, y para ella la mayoría de los hombres simplemente «eran así». Al mismo tiempo, reconoció que los hombres que lo atraían no eran muy diferentes entre sí: todos desaparecían cuando la relación empezaba a consolidarse.

Al reflexionar sobre su propia vida, Nancy se dio cuenta de cuánto le había afectado el hecho de que su propio padre hubiera sido un adicto al trabajo y que rara vez estuviera en casa. Cuando ella le pedía que fuera al colegio a jugar o le solicitaba que la llevara con sus amigas a ver una película, él contestaba que estaba demasiado ocupado, que «alguien tenía que traer el dinero a casa». Más aún, no podía recordar que su padre la abrazara o le diera un beso nunca. De hecho, era como si él se sintiera incómodo cuando ella le demostraba su afecto.

Nancy empezó a comprender que, como todos nosotros, estaba muy influenciada por la actitud de sus padres con respecto a las relaciones. Aunque conscientemente ella buscaba una relación cercana y comprometida, al mismo tiempo había admitido la actitud distante de su padre, la justificaba, y había condenado el deseo de atención como algo inapropiado e infantil. Sin darse cuenta, resolvía este conflicto eligiendo hombres que la atraían porque había en ellos algo que le era familiar; es decir; la distancia emocional con ellos le recordaba a su padre. No resulta extraño entonces que estos hombres se fueran a la primera señal de compromiso verdadero.

Las dificultades de Nancy con las relaciones empezaron a salir a la superficie en su tratamiento con nosotros. Por un lado, estaba encantada de que nuestra relación terapéutica fuera tan estable y le ayudara tanto. Por otro lado, su adicción a la infelicidad le hacía sentirse incómoda con su implicación positiva hacia nosotros, al igual que Stan, nos acusaba de hacerla «dependiente». Estos sentimientos negativos la sorprendían y la alertaban de la posibilidad de que quizá, de hecho, instintivamente ella hubiera estado evitando a los hombres que estaban preparados y disponibles para tener una relación cercana y comprometida.

Al pasar el tiempo, Nancy se esforzó por no seguir sus impulsos sobre con quién salir, que ahora sabía que eran erróneos, y por conocer hombres que la llamaban para salir y que ella no hubiera considerado como posibilidad en el pasado. Para su sorpresa, algunos de ellos eran interesantes y divertidos y, lo más importante, no salían corriendo a la primera señal de compromiso.

Nancy hizo el descubrimiento clave de que cuando ella salía con un hombre que estaba interesado en ella, ella empezaba a perder interés en él. La animamos a que no actuara según esos sentimientos hasta que nuestro trabajo dejara claro si su falta de interés en la relación reflejaba el rechazo a la cercanía que había aprendido siempre, o si era una verdadera percepción y que la otra persona no era la adecuada. Cuando Nancy no pudo encontrar nada que fuera realmente «negativo» en el hombre con el que estaba saliendo, admitió que ella debía tener el mismo problema con la proximidad que tenían los hombres con los que había salido antes y que tanto la habían desilusionado. Este fue un gran descubrimiento en el trabajo

que Nancy hizo con nosotros. Poco después, empezó a disfrutar y a apreciar las relaciones que se estaban creando entre ella y su pareja presente.

Algunas veces la necesidad no reconocida de sabotear la satisfacción de la proximidad con otra persona no aparece hasta que se llega a un verdadero compromiso. Es bastante común que una persona se case con quien piensa que es su verdadero amor y que, la mañana después de la boda, se levante sintiéndose atrapada y preguntándose qué fue lo que había visto en su pareja. Si no se dan cuenta de que estos sentimientos negativos son expresiones de una adicción a la infelicidad, el matrimonio puede acabar destruyéndose.

Jim

Jim vino a vernos porque su mujer le había pedido el divorcio. Al hablar con él, vimos que quería a su mujer y que deseaba seguir casado con ella. Pero desde el día que se casaron empezó a pensar que había sido más feliz cuando vivían juntos, simplemente compartiendo casa. Aunque antes de su matrimonio habían tenido una vida sexual razonablemente satisfactoria, ahora, cuando su mujer quería atención, Jim sentía claustrofobia y no sentía atracción hacia ella. La mujer de Jim le pidió que se marchara, al sentirse frustrada por lo que ella pensaba que era un matrimonio sin amor Jim quería salvar su matrimonio, pero también estaba muy enfadado con su mujer por «pedir y necesitar tanto de él».

Cuando empezó a sentirse más cómodo confesándose con nosotros, hablaba cada vez más de su confusión sobre la necesidad de afecto por parte de su mujer. Según él, ya le había demostrado cuánto la quería y cuánto le importaba casándose con ella, y que no era razonable por su parte pedir que siguiera «demostrando» su amor y su cariño físicamente.

Cuando le pedimos que nos hablara más de ello, Jim nos dijo que se sentía más cómodo cuando mantenía una cierta distancia de los demás, incluyendo su mujer. Cuando era niño, sus padres le decían que estaba muy bien que jugara durante tanto tiempo sin requerir su atención. Recordaba también que en raras ocasiones, cuando les pedía ayuda a sus padres para solucionar un problema, ellos insistían en que se esforzara más en resolverlo por sí mismo. Cuando aprendió a leer, sus padres dejaron de leerle libros. Más aún, desde que tenía cuatro años, cuando Jim quería sentarse en el regazo de sus padres, ellos le decían que ya era demasiado mayor para eso. Recordaba sentirse orgulloso cuando sus padres les contaban a sus amigos que era un chico muy autosuficiente.

Desde que nació, los padres de Jim se habían sentido incómodos con la sana necesidad de Jim de amor y afecto. En el proceso de imitar el rechazo de sus padres con respecto a sus necesidades de sentirse cerca de sus seres queridos, Jim, sin saberlo, desarrolló la convicción profunda de que la soledad era un signo de fortaleza y que le haría feliz, mientras que la necesidad de afecto era un signo de debilidad. Al mismo tiempo, por supuesto, seguía manteniendo el mismo anhelo por disfrutar de unas relaciones cercanas y positivas con el que nació.

Cuando Jim se dio cuenta de que sus deseos de tener un matrimonio sano estaban siendo saboteados por su incomodidad con la cercanía y la interdependencia, empezó a buscar el placer que antes había desdeñado en su relación. Le pidió a su mujer que paralizara el divorcio. Le prometió hacer todo lo posible por hacerla feliz como marido. Para su alivio, su mujer estuvo de acuerdo en esperar mientras él seguía trabajando con nosotros.

En resumen, si usted se siente incómodo porque está «demasiado implicado» con un amigo o con una pareja, o si suele elegir como pareja personas distantes, que salen corriendo a la primera señal de cercanía o que solo están «tanteando el terreno» aunque estén teniendo una relación amorosa, sin darse cuenta de ello, usted está perpetuando los sentimientos negativos que aprendió en su infancia con respecto a la cercanía de los demás. Cuando sus padres estaban preocupados ante la posibilidad de que estuvieran dándole demasiado cariño, usted empezó a sentirse bien consigo mismo cuando se mantenía distante de los demás. Por supuesto, cuando era niño no podía saber que sus padres y otros adultos importantes estaban intentando de manera errónea convertirlo en una persona independiente, y que en ningún caso querían dañar su capacidad de disfrutar de la cercanía en sus relaciones como adulto. Por fortuna, no es demasiado tarde para cambiar estos conceptos negativos asumidos con respecto a la implicación en las relaciones y aprender a disfrutar de amistades íntimas y de relaciones amorosas.

La lucha por sentirse seguro en las relaciones

Sin darse cuenta, los padres a menudo comunican a sus hijos el mensaje de que prefieren a uno sobre

los demás, que tienen una mejor opinión de uno frente a otro o que uno de ellos no les gusta. En ocasiones el favoritismo crea diferencias según el sexo. Un padre se puede pasar horas jugando al ajedrez con su hijo, pero no quiere invertir ese mismo tiempo jugando al escondite con su hija. Una madre puede pasarse mucho tiempo cocinando y hablando con una hija, pero puede sentirse reticente a enseñar a su hijo a cocinar. A veces un hijo le recuerda a sus padres a una tía a la que adoraban o a una hermanastra que odiaban y, según el caso, el hijo se verá favorecido o rechazado. En algunas familias los padres se sienten especialmente orgullosos de un hijo al que consideran especialmente inteligente, y están decepcionados con los otros hermanos que no son tan listos. El orden del nacimiento a veces afecta a los padres, que pueden sentirse más cercanos a su primer hijo o querer más a su hijo más pequeño.

Cuando los padres hacen diferencias entre los hermanos de esta forma, los niños confunden la infelicidad que experimentan al sentirse o queridos o rechazados por alguna razón, con la verdadera felicidad que surge al sentirse amados por lo que son, y desarrollan la necesidad de reproducir esta infelicidad más adelante en sus vidas. Aún más, aprenden que no hay suficiente amor de padres para todos y asumen que las relaciones son competiciones por conseguir algo que escasea. Cuando son niños aprenden a ver a sus hermanos como competidores y llevan esta actitud hasta su madurez. Conciben la amistad y otro tipo de relaciones como una lucha por conseguir afecto.

Simone

Simone era la pequeña de tres hermanas y una niña especialmente bonita. Su madre, que nunca se había considerado atractiva a sí misma, estaba encantada de haber dado a luz a una niña tan increíble. Sin querer provocar diferencias, siempre le compró a Simone la ropa más cara y pasaba más tiempo arreglándole el pelo. Simone estaba encantada con ser la favorita de su madre. Nunca supo, por supuesto, que ese sentimiento de ser especial representaba realmente la infelicidad de ser admirada por su apariencia más que por su persona.

Como adulta, Simone siguió siendo adicta a esta forma disfrazada de felicidad. Gastaba demasiado dinero en ropa y en maquillaje, y constantemente pedía que valoraran su apariencia. A Simone le era muy difícil hacer amigos. Solo elegía aquellos amigos y amigas que no competirían con su belleza, y no podía evitar estar siempre demandando su admiración.

Al empezar a envejecer, Simone vino a vernos. No importaba cuántas operaciones estéticas se hubiera hecho o cuánto dinero se gastara en ropa, ya no conseguía los cumplidos y la atención por parte de los hombres que había recibido abundantemente cuando era más joven. Su adicción a una falsa felicidad basada en su aspecto exterior no se saciaba y empezó a deprimirse.

Trabajamos con Simone durante mucho tiempo antes de que pudiera superar la necesidad de escuchar constantemente comentarios sobre su belleza. Durante meses se ponía de punta en blanco para sus citas con nosotros y se sentía decepcionada y estaba convencida que no nos importaba cuando no le decíamos algo sobre su aspecto. Al seguir intentando ayudarla durante las muchas sesiones en las que ella se sentía frustrada y enfadada con nosotros, Simone empezó a darse cuenta de que hay otras formas, más satisfactorias, de que le demuestren interés y cariño por ella. Poco a poco empezó a centrarse menos en su apariencia y empezó a buscar fuentes de satisfacción más significativas. Descubrió que le encantaba trabajar con barro. Se apuntó a un curso de alfarería, e hizo amigos entre sus compañeros y compañeras y disfrutaba en su compañía. Semanas después, se sintió contenta al darse cuenta de que ni una sola vez había pensado en comparar su aspecto con el de los demás.

Cuando son adultos, los niños a quienes sus padres consideraban menos que sus otros hermanos y hermanas, pueden intentar compensar esta carencia buscando la falsa felicidad que trae ser objeto de admiración. Asumen, sin darse cuenta de ello, que sus hermanos eran felices porque eran los preferidos, y transforman sus relaciones en una búsqueda constante por la alabanza. Esta determinación inquebrantable de ganarse la admiración de los demás puede hacer que sus relaciones sean difíciles y unilaterales.

A veces los hermanos que no son favorecidos desarrollan la necesidad del dolor de sentirse inferiores, y la confunden con la felicidad suponiendo que eso es lo que tienen que sentir. Cuando son adultos buscan situaciones en las que los demás tienen más éxito y son más admirados, y se cuidan de no destacar nunca entre la multitud. Se relacionan con parejas ante quienes se sienten inferiores. Esto satisface su adicción a la infelicidad, pero deja insatisfecho su anhelo interior por una felicidad genuina y por relaciones positivas.

En general, cuando los hermanos no son iguales ante los padres, una vez adultos eligen relaciones en las que reproducen los sentimientos de celos, de competitividad, de superioridad o de inferioridad que estaban siempre presentes en su infancia. Sin saberlo sacan la conclusión de que sentirse así está bien; como todos los niños, creen que lo que sienten, no importa si es desagradable, está bien porque es lo que sus perfectos padres querían que ellos experimentaran.

El drama de la familia romántica

Si su insatisfacción en la vida es en cierto grado el resultado de la carencia de relaciones significativas o de relaciones poco gratificantes, una de las causas importantes puede encontrarse en el periodo de la infancia que llamamos *la fase romántica*, que se extiende aproximadamente desde los tres a los seis años. Los investigadores de temas de desarrollo infantil han reconocido hace mucho tiempo que cerca de los tres años los niños empiezan a buscar la atención del adulto del sexo opuesto a ellos, y también tienen miedo de que el progenitor de su mismo sexo se enfade con ellos por querer ponerse en su lugar. Estos deseos y miedos explican comportamientos desconcertantes tales como: continua e intensa competitividad, cambios de humor, extrema sensibilidad ante una ofensa, y afirmaciones de poseer poderes sobrehumanos y un conocimiento perfecto.

Cuando los padres no comprenden la dinámica de esta fase, gran parte de las reacciones de sus hijos les parecen incomprensibles o, lo que es peor, reprobables. Este es un periodo emocional muy intenso y los niños de esta edad son muy sensibles. Según cómo los padres manejen esta fase romántica, les será más fácil cuando son adultos crear relaciones positivas y significativas, o pueden hacer que un adulto sea adicto a las relaciones conflictivas e insatisfactorias.

Queremos subrayar que los niños dentro de la fase romántica no están buscando una relación adulta con el progenitor del sexo opuesto, sino que están imitando la relación social que perciben que sus padres tienen. Los niños poseen una idea muy vaga de la relación amorosa que tienen sus padres. Esta noción incluye elementos de posesión amorosa, afecto y exclusividad. Los niños que atraviesan la fase romántica no buscan ningún tipo de atención teñida de sexo o de contacto. Es trágico ver cómo las personas que abusan sexualmente malinterpretan el comportamiento de los niños en esta fase como un comportamiento amoroso adulto y esto les hace argumentar que sus víctimas infantiles les sedujeron a ellos.

Cuando cumplen tres años, empiezan a darse cuenta de que sus padres tienen una relación mutua que no los incluye a ellos, y quieren un sitio en esta nueva fuente de diversión que han descubierto. (Hablaemos de situaciones en las que uno de los progenitores está ausente o en las que los padres no se llevan bien. Ahora, estamos hablando de niños cuyos padres disfrutaban de su compañía mutuamente.) Los niños quieren tener para ellos al progenitor de sexo opuesto y tener esa misma atención positiva que el progenitor de su mismo sexo obtiene. No comprenden la naturaleza exacta de la relación de sus padres, pero saben que quieren desviar la admiración del miembro de la pareja del sexo opuesto hacia ellos. Por ejemplo, cuando la madre de un niño pequeño, Greg, elogia a su marido por lo bien que canta, Greg inmediatamente empieza a cantar con todas sus fuerzas.

Los padres que comprenden que este intenso deseo de ser admirados es normal podrán elogiar a sus hijos aunque desafinen. Pueden decirle a Greg: «Tienes una voz estupenda. ¿Quieres cantarnos otra canción?».

Los padres que hacen caso del consejo popular de que tienen que hacer que sus hijos no se sientan «demasiado orgullosos de sí mismos», tienden a responder negativamente ante esa situación. Dicen algo así como: «Greg, debes aprender que no siempre puedes ser el centro de atención y que no puedes ser el mejor en todo». A los niños que se les critica o son víctimas de burla por su deseo de ser admirados por el progenitor del sexo opuesto, típicamente responden sintiéndose avergonzados e inhibidos. Puede que dejen de intentar obtener la atención positiva de los miembros del sexo opuesto. Cuando son adultos pueden sentirse más cómodos dejando que otros se lleven los méritos de sus esfuerzos. Quizá el ejemplo más famoso es el personaje de Cyrano de Bergerac. Creyéndose muy poco atractivo, Cyrano ayudó a otro hombre a cortejar a la mujer que él mismo amaba.

Algunas veces los niños que reciben críticas o burlas cuando intentan ganarse la admiración se aferran a sus deseos y hacen un doble esfuerzo por ello. Cuando son adultos, inintencionadamente, alejan a los demás de su lado por su constante necesidad de admiración y alabanza.

La razón por la que niños de entre tres y seis años creen que son verdaderos competidores e intentan ganarse la atención del progenitor del sexo opuesto es que la inmadurez de sus mentes no les deja comprender la naturaleza del compromiso que tienen su madre y su padre entre sí. Los niños también tienen una imagen de sí mismos que no es realista y que eclipsa las diferencias de madurez intelectual, de tamaño físico y de poder que hay entre los niños y sus padres. Un niño pequeño decía a voces que era mejor jugador de baloncesto que Michael Jordan. Cuando falló un lanzamiento, miró a sus padres y dijo: «La cesta está rota».

Al igual que otros niños, seguramente usted dijo a voces con frecuencia que usted era más fuerte y más listo que sus padres, especialmente que su progenitor de su mismo sexo. Si sus padres comprendieron que esta sobrevaloración de sus habilidades era algo normal y pasajero, seguramente pudieron reaccionar con afecto y aceptación. Cuando Bobby, un niño de cinco años, anunció que era mucho más rápido corriendo

que su padre, este respondió: «¡Uauh, eso es estupendo!». Sabía que la respuesta de Bobby era apropiada para su edad y que su hijo se olvidaría de esa visión poco realista de sí mismo de una mejor forma y sin cicatrices emocionales si él no intentaba desilusionar a Bobby.

Por otro lado, cuando los padres suelen responder a las manifestaciones de sus hijos de ser capaces de hacer cosas muy superiores a la realidad, sintiéndose ridículos, molestos, burlándose, criticándolos o corrigiéndolos, los niños se sienten heridos y desolados. Empiezan a tener dudas de ser capaces de ganarse la admiración de las personas más importantes del mundo para ellos, algo que tan desesperadamente buscan. Cuando son adultos, pueden aferrarse a valoraciones poco realistas de lo que son capaces, pueden ser incapaces de sentirse orgullosos de sus éxitos, o puede que no soporten las críticas constructivas. Más aún, pueden incluso copiar lo que para ellos era la negativa de sus padres a satisfacer su necesidad de reconocimiento y les sea muy difícil halagar a los demás.

Mike

Mike, un vendedor de una imprenta, vino a vernos porque estaba a punto de perder su trabajo por tercera vez en dos años. Dijo que sabía que era demasiado «sensible». Se crecía con los cumplidos, que le hacían sentirse en la cima del mundo, e intentaba obtenerlos siempre. Los clientes que trabajaban con él diseñando folletos y catálogos se molestaban porque siempre se quería llevar todos los méritos del trabajo. Al mismo tiempo, Mike no soportaba ni la menor crítica constructiva. Si su jefe o un cliente le sugería que sería bueno que intentara mejorar algún aspecto de su carácter; se defendía con energía y culpaba a los demás del problema.

Mike trasladó esta misma sensibilidad a su relación con nosotros. Nuestra mínima insinuación de que él mismo podía ser la causa de sus problemas, era para él una crítica con la que no estaba de acuerdo. Nos acusaba de ser como su padre, que siempre le encontraba fallos y casi nunca reconocía su esfuerzo. Cuando Mike empezó a hablarnos de su infancia, quedó claro que su padre no había comprendido la necesidad de su hijo de igualarse a él durante la fase romántica. Su padre interpretó la competitividad de su hijo y el hecho de que se jactaba exageradamente de todo lo que podía hacer como un peligroso rasgo de carácter que debía ser borrado. Frecuentemente le decía a su hijo que «había que bajarle los humos». Mike recordaba a su padre diciendo muchas veces: «No eres tan bueno como crees».

Aprendimos a no asumir que Mike iba a aceptar nuestros comentarios. Esperábamos hasta que nos pedía nuestra opinión antes de ofrecérsela. Muy lentamente, Mike se dio cuenta de que estábamos de su parte, que intentábamos ayudarle. Empezó a confiar en que nuestras observaciones de que se estaba haciendo infeliz a sí mismo venían de un auténtico deseo de ayudarlo y que no era nuestra intención rebajarlo. Cuando empezó a rechazar menos nuestra ayuda, Mike descubrió que él era su peor crítico. Conscientemente, sentía rabia por la forma en que su padre lo había criticado. Pero como ocurre con todos los niños, en el fondo había asumido que sí era igual que su padre, su padre lo querría. Así, el resultado, fue que Mike se trataba a sí mismo con dureza y no se perdonaba fácilmente. No era de extrañar que fuera tan sensible a la crítica constructiva, que para él era una confirmación de los peores miedos sobre sí mismo. Al mismo tiempo, aunque le provocó mucho dolor emocional darse cuenta, la autocritica de Mike lo igualaba a su padre y, así, su padre lo querría y él se sentiría bien consigo mismo por ello.

Al avanzar en nuestro trabajo, la necesidad de Mike de criticarse a sí mismo para mantener su equilibrio interior empezó a disminuir; mientras que su bienestar interior cada vez se alimentaba más de pensamientos y sentimientos constructivos para consigo mismo. La consecuencia fue que Mike empezó a ser más capaz de aceptar las sugerencias de los demás. Aunque aún seguía teniendo dificultades con las críticas constructivas que recibía de su jefe o de los clientes, podía entender más fácilmente que la intención era ayudarlo a hacer mejor su trabajo. Evitaba discutir e intentaba poner en práctica sus sugerencias. Poco a poco se sintió suficientemente seguro como para dar las gracias cuando un cliente contribuía con una buena idea. Los resultados de su trabajo y su capacidad de disfrutar de él mejoraron mucho.

Otro aspecto de la fase romántica que puede tener efectos a largo plazo en las relaciones adultas es el miedo de los niños a que el progenitor de su mismo sexo tome represalias en respuesta a los deseos competitivos del niño. Ya que los niños están convencidos de que son más atractivos que el progenitor de su mismo sexo, cuando el progenitor del sexo opuesto no responde a sus deseos románticos, los niños sacan la inevitable conclusión de que el problema es que el progenitor del mismo sexo que ellos está interfiriendo de alguna manera. Esta es la razón por la que los niños en esta fase a menudo se enfadan y rechazan a su progenitor del mismo sexo y, por ello, tienen tanto miedo a que ese progenitor reaccione con la misma ira y el mismo rechazo.

Aunque los niños de esta edad pueden ser capaces de acompañar al progenitor del sexo opuesto a hacer

el más tedioso de los recados, con frecuencia ni siquiera juegan a sus juegos favoritos con el progenitor del mismo sexo. Los progenitores del mismo sexo que ese niño que no comprenden esta fase y la vulnerabilidad de los niños, pueden sentirse heridos por el rechazo que reciben de su hijo y expresar ese dolor de formas que pueden ser muy molestas para un niño que ya está preocupado porque su ira provoque la venganza del progenitor de su mismo sexo. Por ejemplo, cuando un hijo rechaza la oferta de pasar un rato juntos, el progenitor del mismo sexo que no comprenda esta fase, con frecuencia diría algo así como: «Vale. Yo tampoco quiero jugar contigo. Prefiero leer el periódico». Los niños de esta edad necesitan que los reafirmen constantemente. Cuando el progenitor del mismo sexo comunica que se siente herido, rechazado o enfadado, esto solo confirma los miedos del niño. En cuanto son adultos, los niños a los que se les ha respondido así, pueden destruir sus relaciones cercanas transformando el temor del rechazo por parte de sus amigos y parejas en una profecía que se ha cumplido.

Ellen

Ellen era una licenciada de unos veinte años que vino a vernos porque sus amigos más cercanos eran muy problemáticos. No tenía problemas para hacer amigos, pero inmediatamente después surgían los conflictos. Ellen empezaba a dudar de la lealtad y del compromiso de sus amigos con ella. Si sus amigos hacían planes con otros o empezaban a salir con alguien, Ellen sacaba la conclusión de que ese amigo no quería estar con ella. Ellen reaccionaba con frialdad y distancia. Su amigo, naturalmente, respondía ante esta antipatía con rabia o se retiraba, con lo que las sospechas de Ellen se confirmaban.

Ellen recordaba que aunque sus relaciones con los hombres siempre habían sido satisfactorias, nunca había tenido una relación tranquila con una mujer. Nos contó que lo había pasado mal con su madre. Ella era la «niña de papá» y su madre siempre se había resentido de la cercanía de Ellen con su padre. Su madre expresaba claramente que se sentía herida cuando Ellen le hacía confidencias a su padre pero no a ella. Ellen aceptaba las quejas de su madre como el precio que tenía que pagar por los buenos ratos que pasaba con su padre.

A medida que siguió con su tratamiento, empezó a sentir resentimiento por otras personas que también venían a nuestra consulta. También nos acusó de tener más atenciones con los demás que con ella. Estaba convencida de que teníamos pacientes «favoritos» y sacaba la amarga conclusión de que ella no era uno de ellos.

Con tanta delicadeza como pudimos, le señalamos a Ellen que había adoptado el mismo punto de vista que su madre con respecto a las relaciones y que las veía como una competición por obtener un poco de atención por parte del otro. Al principio Ellen estaba indignada al ver que tenía rasgos que tanto había rechazado en su madre, pero le ayudamos a darse cuenta de que, cuando era niña, la única manera de sentirse cerca de su madre era ser como ella en algunos aspectos.

Con el tiempo, Ellen se dio cuenta de que seguíamos siendo atentos y que seguíamos preocupándonos por ella a pesar de su ira hacia nosotros y a pesar de que había otros clientes también. Poco a poco empezó a considerar las relaciones como oportunidades para encontrar satisfacción constructiva en vez de una lucha por favores y atenciones. Su actitud hacia sus amigos empezó a ser menos posesiva y más confiada, con el resultado de que sus amigos disfrutaban más de su compañía y la incluían más a menudo.

Los progenitores del sexo opuesto a sus hijos que no comprenden esta fase romántica pueden reaccionar ante la preferencia que demuestran sus hijos con desaprobación o irritación. El progenitor del sexo opuesto puede sentirse incómodo con el intenso afecto que le demuestra el niño y puede sentir pena por el progenitor del mismo sexo. Como respuesta a ello, el progenitor del sexo opuesto puede rechazar la preferencia que muestra su hijo e insistir para que sea el otro progenitor el que lo lleve a la cama o juegue con él. Los niños que ven así rechazados sus intensos deseos de pasar tiempo con el progenitor del sexo opuesto, de mayores pueden sentirse inhibidos o tímidos con personas del sexo opuesto.

La fase romántica: Un modelo para las relaciones actuales

La fase romántica culmina en la *relación ideal*, una identificación con la manera en que sus padres lo trataron a usted, cómo se trataron entre ellos, cómo trataron a sus amigos y a los extraños. Identificarse es intentar ser exactamente igual que las personas que son importantes para nosotros. Es un modelo para nuestra forma de actuar como adultos. Esta es una de las razones por las que la fase romántica tiene un efecto tan importante en las relaciones actuales que usted establece.

Cuando los padres saben que la preferencia de sus hijos por el progenitor del sexo opuesto es normal a esta edad y que los niños se olvidarán de ello por sí mismos, entonces se lo toman con calma. Cuando los

niños ven que el progenitor de su mismo sexo no se venga, tal como ellos esperaban, descubren un modelo de relación que incluye la capacidad de estar cerca de seres queridos aunque tengan distintas opiniones y deseos.

Si la fase romántica evoluciona bien, los niños reconocen que su decepción al ver que no pueden desplazar al progenitor de su mismo sexo a los ojos del otro progenitor no se debe a sus limitaciones o a que algo falla en el amor de sus padres por ellos, sino a que sus padres se quieren de una forma comprometida. Los niños se hacen cada vez más realistas con respecto a sus verdaderas capacidades cuando se dan cuenta de que aunque pueden hacer que sus padres los cuiden y los quieran, no pueden dictar la manera en que sus padres viven entre sí. Reconocer esto hace que los niños se den cuenta del hecho crucial de que serán más felices disfrutando del calor de la relación padres-hijos que intentando, para su insatisfacción, interferir en la relación amorosa de sus padres. Cuando son adultos, estos niños no van a buscar una pareja que no les corresponda emocionalmente ni se van a implicar con amistades complicadas o en triángulos amorosos.

Los hijos de padres divorciados o de padres que no se aceptan pueden desarrollar ciertos ideales con respecto a las relaciones que les causarán problemas al ser adultos. Por ejemplo, si el progenitor del mismo sexo que el hijo está ausente o no es aceptado por su pareja, y el progenitor del sexo opuesto reacciona mostrando demasiada atención a su hijo, el hijo puede interpretar que ha ganado ante el progenitor del mismo sexo. Estos niños, cuando son adultos, pueden llegar a creer que la satisfacción en las relaciones llega luchando por obtener un premio y luego ganándolo.

Roger

Roger era un arquitecto de 40 años de mucho éxito que tenía una vida personal muy turbulenta. Satisfacía sus necesidades amorosas con mujeres que tenían otra relación con otro hombre. Si la mujer dejaba al otro hombre por él, Roger poco a poco iba perdiendo el interés por ella y el ciclo empezaba de nuevo. Dos o tres veces, Roger no había podido evitar salir con mujeres que estaban saliendo a su vez con algún amigo suyo. En esos casos, se convencía a sí mismo de que esa mujer bien valía la pérdida de su amistad porque estaba muy enamorado. El resultado era que perdía a sus amigos y luego también perdía el interés por esas mujeres.

Cuando Roger empezó a sentir la irresistible tentación de salir con la novia de un socio de la empresa para la que trabajaba, se dio cuenta de que estaba poniendo en peligro su trabajo y vino a nuestra consulta inmediatamente. Los padres de Roger se habían divorciado cuando tenía cinco años. Roger se acordaba de que su madre le decía: «Tú eres el hombre de la casa ahora; tú eres el que me cuidará ahora». También recordaba que llevar sobre sus hombros la responsabilidad de mantener el buen humor de su madre a veces lo agobiaba y lo abrumaba. Cuando iba al instituto a menudo se quedaba hasta tarde varias noches seguidas por no volver a su casa.

La relación de Roger con su padre había sido igualmente conflictiva. Por un lado, recuerda que se sentía superior a su padre porque su madre prefería a Roger como hombre de la casa. Pero también recuerda desear que su padre volviera a casa y lo relevara de la responsabilidad del bienestar de su madre.

Roger nunca había conectado las experiencias de su infancia con esta tendencia a quitarles las mujeres a otros hombres y con su incapacidad para seguir interesándose por una mujer una vez ella era «suya». Roger nos contó: «Supongo que siempre pensé que el amor era un concurso en el que solo hay ganadores y perdedores». Poco a poco empezó a percibir que tener una buena relación es disfrutar de la otra persona más que quitársela a alguien y ganársela.

Con nuestra ayuda, Roger luchó intensamente y venció en gran medida este impulso de salir con mujeres que tenían relaciones con otros hombres. Al principio se quejaba de que no había mujeres que le interesaran y que no estuvieran con otro hombre. Le señalamos que la falta de interés que sentía probablemente significaba que estaba echando de menos la satisfacción tan familiar (aunque falsa) de vencer a un tercero. Se había hecho adicto a ese sentimiento de triunfo, que es en realidad un tipo de satisfacción basada en el dolor y que no tiene que ver con amar a otra persona. Había estado saliendo con mujeres no porque estuviera realmente interesado en ellas sino porque ganar le hacía sentirse poderoso y con éxito.

Después de algún tiempo, Roger conoció a una mujer que no tenía otra relación y que le interesaba. Nuestro trabajo con Roger se centró entonces en ayudarlo a disfrutar de esta nueva manera de relacionarse.

Cuando la fase romántica va bien, los niños tienen un modelo sólido y constructivo sobre cómo relacionarse con amigos, niños y sus seres queridos. Copian a los padres que se quieren y mantienen su compromiso de cuidar de sus hijos de forma apropiada. Este modelo permite que los niños crezcan y

tengan relaciones importantes en las que la unión permanece y en las que las diferencias de opinión o de preferencias no son una amenaza. Porque cuando fueron niños su ira no puso en peligro su relación con el progenitor del mismo sexo, cuando son adultos no temen escuchar o expresar desacuerdo. Porque cuando fueron niños siguieron obteniendo la atención del progenitor del sexo opuesto aun cuando ese progenitor no les otorgara mucha atención en público, cuando son adultos no se sienten heridos o rechazados si un amigo o una pareja tiene intereses u opiniones que no comparten.

Cuando la fase romántica no va bien, los niños se quedan con un modelo de relación que intensificará su adicción a la infelicidad y les causará problemas para poder encontrar y conservar relaciones cercanas cuando son adultos. Este modelo puede hacerlos proclives a ser demasiado celosos, posesivos o competitivos, o a que se impacienten con otras personas que tienen una perspectiva diferente o que hacen elecciones distintas.

En resumen, usted estará en el camino de mejorar sus relaciones si hace una pausa para identificar el modelo de relación que trasladó desde su infancia. Pregúntese: ¿Siente que sus amigos compiten con usted por obtener cierta satisfacción? ¿Los celos hacen que sus relaciones sean dolorosas? ¿Le cuesta sentirse cerca de amigos o de su pareja si eligen diariamente (qué película ver, dónde ir de vacaciones) opciones distintas a la suya? ¿Se siente más atraído por personas que emocionalmente no están disponibles? ¿Elige usted amigos o parejas que tienden a dominarlo o a criticarlo? ¿Pierde usted el interés en sus relaciones o provoca conflictos con sus amigos y parejas que muestran un gran interés en usted? ¿Necesita del otro para sentirse como una persona completa?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es «sí», entonces necesita trabajar en su modelo de relación. En la sección 2 le enseñaremos cómo tener relaciones satisfactorias y duraderas sin incluir las ideas negativas que usted aprendió de niño.

Más allá de sus padres

En este capítulo y en el anterior hemos descrito la naturaleza y las causas de la adicción a la infelicidad. Antes de examinar con más detalles las consecuencias de ser adicto a la infelicidad, nos gustaría hacer una pausa y contestar a la pregunta que sabemos que muchos de nuestros lectores tienen en mente: ¿Cómo puede ser que una parte tan importante de lo que somos se forme a una edad tan temprana? ¿Y qué hay del efecto que tienen en nosotros las personas que conocemos más tarde y las experiencias que tenemos después?

La educación que un individuo recibe en los primeros años de su vida es la influencia más poderosa, positiva o negativa, en la salud emocional de ese individuo por dos razones: 1) los niños nacen amando a sus padres, creyendo que sus padres son perfectos y necesitan imitarlos, y 2) en los primeros años de la vida las mentes de los niños son suficientemente inmaduras como para no saber evaluar la calidad del cuidado y educación que reciben.

El equilibrio interior de las personas que gozan de un bienestar inquebrantable y que persiguen solo una satisfacción de tipo constructivo no se deja afectar por las personas y los acontecimientos con los que se encuentran al final de su infancia y cuando son adultos. Y, al contrario, las experiencias de la vida pueden impactar de manera positiva o negativa la calidad de vida de individuos que han desarrollado una adicción a la infelicidad. Debido a que la necesidad de bienestar interior de estos individuos puede satisfacerse o bien por una satisfacción genuina o también por la infelicidad disfrazada de satisfacción verdadera, otras personas y acontecimientos pueden influir en la tendencia de estos individuos a ir hacia la felicidad o hacia la infelicidad para mantener su equilibrio interior. Las experiencias positivas, como tener buena suerte, encontramos en la vida con profesores y jefes que nos valoran, y crecer en una cultura de igualdad, favorecen los deseos de estas personas por satisfacer sus necesidades emocionales con satisfacciones verdaderas y constructivas. Las experiencias negativas, como ser objeto de racismo o sexismo, estar en compañía de otros que violan leyes, estar dominado por profesores tiránicos (o, más tarde, por jefes injustos), o tener siempre mala suerte, harán que la tendencia de estas personas a provocarse infelicidad para poder obtener bienestar interior se fortalezca.

Si usted es adicto a la infelicidad, las ideas, pautas y estrategias que encontrará aquí le darán los instrumentos necesarios para cambiar el equilibrio entre las formas positivas y negativas de obtener el bienestar interior. Aunque anteriormente quizá se haya sentido impotente cuando no pudo llevar a cabo una resolución, ahora ya sabe que en realidad en esos momentos usted estaba, aunque sin saberlo, intentando consolarse a través de una experiencia negativa. Aprenderá a cómo dejar a un lado el dolor disfrazado de satisfacción y a saber cómo elegir la satisfacción constructiva como fuente del bienestar más profundo.

CAPÍTULO 3

Autosabotaje: El alimento de la infelicidad

Si usted es adicto a la infelicidad, los efectos de esta adicción pueden influenciar su día a día de manera reconocible o irreconocible para usted. Sus efectos pueden provocar cambios en su estado de ánimo, en su intención de estar en forma y sano, en su deseo por mantener y por disfrutar de sus relaciones más cercanas, y en su determinación por triunfar en la profesión que ha elegido. Antes de que pueda dar los pasos necesarios para vencer esta adicción y tomar las riendas de su propia vida, necesita hacerse consciente de cómo le está afectando. Este capítulo es una introducción general sobre cómo la adicción a la infelicidad puede minar su búsqueda de una verdadera satisfacción y evitar que disfrute de la vida que usted desea. Este autosabotaje puede ocurrir en cualquier parcela de su vida. En la sección II le ofrecemos estrategias prácticas para vencer la adicción a la infelicidad en áreas específicas de su vida.

La adicción a la infelicidad puede afectarle de muchas maneras:

- *Su bienestar depende quizá de los acontecimientos externos.* Posiblemente le sea difícil superar decepciones, quizá mida su valía interior por sus éxitos externos o quizá usted se valore a través de los ojos de los demás. Las formas en que este desequilibrio se manifiesta pueden variar, pero el resultado es el mismo: cuando las cosas van mal, con frecuencia van doblemente mal. Por un lado, está la desilusión de lo que ha ocurrido y, por otro, la pérdida de autoestima que con frecuencia trae consigo.

- *Quizá sin saberlo a veces va en busca de experiencias dolorosas en vez de buscar una verdadera satisfacción.* Tal vez experimente con frecuencia momentos de dolor, como depresión o miedos infundados. Quizá elija siempre a personas inadecuadas como amigos o como pareja, o quizá le sea difícil sentirse cerca y compartir sentimientos recíprocos con las personas adecuadas. Posiblemente le sea difícil mantener buena salud o bienestar físico en general. Seguramente haya elegido una profesión que no concuerda con su talento personal o quizá le sea difícil triunfar en una profesión que realmente le gusta.

- *Las experiencias de felicidad verdadera pueden hacer surgir una necesidad no reconocida de infelicidad.* Quizá sutilmente usted no valora lo suficiente los esfuerzos positivos que hace para lograr las metas que se ha propuesto en su trabajo, en sus relaciones o con respecto a su salud. Cuando usted logra un objetivo que usted ha estado buscando durante mucho tiempo, quizá experimente momentos de depresión, autocrítica y ansiedad que usted no percibe como reacciones ante su éxito. Tal vez usted consiga una meta y luego haga algo para arruinar lo que ha conseguido.

- *La adicción a la infelicidad con frecuencia se manifiesta como una dificultad de regular la necesidad de ciertos placeres. Muchas personas luchan por controlar cómo comen, beben, las horas que pasan trabajando o su apetito sexual.*

La verdadera seguridad proviene del interior

Si cuando era un bebé le dejaron llorar o lo castigaron o le riñeron por comportarse como un niño, probablemente, a veces, sentiría que no se merecía el amor de sus padres. Sin darse cuenta, usted se habría sentido cómodo (feliz) con esa infelicidad porque usted creía que así era como sus padres querían que usted se sintiera y, por lo tanto, así era como debería sentirse. También habría desarrollado la necesidad de reproducir esa infelicidad disfrazada, haciéndose sentir que no valía nada. Al mismo tiempo, sin embargo, usted seguía teniendo el deseo innato de esa felicidad que surge de las experiencias positivas y no de las negativas. Para satisfacer ese deseo, probablemente, usted recurrió a fuentes exteriores de bienestar, tales como obtener lo que quería cuando lo quería, o obtener la aprobación de los demás. Hasta hoy, su equilibrio interno puede todavía depender de cosas externas, lo que le hace inherentemente vulnerable ante los problemas.

Cómo enfrentarse a las desilusiones

Si su bienestar emocional depende de las cosas externas, usted carecerá de un salvavidas emocional que pueda sostenerlo cuando las cosas no van bien. Las pérdidas que lo desequilibran pueden ser algo tan pequeño como perder un bolígrafo o ser incapaz de conseguir entradas para el concierto al que quería ir, o tan importantes como la enfermedad de un ser querido o perder un trabajo. Queremos subrayar que no

estamos refiriéndonos aquí a la tristeza que toda persona siente cuando sufre una desilusión o es víctima de la mala suerte. Cuando estamos ante una adicción a la infelicidad, con frecuencia, esa tristeza normal que se siente por esas pérdidas de todos los días se agrava cuando las personas buscan el consuelo en sentimientos de infravaloración, vergüenza o ira hacia sí mismos o hacia las personas que tienen a su alrededor.

A los bebés y a los niños pequeños que no han recibido consuelo de una manera consistente, les resulta difícil consolarse a sí mismos de forma constructiva cuando se sienten infelices. Copian lo que para ellos es el rechazo de las personas que deberían ayudarles a sentirse mejor y se sienten bien con ellos mismos cuando renuncian al consuelo que desean. Tal como mencionamos anteriormente, en realidad sus padres querían hacerlo feliz de verdad. Pero *al igual que todos los niños, usted interpretaba la intención de sus padres según cómo le hacían sentir.*

En algún momento, todos los padres se cansan o están irritables. Si a veces sus padres estaban de mal humor o no le respondían, su desarrollo emocional no se habría visto afectado porque esos momentos habrían sido excepcionales dentro de un clima general de atención a sus necesidades. Pero si, con la mejor intención del mundo, sus padres frecuentemente le dejaron llorar sin intentar consolarlo, si respondieron negativamente a sus deseos de estar cerca de ellos y contar con su atención, si esperaban de su parte más madurez de la que usted como niño podía ofrecer, si lo castigaban o si fueron demasiado permisivos (si no lo protegieron de las consecuencias de su propia inmadurez), entonces usted sacó la consecuencia de que ese sufrimiento no consolado que usted sentía era algo bueno porque era el resultado del amor de sus padres. Desarrolló entonces la necesidad de recrear ese sufrimiento que le era tan familiar, creándose a usted mismo.

Los niños que son aislados o rechazados por unos padres que no se sienten bien, estarán tristes, mal e incluso llenos de ira, pero soterradamente están convencidos de que sus padres les están dando el amor ideal. Sin darse cuenta, confunden el dolor que sienten porque nadie les consuela con la profunda satisfacción de ser queridos completamente por unos padres perfectos y, cuando son adultos, intentan consolarse recreando esos sentimientos de tristeza y desilusión que no encontraron consuelo en su día. Esta es la razón por la que tanta gente es incapaz de recuperarse ante una profunda desilusión. El dolor de una pérdida real se combina con esa tendencia no reconocida a buscar consuelo sintiéndose avergonzado, no querido, culpable, enfurecido o como una víctima.

Si con frecuencia no lo consolaron cuando era un niño, como adulto puede encontrarse con una lucha interna cuando las cosas no van bien en el mundo exterior. Si pierde un partido de tenis en el que se esforzó mucho o si un informe en el que había trabajado duramente no se valora, puede tener dificultades para mantener su equilibrio interior. Usted sufre por la pérdida en sí y también sufre por los sentimientos de tristeza o ira en los que se refugia para consolarse por su decepción.

Carl

Cada vez que una venta en la que estaba trabajando no se llevaba a cabo, Carl sentía que no valía nada y se notaba profundamente deprimido. Aunque de forma racional Carl sabía que siempre hay un cierto número de ventas que no salen, se sentía tan mal que tenían que pasar varios días antes de que se encontrara con fuerzas para volver a hacer más llamadas. Como resultado de ello, su puesto de trabajo estaba seriamente comprometido.

