

Ana Martos Rubio

Así se nos complica la vida

**Cómo afrontar las pequeñas y grandes
miserias cotidianas**



Ediciones Corona Borealis

Así se nos complica la vida. Cómo afrontar las pequeñas y grandes miserias cotidianas - Ana Martos Rubio

© Ana Martos Rubio
© 2022, Ediciones Corona Borealis
Avda. Gregorio Prieto, 19 A
29010 Málaga
Tlf. 0034-951336282
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Javier Lanzat

ISBN: 978-84-125404-1-3
Depósito Legal: MA 719-2022

Primera edición: junio 2022

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

La vida son problemas, conflictos y complicaciones	9
Capítulo 1 – Vivir es complicarse la vida.....	11
¿Por qué nos complicamos la vida?	12
La motivación es el motor de nuestra conducta.....	13
El principio del placer	14
El principio de la realidad	15
El principio de la autoridad.....	16
Temor al fracaso	16
Seguro contra el fracaso.....	18
Capítulo 2 – Los conflictos que soportamos.....	19
La frustración.....	19
Reacción agresiva.....	20
Reacción de huida.....	21
Reacción de sustitución.....	22
Reacción de motivación.....	23

El conflicto	23
Habilidades de afrontamiento.....	25
Capítulo 3 – El conflicto personal.....	27
¿Cómo te llevas contigo?	28
Nuestro mejor amigo.....	29
La culpa y los conflictos.....	30
El autoconcepto, la autoestima y la autoimagen	31
Indicios de baja autoestima	33
Autoestima y autoconcepto	34
¿Quién soy yo realmente?.....	35
Falta de control	37
Comparación con los demás.....	38
Lo que quedó por hacer	38
Las desdichas que elegimos	39
La realidad que creamos.....	40
El proyecto existencial.....	41
La vocación	43
La insatisfacción central.....	44
Conflicto con la vocación	45
Decir que no	47
Un espray defensivo.....	49
La congruencia.....	50
Aceptarse.....	51
Aceptar a los demás	52
Acercarse a la verdad	54
En busca de la perfección.....	55
El fracaso sexual	55

Las disfunciones sexuales.....	59
Pérdida del deseo sexual por la pareja	63
La disforia de género	65
Capítulo 4 – El conflicto ambiental.....	67
Chronos y Kairos	69
El aquí y ahora.....	71
Los enemigos del aquí y ahora.....	72
Vivir aquí y ahora.....	73
El indicador del aceite.....	74
El estrés.....	75
Los estresores.....	76
Capítulo 5 – El conflicto entre dos	79
El mundo de las expectativas.....	80
La discusión.....	82
La impaciencia.....	87
Monotarea y multitarea.....	88
El momento	88
Dispositivos para la incomunicación	90
Diálogos de sordos	92
Roles de la comunicación	92
Escucha selectiva.....	93
El lenguaje y el idioma	93
Capítulo 6 – Es hora de buscar soluciones.....	97
Apartarse de la gente tóxica y destructiva.....	97
Desarrollar resiliencia	100

Poner en marcha el modelo Yo Tengo, Yo Soy, Yo Estoy, Yo Puedo.....	101
Desplegar empatía.....	102
Aprender a analizar problemas y a tomar decisiones.....	103
Utilizar la comunicación como el mejor remedio	107
Practicar la escucha activa	108
Entrar en contacto con los sentimientos	110
Practicar la comunicación asertiva.....	111
Bajar las barreras defensivas.....	111
Apartar la comunicación negativa.....	112
Desarrollar inteligencia emocional.....	113
Practicar la inteligencia emocional.....	114
Solucionar conflictos entre dos.....	116
Aplicar el método Yo gano – tú ganas.....	117
Cambiar de vida no es tan difícil	118
Bibliografía.....	121

La vida son problemas, conflictos y complicaciones

Los problemas, los conflictos y las complicaciones están ahí, en la vida, en cualquier lugar y en cualquier momento. Surgen porque sí, porque la vida se compone de personas y las personas somos problemáticas, conflictivas y complicadas.

La cuestión no es que en la vida haya problemas, conflictos y complicaciones, sino qué hacemos con ellos, cómo los vivimos, cómo los percibimos y cómo los abordamos.

Y de eso es de lo que va este libro.

Capítulo 1 – Vivir es complicarse la vida

Dicen que vivir es meterse en líos y que lo contrario es vegetar. Es, sin duda, una frase hecha, pero tiene un significado importante. Significa que hay mucha gente que, en vez de vivir, presencia la vida, la ve pasar, porque la única manera de no sufrir frustraciones ni conflictos es encerrarse en una coraza protectora y vegetar sin sentimientos ni padecimientos.

