JORGE BARRACA

"No pretendas ser feliz a cada instante"

Nos cuesta entender que sufrir moderadamente es algo consustancial a vivir. Que conseguir los objetivos soñados implica siempre un esfuerzo... y también una gran recompensa

Ahora que habíamos aprendido a pensar en positivo, resulta que no basta. Además, tenemos que aprender a aceptar todas nuestras neuras (pensamientos desagradables que podamos padecer: desde la ansiedad a la depresión), a diferenciar lo que somos de lo que pensamos y a rediseñar nuestros objetivos vitales. Son las claves de lo último en Psicología: la Terapia de Aceptación y Compromiso. Una nueva forma de afrontar nuestra meta de siempre: vivir más tranquilos y felices. Más claves, en el último libro del psicólogo Jorge Barraca: *La mente o la vida* (Desclée de Brouwer). Charlamos con el autor y esto es lo que nos contó.

Psicología: La vida no puede ser una sucesión de situaciones felices. ¿Padecemos una cierta intolerancia al sufrimiento en nuestros días?

Jorge Barraca: Precisamente, ese es uno de los puntos de partida del libro. La dificultad para aguantar hoy día cualquier malestar físico o cualquier incomodidad material se traslada a la vida psíquica; y, por eso, nadie cree hoy que haya que sufrir mentalmente ni un solo instante. Así que, con independencia de los sucesos y preocupaciones que alguien padezca, se promociona, sobre todo desde los profesionales de la salud, tener de forma permanente y exclusiva "pensamientos positivos", "imágenes agradables", "buenos propósitos con todos los de alrededor", lo cual es materialmente imposible.

Porque intentar desembarazarse del dolor es también una forma de sufrir...

Claro. Uno no puede dejar de pensar en el resultado de una prueba médica, o en que podría haber salvado su matrimonio o su trabajo actuando de otra forma, igual que se libra del calor al encender el aparato de aire acondicionado. No son realidades semejantes. Hay que aceptar que es normal tener pensamientos desagradables, sensaciones de ansiedad o depresión (dentro de los parámetros normales) y determinados miedos cuando nos pasan cosas preocupantes. Si no lo aceptamos, nosotros mismos nos provocaremos el sufrimiento. Pensaremos que somos menos listos y hábiles y acabaremos por tener dos problemas: el malestar que ya teníamos, y el sentimiento de ser incapaces de librarnos de él.

Pero ahora que habíamos aprendido a pensar en positivo, resulta que se trata de distanciarnos de nuestros pensamientos; ¿cómo se hace eso?

Distanciarse de los pensamientos quiere decir aprender a poner en cuestión lo que pasa por nuestra cabeza, sea positivo o negativo. Generamos ideas de forma continua, nuestra mente opina de todo, valora todo, analiza permanentemente... unas veces con buen criterio y otras, con pésimo. Pero cuando pensamos sobre nosotros mismos, lo creemos a pies juntillas, al

El autor

Formado en España y en EEUU, **Jorge Barraca** (Zaragoza, 1969) es doctor en Psicología y profesor del Centro Universitario Villanueva y de la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Terapeuta individual y familiar, es autor de los libros *Hijos que no se van* y *Locos por la familia*.

¿Conviertes en tragedia cualquier imprevisto desagradable o lo aceptas?

menos durante un tiempo. Si nos viene una idea a la cabeza, normalmente pensamos "esto es así"; sin embargo, es mucho más sensato decirse "ahora pienso que esto es así". Por ejemplo, cambiar el "soy tonto" por un "ahora estoy pensando que soy tonto". Dudar de lo que genera nuestra parlanchina e infatigable mente es un aprendizaje vital muy difícil; algo que los ascetas, los sabios, los monjes... cultivan durante toda su existencia.

El libro

La mente o la vida
Jorge Barraca
Desclée de Brouwer
212 págs. 13 €

Además, para sentirnos bien tenemos que actuar sobre el exterior.
No hay un método infalible para sentirse bien, una clave, un truco que pueda servir a todo el mundo. Hay que aceptar que no siempre podemos sentirnos bien. Y cuando hablo de cambiar el exterior me refiero a que tenemos la obligación de intentar, si se puede, modificar las cosas externas sobre las que tenemos control. Ése sí es un camino.