Después de trabajar con él durante un tiempo, Carl empezó a ver que el odio que sentía hacia sí mismo no guardaba proporción con el hecho de haber perdido una venta posible. Se acordaba de que «cuando era niño me mortificaban tanto mis errores que intentaba evitar con todas mis fuerzas situaciones en las que se podían dar. En el instituto nunca elegía las clases más avanzadas que correspondían a mi nivel, sino que siempre elegía los cursos más fáciles».

Carl recordaba que muchas veces lo habían castigado por sus errores. Por ejemplo, recordaba que una vez, cuando tenía tres años, se le cayó una fuente que estaba secando. Le llamaron torpe y descuidado y le hicieron pagar la fuente con el dinero de varias semanas de su paga. Aunque no le había gustado nada el hecho de quedarse sin su paga, nunca cuestionó su convicción de que debía pagar por su error.

Estos recuerdos le ayudaron a Carl a entender que cuando las cosas no iban bien, sin saberlo, se consolaba con la infelicidad que sentía cuando copiaba a sus padres y se hacía «pagar» a sí mismo. Anteriormente casi no se había dado cuenta de que había sido tan crítico consigo mismo porque sentía que se lo merecía y, por lo tanto, que su reacción era la apropiada. Ahora se daba cuenta de que sus padres, con quienes en la actualidad tenía una relación muy cercana, lo habían educado para que de mayor no se sintiera paralizado ante sus errores y vio que habían reaccionado negativamente porque pensaban erróneamente que su hijo había cometido un error por negligencia o a propósito.

Carl reconocía cada vez más que tenía que esforzarse más que sus amigos y colegas para no perder

el equilibrio cuando las cosas iban mal. Más aún, le llevó mucho tiempo convencerse de que a nosotros no nos decepcionaba ni nos molestaba el hecho de que hubiera perdido una venta. Con el tiempo, esa determinación que estaba descubriendo para ser más amable consigo mismo fue creciendo, mientras que el impulso de consolarse a sí mismo criticándose empezó a desaparecer. Aún se sentía decepcionado cuando perdía una venta, pero normalmente podía mantener su equilibrio interior y se seguía sintiendo una persona digna de amor y valiosa. Como resultado de ello, ya no le resultaba tan difícil hacer la siguiente llamada.

Si usted a veces se culpa cuando las cosas no van bien, el primer paso para eliminar ese dolor innecesario es conocer el porqué. Si usted solicita un trabajo que quiere y no lo consigue, ciertamente se sentirá decepcionado. Si usted se da cuenta de que probablemente reaccionará ante esa desilusión sintiéndose deprimido, infravalorado o perdiendo la confianza en usted mismo para poder acceder a otros trabajos, verá que esos sentimientos negativos son un intento por consolarse a usted mismo igual que lo «consolaban» cuando era niño. Esto es lo que necesitaba saber para no sentirse doblemente infeliz cuando las cosas no salen como usted quiere.

El éxito no es una buena manera de medir la valía personal

Si usted creció sin estar seguro de que era digno de amor y querido, es probable que utilice regularmente el éxito para medir su valía personal. Esos éxitos pueden ser algo tan importante como conseguir que lo asciendan en el trabajo o tan pequeño como ganar una partida de cartas. Cuando emocionalmente hay tanto en juego, ganar puede convertirse en algo tan importante que es imposible sentirse satisfecho cuando no conseguimos algo después de poner todo nuestro empeño. Más aún, esa actitud tan competitiva que viene del miedo a sentirse devastado si no gana, puede hacerle difícil mantener relaciones cordiales con sus amigos y sus compañeros de trabajo.

Jeff

Jeff era un controlador aéreo que jugaba al golf para «relajarse». Pero su estado de ánimo cambiaba según la puntuación que lograba en cada hoyo. Si jugaba bien, se sentía eufórico y estaba jovial con los amigos de su grupo. Pero si acababa en el «rough» o fallaba un golpe, se entristecía y se cerraba en sí mismo. Más aún, aunque solo jugaba al golf como divertimento social, no podía tolerar que otro ganara. Si otro de su grupo iba muy cerca o le sacaba ventaja, Jeff a menudo se ponía a hablar cuando ese otro amigo estaba haciendo su swing. Incluso a veces movía su bola a una posición mejor si nadie lo estaba mirando. Cuando sus amigos le sugerían que no se tomara el juego tan en serio, los miraba como si estuvieran locos. Ni se imaginaba poder tomárselo con menos intensidad porque perseguía esa euforia que le producía ganar y temía lo mal que se sentía cuando perdía.

Con el tiempo, los amigos de Jeff empezaron a buscar excusas cuando los llamaba para jugar. Finalmente, uno de sus amigos admitió que los cambios de humor de Jeff y su comportamiento poco deportivo estaban echando a perder el juego para los demás y que habían encontrado otro cuarto compañero para el grupo. Fue entonces cuando Jeff nos llamó.

Jeff supo desde el primer momento que ganar lo era todo para él, pero creía que lo era así para todo el mundo también. No se podía imaginar cómo podía sentir ese placer tan especial de ninguna otra manera. Después de unos meses, Jeff empezó a ser más consciente de que en su mente siempre había un trasfondo de negatividad sobre él mismo. Por ejemplo, cuando tenía un mal golpe, se llamaba a sí mismo «un estúpido H. de P.». Con ese nivel constante de autocrítica, no era de extrañar que a Jeff le atrajese sentir el orgullo de ganar para poder descansar momentáneamente de los sentimientos negativos hacia sí mismo.

Cuando Jeff empezó a darse cuenta de esos pensamientos críticos que siempre estaban en el trasfondo de su mente, se acordó de que cuando era niño siempre sentía que no estaba a la altura de las circunstancias. Sus padres y luego sus profesores siempre habían esperado de él más de lo que él podía dar: Nos contaba que: «Las únicas veces que recuerdo a un adulto estar orgulloso de mí fue cuando mi equipo ganaba o conseguía sacar la nota más alta en una asignatura». Aunque siempre se sentía fracasado, Jeff también recordaba que le hacía sentirse bien el hecho de que sus padres y profesores esperaran tanto de él.

A lo largo del tratamiento, Jeff creía frecuentemente que nosotros lo menospreciábamos por no «entender las cosas» más rápido o por no cambiar lo suficientemente rápido. Le explicamos que estaba asumiendo que nosotros íbamos a tener esas mismas expectativas imposibles que conocía por su infancia y que ahora él se exigía a sí mismo.

Jeff empezó a ver que con frecuencia intentaba sentirse mejor tratándose con la misma dureza que

cuando era niño pensaba que se había merecido. Jeff miró con nuevos ojos para examinar lo que se estaba exigiendo a sí mismo y se dio cuenta de que no era razonable. Como resultado del trabajo de Jeff con nosotros, su voz crítica empezó a perder credibilidad poco a poco.

Al tiempo que Jeff adoptaba una actitud más positiva y relajada con respecto a sí mismo, el hecho de ganar ya no le parecía la clave de su bienestar emocional. Poco a poco empezó a disfrutar del aspecto social de jugar al golf y a sobrellevar sus malos golpes con mayor ecuanimidad. Les pidió a sus amigos que contaran con él cuando necesitaban un cuarto compañero en el grupo y se sintió aliviado y feliz cuando le dieron una segunda oportunidad. Se dio cuenta de que ahora podía disfrutar del juego con sus amigos aunque el juego no saliera como él quería.

Si cuando usted tiene éxito en algo se siente invadido por una felicidad que no es capaz de obtener de ninguna otra manera, está utilizando el placer del éxito para compensar sus sentimientos de inferioridad y duda sobre usted mismo. El problema, claro está, es que el éxito no borra realmente esos sentimientos negativos que pretende compensar y, más aún, el éxito es una base poco sólida para fundamentar en ella nuestro bienestar interior. A veces, el atleta con más posibilidades pierde un juego, el estudiante más inteligente no obtiene la nota más alta y el hombre de negocios más astuto sufre algún revés. El hecho de reconocer que está utilizando el éxito para calmar su voz autocrítica y para aumentar su autoestima es el primer paso para disfrutar del esfuerzo bien hecho sin tener en cuenta el resultado.

Verse a sí mismo a través de los ojos de los demás

Otra consecuencia de depender de cosas externas para sentirse como una persona válida y valiosa es que las opiniones de los demás sobre usted pueden llegar a tener demasiada importancia. Si siempre está buscando la aprobación y las alabanzas de los demás, se sorprenderá cambiando su manera de vestir, su trabajo o su comportamiento social de maneras que usted no habría elegido por sí mismo, y quizá le sea difícil saber qué es lo que cree o siente realmente. La otra cara de esta moneda es que puede que usted se sienta excesivamente sensible ante la más mínima crítica, con el resultado de que una sugerencia constructiva puede llegar a ser devastadora en lugar de ayudarle.

Sandy

Sandy era diseñadora de moda para una gran empresa de confección. Tenía mucho instinto para el color y sus diseños eran creativos e innovadores. Pero no se sentía satisfecha con su trabajo a menos que este también le gustara a sus amigos o a sus compañeros. Enseñab^a su diseño a otros y, sin juzgar por su parte, ponía en práctica las sugerencias que le daban porque valoraba más las opiniones ajenas que la suya propia. El resultado era que sus diseños resultaban ser solo una pálida sombra de lo que ella podría haber creado si fuera capaz de creer en su propio juicio artístico. Sandy no estaba consiguiendo opiniones demasiado favorables sobre su trabajo y vino a nuestra consulta pensando que quizá tendría que cambiar de profesión.

Sandy había crecido en una familia que esperaba mucho de los hijos. Si Sandy hacía un dibujo o escribía un cuento, sus padres, y también muchos de sus profesores, le sugerían que lo cambiara según los gustos ajenos. A pesar de que sus cuentos y dibujos eran creaciones artísticas, a Sandy le decían: «No lo pongas tan amarillo», o «¿Por qué no cambias el final del cuento?». Cuando hacía los cambios sugeridos, Sandy veía que su trabajo recibía mejores opiniones. Debido a que Sandy ya se sentía insegura y poco válida, necesitaba la aprobación de los demás para mantener su equilibrio interior. Pronto se encontró escribiendo o pintando como una forma de obtener cumplidos de los demás en vez de hacerlo principalmente para disfrutar y para ella misma. Se sentía tan agradecida por las alabanzas que recibía que nunca se dio cuenta del precio que estaba pagando: infravalorar su propia creatividad.

Desde el primer momento a Sandy le resultó difícil trabajar con nosotros. Cuando nos contaba algo que le había pasado o algo que pensaba, inmediatamente quería saber nuestra opinión. Por ejemplo, después de nuestro primer encuentro quería saber si pensábamos que debía cambiar de profesión. Cuando le explicamos que el problema era que ella creía que su opinión no importaba, y que decirle lo que tenía que hacer no era en modo alguno la solución, nos acusó con amargura de no querer ayudarla.

Sandy luchó mucho con el dolor que le producía el hecho de que no nos implicábamos y no nos hacíamos cargo de su vida. Pero, poco a poco, comenzó a sentirse cuidada de otra forma. Empezó a darse cuenta de que nosotros creíamos que, en último caso, ella era la persona más cualificada para tomar decisiones sobre sí misma. Cuando su enfoque pasó de centrarse en lo que pensábamos nosotros a centrarse en lo que ella pensaba, empezó a experimentar el alivio de ser su propio juez en cuanto a sus creaciones y acciones. Sus diseños empezaron a reflejar este cambio y su verdadero talento empezó a

asomar. Sandy decidió por sí misma que definitivamente quería seguir en la profesión que había elegido en un principio.

Si usted es una persona que suele recurrir a los demás para que evalúen sus propios esfuerzos, podrá ver que cuando sus padres y otras personas importantes para usted esperaban demasiado de usted, entonces se convenció de que sus ideas, juicios y decisiones, de alguna manera, no eran suficientes y que se sentía mejor y más a salvo cuando pedía la opinión de otros. Aunque sus expectativas con respecto a usted no eran realistas, sus padres y otros adultos estaban intentando ayudarlo, y no pretendían convertirlo en un adulto al que le fuera difícil creer en sí mismo. Esta perspectiva le ayudará a recuperarse cuando la adicción a la infelicidad haga que intente sentirse mejor restando valor a su capacidad personal y valorando demasiado la capacidad de los demás.

Buscar consuelo en la infelicidad

Si sus padres malinterpretaron sus necesidades o por alguna razón fueron incapaces de cubrirlas, por amor a sus padres y en un intento de hacer lo mismo y tratarse exactamente igual que ellos lo trataron, sin saberlo, usted hizo crecer el deseo de sentirse feliz a base de provocar en usted mismo ese sentimiento tan incómodo y familiar que normalmente experimentaba con sus padres. La consecuencia principal es que, aunque con frecuencia elige aquello que le trae una felicidad verdadera, en otros momentos usted se cree que está buscando la felicidad cuando, de hecho, está intentando reproducir lo que alguien desde fuera reconocería como infelicidad.

Si, sin darse cuenta, usted dejó crecer ese apetito por la falsa satisfacción que surge al hacerse infeliz a usted mismo, entonces la auténtica satisfacción puede resultarle poco gratificante. Al mismo tiempo, usted seguía manteniendo ese deseo innato de experimentar una felicidad verdadera (razón por la cual usted puede hacer cambios positivos en su vida leyendo estas páginas). El resultado es que su vida le puede resultar a veces como una montaña rusa emocional.

Cada vez que usted siente una felicidad auténtica, en lo más profundo de su ser quizá eche de menos la infelicidad que usted ha confundido con la felicidad, y quizá intente reproducirla en grados variables. Nosotros llamamos a esa reacción ante la satisfacción verdadera que hace que las personas, sin saberlo, busquen la infelicidad, *reacción adversa a la satisfacción*. Estas reacciones adversas ante la satisfacción son una manifestación de la adicción a la infelicidad. Explican el que, por muchas razones, es el comportamiento humano más sorprendente: el de las personas que «lo tienen todo» y lo destruyen todo.

Las reacciones adversas ante la satisfacción ocurren en el día a día de una forma muy normal. Una adolescente que conocimos fue invitada al baile por un chico que le gustaba de verdad. Inmediatamente después, ella empezó a pensar que no la habían invitado a otra fiesta a la que iban algunos de sus amigos. En un momento su estado de ánimo se evaporó y empezó a sentirse desgraciada y rechazada.

Las reacciones adversas ante la satisfacción son la razón por la cual, con frecuencia, la gente responde ante el éxito con depresión o con otras actitudes que son inintencionadamente contraproducentes. Quizá pueda acordarse de alguna ocasión en la que llegó a triunfar en algo o cuando experimentó algún tipo de satisfacción y después reaccionó creándose una experiencia negativa. Quizá se deprimió o empezó a discutir con alguien cercano, o tuvo un «accidente», o perdió algo de valor, o se olvidó de entregar su trabajo a tiempo. En ese momento, probablemente no encontró explicación a esas consecuencias negativas que surgieron «de la nada». Ahora puede ver que en los momentos en que usted está experimentando «demasiada» satisfacción, su necesidad de tener un estado mental que le sea familiar y reconfortante, pero que en realidad es infelicidad, le puede llevar a recrear la incomodidad interior que aprendió a necesitar cuando era niño.

Lo bueno del caso es que cuando reconoce y previene con antelación esas reacciones adversas a la satisfacción, usted ha empezado a liberarse de las garras de esa adicción, desconocida hasta ahora a la infelicidad.

Autosabotaje en el amor, en el trabajo y en la salud

Quizá se haya dado cuenta de que cuando se propone algo, a veces tiene muchas dificultades para mantener su resolución firmemente hasta el final. Tal vez posponga el momento de empezar, o empiece al galope y se quede pronto sin energías. Luego un amigo o un vecino le habla de un nuevo sistema que «funciona de verdad» y usted lo prueba. Esa nueva perspectiva posiblemente funciona durante un tiempo, pero con el discurrir de los días parece haber perdido la voluntad suficiente para continuar. Lo que usted no podía saber es que en esos momentos lo más probable es que una adicción a la infelicidad estuviera

saboteando sus mejores intenciones. Si usted lo hubiera sabido, quizá no se habría sentido tan desanimado cuando le fallaron las fuerzas o cuando dio un paso atrás en sus esfuerzos y le habría resultado mucho más fácil empezar donde lo dejó y continuar hasta llegar hasta su meta.

Elaine

Elaine era una mujer soltera de unos veintitantos años que ganaba un buen sueldo como agente inmobiliario. El problema consistía en que su situación financiera era tal caos que solo tomaba consciencia de cuánto dinero tenía en su cuenta cuando le empezaban a devolver cheques. Aun cuando sabía que los intereses de su tarjeta de crédito eran muy altos, dichas tarjetas siempre estaban al límite. Perdió algunas cuentas y nunca llegó a pagar otras, lo que hizo que le rebajaran el nivel de crédito y la obligaran a pagar un interés mayor en sus créditos.

Elaine misma encontró en su infancia la raíz de su problema con el dinero. Sus padres tenían una buena situación económica pero no querían malcriar a Elaine comprándole demasiadas cosas. Eran estrictos con su asignación semanal y la obligaban a ahorrar para pagarse sus compras. Elaine tenía que esperar lo que le parecía una eternidad para poder comprarse el juguete que quería. Llevar las cuentas de su dinero significaba para ella tener que enfrentarse al hecho de que nunca tenía lo que quería o lo que necesitaba.

Los recuerdos de Elaine se centran principalmente en las ocasiones en las que sus padres le negaban los juguetes que ella quería, pero, según nuestra opinión, la preocupación de sus padres por no malcriarla pudo también ser la causa de la negación de afecto y de consuelo que necesitaba como toda niña pequeña. La adicción a la infelicidad que había aprendido al copiar el trato que le daban sus padres cuando era pequeña, con el tiempo se había traducido en sus problemas con lo que compraba para ella.

Como es lógico, cuando Elaine pudo obtener sus propias tarjetas de crédito, empezaron sus problemas con las finanzas. Cuando las cosas se pusieron mal de verdad, pidió consejo a varios planificadores financieros y leyó libros famosos sobre cómo administrar su dinero. Incluso pidió un préstamo para pagar todas sus deudas con tarjetas de crédito y luego las inutilizó. Pero nada de esto funcionó porque, poco después, su adicción a la infelicidad hacía que su decisión empezara a perder fuerza. Volvía a rellenar una solicitud pidiendo una tarjeta de crédito nueva, volvía a perder la cuenta de sus gastos y volvía a comprar cosas que quería sin saber si realmente estaba en situación de poder pagarlas o no. Finalmente, cuando sus agentes de crédito la amenazaron con obligarla a declararse en bancarota, vino a nuestra consulta.

Ayudamos a Elaine a ver que su problema no era solo que no sabía manejar su dinero, sino la adicción a la infelicidad. Llegaba a situaciones que suponían privación para sí misma para provocar los sentimientos que cuando era niña pensaba que sus padres querían que ella sintiera. Aunque exteriormente su problema era la dificultad de organizarse con su dinero, la consecuencia era que siempre se estaba preocupando sobre si podía o no obtener lo que quería.

No había ningún problema con las reformas básicas que Elaine había intentado aplicar a su situación financiera. El problema real era que ella asumía que iban a dar buenos resultados y se sorprendía a sí misma cuando su resolución se evaporaba. Cuando se dio cuenta del poder que tenía su necesidad de sabotear sus propios esfuerzos por controlar sus finanzas, se centró en el problema de cómo mantener su resolución de cambiar: Destruyó de nuevo sus tarjetas de crédito y no hizo caso de las cartas que recibía para que solicitara una nueva. Se hizo con una chequera que copiaba todos los cheques que firmaba y utilizó una de sus sesiones con nosotros al mes para poner al día su chequera con los informes del banco.

Cuando empezó a molestarse por utilizar sus horas de consulta para ello, prefirió cuadrar su chequera antes de venir a consulta y mostrarnos las cuentas ya cuadradas.

Claro está que todavía hubo ocasiones en las que la adicción de Elaine a provocarse infelicidad de esta manera la vencía y volvía a gastar más de lo que podía. Pero en vez de hacer que ese desliz le hiciera abandonar su plan de organizar sus finanzas, estudiaba con nosotros cómo eliminar otros gastos para compensar lo que había gastado de más. Poco a poco, Elaine salió de deudas. Por primera vez pudo comprar lo que necesitaba y lo que quería sin provocar un caos en sus finanzas que la obligaría a pasar momentos de privación después.

Si hay áreas en su vida que intenta repetidas veces mejorar, pero pierde su determinación antes de lograr su objetivo, es muy probable que la adicción a la infelicidad esté manifestándose con más fuerza en esa área de su vida. En la sección II le ofrecemos consejos específicos para que pueda mantener su resolución en las áreas de la salud, forma física, el trabajo y las relaciones.

Aferrarse a la felicidad

La adicción a la infelicidad puede reafirmarse con más fuerza cuando usted se siente especialmente feliz. Quizá usted acaba de tener un gran éxito profesional, haya conocido a un nuevo amigo o se haya enamorado; tal vez haya perdido esos kilos de más que lo han estado persiguiendo, o quizá usted o alguien que usted aprecia haya tenido una especial buena suerte. En vez de estar saboreando su felicidad, usted se siente deprimido, decepcionado consigo mismo, ansioso o irritable. Posiblemente usted haga algo autodestructivo: se deje olvidada su tarjeta de crédito, o se tropiece con un bordillo que debía haber visto y se tuerza el tobillo, o conduzca arriesgadamente hasta el punto de casi haber provocado un accidente, o quizá le hayan devuelto un cheque con la consiguiente vergüenza para usted. Una reacción adversa a la satisfacción puede manifestarse en algo tan sutil como sentirse poco atractivo temporalmente, o puede ser algo tan serio como poner en peligro su trabajo o herirse «accidentalmente».

Posiblemente, como la mayoría de la gente, nunca se haya dado cuenta de la conexión que hay entre sentirse bien y, acto seguido, sentirse infeliz. Quizá haya sacado la consecuencia de que tanto la felicidad como la infelicidad son impredecibles y están fuera de su control. Este sentimiento de que no se puede hacer nada con respecto a lo que sentimos es algo incómodo y molesto.

O tal vez se haya dado cuenta de que la satisfacción que siente a menudo se ve minimizada por pensamientos o cambios de humor desagradables, o por cosas que «salen mal». Acaso haya decidido que la felicidad es algo fugaz y que es absurdo esperar demasiado de la vida.

En cualquier caso, claro está, el problema real es que existe una adicción a la infelicidad que le hace sentirse incómodo cuando experimenta «demasiada» satisfacción y necesita compensarlo provocando infelicidad en algún área de su vida.

Melanie

Melanie constantemente se provocaba problemas cuando las cosas no le iban bien. Cuando se sentía especialmente bien en su trabajo y disfrutaba de su éxito, a menudo se olvidaba de una cita y dejaba a un amigo abandonado en un restaurante, o perdía su monedero o se dejaba las llaves dentro del coche. No sospechaba que esos incidentes representaban reacciones adversas ante la felicidad. Esos incidentes desagradables parecían surgir de la nada. Melanie reaccionaba tomando la determinación de tener más cuidado. Por un tiempo estaba pendiente pero, poco después, se provocaba problemas de nuevo. Cuando una vez cerró el coche con las llaves dentro y el motor en marcha y perdiéndose una importante reunión de trabajo, decidió buscar ayuda.

Invitamos a Melanie a que pensara qué le había estado ocurriendo en la vida justo antes de cerrar el coche con las llaves dentro. Se dio cuenta de que se había estado sintiendo especialmente feliz porque la acababan de ascender en el trabajo. Al empezar a trabajar con nosotros, Melanie se dio cuenta de que siempre que se sentía feliz empezaba a experimentar una ansiedad sutil que no desaparecía hasta que ya no se sentía tan feliz. Cerrar el coche con las llaves dentro era una forma de manifestar esa necesidad no reconocida de conseguir equilibrio interior provocándose algún tipo de contratiempo.

Melanie también pudo ver cómo sus reacciones adversas a la satisfacción se manifestaban en su relación con nosotros. En más de una ocasión, cuando había disfrutado de la sesión especialmente y estaba deseando volver a vernos otra vez, se olvidaba de poner el despertador y se perdía la siguiente sesión. Una vez se olvidó de tomar la salida correcta de la autopista y llegó 20 minutos tarde. Esas ocasiones, más que cualquier otra, en las que sin darse cuenta saboteara la satisfacción que sentía en nuestra sesión, la convencieron de que estaba luchando con una adicción a la infelicidad.

Nos pidió que la ayudáramos a crear un plan para combatir sus reacciones adversas ante la felicidad. Cuando se sentía especialmente bien estando en el coche, inmediatamente buscaba las llaves y salía de él. Hizo que la compañía telefónica la llamara los días que tenía una cita con nosotros. Se puso notas en la puerta de la nevera para acordarse de citas y de cumpleaños.

Le advertimos a Melanie que su necesidad de provocarse infelicidad podía intensificarse temporalmente como una respuesta ante su determinación de aferrarse a la felicidad. Para protegerse contra esas reacciones, se hizo más copias de las llaves del coche y las pegó por fuera de los bajos del coche y le pidió a sus amigos que la llamaran para recordarle su cita con ellos. Era interesante observar que cuando Melanie lograba evitar una reacción adversa de este tipo, con frecuencia tenía pesadillas en las que caía en la misma trampa que había estado intentando evitar durante el día. Por ejemplo, cuando un amigo la llamó, tal como habían planeado, para recordarle una cita para comer que Melanie de otra forma hubiera olvidado, Melanie nos dijo: «Soñé que dejaba a mi amigo sentado solo en el restaurante mientras yo estaba en mi despacho trabajando». Melanie se dio cuenta del progreso que significaba que su adicción a la felicidad solo se saliera con la suya en sus sueños.

Si observa cómo usted mismo se pone las cosas difíciles justo en los momentos en los que se siente especialmente feliz, verá que la vida no es tan caprichosa e impredecible como le parecía. *Usted es el autor de su propia vida hasta un punto que probablemente nunca había imaginado.* Con esta nueva conciencia de su propio poder y con las estrategias que descubrirá en la sección II para vencer las reacciones adversas a la satisfacción, podrá encontrar formas de prevenir esas reacciones y evitar que sucedan.

Minimizar su victoria

Puede que usted sea una de esas personas que persevera hasta que alcanza su objetivo y entonces ve cómo la victoria se le escapa de las manos. El objetivo puede ser algo tan pequeño como ir a correr o algo tan importante como convertirse en el director de su empresa. Los obstáculos que surgen pueden sorprenderlo porque usted ha invertido meses o incluso años trabajando diligentemente, y puede resultarle difícil ver que estos obstáculos surgen de una reacción adversa por su parte ante los sentimientos agradables que siente ante un logro personal. La conexión puede ser especialmente difícil de hacer si su éxito se ve minimizado a causa de un problema que no parece relacionado con él (como beber demasiado, arriesgarse demasiado o deprimirse) o si usted alcanza su logro pero es incapaz de disfrutar de ello.

Seth

Seth, como ejecutivo de una empresa, salió de la pobreza y llegó a ser un pilar de su comunidad. Participaba en los comités de dirección de la orquesta local y del museo de arte y en las comisiones para las reformas gubernamentales. Seth adoraba a su mujer y era un padre orgulloso de sus cuatro hijos y cariñoso con ellos. Sin embargo, desatendía sus propios asuntos. Y lo que es más importante, aunque era extremadamente rico, nunca conseguía pagar sus impuestos. Después de siete años sin pagar impuestos, se dio cuenta de que se había puesto a sí mismo en una posición muy peligrosa y vino a vernos.

Cuando empezamos a trabajar juntos, se acordó de que incluso cuando era niño había saboteado su éxito. Por ejemplo, su increíble capacidad para los saltos de altura en el agua le había hecho merecedor de una beca para una excelente universidad que sus padres nunca hubieran podido pagar. Poco después de haber ingresado en el equipo universitario, en su segundo año en la universidad, empezó a arriesgarse peligrosamente y a tirarse demasiado cerca de la orilla. Acabó golpeándose la espalda contra el bordillo, se rompió una vértebra y tuvo que retirarse de los saltos. Claro está que en ese momento no se dio cuenta de que arriesgarse y lesionarse de esa manera era una reacción adversa ante la satisfacción que sentía al recibir una beca y triunfar como saltador universitario. Ahora pudo ver que el hecho de no haber podido nunca pagar sus impuestos era el resultado de esa misma necesidad de envenenar los frutos de lo que le había costado tanto conseguir:

Cuando empezó a entenderse mejor, Seth tomó la determinación de no permitir que su adicción a la infelicidad arruinara su vida. Contrató a un abogado y evitó tener que ir a juicio, presentando ante el servicio estatal de impuestos un plan para pagar todos los atrasados con sus intereses y multas. Contrató a un contable para que se ocupara de sus finanzas personales y le pidió que lo acosara sin descanso para que le diera los datos necesarios para hacer su declaración de impuestos todos los años. Seth aprendió a buscar de qué otras maneras se sentía tentado a correr riesgos innecesarios. Por ejemplo, se dio cuenta de que cuando estaba solo, con frecuencia conducía demasiado deprisa para las condiciones de la carretera.

Con el tiempo, Seth fue capaz de disfrutar de la vida sin provocarse sufrimiento como reacción a ello. Sus reacciones adversas se redujeron a molestias menores, tales como dejarse olvidado el libro que estaba leyendo en el avión. Seth se dio cuenta de que estas pequeñas recaídas eran una reacción ante los enormes progresos que estaba llevando a cabo. Los enfocó como oportunidades para renovar su determinación de disfrutar de la vida que tanto le había costado llegar a tener.

Existen personas que van contra su propio éxito y no son capaces de verlo porque esos problemas que se provocan a sí mismos encajan con los valores que aprendieron en su infancia, y sienten que esos problemas son bien merecidos.

Sophie

Sophie trabajó durante años para levantar una firma de relaciones públicas de mucho éxito. Escribía para revistas y la invitaban a conferencias nacionales. Aun así, su negocio estaba en peligro de decaer porque empezaba a hacerse demasiado difícil facturar a sus clientes o cobrar el dinero de los que ya

había facturado. Se sentía incómoda pensando que tenía que «perseguir» el dinero que le debían y decía que en realidad el dinero «no era lo importante». Afortunadamente, hizo caso a sus amigos que le decían que estaba poniendo en peligro su negocio y vino a nuestra consulta.

Sophie recordaba que siempre había sentido que no se merecía lo que tenía. No ser egoísta, es decir; ponerse al final siempre, le hacía sentirse feliz y valorada. Mientras trabajaba para otros, sus resultados eran de muy alto nivel, aunque siempre le costaba mucho aceptar sus buenas ideas. Cuando la compañía para la que trabajaba fue adquirida por otra mayor; empezó a crear su propia empresa.

Mientras la empresa estaba empezando, Sophie hacía la facturación bastante bien. Sin embargo, cuando la empresa empezó a crecer, a Sophie cada vez le era más difícil facturar y cobrar Sophie solo podía decir que no le gustaba nada el tema de la facturación. Cuanto mejor iban las cosas, más fuerte se hacía su necesidad consciente de sentirse virtuosa no cobrando lo que se le debía.

Le explicamos a Sophie que su equilibrio interno se mantenía gracias a dos fuentes incompatibles de bienestar: la verdadera satisfacción que sentía al valorarse y cuidarse, y la falsa satisfacción (infelicidad disfrazada) de sentir que no se lo merecía. Su éxito había desequilibrado esta balanza y estaba intentando reconstruir su equilibrio saboteando lo que tanto le había costado lograr: Su adicción a provocarse el dolor de sentir que no se merecía lo que le correspondía para poder sentirse capaz y válida se escondía de forma muy efectiva detrás de la satisfacción que le provocaba no cobrar el dinero que se le debía.

Durante un tiempo, Sophie no entendía lo que le decíamos porque sentía que estaba haciendo lo correcto cuando no se preocupaba por cobrar o facturar lo que se le debía. No es de extraña que cuando nosotros le dábamos una factura, ella, enfadada, sacaba la conclusión de que nos preocupábamos por el dinero y no por ella. Decía que si ella nos importara realmente, no necesitaríamos recibir dinero por ello. Le parecía algo imposible que quisiéramos ayudarla de verdad y a la vez pensar que merecíamos una compensación por nuestro trabajo profesional.

Al pasar los meses, cuando el trabajo de Sophie con nosotros empezó a progresar; admitió que sí parecía que nos importaba su bienestar aunque siguiéramos dándole nuestras facturas periódicamente. Aun así no era capaz de aplicar ese mismo razonamiento al trabajo con sus clientes. Con el tiempo, sin embargo, empezó a ver que ella estaba ayudando a sus clientes al hacer un buen trabajo para ellos, y no les ayudaba al devaluar su propio trabajo. Poco después empezó a darse cuenta de que provocarse dificultades económicas, algo que la había hecho feliz porque la hacía sentirse generosa, no era una virtud, sino que era una manifestación de su adicción a la infelicidad.

Si usted observa que cuando logra algún objetivo que es importante para usted y por el que ha trabajado mucho y luego, de alguna manera, lo sabotea, estará usted siendo testigo de los efectos de la adicción a la infelicidad. En la sección II le ayudaremos a saber cómo conservar y valorar los éxitos que usted ha llegado a alcanzar.

Adicción a la comida, la bebida, el sexo y el trabajo

La mayoría de las adicciones son una expresión de la adicción a la infelicidad, y pueden entenderse como una reacción adversa ante el sentimiento de satisfacción. Las adicciones siempre han sido misteriosas y difíciles de solucionar. Recientemente ha habido intentos de explicarlas como el resultado de desarreglos químicos determinados por la herencia genética o por la estructura del cerebro, pero estos esfuerzos no han llegado a alcanzar pruebas determinantes. La evidencia más clara demuestra que las adicciones no son algo que se «introduce» en nuestro cerebro, sino que son el resultado de una necesidad aprendida de infelicidad. Debido a que las adicciones son comportamientos aprendidos, muchos individuos adictos son capaces de dejar su comportamiento adictivo con la ayuda de psicoterapia o mediante la participación en grupos de adictos orientados al trabajo con las relaciones.

En la mayoría de los casos, el comportamiento adictivo es una expresión de deseos contrapuestos que provocan reacciones adversas ante sentimientos de satisfacción. Acabamos de hablar del tipo de reacción adversa a la satisfacción en la que un individuo fluctúa entre la felicidad y la infelicidad. Entonces, a las experiencias de verdadera felicidad les sigue una necesidad no reconocida de experimentar infelicidad, mientras que las experiencias de infelicidad terminan con una lucha por sentir una satisfacción constructiva.

Como contrapunto, el bienestar interior de muchos individuos adictos se basa en la gratificación simultánea de esos dos fines incompatibles. En otras palabras, los individuos adictos, sin saberlo, pueden estar combinando dos fuentes fundamentalmente incompatibles de bienestar interior: la satisfacción genuina y la satisfacción destructiva (la satisfacción que en realidad gratifica la adicción a la infelicidad). La persona que come demasiado está contaminando el verdadero placer de comer con el tormento de haber comido demasiado. En la mayoría de las adicciones, los individuos persiguen una experiencia que es satisfactoria

en sí misma hasta un extremo tal que provoca infelicidad. Además de las personas que comen demasiado, otros pueden trabajar demasiado, hacer demasiado ejercicio físico, o estar siempre buscando nuevas conquistas sexuales o beben demasiado.

Eleanor

Eleanor venía de una familia en la que la comida, más que cualquier demostración física de afecto, era un importante símbolo de amor: Cuando era pequeña, rara vez la abrazaban y ella aprendió a aceptar la falta de contacto con los demás y a consolarse chupándose el dedo pulgar. Cuando creció y volvía a casa disgustada porque el examen no le había salido bien o porque había discutido con una amiga, sentía que estaba haciendo algo bueno cuando se resistía ante la tentación de «molestar» a sus padres con sus problemas. En lugar de acudir a ellos buscando su comprensión y un abrazo, se iba a su habitación y se consolaba con un caramelo.

Cuando llegó a la adolescencia, Eleanor recurría con frecuencia a la comida para consolarse, especialmente cuando las cosas no iban bien. Aumentó de peso, dejó de hacer ejercicio porque le daba vergüenza vestir con ropa de deporte y, entonces, empezó a ganar peso de manera preocupante. Intentó una dieta tras otra sin tener éxito. Cuando tenía unos veinte años le diagnosticaron alta presión sanguínea y le dijeron que tenía que perder peso. Cuando incluso así no podía controlar lo que comía, vino a nuestra consulta.

Eleanor entró sintiéndose un completo desastre. Sentía que no tenía la motivación ni el poder de voluntad que tenían sus amigas para mantenerse en un peso normal. Al trabajar con ella, empezó a darse cuenta de que, sin saberlo, había crecido creyendo que el aislamiento físico y la soledad que experimentó de niña eran una manifestación del amor y la felicidad que sus padres querían para ella. Cuando combinaba la necesidad de sentirse bien recreando esos sentimientos de infelicidad con la comida como sustituto del amor y del cariño, el resultado era el impulso de utilizar la comida para sentir simultáneamente consuelo y malestar.

Ayudamos a Eleanor a pensar en el placer de comer como algo separado del malestar de comer demasiado. Al empezar a darse cuenta de que estaba utilizando la comida como fuente de sufrimiento y de placer a la vez, Eleanor descubrió una nueva fuente de satisfacción al escuchar atentamente su propio cuerpo. En vez de enfocarse en lo que quería comer; empezó a pensar en si tenía hambre o no. Si no tenía hambre, intentaba encontrar otra fuente de satisfacción. Al principio elegía actividades sedentarias como leer un libro o mirar la televisión, pero cuando empezó a perder peso, Eleanor descubrió que le encantaba montar en bicicleta. Se apuntó a un club de ciclismo que le hizo disfrutar más del proceso de perder peso.

Eleanor descubrió en su trabajo con nosotros que cuando su preferencia por la satisfacción verdadera se hizo mayor; su necesidad de sentir ese tipo de bienestar a partir de algo destructivo empezó a remitir. Estaba entonces preparada para enfrentarse a los incidentes que antes habían hecho que abandonara su dieta. Cuando se hartaba de comer; por primera vez era capaz de resistirse ante esa voz que le decía: «Lo ves, es mejor que lo dejes, no eres capaz de hacerlo; has echado a perder todo lo que habías conseguido con tanto esfuerzo».

La animamos para que cada vez que comiera demasiado volviera de nuevo a comprometerse con su dieta. Al pasar el tiempo, Eleanor aprendió a prevenir las recaídas y a que fueran cada vez menores. Cuando sentía la necesidad de comer demasiado, se hacía palomitas u otras cosas que satisfacían su necesidad de comer demasiado de una manera menos perjudicial para sus esfuerzos de perder peso. En dos años, Eleanor perdió peso y consiguió mantener a raya los kilos suficientes como para que su presión sanguínea bajara y se sintiera normal y sana.

El equilibrio entre la satisfacción genuina y la satisfacción destructiva puede variar. Por ejemplo, las personas que son adictas al juego o a las sustancias ilegales experimentan muy poca satisfacción constructiva y mucha satisfacción destructiva.

Una vez que un adicto se da cuenta de que está en las garras de la necesidad de sentir placer destructivo y también sentir placer constructivo, y que desde una edad temprana su principal felicidad se creaba a partir de esas dos fuentes de bienestar diametralmente opuestas, entonces puede empezar el proceso de elegir lo que le satisface sin tener que estar acompañado de efectos secundarios negativos.

SECCIÓN II

Elegir la felicidad

En los capítulos del 4 al 7 explicamos cómo utilizar lo aprendido en la sección I para que usted pudiera responsabilizarse de su vida y transformarla. Nuestro mensaje más importante es que *nunca se es demasiado mayor y nunca es demasiado tarde para recuperarse de una adicción a la infelicidad y embarcarse en una vida llena de elecciones positivas, satisfactorias y efectivas*. La chispa de alegría y optimismo innato que usted tenía cuando llegó a este mundo nunca se apaga por la presencia de una adicción a la infelicidad. Se puede avivar y convertirse en una antorcha que nos guía si planificamos nuestra vida cuidadosamente y con atención.

Si usted tiene una adicción a la infelicidad, se dará cuenta de que el hecho de enfrentarse a ella es liberador y fortalecedor. Como mucha otra gente, usted puede haber sacado la conclusión de que partes importantes de su vida están fuera de su control. Ciertamente, en distinto grado, todos nosotros estamos afectados por las casualidades, pero *las casualidades no tienen que determinar la verdadera calidad de nuestras vidas*. Incluso cuando tenga que enfrentarse a los acontecimientos más desafortunados, usted puede aprender a mantener su equilibrio interior y no buscar consuelo culpándose a sí mismo o a los demás.

En otras palabras, puede que no lo reconozca, pero usted es el autor de los aspectos más importantes de su vida, tanto los que le satisfacen como los que no. Saber esto es la clave para recuperar el control de la adicción a la infelicidad y para hacer que todas las parcelas de su vida le satisfagan y le permitan disfrutar.

Si usted ha estado sufriendo una adicción a la infelicidad y si los mecanismos de esta adicción han permanecido casi invisibles para usted, realmente usted no ha tenido capacidad de elección con respecto a cómo vivir su vida. Incluso aunque su intención más sincera haya sido elegir siempre lo mejor para usted, sin saberlo usted puede haber saboteado sus mejores esfuerzos. Una vez que se declara la lucha entre la necesidad, aprendida pero no reconocida, de provocarse infelicidad a usted mismo y su capacidad innata para experimentar una felicidad auténtica, le será mucho más fácil dejar atrás esa infelicidad que le ha sido tan familiar e inevitable. Podrá entonces optar por disfrutar de unas relaciones satisfactorias, éxito en el trabajo, un estilo de vida saludable, estabilidad emocional y en general una vida satisfactoria.

Y lo que es igualmente importante: conocer cómo funciona la adicción a la infelicidad le preparará para las recaídas que pueden venir tras sus esfuerzos por cambiar. Definimos recaer como *tener dificultades en llevar a cabo una resolución*. Cuando usted descubre que aun cuando usted elige una opción que considera positiva su equilibrio interior puede desequilibrarse, no le sorprenderá ni se sentirá desanimado si usted pierde su determinación e incluso si usted retrocede al punto de partida. Puede aprender a experimentar esos momentos de recaída como una parte del proceso de curación y no como una pérdida de fuerza de voluntad.

Probablemente siempre se ha concebido a usted mismo como un ser unitario. Le sugerimos que empiece a pensar que en usted se combinan intenciones incompatibles y que compiten entre sí: 1) por una satisfacción verdadera, y 2) por la infelicidad (falsa satisfacción) que hace mucho tiempo usted ha confundido con la satisfacción verdadera. La consecuencia clave de darse cuenta de esto es que usted debe evaluar la calidad de sus decisiones. *El hecho de que se sienta atraído por una opción en particular no es ninguna garantía de verdadera satisfacción*. Por ejemplo, el conductor que decide acelerar para llegar a la hora convenida aunque está adormilado puede pensar que está tomando la decisión correcta. Pero en realidad la adicción a la infelicidad le hace decidirse por la falsa satisfacción de llegar a tiempo en unas condiciones arriesgadas, en vez de la verdadera satisfacción que supone poner la seguridad en primer lugar.

Una de las lecciones más importantes que aprenderá es que siempre necesita preguntarse si aquello que ha elegido le atrae porque satisface la adicción a la infelicidad o porque satisface su deseo innato por una satisfacción verdadera. Un ejemplo es la persona que está a dieta y se siente irresistiblemente atraído por esas golosinas que normalmente están expuestas cerca de la caja, a la salida del supermercado. Darse cuenta de que la satisfacción que piensa que esos dulces le van a proporcionar en realidad satisface su adicción a la infelicidad, y minimiza la verdadera satisfacción que le produciría tener el peso adecuado para su salud, le ayudará a resistirse con más facilidad.