Sin embargo, cuanto más nos gusta la vida, más nos la complicamos, es decir, más riesgos afrontamos y a más conflictos nos enfrentamos. Los conflictos y las frustraciones se pueden presentar en cualquier momento y ante cualquier circunstancia, pero, como lo que queremos es vivir, decidimos enfrentarnos a ellos y nos empeñamos en vencerlos. ¿Cómo? Con nuestros recursos, que para eso los tenemos. Y, ¿si no los tenemos? Entonces, en lugar de vencer nosotros a los conflictos son los conflictos los que nos vencen y nos quedamos con ellos de por vida o bien salimos del paso por la puerta falsa y, en vez de desarrollar un mecanismo defensivo que nos proteja de la angustia que genera el conflicto, desarrollamos todo un carácter defensivo. Es decir, desarrollamos un trastorno de la personalidad u otra alteración mental.

¿Por qué nos complicamos la vida?

Nos complicamos la vida siempre que actuamos. Y actuamos cada vez que necesitamos conseguir algo. Cada una de nuestras actuaciones es una conducta y cada una de nuestras conductas va encaminada a conseguir un objetivo.

Hay personas que no saben vivir sin complicaciones ni conflictos, porque su forma de ser es proclive a entrar a fondo en las cuestiones, a analizar los asuntos y a tratar de solucionar cualquier caso complejo que se les ponga delante. Incluso hay quien, no teniendo problemas que le atañan directamente, los busca casi sin darse cuenta, porque su vida trata de eso, de desenmarañar lo enmarañado y de investigar lo inextricable.

Hay otras personas que tratan de vivir lejos de problemas y de complicaciones, que no se implican y que pasan por encima de lo que a otros asusta, preocupa o interesa.

Y hay otras personas que se limitan a resolver los conflictos cuando se les presentan, que buscan soluciones a los problemas cuando los tienen encima y que pasan el resto del tiempo sin pensar en lo complicada que es la vida.

Supongamos que queremos dejar de fumar. Eso ya es complicarse la vida, porque supone pasar muchos malos ratos, es decir, enfrentarnos a la frustración de abandonar un placer y sufrir el conflicto que nos va a generar nuestro deseo de fumar al chocar con nuestra decisión de no fumar. Y ¿cómo vamos a salir de ese conflicto? Con los recursos que tengamos disponibles, ya sean internos o externos, es decir, nuestra voluntad, nuestro sentido de la disciplina y el orgullo de vencer la tentación, más alguna pastilla, parche o apoyo terapéutico que nos faciliten el médico o el psicólogo.

Para dejar de fumar, nuestra conducta inicial es invisible para el ojo humano, porque es un pensamiento, una intención, una decisión. La única forma que tenemos de manifestar esa conducta invisible es

actuar. En principio, la primera actuación es la palabra. Les contamos a nuestros amigos que queremos dejar de fumar. Esa conducta ya es verbal y, por tanto, social, porque sirve para comunicarnos con otras personas, no solamente para conseguir nuestro propósito, que es dejar de fumar, sino para que otras personas lo sepan y nos apoyen, nos den consejos o, algunas veces, se interpongan entre nuestra decisión y nuestro objetivo:

¡Anda! y, ¿para qué vas a dejar de fumar? Ya verás lo que engordas y el mal carácter que se te pone.

La motivación es el motor de nuestra conducta

Todas las conductas van encaminadas a conseguir un fin. Nuestra conducta ha sido decidir dejar de fumar. También podría haber sido decidir adelgazar o cambiar de trabajo. De momento, nuestra conducta se ha limitado a una decisión que hemos verbalizado contándoles a los amigos que vamos a dejar de fumar.

Una conducta necesita un motivo. Los motivos son las fuerzas que impulsan a un organismo hacia la consecución de un fin. Es decir, la motivación genera impulsos, más o menos potentes, que nos conducen hacia un objetivo apetecido.

La motivación puede ser:

- Interna. La motivación interna parte de una necesidad nuestra y plantea una meta. La protagonista del ejemplo que sigue tiene motivación interna para dejar de fumar, porque se trata de una necesidad suya, que nadie le ha inculcado ni transmitido. Necesita deshacerse de la dependencia que le estropea más de una noche.
- Externa. La motivación externa parte de un estímulo exterior, como las campañas antitabaco, las presiones de la familia, etc. Pero la motivación externa no tiene en absoluto la fuerza de la motivación interna. El segundo ejemplo lo ilustra.