¿Puede ponernos algún ejemplo?
Si mi pareja es una gran fuente de sufrimiento, ten por seguro que no voy a poder aprender una regla psicológica para despojarme de ese malestar. Lo que tengo que hacer es separarme o exigirle un cambio. En este ejemplo se ve la diferencia entre tratar de encontrarse bien interiormente de forma directa (por ejemplo, "pensando en positivo") o aceptar que es lógico sentirse mal mientras se mantenga esa situación. Por supuesto, hay muchas circunstancias en las que esto no es posible; por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido.

¿En qué sentido el lenguaje puede ser aliado de nuestro bienestar psicológico?
Puede ser aliado de nuestro bienestar, pero suele serlo del malestar. Cuando se sufre un ataque de pánico se viven sensaciones desagradables, aunque nunca peligrosas; sin embargo, mientras perdura suelen resonar en nuestras cabeza cosas como "esto significa que todo va mal", "voy a morir de un ataque cardíaco", "voy a volverme loco", etc. Entonces la situación (que no las sensaciones) sí se vuelve insufrible. Es más, con frecuencia, esos pensamientos nos impiden ver que las sensaciones en sí mismas no son tan desagradables. Nuestro lenguaje es un auténtico aguafiestas de la vida.

Tener claras las metas vitales nos ayuda a sobrellevar los reveses de la vida.

"Es normal sentir tristeza y dolor cuando hay problemas. Pretender reír siempre resulta frustrante e imposible"

Este trabajo interior, ¿podemos hacerlo solos o mejor en una terapia?
Nadie aquejado de un problema psicológico serio se ha curado sólo gracias a la lectura de un libro, por mucho que le gustase y orientase.

Si aprendemos a distanciar lo que somos de lo que pensamos que somos, nuestra autoestima resultará renovada...
Sí, porque cuestionar los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos afectará a cualquier autovaloración negativa. Distanciarse posibilita relativizar las cosas, y nada hay tan relativo como nuestra valía, nuestra belleza, nuestra inteligencia... que dependen siempre del criterio o de las personas con las que nos comparamos. Por ejemplo, si yo me digo "estoy muy gorda", de entrada tomaré este pensamiento como una verdad objetiva. Sin embargo, si soy capaz de darme cuenta que eso es sólo un pensamiento de un momento dado, algo generado por mi cabeza, de naturaleza relativa (pues depende de a quién tome como ideal) y sobre el que no tengo por qué quedarme encasquillada dándole vueltas y vueltas, entonces se facilitará un cambio de perspectiva.

Conviene aceptar los pensamientos, sentimientos y sensaciones desagradables, ¿por qué?
Uno de los problemas de nuestro tipo de sociedad –que en otros aspectos es, desde luego, envidiable– es que no entiende que sufrir moderadamente es algo consustancial a vivir. Paradójicamente, el estado en que, creemos, no se sufre nada es en coma o completamente anestesiado; sin embargo, nadie opinará que esa es una manera deseable de vivir. Por tanto, vivir supone sufrir (algo, por otra parte, que no es ninguna novedad; es una de las máximas del budismo). Y vivir mucho, arriesgando mucho, puede suponer sufrir mucho. Cualquier decisión vital (comprar una casa, empezar un trabajo, emparejarse...) implica un riesgo, y es seguro que tendrá su cara y su cruz. Si no estamos dispuestos a arriesgar en nada, acabaremos por no vivir en absoluto.

¿Cómo debería actuar una persona con un problema de ansiedad?
Para empezar, hay que considerar si la ansiedad que estamos sintiendo es lógica o legítima dadas las circunstancias de nuestra vida. Por ejemplo, si no tenemos tiempo para nada, nos ago-

bia nuestro trabajo, los niños nos dan problemas, los amigos nos exigen más tiempo, nos encontramos mal físicamente, culpables por no atender a nuestros padres... lo lógico –¡y lo sano!– es que tengamos ansiedad. Sin embargo, habitualmente tomamos esa señal de alarma sabia y sensata de nuestro organismo como otro problema más, y queremos librarnos de ella acudiendo a los ansiolíticos, lo que puede ser una forma de desviar la atención.