El camino atrás: Fases de recuperación

Las fases de la superación de la adicción a la infelicidad son:

- Empezar (incluso cuando no le apetece).
- Hacer frente a las recaídas.
- Mantener la resolución cuando empieza a evaporarse.
- Pensar que usted está en fase de recuperación de su adicción a la infelicidad.

Cada fase requiere una planificación y vigilancia diferentes. Aprenderá que *la verdadera definición de progreso es «tener más éxitos que errores una vez pasado un periodo de tiempo»*, para que pueda reaccionar de manera positiva ante las recaídas. En las páginas siguientes le daremos una descripción general de las fases de lo que podríamos llamar el *plan de vida*. Después, del capítulo 4 al capítulo 7, le mostraremos cómo atravesar esas fases con éxito para mejorar su vida emocional, su salud, sus relaciones y su experiencia en el trabajo.

Empezar (incluso cuando no le apetece)

Sean cuales sean las áreas de su vida que quiere mejorar, empezar puede ser un obstáculo importante. La mayoría de la gente sabe exactamente lo que *debe* hacer (necesitan perder peso, comer mejor, hacer ejercicio, terminar su trabajo a tiempo, dejar de fumar, cuadrar sus cuentas, divertirse con sus seres queridos, etc.), pero con frecuencia les resulta difícil poner en práctica su decisión de cambiar. Posponen el día de empezar: hasta después de año nuevo, cuando termine un proyecto importante en el trabajo, hasta después de un viaje, hasta después del cumpleaños, o cualquier otro momento que no sea ahora mismo.

El problema, por supuesto, es que simplemente decidir el momento en el que va a cambiar su vida para mejor significa progresar, así que es fácil confundir la resolución con el acto real de ponerla en marcha. Mientras que el día en el que va a poner en práctica sus buenas intenciones permanezca en el futuro, usted no tendrá que luchar contra la adicción a la infelicidad. Cuando el día se va acercando, sin embargo, su decisión empieza a tambalearse. Usted se hace consciente de que cambiar su vida para mejor va a poner en marcha una batalla interior que no es placentera y su reacción puede ser posponer el día de comienzo. Eso le permite sentir de nuevo la satisfacción de pensar que está avanzando y evita la confrontación interna que se pondrá en marcha en el momento en que usted dé el primer paso. Y, por supuesto, cuando usted no empieza, está restableciendo ese estado de insatisfacción tan familiar en el que ha estado viviendo durante tanto tiempo y, por lo tanto, estará alimentando su adicción a la infelicidad.

Si usted es consciente de las mejoras que quiere poner en marcha en su vida, pero no puede comenzar porque pospone dar el primer paso una y otra vez, lo más probable es que usted se sienta intimidado por el conflicto interno que empieza a sentir cuando se acerca el día de empezar. La amenaza de esa resistencia interior puede hacer que usted posponga dar el primer paso con la esperanza de que después de un momento determinado (año nuevo, sus vacaciones) va a ser más fácil empezar. La verdad es que, ya que el problema es la adicción a la infelicidad y no la fecha, el primer paso nunca será fácil de dar. Elegir lo que es más constructivo para usted puede ser siempre un reto porque estará dejando a un lado parte de la infelicidad que usted ha confundido con felicidad. Si usted espera a que le «apetezca» para empezar, usted pospondrá ese momento por el resto de su vida.

Las estrategias que señalamos a continuación le ayudarán a dar el primer paso para conseguir las mejoras que usted desea:

- *Empiece por algo pequeño.* Identifique un objetivo bastante modesto (por ejemplo, caminar medio kilómetro al día durante diez días, perder tres kilos, cuadrar las cuentas de tres meses, pasar una hora agradable con un amigo o compañero, empezar ese infonnie el día que se lo asignaron, etc.). Mucha gente se pone objetivos casi imposibles (perder cinco kilos a la semana, correr un maratón dos meses después, ahorrar dinero no comiendo nunca jamás fuera de casa).

No logran su objetivo y abandonan.

- *Póngase una fecha para empezar dentro de unos días (no más).*
- *Tome la determinación de que no importa lo atractivas que parezcan las razones para posponer ese día, usted va a ignorarlas y seguir adelante con su plan.* Prepárese para el hecho de que cuando el día se

acerque, usted puede empezar a pensar que en realidad ya no quiere hacer eso, que está demasiado ocupado para empezar, o que sería mucho más fácil lograrlo la semana que viene o el mes próximo. Si sus mejores intenciones no son suficientemente fuertes y usted se deja vencer por la tentación de posponerlo, renueve su determinación de vencer las fuerzas internas que quieren que usted sea infeliz y ponga una nueva fecha en un futuro cercano.

- *Cuando llegue el día, dé el primer paso, siendo consciente de que puede resultarle difícil porque su determinación puede haberse debilitado.*
- *Haga algo realmente maravilloso para usted mismo como forma de subrayar el hecho de que ya ha empezado.*

Dar el primer paso hacia la meta es un logro muy importante. Sin embargo, inmediatamente después, tiene que prepararse para la siguiente fase en su lucha por la felicidad.

Las recaídas son parte del proceso de curación

La mayor parte de los programas designados para ayudarle a mejorar su vida asumen erróneamente que usted podrá fácilmente seguir los pasos marcados. Puede que usted piense que una vez que ha identificado una meta para mejorar y que da el primer paso hacia ella, es solo una cuestión de dar un paso más cada vez. Y así, cuando la primera recaída tiene lugar (usted se queda dormido y no hace ejercicio, se come un gran trozo de pastel de chocolate que su anfitrión ha cocinado para usted, se queda mirando la televisión en vez de empezar a redactar ese informe, se olvida de ingresar dinero y le rechazan un cheque) puede desanimarse y sentirse abrumado. Si recae una vez más, puede llegar a pensar que la meta elegida era demasiado ambiciosa y abandonar sus planes totalmente.

Reconocer el siguiente precepto hará más difícil que las recaídas le desvíen de su determinación de mejorar su vida: *debido a la adicción a la infelicidad, las recaídas no son solo algo inevitable, sino que forman parte del proceso de curación.* Usted quiere de verdad mejorar su vida y disfrutar del derecho innato de ser auténticamente feliz. Al mismo tiempo, usted ha aprendido a sentirse bien recurriendo a esa infelicidad tan familiar que usted se provoca y que hace tiempo confundió con la felicidad. Cuando usted se embarca en un plan para hacer cambios positivos, sentirá inmediatamente la ausencia de esa infelicidad familiar y cómoda e intentará provocarla saboteándose sus propios esfuerzos. En otras palabras, las recaídas son un tipo de reacción adversa ante la satisfacción (ver sección I), pero también son una parte inevitable del proceso de curación.

Una vez que usted es consciente de que en cada momento necesita nutrirse de dos fuentes incompatibles de bienestar interior (la felicidad verdadera y la felicidad falsa, que es realmente infelicidad disfrazada) usted verá que el proceso de mejorar su vida nunca va a ir en línea recta. El progreso real se describe mejor utilizando la metáfora de un partido de tenis. Cuando usted pierde un punto en el tenis, usted no se rinde porque sabe que todavía puede ganar el partido. De forma similar, usted puede pensar que las recaídas no son más que un punto que la adicción a la infelicidad ha ganado. Solo tiene que sumar más puntos ganados que puntos perdidos para salir vencedor.

Existe una diferencia enorme entre sentirse acorralado y vencido cuando usted recae y verlo como una parte integral del proceso de curación. Cuando usted reconoce que las recaídas son naturales y son cosas que cabe esperar, es mucho más fácil mantener la vista en su objetivo, levantarse de nuevo y renovar su resolución.

Más aún, cuando usted es consciente de que las recaídas vendrán y no se deja vencer por ellas, se dará cuenta de que puede sacarles provecho y hacerse menos vulnerable ante las recaídas futuras. Si usted intenta perder peso y, a pesar de sus mejores intenciones, al volver a casa se para en la panadería y echa a perder su dieta, en vez de sacar la conclusión de que no tiene el poder de voluntad suficiente como para perder peso, usted puede tomar la decisión de que desde ese momento volverá a su casa por otra ruta.

Las recaídas pueden ocurrir en cualquier momento en el camino hacia su objetivo, pero normalmente, cuando usted ya se ha enfrentado a varias recaídas y sabe que puede superarlas y seguir adelante, se sentirá menos intimidado cuando ocurran de nuevo. Mantener firme su resolución es otro tema completamente distinto. Paradójicamente, cuanto más avance, será más probable que su resolución empiece a tambalearse.

Mantener su resolución cuando empieza a evaporarse

Al acercarse a su meta, es probable que su resolución empiece a perder fuerza. Esta pérdida de fuerza de voluntad puede manifestarse de distintas maneras. Algunas de las más comunes son:

- La razón que puso en marcha su resolución ya no parece tan sólida y es incapaz de pensar por qué se ha embarcado en un viaje que le está complicando tanto la vida. Después de una larga lucha interna, un hombre que conocemos finalmente pudo romper con una mujer que constantemente lo criticaba. Dos meses más tarde, solo se acordaba de sus buenas cualidades, la echaba de menos terriblemente y no sabía por qué la había dejado. La llamó de nuevo y volvieron a retomar la relación.

- Usted decide que aunque está ya cerca de su meta, lo que ha logrado es «suficientemente bueno». Decide que ya no necesita perder esos 10 kilos, porque ya tiene mejor aspecto ahora que ya ha perdido cinco.

- Se aburre esforzándose tanto. Empieza a pensar que hacer ejercicio es aburridísimo y no consigue convencerse para salir por la puerta hacia el gimnasio.

- Se siente cansado de luchar con tanto esfuerzo para cambiar las cosas y, como consecuencia, se rinde. Una mujer que conocimos consiguió finalmente cuadrar sus cuentas por primera vez desde hacía años. Los meses pasaban y cada vez le resultaba más difícil conseguir sentarse y cuadrar sus cuentas del banco otra vez. Decidió que no podía enfrentarse a la lucha que surgía cada vez que se sentaba a poner en orden sus finanzas. Cuando llegó el siguiente informe del banco, simplemente lo escondió en un cajón.

La razón de perder el ímpetu cuando ha conseguido ir acercándose al objetivo que se había propuesto es que, probablemente, su resolución se debilitó a causa de su adicción a la infelicidad. Cuanto más pruebe la verdadera felicidad, mayor será la necesidad de ese alimento familiar y antiguo que es la infelicidad disfrazada de felicidad. Esto explica el hecho tan común de que cuanto más cerca estamos de la meta, menos valiosa nos parece. Habiendo comprendido esto, y con las estrategias específicas que le daremos en los cuatro capítulos siguientes, podrá renovar su resolución cuando empiece a flaquear y podrá perseverar y terminar poniendo en práctica esas mejoras que tanto le ha costado conseguir.

Considérese en fase de recuperación de una adicción a la infelicidad

Si usted sigue las estrategias y las pautas para atravesar las tres primeras fases del proceso de vencer la adicción a la infelicidad que se presentan aquí y en los cuatro capítulos siguientes, finalmente alcanzará esas metas personales que se ha propuesto. Llegado ese momento, usted puede sentir la tentación de pararse a disfrutar del placer del esfuerzo bien hecho y empezar a bajar la guardia. Si usted, en el pasado, alcanzó un objetivo y, cuando no estaba alerta, el éxito se evaporó o disminuyó, sabrá por experiencia propia que siempre es necesario ser vigilante.

Es verdad que el éxito atrae al éxito. Se dará cuenta de que cuanto más ponga en práctica lo que aprenda en este libro para neutralizar la adicción a la infelicidad y para seguir adelante con las opciones que quiere llevar a cabo, se sentirá más feliz y con más fuerza. La falsa felicidad producida por las distintas manifestaciones de esa infelicidad tan familiar para usted y que siempre le había reconfortado, pierde color cuando se compara con la genuina felicidad que se siente al elegir hacer algo positivo, algo que implique cuidar de nosotros mismos. Por ejemplo, una vez que empiece a experimentar la verdadera satisfacción de reaccionar con compasión y constructivamente en vez de con ira o autocrítica cuando las cosas van mal, la falsa satisfacción que antes le daban la ira y la autocrítica va a ir perdiendo su atractivo inicial.

Aun así, debido a que hasta ahora se ha pasado la vida creyendo que solo buscaba la felicidad cuando, al menos parte del tiempo, sin saberlo, estaba buscando la infelicidad, su necesidad de experimentar esos sentimientos de infelicidad tan familiares seguirá estando presente por un largo tiempo. Por eso es por lo que no se puede dormir en los laureles y por eso es de gran ayuda pensar que usted sigue en fase de recuperación de la adicción a la infelicidad.

Cuando ha llegado a la cima de la montaña y está disfrutando de la vista desde lo más alto, siga vigilando su necesidad de echarlo todo a perder. La adicción a la infelicidad puede minimizar su éxito de muchas maneras. La más común es que usted empieza a renunciar a ciertos beneficios obtenidos: vuelve a ganar unos cuantos o todos los kilos que había perdido, deja de hacer ejercicio, empieza a posponer las cosas y ya no llega a las fechas de entrega que había prometido. Pero quizá también se dé cuenta de que usted se está creando problemas en áreas que parece que no tienen nada que ver con sus logros: se hace daño «accidentalmente», discute con un ser querido, se siente ansioso o deprimido. Esa infelicidad resultante puede nublar la satisfacción que había estado sintiendo o puede que le haga difícil mantener sus logros.

Una vez que alcanza un logro personal que había perseguido, necesita mantenerse alerta para asegurarse de que usted mantiene el terreno que ya ha ganado, y también para no provocarse problemas a usted mismo, como una forma de reaccionar ante ese logro, en otras áreas de su vida. Si usted resbala, la prescripción es la misma que antes: dese cuenta de que es inevitable recaer, y que de ninguna manera eso

le resta méritos a lo que ha logrado y vuelva a comprometerse con su objetivo.

Con el tiempo, cuando experimente cada vez más la verdadera satisfacción que le dará elegir la vida que quiere vivir y consiga mantener a raya la adicción a la infelicidad, el atractivo que la infelicidad tuvo por tanto tiempo se desvanecerá. Habrá encontrado por sí mismo la verdadera felicidad que es su derecho de nacimiento. Con una vigilancia mínima podrá entonces hacer elecciones positivas en todas las áreas de su vida y evitar culparse a sí mismo o a los demás cuando las cosas no van como había planeado o esperado.

CAPÍTULO 4

Liberarse del dolor emocional

Si usted sufre regularmente porque le invaden miedos infundados, ira, o porque siente desconfianza, culpa, ansiedad, depresión, cambios de humor o fobias, probablemente esté convencido en lo más profundo de su ser de que, como es lógico, usted no tiene ningún control sobre esas emociones. Sin duda, parte de esa creencia es cierta. Si usted está caminando y le da un calambre en la pierna, puede pararse y descansar hasta que mejore, pero si usted tiene un dolor emocional, no hay ningún remedio así de obvio.

Le enseñaremos cómo hacerse cargo en mayor medida de sus emociones. Las emociones dolorosas que surgen sin causa obvia o que siguen presentes mucho después de la desgracia que las pudo hacer surgir son una manifestación de la adicción a la infelicidad. Sin darse cuenta, la gente busca emociones dolorosas porque anteriormente, en algún momento de su vida, interpretaron erróneamente que eso era lo que se suponía que tenían que sentir. Sin saberlo confundieron ese sentimiento doloroso con la felicidad y, como resultado de ello, desarrollaron la necesidad de volver a sentirlo. En ese sentido el dolor emocional tiene un propósito concreto, aunque ciertamente no ocurre a propósito.

Aunque pueda resultar sorprendente y de alguna manera desconcertante darse cuenta de que en gran medida usted es el autor de lo que siente, saber esto también le dará a usted fuerza. Gracias a que esos estados de ánimo dolorosos son Mitos aprendidos en la infancia, no taras de nacimiento, pueden desprenderse. Una vez que eso ocurre, se liberará de la infelicidad provocada por usted mismo. De una forma consistente podrá elegir estados de ánimo y emociones positivas, y esta actitud solo cambiará ante acontecimientos verdaderamente desgraciados.

Parte del proceso de desaprender es distinguir la infelicidad «apropiada» de la infelicidad «gratuita». La infelicidad *apropiada* es una respuesta realista ante un acontecimiento desgraciado. La infelicidad *inapropiada* es una reacción exagerada o una experiencia buscada que se utiliza para satisfacer la adicción a la infelicidad. La tristeza que surge ante una pérdida importante es algo inevitable. Si se añade una infelicidad gratuita, a esa respuesta inicial puede añadirse también una depresión o ansiedad que no están en proporción con la pérdida real o que sigue presente por muchos meses o años. Esa reacción hace difícil seguir adelante, provoca ira o sospechas ante otros, o fomenta la convicción de que usted no vale nada y que tiene la culpa de lo que ocurre. Por ejemplo, un hombre que conocimos experimentó esa infelicidad gratuita cuando su coche se le averió durante las vacaciones, y él y su familia tuvieron que esperar un día o dos antes de continuar su viaje. Su mujer y sus hijos lo animaron a que se fuera con ellos a disfrutar en la piscina del motel. Pero la ansiedad que sentía por la avería y por el retraso consiguiente era tan dolorosa que solo conseguía aliviarse quedándose en el garaje para ver cómo el mecánico arreglaba su coche. Esa ansiedad que le dominaba, provocada por su adicción a la infelicidad, le impidió sacar provecho a la situación y disfrutar de ese tiempo libre con su familia.

La infelicidad gratuita puede surgir también cuando una persona, sin saberlo, persigue el dolor para poder gratificar su adicción a la infelicidad. Un ejemplo es una mujer que trabajó diligentemente durante tres años en una novela y, cuando fue aceptada por un editor, reaccionó con una profunda depresión.

En este capítulo le enseñaremos cómo prepararse con antelación y cómo empezar a liberarse del sufrimiento emocional gratuito. Al igual que ocurre con todos los esfuerzos que usted haga por mejorar su vida, las recaídas son parte del proceso de curación y no una señal de que el camino es demasiado difícil o de que el objetivo es inalcanzable.

Desenmascarar los mitos sobre la personalidad

Quizá las concepciones erróneas más comunes con respecto a la personalidad son que 1) se establece al nacer y 2) que hay algo en la química del cerebro de una persona que «hace que sea como es». Estas creencias erróneas han perdurado por mucho tiempo, a pesar del hecho de que no hay ninguna evidencia definitiva de que los rasgos de carácter con los que nacemos o que la química de nuestro cerebro sean causas determinantes de la personalidad. Es verdad que existe una base física para la mente, es decir, un cerebro. Sin embargo, *los aspectos personales y más importantes de nuestra vida interior están determinados por las emociones que aprendemos a identificar con la felicidad cuando somos niños y que hoy, como adultos, seguimos buscando.*

Puede ser reconfortante superficialmente pensar que los estados emocionales dolorosos se deben a algún problema en la estructura de nuestro cerebro y, como consecuencia, que no tenemos ninguna influencia sobre nuestros estados de ánimo. Pero, al mismo tiempo, esta noción es muy desalentadora porque sitúa el proceso de regulación de nuestras emociones siempre más allá del control de nuestra

voluntad. El hecho de que nosotros somos los verdaderos autores, aunque sin saberlo, de nuestras emociones más importantes es un descubrimiento positivo porque implica la posibilidad de que podamos elegir mejorar la calidad de nuestra vida interior.

Para mucha gente es difícil creer que las emociones dolorosas que surgen, aparentemente de la nada, son adquiridas y tienen una razón de ser. Están convencidos de que una persona llena de ira, deprimida o ansiosa era «así» desde que nació o que desarrolló ese dolor emocional como resultado directo de su evolución biológica. Es verdad que algunos bebés son especialmente irritables cuando nacen aunque no haya problemas físicos que les provoquen malestar. Pero todos los bebés han tenido nueve meses de experiencias prenatales que, de alguna manera, han configurado las respuestas emocionales del bebé. Las investigaciones han demostrado que los fetos de madres que están muy estresadas o deprimidas producen niveles inusualmente altos de hormonas relacionadas con el estrés en respuesta a la estimulación, y que esas hormonas siguen siendo elevadas durante mucho más tiempo que en los otros fetos. No es de extrañar que esos bebés al nacer sean más irritables que otros.

Sin embargo, con unos padres bien informados, los bebés que son anormalmente irritables al nacer se transforman en niños tranquilos y fuertes. Esto no sería posible si la irritabilidad fuera algo que «hubiera sido introducido» en su cerebro.

Algunos lectores pueden preguntarse: «Pero sabemos que los medicamentos que afectan a la química del cerebro ayudan a la gente que tiene emociones dolorosas como depresión o ansiedad. ¿No es eso una prueba de que esos estados de ánimo dolorosos son de origen bioquímico?». El hecho de que algunos medicamentos puedan mejorar el bienestar emocional del individuo no es una prueba de que la causa del malestar emocional de ese individuo fuera algo bioquímico. En primer lugar, es probable que los medicamentos tengan un «efecto placebo». Es decir, el simple hecho de que una persona en posición de autoridad promete que algo va a ayudar, puede hacer que la gente se sienta mejor. Hay estudios muy respetables que demuestran que muchos de los medicamentos para la mente más populares no son en realidad más efectivos que una píldora hecha de azúcar si la persona no sabe cuál de las dos pastillas está tomando.

Más aún, cuando los medicamentos consiguen adormecer el dolor emocional de una persona, este efecto no habla de ninguna manera de la *causa* del dolor emocional de ese individuo. Si un producto químico hace que su dolor emocional sea menos agudo, esto no significa que el origen de sus sentimientos sea un desequilibrio químico. Por ejemplo, si usted tiene un dolor de cabeza y se toma un analgésico que hace que su dolor desaparezca, seguirá sin saber si el dolor fue provocado por una decepción emocional, por algo que ha inhalado, por un problema vascular o por cualquier otra causa. Suprimir el dolor emocional no es lo mismo que entenderlo y curarlo. Aún más, todos los medicamentos que alteran el cerebro tienen efectos secundarios, que van desde consecuencias físicas de importancia a la experiencia subjetiva de sentirse «menos despierto».

Quizá la mayor evidencia que apoya la afirmación de que la principal causa del dolor emocional no es bioquímica, es la evidencia clínica que confirma que la ayuda psicológica competente puede liberar a la persona de la montaña rusa emocional que hace tan desagradable su vida. Si las emociones dolorosas fueran algo que realmente está instalado en la persona, la curación por medio de la psicoterapia que utiliza la palabra no funcionaría.

Muchos investigadores, incluidos nosotros mismos, han demostrado que hasta los problemas emocionales más difíciles pueden remediarse con psicoterapia. Una vez creamos un programa de demostración diseñado para ayudar a los, así llamados, adolescentes intratables. El Departamento de Salud Mental de Illinois seleccionó a los adolescentes más violentos y más resistentes al tratamiento que estaban dentro de su programa. Estos adolescentes eran tan peligrosos que ningún programa de tratamiento del país los aceptaba. Cuando los conocimos habían estado toda su vida en instituciones de alta seguridad. Estos adolescentes podían reaccionar ante la menor decepción o, incluso, ante un momento positivo, llegando a desarrollar una ira homicida. Debido a que durante los primeros años de vida sufrieron todo tipo de abusos físicos y emocionales, la forma específica de infelicidad que habían confundido con la felicidad estaba saturada de violencia y era extremadamente destructiva para ellos mismos y para los demás.

Por ejemplo, uno de los adolescentes le confesó a su terapeuta que tenía miedo de ir al colegio porque había engañado a todos haciéndoles creer que podía leer cuando, en realidad, apenas podía leer nada. Acto seguido, se marchó corriendo y tiró una piedra contra la ventana del coche de su terapeuta. La verdadera satisfacción de compartir un secreto «vergonzoso» con un adulto comprensivo le estaba privando de la infelicidad de sentirse alienado de todos los demás, algo que hacía mucho tiempo había confundido con la felicidad y que era algo que lo consolaba. Sin darse cuenta, intentaba volver a capturar esa falsa felicidad (infelicidad disfrazada) sintiéndose furioso con su terapeuta y dañando su coche. El terapeuta le dijo al chico que comprendía lo mal que se sentía pero que no podía expresar su ira de esa manera y, por su parte, decidió que no volvería a dejar su coche a la vista. Al mismo tiempo, ayudó al adolescente a ver que su comportamiento era una reacción ante el progreso que había hecho al permitirse la cercanía del

terapeuta contándole un secreto íntimo.

Cuando les ofrecimos a estos adolescentes un tratamiento psicológico diseñado para vencer su adicción a la infelicidad, todos ellos mejoraron de forma espectacular. Aunque un cambio en la administración estatal hizo que los fondos de nuestro programa se terminaran prematuramente, los adolescentes habían mejorado lo suficiente como para volver a sus comunidades normales respectivas. Que nosotros sepamos, con una excepción (que predijimos que ocurriría como resultado de la finalización prematura del programa), todos ellos siguieron siendo miembros activos de la sociedad. (Este proyecto se describe con todo detalle en el libro *New Foundations for Scientific, Social, and Behavioral Research: The Heuristic Paradigm*³, de Katherine Tyson, publicado por Allyn and Bacon, Boston, 1995.)

Los estados de ánimo dolorosos son una forma de consuelo aprendida en la infancia

Como ya explicamos en la sección I, toda persona nace sintiéndose digna de ser amada, amada y capaz de amar. Cuando las necesidades emocionales de los niños están satisfechas, su bienestar interior se estabiliza. Cuando son adultos, mantendrán su convicción de que son dignos de amor y capaces de amar aunque no tengan buena suerte. Y lo que es igualmente importante, nunca provocarán, ni a ellos ni a los demás, infelicidad de forma gratuita.

Cuando las necesidades emocionales de los niños no se satisfacen de forma adecuada, sin saberlo, asumen que la infelicidad que sienten es algo deseable porque es exactamente lo que sus perfectos padres quieren para ellos. Una vez que ya han confundido la infelicidad con la felicidad, desarrollan la necesidad de volver a experimentar esos sentimientos de infelicidad. Sin saberlo empiezan a buscar la infelicidad convencidos de que es algo bueno en sí y bueno también para ellos. La infelicidad a la que la gente se hace adicta les puede llevar a herirse a sí mismos, a tener dificultades para encontrar y mantener una relación de pareja y a sufrir dificultades para desarrollar su trabajo en todo lo que valen.

La infelicidad a la que la gente se hace adicta puede manifestarse en la forma de sentimientos dolorosos. Esto tiene sentido, porque cuando las necesidades emocionales de los niños no se satisfacen, pueden sentirse avergonzados, deprimidos, ansiosos, asustados o llenos de ira. Sin saberlo, asumen que sentirse así es bueno porque están convencidos de que sus padres quieren que ellos se sientan así. Buscan el consuelo en esos sentimientos al crecer y cuando son adultos.

Los estados de ánimo dolorosos tienen un propósito, aunque no ocurren a propósito

Si usted sufre ansiedad, si tiene una depresión, si siente culpa sin razón, irritabilidad u otras emociones dolorosas, probablemente perciba que esos sentimientos salen «de la nada». Sin embargo, sin darse cuenta usted recurrió a esas emociones porque en su más tierna infancia las confundió con los buenos sentimientos que sus padres querían que tuviera y que usted quería para usted mismo. Ahora usted recurre a ellos para sentirse «bien», para consolarse cuando siente una pérdida o como una reacción al disfrutar de «demasiada» felicidad.

En este sentido las emociones desagradables tienen un propósito, aunque parece que nos son impuestas desde fuera. El beneficio de descubrir que usted es el autor de sus propias emociones es que encontrará el poder para elegir sentirse bien y no sentirse mal.

Usted es el autor de sus sueños

Al igual que con sus emociones, usted es el autor verdadero de sus sueños. Cuando las personas piensan en la naturaleza de los sueños, tienden a olvidarse de que los sueños son productos de la mente, como lo son las fantasías o los análisis lógicos. *Incluso cuando son desagradables o producen miedo, nuestros sueños nos proporcionan experiencias que estamos buscando, sabiéndolo o sin saberlo.*

Los sueños pueden satisfacer tanto la necesidad de sentir una felicidad auténtica como la necesidad adquirida de sentir infelicidad. Más aún, el mismo sueño puede utilizarse para satisfacer ambas necesidades.

Libby

Después de muchas sesiones con nosotros y de mucho trabajo, Libby estaba lista para dejar una

³ Nuevas bases para la investigación científica, social y del comportamiento: el paradigma heurístico.

relación abusiva. Al día siguiente se alquiló un apartamento nuevo preparándose para salir de la otra casa, y soñó que se cambiaba al nuevo apartamento y descubría que la pareja de la que se separaba estaba viviendo en él. Sabía por su trabajo con nosotros que la razón por la que soñó que su pareja la había seguido y se había cambiado de casa con ella era que su adicción a la infelicidad le hacía crear en sueños la falsa felicidad que sentía en la relación abusiva que estaba abandonando.

Los padres de Libby habían sido muy estrictos con ella y la habían enviado a escuelas que también castigaban duramente a los alumnos por sus errores. Como es lógico, ella había identificado erróneamente el duro tratamiento que recibió con una manera de ser amada. Sin darse cuenta, había seguido buscando este tipo de «afecto». Libby sabía que el hecho de confinar a sus sueños su necesidad de sentirse querida creando situaciones abusivas, era una señal de progreso y, al mismo tiempo, ella estaba dando los pasos que pondrían fin a su infelicidad en la vida real.

Ocurre con frecuencia que cuando usted empieza a hacer progresos hacia su objetivo, tiene pesadillas. Cuanto más progresa, más pesadillas tendrá. Estas pesadillas son una forma de ira hacia usted mismo por permitirse sentir verdadera felicidad avanzando hacia su objetivo, lo que significa privarse de la infelicidad tan familiar que, sin saberlo, usted ha confundido con la felicidad.

David

David, el director de planta de una empresa, venía a vernos porque estaban a punto de despedirle por ser demasiado duro con sus subordinados. Después de un día en el que consiguió controlar sus nervios cuando un trabajador cometió un error que hizo parar la línea de producción, soñó que estaba organizando papeles en su despacho cuando aparecía su jefe y le despedía inmediatamente. Más tarde todos sus subordinados se mofaban de él, le amenazaban con sus herramientas y lo perseguían por toda la planta.

Estaba muy afectado por esta pesadilla hasta que comprendió que representaba la rabia que sentía hacia sí mismo porque había mejorado las cosas al controlar sus nervios en el trabajo. La pesadilla satisfacía su adicción a la infelicidad al representar vívidamente los impulsos autodestructivos y el dolor emocional resultante que había conseguido controlar durante sus horas de vigilia.

Desaprender los estados de ánimo dolorosos

Debido a que las emociones dolorosas que interfieren con su habilidad para vivir la vida que usted quiere son el resultado adquirido por la confusión temprana de la infelicidad con la felicidad, y debido a que están en continua competición con su deseo innato, aún fuerte, de experimentar verdadera felicidad, son emociones que se pueden desaprender y dejar atrás. En nuestra práctica clínica hemos visto repetidamente cómo las personas superaban la depresión, la ansiedad, culpas infundadas y otros sentimientos dolorosos que les habían invadido durante años.

A continuación le ofrecemos una visión general de las pautas que le ayudarán a recuperarse de la infelicidad gratuita:

- *Aceptar el hecho de que de alguna manera que usted desconoce, sentirse mal también le hace sentirse cómodo y reconfortado.* Hay una gran variedad de emociones dolorosas que pueden serle familiares y, por tanto, consolarlo, incluyendo: depresión, ansiedad, miedo (fobias), falta de propósito en la vida, sentirse indefenso, ira, desconfiar de los demás, soledad y autocrítica.

- *A continuación, intente identificar cuándo es más probable que usted busque sentir esas emociones dolorosas.* Algunas personas son más vulnerables cuando se sienten especialmente felices. Una mujer que conocimos reaccionaba ante la emoción de enamorarse, sintiendo terror a que su novio, que viajaba frecuentemente por sus negocios, se muriera en un accidente de avión. Otros individuos a veces caen en estados emocionales de dolor como una manera de consolarse cuando algo va mal en sus vidas. Un ejecutivo que perdió un importante cliente estaba tan lleno de culpa por ello que era incapaz de dar los pasos necesarios para buscar un nuevo cliente.

- *Una vez que ha identificado bajo qué circunstancias es más probable que se deje caer en un estado emocional de dolor, puede descubrir que prevenirlo le permitirá interceptarlo.* Si no, al menos podrá tener una mejor perspectiva de esa emoción dolorosa. Por ejemplo, es mucho peor creer que una persona querida está a punto de caer gravemente enferma que experimentar ese sentimiento mientras que, al mismo tiempo, usted sabe que ese sentimiento no es una verdadera visión del futuro, sino que es su

manera de responder ante «demasiada» satisfacción o ante una decepción. Cuanto más mantenga en perspectiva los estados de ánimo dolorosos, esto es, al hacerse consciente de que recurre a ellos buscando alivio en ciertas circunstancias, esos estados serán cada vez menos convincentes y, por lo tanto, no tan abrumadores.

- *Una vez que pueda poner sus sentimientos de dolor dentro de un contexto, estará en el camino de recuperarse.* Usted tendrá la experiencia dual de sufrir porque se siente mal emocionalmente, mientras que su yo «normal» sigue funcionando y es capaz de contener ese dolor. Con el tiempo, la depresión, la ansiedad o la irritabilidad le parecerán menos una avalancha que se le viene encima y serán más una molestia, como un pequeño dolor de cabeza que usted sabe que pasará y que puede ser ignorado en gran medida. Un día descubrirá que el dolor emocional que le invadía ya casi nunca aparece en la pantalla de su radar.

En las páginas siguientes le ofrecemos estrategias específicas que le ayudarán a seguir estas pautas y a alejarse de ese alivio familiar que le proporciona la infelicidad gratuita.

Conocer la diferencia entre la infelicidad apropiada y la infelicidad gratuita (provocada por usted mismo)

Debido a que sus emociones tienen un efecto tan profundo en cómo se experimenta a usted mismo y al mundo, parecen completamente reales. Y son reales en el sentido de que usted realmente se siente «así». Como hemos señalado, existen dos clases de emociones: emociones que son una respuesta apropiada a los acontecimientos de la vida, y emociones que, normalmente sin darse cuenta de ello, usted se provoca a sí mismo. Las emociones apropiadas pueden ser positivas o negativas. Por ejemplo, enamorarse le hará sentirse bien, pero saber que lo han excluido de algo obviamente le hará sentirse mal.

Si las necesidades emocionales de los niños se satisfacen de manera adecuada, entonces cuando esos niños se conviertan en adultos, las emociones que se *provocan a sí mismos* solo serán positivas y nunca negativas. Cuando sean adultos, siempre se sentirán dignos de cariño, capaces de querer y ser queridos. Nunca recurrirán a la depresión o a provocarse otros sentimientos dolorosos como manera de consolarse y de recuperar el bienestar.

El requisito previo para liberarse del dolor emocional es aprender a distinguir la infelicidad apropiada de la infelicidad gratuita. A algunas personas les gusta tener un diario de sus emociones; otras no se toman esa molestia. Realmente no importa cómo lo haga, pero es importante que empiece a darse cuenta hasta qué grado su infelicidad es gratuita, es decir, causada por usted mismo. Por ejemplo, si usted ha sufrido una pérdida o un desengaño, naturalmente sentirá un cierto grado de tristeza, pero también puede sentir un dolor desproporcionado ante la pérdida que acaba de experimentar. Ese sentimiento representa infelicidad gratuita.

Las siguientes pautas le pueden ayudar a distinguir la infelicidad apropiada de la gratuita:

infelicidad apropiada

- Es siempre el resultado directo de un hecho verdaderamente grave (por ejemplo: la enfermedad o muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo que deseaba o el hecho de que no le den ese ascenso que tanto buscó).
- Incluye sentirse decepcionado o triste y, en el caso de una pérdida muy grave, también puede incluir sentimientos no concretos de ira.
- No incluye fuertes sentimientos de autocrítica, depresión constante, rabia no provocada hacia otros, quedarse en blanco o tener miedos o ansiedades infundadas.

Infelicidad gratuita

- Puede incluir ser duro con uno mismo, depresión crónica, quedarse como en blanco o tener miedos infundados, sentir ansiedad, sospechas o ira.
- Puede aprovecharse de una pérdida verdadera. Un ejemplo es un hombre que conocemos que descubrió que su sentido del oído se había deteriorado. Además de la tristeza del hecho de saber que había perdido capacidad de oír, estaba sobrecogido por la vergüenza pensando que tenía que llevar un aparato para mejorar su audición. El resultado fue que no se compró el aparato y sufrió la frustración de no poder oír bien cuando estaba con los demás.

- No tiene conexión necesariamente con un acontecimiento triste. La infelicidad gratuita puede venir después de sentirse bien o simplemente «salir de la nada».

Conocerse a sí mismo: identificar cómo y cuándo experimenta una infelicidad gratuita

Primero identifique cuál es el tipo de infelicidad gratuita que le provoca mayor angustia. Quizá lo que más le afecta es sentirse «bajo de moral», o le invaden pensamientos de ansiedad u otros sentimientos de los que no se puede librar, o se siente exageradamente irritable. O quizá usted es muy consciente del tipo de infelicidad gratuita que lo invade. Por ejemplo, se puede sentir aterrorizado ante el hecho de volar en avión o terriblemente ansioso cuando tiene que hablar delante de gente. O quizá su manera especial de sentir infelicidad gratuita ha sido invisible para usted porque ha sido como un «ruido de fondo» compuesto de ansiedad, depresión, oscuridad o autocrítica. Al enfocarse en este telón de fondo desagradable, podrá empezar a darse cuenta de cuándo está presente y cuándo no lo está.

Una vez que haya identificado los sentimientos negativos que están interfiriendo en su vida, observe cuándo tienen lugar. Quizá, como el miedo a volar o a hablar en público, se estimulan con una actividad en particular. Otras veces pueden venir de la nada. O tal vez le sobrevengan cuando se ha sentido especialmente bien o después de que le haya ocurrido algo malo que no se esperaba. Durante el día, mida su temperatura emocional. Por ejemplo, si se siente feliz y satisfecho, note si esos sentimientos positivos son reemplazados por emociones negativas y cuándo. Continúe observando hasta que surja un patrón determinado.

Jill

Jill era una profesora de Historia que se sentía invadida por oleadas de «malestar». Aunque podía soportarlo y seguir adelante, esos momentos de depresión la afectaban mucho. Y lo que es peor, nunca podía predecir cuándo se sentiría mal porque esos sentimientos parecían ir y venir sin sentido. Como resultado de ello, se sentía indefensa y no podía disfrutar de los buenos momentos que sentía porque no sabía cuándo serían sustituidos por la depresión.

Jill se había resignado a vivir una vida que periódicamente era opresiva para ella hasta que oyó hablar de la adicción a la infelicidad. Una vez que comprendió que sin darse cuenta se sentía triste porque hacía mucho tiempo que había confundido el dolor con la felicidad, inmediatamente se sintió menos indefensa. Empezó a llevar un diario de sus sentimientos «desagradables». Se dio cuenta de cómo se había estado sintiendo antes de que surgieran los sentimientos «de depresión» y también cuánto duraban.

Para su sorpresa, Jill descubrió que había un patrón en sus depresiones. Siempre ocurrían poco después de haberse sentido feliz por algo. De hecho, cuanto mejor se sentía, más deprimida estaba después y más largo era ese periodo.

Una vez que Jill identificó este patrón, pensó en el pasado y vio que siempre había estado allí. El día después de casarse se había sentido tan mal que le había tenido que decir a su marido que estaba enferma para explicarle por qué no podía ser más cariñosa. Se dio cuenta de que día tras día, cuando sus clases iban bien y se sentía orgullosa de cómo enseñaba y encantada con el progreso de sus alumnos, al conducir de vuelta a casa solo pensaba en aspectos de su vida que no eran perfectos y llegaba a casa sintiéndose insatisfecha e irritable. Al mismo tiempo, se dio cuenta de que cuando había tenido un mal día (porque había perdido los nervios en clase o porque la clase no salió como había planeado) normalmente se sentía equilibrada al volver a casa.

Armada con lo que había descubierto, Jill empezó a percatarse de cuándo se sentía feliz. Sabía que eso significaba que necesitaba estar alerta ante una posible reacción adversa ante su buen estado emocional. A veces, el simple hecho de saber que la adicción a la infelicidad iba a tentarla para que volviera a recrear esos sentimientos tan familiares de infelicidad, mantenía la depresión bajo control. Incluso cuando se sentía triste, normalmente estaba preparada. Debido a que entendía esos sentimientos y esperaba que surgieran, ya no la sobrecogían tanto y ya no se sentía indefensa.

Mirar hacia delante: Cómo prevenir la infelicidad gratuita

Cuando haya identificado tanto las emociones que más le afectan como las experiencias que probablemente van a hacer que esas emociones surjan, entonces puede empezar a trabajar para prever o predecir la llegada de esas emociones desagradables antes de que ocurran. La clave es estar más conectado con su estado emocional y con cómo fluctúa.

Si usted es una persona que tiende a reaccionar exageradamente ante las experiencias negativas, acumulando sentimientos dolorosos de autocrítica, culpa, depresión o ansiedad, puede aprender a ser especialmente vigilante cuando algo va mal (por ejemplo, cuando se encuentra con un obstáculo en el

trabajo, cuando pierde en un juego o cuando rompe algo).

Pat

Pat trabajaba en una oficina y sus compañeros de trabajo parecían disfrutar sin límite criticando a los demás a sus espaldas. Normalmente, Pat disfrutaba yéndose a comer con un compañero de trabajo que consideraba amigo. Después, se enteraba de que ese «amigo» había dicho algo negativo sobre ella. Pat reaccionaba centrándose en ese comentario negativo y sintiéndose vulnerable y tremendamente afectada. A veces tenía que pasar un día o dos antes de que pudiera recuperar su equilibrio interior.

Trabajando con nosotros, Pat aprendió que la parte más dolorosa de la infelicidad que sentía no era el resultado de haber sido traicionada por alguien a quien consideraba amigo, sino que venía del dolor que ella misma se causaba y en el que se refugiaba después de la decepción.

Ella recordó que: «Desde siempre, cuando algo iba mal (rompía un juguete o tropezaba y me hacía una herida en la rodilla), mis padres siempre se las arreglaban para hacerme sentir responsable. Una vez, cuando mi novio me dejó por mi mejor amiga, mis padres dijeron que había sido mi culpa porque no me había esforzado lo suficiente por hacerlo feliz». Pat se daba cuenta de que estaba copiando la actitud errónea de sus padres cuando intentaban ayudarla a asimilar una pérdida, y aprendió a buscar «consuelo» en la autocrítica.

Teniendo eso presente, Pat fue mejorando su habilidad para identificar y prever esos sentimientos de vergüenza y depresión en los que se refugiaba cuando se sentía traicionada. Después de un día entero de reuniones, Pat habló con Alicia, una compañera de trabajo, porque a Pat le habían dicho que Alicia se había quejado diciendo que «Pat se daba muchos aires y que actuaba como si fuera la jefa». Pat fue capaz de reaccionar inmediatamente diciéndose a sí misma: «Antes de machacarme voy a pensar en ello». Se dio cuenta de que Alicia probablemente tenía envidia porque Pat había hecho unas sugerencias excelentes en la reunión y su jefe había hecho comentarios favorables sobre su intervención. Al adelantarse a su reacción crítica por el comentario negativo de Alicia, Pat pudo eludir su reacción lo suficiente como para que se desvaneciera gracias a una sana dosis de realidad.

Pat se dio cuenta cada vez más de que al prevenir esas reacciones depresivas y los sentimientos de vergüenza que la inundaban cuando escuchaba un comentario negativo, era capaz de mantener esas emociones negativas bajo control.

Si usted es una persona que sin saberlo ha aprendido a responder ante una desilusión sintiéndose autocrítico, indigno de ser querido, ansioso, irritable, con cambios de humor, indefenso o deprimido, también puede aprender a decirse a sí mismo cuando sufre una pérdida de algún tipo: «Ahora, lo que va a ocurrir es que voy a sentir esa nube negra que empieza a bajar y me invade». A veces con solo adelantarse a esa infelicidad gratuita se consigue mantenerla bajo control, pero incluso si consigue invadirlo, usted estará preparado y no le pillarán de sorpresa. Esto le dará la fuerza necesaria para debilitar el poder que la infelicidad gratuita tiene sobre su vida. El saber que usted ya lo ha previsto y que es una forma muy familiar pero negativa de consolarse cuando las cosas van mal, puede evitar que esta infelicidad lo invada y le permitirá seguir con el estado mental que tenía antes de que surgiera esa infelicidad gratuita. Es decir, puede aprender a mantener su camino y no dar la razón a esa voz que le dice que usted es culpable y que le haría caer en la depresión o en la ansiedad.