Ejemplos

Motivación interna

Lo que más me molesta de fumar es la sensación de que me puede, de que no lo puedo controlar. Hace muchos años que fumo y reconozco que la mayoría de las veces ni siquiera me produce placer, pero no puedo dejarlo. Lo más terrible es que vivo en el campo, a más de 50 kilómetros de la ciudad y que soy incapaz de irme a dormir sabiendo que no tengo al menos un cigarrillo para la mañana siguiente. Sólo pensar que me levanto por la mañana y que me tengo que tomar el café sin un cigarrillo, me produce tal dosis de ansiedad que me impide dormir. Prefiero mil veces conducir los kilómetros que sean para buscar un bar abierto donde comprar cigarrillos y así poderme ir a la cama sabiendo que por la mañana podré encender uno con el café. Encenderlo, quizá no fumarlo, pero encenderlo. Esto es lo que me mata. Éste es el motivo por el que sé que algún día tendré que dejarlo. No por miedo al cáncer o por la tos de la mañana, sino por esta dependencia total que me hace salir a la carretera de madrugada a buscar cigarrillos desesperadamente.

Motivación externa

Un hombre entró en un estanco a comprar una cajetilla de cigarrillos. Lo primero que vio al tomarla fue un letrero enorme con grandes letras que indicaba: “Fumar produce impotencia”.

Espantado, alargó la cajetilla con mano temblorosa a la estancuera, pidiéndole con gran ansiedad: “No, no, cámbiemela por una de esas que matan”.

Fin de ejemplos

El principio del placer

Freud habló del principio del placer, que es la meta que todo ser vivo persigue. El principio del placer rige nuestra conducta porque es el objetivo por excelencia que todos deseamos.

¿Qué placer hay en dejar de fumar? Cuando uno se plantea dejar de fumar, es porque el placer que le supone dejarlo es superior al que le supone fumar. Es evidente que fumar es placentero, pero, cuando fumar pone en peligro la salud, deteriora las relaciones o, como en el caso del ejemplo anterior, llega a generar ansiedad y problemas de autoestima, la búsqueda del placer nos lleva a intentar tomar otro camino.

Esto pone de relieve la importancia y la fuerza de la motivación interna. El placer de fumar es muy grande y, una vez que se produce la dependencia del tabaco, el placer de fumar es mucho mayor porque no solamente proporciona satisfacción a un deseo puntual, sino a una necesidad fisiológica y psicológica. Por tanto, para que la motivación funcione, es necesario que sea interna, es decir, que la persona se plantee dejar de fumar para conseguir un objetivo más placentero que la propia sensación de fumar. La persona que deja de fumar siguiendo únicamente la motivación externa tiene menos probabilidades de triunfar en su decisión.

El principio de la realidad

A veces, el principio de la realidad se opone al principio del placer y es causa de nuestras frustraciones. El principio del placer ha llevado al fumador a depender del tabaco. Pero, de pronto, el principio de la realidad se ha levantado frente a él y le ha hecho ver que se expone a una enfermedad, que sufre el rechazo social o, en el ejemplo anterior, que ha dejado de ser libre porque el vicio de fumar le domina y no le permite disfrutar de una noche de calma si no tiene cigarrillos a mano para el día siguiente.

Entonces, buscando de nuevo el placer, el fumador decide dejar de fumar, porque así eliminará el displacer que siente ante el dominio del vicio, ante el deterioro físico que ya percibe en sí mismo y ante la pérdida de su autoestima. Decide dejarlo y traza un plan encaminado a proporcionarse un nuevo placer. Pero se vuelve a enfrentar con el principio de la realidad que le demuestra que no es tan fácil, que tomar un café o una copa sin acompañarlos de un cigarrillo es frustrante y hasta molesto, que pasan los días y sigue deseando fumar.

El principio de la autoridad

El principio de la autoridad es otra pared que se levanta entre nosotros y nuestra búsqueda del placer. Es el que nos impone obedecer una norma social, so pena de que nuestro grupo, es decir, nuestra familia y nuestra comunidad, nos rechacen. Es el que nos obliga a hacer cosas que no nos gustan ni nos proporcionan placer ni nos llevan a ningún sitio deseado, pero que tenemos que hacer so pena de sufrir intensos sentimientos de culpabilidad.

El fumador se encuentra muchas señales de prohibición que le impiden proporcionarse el placer de fumar. Cada vez hay menos sitios en los que fumar e incluso, en la propia vivienda, muchas veces hay que enfrentarse a la familia o a los convivientes que nos reprochan llenarlo todo de humo, de malos olores y, además, perjudicarnos con el tabaco y convertirlos en fumadores pasivos.