Entonces la ansiedad es buena...
La ansiedad es, muchas veces, como la fiebre del niño: algo muy importante para indicarnos que puede tener una infección. La ayuda profesional entra en juego cuando la ansiedad es desproporcionada ante las circunstancias, no acaba nunca de desvanecerse (se cronifica) o está condicionada a demasiadas situaciones. Si tu vida es estresante, tienes que cambiar de hábitos si no quieres tener un problema más serio a la larga. Pero desprenderse de toda ansiedad a voluntad y al instante es imposible.

Es importante no perder de vista nuestros objetivos vitales, ¿por qué?
Únicamente si tienes presentes los objetivos vitales –como norte o guía– cobra sentido el enfrentarse a los miedos o asumir la propia tristeza.

Pero la gente quiere soluciones rápidas y "desde fuera".
Sin duda. Es igual que en muchos tratamientos médicos. Cuando nos dicen que una alternativa depende de que nos esforcemos y hagamos diariamente una hora de ejercicios de rehabilitación durante seis meses y la otra pasar por el quirófano, mucha gente prefiere la solución quirúrgica (es decir, la opción "arréglemelo desde fuera"). Pero muchas veces esto no es posible y, en los problemas psicológicos, casi nunca cabe la opción "de quirófano". Desde siempre, las terapias psicológicas eficaces ponen el énfasis en el trabajo personal del paciente fuera del despacho, y le hacen corresponsable de su mejora.

¿Con qué cree que tiene que ver la felicidad y la paz de espíritu?
La felicidad y la paz de espíritu no necesariamente suponen bienestar a corto plazo o paz "del cuerpo". Para estar satisfecho con la vida y mostrarse acorde con los propios valores, se vuelve necesario pasar sinsabores, incluso muy prolongados en el tiempo. Es como la paternidad: cualquier persona realista sabe que está cargada de sinsabores, de noches en vela, de carreras al hospital, de preocupaciones... en especial cuando los hijos tienen discapacidades o distintos problemas; pero si esa paternidad es uno de nuestros objetivos vitales, ¿cómo no asumir estos problemas y vivirlos con normalidad?

No es muy saludable psicológicamente dejar de hacer cosas importantes por comodidad material...
Siguiendo con ese ejemplo: es evidente que si fuéramos negligentes en el cuidado de los hijos por comodidad material, por fastidio, etc., acabaríamos perdiendo cotas de dignidad ante nuestros propios ojos. "Darse la buena vida", en el sentido de vivir cómodamente, no es lo mismo que "vivir bien", en el sentido de vivir con dignidad: es decir, haciendo lo que uno cree que debe hacer. Y para adoptar esa forma de empezar a vivir, siempre estamos a tiempo. ●

"Darse la buena vida no es lo mismo que vivir bien, dignamente, disfrutando de poder lograr nuestros objetivos"

"Pensar bien" en 10 claves

1. **Aprende a distinguir lo que piensas de ti de lo que eres.** Redescúbrete pensando: "Estoy pensando que soy un desastre, lo que no quiere decir que SOY un desastre".
2. **Distánciate con humor de tus autocalificaciones** (sobre todo de las más negativas).
3. **Valora tus pensamientos como contenidos,** no como realidades.
4. **Comienza a escuchar tus pensamientos con sentido crítico:** como si fueran las palabras de un tercero que no necesariamente tiene razón y con el que puedes no estar de acuerdo.
5. **No dejes que el lenguaje te amargue la vida.** Tan válido puede ser que te digas: "Soy incapaz de subirme a ese avión", como: "Soy capaz de subirme. Va a ser una situación incómoda, pero tolerable".
6. **No les des excesivas vueltas a las cosas.** Reflexiona, pero luego actúa sin mirar atrás.
7. **Recupera tus objetivos vitales:** hacia dónde quieres ir y qué quieres hacer.
8. **Si estás perdida, pasar revista a las diferentes áreas de la vida y trazarte metas** (externas, no mentales) te puede ayudar.
9. **Acepta una dosis de sufrimiento psicológico:** dolor, ansiedad, temor... Deja que fluya. Gastas más energía luchando contra él.
10. **Desvictimízate:** Trata de modificar las circunstancias que provocan la situación dolorosa.