Quizá, cuando identifique las emociones dolorosas que se provoca a sí mismo, descubra que usted tiende a sentirse mal como reacción ante las experiencias positivas de la vida. En este caso, sabrá que las experiencias buenas, y no las malas, se convertirán en una ocasión para poder prever la aparición de esa infelicidad gratuita.

James

Hasta donde James podía recordar; de forma intermitente, siempre había sufrido porque estaba convencido de que era una «mala» persona. Este sentimiento era muy doloroso, y cuando llegaba a su punto más álgido, se le hacía difícil actuar de forma efectiva en sus relaciones y en el trabajo. James se sentía un «fracasado» a pesar de que tenía un buen trabajo como escenógrafo y tenía una relación comprometida con una mujer a la que amaba. Para James, «no ser bueno» le hacía sentir una culpa secreta que en algún momento saldría a la luz sin que él pudiera hacer nada por evitarlo.

Cuando empezó a familiarizarse con nuestro trabajo y aprendió que estos sentimientos negativos sobre sí mismo eran una manifestación de su adicción a la infelicidad, es decir, que él mismo los estaba provocando (aunque por supuesto inconscientemente), James empezó a sentirse que había esperanza.

Anteriormente sus sentimientos de inferioridad iban y venían sin un ritmo o razón aparentes. No sabía de un día para otro si se sentiría relativamente bien, o si se sentiría invadido por esos sentimientos de inferioridad. Cuando supo que, sin darse cuenta de ello, él mismo era el autor de todos sus sentimientos, su sensación de indefensión empezó a desaparecer.

James empezó a llevar un minucioso diario para ver cuándo esos sentimientos de autocrítica aparecían. A continuación, se preparaba para esperar ese momento en que ya «la iba a fastidiar». Para su sorpresa, se dio cuenta de que cuando las cosas iban mal, era capaz de mantener su equilibrio interno. Le sorprendió descubrir que su sentimiento de «no ser bueno» casi siempre le sobrevinía cuando se sentía feliz y satisfecho. Observó que este sentimiento había sido especialmente doloroso cuando se mudó a un nuevo apartamento que era mucho mejor del que tenía.

Entonces, James pudo ver por qué ese dolor emocional siempre parecía surgir de la nada. Su sentimiento de inferioridad no estaba relacionado en manera alguna con la realidad, sino que era una reacción adversa ante la felicidad. «Demasiada satisfacción» le privaba del consuelo, tan familiar para él, que obtenía al no gustarse a sí mismo y hacía que quisiera provocar esa antigua sensación de «bienestar» tan familiar. Al ser consciente de ello, James analizó con cuidado cuándo las cosas iban especialmente bien y cuándo se sentía feliz y satisfecho. Luego esperaba la primera señal que le decía que iba a empezar a sentirse como una «mala» persona. Cuando empezaba a sentirse así, James identificaba ese dolor como una reacción a sentirse feliz, y ya no se sentía persuadido por ello. Aunque hubo momentos en los que James fue cogido por sorpresa y se volvió a sentir terriblemente mal, en general, su sentimiento de inferioridad siguió perdiendo fuerza. Finalmente, James pudo disfrutar de la vida que había creado con tanto esfuerzo.

Dos pasos adelante, un paso atrás: El camino del auténtico progreso

No pretendemos dar la impresión de que el camino para liberarse de la adicción a las emociones dolorosas será fácil. Hemos subrayado varias veces que usted puede volver a tomar el control de la situación, pero sabemos que el proceso puede no ser fácil ni evolucionar en línea recta. Como ocurre cuando intenta mejorar otros aspectos de su vida, la necesidad de sentir el consuelo de la infelicidad que usted ha confundido sin saberlo con la felicidad puede afirmarse en el momento que empieza a intentar alejarse de ello.

Las dificultades pueden surgir al comenzar. Quizá le es difícil mantener un diario de sus emociones o en general observar cuándo los sentimientos agradables son sustituidos por los dolorosos. Si al principio le resulta difícil ser consciente de sus emociones a lo largo de todo el día, elija una franja horaria de la jornada cuando le sea más fácil hacerlo. Por ejemplo, observe cómo se siente durante la primera hora después de levantarse. Intente tomarse la temperatura emocional al comienzo de cada hora y vea por cuánto tiempo puede seguir siendo consciente de ello. Incluso si los días pasan y no ha podido concentrarse en lo que estaba sintiendo, vuelva a intentarlo. La adicción a la infelicidad puede estimularlo a creer que ya ha perdido su oportunidad o que no es capaz de hacerlo. Pero eso no es verdad. Puede quedarse en la fase inicial tanto tiempo como sea necesario. Incluso si solo puede prestar atención a cómo se está sintiendo durante cinco minutos de vez en cuando, usted estará haciendo progresos. *Ningún esfuerzo es demasiado pequeño ni llega demasiado tarde.*

Una vez que ha atravesado la fase de recopilación de información y sabe qué tipo de dolor emocional le molesta y cuándo es más probable que aparezca, el siguiente paso es intentar preverlo. Para ello, tiene que estar alerta y buscar los sentimientos específicos o las experiencias que para usted desatan esos estados emocionales de dolor. Las experiencias que los provocan preceden a los momentos de dolor emocional: desilusionarse ante una pérdida, estar feliz por un éxito conseguido o sentirse bien interiormente y de forma estable durante un periodo de tiempo.

Esta fase de prevención es también un momento en el que su resolución puede tambalearse. Quizá le sea difícil acordarse de estar alerta ante la emoción que va a provocar su reacción y luego se sienta mal sin saber por qué. Después de que esto ocurra unas cuantas veces, puede llegar a pensar que la tarea de prever los momentos de dolor emocional es demasiado dura o que está más allá de su capacidad.

La clave es no cargarse usted mismo con expectativas poco razonables. Tiene que tener en cuenta que está intentando desaprender una forma de sentir bienestar interior a la que ha estado recurriendo siempre desde que era niño. Esta manera de consolarse puede no desaparecer con facilidad ni con rapidez, pero puede apartarse de ella si lo sigue intentando. Cualquier progreso, con el tiempo, le hará llegar a donde se dirige. Si usted solo se da cuenta una vez a la semana o una vez al mes de cuándo surge la emoción que va a desatar su reacción o prever ese dolor emocional, con el tiempo lo conseguirá.

El siguiente obstáculo que hay que tener en cuenta es la tendencia a desanimarse o a desistir cuando se retrocede. Como hemos subrayado antes, estas recaídas son parte del proceso de curación. Son una

reacción adversa ante el sentimiento de auténtica satisfacción: la adicción a la infelicidad se reafirma reaccionando ante la satisfacción que siente por el progreso que se ha logrado. A las recaídas les siguen los éxitos. La adicción a la infelicidad puede hacerle creer que, si recae, no va a conseguir su objetivo.

Kenneth

Kenneth, un ingeniero de 45 años, vivía atormentado por el miedo a padecer un cáncer terminal. Era víctima de vívidas fantasías en las que imaginaba cómo recibía las malas noticias, les decía adiós a sus amigos y a su familia y nunca tenía la oportunidad de disfrutar de los logros que había conseguido en su vida con tanto esfuerzo.

Cuando supo que este miedo era una expresión de la adicción a la infelicidad, Kenneth identificó que la emoción que lo hacía surgir era la satisfacción que sentía cuando trabajaba con mucho esfuerzo para conseguir su objetivo y lo lograba. Se dio cuenta de que cuando completaba con éxito un proyecto de ingeniería complejo y grande, y se tomaba unos cuantos días para relajarse, entonces le abrumaba la convicción de que tenía cáncer. De hecho, esta ansiedad que le producía la idea de la muerte estaba destruyendo su alegría cuando conseguía un objetivo porque su mensaje era: «No importa lo que haya conseguido en la vida, moriré pronto y nunca podré disfrutar de los frutos de mi trabajo».

Kenneth se esforzó por observar cuándo se sentía bien gracias a algo que había logrado. Entonces preveía que inmediatamente después reaccionaría con esos sombríos pensamientos sobre la muerte. Cuando pudo predecir el momento en que esos sentimientos dolorosos surgirían, ya no le pillaban por sorpresa y le parecían mucho menos auténticos.

Kenneth pudo controlar sus emociones con mayor eficacia cada vez. Gracias a que ya no pasaba tanto tiempo pensando en la muerte, se encontró más libre para disfrutar de la vida. Entonces, a un viejo amigo le diagnosticaron cáncer: Kenneth inmediatamente se convenció a sí mismo de que su optimismo había sido en vano y que también a él le darían ese diagnóstico fatal.

Los miedos de Kenneth eran más fuertes que nunca y sus esfuerzos por anticiparse a ellos no conseguían evitar que se sintiera mal. Al comenzar a trabajar con él, Kenneth empezó a darse cuenta de que aunque el cáncer de su amigo parecía la «prueba» de que sus miedos estaban bien fundados, de hecho su adicción a la infelicidad se había aprovechado de esta coincidencia para reafirmarse y volver a ganar territorio. Kenneth empezó a comprender que el resurgimiento de sus miedos tenía menos que ver con la enfermedad de su amigo y eran más una reacción adversa ante su estado de mayor felicidad. En ese momento, su determinación de obtener lo mejor de su adicción a la felicidad volvió a afirmarse, y sus miedos se hicieron mucho menos persuasivos. Más aún, la siguiente recaída no le agarró tan de sorpresa y se recuperó mucho más rápido.

La última trampa en el camino de recuperación de la adicción a las emociones dolorosas es la tendencia a bajar la guardia cuando ya ha conseguido distanciarse del dolor que le ha causado tantas dificultades. No importa que se sienta mucho mejor, es importante que piense que no está curado del todo, sino que piense que está en fase de recuperarse de su adicción a las emociones. Así, si las emociones dolorosas se las arreglan para volver a asomar en su vida, no se sorprenderá ni sacará la conclusión de que su progreso no ha sido real, sino que sabrá esperar que su depresión, ansiedad o sus miedos reaparezcan de vez en cuando. Ya que para entonces usted habrá podido mantener al margen estos sentimientos, se dará cuenta de que si está alerta ante su posible aparición, el dolor se desvanecerá y volverá a sentir el bienestar que es su derecho innato.

Cuándo buscar ayuda profesional

Entre las distintas manifestaciones de la adicción a la infelicidad, la adicción a las emociones dolorosas es de las más difíciles de curar.

La razón es que las emociones, por naturaleza, parecen algo impuesto y no algo que se elige. Puede ser muy difícil llegar a creerse que nosotros mismos somos los autores de nuestras emociones y aún más difícil tener control sobre nuestras elecciones emocionales. Cuando la adicción a la infelicidad implica una acción física, como comer de más o provocar discusiones con los seres queridos, es mucho más fácil ver que nosotros mismos nos estamos haciendo infelices y saber qué hacer para sentirse más feliz (por ejemplo, comer menos o no hacer comentarios provocativos).

Sabemos por experiencia que las pautas y estrategias que se mencionan en este capítulo pueden ayudar a la mayoría de la gente, y también sabemos que algunas personas cuyos primeros años fueron especialmente infelices y difíciles, desarrollan un tipo de adicción a las emociones dolorosas, que es

especialmente resistente. Estas personas pueden necesitar ayuda profesional para lograr controlar su dolor emocional. Si usted repetidamente ha intentado seguir las pautas señaladas en este capítulo pero no consigue prevenir el dolor emocional causado por usted mismo o no puede ver ese sentimiento con cierta perspectiva cuando tiene lugar (con el resultado de que sigue abrumándolo), puede entonces necesitar la ayuda de un profesional con vocación. Al elegir a esta persona, es importante buscar a alguien que comprenda que los individuos pueden aprender a controlar las experiencias de su mente y hacerse cargo de sus emociones, y que no haga que sus clientes se sientan desvalidos o avergonzados por ser víctimas del dolor emocional, se cual sea su manifestación.

CAPÍTULO 5

Vencer la resistencia a sentirse bien físicamente

Si usted es una de las muchas personas a las que les es difícil mantener el peso adecuado o mantenerse en forma y, en general, cuidar de su cuerpo, usted puede pensar que le falta fuerza de voluntad. Por ejemplo, quizá empiece dietas o programas de ejercicio y siempre pierda la fuerza para seguir en algún momento la línea trazada. Lo que probablemente no sabía es que, en esos momentos, estaba siendo víctima de una influencia invisible. Su incapacidad de mantener el peso adecuado o de seguir con su programa de ejercicio no se debía a una debilidad de carácter, sino a la hasta ahora no reconocida adicción a la infelicidad. Cuando no se cuida bien el cuerpo, está satisfaciendo la adicción a la infelicidad de dos maneras. Por un lado, sufre las consecuencias propias de tener mala salud, lesiones o de no estar en forma. Por otro, además, se critica a sí mismo (se hace sentir infeliz) al dejar que su cuerpo no esté bien, que pese demasiado o demasiado poco, o que no esté en forma. Un ejemplo es la mujer que no podía perder peso y aceptaba que inevitablemente sería infeliz mientras estuviera «gorda».

La educación que los niños reciben puede interferir de diferentes maneras en su habilidad como adultos para cuidar de su cuerpo. Por ejemplo, cuando los padres están demasiado preocupados de que los niños coman bien y les obligan a comer cuando no tienen hambre, los niños pueden reproducir esta forma de comer y, cuando son adultos, en vez de dejar de comer cuando ya no tienen hambre, puede producirles satisfacción (infelicidad disfrazada) seguir comiendo hasta que no queda nada en el plato.

O cuando los padres manifiestan su ira y agarran a los niños bruscamente, los niños pueden copiar a los padres y aprender a tratar su propio cuerpo con ira o indiferencia. Cuando son adultos, quizá estos niños no se cuiden físicamente, sean negligentes o incluso destructivos con su cuerpo. Por otro lado, cuando los padres son permisivos, es decir, cuando no protegen a sus hijos de forma adecuada contra su propia inmadurez, los niños con frecuencia tienen accidentes y lesiones. Pueden desarrollar una adicción a la infelicidad y ponerse en situaciones de riesgo o herirse; algo que para ellos es normal.

Por qué hacer dieta o hacer ejercicio es más difícil de lo que debería ser

La dificultad para mantener la salud física es una de las manifestaciones más comunes de la adicción a la infelicidad, probablemente porque muchos padres, que son responsables del cuidado y la alimentación de sus hijos desde el nacimiento, a veces son cariñosos y otras veces, sin intención, o son demasiado duros o demasiado permisivos. Muchos adultos se relacionan con su cuerpo produciéndose tanto dolor como placer. Por ejemplo, la satisfacción genuina que se siente al comer una comida nutritiva se mezcla con el falso placer (infelicidad disfrazada) de comer comida poco sana o comer demasiado. Comer hace sentir un tipo de satisfacción que no se puede obtener de otra manera, lo que hace que sea difícil parar. De hecho, comer demasiado es una de las mejores maneras de ilustrar cómo la infelicidad a la que la gente se puede hacer adicta es una falsa satisfacción que se ha confundido con la verdadera satisfacción. (En los desórdenes relacionados con la comida, por supuesto, la falsa satisfacción es la ilusión de control que tienen las personas que comen demasiado poco, o las que comen y luego vomitan.)

De igual manera, mucha gente no hace ejercicio como debiera porque les produce menos satisfacción que otras actividades alternativas como leer, echarse una siesta, ver la televisión o navegar por Internet. Entonces el ejercicio se concibe como una carga, mientras que las actividades sedentarias parecen relajantes y placenteras. Este, también, es un ejemplo en el que el placer (relajarse) se lleva hasta el límite porque es provocado por una necesidad no reconocida de infelicidad.

Una variante de este problema es la dificultad que mucha gente experimenta cuando el médico les dice que tienen que hacer una dieta estricta por motivos de salud o que tienen que fortalecer su sistema cardiovascular haciendo ejercicio. Frecuentemente, el régimen prescrito resulta poco placentero para la gente y echan de menos las comidas prohibidas o las actividades sedentarias con las que siempre habían «disfrutado». En realidad, por supuesto, desear cierto tipo de comida y llevar un estilo de vida que pone en peligro nuestra salud es una manifestación de la adicción a la infelicidad.

También hay personas que no hacen ejercicio porque creen que están tan lejos de estar en forma que sería terriblemente embarazoso para ellas ir al gimnasio o que las vieran caminando o corriendo. Esta vergüenza surge de la adicción a la infelicidad que impide al individuo llegar a sentir la verdadera satisfacción de disfrutar de una salud mejor.

La adicción a la infelicidad puede hacer que la gente sabotee su dieta o su programa de ejercicio

eligiendo métodos que no son seguros. Estas personas pueden hacerse daño a sí mismas (y a veces matarse) creyendo erróneamente que se están cuidando. Otros ejemplos son personas que toman píldoras para adelgazar y las combinan peligrosamente con otros medicamentos; la gente que hace dietas que no están equilibradas (como las que son todo proteínas) durante largos periodos de tiempo; la gente que se obliga a pasar sin comer, y la gente que de repente empieza hacer ejercicio vigorosamente sin hacerse primero un chequeo médico.

La adicción a la infelicidad también puede interferir con el bienestar físico de la persona provocando reacciones adversas ante la posibilidad de sentirse bien o de tener un buen aspecto. La verdadera satisfacción de sentirse bien interfiere con el malestar provocado por pesar demasiado o por no estar en forma, que a su vez ha estado satisfaciendo la adicción a la infelicidad al hacernos sentir cómodos y, por lo tanto, satisfechos. Una persona puede estar intentando recuperar esa falsa satisfacción al abandonar la dieta o al dejar de hacer ejercicio.

Arthur

La adicción de Arthur a la infelicidad le hacía imposible continuar un programa de ejercicio físico para mejorar su salud. Normalmente, en cuanto empezaba a sentir la verdadera satisfacción de sentirse bien físicamente, dejaba de hacerlo, comía demasiado y ganaba peso. Con el tiempo, Arthur se frustró tanto que vino a vernos a nuestra consulta.

Arthur nació en una familia con dos progenitores muy ocupados con su trabajo. Al intentar combinar dos profesiones, llevar una casa y cuidar de cuatro hijos, los padres de Arthur no siempre prestaron atención a las necesidades físicas de Arthur: Con frecuencia se olvidaba de sus revisiones dentales o médicas, nadie sabía si se había cepillado los dientes, y como sus padres tenían poco tiempo de sobra para jugar; se pasaba gran parte del tiempo libre sentado y mirando la televisión. Arthur; por supuesto, no comprendía que sus padres estuvieran sobrecargados de responsabilidades y que sin quererlo estaban descuidando su bienestar físico. Creció con la adicción a la falsa satisfacción (infelicidad disfrazada de felicidad) que le producía llevar una vida sedentaria e ignorando su necesidad de ejercitar el cuerpo.

Ayudamos a Arthur para que viera que cada vez que empezaba a hacer ejercicio, reaccionaba a la satisfacción que le produciría estar en forma, con la necesidad no reconocida de provocarse infelicidad a sí mismo. Por ello, esperaba que surgiera en él la resistencia al ejercicio. Cuando le era difícil levantarse de la cama después de haber hecho ejercicio tres días seguidos, reconoció que el problema no era tanto que estuviera cansado como que estaba intentando robarse a sí mismo esa satisfacción duradera sustituyéndola con el falso placer (infelicidad) de no cuidar de su cuerpo. En lugar de regañarse por no tener fuerza de voluntad o por ser perezoso, como había hecho en anteriores ocasiones, decidió librarse de la necesidad de sabotear su plan de ejercicio. Por ejemplo, hacía el ejercicio que más le gustaba al final de la semana. Cuando sentía que la resistencia empezaba a apoderarse de él, llamaba a un amigo y quedaban para correr juntos. A veces aún dejaba de hacer ejercicio algún día, pero con el tiempo se fue haciendo cada vez más constante. A la satisfacción de sentirse mejor físicamente se unía el darse cuenta de que podía hacer que su vida fuera en la dirección que él quería.

Cuando usted se da cuenta de que los hábitos alimenticios poco sanos o una vida sedentaria no le ofrecen una verdadera satisfacción, sino que, en realidad, están satisfaciendo una necesidad de maltratar su cuerpo que hace ya mucho tiempo usted confundió con la felicidad, habrá dado el primer paso para alejarse de ese falso consuelo.

Poner en peligro su salud física

Aunque con frecuencia la adicción a la infelicidad afecta al cuerpo de forma obvia, como cuando una persona pesa verdaderamente demasiado o cuando no se pone en tratamiento por algún problema de salud obvio o cuando bebe demasiado, a veces la adicción a la infelicidad está funcionando de manera oculta. Teniendo esto en consideración, piense si alguna vez ha puesto su integridad física en peligro. Por ejemplo, hay personas que se sienten bien, incluso plétóricas, cuando se enfrentan a un riesgo importante, como conducir o esquiar demasiado deprisa para las condiciones del momento. Otras se comportan de forma arriesgada sin darse cuenta o creyendo que no se van a hacer daño. Se suben a escaleras que no están bien aseguradas, se van a escalar sin el equipo adecuado o sin decirle a nadie adónde han ido, no se protegen de los rayos del sol, tienen relaciones sexuales sin tomar precauciones o posponen revisiones médicas como mamografías o exámenes de próstata.

Peter

Peter era un ejecutivo muy duro al que le gustaba jugar igual de duro y al que le encantaban los retos. Era un nadador muy fuerte, y uno de sus pasatiempos favoritos era nadar cuando había oleaje en el mar; cuanto más grandes fueran las olas, más le gustaba. Cuando había tormenta y el guardacostas ponía banderas para que la gente no nadara, él las ignoraba. Le decía a su mujer que esos eran los días que más le gustaba nadar porque las olas gigantes le hacían sentirse «pletórico». Cuando su mujer le pedía que no se metiera en el mar porque estaba prohibido nadar, él se enfadaba y la acusaba de tratarlo como a un niño. Le decía que había estado trabajando mucho y que tenía derecho a divertirse como quisiera. Peter no sospechaba ni por asomo que los riesgos que estaba corriendo no le atraían por la diversión, sino que le resultaban atractivos porque ponerse en situaciones de peligro era una forma de gratificar su adicción a la infelicidad.

Cuando era niño, a Peter le habían dejado correr por encima de las vallas o ir en bicicleta sin casco y jugar con niños mayores que eran más brutos y que con frecuencia le hacían daño. Sus padres creían que si le ponían límites debilitarían la predisposición atlética de Peter y lo harían un «blando». Como es natural, Peter se convirtió en un adicto a la falsa felicidad (infelicidad) que le producía vivir siempre «al límite».

Llegó el día en que Peter pagó por sus juegos con el peligro. Una vez más ignoró la bandera del guardacostas, se metió en una ola gigantesca cuando había otra aún mayor detrás. La ola lo aplastó contra la arena, se rompió varias costillas, se dislocó el hombro y acabó con una fuerte contusión. Durante su lenta recuperación, Peter, considerablemente afectado, se tomó en serio la sugerencia de su mujer de recurrir a un profesional para descubrir por qué el peligro le producía tanto placer.

Hacer inventario: Decidir qué tiene que cambiar

El primer paso para mejorar su salud, su peso, su forma física y para cuidar de usted en general es decidir qué aspecto del área de su bienestar físico quiere trabajar primero. Algunas personas solo pueden concentrarse en un aspecto a la vez (por ejemplo, concentrarse en la dieta exige toda su energía). Para otros es más fácil y más efectivo combinar (por ejemplo, deciden rebajar la cantidad de alcohol que toman, hacer dieta y empezar a hacer ejercicio, todo al mismo tiempo). No hay una forma que sea mejor que otra. *Lo importante es que se ponga en movimiento.* Y si usted cree que será mejor abordar dos o tres aspectos a la vez y luego se siente abrumado, siempre puede reducirlos y concentrarse en un área cada vez.

Le sugerimos que haga un inventario de su estado físico, incluyendo las actividades que usted considera como «elecciones personales» (por ejemplo, ir en bici sin casco), para ver si la adicción a la infelicidad le está afectando de alguna manera que no ve, además de afectarlo de otras maneras que siempre ha notado. Algunas categorías que puede considerar son cuestiones sobre: forma física, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, fumar, hacer actividades peligrosas y recurrir a la atención médica adecuada.

Un error común al examinar su condición física es obviar las molestias que pueda sentir hoy, asumiendo que está en la misma forma física que cuando era mucho más joven.

Kevin

Kevin había sido una superestrella de baloncesto en la universidad. En su infancia, y hasta que entró en la facultad de Derecho, siempre había estado en una forma física excelente. Podía subir y bajar los peldaños de un estadio de fútbol durante media hora sin que su respiración se acelerara. En la universidad y en los años en los que fue socio de una firma de abogados, Kevin trabajó durante muchas horas y casi nunca tenía ocasión de hacer ejercicio. No pensaba en ponerse en forma, porque la adicción a la infelicidad le cegaba ante la posibilidad de que su cuerpo pudiera no estar en forma. Kevin no se daba cuenta, pero el no estar en forma era una reacción adversa a la auténtica satisfacción que había sentido en el instituto y en el colegio cuando estaba en una forma física excelente y tenía éxitos deportivos. El segundo año después de terminar la universidad, Kevin se casó y poco después tuvo dos hijos.

Siendo padre, marido y un abogado muy ocupado, nunca podía encontrar tiempo para hacer ejercicio y seguía considerándose como una estrella del atletismo que, simplemente, no estaba haciendo ejercicio en ese momento. Poco después de cumplir cuarenta y cuatro años, hubo una tremenda tormenta de nieve y Kevin salió a quitar la nieve de la puerta de su casa con una pala. Una hora después empezó a sentir dolor en el pecho. El doctor le dijo que estaba en tan mala forma que el esfuerzo de quitar la nieve exigió a su corazón más oxígeno y sus arterias no pudieron suministrarlo. Afortunadamente, cuando sintió ese dolor, Kevin se puso en tratamiento inmediatamente y su corazón no sufrió un daño irreversible. Kevin estaba impactado al saber que estaba en tan mala forma. Después de este toque de atención, organizó su tiempo

para hacer cada mañana los ejercicios que le habían escrito.

Al evaluar cómo está tratando su cuerpo, preste atención a las actividades peligrosas que parecen ser inocuas o, incluso, beneficiosas. Por ejemplo, sorprendentemente, mucha gente hace demasiado ejercicio. Este aspecto de la adicción a la infelicidad es con frecuencia difícil de identificar porque la gente está convencida de que más es sinónimo de mejor. El razonamiento suele ser: si correr cinco kilómetros cinco días a la semana está bien para mí, entonces correr siete kilómetros al día durante siete días debe ser incluso mejor. Frecuentemente, ni una lesión hace que estas personas se den cuenta de que tienen un problema; muchas veces vuelven a hacer demasiado ejercicio tan pronto como están curados de ella.

Entre las señales que avisan de que estamos haciendo demasiado ejercicio se incluyen: seguir aumentando la intensidad del ejercicio que se debe hacer diariamente; nunca o casi nunca dejar un día de descanso; hacer más ejercicio que el deseado para quemar algo que no debíamos haber comido; no sentirse satisfecho si no se está exhausto después del ejercicio y no escuchar al cuerpo, manteniendo el programa de ejercicio aun cuando se siente mal, cansado o con dolores. Este es otro ejemplo de cómo la adicción a la infelicidad puede transformar la verdadera satisfacción (mantenerse en forma) en infelicidad disfrazada (hacer ejercicio hasta el punto de hacerse daño).

Otras actividades a considerar al evaluar cómo está tratando su cuerpo son aquellas que no son dañinas en sí mismas pero que incluyen una alta probabilidad de hacerse daño. Puede que piense que alguna actividad peligrosa es aceptable porque cree que va a batir alguna marca, pero de hecho está satisfaciendo la adicción a la infelicidad al jugar a la ruleta rusa con su salud. Ejemplos de actividades de alto riesgo que no deben aceptarse son: conducir demasiado rápido o cuando se está cansado, tener relaciones sexuales sin garantías, manejar instrumentos eléctricos sin tomar las debidas precauciones o sin seguir las instrucciones y no ponerse el cinturón de seguridad.

Otro tipo de comportamiento de alto riesgo es eludir el cuidado médico. Mucha gente pospone las revisiones que les han recomendado, novan al médico cuando tienen síntomas preocupantes o no siguen el régimen prescrito. Se convencen a sí mismos de que están demasiado ocupados o demasiado sanos como para necesitar la ayuda de un médico, pero, en realidad, solo una adicción a la infelicidad puede hacer que se arriesguen así con algo tan importante para la felicidad como es la salud.

Identificar puntos problemáticos potenciales antes de empezar con su plan de mejoras

Una vez que haya identificado los aspectos que quiere cambiar con respecto a su salud y su forma física y esté preparado para empezar con su plan de mejoras, párese un momento para pensar cuándo y cómo la adicción a la infelicidad echó por tierra sus esfuerzos anteriores. Por ejemplo, quizá nunca pudo llegar a empezar o lo dejó después de unas cuantas semanas. O quizá mejoró muchísimo y luego retrocedió al punto de partida o más atrás. Si puede, escriba cuáles son sus objetivos diarios, semanales y mensuales, y señale con rojo los momentos que en el pasado fueron problemáticos para estar preparado para redoblar sus esfuerzos cuando llegue ahí.

Reconocer el problema

Una manera en que la adicción a la infelicidad puede minar sus buenas intenciones de estar en forma y sano es hacerle pensar que el problema no es tan grave una vez que se ha identificado, y el hecho de corregirlo empieza a parecer algo opcional. Al igual que la adicción a la infelicidad puede hacer que la solución a un problema se convierta en algo muy difícil de llevar a cabo, pensar que el problema no es tan serio hace que sea más fácil posponerlo o abandonar sus esfuerzos para solucionarlo. Un hombre que conocemos no se tomó en serio los 35 kilos de sobrepeso que tenía hasta que su nivel de colesterol empezó a elevarse seriamente.

Una vez que haya identificado aquellos aspectos de su estado físico que necesita cambiar, siga alerta ante la tentación de rebajar el problema y quitarle importancia. Expresado de otra manera, los pensamientos que le dicen que está bien pesar kilos de más o no estar en forma no son reconfortantes en realidad, sino que, silenciosamente, surgen de la necesidad de provocarse infelicidad a usted mismo. Pregúntese si, en el caso de que pudiera elegir, preferiría poner su salud en peligro no haciendo ejercicio. La respuesta, por supuesto, es No. La razón de esta lucha interna es que pesar demasiado o no estar en forma es algo para usted conocido y reconfortante, es decir, no estar sano satisface la adicción a la infelicidad.

Otra manera de restar importancia a algo que supone un riesgo para su salud es reconocer que puede ser algo *potencialmente* dañino, pero no tomarse el riesgo en serio porque está convencido de que con el tiempo su comportamiento cambiará, antes de que el riesgo «llegue a alcanzarlo». Fumar es un buen ejemplo. Muchos fumadores tienen en su mente durante varios años que fumarán hasta que se vean

obligados a dejarlo. Este razonamiento puede basarse más o menos en gráficos de riesgo que han visto. O piensan fumar hasta que aparezcan los primeros signos que indican que tienen un problema de salud, como un enfisema o células anormales en la garganta o en la boca. Tienen la ilusión de que lo controlan cuando de hecho la adicción a la infelicidad está llevando las riendas.

La gente que bebe demasiado también tiende a creer que para ellos beber es solo una elección, que pueden dejarlo cuando quieran, pero que ese momento aún no ha llegado. Lo mismo ocurre con otras personas que asumen riesgos. Se dicen a sí mismos que empezarán a llevar casco cuando no haga tanto calor o que van a esquiar más despacio cuando sean más mayores. Estas personas también están convencidas de que manejan su vida aunque en realidad son víctimas de una adicción a la infelicidad. Este hecho se hace obvio en el momento que surge esta pregunta: ¿Por qué una persona que puede elegir no abandona el falso placer que conlleva un comportamiento potencialmente peligroso cuando podría disfrutar de la verdadera satisfacción de cuidarse lo mejor posible?

Otros puntos problemáticos potenciales

Quizá, cuando en el pasado hizo el esfuerzo de mejorar, haya podido identificar lo que quería cambiar, pero le fue muy difícil empezar.

Como describimos en la introducción a esta sección, poner un día para empezar en el futuro puede darle la sensación ilusoria de que sí se está moviendo hacia delante, sensación que se disuelve cuando el día para empezar ya ha pasado y lo cambiamos por otro día más tarde. Algunas personas se pasan años tomando la resolución de que al principio de la semana que viene o del mes que viene harán esos cambios que tanto les interesan.

Otros momentos problemáticos en que conviene estar alerta es cuando se pierde el ímpetu o cuando incluso se retrocede al punto de partida o más abajo, después de haber empezado bien. Intente identificar cuál es el estado de su mente cuando pierde terreno: quizá crea que el esfuerzo fue demasiado para usted o no se dio cuenta de que estaba abandonando porque pensó que solo estaba haciendo un descanso.

Por último, quizá usted consiguió su objetivo y bajó la guardia dándose cuenta de que la adicción a la infelicidad volvió a ganar fuerza y nuevamente recuperó esos kilos que había perdido, o dejó de hacer ejercicio poco a poco, o empezó a conducir a mucha velocidad otra vez, etc.

Incluso si estos momentos de recaída lo atraparon cuando intentó mejorar físicamente anteriormente, el hecho de identificarlos le ayudará a tener éxito la próxima vez. Conocer el canto de sirena que con mayor probabilidad le hará alejarse del camino elegido logrará que le sea más fácil taparse los oídos y seguir adelante cuando oiga ese canto la próxima vez.

Estrategias para ponerse en forma

Una vez que haya identificado el problema que quiere corregir y los obstáculos que la adicción a la infelicidad puede poner en su camino, estará listo para comenzar. *Tenga en cuenta que ser consciente de los posibles obstáculos no es una cura en sí.* Todavía tendrá que luchar con su necesidad aprendida de infelicidad (por ejemplo, puede que tenga que luchar contra fuertes resistencias, contra la aparente desaparición de toda motivación positiva y contra los pensamientos de que no está a la altura de la tarea que tiene por delante), y sin duda perderá alguna batalla, pero estará en posición de ganar la guerra.

Prepararse para empezar... y empezar

Sabe lo que quiere lograr (perder cinco kilos, hacer ejercicio 30 minutos cinco veces a la semana, dejar de fumar, conducir más despacio) y está listo para empezar. La fase de empezar es fácil para algunas personas y difícil para otras. Si para usted es fácil empezar, simplemente elija un día y empiece. De momento vamos a referirnos a las personas a las que les resulta difícil empezar.

Elija una fecha que no esté a más de tres días de distancia. Si elige un día más lejano, simplemente se olvidará del plan hasta los últimos tres días.

Al acercarse el día de comienzo, prepárese para la batalla interior. Puede que empiece a pensar que justo ahora es demasiado difícil porque tiene invitados en casa o se le acumula mucho trabajo o se va de viaje de negocios, etc. Puede que piense que el plan no es necesario ahora porque realmente no pesa tanto como la mayoría de la gente que conoce, o que hace tanto que no hace ejercicio que un poco más de tiempo no importa, o no puede pasar sin sal como le dijo el médico porque muchas veces va a comer a restaurantes, o hace demasiado calor para hacer ejercicio en el verano y el otoño será un mejor momento para pensar en

ello. Quizá descubra que la determinación que tenía tres días atrás ha desaparecido poco a poco, o quizá haya otra razón por la que parezca más lógico posponer el momento de empezar.

Antes de comenzar, descarte las razones para no empezar. Decida desde el primer momento que no importa las razones que aparezcan para posponer sus esfuerzos de mejorar físicamente, usted no va a prestar atención. De hecho, haga oídos sordos ante la tentación y concéntrese en luchar contra su resistencia interna. Cuando un vendedor que estaba viniendo a nuestra consulta planificó una dieta y luego tenía que hacer un viaje de negocios, inmediatamente empezó a sentir que no había razón para empezar porque iba a comer en el avión y en el hotel durante cinco días. En vez de dejarse vencer por estos sentimientos, que él sabía que estaban provocados por la adicción a la infelicidad, encontró un libro que hablaba sobre cómo hacer dieta estando de viaje y comenzó su dieta el día que había elegido.

Sea consciente de que empezar puede no ser fácil nunca e intente tener en cuenta que vale la pena pasar algunas dificultades ahora para poder lograr su objetivo. Cómprase un vestido o un bonito traje de la talla que usted quiere tener, o piense que se va a dar un premio haciendo algo divertido como un fin de semana en bicicleta cuando se ponga en forma.

Sepa que la lucha que atraviesa es el resultado de la adicción a la infelicidad y que el esfuerzo de mejorar su bienestar físico no es implícitamente difícil o desagradable. Un hombre que venía a nuestra consulta después de varios intentos fallidos de empezar a hacer ejercicio de forma regular, sacó la conclusión de que la razón por la cual no podía empezar es que hacer ejercicio es algo difícil y desagradable. Necesitó que le ayudáramos a darse cuenta de que en realidad la incomodidad que experimentaba era que no estaba satisfaciendo su adicción a la infelicidad. Cuando finalmente empezó a hacer ejercicio regularmente, para su sorpresa, se dio cuenta de que en realidad le gustaba.

Si, a pesar de todos sus esfuerzos, se le pasa el día que había marcado, no se deje convencer de que usted es demasiado débil o que no tiene motivos para lograrlo. Póngase otro día para empezar e intételo de nuevo.

Cuando haya logrado empezar, inmediatamente, haga algo que le guste. Una mujer que conocimos se prometió un masaje como premio para el día que empezó su dieta.

Perseverar

Sea cual sea el área de su bienestar físico que haya elegido mejorar, en el momento en que empiece a cambiar, verá que su decisión va a flaquear. La dieta o el plan de ejercicio parecerá demasiado duro o ya no sabrá la razón por la que se convenció de que era el momento de cambiar o quizá empiece a renegociar con usted mismo. Por ejemplo, si su objetivo era perder cinco kilos, puede sentir la tentación de parar cuando haya perdido tres; si se ha prometido a sí mismo conducir respetando el límite de velocidad, quizá crea que «esta vez» tiene que conducir más deprisa porque llega tarde.

Si sabe que en el momento en que empiece a mejorar físicamente la adicción a la infelicidad puede hacer que su determinación empiece a perder fuerza, estará más preparado para hacer oídos sordos a las voces negativas que le dicen que es demasiado difícil, que no vale la pena o que ha elegido un objetivo demasiado ambicioso.

Recuerde que aunque algo le atraiga mucho, tiene que preguntarse en ese momento si es algo que favorece una satisfacción verdadera o es algo que le va a hacer sentir esa infelicidad que hace mucho tiempo usted confundió con la felicidad. Esto hará que le sea más fácil resistirse ante la convicción de que se va a sentir mejor si le pone sal a las patatas aunque tiene la presión alta, o si usted lee un libro en vez de hacer ejercicio como había planeado, o si tiene relaciones sexuales sin tomar precauciones.

Denise

Denise era una de esas personas que constantemente perdía peso y luego lo volvía a recuperar. Cuando llegaba a pesar tanto que se horrorizaba, se convencía de que tenía que perder peso y podía hacer dieta. Cuando conseguía bajar algo de peso, se quedaba sin fuerzas. De repente, el placer de una pizza, unas galletas o de un helado le parecían algo mucho más apetecible que llegar a obtener el peso ideal o que mantener a raya los kilos que había perdido. Cuando se comía una hamburguesa con patatas fritas con un batido de postre, Denise pensaba que había elegido comer algo que la hacía disfrutar frente al sacrificio sin recompensa que era su otra opción. En poco tiempo, Denise recuperaba los kilos que le había costado tanto perder y el ciclo comenzaba de nuevo.

Denise nunca se había dado cuenta de que la razón por la que creía que ser indulgente con las comidas que la engordaban le producía «placer» y que comer una cantidad normal de comida sana suponía un «sacrificio» era que había confundido la infelicidad con la verdadera felicidad, y el resultado es que le

parecía más atractiva la infelicidad de comer demasiado de lo que no debía que la verdadera felicidad de verse haciendo dieta y pesar lo que le correspondía.

Al oír hablar de nuestro trabajo, Denise entendió por primera vez ese ciclo en el que había estado atrapada desde siempre. Se dio cuenta de que cuando un pastel de chocolate parecía mejor que llegar a tener el peso ideal, estaba teniendo una reacción adversa ante la satisfacción de quitarse esos insanos quilos de más. Ahora, cuando perdía peso, inmediatamente se preparaba para el momento en el que estar a dieta perdería interés. Cuando la atraían las comidas que la hacían engordar, sabía que la adicción a la infelicidad, no el deseo genuino de cuidarse, era lo que las hacía atractivas, y le resultó mucho más fácil resistirse y seguir con el menú que había previsto. Cada vez pudo evaluar con mayor facilidad las elecciones que hacía para ver si estaban al servicio de satisfacer la adicción a la infelicidad o si le estaban dando verdadera satisfacción.

Una estrategia para mantener su resolución es *reclutar la ayuda de alguien cercano*. Ya que esta persona no tendrá su misma necesidad de sentir esa infelicidad que hace mucho confundió con una verdadera felicidad, ella o él pueden darle una perspectiva real cuando le apetezca fumar o quedarse dormido cuando iba a hacer ejercicio. Puede preguntarle a su persona de apoyo y llamarla cuando su determinación empiece a flaquear.

Frecuentemente solo el hecho de decirle a alguien que quiere abandonar sus planes le pondrá de nuevo en contacto con la determinación de hacer un cambio positivo.

Marion

Cuando Marion cumplió 55 años, pidió cita para hacerse un examen físico que había pospuesto durante años. Los resultados del examen de estrés no fueron muy buenos porque estaba en muy mala forma. El doctor le prescribió caminar una hora seis días a la semana. Marion siempre había odiado cualquier tipo de actividad física. Sus padres habían envejecido prematuramente a causa de la falta de ejercicio y nunca habían animado a Marion a que se mantuviera físicamente en activo. Ella había imitado a sus padres y aprendió a sentirse más feliz siendo sedentaria. Nunca supo que esta «felicidad» era en realidad la infelicidad de no estar en forma, a lo que ella se había hecho adicta. A Marion le gustaba repetir lo que decían sus padres: «Cuando tengo ganas de hacer ejercicio, me tumbo hasta que se me pasa». Ahora, sin embargo, se daba cuenta de que ya no podía eludir hacerlo.

Marion caminaba durante una hora cuatro días a la semana. El quinto día solo caminó media hora porque por la mañana no se había levantado a tiempo. El sexto día tuvo un desayuno de trabajo en la hora en que normalmente daba su paseo y no lo realizó en todo el día. La semana siguiente solo caminó una vez. Para entonces ya estaba dispuesta a abandonar sus planes de ejercicio.

Le sugerimos que llamara a tres amigas, las cuales necesitaban o perder peso o hacer ejercicio, y creó un club de paseo con ellas. Así los números estaban garantizados: en un día determinado al menos una de ellas estaría motivada para caminar y podía animar a las demás. Las cuatro acordaron que se acompañarían unas a otras. Eligieron una hora temprana todos los días excepto los domingos y lo apuntaron en sus agendas. Cuando se cansaban de una ruta, la cambiaban. Charlaban mientras caminaban, lo que hacía que el tiempo pasara más rápidamente. Y si una de ellas decía que estaba demasiado cansada, las otras le recordaban el trato que había hecho con las demás y se esforzaban lo posible para que saliera a pasear: Para su sorpresa, Marion se encontró deseando que llegara su paseo diario con sus amigas, y la verdad es que le faltaba algo cuando llegaba su «día de descanso», y muchas veces le preguntaba a otra amiga si quería pasear el domingo. Marion estaba encantada seis meses después cuando repitió su examen de estrés y los beneficios del plan de ejercicio se veían con claridad en su sistema cardiovascular.