Temor al fracaso

Cuando surge la motivación, lo primero que se percibe es una tensión que dura hasta que se consigue la meta; esa tensión se manifiesta en forma de ansiedad o en forma de temor ante un posible fracaso. ¿Y si no lo consigo?

La tensión que aparece ante la percepción del objetivo puede ser beneficiosa y ayudar a conseguirlo o, por el contrario, estorbar a la consecución de la meta.

- La tensión ayuda a conseguir la meta cuando la conducta pretende reforzar una respuesta existente. En este caso, la amenaza de un posible fracaso motiva a la persona a trabajar para conseguir el éxito.
- La tensión estorba cuando la conducta pretende una respuesta nueva o una respuesta contraria a la existente. En este caso, la amenaza de fracaso genera ansiedad que dificulta el trabajo para conseguir el éxito.

Ejemplos

Control de la ansiedad

Cuando decidí dejar de fumar, me preparé un plan para eliminar la ansiedad que se generaría en momentos críticos, por ejemplo, al tomar café, al sentarme con unos amigos en un bar o al enfrentarme a la solución de un problema.

La primera vez que tomé café, a solas, sin encender un cigarrillo, lo pasé francamente mal. Sufrí un estado de ansiedad terrible, hasta el punto de que creí que no podría soportarlo. Era algo nuevo para mí, tomar café sin fumar. La siguiente vez fue casi igual de malo, pero al cabo de unos días, ya sabía que podía soportarlo.

Cuando por fin me senté con unos amigos en la terraza de un café, me angustió la idea de no poder soportar el ambiente de relajación sin un cigarrillo, pero sabía que podría tomar un café sin fumar y sentí crecer mi autoestima al poder demostrar a mis amigos que lo estaba consiguiendo.

Fin de ejemplos

En el ejemplo anterior, la tensión que se produce ante la amenaza de fracasar dificultó conseguir la meta, porque la persona tenía que aprender una respuesta nueva, que era tomar café en un bar sin tener un cigarrillo en la mano.

Cuando consiguió aprender que era capaz de superar ese malestar, la tensión que se produjo ante la amenaza de fracasar le ayudó a lograr su meta, porque fue como un desafío que le permitió elevar su autoestima ante la opinión suya y de sus amigos.

Seguro contra el fracaso

El temor al fracaso lleva a algunas personas a asegurarse contra él. A la hora de emprender una acción comprometida y difícil de lograr, es fácil y, al mismo tiempo, peligroso, asegurarse contra el fracaso.

En el ejemplo que estamos analizando de dejar de fumar quien decide dejarlo y lo publica a los cuatro vientos adquiere un compromiso consigo y con su público. Si tiene éxito, sus redes sociales cantarán su victoria y su valor. Pero, si no lo tiene, el fracaso se extenderá tanto como se extendió el compromiso y no todo el mundo le animará a que se empeñe de nuevo o le concederá la opción del derecho a equivocarse, a fracasar y a rectificar.

En este caso, el seguro contra el fracaso sería comprometerse a dejar de fumar con alguna condición, de forma que el fracaso siempre se pueda imputar a que tal condición no se cumplió. Eso funciona frente al público. Frente a uno mismo, lo más adecuado sería comprometerse a dejar de fumar pero siempre con la puerta abierta a dar marcha atrás si la ansiedad se llega a hacer insoportable. Eso, además, ayuda a eliminar la ansiedad que supone la decisión de dejar de fumar. Es decir, el seguro contra el fracaso supone una alternativa al logro de la meta.

El peligro de esta alternativa es que la meta termine por abandonarse, porque es tan fácil señalarse dos metas alternativas como prolongarlas *sine die*.

Capítulo 2 – Los conflictos que soportamos

La frustración está presente en muchos momentos de nuestra vida. Desde que nacemos estamos sufriendola, puesto que el entorno no nos permite hacer nuestra voluntad, que es buscar ese placer del que estamos hablando.

La frustración

La tensión que se produce en el momento en que se percibe la meta deseable se resuelve de dos maneras:

- Respuesta consumatoria. Es el logro de la meta. Cuando la persona que quiere dejar de fumar consigue su objetivo, la ansiedad desaparece. Se ha producido la respuesta consumatoria, es decir, se ha satisfecho la necesidad, se ha conseguido el placer. La persona ya no necesita liberarse de los malestares del tabaco porque ya lo ha conseguido y ha obtenido, además, el placer de haber superado la dependencia, de haber elevado su autoestima al demostrar que es capaz de conseguir lo que se propone y de no tener que volver a