No deje que una recaída se convierta en una derrota

La adicción a la infelicidad no se puede vencer a menos que esté dispuesto a declarar la guerra. Cada intento por mejorar puede provocar una vuelta atrás a esa infelicidad familiar y cómoda, y los intentos por mejorar físicamente no son una excepción. Una trampa muy común es pensar que puede llegar sin esfuerzo hasta cerca de su objetivo (cuando en realidad el éxito puede estimular la adicción a la infelicidad y aumentar su necesidad de infravalorar sus esfuerzos). Quizá la parte más destructiva de las recaídas es la atractiva voz interior que dice que todo se ha perdido ya si se salta la dieta o no hace ejercicio durante un mes.

John

John, de 45 años, había estado intentado dejar de fumar desde hacía siete años cuando a su padre, un fumador de por vida, le habían diagnosticado cáncer de pulmón. John había probado todos los métodos posibles: desde ir dejándolo de forma gradual, el hipnotismo, los parches de nicotina, hasta pasar sin ayuda el síndrome de abstinencia. Sin embargo, con cada método que probaba se encontraba con el mismo problema: lo dejaba durante unos días o unas semanas, y una vez consiguió dejarlo durante un año pero, inevitablemente, tenía un momento de debilidad, normalmente cuando salía con gente que fumaba y bebía un par de copas. Se fumaba uno o dos cigarrillos de sus amigos. Entonces sentía que lo había echado todo a perder; que todo lo que había ganado lo había perdido. Su decisión desaparecía y, odiándose a sí mismo, se compraba un paquete de cigarrillos y empezaba a fumar otra vez.

Cuando un amigo le dijo a John que nuestro trabajo podría ayudarlo, hizo un esfuerzo para aprender sobre la adicción a la infelicidad. Se dio cuenta de que fumar uno o dos cigarrillos después de no fumar durante semanas o meses no significaba que todo estuviera perdido, sino que, al contrario, había avanzado tanto que la adicción a la infelicidad estaba intentando reafirmarse de nuevo. Se dio cuenta de que sentir que todo estaba perdido venía de su adicción a la infelicidad representada por el acto de fumar; es decir, por la necesidad de convencerse a sí mismo de que tenía que volver al dañino pero familiar placer de la nicotina. Una vez que John se dio cuenta de que un resbalón aquí o allá no hacía desaparecer los pasos que había dado ya para dejar de fumar; se sintió muy aliviado. Cuando en ocasiones le aceptaba un cigarrillo a un amigo, se negaba a creerse que eso quería decir que no podría dejar de fumar. En su lugar renovaba su determinación para prevenir futuras recaídas en lo posible. Recientemente, John nos escribió para decirnos que habían pasado tres años desde el último cigarrillo que se había fumado.

En nuestra experiencia, la mayoría de las dietas y planes de ejercicio se quedan estancados cuando la persona utiliza las recaídas para convencerse de que es demasiado débil o que la tarea es demasiado difícil o que ya no hay nada que hacer. Es crucial que cuando tenga una recaída esté preparado para sentir que quizá quiera abandonar. Ese sentimiento viene de la adicción a la infelicidad que está intentando hacer que vuelva a la satisfacción, familiar pero no reconocida, de pesar demasiado, no estar en forma o de ponerse en situaciones arriesgadas. Una vez que comprenda esto, podrá ver que en realidad el deseo de abandonar sus esfuerzos constructivos es una reacción al progreso que ya ha logrado y no la desilusión natural que surge cuando nos encontramos con un obstáculo. Recaer es parte del proceso de curación y no un signo de que no puede o no debe seguir esforzándose. *En otras palabras, la paradoja de las recaídas es que son indicadores de éxito, no de fracaso.*

Si usted acepta que las recaídas son inevitables y también una señal de que se está recuperando de la adicción a la infelicidad, puede tomárselas como oportunidades para volver a comprometerse con la meta elegida y como señales de progreso más que como señales de debilidad o una indicación de fracaso.

Una manera de superar las recaídas es seguir siendo vigilante: sabiendo que su necesidad de sabotear sus propios esfuerzos va a aumentar y no a disminuir cuando se vaya acercando al éxito. Cuantos más kilos pierda, más tendrá que esforzarse para seguir con su dieta.

Otra estrategia para superar las recaídas es utilizarlas a su favor. Puede tener una nueva perspectiva con respecto a las recaídas. Puede utilizarlas como oportunidades para renovar su determinación para mejorar su forma física. Una recaída le mostrará en qué lugar su línea de defensa contra la adicción a la infelicidad estaba débil y le dará la oportunidad de fortalecerla.

Por ejemplo, si ha podido dejar de beber alcohol durante unos meses pero luego va a una boda y se encuentra haciendo un brindis tras otro, en vez de sacar la conclusión de que lo ha echado todo a perder y ya no intenta ni siquiera permanecer sobrio, puede tomar la decisión de que esta recaída en particular no volverá a ocurrir. La próxima vez puede prepararse para la tentación en la que cayó la última vez. En la siguiente boda o fiesta tenga la intención de ser más vigilante. Si llega a su mesa y ya han servido el alcohol, deshágase de él antes de sentarse. Lo más importante: vaya a la boda o a la fiesta previendo que la lucha para no beber va a ser más difícil allí. Si le ayuda, piense en algo que pueda sustituir al alcohol (salga a bailar o encuentre a alguien con quien hablar).

Al saber que las recaídas le darán la oportunidad de hacerse más fuerte y de ser más vigilante, puede tomárselas como si fueran vacunas (protecciones contra futuras recaídas) más que como errores.

Recoger los frutos de lo que ha ganado

Una de las trampas más efectivas de la adicción a la infelicidad es arrullarlo con el pensamiento de que

ya que ha conseguido su objetivo de mejorar físicamente, no tiene que esforzarse por conservar lo que ha conseguido. Frecuentemente ocurre que la gente que ha llegado a su peso ideal, que se pone en forma, que deja de fumar o que reduce el nivel de colesterol comiendo con cuidado, se confían demasiado y dejan de estar atentos. Sin embargo, debido a que la adicción a la infelicidad sigue siendo fuerte e incluso más fuerte al no darle su dosis normal de falsa felicidad, puede regresar de nuevo. Antes de que la persona se dé cuenta, los kilos han vuelto, la ropa de deporte se ha perdido en el armario, los ceniceros se vuelven a usar y el nivel de colesterol vuelve a subir.

Así que cuando logre su objetivo, siga manteniendo o incluso aumente su vigilancia. Vale la pena repetir que necesita seguir pensando que está en fase de recuperación de su adicción a la infelicidad. Y si recae, no escuche la voz que le dice que se ha esforzado para nada y que debe abandonar. No es una sorpresa que la adicción a la infelicidad le ponga la zancadilla de vez en cuando. Pero ya que ha llegado a conseguirlo, sabe que puede volver a recuperar el nivel de bienestar físico que ha tenido antes.

Debe seguir vigilante ante algunas de las trampas más comunes que la adicción a la infelicidad puede ponerle una vez que haya alcanzado su objetivo:

- *Hacer tratos consigo mismo es una bomba de relojería.* En el camino hacia su meta, para mantener su resolución, puede estar tentado de hacer tratos faustianos consigo mismo con la promesa de que puede bajar la guardia una vez que ha llegado a la meta (cuando sea delgado, podrá comer las golosinas o comidas de las que me privo ahora; cuando esté en forma, podrá sentarme en la playa y no moverme durante todas las vacaciones). Cuando llega a la meta, siguiendo el trato hecho, empieza a disfrutar de los «placeres» que hace mucho no probaba. En poco tiempo estará otra vez físicamente donde estaba cuando empezó su plan de mejorar. Ya que los placeres que está abandonando simbolizan realmente la infelicidad que hace mucho confundió con la felicidad, intente no hacer estos tratos consigo mismo mientras esté en el camino hacia la meta.

- *Dejar de estar centrado.* Cuando llega a la meta, ya no lleva la cuenta. Deja de contar las calorías, de ver con qué frecuencia hace ejercicio o de vigilar su nivel de colesterol o deja de prestar atención a los riesgos a los que se expone. Usted asume que ha ganado la batalla y que el enemigo está derrotado. Cuando ya no se le opone, la adicción a la infelicidad puede volver a afirmarse de nuevo y echar a perder muchos de los cambios que ha conseguido.

- *Hacerlo vulnerable a posibles nuevos ataques.* Quizá en situaciones normales pueda mantener lo que ha obtenido con bastante facilidad y no se le ocurre pensar que en momentos de mayor estrés puede abrirse la puerta a la adicción a la infelicidad. Entonces le viene un éxito que no esperaba, o un fracaso, o una pérdida importante, y de repente vuelve a fumar, a ponerse en situaciones de riesgo, a comer lo que no le conviene o a quedarse sin hacer ejercicio. Parecería que la causa de su recaída fuera un acontecimiento repentino e impactante cuando, en realidad, todo el tiempo, la adicción a la infelicidad ha estado descansando, esperando el momento en que usted no se encontrara en armonía. Esto puede verlo si imagina cómo sería si no tuviera adicción a la infelicidad. Entonces, no importaría que le ocurriera algo sorprendente, satisfactorio o decepcionante, no estaría tentado a reaccionar haciéndose daño a sí mismo.

Bonnie

Bonnie era una ejecutiva de una gran empresa de publicidad. Cuando cumplió 40 años se dio cuenta de que empezaba a «sentir los años». Jadeaba un poco al subir escaleras, empezó a no llevar camisetas de manga corta porque se avergonzaba de la flacidez de sus brazos y, después de un paseo en bicicleta, se levantaba a la mañana siguiente con el cuerpo rígido. Sacó la conclusión de que era el momento de apuntarse a un gimnasio y ponerse de nuevo en forma. Los siguientes meses hizo que el ejercicio, el entrenamiento para ganar fuerza y los estiramientos fueran una prioridad y se sorprendió con los resultados. Desarrolló resistencia y tono muscular, y casi nunca sentía el cuerpo rígido.

Entonces su jefe le asignó una cuenta muy importante que demostraba que su empresa confiaba en su capacidad. Sin embargo, aunque la nueva cuenta le quitaba mucho tiempo, pensó que podía seguir con sus antiguos clientes también. Más aún, los nuevos clientes preferían reunirse con ella por la mañana temprano, que era el tiempo que había reservado para el gimnasio.

Poco a poco y a regañadientes, Bonnie dejó de ir al gimnasio y empezó a perder lo que había conseguido. Karen, una amiga de Bonnie que había venido a nuestra consulta, le sugirió que quizá el problema no era solo que el trabajo había pasado a exigirle más. Karen le habló de la adicción a la infelicidad y le explicó cómo podía actuar de forma disfrazada. Aunque las nuevas responsabilidades de Bonnie le exigían mucho en el trabajo, no había ninguna razón convincente por la que Bonnie tuviera que dejar de ir al gimnasio. Fue la adicción a la infelicidad la que la convenció de que tenía que dejar su plan de

ejercicio que la había aportado tanto.

Cuando Bonnie comprendió que dejar el gimnasio había sido una reacción ante la satisfacción de estar en forma, volvió a hacer tiempo para ir a la hora de la comida y los fines de semana. Cuando tenía una reunión a la hora de comer, iba al gimnasio después del trabajo. Pronto se volvió a sentir mejor y tomó la decisión de no dejar que la adicción a la infelicidad le tendiera de nuevo una emboscada.

Para concluir este capítulo nos gustaría subrayar que la clave para estar bien físicamente es seguir avanzando aunque sea despacio y tomarse las recaídas como señales de progreso y como experiencias de aprendizaje. En otras palabras, mientras su cuerpo respire, no deje que la adicción a la infelicidad lo convenza de que no puede alcanzar y mantener su peso ideal y su nivel de forma física y cuidarse más.

CAPÍTULO 6

Crear relaciones cercanas y no conflictivas

Las experiencias de la primera infancia pueden interferir en la capacidad del adulto para crear y mantener relaciones humanas que sean cercanas y significativas, como hemos analizado en detalle en el capítulo 2. Los niños que no encontraron consuelo a sus lloros cuando eran bebés, a los que se les ha exigido mucho o los que sufrieron castigos, pueden confundir la infelicidad con la felicidad. Cuando son adultos, estos niños pueden implicarse con amigos o parejas que son indiferentes ante su sufrimiento o que responden con dureza cuando cometen algún error. O quizá ellos mismos puedan tener dificultades para ser compasivos con sus amigos o parejas. Cuando los padres y otros adultos importantes no aprueban el deseo de cercanía y afecto de los niños, cuando no tratan igual a todos los hijos o cuando malinterpretan el comportamiento de los niños en la fase romántica, los niños, sin darse cuenta, identifican esa infelicidad que perciben con sentirse bien. Pueden luchar por recrear esta falsa felicidad (infelicidad disfrazada) en las relaciones futuras, por ejemplo, discutiendo siempre o sintiéndose siempre celosos y compitiendo con sus amigos y con su pareja.

Las relaciones son un área especialmente vulnerable a la adicción a la infelicidad porque es el área que, con mayor probabilidad, será la fuente de mayor satisfacción en la vida. La necesidad constante, aunque no reconocida, de utilizar las relaciones con los amigos, con la pareja y con la familia como una fuente de infelicidad, así como de felicidad, es la causa de la desilusión que mucha gente siente con respecto a su vida. La influencia de la adicción a la infelicidad en las relaciones puede ser difícil de identificar porque es muy fácil quedarse en el comportamiento de la otra persona para encontrar la razón del dolor que uno siente. Incluso cuando la otra persona está luchando con su propia adicción a la infelicidad, usted aún así tiene la llave de su propia felicidad. La gente se convence a sí misma de que el problema está en la otra persona cuando, de hecho, su propia adicción a la infelicidad les ha hecho elegir personas que con seguridad les van a hacer la vida imposible, con las que se van a sentir negativas o que van a provocar conflicto con otras personas con las que, si no, serían felices, o que les van a hacer sentir que la otra persona es la causa de la infelicidad que en realidad nace dentro de ellos mismos.

Si usted está viviendo una relación que le hace sentirse infeliz la mayor parte del tiempo, es más efectivo y le dará más fuerza asumir que su adicción a la infelicidad es la causa. Quizá esté intentando tener una relación con la persona no adecuada. Sin saberlo puede estar sabotando la posibilidad de una relación positiva con la persona adecuada. O, sin darse cuenta, usted eche la culpa de su dolor, depresión o ansiedad a esa relación que no tiene nada que ver con la otra persona.

Aunque concentrarse en los defectos de los demás puede tener sentido, le quita a usted el control de la situación. Usted puede cambiarse a sí mismo, pero no puede forzar a alguien a que cambie. Lo que puede hacer, una vez que haya identificado los problemas que la adicción a la infelicidad está provocando en sus relaciones, es intentar que la otra persona trabaje con usted para mejorar la calidad de la relación. Sin embargo, eso no significa que tenga que pasarse la vida esperando que la otra persona le haga feliz ni tampoco es razón para sentirse engañado si las cosas no mejoran.

En este capítulo, incluimos un *cuestionario sobre la relación* para ayudarle a descubrir cómo la adicción a la infelicidad puede estar afectando a su intención de disfrutar de relaciones cercanas, significativas y placenteras. Debido a que la adicción a la infelicidad puede interferir con su habilidad de hacer una valoración exacta de sus relaciones, le ofrecemos pautas que le ayudarán a decidir si sus conclusiones son correctas. Por ejemplo, una relación que es esencialmente positiva puede parecer más negativa de lo que es porque la adicción a la infelicidad hace que usted provoque un comportamiento negativo en la otra persona, o que no sepa ver lo positivo del otro o que exagere el comportamiento negativo del otro.

Si al revisar las respuestas del cuestionario sobre la relación usted saca la conclusión de que los aspectos negativos son más importantes que los aspectos positivos en su relación, el siguiente paso es determinar si la relación debe salvarse y, si es así, si puede salvarse. Le ofrecemos pautas que le ayudarán a decidir qué debe cambiar para inclinar la balanza hacia lo positivo. Si el cambio es posible, usted puede compartir sus conclusiones con la otra persona como si fuera un plan constructivo a llevar a cabo, siempre siendo consciente de que la adicción a la infelicidad puede tentarle para que sabotee los esfuerzos por cambiar que haga usted y la otra persona. Cuando no parece posible que la relación pueda mejorar o simplemente no mejore, le ofrecemos pautas que le ayudarán a saber si usted, sin darse cuenta, sigue en una relación que no es buena para usted porque principalmente esa relación alimenta su adicción a la infelicidad.

Si las respuestas del cuestionario sobre la relación le indican que en su relación los aspectos positivos tienen más peso que los negativos, pero aun así la relación es menos satisfactoria de lo que usted quiere, le ofrecemos pautas que pueden ayudarle a mejorar efectivamente cualquier relación. Lo ideal es que usted

implique a la otra persona, porque cambiar una relación es más fácil cuando las dos personas son conscientes de que a veces, intentando sentirse más cerca, están en realidad provocando un conflicto. Si por alguna razón usted saca la conclusión de que usted no quiere implicar al otro en el esfuerzo de mejorar la relación, le enseñaremos estrategias efectivas que puede utilizar usted mismo para sacar partido a cualquier relación.

Para mucha gente es de gran ayuda empezar a estudiar una sola relación a la vez. Debido a que la adicción a la infelicidad puede afectar a las relaciones de formas que no son obvias a primera vista, concentrarse en una relación puede hacer que le sea más fácil descubrir cómo la adicción a la infelicidad está minimizando el deseo de la verdadera satisfacción que se experimenta una buena relación.

Por otro lado, si al pensar se da cuenta de que todas sus relaciones parecen fallar en la misma área, puede que le ayude más examinarlas de manera colectiva para ver si puede encontrar el patrón que hace que sus relaciones no le satisfagan. Hay gente cuyos celos, competitividad o inseguridad, hacen que todas las relaciones sean problemáticas; otras personas siempre eligen amigos y parejas que son críticos, que no están disponibles o que no son leales. Puede ayudarle darse cuenta de que los mismos problemas están afectando a todas sus relaciones.

Identificar los aspectos positivos y negativos en una relación de amistad o amorosa

La pregunta más importante en cualquier relación es: «Haciendo balance, ¿vale la pena?». Al igual que esquiar, pintar y tocar el piano, la mayoría de las relaciones sociales son opcionales y tienen un carácter recreativo. Su único propósito es que podamos disfrutar y hacer que la vida sea más agradable. Si una amistad o una relación amorosa normalmente le produce más dolor que satisfacción, no hay ninguna razón para asumir que es una sentencia para toda la vida. El primer paso es hacer una valoración exacta de los aspectos positivos y los negativos.

Las mismas preguntas se pueden utilizar para valorar amistades y relaciones amorosas, excepto que al considerar las relaciones amorosas también se consideran cuestiones relacionadas con el afecto físico y la satisfacción sexual, así como el placer de hacer un compromiso profundo y exclusivo. Contestar las preguntas del siguiente cuestionario sobre la relación le ayudará a decidir si una relación es predominantemente positiva o negativa. La intención del cuestionario sobre la relación es darle una nueva perspectiva sobre cada una de las relaciones que son importantes para usted. La importancia que le dé a cada respuesta depende de usted.

Cuestionario sobre la relación

1. *¿Normalmente disfruta cuando pasa tiempo con la otra persona?* Ya que el propósito de las relaciones sociales es que su vida sea más placentera, parece obvio que sea básico que las dos personas disfruten al estar juntas. Aun así, mucha gente no disfruta estando con la persona que han elegido para tener una relación.

2. *¿Experimenta con frecuencia que la otra persona es crítica o que no lo apoya, o normalmente se siente admirado y apreciado por la otra persona?* Una de las grandes satisfacciones de una relación es sentirse apreciado y valorado. La adicción a la infelicidad frecuentemente hace que la gente elija relaciones en las que no existe esta satisfacción sino el caso opuesto.

3. *¿Se siente con frecuencia negativo con respecto a la otra persona o normalmente siente admiración y afecto hacia ella?* Otra fuente de satisfacción importante en una relación es sentir que usted ha elegido tener una relación con alguien a quien aprecia y que es importante para usted. Si usted no valora a la otra persona, es probable que la relación sea más negativa que positiva.

4. *¿Tienen entre ustedes una buena comunicación o los desacuerdos les hacen saltar inmediatamente?* La resolución de conflictos es una parte importante en toda relación. Si las diferencias de opinión se convierten en ocasiones para hacer salir el resentimiento, la crítica o provocar la guerra abierta, la relación pueda estar seriamente dañada.

5. *Si la otra persona tiene hábitos o rasgos de carácter que lo irritan, ¿le parecen relativamente poco importantes o está siempre pensando en ello? Y al contrario, ¿la otra persona se centra constantemente en cosas que usted hace y que los demás encuentran molestas?* En general, si los hábitos de la otra persona lo vuelven loco o si sus hábitos hacen que la otra persona se enfade, no es tanto un problema en sí como una señal de un problema más general en la relación. Cuando hay muchos aspectos negativos en una relación, el descontento con frecuencia se centra en «cosas pequeñas» que son obvias (él deja todo tirado

por la habitación, ella siempre llega tarde) más que en las «cosas grandes» (él no dice la verdad, ella no es cariñosa) que son cosas más difíciles de abordar. Si la relación es buena en otros aspectos, con un poco de esfuerzo usted y la otra persona normalmente podrán pasar por alto o cambiar esos hábitos que cada uno encuentra molestos.

6. *¿La otra persona quiere el mismo nivel de implicación que usted? ¿La otra persona está normalmente disponible para usted? ¿La otra persona se siente contenta disponiendo de una cantidad razonable de su tiempo y su atención?* Es muy común que la gente elija amigos y parejas que dificultan la verdadera satisfacción de una relación porque no están disponibles o porque exigen demasiado. La persona que no está disponible nunca en cambio se dedica a actividades solitarias, desaparece o no devuelve las llamadas. La persona que demanda demasiado no puede tolerar que la otra tenga amigos o intereses o que quiera tiempo para ella sola.

7. *Si usted está mal y necesita hablar con alguien, ¿acudiría usted a esa persona? ¿Acudiría esa persona a usted? ¿Cree que el otro le ayuda y lo apoya?* Una de las grandes satisfacciones de una relación de amistad o amorosa es tener a alguien con quien compartir nuestras intimidades e ideas y a quien también le guste compartirlas con nosotros. La adicción a la infelicidad puede llevarlo a elegir amigos o parejas que no son sensibles, que están absortos en sí mismos, que son impacientes o críticos, con lo que la experiencia de hacerles confidencias es algo más incómodo que agradable. A veces la gente elige amigos y parejas que no quieren compartir sus sentimientos, lo que le resta a la relación el placer de la intimidad.

8. *¿Es usted considerado y cuidadoso con las necesidades del otro? Si usted no estuviera en buena forma, ¿su amigo o su pareja, que es más atlético que usted, se impacientaría si necesitara parar frecuentemente cuando van subiendo una montaña? ¿Su amigo o su pareja se enfadaría si usted tuviera que cuidar a un pariente mayor en el tiempo que, en otras circunstancias, pasarían juntos?*

9. *¿Se sienten felices por los éxitos del otro o la competitividad hace difícil compartir la alegría de los éxitos?* Es muy agradable compartir los logros o el reconocimiento con las personas cercanas a usted. Igualmente, puede ser doloroso si los amigos o la pareja se sienten mal cuando usted tiene éxito.

10. *¿Es una relación desigual, es decir, está basada en que uno «rescata» siempre al otro o está siempre obligando al otro?* Como una manera de satisfacer la adicción a la infelicidad, algunas personas eligen amigos o una pareja que necesita que la rescaten. Aunque una amistad o relación amorosa basada principalmente en salvar a otros de ellos mismos pueda parecer gratificante, este es un falso placer (infelicidad disfrazada de felicidad). Las relaciones de amistad y amorosas son satisfactorias de verdad cuando ambas personas se dan a sí mismas. Cuando el otro no está disponible o es disfuncional en algún aspecto, es extremadamente difícil disfrutar realmente de la relación.

Por supuesto, no queremos decir que si un amigo o una pareja con los que siempre ha tenido una relación positiva caen en desgracia, usted tenga que darles la espalda o serles infiel. Hay mucha diferencia entre elegir a alguien como amigo o pareja *porque* necesitan ser rescatados de sí mismos, y ser leal a un amigo o pareja que está atravesando tiempos difíciles.

También existen relaciones que son desiguales en el sentido de que se asume que uno siempre va a ceder ante los deseos del otro. El que cede tiene la experiencia negativa de que la relación sobrevive solo porque sus necesidades siempre están subordinadas a las del otro. El que siempre manda se pierde la satisfacción de una relación mutua en la que los dos se cuidan.

11. *¿Es el otro generalmente leal, sincero y se puede confiar en él?* No es raro que la adicción a la infelicidad haga que la gente elija amigos o parejas que son falsos, desleales o en los que no se puede confiar (por ejemplo, los menosprecian a sus espaldas; no mantienen sus compromisos; una pareja resulta tener otra relación, incluso estar casada en secreto con otra persona). Demasiado a menudo la gente no presta importancia, pasa por alto o hace la vista gorda ante estos rasgos destructivos; o siempre se creen las promesas del otro de que nunca volverá a ocurrir y luego se decepcionan amargamente. Peor aún, la adicción a la infelicidad puede hacer que la gente se implique con un amigo o una pareja de estas características convenciéndose a sí mismos de que tienen que agarrarse a esta relación porque no encontrarán «nada mejor».

12. *¿El otro comete abusos emocional, física o sexualmente?* Si es así, ninguna respuesta positiva a las otras preguntas puede compensar este comportamiento. Si no es peligroso para usted, quizá decida darle al otro la oportunidad de acudir a un profesional. Pero si él o ella no quieren cambiar, o si el cambio no ocurre pronto o no es suficiente, piense en terminar con la relación. Solo la adicción a la infelicidad le haría permanecer en una relación en la que es víctima de abusos.

Las siguientes preguntas son relevantes solo en las relaciones amorosas:

1. *¿Es la otra persona romántica y afectiva, y las relaciones físicas son satisfactorias? ¿Piensa que el*

otro es atractivo, y viceversa?

2. *¿Puede confiar en que el otro le será fiel y no le expondrá a enfermedades de transmisión sexual?*
3. *¿Cada uno de ustedes se responsabiliza de su propio estado de ánimo?* Algunas personas que se deprimen, son ansiosas o irritables, culpan al otro de su angustia. A algunas personas les es imposible sentirse felices si el otro no está allí.
4. *¿Pueden los dos comprometerse con el otro al nivel apropiado según la duración y el grado de intimidad de la relación?* Con demasiada frecuencia la gente malgasta los mejores años de su vida esperando en vano a que su pareja decida comprometerse permanentemente con la relación.

Evaluar su autoestima

Revise las respuestas del cuestionario sobre la relación para llegar a una valoración general sobre el nivel de satisfacción/dolor que esta relación le proporciona. Es importante que tome esta decisión con mucho cuidado porque será la base para las siguientes decisiones que adopte con respecto a la relación. Este cálculo probablemente no será tan simple como sumar puntos positivos y puntos negativos. Algunas cualidades le parecerán más importantes que otras. Eso está bien, siempre y cuando tenga en cuenta que la adicción a la infelicidad puede estar influenciando su valoración sobre la importancia que da a las diferentes respuestas. También puede añadir al cuestionario otras características, positivas o negativas, de la relación.

Si finalmente usted ha valorado la relación como positiva o negativa, también es importante considerar si, sin darse cuenta, su valoración está distorsionada por la adicción a la infelicidad. Estas distorsiones pueden ocurrir en ambos sentidos: positivo y negativo.

¿La valoración de la relación es excesivamente positiva?

Si después de contestar el cuestionario sobre la relación, usted saca la conclusión de que la relación en cuestión es más positiva que negativa, tiene que considerar la posibilidad de que la adicción a la infelicidad esté distorsionando su valoración. Puede cegarlos ante la realidad de que usted esté en una relación que le cause más dolor que satisfacción verdadera. Mucha gente se queda en una relación que es predominantemente negativa porque no tienen en cuenta las partes negativas de la relación y dan demasiado valor a los pocos aspectos positivos. Responder a las preguntas del cuestionario sobre la relación le ayudará a identificar los aspectos positivos y negativos en los que no había reparado antes. También es posible que usted reaccione no valorando lo negativo y valorando demasiado lo positivo. Por ejemplo, si la otra persona es muy crítica con usted, puede que no valore eso negativamente porque usted cree que las críticas están justificadas. Nadie es perfecto, pero esta no es una razón para aceptar críticas constantes como una obligación.

Sam

Sam tenía una relación con María desde hacía tiempo y estaba pensando seriamente en casarse con ella. Ya se lo hubiera pedido, pero él no estaba seguro de que pudiera hacerla feliz. Sam era un cirujano plástico que dirigía la unidad de quemados de un hospital comunitario muy concurrido. Él amaba su trabajo, tanto porque era un reto, como porque se sentía feliz al poder ayudar a una parte de la población sin muchos medios que no se podría permitir hacerse cirugía plástica en un centro privado.

María, sin embargo, quería vivir con un nivel de vida más alto del que tenían en el momento. Con frecuencia criticaba a Sam por haber elegido trabajar en ese lugar y lo apremiaba para que trabajara en un centro privado de cirugía plástica para ganar más dinero. Sam quería complacerla, pero se estremecía con solo pensar en dedicar sus esfuerzos médicos a ayudar a la gente con dinero a parecer más joven. Se sentía mal porque estaba convencido de que no estaba siendo una buena pareja y no satisfacía a María, y se culpaba a sí mismo por no ser más flexible. Vino a nuestra consulta gracias al consejo de un amigo.

Sam nos dijo que quería a María, que valoraba su opinión y que se notaba desolado porque ella sentía que él la había decepcionado.

Él quería su admiración y se sentía culpable de no ser capaz de poner en práctica los cambios que ella quería. Sam nunca pensó que las críticas de María no eran justas ni razonables. Pasó mucho tiempo hasta que él se dio cuenta de que la infelicidad que sentía estando en esa relación era algo aceptable para él porque desde la niñez la adicción a la infelicidad le había hecho aceptar la culpa cuando alguien era negativo con él y creía que las necesidades y los deseos de los demás debían estar por delante de sus

propios deseos. Cuando pudo examinar la situación con un poco de distancia y valorar las críticas de María, Sam se dio cuenta de que había elegido a alguien que lo quería no por quién era, sino por la persona que ella iba a moldear según sus deseos. Cuando se dio cuenta, también vio que no quería convertirse en esa persona, que supondría abandonar sus ideales, creencias y valores, y que el precio de la relación era, por lo tanto, demasiado alto. Con el tiempo, Sam puso fin a la relación con María y encontró a alguien que valoraba sus ideales profesionales y su compromiso.

A veces las personas evitan ver los aspectos negativos de una relación admitiendo la culpa del comportamiento del otro. Un ejemplo es una mujer que conocimos cuya pareja la engañaba. Su adicción a la infelicidad la convenció de quedarse con él porque su infidelidad era culpa de ella, que ella no era lo suficientemente atractiva o divertida como para mantener el interés de él.

También están las personas que no ven las cualidades negativas de un amigo o de una pareja porque se sienten responsables de rescatar al otro. Quizá el otro beba demasiado o sea disfuncional de alguna otra manera. Cuando el otro necesita ayuda constantemente, puede ser difícil preguntarse a uno mismo honradamente si vale la pena conservar la relación. Ciertamente, no estamos sugiriendo que si una persona con la que tiene una relación positiva de repente pasa por un mal momento (se deprime, se pone enferma o tiene dificultades financieras) usted deba juzgar la relación sin tener en cuenta los buenos tiempos. Sin embargo, hay mucha diferencia entre ser fiel a un verdadero amigo o a una pareja y sentirse obligado a permanecer en una relación que en realidad ha servido principalmente para gratificar la adicción a la infelicidad.

Clara

Clara había salido con muchos hombres cuando conoció a Allen. Él era atractivo, encantador, atlético y romántico, y lo pasaban muy bien juntos. El problema era que estaba «en una transición laboral» cuando la conoció y siguió así. Aunque Allen decía que estaba buscando trabajo y aunque tenía una licenciatura de una universidad respetada, nunca encontraba un trabajo que encajara con él. Clara tenía fe total en Allen y desoía a sus amigos cuando, delicadamente, le sugerían que él estaba viviendo a costa de ella. Clara tenía un buen trabajo como programadora informática y estaba contenta de compartir su salario.

Al ir progresando en la relación, sin embargo, Clara empezó a pensar en el matrimonio y en los hijos. Lo que le preocupaba era que siempre había esperado que cuando tuviera hijos podría dejar de trabajar y quedarse en casa mientras los niños fueran pequeños, pero si Allen no tenía un trabajo, eso no era posible. Allen no se veía como padre quedándose en casa y seguía diciendo que encontraría trabajo para que Clara pudiera quedarse en casa cuando tuvieran niños.

Clara empezó a sentirse cada vez peor cuando se levantaba al amanecer para irse a trabajar mientras Allen se quedaba en la cama. Sus amigos le sugirieron que dejara a Allen, pero Clara estaba preocupada por cómo iba a vivir él. Se sentía responsable por él y pensaba que no estaba bien dejarlo a causa de sus «problemas». Además, cuando pensó en dejar la relación, se acordó de lo divertido que era estar con Allen. Al sentirse fracasada, Clara vino a nuestra consulta.

Desde su más tierna infancia, Clara había recibido el mensaje de que ella era la responsable del bienestar de los demás. Su hermana pequeña tenía un problema con la vista, y Clara no podía empezar a hacer sus deberes hasta que le había ayudado a su hermana con sus tareas. Si se dejaba comida en el plato porque no le gustaba o porque no tenía hambre, le echaban un sermón sobre todos los niños que pasan hambre y que darían cualquier cosa por comerse lo que ella dejaba en el plato. Si una amiga venía a su casa, se suponía que Clara siempre tenía que dejar a su amiga jugar con sus juguetes cuanto ella quisiera y reñían a Clara si quería jugar con ellos.

Como es comprensible, Clara había desarrollado una adicción a la infelicidad que se manifestaba haciéndola sentirse bien, es decir, virtuosa, cuando ignoraba sus propias necesidades y se ocupaba de los demás. Aun así, Clara también deseaba sentir la verdadera felicidad con la que había nacido. De ahí su confusión.

Al trabajar con Clara, ella se dio cuenta de que su adicción a la infelicidad había permitido que eligiera una pareja con la que ella experimentaba la falsa satisfacción de desoír sus propias necesidades ante las de los demás. Si quería sentir la verdadera felicidad de una relación en la que no solo cuidara al otro sino que también sus propias necesidades estuvieran cubiertas, tendría que mirar en otra dirección. Fue muy difícil para Clara deshacerse de la relación con Allen, y a veces se sentía terriblemente culpable, pero finalmente pudo poner fin a la relación. Para su sorpresa, unos meses más tarde, se enteró de que Allen había reaccionado al encontrarse sin ayuda financiera y se había puesto a trabajar.

Otra forma en que la adicción a la infelicidad puede inducir a la gente a sacar la conclusión de que una relación es mejor de lo que es en realidad es haciéndoles valorar demasiado los aspectos positivos. Para

mucha gente, cuando empiezan a sentirse insatisfechos con un amigo o con su pareja, eluden lo negativo y se enfocan en las cualidades positivas del otro.

Linda se quedó atónita cuando una amiga le dijo que no entendía cómo seguía siendo amiga de Heidi cuando ella era tan desleal. Linda nunca había dado tanta importancia a las cosas negativas que Heidi había hecho. Empezó a mirar la relación con ojos nuevos y se dio cuenta de su hábito de ignorar el comportamiento hiriente y desleal de Heidi y que se centraba solo en lo bien que Heidi la había tratado. Cuando empezó a sopesar los aspectos positivos y negativos de la relación con más cuidado, Linda se dio cuenta de que el balance final de la relación no era muy bueno para ella. Despacio, pero con decisión, empezó a separarse de esa relación.

¿La valoración de su relación es demasiado negativa?

Hemos estado viendo cómo la valoración de su relación puede distorsionarse hacia lo positivo. La adicción a la infelicidad puede hacer también que la persona provoque que el otro se comporte de manera desagradable, enfatizar el comportamiento negativo del otro o minusvalorar el comportamiento positivo del otro, todo lo cual da como resultado una valoración de la relación que es demasiado negativa.

Linda

Linda y Heidi habían sido amigas desde el instituto. Aunque Linda consideraba a Heidi como una de sus mejores amigas, Linda se enteraba a veces por otras amigas que Heidi había hecho comentarios negativos sobre su apariencia física, sobre sus gustos o sobre su novio. Sin embargo, delante de ella, Heidi siempre era positiva y complaciente. Linda siempre podía contar con Heidi para ir con ella a hacer recados, para pensar un menú o a comprar regalos para la familia. Cuando Linda se sentía herida por las cosas que Heidi decía a sus espaldas, siempre pensaba en todas las cosas estupendas que Heidi había hecho por ella recientemente.

Examinar cuál es su papel cuando hay dificultades de relación

Es posible llegar a evaluar una relación negativamente mirando solo al comportamiento negativo del otro, sin considerar si la adicción a la infelicidad le incita a provocar en el otro ese comportamiento. Si la otra persona se comporta como usted no quiere (como no estar normalmente disponible o ser irritable o crítico), es importante que se pregunte si de alguna manera, sin saberlo, usted está estimulando ese comportamiento para privarse de la satisfacción de disfrutar de la relación. Las provocaciones más comunes que pueden hacer que el otro reaccione mal son: ser demasiado crítico, demasiado posesivo, competitivo, emocionalmente encerrado en sí mismo, excesivamente exigente o estar celoso sin razón.

Vivian

Vivian, una representante de ventas para una empresa de juguetes, estaba viviendo una larga relación que le causaba mucha desilusión. Ella y George tenían mucho en común, se atraían mutuamente y les gustaba pasar tiempo juntos. Vivian esperaba que la relación llegara al matrimonio, pero dudaba porque George frecuentemente parecía celoso y desconfiado. Cuando ella se iba de viaje de negocios, él llamaba a su habitación sobre las nueve cada noche y seguía llamando hasta que volvía y, para entonces, él ya se había enfadado con ella. Frecuentemente le preguntaba si iba a salir a comer y con quién. En cierta ocasión estaba comiendo con un compañero de trabajo y «dio la casualidad» de que él pasaba por allí y no le habló durante dos días. Vivian, que siempre había sido fiel a George, se sentía injustamente juzgada y también exasperada.

Estuvo a punto de dejar la relación hasta que un amigo suyo que conocía nuestro trabajo le sugirió que quizá, sin darse cuenta, Vivian estaba contribuyendo al problema al provocar los celos y la actitud posesiva de George. Al principio Vivian se reía de nuestra teoría, pero cuando su amigo le señaló dos ejemplos, empezó a pensar seriamente en esa posibilidad. Cuando hablaron con más detalle sobre la situación, se dio cuenta de que a veces era ambigua cuando hablaba con George al contarle qué hacía y con quién. Si se iba de viaje de negocios, distorsionaba su relato del viaje haciendo que George se sintiera celoso. Por ejemplo, mencionaba que uno de los representantes de ventas (hombre) había salido con ella, pero se «olvidaba» de añadir que una colega (mujer) también había ido con ellos. O le contaba algo agradable que un cliente (hombre) le había dicho durante una comida de negocios sin mencionar la contribución que otra cliente (mujer) también había hecho a la conversación.

Cuando pensó con cuidado sobre cuál era su papel en las dificultades que ella y George estaban teniendo, Vivian se dio cuenta de que, aunque se sentía disgustada cuando George se ponía celoso y posesivo, secretamente también sentía que esa reacción significaba que la quería. Había comprendido lo suficiente sobre nuestro trabajo a través de su amigo, como para poder ver que la ira de George, en realidad, estaba sirviéndole de consuelo porque la hacía sentirse querida.

Habiendo descubierto la influencia de la adicción a la infelicidad en su relación, Vivian se propuso mejorar las cosas. Intentó no ser nunca ambigua, poco clara o insinuante al hablar de lo que hacía durante el día. Se esforzaba por hablar tanto de los hombres como de las mujeres al hablar de sus compañeros y clientes. Si iba a salir hasta después de las nueve cuando estaba de viaje de negocios, llamaba a George y le contaba dónde estaba y que iba a llegar más tarde.

Vivian estaba encantada al descubrir que George no era de por sí una persona celosa y que se convirtió en una persona más relajada, con la que era más fácil vivir; como resultado de los cambios que estaba poniendo en marcha. De vez en cuando, ella tenía un lapsus y provocaba una discusión, pero rápidamente se disculpaba por haberle molestado inintencionalmente. Después de unos meses la relación era más pacífica y agradable.

Existe un tipo de provocación más sutil que es tocar los «puntos difíciles» de la otra persona. Hay muchas personas que son agradables y de trato fácil, pero se alteran por ciertas cosas que les molestan y les hacen enfadarse. Por ejemplo, se enfadan si usted insiste en que los va a acompañar al supermercado o se enfurecen si las cosas no están ordenadas. Cuando conoce a la persona, también sabrá cuáles son esas cosas que le hacen alterarse, y es fácil que la adicción a la infelicidad le haga tocar justo ahí para disparar un conflicto en una relación que, si no fuera por eso, podría ser maravillosa.

Kelly

Kelly vino a vernos porque su matrimonio estaba muy mal y estaba a punto de dejarlo. Se sentía victimizada porque aunque su marido, un abogado de éxito, ganaba mucho dinero, se enfadaba cuando llegaban las cuentas de la tarjeta de crédito. La interrogaba sobre cada compra y le preguntaba por qué había gastado tanto. Luego se quejaba de que mientras ella había estado gastando dinero, él había estado trabajando todo el tiempo. Kelly se sentía como si estuviera siendo interrogada por la policía secreta sobre cada céntimo gastado. Decía que la verdad era que ahorraban mucho dinero al año y que sus compras eran totalmente razonables.

Le preguntamos a Kelly si su marido se ponía así por otras cosas también. Nos dijo: «La verdad es que, aparte de este tema, es muy dulce y cariñoso. Lo raro es que cuando es él el que gasta el dinero, puede llegar a ser muy generoso».

Nos contó que su marido venía de una familia que había tenido una buena posición económica hasta que su padre perdió su trabajo. Entonces la familia atravesó momentos muy duros. Su marido había tenido que ponerse a trabajar desde muy joven y nunca había tenido la oportunidad de jugar a los deportes que tanto le gustaban después del colegio. Tuviera el dinero que tuviera ahora, tenía miedo de que, como su padre, podía sufrir algún revés. Como resultado de ello, se disgustaba mucho cuando pensaba que Kelly estaba gastando demasiado.

Le explicamos que la adicción a la infelicidad de su marido estaba impidiéndole disfrutar del éxito que había logrado. Al contrario que su padre, estaba muy seguro en su trabajo como socio fundador de su firma de abogados, pero no era capaz de relajarse y disfrutar de la seguridad financiera que le permitía su estatus en la firma. Por otra parte, en otras áreas, el marido de Kelly era bastante razonable y racional. Cuando Kelly reparó en las respuestas al cuestionario sobre su relación, sacó la conclusión de que en general su matrimonio era muy positivo. Si el miedo irracional de su marido podía superarse, ella pensaba que podrían ser felices juntos.

Le sugerimos que quizá la adicción de Kelly a la infelicidad estaba llevándola a exagerar la sensibilidad de su marido con el dinero. Acumulaba grandes facturas de ropa o de cosas para la casa, y su marido se enteraba por primera vez cuando llegaban las notas de las tarjetas de crédito. En el fondo, Kelly nunca había mencionado las compras porque tenía miedo de la ira de su marido. Sin embargo, en realidad, su secretismo hacía sentir a su marido que no tenía ningún control en esa área, justo donde era más importante para él poder controlar.

Cuando ella fue capaz de dejar a un lado la ira que le provocaba la situación, Kelly se dio cuenta de lo vulnerable que era su marido debido a los miedos generados por un trauma infantil. Estudió con nosotros cómo comprar lo que necesitaba sin tener que molestar a su marido innecesariamente. Aunque al principio ella creía que no tenía que consultar con su marido cuando gastaba dinero, empezó a hablar de las compras que tenía pensado hacer con él para que se sintiera más en control y menos molesto. Cuando se

rompió la televisión y ella quiso comprar una de mayor tamaño, no la compró en la primera tienda que vio, sino que volvió a casa con la información sobre diferentes modelos. Su marido pasó mucho tiempo comparando los detalles y luego estuvo de acuerdo en que debían comprar la que ella quería. Cuando llegó la nota de la tarjeta de crédito, no dijo nada y simplemente pagó.

Con el tiempo, Kelly aprendió a manejar sus gastos de una forma que resultaba más cómoda para su marido. Cuando, en alguna ocasión, ella hacía alguna gran compra de repente y él se molestaba, en vez de enfadarse con él, se daba cuenta de que había tenido una recaída. Cuando Kelly aprendió a controlar mejor su adicción a la infelicidad, su matrimonio mejoró hasta el punto de que se sentía muy feliz con su marido y ya no tenía intención de separarse.

Antes de tomar una decisión final sobre la calidad de la relación, piense en los comportamientos que usted ha identificado como negativos y, en cada uno de ellos considere si ha sido usted quien los ha provocado. Quizá su pareja se molestó cuando usted se enfrascó en una conversación telefónica a larga distancia cuando él había hecho muchos esfuerzos para pasar ese tiempo con usted. Si, al pensar en ello, se da cuenta de que usted con frecuencia provoca una cierta situación, intente cambiar su comportamiento y luego vuelva a evaluar la relación. Tal vez sea más fácil y agradable vivir con la otra persona si no les provocan.

¿Está usted valorando poco las cualidades buenas del otro o exagerando las malas?

Si las respuestas del cuestionario sobre su relación fueron predominantemente negativas, considere si la adicción a la infelicidad está impidiéndole apreciar las buenas cualidades y haciendo que exagere las malas cualidades de la otra persona. Cuando alguien tiene un buen amigo o se enamora de una persona encantadora, su adicción a la infelicidad puede a menudo echar a perder la satisfacción de la que podrían disfrutar, al hacer que pasen por alto los puntos fuertes de la otra persona, acentuando las debilidades del otro.

Cathy

Cathy y Susan se conocieron cuando organizaban un «maratón para bicicletas» con fines benéficos y se hicieron muy amigas. La relación fue bien por un tiempo hasta que Cathy se enfadaba cada vez más a causa de Susan. Aunque Cathy llamaba a Susan regularmente y la invitaba para estar juntas, Susan tardaba en contestar sus llamadas y nunca tornaba la iniciativa para hacer planes juntas. Cathy sentía que ella hacía todos los esfuerzos para que la relación marchara bien y se convenció de que a Susan no le importaba Cathy tanto como a Cathy le importaba Susan.

Cathy empezó a sentirse mal con respecto a la relación y decidió no llamar a Susan nunca más, sino esperar a que ella llamara. Habló de este plan con una amiga, que le señaló que Susan era así con todo el mundo. Por la razón que fuera, le era difícil llamar por teléfono o mandar un e-mail. Su amiga le recordó a Cathy que cuando hacían planes, Susan preparaba la cena para las dos antes del cine o del teatro. Si Cathy se hallaba enferma, Susan estaba siempre ahí con la compra. No solo eso, sino que Susan sabía escuchar y daba buenos consejos.

Al sentirse confundida, Cathy habló de la situación con nosotros. Le preguntamos por qué, cuando Susan daba tantas pruebas de que sí le importaba esta relación en otras áreas, Cathy se sentía tan rechazada cuando Susan no la llamaba. También nos preguntamos por qué esta característica de Susan, que siempre había existido, de repente parecía ser tan importante. Cathy nos contó que a ella también le sorprendía lo mismo. Le preguntamos si quizá la adicción a la infelicidad pudiera hacerle sentirse insatisfecha con una relación positiva y hacer que se centrara en las imperfecciones de su amiga en vez de en las cosas buenas, que eran muchas. Esto le pareció lógico a Cathy, especialmente porque ahora se daba cuenta de que ese mismo patrón había estado presente en casi todas las relaciones que había tenido: la amistad iba muy bien y, de pronto, Cathy se sentía cada vez más irritada y despreciada por algún aspecto del comportamiento de su amigo o amiga y con el tiempo la relación se terminaba.

Cathy recordaba que de niña siempre le habían regañado por los errores y los descuidos, pero rara vez habían alabado sus buenos esfuerzos. Naturalmente, había aprendido a dar mucha importancia a los fallos de los demás y a considerar poco las cosas buenas de los otros. Al darse cuenta ahora de que tenía una adicción a la infelicidad que distorsionaba su opinión sobre sus amigos, Cathy decidió que iba a intentar conservar su amistad con Susan.

Se dio cuenta de que probablemente iba a ser la que tenía que establecer contacto y sugerir planes, pero eso no significaba que Susan no fuera una leal y una buena amiga. Cuando se sentía excluida porque

Susan no contestaba a su llamada inmediatamente o simplemente no llamaba, Cathy reconocía entonces la adicción a la infelicidad y, en vez de ceder ante su sensación de ser rechazada, agarraba el teléfono y llamaba a Susan que estaba siempre encantada de oírla.

A veces puede ser útil volver a ver a la otra persona con los mismos ojos que cuando la conocimos por primera vez o intentar mirarla como alguien que la conoce por primera vez. Si esta perspectiva hace que se sienta más positivo y menos negativo sobre la persona, vuelva a pensar las respuestas del cuestionario. El verdadero significado del dicho: «La familiaridad lleva al desengaño» no es que en el fondo nadie merece la pena, sino que la adicción a la infelicidad con frecuencia roba a la gente la posibilidad de disfrutar del otro, devaluando sus buenas cualidades y acentuando sus debilidades. (Obviamente, no nos referimos a las situaciones en las que el paso del tiempo destapa atributos negativos que no eran obvios al principio de la relación.)

Matrimonio

El matrimonio, que conlleva limitaciones legales y, para mucha gente también limitaciones morales y religiosas, requiere una valoración diferente a las otras relaciones, especialmente si hay hijos de por medio. La consideración de si un matrimonio sirve para gratificar una adicción a la infelicidad es solo uno de los muchos aspectos que hay que considerar cuando se trata de decidir si queremos que el matrimonio continúe. Consecuentemente, no ofrecemos pautas para valorar si es bueno o no seguir casados en una situación determinada; la única pauta que planteamos aquí es que nadie tiene que soportar una vida en la que hay abusos emocionales, físicos o sexuales. Permanecer en una relación abusiva nunca es bueno para ningún miembro de la pareja, siempre es destructivo para el desarrollo emocional del niño y no sirve más que para gratificar la adicción a la infelicidad.

Si usted está viviendo un matrimonio que lo hace infeliz, pero no sufre abusos emocionales, físicos o sexuales, puede utilizar las respuestas al cuestionario sobre la relación para valorar las cosas positivas y negativas de su matrimonio. Entonces puede considerar los resultados a la luz de sus creencias personales sobre la naturaleza del matrimonio. Si usted saca la conclusión de que su matrimonio tiene más cosas negativas que positivas, pero que por motivos religiosos o de otra índole quiere continuar en él, puede utilizar las estrategias para mejorar la relación que se presentan a continuación en este capítulo para hacer que su matrimonio sea todo lo gratificante y agradable que sea posible.

La relación con miembros de la familia

Al igual que con el matrimonio, mucha gente cree que la familia es algo que ata para siempre, y están dispuestos a ser infelices en relaciones familiares que no aceptarían si vinieran de amigos o de su pareja. Si la relación en la que decide centrarse es con uno de sus padres, hermanos, hermanas u otro miembro de su familia, y cree que no sería bueno poner fin a la relación, por muy desagradable que sea, vaya a la sección «Cómo mejorar una relación que usted quiere conservar» más adelante en este mismo capítulo.

Si tiene dificultades al intentar mantener una relación cercana y positiva con sus hijos, le sugerimos que consulte nuestro libro de educación infantil, *Amor inteligente: la alternativa compasiva a la disciplina que los convertirá en mejores padres y a sus hijos en mejores personas*⁴ En este capítulo nos centraremos solo en las relaciones entre adultos.

Cómo actuar cuando los aspectos negativos superan a los positivos

Si después de haber contestado al cuestionario sobre la relación y después de evaluar si sus conclusiones son correctas, usted decide que el balance de la relación parece ser negativo, esto no significa necesariamente que deba rendirse sin luchar por ella. Pero sí significa que debe intentar de forma activa cambiar la calidad de su relación y observar si los cambios dan o no resultado. Continuar indefinidamente en una mala relación es como quedarse dormido el día que pensaba hacer ejercicio: puede hacerle sentirse cómodo y a gusto, y es el camino que ofrece menor resistencia. Aun así, debido a que a largo plazo no es algo bueno para usted, no debería hacerlo a menos que, sin saberlo, estuviera intentando satisfacer su adicción a la infelicidad.

A continuación, exponemos los pasos que puede dar para intentar salvar una relación que es más

⁴ Título original: *Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Child a Better Person*

negativa que positiva. Concrete las cosas que tienen que cambiar y, si son cambios que parecen posibles, hable de ello con la otra persona. Esté abierto y escuche los cambios que la otra persona quiere hacer. Esté alerta ante la posibilidad de que la adicción a la infelicidad pueda hacer que uno o los dos saboteen los esfuerzos positivos del otro o que tengan reacciones adversas ante sus propios esfuerzos.

Si el cambio no parece posible o no sucede, entonces es el momento de considerar si usted está en esa relación solo para satisfacer la adicción a la infelicidad. La importancia emocional de poner fin a una relación dependerá obviamente de la naturaleza de la relación que ha escogido. Ciertamente, es más fácil dejar una amistad casual que una amistad de muchos años o una relación amorosa.

Decida qué debe cambiar para poder salvar la relación

Vuelva a mirar las respuestas negativas del cuestionario sobre la relación y decida qué cosas deben cambiar para que la relación valga la pena. Luego pregúntese si estos cambios son posibles. Si la otra persona no es leal, le decepciona o no se puede confiar en ella, estos rasgos son muy destructivos para una relación y también muy difíciles de cambiar para la persona. En este caso puede ser más productivo: 1) reconocer que usted ha elegido a esa persona como amigo o pareja para satisfacer la adicción a la infelicidad y para negarse la posibilidad de experimentar la satisfacción de una buena relación, y 2) terminar con la relación.

Por otro lado, algunos problemas que hacen que la balanza de la relación se acerque más a lo negativo, son más fáciles de remediar. Si la comunicación entre usted y la otra persona hace surgir desacuerdos y discusiones acaloradas, esto es normalmente fácil de arreglar si ambas personas están dispuestas a trabajar en ello juntas.

Compartir las conclusiones con su pareja

Si usted no está seguro de que el cambio sea posible, dele a la otra persona el beneficio de la duda y comuníquele claramente sus conclusiones con respecto a lo que debería cambiar para que usted continúe en la relación. Si usted ha descubierto que la adicción a la infelicidad le hace provocar o contribuir de alguna otra manera a crear problemas en la relación, explíquelo eso también a su pareja y deje claro su deseo de cambiar su propio comportamiento.

En el proceso de explicar a la otra persona qué debe cambiar, recuerde cuál es su objetivo: mejorar y conservar la relación. La adicción a la infelicidad puede intentar sabotear la posibilidad de un cambio positivo y utilizar esta ocasión para la recriminación y la venganza. La ira y el resentimiento provocarán emociones similares en la otra persona y, con seguridad, nada bueno podrá salir de una discusión así. Tenga presente que la otra persona no quiere herirlo, sino que, probablemente sin saberlo, también lleva la carga de una adicción a la infelicidad que dificulta su posibilidad de ser un buen amigo o una buena pareja de una forma consistente. Plantee sus sugerencias de la manera más constructiva posible, no como ultimátum. Por ejemplo, en vez de acusar al otro de retraerse y aislarse, sugiérale que su preferencia por estar solo les hace perderse el placer de disfrutar mutuamente de la compañía del otro, y explíquelo que sería muy importante para usted que el otro se implicara más en la relación.

Betty

Betty, una mujer que conocimos, había pasado cinco años en una relación amorosa con Howard. Cuando cumplió treinta años, empezó a pensar que era el momento para que la relación pasara al matrimonio y a pensar en la familia. Pero Howard parecía totalmente satisfecho con la situación que tenían. Cuando ella sugería que se casaran, él la miraba como si estuviera loca y decía: «¿Para qué hacerlo cuando todo está tan bien así?». Ella se sentía entonces terriblemente herida y rechazada, y entonces Howard la acusaba de intentar presionarlo para casarse antes de estar preparado. Gradualmente, la relación se fue enfriando como nunca antes había ocurrido. Betty decidió que había llegado el momento de que la relación avanzara o tendrían que ponerle fin.

Habló con un amigo sobre cómo abordar a Howard con su ultimátum de la mejor manera para poder salvar la relación. Betty quería decirle a Howard: «Si esta relación no va hacia el matrimonio para crear una familia en un futuro cercano, tendré que dejarlo». Su amiga se dio cuenta de que así Howard no se lo tomaría bien y que toda posibilidad de cambio positivo desaparecería. Le sugirió a Betty que dijera algo así como: «Sabes que eres el hombre al que quiero, con el que quiero vivir y con el que quiero tener mis hijos. Pero esta situación a medias ya no me satisface; yo te quiero siempre, no a medias, y quiero tener hijos

contigo. Es la única manera para mí de poder ser feliz contigo».

Cuando Betty le habló a Howard así, él se quedó muy impresionado. Le pidió un tiempo para pensar y a Betty le pareció bien. Una semana más tarde, Howard llevó a Betty a cenar y le dijo: «Yo también te quiero y no me puedo imaginar la vida sin ti. Siempre he pensado que nos casaríamos y tendríamos hijos algún día, y supongo que no hay razón para esperar».

Cómo apoyar el esfuerzo de su pareja

Una vez que haya hablado con su pareja de manera conciliadora para explicarle qué habría que cambiar en la relación, tiene que tener cuidado para que la adicción a la infelicidad no le haga sabotear el esfuerzo positivo del otro para conservar la relación. Si usted le ha pedido a la otra persona que sea menos crítica y, pasan varios días sin que el otro haya hecho un comentario crítico, puede que usted, sin saberlo, infravalore ese esfuerzo pretendiendo no notarlo o no apreciándolo o haciendo algo para provocar de nuevo un comentario negativo. Si después de un tiempo, su pareja tiene un lapsus y hace un comentario crítico otra vez, la adicción a la infelicidad puede hacer que usted se centre en ese lapsus momentáneo y no en el progreso que se ha realizado. Al igual que ocurre cuando nosotros mismos nos esforzamos en algo, cualquier esfuerzo por parte del otro es importante y, si es continuo, con el tiempo hará mejorar la relación.

Ann

Ann y Carol se hicieron amigas en una clase de aeróbic. Les gustaba ir al teatro y al cine juntas y conversaban animadamente después sobre lo que habían visto. El problema era que Carol siempre parecía «olvidarse» del dinero hasta que Ann pagaba por las dos entradas. Finalmente, Ann habló claro y le dijo a Carol que quería que repartieran los gastos de una manera más equilibrada. Para su sorpresa, Carol empezó a pagar más veces lo que le correspondía. Durante varias semanas las cosas fueron bien. Luego Ann se enteró por otra amiga que Carol se había comprado un coche nuevo. Ann la llamó y se quejó de haberse tenido que enterar por otra persona, que no eran en realidad tan buenas amigas, y que Carol tendría que habérselo dicho a ella antes. En ese momento, Carol saltó y le dijo que había tantas cosas de ella que molestaban a Ann que no podía ni pasarle por la cabeza que quisiera ser su amiga realmente.

Ann, claro está, no se dio cuenta de que su propia adicción a la infelicidad había saboteado el esfuerzo de Carol por mejorar la relación. Ann no reconoció ante Carol el esfuerzo que ella había hecho y, además, la había criticado por algo trivial y que no tenía ninguna relación. Cuando Carol se enfadó tanto, Ann se dio cuenta de que, sin quererlo, había hablado de forma crítica y negativa e inmediatamente se disculpó. Carol aceptó las excusas y la relación volvió a su camino.

Hay muchas maneras de infravalorar los pasos que el otro se esfuerza en dar para intentar cumplir sus deseos y mejorar la relación. Lo más importante es estar vigilante y saber que cuando la adicción no obtiene su dosis correspondiente y aumenta el grado de satisfacción en la relación, usted puede provocar sin saberlo que la relación vuelva al estado insatisfactorio del principio.

Cuándo dejar de intentarlo

Supongamos que las respuestas al cuestionario de la relación fueron predominantemente negativas y usted comprobó que la adicción a la infelicidad no había influido en sus respuestas y no había dado más importancia a los aspectos negativos que a los positivos; que usted ha sopesado también la posibilidad de que sea usted el que provoca el comportamiento inaceptable del otro. Supongamos que usted no cree que sea realista esperar que el otro cambie o que el otro no estaba dispuesto a intentarlo o quiso intentarlo pero no hizo ningún esfuerzo real. Entonces, usted debe preguntarse a sí mismo por qué continuar con la relación.

Dos razones, ambas surgidas de la adicción a la infelicidad, explican principalmente por qué la gente sigue alimentando una relación insatisfactoria:

Primero, *las relaciones insatisfactorias gratifican la adicción a la infelicidad*. Mucha gente que en un principio confundió el dolor experimentado en una relación con el placer (ver capítulo 3) no tienen otro modelo de relación. Para ellos, inevitablemente, las relaciones siempre implican conflicto, traición, falta de respeto, distancia, etc., y aceptan estas experiencias emocionalmente dolorosas como algo normal e inevitable. No consiguen abandonar una relación insatisfactoria porque no creen que la relación sea «tan mala». Sin razón alguna se culpan a sí mismos por el comportamiento inaceptable del otro. No quieren dañar los sentimientos de la otra persona. No confían que una relación con otra persona pueda ser mejor. Están convencidos de que se sentirían perdidos si no tuvieran esa relación.

Segundo, *la gente no tiene que enfrentarse a sus propios problemas con las relaciones si los problemas de la otra persona son más serios y más evidentes. Si una persona tiene una relación con un amigo o pareja que abusa de alguna manera o no se implica en la relación, esa persona se libra de la necesidad de enfrentarse a sus propios conflictos en la cuestión de cómo crear una relación cercana y satisfactoria. En otras palabras, su adicción a la infelicidad se queda escondida debajo de los defectos de su pareja o amigo.*

Existen muchas maneras de justificar la razón para seguir en una relación que ofrece muy poca satisfacción verdadera. No importan las razones, si usted se convence de que quiere permanecer en una relación que no es satisfactoria, considere la posibilidad de que la adicción a la infelicidad puede estar afectando su valoración.

Kevin

Kevin tenía una relación de varios años con Clara y se había hecho muy amigo de Brad, el hijo de Clara de catorce años. Kevin era víctima de una fascinación total por Clara y su adicción a la infelicidad le impidió darse cuenta de que a ella le era difícil centrarse en alguien que no fuera ella misma. La relación giraba en torno a los deseos de Clara, y los deseos de Kevin ni siquiera se consideraban. Kevin estaba contento con las cosas como eran hasta que sus amigos empezaron a no querer salir con los dos juntos porque Clara monopolizaba la conversación y nunca mostraba el menor interés por nadie.

Los amigos de Kevin le dieron el toque de atención que necesitaba. Poco a poco, Kevin empezó a ver que la relación solo se enfocaba en uno de los dos y que podría ser más feliz fuera que dentro de esa relación. Sin embargo, se convenció para seguir porque Brad estaba muy unido a él y no quería hacerle pasar por otra pérdida, después del divorcio que ya había vivido. Kevin sabía que si ponía fin a la relación, Clara sería vengativa y no le dejaría ver a Brad de nuevo.

Cuando Kevin vino a nuestra consulta, le ayudamos a ver que la adicción a la infelicidad le estaba impidiendo ver otra solución que la de quedarse en una relación que le hacía infeliz. En cuanto Kevin empezó a pensar fuera del encierro en el que él mismo se había metido, encontró el momento para estar a solas con Brad. Le dijo que aunque Clara era muy buena persona y muy buena madre, él ya no sentía el tipo de amor que se necesita para mantener una relación romántica con ella. Remarcó que nunca dejaría de cuidar de Brad y que le gustaría tener su permiso para mantenerse en contacto por teléfono o correo electrónico y, cuando fuese posible, en persona. Kevin se separó de Clara, pero Brad y él se las arreglaron para preservar un contacto significativo en los años siguientes.

Este es un buen ejemplo del modo en el que la adicción a la infelicidad puede ocultarse tras ideales aparentemente impecables. La adicción de Kevin a la infelicidad utilizaba el objetivo válido de mantenerse disponible para un niño que había desarrollado una relación importante con él para permanecer en una relación que le hacía sentir miserable.

Terminar con una relación negativa

Si, después de atravesar todos los pasos señalados anteriormente, usted saca la conclusión de que quiere poner fin a la relación en cuestión, debe tener cuidado para que la adicción a la infelicidad no provoque en usted o en el otro mayor sufrimiento que el necesario. Quizá la manera más común en que la adicción a la infelicidad puede causar problemas al poner fin a una relación es inducirlo a despedirse dándole al otro una lista de todas las cosas que a usted no le gustan con respecto a la relación. Esto va a satisfacer la adicción a la infelicidad porque provocará como mínimo heridas emocionales o un altercado.

La razón de la decisión de dejar la relación es que usted quiere mejorar su vida y no para hacer que el otro se sienta mal. En algunos casos, ni siquiera tiene usted que enfrentarse a los hechos. Hay amistades de las que puede retirarse poco a poco sin hacer ningún comentario. Con frecuencia esta es una buena forma de hacerlo si tienen ustedes amigos en común. La adicción a la infelicidad puede hacerle provocar un conflicto que crearía el caos en su círculo de amigos y obligaría a todos a tomar partido por uno u otro. Si simplemente deja de ver a ese amigo a solas, los mayores problemas de la relación desaparecerán poco a poco. Si ese amigo o amiga le pregunta por qué ya no está tan disponible como antes y a usted le parece que debe ser sincero, puede mencionar diplomáticamente algo que realmente le haya molestado sin enfadarse o sin entrar en detalles sobre la lista de todas las cosas que le han podido molestar. De nuevo, el objetivo es mejorar su vida, no herir al otro, quien, en cualquier caso, sin duda está preso de su propia adicción a la infelicidad.

Es más difícil poner fin a las relaciones amorosas. Por su naturaleza no se pueden ir dejando poco a poco, así pues, terminar una relación amorosa significa terminar en términos absolutos. Y debido a que hay sentimientos muy íntimos implicados, las relaciones amorosas son normalmente muy intensas. Si la otra persona no tiene mucho control de sí mismo o si se termina de mala manera, el otro puede ponerse furioso,

vengativo y en algunos casos, hasta violento.

Angela

Angela, asistente de un abogado, se había casado con su amor de la infancia, John, un quiropráctico de mal genio que también tenía tendencia a ser muy celoso. Sin la menor provocación por parte de Angela, él creía que ella estaba ligando con el vendedor de la tienda, con el camarero o con uno de sus amigos. Entonces amenazaba a Angela y en una o dos ocasiones había llegado a darle una bofetada.

Angela se cansó de vivir intimidada y decidió que quería el divorcio. Un día, cuando se iba a trabajar, le dijo a John que se llevara sus cosas de casa antes de que ella volviera, que ella ya «no podía más». También le dijo que desde hacía algún tiempo ya no lo quería y que creía que él era tan celoso porque era tan mal amante que en el fondo sabía que no podía competir con un hombre de verdad.

Angela estaba en su despacho del bufete de abogados cuando apareció John con un arma. Afortunadamente, el bufete de abogados, que se había especializado en casos de divorcio, muchos de los cuales eran conflictivos, había instalado un detector de metales. John fue interceptado por el guardia de seguridad y arrestado.

Muy impresionada, Angela se fue a vivir con una amiga sin decirle a John dónde estaba y luego vino a nuestra consulta. La ayudamos a entender que provocar la ira de John así era una reacción adversa ante la satisfacción de abandonar una relación abusiva. Empezamos a trabajar y se dio cuenta de que la experiencia de crecer en una familia en la que sus padres siempre se estaban gritando entre ellos y a sus hijos le había hecho confundir abuso con cariño y, por lo tanto, le había conducido a desarrollar la necesidad de tener relaciones abusivas.

Después de trabajar con nosotros durante el tiempo suficiente como para tener bajo control sus reacciones adversas, le escribió una carta a John pidiéndole el divorcio y disculpándose por las cosas que le había dicho. Le dijo que valoraba mucho los años que habían pasado juntos y que sabía que él lo había intentado hacer lo mejor posible y le deseó suerte para que encontrara otra relación. John no respondió a su carta, pero no la amenazó más y el divorcio siguió adelante sin dificultad.

Si la relación a la que ha decidido poner fin es una relación amorosa, examine sus palabras antes de hablar para comprobar que la adicción a la infelicidad no lo tienta y haga la despedida más conflictiva y difícil de lo necesario. Su propósito es poner fin a la relación, no echar en cara al otro todo lo que a usted no le gustó. Recuerde, la otra persona no lo secuestró. Fue usted el que eligió entrar en esa relación, sin darse cuenta de la influencia que su adicción a la infelicidad tenía en esa relación. Usted abandona la relación porque ha sacado la conclusión de que, haciendo balance, la relación está satisfaciendo la adicción a la infelicidad y no proporcionándole una verdadera satisfacción.

Otra forma en que la adicción a la infelicidad puede provocar que el hecho de terminar una relación sea más problemático y desagradable que lo necesario es haciéndole dudar y cambiar de opinión varias veces. Especialmente en una relación amorosa, será más fácil para la otra persona atenerse a una decisión clara, firme y planteada con cuidado que vivir en una constante indecisión que le da esperanzas y luego lo frustra.

Puede que usted haya dado todos los pasos especificados anteriormente y que le haya planteado a la otra persona la decisión de terminar con la relación, pero de repente usted solo se acuerda de las cosas buenas de la relación y ni se imagina qué pasó para querer dejarla. Además, súbitamente siente que no puede vivir sin el otro. La explicación más probable es que sea una reacción adversa ante la verdadera satisfacción que provocará darle la espalda a la infelicidad que usted estaba viviendo en la relación. Pregúntese qué ha cambiado en realidad y si no es más que la ausencia de esa infelicidad constante que usted había sentido.

Cómo mejorar una relación que usted quiere conservar

Una de las maneras más sutiles en las que la adicción a la infelicidad puede robarle el sentimiento de satisfacción en una relación es haciendo que no pueda nunca tomar una decisión clara sobre la relación, con el resultado de que siempre está con un pie en la puerta. Hay pocas cosas más destructivas en una relación que una incertidumbre constante con respecto a si quiere o no continuar.

Si las respuestas al cuestionario sobre la relación dejan claro que, en general, la relación es básicamente más positiva que negativa, es el momento de dejar de sopesar si quiere dejar la relación y de comprometerse a mejorarla. Cuando la otra persona hace algo que no le gusta nada, en vez de pensar: «Ya está, ya no aguanto más y me voy de aquí ahora mismo», es mucho más productivo pensar: «Ya que he decidido no dejarlo, ¿qué puedo hacer para que la otra persona cambie de comportamiento o para encontrar una forma de que sea más tolerable para mí?».

Colin

Colin y Frank trabajaban juntos y eran buenos amigos. Iban a pescar juntos una vez casi todos los meses y disfrutaban jugando al tenis y a otros deportes. El problema era que Frank casi siempre llegaba tarde. Cuando habían pensado en empezar muy pronto por la mañana para que los peces picaran mejor; Frank se quedaba dormido y llegaba una hora después de lo planeado. Colin, que era muy puntual y consideraba que llegar tarde era un problema de personalidad, estaba siempre irritado ante la tardanza de Frank. Este, que siempre llegaba tarde a todos los sitios, no podía entender por qué era tan importante y sentía que Colin lo trataba injustamente. Cuando se veían empezaban de mal humor y eso tardaba en desaparecer. La gota que colmó el vaso fue cuando Frank llegó tarde a buscar a Colin para un campeonato de hockey y se perdieron la primera parte. Colin estaba tan enfadado que decidió no volver a hacer planes con Frank en el futuro.

Un día un amigo que estaba viniendo a nuestra consulta le habló a Colin sobre nuestro trabajo y le dio una copia del cuestionario sobre la relación. Cuando respondió a las preguntas, Colin se dio cuenta de que el enfado con su amigo había estado encubriendo el hecho de que, desde otro punto de vista, era una relación valiosa que quería conservar. Colin también reconoció que si quería conservar a Frank como amigo, tenía que encontrar una manera de disfrutar más y enfadarse menos. Colin sabía por experiencia que Frank no iba a cambiar; así que pensó en formas de encajar el uno con el otro. Si iban a un acontecimiento deportivo los dos juntos, Colin acordaba que si Frank no había llegado a una hora determinada, se encontrarían en el estadio y le guardaría un sitio. Si iban de pesca, Colin planeaba salir antes y parar para desayunar. De manera que si Frank llegaba tarde podían tomarse algo rápido y llegar cuando todavía los peces picaban. Si se citaban para jugar al tenis, Colin se llevaba algo de leer mientras esperaba a Frank. Colin se ocupó de planear sus salidas protegiéndose antes de enfadarse por la tardanza de Frank. Cuando la tardanza de Frank le molestaba, en vez de enfadarse con Frank, buscaba maneras para evitarse esa frustración en el futuro. La fricción y el resentimiento entre ellos desaparecieron y pudieron disfrutar de su amistad más que nunca.

Una vez que decida si vale la pena intentar conservar la relación, tiene que cerrar la posibilidad de que si las cosas se ponen difíciles siempre se podrá escapar. El hecho de saber que usted está en una relación para largo hará que el conflicto (que es algo tan gratificante para la adicción a la infelicidad) parezca cada vez menos atractivo y le llevará a encontrar soluciones que sean más constructivas que ese falso bienestar que siente cuando piensa en dejar la relación.

Dejar una relación que, fundamentalmente, le proporciona una verdadera satisfacción, por un placer destructivo o que le provoca dolor emocional, sería una verdadera pérdida. El «bienestar» que siente cuando piensa en abandonar es en realidad infelicidad disfrazada. Terminar esa relación le hará sentir la verdadera infelicidad de saber que ha perdido una relación importante que le hacía la vida mejor. En contraste con el falso placer que surge cuando usted abandona una buena relación cada vez que surge un conflicto, usted experimentará el verdadero placer de saber que su compromiso con la relación es sólido como una roca, incluso cuando las cosas no van especialmente bien. La verdadera satisfacción viene de saber que cuando surge el conflicto, usted va a poner todo su esfuerzo para mejorar la relación en vez de abandonarla.

Hacer que funcione, juntos

Usted puede trabajar con eficacia por su parte para mejorar una relación, pero si puede implicar al otro, el esfuerzo dará fruto más fácil y rápidamente. La manera en que usted se lo plantee al otro influirá mucho en la respuesta que obtenga. Si la adicción a la infelicidad tiene la última palabra, puede estar tentado de decirle a la otra persona que usted no está satisfecho con cómo van las cosas y simplemente darle al otro una lista de cosas que deben cambiar. La otra persona se sentirá atacada y puede responderle con una lista de quejas con respecto a usted. Pronto los planes de implicarse en la relación se habrán olvidado y los dos estarán en un nuevo conflicto.

Estos son algunos consejos para estar seguro de que la adicción a la infelicidad no lo controla cuando le sugiera al otro mejorar las cosas juntos:

- Deje claro que esto no es una amenaza; es decir, subraye el hecho de que usted está comprometido con la relación y de que no quiere decir que o las cosas cambian o nada.
- Presente la idea del cambio en términos no de lo que está mal sino de que se puede mejorar. Dígale al otro cuánto valora su amistad o su relación amorosa y lo mucho que disfrutarían si pudieran tener menos conflictos.

- Haga que sus sugerencias sean específicas y factibles, y evite decir cosas negativas sobre el carácter del otro. En vez de decirle a su pareja que derrocha el dinero, sugiera que si los dos pudieran tomar las decisiones económicas juntos, los dos podrían disfrutar de unas estupendas vacaciones, comprar un nuevo reproductor de CD, etc.
- Inclúyase dentro del plan. Si le pide a un amigo que le devuelva las llamadas pronto, deje claro que usted sabe que al otro le molesta cuando usted llega tarde y que va a intentar llegar a tiempo.

Si es necesario, mejore la relación por su parte

Si la experiencia le dice que no va a ayudar en nada, o que va a ser contraproducente intentar que la otra persona coopere para reducir el conflicto (si el otro promete cambiar pero no ocurre nada, o el otro se siente herido o a la defensiva al sugerirle que la relación no es perfecta), aun así, hay mucho que usted puede hacer por su parte para que la relación sea más agradable si aprende a no ceder ante las demandas de su propia adicción a la infelicidad. Puede aprender a no provocar conflictos, reconocer que algunos problemas son solo diferencias de opinión y no echar la culpa al dolor que no tiene nada que ver con la relación.

Evitar la provocación de conflictos innecesarios

Uno de los trucos más sutiles de la adicción a la infelicidad es esconderse detrás de su deseo de mejorar la relación y hacerle crear aún más problemas cuando está intentando con todas sus fuerzas reducirlos.

Ruth

Ruth, una mujer que conocimos, odiaba el desorden y había estado intentando que su pareja fuera un hombre más ordenado. Cuando un viernes llegó para cenar y vio que el apartamento no se había limpiado, se enfadó muchísimo y lo acusó de haber roto su promesa de ser más ordenado y también de no tener ninguna consideración con los sentimientos de ella. Su pareja primero se puso a la defensiva («he estado ocupado» y «vinieron los obreros a trabajar») y luego siguió con ofensas («el apartamento no está tan desordenado, es que tu eres una maniática de la limpieza»). La adicción de Ruth a la infelicidad estaba satisfecha, pero su esfuerzo por mejorar la relación se había frustrado.

Cuando usted puede predecir que la adicción a la infelicidad va a interferir, es menos probable que lo descentre de su objetivo, que es hacer que la relación sea más cercana y que los dos disfruten más de ella. Si a usted le molesta el desorden y el apartamento de su pareja es un desastre, después de saludar cariñosamente, puede recoger un poco usted, o pedirle que le ayude planteándolo de una forma positiva («Creo que podíamos pasarnos una tarde más romántica si quitáramos todos esos platos del sofá»). Si usted no tiene ganas de limpiar o de ser diplomático, puede ser mejor esperar a otro día para sacar el tema. Es preferible que haya un poco de desorden que provocar una gran discusión.

Lo más importante es que tenga en mente que la adicción a la infelicidad siempre lo tentará para que elija el conflicto frente a la posibilidad de una mayor cercanía en la relación. Si su pareja ha estado fuera de viaje y no llamó tan frecuentemente como le hubiera gustado, cuando la persona regrese usted puede elegir. Pueden tener un reencuentro cariñoso o puede saludar con un «me ha molestado mucho que no te hayas puesto en contacto conmigo», lo que inmediatamente hará que la otra persona se ponga a la defensiva: «Mi móvil estaba fuera de cobertura», «Si supieras el viaje tan horrible que he tenido, no te quejarías ahora», o incluso que se ponga ofensivo: «Quizá si trabajaras tanto como yo, no te darías ni cuenta de que no pude llamar».

Cuando una falta relativamente pequeña se convierte en un obstáculo gigante para poder sentirse feliz en la relación, ahí está funcionando la adicción a la infelicidad. O, en otras palabras, si se queda con lo negativo (no llamó suficientes veces) en vez de elegir pensar en lo positivo (su pareja ha vuelto a casa y está feliz de verlo), la adicción a la infelicidad le está robando la satisfacción que podría estar sintiendo. Si usted archiva sus quejas y las vuelve a sacar, de manera diplomática, uno o dos días después («Te eché mucho de menos cuando no estabas y me hubiera encantado oír tu voz. Si pudieras llamar más a menudo..., es muy importante para mí»), tendrá más probabilidades de conseguir lo que quiere y no se habrá privado del placer de volverse a encontrar.

Así que ya ve cómo la adicción a la infelicidad hace que se centre en las cosas que le molestan y señalárselas al otro sin tener en cuenta el cómo ni el cuándo; el otro no le ha dado la razón y hay aún más

distanciamiento en la relación. Debido a que la adicción a la infelicidad está siempre incitándolo a buscar formas de crear conflicto y distancia en sus relaciones, cada momento que se moleste tendrá la posibilidad de elegir. Puede expresar su desagrado inmediatamente y enfrentarse al otro (y, por lo tanto, crear conflicto y distancia con el otro), o puede seguir disfrutando de la intimidad de la relación y elegir sus palabras con cuidado y diplomacia o ignorar el problema para tratarlo en otro momento.

Otra forma de mejorar cualquier relación es no ceder a la tentación de «pinchar» al otro. Si usted siempre se olvida de llamar para decir que va a llegar tarde, a pesar de saber que la otra persona se va a enfadar por ello, la adicción a la infelicidad lo está influenciando para provocar conflicto y reducir la cercanía en la relación. La adicción a la infelicidad puede hacer que le sea irresistible sacar temas conflictivos o comportarse de manera que provoque alguna fricción entre los dos.

Mary

Mary era modelo, y la apariencia era algo muy importante para ella. Pensaba mucho en qué ponerse o en cómo pintarse. Cuando salían, quería que su marido, Tom, estuviera «estiloso». Sin embargo, aunque Tom estaba orgulloso de tener una mujer bonita y bien vestida, a él no le gustaba nada «ponerse de tiros largos». Ya le obligaban a llevar traje durante la semana, en su tiempo libre quería estar cómodo. Prefería ponerse unos pantalones viejos color caqui y un polo y no veía por qué, si estaba todo limpio, no era una vestimenta aceptable. Pensaba que Mary estaba siendo muy poco razonable al centrarse en su apariencia cuando, según su punto de vista, un hombre de verdad nunca estaría «estiloso». Mary le compró a Tom ropa para salir que pensaba que le sentaría bien; pero él se negó a ponérsela. Cuando salían por la noche, inevitablemente empezaban con un conflicto que a menudo no llegaba a evaporarse del todo. La mayor discusión tuvo lugar cuando Tom descubrió que Mary le había tirado sus pantalones favoritos. Tom se marchó de casa enfadado y pasó la noche en un hotel. También nos llamó por teléfono.

Le pedimos a Tom que considerara si, haciendo balance, pensaba que quería a su mujer y si quería seguir con ella. Tom se dio cuenta de que era realmente feliz con Mary pero que ese conflicto continuaba envenenando la relación. Le sugerimos que la adicción a la infelicidad le impedía reconocer lo importante que era para Mary su manera de vestir, y que esto interfería en la posibilidad de mantener la cercanía de la relación.

Al trabajar con Tom, él mismo sacó la conclusión de que era realmente más importante para Mary tener un marido con una «buena apariencia» de lo que a él le importaba llevar su ropa vieja siempre. En efecto, una vez que pensó en el problema racionalmente, se dio cuenta de que el hecho de disfrutar saliendo con su mujer era mucho más importante para él que el placer que le daba llevar la ropa que él quería.

Tom le dijo a Mary que no solo podía comprarle ropa, sino que cuando salieran ella le escogería la ropa. Mary estaba encantada. Al ver que Tom se hallaba tan complaciente, intentó elegir ropa que no fuera demasiado «exagerada». A Tom nunca le gustó especialmente ponerse lo que Mary le elegía, pero tampoco pensaba que era una cosa terrible. Le gustaba que ella le dijera lo elegante que estaba y, lo que era más importante, se sentía encantado de que ahora, de forma más continua, se lo pasaran muy bien juntos.

Cada vez que algo le moleste hasta el punto de que piensa que va a explotar si no lo dice, o si se siente tentado de hacer algo que usted sabe que irrita a la otra persona, pregúntese lo siguiente:

- ¿Estoy sacando este tema o haciendo esto porque todo ha ido muy bien entre nosotros y mi adicción a la infelicidad tiene ganas de conflicto?
- ¿Es realmente tan importante sacar ahora este problema o hacer eso que el otro odia, como para pagar el precio de sentir cómo nos alejamos y cómo el otro se enfada?
- ¿Si siento que tengo que expresar una queja, lo hago en un momento y de una manera que reducirá el conflicto y aumentará la probabilidad de obtener un resultado positivo?
- ¿Hay una manera de solucionar o minimizar el problema sin provocar un enfrentamiento? Hay muchas maneras de abordar los puntos delicados en una relación sin que tengan que confrontarse directamente.

Las diferencias de opinión no tienen que provocar una discusión

Otra manera de mejorar cualquier relación es no permitir que la adicción a la infelicidad haga que reaccione exageradamente en los momentos (inevitables) en los que usted y el otro tengan opiniones

diferentes. Si usted y un amigo han pensado en ir al cine y tienen ideas muy distintas de lo que quieren ver, la adicción a la infelicidad puede hacer que esta legítima diferencia de opinión parezca algo para tomarse a título personal («Si al otro le importara yo verdaderamente, vendría a la película que yo quiero ver», «Sabe que me espantan las películas de ciencia-ficción»). Con demasiada frecuencia, el modelo de relación aprendido en la infancia convierte las diferencias de opinión en motivos de conflicto y razones para sentirse heridos. Esta es una de las causas por las que es dañino castigar a los niños; aprenden que las diferencias de opinión son los momentos para responder con ira, con castigos o desaprobando al otro. Los niños a los que se les castiga no aprenden que es posible seguir sintiéndose cerca de otras personas que no hacen lo que ellos quieren.

Es la adicción a la infelicidad la que convierte las diferencias de opinión en exámenes sobre si al otro le importo o no. Al estar implicadas dos personas en cualquier relación, inevitablemente surgirán diferencias de opinión y de preferencias. Si a usted no le gusta el golf y al otro le encanta, esto no significa que cuando el otro se va a jugar al golf usted no le importa al otro. El tiempo que el otro se pasa jugando al golf es algo que se puede negociar, pero el hecho de que a su pareja le guste jugar al golf no tiene que ver con la relación en sí. Si usted puede hacer que la adicción a la infelicidad no convierta las diferencias de opinión en diferencias para tomarse a título personal, se pueden eliminar muchos de los conflictos diarios.

Culpar a la relación por sentirse infeliz sin que tenga que ver con ello

La adicción a la infelicidad también puede hacer que se pierda la diversión que podía estar disfrutando con amigos o en su vida amorosa, induciéndolo a culpar a esa relación por la infelicidad que usted siente y que en realidad surge desde dentro y existe a pesar de la relación. Con demasiada frecuencia, la gente asume sin darse cuenta que una amistad o, más a menudo aún, que una relación amorosa debe hacerlos completamente felices y curar la depresión, la ansiedad, el aburrimiento, etc.

A veces la alegría de enamorarse puede hacer que las emociones dolorosas pasen a un segundo plano. Cuando esos sentimientos vuelven a surgir, la gente frecuentemente culpa a la relación porque no los hace felices. En realidad, claro está, ninguna relación amorosa por sí sola puede curar a alguien permanentemente de su adicción a los sentimientos dolorosos. Sin saberlo, la gente busca cómo reproducir esas emociones dolorosas porque en su infancia confundieron estas emociones con la felicidad.

Hacer que la relación sea la responsable de hacerlo feliz siempre la destruirá. La prueba para una relación es si las respuestas del cuestionario sobre la relación sugieren que, haciendo balance total, la relación es fuente de verdadera satisfacción más que de placer destructivo o dolor, y no si usted siempre se siente feliz cuando esta en esa relación. Si su pareja lo trata con respeto, amor, cuidado y admiración, y ambos disfrutan de la compañía del otro y piensan que el otro es atractivo y los satisface sexualmente, y aun así se siente frecuentemente ansioso o temeroso, el problema no es la relación (ver capítulo 4).

Claro está que puede pasar lo contrario: su pareja piensa que usted es el responsable de hacer que él o ella sea feliz. La adicción a la infelicidad puede llevarlo a aceptar esta falsa premisa, con el resultado de que usted asume la tarea imposible de la responsabilidad de hacer feliz a alguien que, sin saberlo, necesita periódicamente sentirse infeliz y que puede ser adicto a la infelicidad.

Maggie

Steve y Maggie se habían conocido a través de amigos comunes y se habían enamorado. Durante tres meses fueron muy felices. Luego Steve empezó a ser menos cariñoso y a cerrarse más en sí mismo. Cuando Maggie le preguntaba cuál era el problema, Steve le hablaba de algo que ella había hecho para explicarle por qué se sentía tan aislado y mal: ella había estropeado una de sus camisas favoritas al lavarla o había hecho para comer algo que «sabía» que a él no le gustaba o se había dejado una bebida abierta en el coche.

Maggie se sentía culpable por no haber tenido más cuidado y no haber estado más atenta y se prometía hacerlo mejor. Pero no importaba que Maggie intentará con todas sus fuerzas agradar a Steve, él seguía echándole las culpas a ella de que él no pudiera ser más cariñoso y atento.

Sintiéndose muy mal, Maggie vino a nuestra consulta. Comprendimos inmediatamente que Steve estaba deprimido. Pensamos que también era posible que estuviera teniendo una reacción adversa ante la satisfacción de tener una relación cercana con Maggie. En cualquier caso, le explicamos a Maggie que ella no era la causa de que Steve se sintiera mal.

Cuando Maggie comprendió que ella no estaba ayudando a Steve al aceptar la responsabilidad de que él se sintiera mal, empezó a responder de diferente manera. Unos días más tarde, Steve echó la culpa de su mal humor al hecho de que ella se había olvidado de comprarle el bollo que le gustaba para desayunar.

Maggie le dijo que sentía haberse olvidado, pero que solo eso no era razón para enfadarse tanto. Después de unos cuantos episodios similares, Maggie, con mucho tacto, le sugirió a Steve que quizá le ayudaría hablar de su infelicidad con un profesional.

Cuando Steve habló con un profesional, descubrió que durante la mayor parte de su vida había estado luchando con una depresión leve. Nunca había reconocido esa depresión porque siempre echaba la culpa de su infelicidad a algo o a alguien. Trabajó mucho para tratar su depresión y, después de unos meses, empezó a sentirse mejor. Y lo que era más importante, ya no hacía responsable a Maggie cuando el se encontraba «bajo de moral».

Una variación de este mismo tema es una relación en la que uno o ambos miembros de la pareja solo pueden mantener su equilibrio emocional si el otro está presente. Si el otro está ausente, la persona que se queda sola se vuelve disfuncional o se deprime o se siente mal. Esa persona, entonces, echa la culpa al otro por lo mal que se siente y surge la ira. En realidad, el sufrimiento es atribuible a la necesidad no reconocida de sentirse mal y no a la ausencia del otro.

Cuando ambos miembros de la pareja necesitan sentirse cerca pero también en conflicto

Ya sea que haya conseguido implicar al otro en el esfuerzo por disfrutar más de la relación, o que usted esté haciendo el trabajo por su cuenta, para hacer que las cosas mejoren, es esencial identificar y luego prevenir los patrones de conflicto y de negatividad.

Es posible que si usted tiene una adicción a la infelicidad, haya escogido un amigo o pareja que también la tenga. Esto no es un motivo para sentirse mal ni una razón para abandonar la relación. Como dijimos en la sección I, la adicción a la infelicidad no es un problema moral ni una debilidad de carácter; es confundir la infelicidad con felicidad que empieza, sin hacerse consciente, desde muy pequeños. La otra persona no le está haciendo la vida imposible a propósito, sino que, al igual que usted, al menos parte del tiempo sin saberlo está buscando la infelicidad que hace tiempo confundió con la felicidad.

Lo que importa ahora *no* es si usted o si su amigo, amiga o pareja tienen una adicción a la infelicidad, sino qué va a hacer usted al respecto. Al reconocer la adicción a la infelicidad, prevenir sus efectos y hacer todo lo posible por minimizarlos, estará cogiendo las riendas de su vida como nunca antes le fue posible.

Identificar patrones de conflicto

Es esencial, para minimizar el conflicto y la negatividad en su relación, observar los conflictos y los sentimientos negativos: tipo, duración e intensidad. Esto le permitirá identificar los patrones de conflicto y las situaciones en las que, con mayor probabilidad, se van a desatar.

Los peores conflictos y las emociones más negativas sobre la otra persona a menudo ocurren justo después de épocas de mucha intimidad y afecto porque la presencia de esa satisfacción verdadera en la relación hace que la adicción a la infelicidad no se pueda nutrir como antes. Con frecuencia las peores peleas en un matrimonio tienen lugar el primer año de casados, aunque se hayan conocido íntimamente antes y se hayan llevado muy bien antes del matrimonio. Su adicción a la infelicidad puede hacer que ambos miembros de la pareja reaccionen de forma adversa ante el placer del compromiso que acaban de hacer el uno con el otro.

Con frecuencia, los momentos más íntimos y más felices, como unas vacaciones juntos, el nacimiento de un hijo, comprarse una casa nueva juntos, o, en el caso de amigos, charlas de corazón a corazón en las que se comparten muchas cosas, pueden estimular una necesidad de conflicto y de negatividad.

Otro patrón muy común es que usted o el otro miembro de la pareja creen ese conflicto en la relación, ya sea como una reacción adversa ante la satisfacción que ha surgido en determinada área de su vida o, paradójicamente, como una forma de consuelo cuando las cosas han salido mal en otra parte de su vida (ver sección I, capítulo 3). Si un amigo, súbitamente, se olvida de una cita con usted, o si su pareja le critica porque no le gustó la cena que hizo, estos comentarios negativos leves pueden ser una folia de reaccionar ante cosas que han pasado que no tienen nada que ver con usted.

Neutralizar la tendencia a crear conflicto en las relaciones

Al hacerse más consciente de los patrones de conflicto y negatividad en sus relaciones, cada vez más podrá hacer que la relación evolucione como usted desee. Si sabe que es probable que su pareja intente

desatar una discusión con usted siempre que esa persona tiene algún tipo de éxito en el trabajo, puede prevenir esa provocación y decidir no caer en ella. Si usted sabe que después de una noche especialmente tierna de amor es probable que se levante al día siguiente y ya no sienta atracción por su pareja y no sepa qué vio antes en el otro, puede prepararse antes para cuando surja esta reacción y no caer en ello. Si su pareja era encantadora y atractiva la noche anterior, lo más probable es que en una noche no haya pasado realmente nada que hiciera cambiar esos sentimientos, sino que la adicción a la infelicidad se ha puesto en funcionamiento porque necesitaba su dosis.

Prepararse ante el hecho de que una relación que va bien puede terminar en una pelea

Cuando existe una adicción a la infelicidad, las cosas con frecuencia se ponen más difíciles cuando todo parece ir mejor. Si usted y el otro miembro de la pareja pueden disfrutar de la compañía del otro por largos periodos de tiempo y están satisfechos con la relación, su necesidad no reconocida de sentirse infeliz en la relación intentará aprovecharse en cualquier momento. Entonces, cuando se hace un comentario crítico, surgen pequeños conflictos o se hieren los sentimientos de alguna manera, la adicción a la infelicidad puede intentar convencerlo de que todo ha vuelto a ser como antes. Este es uno de los trucos más destructivos de la adicción a la infelicidad; si usted le presta atención, puede llegar a convencerlo de que en realidad nada ha cambiado y que los buenos resultados conseguidos en la relación empiezan a perderse.

Por otro lado, si usted sabe cómo prevenir esos momentos de desliz, nunca le sorprenderán ni le harán sentirse desanimado. Al contrario, podrá verlos como son: señales del verdadero progreso que usted ha hecho. Estará en posición de utilizar esos momentos como ocasiones para volver a comprometerse con su esfuerzo y no como razones para dejarlo todo.

A veces la adicción a la infelicidad puede hacer que infravalore la satisfacción que ha conseguido en una relación importante creándole dificultades en otras áreas de su vida.

Molly

Molly había trabajado con nosotros diligentemente y había conseguido mejorar su relación con su novio. Para celebrar esa nueva cercanía que sentía y el poder pasar el tiempo juntos disfrutando, planearon irse de vacaciones dos semanas a un camping en la montaña. Molly estaba preocupada de tener una reacción adversa ante la alegría de las vacaciones y provocar una discusión con su novio. Hizo todo lo posible por tener cuidado con lo que le decía y de evitar hacer algo que desatará una discusión justo antes de marcharse. Lo que no pudo prevenir fue que su adicción a la infelicidad iba a hacerle sabotear las vacaciones en un área que no tenía que ver con la relación en sí. No terminó un informe en el que estaba trabajando y debió quedarse en casa para terminarlo. Tuvo que cambiar la fecha de las vacaciones y, esta vez, estuvo alerta en todas las áreas de su vida los días antes de salir.

Cuando las cosas han ido bien y usted o el otro dicen algo provocativo y surge una discusión, o se da cuenta de que, sin saberlo, una decisión que ha tomado en otro aspecto de su vida está afectando negativamente a su relación, piense que las recaídas son parte del proceso de curación y no una razón para sentirse pesimista o castigarse a sí mismo. Con esta perspectiva, puede aprender de los momentos de recaída para no caer en la misma trampa dos veces.

Mantener por el buen camino una relación que ya ha mejorado

Aun cuando sus relaciones se hayan convertido en relaciones pacíficas y satisfactorias, tiene que seguir alerta y pensar que usted y el otro miembro de la pareja están recuperándose de la adicción a la infelicidad. La tentación de caer de nuevo en la negatividad y en el conflicto para evitar la verdadera satisfacción que surge de la cercanía en una relación y así satisfacer la adicción a la infelicidad, siempre estará ahí. Si permanece alerta, normalmente podrá minimizar ese impulso. Podrá resistirse a la tentación de enfadarse cuando perciba ese impulso en la otra persona, porque ahora ya sabe por experiencia propia que le llevaría a donde no quiere ir. Y sabe que su vida es mucho más feliz cuando en la relación hay intimidad, apoyo, admiración y cariño por parte de los dos.

Si empieza a pensar que ha abandonado la adicción a la infelicidad para siempre, le estará dando fuerza para que tome el control de nuevo cuando menos se lo espera: cuando las cosas van realmente bien o cuando hay un momento de estrés o una crisis en algún aspecto de su vida. Si usted se ve diciendo algo

que puede provocar un conflicto o si se siente negativo por algo que usted sabe que es trivial y sin razón, o si la otra persona vuelve momentáneamente a comportarse de esa manera que a usted no le gustaba nada, no se desanime. Aunque la adicción a la infelicidad le va a tentar para que saque la conclusión de que los progresos que usted veía eran una ilusión y que no vale la pena esforzarse por la relación, debe acordarse de todo aquello que ya ha conseguido con tanto esfuerzo. Si se producen recaídas después de haber alcanzado su objetivo, esto puede servirle de recordatorio de que no puede bajar la guardia y una indicación de la existencia de áreas vulnerables que necesita fortalecer.

Hacer nuevas amistades y encontrar pareja

Hemos estado hablando de cómo evaluar y mejorar relaciones que ya existen. Sin embargo, cuando la gente inconscientemente aprende en la infancia a sentirse negativa cuando se experimenta cercanía con los demás, pueden tener muchas dificultades para establecer cualquier tipo de amistad o relaciones amorosas (ver capítulo 2). Aunque conscientemente estas personas quieren tener amigos o enamorarse, sus acciones dan a entender que prefieren estar solos. Quizá rechacen invitaciones a fiestas o, si van, se queden aislados, respondan con monosílabos, no pongan cara de buenos amigos o, de alguna otra manera, parezcan poco accesibles. En el fondo, están esperando y pidiendo que alguien se dé cuenta de que sí quieren hablar con alguien, y se sienten heridos, decepcionados y rechazados cuando nadie capta este deseo interno. Esto les hace sentirse más pesimistas aún sobre las relaciones y se aíslan aún más.

Hay otras maneras en que la adicción a la infelicidad puede impedir que la gente haga nuevos amigos o encuentren pareja. Quizá estas personas estructuran su vida de manera que no hay posibilidad de vida social. Trabajan demasiado o están tan ocupadas después del trabajo que solo tienen tiempo para comer y dormir.

Con frecuencia las personas que están buscando amigos o una pareja miran en el lugar equivocado y luego se convencen de que «no hay nadie para mí ahí fuera». Los bares ruidosos y llenos de gente no suelen ser muy buenos sitios para hacer amigos o encontrar una pareja. Una excursión de fin de semana o una clase de idiomas son actividades en las que se llega a conocer bien a los demás y más propicias para encontrar amigos o una relación amorosa.

Robert

Robert era un ingeniero de éxito de unos treinta años que estaba orgulloso de ser autosuficiente. Dos años antes había terminado una relación larga y desde entonces no había tenido suerte y no había encontrado a nadie. Lo había intentado yendo a bares después del trabajo, pero sin éxito. Entró en Internet e hizo varias citas a ciegas, pero todas ellas lo decepcionaron. En los últimos meses había desistido totalmente y se había entregado por completo a su trabajo. A su pesar sacó la conclusión de que no había nadie para él.

Se le había pasado por la cabeza decirle a sus muchos amigos que le presentaran a chicas que le pudieran gustar, pero la adicción a la infelicidad le hizo sentirse avergonzado ante la posibilidad de admitir que un hombre agradable y con éxito en su trabajo no pudiera encontrar a alguien por su cuenta. Se imaginaba que se reírían de él y se guardó para sí mismo sus deseos. Finalmente, uno de sus amigos lo invitó a una fiesta y le dijo que tenía que llevar a alguien. Robert le dijo que en ese momento no estaba saliendo con nadie. Su amigo inmediatamente pensó en una o dos mujeres que le podrían gustar y también se lo dijo a otros amigos de Robert. Entonces le presentaron a varias mujeres con las que tenía cosas en común y empezó a tener una vida social muy satisfactoria. Le sorprendió ver que sus amigos comprendían su situación y le ayudaban en vez de reírse de él.

En general, esta manifestación de la adicción a la infelicidad es difícil de solucionar porque es algo invisible para la gente afectada por ello. Se hallan convencidos de que están haciendo todo lo posible por conocer a gente y por disfrutar de sus relaciones. Si usted ha intentado hacer amigos o encontrar una pareja pero no ha tenido mucho o ningún éxito en el intento, le sugerimos que considere la posibilidad de que la adicción a la infelicidad esté interfiriendo, en silencio, en su búsqueda. Quizá usted busca en lugares no adecuados o esté esperando a ese alguien que «lo impresione con su luz», o tal vez no se esté mostrando interesado en el tema aunque piense que su actitud es muy abierta. Una forma de contrarrestar este sabotaje es hacer su búsqueda de forma más activa. Si va a una fiesta, oblíquese a acercarse a un grupo de gente y a presentarse a ellos. Pregúnteles para que le cuenten cosas de su vida. Si le preguntan, intente no contestar con monosílabos. Pruebe nuevos canales para conocer gente y, sobre todo, que sus amigos, parientes y compañeros de trabajo sepan que quiere ampliar su vida social. Cuando conozca a gente a través de esos canales que le ha costado abrir, no se apresure a decidir que las personas que conozca no le gustan. La adicción a la infelicidad puede hacerle no prestar atención o rechazar a gente que podrían ser

buenos amigos o una buena pareja.

Inicialmente, el esfuerzo de hacer que su búsqueda sea más activa puede ser incómodo y darle un poco de miedo. Piense que la adicción a la infelicidad quiere que siga como hasta ahora. Recuerde también que con el tiempo cualquier paso hacia delante, grande o pequeño, le va a llevar a su objetivo. No tiene que dar todos los pasos a la vez y puede sentirse orgulloso de cualquier progreso que haga.

En resumen, la adicción a la infelicidad puede impedirle pensar claramente sobre sus relaciones, específicamente, sobre si invertir tiempo y esfuerzo en ello y cómo mejorar esta área. Queremos subrayar la importancia de considerar que cuando está trabajando en una relación para mejorarla, la adicción a la infelicidad puede hacer que usted y la otra persona tengan algún lapsus ocasional y pierdan fuerza en su determinación. Recuerde que si una relación ha mejorado, los deslices son oportunidades para volver a comprometerse y no signos de fracaso.

Lo más importante es recordar que, aunque la adicción a la infelicidad puede intentar convencerlo de que es normal que en una relación haya muchas peleas y sentimientos negativos, la verdad es que el verdadero objetivo de una relación es darle a usted y a la otra persona del afecto verdadera que surge de la admiración mutua, del cuidado, del afecto y de la lealtad. Una relación que vale la pena mantener es una relación que tiene el potencial verdadero de ofrecerle esta profunda satisfacción. Intente que la adicción a la infelicidad no le haga conformarse con menos.

CAPÍTULO 7

Elegir ser feliz en el trabajo

Como cualquier otro aspecto de su vida, el trabajo puede ser una fuente de alegría y de plenitud, o también puede utilizarse para satisfacer la adicción a la infelicidad. Con mucha frecuencia, el trabajo es ambas cosas: una fuente de felicidad y también de infelicidad no reconocida, con lo que resulta mucho menos gratificante de lo que podría ser. Si, sin darse cuenta de ello, usted es una persona cuya experiencia laboral ha estado satisfaciendo la adicción a la infelicidad, puede utilizar las pautas que le ofrecemos en este capítulo para que su trabajo sea mucho más enriquecedor y mucho menos frustrante.

La adicción a la infelicidad se expresa de muy distintas maneras en el lugar de trabajo: la gente elige una profesión que no es la adecuada; si eligen la carrera adecuada, se quedan en un puesto de trabajo que no es para ellos; dejan que el trabajo gobierne su vida; les es difícil hacer el trabajo bien y a tiempo; no piden una compensación justa a su trabajo o son incapaces de exigir lo que se les debe; se toman a título personal los conflictos provocados por compañeros de trabajo o jefes con sus problemas y entonces se deprimen.

Considere si la adicción a la infelicidad se está camuflando en el trabajo haciéndole creer que su trabajo, sus compañeros o su jefe es el problema, cuando realmente la adicción a la infelicidad le ha hecho elegir un trabajo o una profesión que no es adecuada, o le ha hecho infravalorar de alguna manera su trabajo o aceptar menos dinero del razonable o sentirse constantemente disgustado con los compañeros o su jefe, etcétera.

Ciertamente, hay situaciones en las que las circunstancias obligan a la gente a aceptar cualquier trabajo que puedan y a soportar condiciones de trabajo adversas. Los acontecimientos sociales o económicos, las fusiones corporativas o los recortes de personal, pueden dejar a la gente sin trabajo. La discriminación, las desigualdades sociales o económicas o las minusvalías también pueden ser la causa de que la gente no pueda elegir libremente un empleo y que no disfruten en su trabajo o no puedan avanzar en él. La desigualdad en las oportunidades laborales y las formas de empleo opresivas son un punto negro para cualquier sociedad, y una sociedad justa hará lo posible para mejorar la situación a través de políticas sociales y de la legislación. En este capítulo, solo nos referimos a situaciones en las que la gente es suficientemente afortunada como para poder elegir su trabajo y tener la oportunidad de avanzar, pero la adicción a la infelicidad les impide llegar a sentirse felices y plenos en la carrera que han elegido.

Cuestionario sobre el trabajo

El siguiente *cuestionario sobre el trabajo* tiene la finalidad de ayudarle a descubrir cómo, sin ser consciente de ello, su vida laboral es utilizada hasta cierto punto para gratificar la adicción a la infelicidad.

1. *¿Ha elegido un sector laboral que se apoya en sus puntos fuertes o en uno que hace destacar sus puntos débiles? Si usted eligió la profesión adecuada para usted, ¿ha elegido un puesto de trabajo adecuado?* La adicción a la infelicidad puede llevar a la gente a elegir profesiones que no les van muy bien, garantizando así que aunque trabaje mucho no va a recoger los frutos que espera. O puede que haya gente que haya elegido una profesión adecuada pero que su trabajo les haga infelices o no les ofrezca la posibilidad de desarrollar todo su potencial en el campo elegido.

2. *¿Vive para trabajar?* La adicción a la infelicidad puede robar a la gente el placer del que podrían disfrutar en su vida personal y convencerlos de que su trabajo tiene que ser absolutamente perfecto o de que siempre deben acabar todos los detalles de su trabajo antes de salir de la oficina o cuando lleguen a casa.

3. *¿Tiene dificultades para terminar su trabajo bien y a tiempo?* Muchas personas competentes no obtienen la satisfacción y el reconocimiento que deberían de su trabajo porque dejan las cosas para el último minuto o tienen dificultades para concentrarse o pensar con claridad, o quizá les resulte difícil establecer prioridades o no poner el esfuerzo necesario, con el resultado de que llegan tarde en sus plazos y su trabajo tampoco refleja todo el esfuerzo que han puesto.

4. *¿Tiene dificultades para obtener la compensación que le corresponde?* Algunas personas se sienten incómodas al hablar de lo que les pagan con sus jefes, lo que hace que ganen mucho menos dinero del que se merecen. La adicción a la infelicidad también puede hacer que a la gente que trabaja por su cuenta les sea difícil poner un precio justo a su trabajo o cobrar lo que les deben.

5. *¿Incluso si las otras personas con las que trabaja son personas difíciles, se toma usted sus*

problemas a título personal? Es un hecho desafortunado que algunos compañeros de trabajo, jefes o clientes no son el tipo de gente que elegiría como amigos suyos. Pero la adicción a la infelicidad puede hacer que la gente se tome como algo personal los problemas de personalidad que tienen otros en el trabajo, con lo que siempre se sienten heridos y desilusionados. Asumir que usted es la causa de las rarezas de los otros en el lugar de trabajo hace que sea difícil convivir o tratar a esas personas de una manera constructiva.

¿Su profesión es la adecuada para usted?

Para las personas suficientemente afortunadas como para poder elegir, la elección de una profesión y un trabajo, al igual que la elección de una pareja, puede traer muchas satisfacciones y felicidad o puede engendrar frustración y sufrimiento sin fin. Sin darse cuenta de ello, la adicción a la infelicidad puede hacerle escoger una carrera que precisa tener ciertas habilidades que siempre le han resultado difíciles. Como resultado de ello quizá usted esté dedicando muchas horas y mucho trabajo a luchar por una profesión que es fácil para otros. Si la adicción a la infelicidad no ha afectado a su proceso de decisión, usted habría podido elegir una carrera más afín a usted y su trabajo sería más satisfactorio.

A veces la gente elige una profesión apropiada, pero trabaja en algo que no les da la oportunidad de avanzar o que es innecesariamente desagradable. Por ejemplo, gente que podría trabajar en cualquier otro sitio se pasa años sufriendo por jefes ineptos o que abusan de ellos, o soportando un sueldo bajo o condiciones de trabajo inseguras. Quizá se queden en trabajos inferiores o desagradables porque, aunque no se dan cuenta de ello, la frustración que sienten satisface la adicción a la infelicidad.

Si usted ha elegido una profesión que no es muy afín con usted, sin darse cuenta de ello, usted está satisfaciendo la adicción a la infelicidad al no poder alcanzar el éxito que quiere lograr, aunque lo intente con todas sus fuerzas. Con mucha frecuencia, la gente elige carreras que exigen cualidades que ellos no tienen.

Ethan

Durante los años de instituto y de la universidad, Ethan se pasaba de cuatro a seis horas al día practicando con el violín; su intención era ser un violinista profesional. Estaba convencido que esta era la única profesión que podía gustarle. El problema residía en que no tenía muy buena capacidad para distinguir los tonos, lo que le hacía difícil tocar siempre en el tono correcto. Por ello, no obtenía mucho reconocimiento ni recompensa para el tremendo esfuerzo que ponía. Aceptaba esta situación porque su adicción le hacía aceptar las cosas cuando sus esfuerzos no eran recompensados.

Ethan era el hijo del medio de una familia en la que el padre y la madre tenían profesiones exigentes y no mucho tiempo para pasar con sus hijos. Sus hermanos menor y mayor habían recibido la mayor atención, mientras que los esfuerzos de Ethan no recibían ningún reconocimiento por parte de sus padres. Ethan había sacado la conclusión lógica de que su esfuerzo no se merecía el reconocimiento que sí recibían sus hermanos por sus logros y, sin saberlo, había aprendido a sentirse bien, es decir, feliz, cuando no apreciaban sus esfuerzos. Probablemente se habría pasado la vida luchando para ganarse la vida con el violín si el profesor que tuvo en la universidad no le hubiera ayudado a aceptar el hecho de que tenía que buscar otra profesión y pensar en el violín como un hobby maravilloso.

Ethan estaba triste ante la idea de abandonar su carrera como violinista, pero confiaba en su profesor y no pudo rechazar su consejo. Quería seguir conectado con la música profesionalmente y finalmente decidió hacer un doctorado en historia de la música. Siguió tocando el violín por placer, algo que aumentó considerablemente cuando su modo de vida no dependía ya de cómo tocara.

A veces la adicción a la infelicidad hace que la gente elija carreras que les hacen invertir mucho tiempo haciendo cosas que realmente no les gustan. Como resultado de ello, aunque trabajen mucho, tienen dificultades para disfrutar de su trabajo y hacerlo bien. Hay gente que trabaja en ventas aun cuando se frustran y se enfadan cuando los clientes preguntan lo que ellos consideran «estupideces». Otros que realmente disfrutan de la vida social eligen profesiones que exigen trabajar en solitario. Aunque estas personas pueden tener algún talento para la profesión que han elegido, probablemente no disfrutarán del día a día en su vida laboral.

La adicción a la infelicidad puede tener un efecto aún más sutil en la elección de la profesión haciendo que la gente descarte una carrera para la que tienen muchas aptitudes. A veces la gente reacciona de forma adversa ante la posibilidad de tener éxito y se convence a sí mismos de que no deberían insistir en un trabajo que es «demasiado fácil» para ellos. En otros momentos, la adicción a la infelicidad puede hacerles

rechazar profesiones para las que tienen verdadero talento y optar por un trabajo que exige aptitudes que no tienen.

Jason

Desde muy pequeño, Jason siempre disfrutó y mostró muchas aptitudes e interés por organizar y dirigir cosas. Fue el presidente de la clase en el instituto y en la universidad y, después de graduarse, empezó a trabajar en una consultoría. Era muy eficaz aconsejando a las empresas cómo cambiar y ayudándoles a aplicar las mejoras que sugería. También le gustaba participar en las actividades benéficas de su empresa. Planificó y coordinó muchos eventos para recaudar fondos con fines benéficos.

A pesar de su éxito, a Jason le era difícil convencerse de que había llegado a algo en su trabajo. Las respuestas y las estrategias le surgían tan fácilmente que no «tenían ningún valor». Aunque estaba ayudando a otras organizaciones a tener éxito y a organizarse bien, no podía sentirse orgulloso de sus logros porque no los valoraba. Sin darse cuenta de que su insatisfacción estaba causada por su reacción adversa ante la satisfacción de tener éxito en un trabajo que le era afín, dejó su trabajo y utilizó sus ahorros para graduarse como trabajador social.

Jason pensó que se sentiría más satisfecho trabajando con gente joven y ayudándoles a encaminarse hacia una vida mejor. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que su nueva carrera le resultaba frustrante porque, aunque pensaba que sabía exactamente lo que los estudiantes tenían que hacer, con frecuencia ignoraban sus sugerencias o se sentían «presionados» y dejaban de ir a verlo. En contraste con el mundo de los negocios, descubrió que en el campo de la enseñanza de trabajo social los cambios eran lentos y desiguales y no podían exigirse. Con mayor frecuencia cada vez se enfadaba con sus clientes por desoír su consejo y por progresar poco o nada. Con el tiempo, Jason vino a nuestra consulta porque estaba preocupado por lo mal que se sentía con aquellas personas que se había comprometido a ayudar.

Jason era el mayor de tres chicos. Era brillante y bien organizado, y fácilmente combinaba el trabajo del colegio y las actividades extraescolares. Sus padres nunca tuvieron que preocuparse de él como lo habían hecho con sus dos hermanos más jóvenes, que necesitaban mucha ayuda con sus deberes. Jason vio que cuando sus hermanos salían bien parados en una asignatura que habían trabajado mucho, ellos recibían muchos cumplidos por parte de sus padres, mientras que daban por supuesto que Jason sacaría buenas notas. Comprensiblemente, Jason creció convencido de que el éxito solo valía la pena si requería esfuerzo y sudor. Se había hecho adicto a la infelicidad de devaluar todos sus logros.

Jason se quedó desconcertado al darse cuenta de que había pasado tantos años de su vida sin poder estar a gusto con su considerable talento. Volvió a pensar en la elección de su profesión y se dio cuenta de que aunque quería ayudar a la gente, sería mucho más feliz si pudiera hacerlo de manera que utilizara su aptitud especial para resolver problemas. Se puso a trabajar como director de una agencia de servicios sociales grande y compleja y pronto había aumentado las donaciones y había expandido y mejorado la oferta de servicios. Aún tenía problemas para sentirse orgulloso de sus logros, pero sabía ahora que esa negatividad surgía de la adicción a la infelicidad y cada vez fue más capaz de rechazarla. Poco a poco, se fue sintiendo más feliz de tener y de ser capaz de poner en práctica sus considerables aptitudes.

Si la adicción a la infelicidad hace que crea que una carrera no es la adecuada cuando realmente lo es, encontrará normalmente muy pocas evidencias de peso que apoyen sus dudas y muchas evidencias objetivas de que usted es muy apto para la profesión que ha elegido. A un corredor de bolsa que conocimos le encantaban las finanzas y tenía muy buenos antecedentes. Cuando tenía una racha de mala suerte, en vez de pensar que eso es algo que le ocurre a todo el mundo de vez en cuando, sacaba la conclusión de que era un error suyo y de que no valía para ese trabajo. Afortunadamente, sus clientes confiaban en él y se quedaban con él. Como no quería decepcionarlos, siguió con su trabajo. El siguiente periodo del año lo hizo mejor y dejó de sentirse un fracasado y de pensar en buscar otra profesión.

Con frecuencia ocurre que la adicción a la infelicidad hace que la gente pierda interés en su trabajo después de poner todo el esfuerzo y las horas necesarias para tener éxito en él. Si usted ha trabajado durante mucho tiempo y duramente para lograr un objetivo profesional y empieza a sentirse aburrido o inquieto en el trabajo, pero no hay ningún cambio excepto que su carrera va muy bien, existe la posibilidad de que este experimentando una reacción adversa ante la satisfacción del éxito.

Elegir o cambiar su profesión

Si usted está en el proceso de intentar decidirse sobre su profesión, esta es una oportunidad de oro para asegurarse de que la adicción a la infelicidad no interfiera en su decisión. Intente elegir una carrera que desarrolle sus puntos fuertes y que incluya actividades que le gustan y resultados que valora. Tenga cuidado de que la adicción a la infelicidad no le lleve a infravalorar una profesión que puede encajar muy

bien con usted porque es «demasiado fácil» y no le haga embarcarse en una carrera que supondrá una lucha de por vida porque es un «reto». *Existe mucha diferencia entre el reto de un proyecto que le exige toda su energía y concentración y el reto de un proyecto que requiere un talento o aptitud que usted no tiene.* El primer reto resultará fascinante, estimulante y gratificante; el último reto sirve para gratificar la adicción a la infelicidad.

Si ya se encuentra embarcado en una carrera que ha visto que no es la adecuada para usted, quizá sea lo suficientemente afortunado como para tener la oportunidad de hacer un cambio (si tiene ahorros o una segunda fuente de ingresos en la familia, o nadie que dependa de usted). Si es así, solo la adicción a la infelicidad le haría pensar que su ocupación actual es una sentencia de por vida. Pensamientos como «El trabajo es aburrido por definición», «A nadie le gusta lo que hace» o «Siempre puedo compensar una profesión que no me guste con la diversión fuera del trabajo» tienen su origen en la adicción a la infelicidad. Estos pensamientos están diseñados para mantenerlo apartado de la satisfacción que podría tener si encontrara una carrera más afín a su talento y aptitudes.

Si usted saca la conclusión de que sería más feliz haciendo otra carrera profesional, pero está en la posición desafortunada de no poder cambiar por razones económicas u otras su ocupación actual, quizá pueda encontrar un trabajo que haga que su vida sea más satisfactoria intensificando las cosas que le gustan de su profesión y minimizando el tiempo que pasa haciendo lo que no le gusta. También es posible planificar para el momento futuro cuando pueda cambiar a una profesión que esté más acorde con usted (por ejemplo, cuando ya haya pagado el préstamo que pidió para la universidad o para la hipoteca, o cuando sus hijos sean autosuficientes, o cuando su pareja haya terminado los estudios y empiece a trabajar).

A usted le encanta su profesión, pero ¿y su trabajo?

Ocurre con frecuencia que la gente elige una profesión adecuada y luego la adicción a la infelicidad resta la satisfacción que pudiera obtener en ella y hace que acepte un trabajo que probablemente le hará sentirse mal. El trabajo puede no ofrecer oportunidades para aprender más, puede que no esté bien pagado, las condiciones laborales tal vez sean malas, puede haber discriminación racial, de género u otro tipo, quizá no deje suficiente tiempo libre o el jefe abuse, sea desorganizado o incompetente y resulte difícil para los que están a su cargo hacer las cosas tan bien como podrían.

Es mucho más fácil cambiar de trabajo que de profesión. Si usted cree que está en la profesión adecuada, pero su trabajo no le satisface o le hace infeliz de alguna otra manera, considere la opción de buscar una oportunidad mejor. Hay muchas maneras en que la adicción a la infelicidad puede influenciarlo a quedarse en un trabajo que podría dejar. Por ejemplo, puede convencerlo de que no hay nada mejor ahí afuera, puede hacerle sentirse tan cómodo con un trabajo insatisfactorio que se nota ansioso ante la posibilidad de encontrar algo nuevo, o le haga sentirse responsable de permanecer en el trabajo para mantener a flote a un jefe incompetente.

A veces un buen trabajo se convierte en un mal trabajo cuando una empresa mayor compra una empresa más pequeña y la primera tiene objetivos o estilos de dirección diferentes o cuando los mercados cambian y el trabajo ya no es beneficioso. La adicción a la infelicidad puede convencer a la gente para que se queden en un trabajo del que ya no disfrutan, que no obtiene beneficios o que no es estable.

Randy

Randy era un fotógrafo comercial con mucho futuro que trabajaba para una firma innovadora, que pagaba bien y daba excelentes bonificaciones. Después, la firma fue comprada por una gran empresa de publicidad. Pronto la compañía trajo a sus nuevos directivos que eran mucho menos dinámicos y más tradicionales y no valoraban el talento artístico de Randy. Ya no le daban los aumentos ni los bonos de antes y, sin embargo, otros fotógrafos menos creativos obtenían los mejores proyectos. Aun así estaba reticente a dejar su puesto de trabajo. Aunque su vida diaria pasó de ser satisfactoria y emocionante a ser aburrida y desagradable, Randy se convenció a sí mismo que otras empresas serían igual de poco imaginativas, que tenía muchos amigos en el trabajo y que le daba seguridad quedarse en una empresa tan grande.

Randy pensaba hacer el tipo de fotografía que le gustaba después del trabajo, pero cuando llegaba a casa estaba tan cansado y desanimado que no tenía ganas ni energía de trabajar más. A medida que pasaba el tiempo, se quejaba más y era más difícil vivir con él. Finalmente, su mujer le dijo que por la salud de los dos tenía que cambiar de trabajo. Ella se ofreció a ayudarlo a buscar otras empresas pequeñas y creativas que hicieran fotografía comercial. Randy le dijo que no creía que pudiera encontrar una empresa tan buena como la que tenía antes, pero que podía intentarlo si quería. Después de mucho buscar y

preguntar, la mujer de Randy encontró dos empresas que parecían prometedoras a no mucha distancia. Randy tuvo entrevistas en las dos y una de ellas le gustó muchísimo. Con muchas dudas, finalmente cambió de empresa y, casi inmediatamente, descubrió para su sorpresa que la falta de interés que había sentido en el otro trabajo se disipó y de nuevo estaba disfrutando de la profesión que había elegido.

¿Vive para trabajar?

La adicción a la infelicidad puede hacer que le sea difícil regular la cantidad de tiempo que se pasa trabajando. No nos referimos a trabajos en residencias médicas o en muchos despachos de abogados, donde lo normal y tradicional es trabajar de 60 a 70 horas a la semana. Estamos hablando de trabajos en los que se puede elegir. Como el trabajo tiende a ser una tarea abierta, la adicción a la infelicidad puede convencerlo siempre de que, aunque no haya necesidad de ello, usted no ha hecho lo suficiente como para irse a casa a su hora o como para no llevarse trabajo a casa.

El problema del perfeccionismo

Como hemos expuesto en la sección I, si había demasiadas expectativas puestas en usted cuando era niño, quizá de adulto usted siga esperando demasiado de usted mismo. El perfeccionismo, la convicción poco realista de que usted debe ser perfecto, se puede manifestar en el trabajo haciéndole difícil o imposible sentirse satisfecho con un proyecto determinado. Los estudiantes que sufren este problema pueden tener grandes dificultades para terminar sus trabajos. Pueden llegar a acumular tantas calificaciones de «incompleto» que acaban saturándose y terminan dejando de estudiar.

Si usted es perfeccionista con el trabajo, puede resultarle muy difícil sentirse satisfecho con usted mismo si, en vez de quedarse a trabajar, se va a casa a estar con sus amigos o su familia. O quizá se lleve trabajo a casa para seguir mejorándolo, con el resultado de que tiene poca o ninguna vida personal. El perfeccionismo es una de esas manifestaciones de la adicción a la infelicidad que es especialmente difícil de superar porque el dolor de pensar que puede y debe ser perfecto puede disfrazarse como la satisfacción de que está haciendo lo correcto, de que está desarrollando una virtud.

Sandra

Toda su vida Sandra sacó las mejores notas trabajando sin parar. Mucho después de que sus compañeros estuvieran durmiendo, ella estaba despierta estudiando. Después de obtener un doctorado en Historia de América, Sandra se puso a trabajar en una prestigiosa universidad. Con anterioridad, Sandra había podido encontrar el tiempo suficiente para poder hacer todas sus tareas al más alto nivel. Sin embargo, ahora ya no era posible. Sandra tenía que enseñar tres cursos cada semestre, tenía que publicar artículos y libros en los años próximos para poder obtener el puesto permanentemente y se suponía que tenía que ser tutora de estudiantes de doctorado y servir en comités académicos. Nunca había tenido mucha vida personal, pero ahora, aunque solo dormía unas cuantas horas por la noche, no podía con todo: no se sentía suficientemente preparada pa' las clases, no estaba publicando nada e iba muy retrasada en la revisión de los trabajos de los alumnos de tutoría.

La experiencia de Sandra de niña era que nunca hacía lo suficiente. Aunque trabajara mucho en algo, en vez de animarla, sus padres siempre le sugerían formas de mejorar. Además, se suponía que tenía que hacer muchas cosas en casa, cuidar a su hermano pequeño y sacar las mejores notas. Sandra aceptó las expectativas de sus padres como algo razonable e hizo lo que pudo por estar a la altura de las circunstancias. Aunque muchas veces pensaba que no valía lo suficiente, también le agradaba que pensaran tan bien de ella como para poder exigirle tanto. Al trabajar más horas y hacer menos vida social, normalmente conseguía lograr lo que se esperaba de ella. Su trabajo como profesora de universidad fue la primera vez que no pudo cumplir con todo al nivel que ella se exigía.

La salud de Sandra empezó a deteriorarse poco a poco. Perdió peso y siempre estaba cansada. Un día sintió palpitaciones en el corazón. Cuando el cardiólogo que la vio le señaló que no encontraba nada malo y que el problema parecía ser estrés, Sandra decidió que tenía que cambiar. Conocía la adicción a la infelicidad, pero nunca se había aplicado la teoría hasta ahora.

Se dio cuenta de que su compromiso de hacer un trabajo perfecto, que siempre sintió como una de sus virtudes principales, en realidad le provocaba mucha infelicidad. Volvió a considerar todos los aspectos de su trabajo, y para contrarrestar el perfeccionismo, se hizo un horario estableciendo el tiempo que dedicaría a una tarea en concreto. Aunque le fue difícil y hasta doloroso parar cuando el tiempo correspondiente había terminado, normalmente terminaba lo fundamental de su trabajo respetando su horario. Cuando se

sintió culpable por no hacer «un mejor trabajo», en vez de permitir que esa culpa la hiciera regresar al trabajo, descartaba esa emoción dolorosa como una manifestación de la adicción a la infelicidad.

Si usted tiende a ser perfeccionista indiscriminadamente con respecto al trabajo, con el resultado de que su tiempo personal parece evaporarse, puede que tenga que luchar con valentía contra esta tendencia. Al principio puede sentirse incómodo cuando intenta parar antes de agotarse al máximo en cada proyecto. La adicción a la infelicidad puede hacerle sentir como un vago por «escribir deprisa y corriendo» un memo o un informe en vez de pasarse horas con él. *La pregunta clave es si lo que usted ha hecho logra el objetivo de la tarea. Si sabe que no puede responder a esta pregunta por sí solo porque sus estándares han llegado a alturas imposibles debido a la adicción a la infelicidad, puede que tenga que recurrir a un amigo en el que confía, a su pareja o a un colega para que le ayude a saber cuándo lo que ha hecho no se corresponde con el objetivo de la tarea.*

Sentirse indispensable

Otro producto del problema del perfeccionismo es la convicción de que nadie más que usted puede hacer su trabajo tan bien como usted y, por lo tanto, que no puede delegar porque el resultado sería rebajar el nivel del trabajo. Aquí, también, la adicción a la infelicidad puede ser difícil de reconocer porque se esconde detrás de un sentimiento de virtud. La gente que no puede delegar puede sentirse con demasiado trabajo, pero también sienten la satisfacción que les da tener el control de todas las fases de su trabajo. Consideran que el hecho de no tener otra vida es una consecuencia desafortunada de la necesidad de mantener esa excelencia.

Si usted no puede delegar y no tiene casi ningún tiempo libre por ello, el primer paso es reconocer que la adicción a la infelicidad está detrás de la convicción de que debe hacerlo todo por sí mismo.

Larry

Larry era un contable que puso su propio negocio después de trabajar para una gran empresa. Era concienzudo, capaz y agradable, y su negocio creció rápidamente hasta que se dio cuenta de que estaba ahogado por el trabajo. Tenía suficiente trabajo como para tener un socio, pero no se sentía cómodo si no se ocupaba de toda la contabilidad de sus clientes y estaba convencido de que no podía encontrar a nadie que fuera tan competente como él. Como consecuencia de ello, los tres meses antes de las declaraciones de impuestos trabajaba 18 horas al día, siete días a la semana y trabajaba casi lo mismo durante el resto del año.

Con el tiempo, la incapacidad de Larry de tener a alguien que le ayudara tuvo consecuencias graves. Mientras trabajaba en una devolución de impuestos cuando era ya tarde por la noche y estaba totalmente exhausto, cometió un error grave que le costó mucho a su cliente. Este error sin precedentes sorprendió a Larry y lo asustó. Su decisión de cuidar a sus clientes siendo el único que trabajaba para ellos, al final, había perjudicado a un cliente y había dañado su propia reputación. Larry vino a nuestra consulta porque sabía que para poder evitar otro error tendría que buscarse un socio y no quería hacerlo.

Larry dejó de estar atascado en la cuestión cuando comprendió que el orgullo que siempre había sentido cuando intentaba hacerlo todo por sí solo era realmente infelicidad disfrazada. Inicialmente, se sintió muy enfadado consigo mismo por haber necesitado de nuestra ayuda y creía que nosotros, también, pensábamos que era una persona débil. Cuando vio que nuestra intención no era criticarlo sino ayudarlo de manera positiva a mejorar la calidad de su vida, se dio cuenta de que recurrir a nosotros había sido una buena señal y no un signo de debilidad. Sin demora, aplicó este mismo punto de vista a su vida. Después de entrevistar a mucha gente, contrató a un socio competente. Se dio cuenta de que no tenía que trabajar tanto, sus clientes siguieron satisfechos, el trabajo que salía de su oficina mejoró y su empresa podía crecer.

El primer paso para poder saber cómo delegar es darse cuenta de que otros pueden ser más competentes de lo que usted cree. El segundo es que aunque fuera verdad que usted pudiera hacerlo todo mejor que nadie, no es necesario hacer todo perfectamente bien. Mire a su alrededor con ojos nuevos y considere si otras personas pueden responsabilizarse de alguna de esas tareas siendo competentes. Si usted no está seguro de que otros puedan hacer todas las tareas que usted lleva a cabo tan bien como usted, puede organizar su trabajo según prioridades, dejar para usted las cosas más importantes y delegar el resto. Puede que tenga que revisar el trabajo hecho por otros, pero parte de lo que haya delegado probablemente no necesite una revisión.

Seguramente los primeros intentos de delegar le harán sentirse muy incómodo porque se ha hecho adicto

al falso placer de verse responsable de hacer todo usted mismo. En vez de sentirse bien con usted mismo por compartir su trabajo y mejorar su vida personal, puede que se sienta ansioso o culpable. En ese caso, los sentimientos de angustia o de culpa surgen de su adicción a la infelicidad provocada por el exceso de trabajo. En otras palabras, son una reacción ante el hecho de empezar a dar los pasos para mejorar su vida y tiene que intentar ignorar esos sentimientos y seguir adelante con su plan de rebajar la presión que se ha puesto sobre los hombros.

Además de la dificultad de tener que asegurarse de que un trabajo está bien terminado o de delegar, otra manifestación del problema del perfeccionismo es la convicción de que la oficina va a derrumbarse en su ausencia o, si consigue irse de vacaciones, le dice a todos que lo llamen y que seguirá en contacto por el correo electrónico y el teléfono móvil para los asuntos rutinarios, con el resultado de que nunca puede relajarse. De nuevo, esta manifestación de la adicción a la infelicidad puede ser difícil de arreglar porque se percibe como algo virtuoso. El falso placer de sentirse necesario e indispensable puede esconder la infelicidad de nunca poder disfrutar de verdad de su tiempo libre.

Intente decidir que la próxima vez que se vaya de vacaciones va a decirle a todos que no va a estar llamando y que solo se pongan en contacto con usted si hay una emergencia. Al igual que cuando intente delegar, seguramente se sentirá muy incómodo y puede pasarse mucho tiempo pensando cómo van las cosas y tentado de llamar. Esta es la adicción a la infelicidad y debe intentar resistirse a la tentación al igual que una persona a dieta debe resistirse ante un postre.

Hacer bien su trabajo

Hemos combinado el tema de hacer el trabajo a tiempo con el tema de hacerlo bien porque ambos problemas reflejan cómo la adicción a la infelicidad puede impedir que su trabajo refleje su verdadero talento y sus mejores esfuerzos. Sin embargo, hay una diferencia importante en estos dos temas: la gente que tiene problemas en cumplir los plazos prometidos normalmente es consciente de este problema, mientras que la gente puede no darse cuenta de cómo la adicción a la infelicidad les permite entregar un trabajo que no está a la altura de su capacidad. La adicción a la infelicidad puede esconderse detrás de un puesto de trabajo inadecuado, provocando aburrimiento, inapetencia o la ilusión de que un esfuerzo a medias es «suficiente». O la adicción a la infelicidad hace que la gente cometa errores que solo salen a la luz cuando ese error provoca un problema posteriormente.

Llegar a tiempo

La adicción a la infelicidad puede ocasionar que la gente no haga su trabajo a tiempo provocando que dejen las cosas para más tarde o también que no sepan cuándo un proyecto o tarea está ya terminado. Dejar las cosas para más tarde es probablemente el tema más difícil. Hablarnos al principio de esta sección sobre las dificultades de poner en práctica nuestra intención de mejorar. Lo mismo ocurre al empezar un proyecto o una tarea de nuestro trabajo.

Debido a que hacer el trabajo a tiempo es algo que nos interesa, es decir, es algo que nos va a hacer auténticamente felices, la adicción a la infelicidad puede sabotear este placer genuino haciéndole sentirse aburrido, saturado, distraído o desanimado cuando piensa en comenzar ese proyecto. Y así, quizá posponga el esfuerzo inicial hasta que es demasiado tarde para poder hacer un buen trabajo o terminar el trabajo a tiempo.

Si usted es una persona que normalmente entrega su trabajo tarde, le sugerimos que empiece a repasar nuestras pautas sobre cómo ponerse en marcha para mejorar. Fije un día para comenzar que esté cerca del momento en que le dan la tarea. Sea consciente de que cuando se vaya acercando el momento de empezar usted va a perder interés, o se le ocurrirán un millón de razones para posponer el inicio o se empezará a sentir mal. Decida que va a seguir adelante aunque se encuentre con muchas resistencias. Si el momento fijado para empezar ha pasado, no permita que la adicción a la infelicidad le convenza de que todo está perdido y fije un nuevo momento para empezar e inténtelo de nuevo. Y, lo más importante, en vez de calcular cuánto puede esperar antes de iniciar un proyecto y aun así hacerlo a tiempo, contrarreste su tendencia a terminar su trabajo tarde teniendo su trabajo terminado mucho antes de tiempo. Así, si el trabajo es más difícil de lo que pensaba o surgen otros problemas, tendrá un margen para acabarlo a tiempo.

La otra forma en que la adicción a la infelicidad hace que no consiga terminar su trabajo a tiempo es hacer que le sea difícil decidir que el trabajo está terminado y pasar a otra cosa. Normalmente no hay una manera simple de calcular si un proyecto o tarea está terminada, por lo que la determinación de cuándo un trabajo está «suficientemente bien» puede estar influenciada por altos niveles de perfección que ganan importancia gracias a la adicción a la infelicidad.

Ken

Ken, un estudiante graduado en Historia, estaba intentando escribir su tesis. Cada vez que pensaba que había terminado con su investigación y podía empezar a escribir, se le ocurría otro tema que tenía que investigar. Así pasaron tres años. Aunque no estaba avanzando en la escritura de su tesis, Ken no podía evitar pensar que debía investigar más porque quería ser «concienzudo». Cuando en la universidad le dieron una fecha límite no negociable, Ken vino a nuestra consulta.

Cuando Ken se dio cuenta de que su deseo de ser concienzudo estaba escondiendo la adicción a la infelicidad que surgía de la incapacidad de terminar algo y seguir con su vida, se dio cuenta de que tenía que actuar. Decidió que ya no iba a escuchar a la voz que le decía que tenía que investigar más y se forzó a empezar a escribir: Decidió que fuera su tutor el encargado de decirle si era necesario que investigara más. Cuando empezó a escribir, Ken siguió pensando en parar e investigar otras hipótesis que se iban planteando, pero aunque no le fue fácil, siguió adelante. Pudo terminar antes de la fecha límite y se sorprendió mucho cuando su tutor le dijo que no tenía que investigar más.

A veces la gente no hace su trabajo a tiempo porque les es difícil establecer prioridades. Como ya hemos indicado, la adicción a la infelicidad puede hacer que sea muy difícil seguir en línea recta hasta su objetivo. Si ve que está trabajando bien en un proyecto que tiene una fecha límite definitiva y empieza a pensar que realmente debería estar escribiendo otro proyecto cuya fecha límite es mucho más tarde o que tiene que parar y organizar los cajones, la adicción a la infelicidad puede estar interfiriendo con su deseo de hacer su trabajo a tiempo con el tiempo suficiente como para hacerlo a conciencia.

La necesidad de centrarse

Al igual que en otras áreas de su vida, la adicción a la infelicidad puede restar importancia al esfuerzo que usted pone en el área laboral sin que usted se dé cuenta. En muchos casos el trabajo no refleja la capacidad real de la persona porque la adicción a la infelicidad hace que le sea difícil concentrarse, pensar de manera lógica o con calma en el proyecto o evitar errores.

Problemas para pensar con claridad

Hay muchas personas que pueden pensar de forma clara y analítica cuando analizan el trabajo de otros u otros temas, pero que entran en una especie de parálisis mental cuando ellos mismos son responsables de realizar un trabajo concreto. Quizá les resulte difícil acordarse de los hechos importantes, hacer un planteamiento lógico o simplemente concentrarse sin sentirse «confundido» o distraído. Uno de los peores aspectos de este problema es que la gente normalmente siente que es algo que no pueden cambiar. Pero como para la gran mayoría de la gente tanto la experiencia dolorosa de intentar centrarse en algo y pensar con claridad como los problemas causados al entregar un trabajo que está por debajo de sus posibilidades gratifican la adicción a la infelicidad, son problemas que se pueden identificar y superar.

Gail

Cuando era niña, Gail vivía con la presión de que tenía que hacer las cosas bien. Incluso cuando era un bebé, sus padres hacían comparaciones con otros padres para saber cuántas horas debía dormir por la noche. Los padres de Gail querían lo mejor para ella, pero desgraciadamente, expresaban este deseo de una manera que Gail experimentaba como la presión de llegar a alcanzar un nivel de excelencia imposible y como una manifestación del amor incondicional. Para asegurarse de su progreso, los padres de Gail frecuentemente la ponían a prueba. Cuando era muy joven, le preguntaban de qué color era un objeto o cuántas monedas tenían en la mano. Cuando creció, le preguntaban, por ejemplo, cuánto cambio les debía de algo que había comprado o cuándo llegarían a su destino si el coche viajaba a casi 100 kilómetros por hora y les quedaban todavía 60 kilómetros para llegar. Gail siempre sentía que el amor que ellos sentían por ella dependía de sus respuestas, y esa presión la hacía sentirse estresada y confusa. Naturalmente, ella sacaba la conclusión de que esos sentimientos dolorosos eran buenos para ella y que eso era lo que se suponía que tenía que sentir. Al hacerse mayor, cuando estaba estresada entraba en un estado mental confuso y descentrado buscando consuelo. Esto hacía que le fuera especialmente difícil hacer las cosas bien cuando la estaban poniendo a prueba.

Trabajando diligentemente, Gail se las arregló para hacerlo bastante bien en el colegio. Aunque sufría mucho en situaciones de prueba y sus calificaciones nunca llegaban a reflejar sus verdaderas aptitudes, en gran medida pudo compensar las notas bajas de los exámenes con el trabajo en casa. Gail siempre había querido ser médico, pero cuando hizo los cursos previos a la carrera en una universidad, se dio cuenta de que su ansiedad ante los exámenes le impedía obtener las notas que necesitaba para entrar en la escuela de medicina.

Gail pidió ayuda a un consejero del centro de ayuda mental para estudiantes que conocía nuestra manera de abordar el problema. El consejero le ayudó a entender que, sin darse cuenta de ello, estaba respondiendo al miedo sin medida que surgía ante un examen recurriendo al consuelo de esos estados tan familiares para ella de ansiedad y mente confusa.

Al trabajar con el consejero, Gail comprendió lo que le estaba ocurriendo y por qué, pero tenía miedo de quedarse paralizada en los exámenes y decidió que necesitaba más tiempo para dominar su mente. Se tomó seis meses libres y trabajó de cerca con un tutor que le ayudó con prácticas de examen. Como estos exámenes no eran «reales» Gail pudo encontrar el espacio emocional para mantener su confianza porque conocía bien la materia y podía de verdad contestar a las preguntas. Cuando se quedaba paralizada, esperaba a que esos sentimientos se disolvieran y a que retornara su confianza en sí misma, y luego volvía a leer la pregunta que le había provocado ansiedad. Poco a poco Gail empezó a disfrutar del proceso de aplicar lo que sabía sobre un tema en pruebas. Volvió a la universidad, siguió teniendo la ayuda de su tutor y vio que su mente cada vez estaba más dispuesta en los exámenes.

Si usted tiene una mente clara la mayor parte del tiempo pero se paraliza y le impide pensar con claridad cuando está trabajando, el primer paso en su búsqueda de ayuda es darse cuenta de que probablemente esté recurriendo a la reproducción de esos estados de dolor emocional porque en su infancia aprendió a consolarse a sí mismo de esa manera. Con toda probabilidad, su mente está bien y no habrá ninguna razón fisiológica por la que usted no pueda utilizarla de forma efectiva. Una vez que sabe que su dificultad por pensar con claridad está siendo utilizada para satisfacer la adicción a la infelicidad, podrá luchar contra ello. Entonces puede utilizar de forma efectiva las muchas técnicas disponibles para analizar y pensar en la creación de un proyecto: hacerlo por partes para que sea más manejable, analizar y planificar el trabajo con un amigo o colega de confianza, mostrar a un amigo o colega su trabajo en distintas etapas y ver cuál es su opinión o imaginarse que está aconsejando a otra persona sobre cómo seguir.

Saber que la adicción a la infelicidad le hará dar pasos atrás, lo protegerá ante el sentimiento de que no hay nada que hacer si un proyecto de repente le parece abrumador o si su mente se vuelve poco clara de nuevo. De hecho, si usted comprende que la adicción a la infelicidad se está reafirmando como reacción ante el progreso que usted está llevando a cabo, puede entender los momentos de recaídas como parte del proceso de curación.

A veces los errores son provocados por la adicción a la infelicidad

La adicción a la infelicidad puede hacer que la gente cometa errores que no les dejan sentirse bien con respecto a su trabajo ni llegar a tener éxito en él. El tipo de error del que hablamos va desde olvidarse de incluir algunas páginas en un informe que le ha costado mucho crear hasta conectar mal los cables de la instalación eléctrica de la casa. Además de ser un peligro potencial para los demás, los errores pueden poner fin a una profesión o ralentizar el progreso en ella. Los errores son algo especialmente frustrante porque ocurren sin que seamos conscientes de ellos y sabotean los esfuerzos y el trabajo que se ha puesto en ello.

En el caso de una persona sana que no tiene ningún impedimento físico ni un trauma, los errores causados por la falta de atención o de previsión frecuentemente representan un compromiso con la adicción a la infelicidad. Son como los lapsus que ocurren cuando se hace dieta o se sigue un plan de ejercicio físico o en cualquier momento en que una persona trabaja en su mejora personal. Si está trabajando bien y con atención en el trabajo, la adicción a la infelicidad puede echar de menos su dosis de dolor y provocar una recaída haciendo que se distraiga y cometa un error.

Paul

Paul era un farmacéutico que adoraba su trabajo. Trabajaba en una farmacia de barrio y conocía a muchos de sus clientes por el nombre. Con frecuencia le preguntaban qué era lo mejor para el resfriado, colirios, etc. Paul se sentía muy orgulloso de poder ayudar a la gente y de hacer bien su trabajo siendo cuidadoso, exacto y conociendo los temas de los que hablaba. Un día una de sus clientas volvió a la farmacia para preguntarle si la fórmula que le había preparado era la correcta. Ella le dijo que las píldoras que se había llevado esta vez eran de un color distinto a las anteriores. Para su horror; Paul se dio cuenta

de que se había equivocado. Se esforzó el doble para tener cuidado, pero un año después cometió un error similar; esta vez al preparar una fórmula por primera vez. El paciente estaba teniendo efectos secundarios y llamó al médico, que vio que la dosis del medicamento era demasiado alta. El paciente, muy disgustado, le echó en cara a Paul su error. Paul estaba preocupado por el paciente y también muy afectado por no controlar esa parte tan importante de su trabajo. Paul empezó a preguntarse si debía cambiar de profesión. Consternado, vino a nuestra consulta.

Paul fue consciente enseguida de que tenía una adicción a la infelicidad que le afectaba en muchas áreas de su vida. Conducía muy deprisa y había tenido varias lesiones deportivas. Con frecuencia entregaba sus impuestos después del plazo y, por ello, se gastaba gran parte del sueldo en multas y penalizaciones.

Paul se dio cuenta de que, aunque su intención era hacer un trabajo magnífico cuidando a sus clientes, al mismo tiempo había estado manteniendo su equilibrio interior con la necesidad de sentir una cierta infelicidad. Una vez que comprendió el problema, vio que no estaba indefenso sino que podía inventarse cosas para burlar esa necesidad de sabotearse a sí mismo. Sacó la conclusión de que el último error que había ocurrido en su trabajo había sido porque después de un año sin cometer ni uno, había asumido que podía relajar su grado de vigilancia. Ahora sabía que en su vida laboral siempre tenía que revisar y volver a revisar cada receta que preparaba. Aceptó que este doble esfuerzo valía la pena. Una o dos veces se dio cuenta de que estaba cometiendo un error en el momento y eso le hacía más fuerte en su resolución de tener aún más cuidado. Con el tiempo, Paul volvió a sentirse competente y responsable por su trabajo.

Si sabe que es probable que cometa errores como reacción ante un trabajo bien hecho y a conciencia, hay muchas maneras de prevenir esta manifestación de la adicción a la infelicidad. Por ejemplo, puede hacer que un amigo o un colega revise su trabajo, o usted mismo puede terminar con antelación para tener tiempo de revisarlo con cuidado. También puede observar qué errores comete y cuándo los comete, para poder estar más alerta en el futuro. Lo más importante es que nunca baje la guardia: si es así como la adicción a la infelicidad se manifiesta en su vida, necesita estar siempre vigilante.

Sentirse cómodo con las críticas constructivas

La capacidad de buscar y aplicar las críticas constructivas es una de las maneras de hacer el trabajo lo mejor posible. Sin embargo, al reaccionar ante un intento de ayuda poniéndose a la defensiva, enfadándose o deprimiéndose, la adicción a la infelicidad puede impedirle utilizar la sabiduría que le ofrecen los demás o mejorar en su trabajo.

A veces la falsa satisfacción de convencerse de que no debe depender de nadie más impide que la gente empiece por pedir ayuda. Muchas empresas y la mayoría de las escuelas tienen personal de apoyo para ayudar con el proceso de dar forma, investigar, escribir y presentar un proyecto o un trabajo. Bajo la influencia de la adicción a la infelicidad, la gente se convence a sí misma de que no necesitan comentarios de otros, que nadie puede entender su proyecto tan bien como ellos y que es vergonzoso necesitar ayuda, o piensan que si piden consejo les dirán que tienen que trabajar más y no quieren hacerlo. Su incapacidad de obtener ayuda puede infravalorar su capacidad para hacer un trabajo de la mayor calidad.

También hay personas que cuando reciben consejo, lo hayan pedido o no, de sus profesores o jefes, se sienten tan abrumados y reaccionan tan mal ante el hecho de necesitar o pedir ayuda que no pueden aplicar esos consejos de verdad.

Helen

Helen era vendedora en una empresa que se dedicaba a la venta de complejos programas de contabilidad para grandes empresas. Aunque era contable pública titulada y comprendía el programa y las ventajas que ofrecía a sus clientes, tenía dificultad para resumir su presentación en unos cuantos puntos importantes que se pudieran plantear de una forma interesante para el cliente. Entraba en demasiados detalles sobre el funcionamiento del programa y no captaba la atención del cliente interesado en la compra.

A pesar de que Helen no estaba cumpliendo su cuota de ventas, era incapaz de pedirle ayuda a su jefe. Creía que debía ser capaz de resolver sus problemas por sí misma y estaba convencida de que pedir ayuda le restaría valor a los ojos de su jefe. Finalmente, su jefe la llamó y le dijo que no estaba vendiendo tanto como se esperaba de ella. Su jefe le dijo que lo había organizado todo para poder grabar a Helen en una presentación ante otro compañero de la oficina. Dijo que estaba seguro de que podía ayudarla a mejorar su presentación y tener más éxito.

En vez de sentir alivio ante este ofrecimiento de ayuda, Helen se sintió muy avergonzada. Sufría por el

hecho de que la iban a grabar en vídeo y se sentía criticada más que ayudada cuando su jefe le sugería cómo hacer que su presentación fuera más corta, aguda y fácil de seguir. Intentó consolarse discutiendo con su jefe e intentando convencerlo de que su estilo de ventas era correcto. Su jefe le dijo que ella podía elegir, pero que su cifra de ventas tenía que mejorar.

Después de salir de la reunión, Helen se sintió tan disgustada que por primera vez le contó su problema a su amiga y compañera de trabajo, Carrie. Esta le dijo a Helen que el jefe la había grabado en vídeo a ella hacía un año y que sus sugerencias le habían ayudado mucho. Carrie dijo que había estado intentando sin éxito concretar su presentación y que apreció mucho que el jefe hiciera un hueco para trabajar tan de cerca con sus vendedores. Aseguró que como resultado de su ayuda, su porcentaje de ventas había subido del 20 al 40 por 100.

Cuando era niña, a Helen le habían enseñado a ser «independiente» y a pedir ayuda solo como último recurso. Había desarrollado una adicción a la infelicidad que le hacía sentirse bien, virtuosa, cuando trabajaba sola y culpable cuando necesitaba ayuda. Al oír a Carrie, Helen se dio cuenta de que su amiga se sentía bien y no avergonzada cuando alguien le hacía comentarios sobre su trabajo. Los días siguientes, Helen, con esta nueva perspectiva, volvió a revisar las sugerencias que le había hecho su jefe. Finalmente, sacó la conclusión de que valía la pena poner sus sugerencias en práctica. Revisó su presentación y vio cómo su cifra de ventas mejoró. Y lo más importante, empezó a tener una nueva actitud con respecto a pedir y aceptar ayuda cuando tenía un problema.

Si después de analizarlo le resulta difícil pedir o aceptar ayuda, tanto en los estudios como en el trabajo, de gente con más experiencia, o de amigos o miembros de la familia cualificados, es probable que la adicción a la infelicidad le esté haciendo perseguir esa falsa satisfacción de sentirse «independiente». Esta falsa satisfacción está ocupando el lugar del verdadero placer que supone el hecho de aceptar la ayuda que va a mejorar su competencia, el producto de su trabajo y el placer que obtiene del mismo. Debido a que esta forma de autosabotaje puede parecerle una virtud, es una buena idea decidir de antemano que aprovechará los recursos que existen en su lugar de trabajo y la experiencia de amigos expertos y conocedores, o de miembros de su familia. Muestre sus proyectos a los demás en cada fase, incluyendo la planificación, investigación, ejecución y evaluación. Y lo más importante, cuando otros hacen sugerencias que no se le habían ocurrido a usted, esté preparado para la reacción adversa de pensar que usted no está suficientemente cualificado. Si cuando le ayudan usted se siente mal en vez de sentirse bien, recuérdese a usted mismo que la adicción a la infelicidad está poniéndose en funcionamiento y que tiene que intentar ignorar su sentimiento de vergüenza para poder crecer profesionalmente. Con el tiempo, al mejorar en su vida laboral podrá ver la clara ventaja que supone solicitar la sabiduría de los demás, sus sentimientos de vergüenza perderán credibilidad y poder.

Al igual que ocurre con otros esfuerzos que se hacen para mejorar, probablemente experimentará momentos de recaídas. Quizá descubra que no pidió ayuda en algún momento cuando debería haberlo hecho o que se puso a la defensiva y no escuchó con atención el consejo que le dieron. Saber que dar pasos atrás es parte del proceso de curación le permitirá volver de nuevo y pedir la ayuda que necesitaba.

Obtener la compensación que se merece

El cliché de que la gente se siente más cómoda hablando de sexo que de dinero se puede aplicar frecuentemente en el mundo del trabajo. Mucha gente que hace muy bien su trabajo, tiene dificultades para facturar, pedir o solicitar un aumento. En general, tener dificultades para obtener una compensación justa es una forma de reacción adversa ante la satisfacción de hacer un buen trabajo. La adicción a la infelicidad impide a la gente obtener la recompensa debida a un trabajo bien hecho.

El trabajador autónomo

Es bastante frecuente que la gente que trabaja por su cuenta trabaje mucho y con eficiencia, pero tenga dificultades para cobrar lo suficiente o para facturar por sus servicios. Quizá se «olviden» de facturar o emitir sus facturas porque siempre su trabajo tiene prioridad. Tal vez cobren demasiado poco porque creen que «no se lo merecen» o porque tienen miedo a una respuesta negativa si piden «demasiado». En cada caso, por supuesto, la adicción a la infelicidad está impidiendo que obtengan los frutos del trabajo que han hecho.

Kate

Kate era una psicoterapeuta que vino a vernos para que la supervisáramos. Quería que le ayudáramos a

pensar cómo podía ayudar a los clientes que tenían problemas graves. Nunca nos dijo nada sobre su facturación porque no vio que tuvieran ningún problema con esa parcela de su trabajo. Un día mencionó que tardaría en pagarnos porque primero tenía que pagar el alquiler de su oficina y la hipoteca de su casa. Nos sorprendimos porque sabíamos que Kate tenía una consulta muy concurrida que debía permitirle ganar suficiente dinero como para vivir cómodamente. Cuando le preguntamos, Kate nos contestó que tenía muchos clientes que le debían dinero o a quienes no había cobrado desde hacía un tiempo. Dijo que normalmente no se sentía cómoda dándoles la factura a sus clientes o pidiéndoles demasiado dinero.

Los padres de Kate se habían preocupado de que sus hijos no fueran «engreídos». Respondían negativamente cuando los niños buscaban reconocimiento (algo lógico para su edad) por haber hecho un dibujo, un coche con ruedas o por haber sacado una buena nota. Siempre aprobaban el hecho de que Kate no pidiera que reconocieran su trabajo, o incluso que otros se llevaran los méritos del trabajo que ella había hecho. Como es comprensible, Kate confundió la infelicidad de sentir que nunca se merecía el reconocimiento de los demás con la falsa satisfacción de sentirse como una persona humilde. Ahora, su adicción a esta infelicidad estaba convirtiendo en una virtud lo que en realidad era su incapacidad para pedir a sus clientes que le pagaran por los servicios profesionales que ella había ofrecido. Estaba convencida de que su ayuda sería menos «genuina» si pidiera una recompensa por ello. Ayudamos a Kate a ver que realmente la verdad era lo opuesto, que no solo se estaba haciendo daño a sí misma al no exigir que le pagaran, sino que estaba devaluando el trabajo que venía haciendo, lo que también tenía que estar afectando a sus clientes.

Cuando se dio cuenta de que sentirse virtuosa por no facturar a alguien era realmente infelicidad disfrazada, Kate, que estaba entregada a su intención de ser una buena terapeuta, cambió su perspectiva en cuanto a pedir lo que se le debía. Rellenaba sus facturas el último día de cada mes y las entregaba a comienzos del mes siguiente y les recordaba a los clientes los pagos atrasados. Al principio, sus clientes estaban sorprendidos y algunos se quejaron a voces. Kate les explicó que le había sido difícil respetarse y respetarlos a ellos también entregándoles las facturas a tiempo, pero que le había ayudado a descubrir y remediar el problema y que sus clientes preferirían tener una terapeuta que valoraba su trabajo de forma adecuada. En el fondo, los clientes de Kate se sintieron aliviados porque les cobraba lo que ellos habían acordado pagar cuando empezaron con su tratamiento. Ya no se preocupaban de si no les cobraban porque algo le ocurría a Kate o porque estaban tan mal que ella no se sentía en el deber de cobrarles lo que habían acordado.

Si usted tiene su propio negocio y le es difícil cobrar lo suficiente, o emitir sus facturas, una solución es contratar a un contable a tiempo parcial o completo. El contable no tendrá ese conflicto con respecto a las facturas y su eficiencia en los cobros pagará por el salario y aún así le dejará suficientes beneficios. Así, ambos pueden conquistar la adicción a la infelicidad que encubre el hecho de no cobrar y también podrán hacer y terminar otras tareas.

Trabajar para otros

La adicción a la infelicidad puede impedir a la gente empleada por otros pedir un aumento o más dinero si el aumento propuesto es bajo.

Pueden pasarse años trabajando mucho y recibiendo menos sueldo del que les corresponde, pero aun así no se atreven a plantearles la cuestión a sus superiores. No nos referimos a la gente que tiene dificultades para encontrar otro trabajo y que tienen razones para creer que su jefe reaccionaría despidiéndoles si piden un aumento de sueldo. Nuestro análisis se refiere más a las muchas personas que, desde un punto de vista realista, podrían obtener un aumento o encontrar un trabajo mejor y la adicción a la infelicidad les impide plantear la petición de aumento de sueldo de forma efectiva.

Si usted hace bien su trabajo pero no le dan los aumentos que otros en su empresa piden y reciben, quizá usted se esté sintiendo mejor con la falsa felicidad de no «forzar las cosas» que con la verdadera satisfacción de conseguir la recompensa económica que usted merece. Este puede ser un problema difícil de superar. Quizá le ayude comparar las estadísticas sobre lo que ganan otros de su mismo nivel en su empresa. Y aún puede ayudarle más encontrar a un amigo de confianza o un compañero de trabajo y ensayar la situación como si fuera real. Practique con su amigo o compañero de trabajo la conversación para pedir un aumento y haga que su compañero rechace su proposición para asegurarse de que puede reaccionar con diplomacia ante una respuesta negativa, pero sin ceder innecesariamente. Lo más importante es darse cuenta de que usted está gratificando la adicción a la infelicidad cuando le pagan menos de lo que le corresponde y que no debe actuar guiándose por lo que más le atrae. Usted tiene que decidir qué es lo que realmente le interesa y convertir esa decisión en realidad; al mismo tiempo, debe ser consciente de que no se sentirá del todo bien haciéndolo porque la adicción a la infelicidad no se verá gratificada cuando usted recibe la compensación económica que le corresponde.

No asuma los problemas de otros en su trabajo

Aunque muchas veces la gente se hace amiga de sus compañeros de trabajo o incluso de sus jefes, en ocasiones, hay compañeros de trabajo y supervisores con quienes uno no elegiría pasar el tiempo por voluntad propia. Parte de la insatisfacción que la gente sufre en su vida laboral viene con frecuencia de la necesidad de trabajar codo con codo con gente que no les gusta particularmente o a quienes ellos no les gustan. Aunque ciertamente sería más agradable disfrutar con la gente que tiene a su alrededor, la adicción a la infelicidad puede llevarlos a estar siempre pensando en los problemas de los demás y sentirse mal sin necesidad, por problemas que son de otros, o puede también hacerle provocar tensiones o no saber rebajarlas, o dejar un trabajo que podría ser el adecuado debido a los problemas propios de las personas que trabajan con usted. Nos referimos a compañeros de trabajo y jefes que pueden ser en ocasiones irritantes o desagradables, pero no a los que cometen abusos. Obviamente, si usted trabaja con compañeros de trabajo o jefes que cometen abusos con usted, usted no debe quedarse callado y, si el abuso continúa, debe intentar que cambien a esa persona que abusa de los demás o pedir usted el traslado o encontrar otro trabajo pronto.

Si un compañero de trabajo se queja del día tan malo que tiene y le cuenta los problemas que sufre en casa y en el trabajo y, como consecuencia de ello, usted empieza a sentirse desanimado cuando podría sentirse estupendamente bien, la adicción a la infelicidad está confundiendo y no distingue entre el estado emocional de su compañero y el suyo propio.

La adicción a la infelicidad puede hacer que se ofenda por una mirada desagradable que viene de otra persona. Los sentimientos desagradables que provoca esa ofensa pueden quedarse en su cabeza y estropear lo que podría ser un día de trabajo agradable. En realidad, cuando los compañeros de trabajo o los jefes se quejan o están negativos, su malestar es normalmente un reflejo de su propia personalidad y no está dirigido a usted personalmente.

Gretchen

Gretchen trabajaba como contable para una imprenta importante. Era muy buena en su trabajo y siempre le había gustado hacerlo hasta que su jefe se retiró y fue sustituido por Michael. Mientras que el anterior jefe siempre había valorado a Gretchen y frecuentemente la felicitaba por su trabajo, Gretchen creía que Michael la miraba con recelo y que no le gustaba. Por primera vez, Gretchen empezó a temer el momento de ir a trabajar Los domingos por la noche se empezaba a deprimir cada vez más. Empezó a pensar en cambiar de trabajo. Llegó hasta a confesarle a una de sus compañeras de trabajo que se iba a marchar Su compañera se rio, diciéndole: «Oh, Michael es un tonto; no te lo debías tomar tan en serio; nunca sonríe y siempre pone mala cara a todo el mundo. Como se suele decir: «No dejes que un tonto te deprima».

Estas palabras de su compañera de trabajo sorprendieron a Gretchen. Su madre había sido una alcohólica que cuando bebía se ponía desagradable y cometía abusos. De niña, Gretchen había desarrollado una extraordinaria sensibilidad a los cambios de humor de su madre. Si su madre empezaba a mostrar signos de que se estaba enfadando, Gretchen se derrumbaba, corría a meterse en la cama y hacía que se había quedado dormida. Incluso esta estrategia de defensa no siempre funcionaba, y su madre a veces la destapaba y se ponía a reñirle por alguna cosa.

Nunca se le había ocurrido a Gretchen que los cambios de humor de Michael no iban dirigidos a ella. Una vez que empezó a observar, se dio cuenta que él ponía mala cara y parecía enfadado la mayor parte del tiempo, estuviera donde estuviera. Poco a poco, Gretchen pudo resistirse ante la tentación de tomarse a título personal los problemas de Michael y utilizarlos para hacerse sentir mal. Cada vez tenía más capacidad para desconectarse, enfocarse en su trabajo y disfrutar de sus compañeros de trabajo.

Con frecuencia hay alguien en nuestro lugar de trabajo que es irritable, que está constantemente enfadado o agitado, o que provoca a los demás. La adicción a la infelicidad puede hacer que usted se tome las malas maneras de otros a título personal, cuando de hecho no tiene nada que ver con usted y es solo cosa de ellos. Si estos compañeros de trabajo o jefes de carácter difícil tratan a todos de la misma manera, no hay ciertamente ninguna razón para sentirse especialmente señalado o afectado. Al asumir su comportamiento, usted está gratificando su adicción a la infelicidad y arruinando un día que podría ser maravilloso.

Pausas para seguir por el buen camino en el trabajo

Cuando examine el cuestionario laboral, decida qué problemas le están resultando más difíciles. Puede elegir entre mojarse un poco y ocuparse de un área que puede ser pequeña y manejable, o empezar con el problema que parece más arraigado e importante. De cualquier manera, es importante ponerse objetivos concretos y hacer planes específicos para reducir el impacto que la adicción a la infelicidad puede tener en su decisión de cambiar. Por ejemplo, si saca la conclusión de que su principal problema es que deja todo para más tarde, puede tomar la decisión de empezar su trabajo tan pronto como se lo asignan. Si es un trabajo de envergadura, divídalo en partes y termine uno o dos días antes del plazo límite para tener la ocasión de revisarlo.

A continuación, esté alerta ante los momentos de recaída. Continuando con el ejemplo anterior, quizá se sorprenda charlando con sus compañeros de trabajo en vez de estar trabajando el segundo día después de habersele asignado un trabajo determinado. Recuérdese que este lapsus es una reacción ante el progreso que supone haber empezado en el proyecto el mismo día que le fue asignado, y que no es una señal de que usted no pueda cambiar.

Cuando empiece a abordar un problema en el trabajo, quizá descubra que su resolución se empieza a relajar. Si usted ha luchado contra su tendencia a dejarlo todo para más tarde y ha logrado entregar su trabajo a tiempo, puede empezar a pensar que fue demasiado trabajo hacer todo tan a tiempo y que la próxima vez va a relajarse un poco más. La falta de un plan permitirá a la adicción a la infelicidad ganar de nuevo el control del proceso y hacer posiblemente que entregue tarde el siguiente trabajo.

Finalmente, después de haber logrado mejorar en un área problemática de su trabajo, recuerde que tiene que seguir permaneciendo vigilante. El hecho de que haya entregado los últimos siete trabajos a tiempo no significa que pueda asumir que su lucha contra la tendencia a llegar tarde se haya terminado. Si termina, probablemente se encontrará corriendo en el último minuto. Quizá no tenga que hacerse un horario tan detallado como al principio, pero con seguridad tendrá que vigilarse para comprobar que ha empezado a tiempo y que no se va a distraer en su camino a la meta.

En resumen

Sugerimos que mientras piensa en los efectos de la adicción a la infelicidad en su vida laboral, empiece a plantearse cuestiones mayores sobre si está en la profesión adecuada y en el trabajo adecuado, y termine considerando la calidad de su experiencia diaria en el trabajo. Hay muchas otras variables además de la adicción a la infelicidad que pueden afectar de modo adverso a su experiencia laboral, incluyendo también el estado de la economía mundial, local y el campo de su empresa en particular, o si su empresa está bien dirigida y tiene éxito, o la discriminación por razones de edad, sexo, racismo y otras. Utilice el cuestionario sobre el trabajo para subrayar el papel que la adicción a la infelicidad puede estar jugando al impedirle disfrutar como se merece en el trabajo. Luego aplique las pautas presentadas en este capítulo para dirigir su vida laboral con éxito y quitarse de encima la infelicidad provocada por usted mismo. Debido a que gran parte de su vida la pasa trabajando, al vencer la adicción a la infelicidad en el trabajo, de forma espectacular va a mejorar su satisfacción y sensación de plenitud diarias.

Epílogo:

Elegir vivir una vida equilibrada

Leyendo estas páginas, usted habrá descubierto por qué y cómo la adicción a la infelicidad puede surgir, y se habrá familiarizado con las diferentes maneras en las que puede impedirle disfrutar de su vida al máximo. Ahora también sabrá que muchos de los comportamientos desconcertantes, desagradables o autodestructivos que parecían más allá de su control, realmente son manifestaciones de la infelicidad que sin saberlo estaba buscando. Saber esto es la clave para aprender a regular sus emociones y encontrar satisfacción y placer en sus relaciones, en su tiempo libre, en su bienestar físico y en su vida laboral.

Le hemos presentado las estrategias y pautas necesarias para vencer la adicción a la infelicidad, además de los obstáculos que pueden surgir en las distintas fases del proceso de recuperación. Por ejemplo, ha aprendido que debido a razones incompatibles y que compiten entre sí para 1) experimentar satisfacción verdadera y 2) para experimentar la infelicidad que hace mucho confundió con la satisfacción verdadera, el hecho de que le atraiga hacer algo en particular no es ninguna garantía de que eso sea lo que le va a hacer feliz. Tiene que preguntarse a sí mismo si esa elección le atrae porque satisface la adicción a la infelicidad o porque satisface su deseo de experimentar verdadera felicidad.

Lo más importante, ahora sabe que cualquier movimiento hacia adelante, por pequeño que sea, puede llevarlo al objetivo de vivir una vida rica y plena, y también sabrá que recaer no es una señal de debilidad ni la imposibilidad de lograr su objetivo, sino que las recaídas son la reacción ante el éxito y una parte del proceso de curación. Después de responder a nuestros cuestionarios y de utilizar las pautas sugeridas para descubrir y luchar contra la adicción a la infelicidad, esperamos que esté en el camino de hacer que su vida sea mucho más feliz y más plena.

Nos gustaría centrarnos por un momento en la cuestión del peligro, al final, de que la adicción a la infelicidad sabotee lo que usted ha conseguido, haciendo que enfatice demasiado algunos aspectos de su vida y desatienda otros. Puede que haya aprendido cómo ir mejor en el trabajo, pero invierte tanto un instante en ello que no le queda tiempo para sus relaciones o para estar en forma. Quizá haya podido mejorar sus relaciones, pero sigue pensando que los cambios de humor y las depresiones frecuentes son una parte inevitable de la vida. Tal vez haya descubierto la alegría de sentirse bien físicamente, pero se pasa tanto tiempo haciendo ejercicio que descuida su trabajo o sus relaciones más importantes.

Una vez que haya conseguido mejorar las partes específicas de su vida que necesitan su atención, el último reto es separarse un poco y evaluar cómo se integran las distintas facetas de su vida. Haga un inventario de las distintas áreas de su vida. ¿La adicción a la infelicidad está provocando que ignore o acepte la infelicidad en un área o más para compensar la satisfacción que siente en otras áreas? Si es así, vuelva a consultar las estrategias y pautas de las que hablamos en las páginas anteriores y ocúpese de las áreas de su vida que está desatendiendo o que no le satisfacen. Tenga en mente que una forma en que la adicción a la infelicidad está robándole la experiencia de la verdadera felicidad es dejándole tener éxito en un aspecto de su vida mientras que simultáneamente le hace ser infeliz en alguna otra área.

Terminamos recordándole que la alegría y el optimismo con el que llegó a este mundo al nacer nunca pueden desaparecer por la adicción a la infelicidad. Es verdad que si sufrió carencias emocionales cuando era niño, en ese momento no tenía la capacidad para resistirse a la confusión de infelicidad con felicidad que fue la causa de que, sin saberlo, desarrollara una adicción a la infelicidad. Pero, como adulto, nunca se es demasiado viejo ni nunca es demasiado tarde para identificar la adicción a la infelicidad y recuperarse de ella embarcándose en una vida llena de satisfacción, verdadero placer y un bienestar interior inamovible.

Aunque las eventualidades nos afectan a todos en distinto grado, no tienen que determinar la calidad de nuestra vida. Usted tiene la capacidad de vencer la adicción a la infelicidad y, cuando lo haya hecho, el acontecimiento más desafortunado no tendrá el poder dominar su equilibrio interior ni de hacer que busque consuelo culpándose a sí mismo o a los demás. Con el tiempo, cuando vaya experimentando el verdadero placer de crear una vida rica y plena y logre evitar esa infelicidad creada por usted mismo, el atractivo que por mucho tiempo tuvo para usted la infelicidad se desvanecerá. Descubrirá que con un poco de atención podrá elegir cosas positivas y que le satisfagan en todas las áreas de su vida y descubrir la felicidad y la plenitud para las que ha nacido.

Glosario

Adicción a la infelicidad: Conscientemente buscar solo la felicidad, pero inconscientemente, necesitar cierto grado de incomodidad para mantener el equilibrio interior.

Disciplinar: Añadir consecuencias desagradables en la educación del comportamiento de los niños.

Falsa satisfacción: Experiencias que parecen agradables o cómodas pero que en realidad son una manifestación de infelicidad que se ha confundido con felicidad.

Identificación: El intento de ser como otras personas que son importantes para nosotros.

Infelicidad apropiada: Respuesta realista ante un acontecimiento realmente terrible.

Infelicidad gratuita: Una reacción exagerada o una experiencia buscada que se utiliza para satisfacer la adicción a la infelicidad.

Norma del amor: Educar a los niños sin añadir infelicidad o sin privarlos del cariño y admiración de sus padres.

Progreso: Tener más éxitos que errores a lo largo de un periodo de tiempo.

Reacción adversa al placer: En la presencia de una adicción a la infelicidad, las experiencias de verdadero placer están seguidas por una necesidad no reconocida de experimentar infelicidad.

Recaídas: Dificultad para seguir con una resolución. Para la persona con una adicción a la infelicidad, las recaídas no solo son inevitables, sino que son parte del proceso de curación.

Relación ideal: Una identificación con la manera como sus padres lo trataron a usted, o el uno al otro, o a los amigos o extraños.

Verdadera satisfacción: La certeza interior bien fundada de que usted es afectuoso y digno de afecto, y que elige para su vida aquello que es constructivo y apropiado. La verdadera satisfacción siempre hace que la vida sea mejor; nunca es dañina ni para usted ni para otros.

Martha Heineman Pieper recibió su doctorado de la Universidad de Chicago y su licenciatura del Radcliffe College, donde se graduó con los títulos de Phi Beta Kappa y Magna Cum Laude. Ha trabajado en el consejo editorial de trabajo social del Smith College Studies sobre Trabajo Social y ha escrito para muchas publicaciones profesionales y académicas.

William J. Pieper recibió su licenciatura y doctorado en la Universidad de Illinois. Trabajó como residente en el Instituto de Neuropsiquiatría de Illinois en psiquiatría infantil y de adultos, y también en el Instituto de Chicago para Investigación sobre Jóvenes. En 1975 se graduó en el Instituto de Psicoanálisis de Chicago certificándose en psicoanálisis para niños y adultos. Ha sido profesor del Instituto de Psicoanálisis de Chicago y ha enseñado en la Universidad de Chicago, en la Escuela de Administración de Servicios Sociales.

Durante más de veinticinco años, los Piepers han tenido una consulta privada donde han tratado a niños, adolescentes y adultos; también han sido consejeros de padres y han supervisado a otros profesionales del campo de la salud mental y han llevado a cabo investigaciones clínicas. Son autores de *Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Child a Better Person* (Amor inteligente: la alternativa compasiva a la disciplina que les convertirá en mejores padres y a sus hijos en mejores personas). Viven en Chicago y entre los dos han compuesto una familia de cinco hijos.