

TENGO PENA, ¿QUÉ HAGO?

Vamos a analizar este importante tema con detalle, para alcanzar ciertas respuestas y caminos a seguir, en esta situación, tan humana y tan frecuente. Usaremos el término “pena” o “tristeza” indistintamente, como sinónimos, como una vivencia personal y consciente, sin decir, directamente, que esto es indicativo de un cuadro depresivo u otro trastorno psicológico, porque perfectamente, podemos tener esta vivencia sin estar enfermos o sufrir un cuadro psiquiátrico. No obstante es también cierto que procesos melancólicos prolongados, con pena, abatimiento y desmotivación general, son indicativos de un trastorno mayor, que requiere tratamiento y supervisión profesional hasta su remisión completa.

Cuando experimentamos lo que llamamos tristeza o pena, seguramente el sentimiento y las sensaciones que tenemos son como un gran vacío interior, o como un dolor constante y difuso, como que nos vamos sumergiendo en algo oscuro y feo. Muchos pacientes expresan esto como estar “cayéndose en un profundo hoyo”. Pero alertas, esta experiencia dolorosa y disfórica, la tristeza, **es un tipo de información muy valiosa**, como otras emociones negativas, de rabia, ansiedad u odio, son fenómenos totalmente explicables y tratables por las ciencias psicológicas. Nada que no se pueda comprender, tratar y crecer con estas experiencias. Hoy sabemos que todo lo que experimentamos emocionalmente, si logramos asumirlo y procesarlo, tiene una función adaptativa y cumple un papel fundamental en mantener las relaciones y los vínculos interpersonales. Esto significa, en el tema que tratamos ahora, que su pena o tristeza está relacionada con alguien o con la pérdida de algo, sea esto real o imaginario, y que esto no es producto de un castigo o de la mala suerte, pues siempre existe una causa concreta, sea física o psíquica, e identificada esta, se puede tratar y curar, y más aún, esta experiencia nos puede ayudar a desarrollarnos mejor como personas y ha comprender asuntos de la vida, que de otra forma es muy difícil ver.

Entonces, si estamos recibiendo este mensaje, con el signo de la pena, desde nuestro mundo interior y nos altera o baja nuestra calidad de vida, lo peor sería ocultarlo y negarlo, debemos prestarle atención y ver que pasa. Primero debemos verificar si estamos enfrentando una pérdida, ver si ésta es real o no. Una pérdida siempre nos va a producir sentimientos de pena o tristeza, desde perder un objeto pequeño, una pequeña pena, hasta asuntos importantes en todos los planos, como una relación afectiva significativa, donde se produce una gran pena, que muchas veces implica la elaboración del duelo respectivo. Con estos datos, lo primero que debemos hacer, es identificar los pensamientos que están asociados a estas sensaciones de pena, pues siempre las emociones, que son fenómenos naturales y estudiables, están asociadas a ciertos pensamientos, sensaciones físicas e imágenes, que se repiten cada vez que tenemos tristeza u otra emoción. Bueno, identificados estos pensamientos, tenemos dos opciones para actuar:

A.-Pensar de manera diferente, si es que la pérdida es irreal o imaginaria o

B.-Actuar en forma distinta, aceptando la pérdida, si esta es real.

Supongamos que Ud. Tenía una excelente relación afectiva con otra persona, que desde su punto de vista marchaba muy bien, y esta persona por algún motivo, rompe la relación o se margina de ella, y Ud. Está muy triste y deprimido por ello, pensando: “La he perdido para siempre, yo que la quería tanto, que tanto luché por esta relación, no puedo vivir sin ella, no concibo la vida sin ella”. Este tipo de pensamientos, indudablemente, nos va a producir una profunda tristeza, con sentimientos de vacío e inutilidad, por la estructura misma del mismo, el cual debemos analizar. En este caso, es más sensato y sano aceptar la pérdida y cambiar nuestra actitud y forma de pensar, por ejemplo: “He perdido a esta persona tan querida, esto me da pena, pero voy hacer algo al respecto, debo reconstruir mi vida y sacar provecho de esta experiencia...etc”. A veces basta solo este cambio de formulación de pensamientos para producir cambios extraordinarios en nuestras emociones y sensaciones, recordemos que todos estos procesos cognitivos están relacionados unos con otros y se retroalimentan permanentemente.

Muchas personas, a veces cometen la equivocación de negar los sentimientos de tristeza o pena, lo cual es un gran error, pues al negar algo, lo dejamos de ver y al dejarlo de ver, perdemos el control sobre ello y no podemos trabajarlo ni controlarlo. A veces tenemos la fantasía, que al negar o ignorar un sentimiento negativo, nos vamos a sentir mejor, la verdad, que al final, es todo lo contrario, todo lo que negamos y ocultamos a nuestra conciencia, se transforma, con el tiempo, en otros síntomas de más difícil manejo.

Otro defecto frecuente en el tratamiento de estas emociones, a parte de ocultarlas, es culpar a otros de las mismas. Como si la pena que sentimos, la angustia o rabia, es culpa de otros, NO, no es así, las otras personas están involucradas en ello y pueden ser gatilladores de estos procesos, pero los responsables de sentir cada emoción o sensación, somos nosotros mismos, pues siempre tenemos la libertad de elegir otra emoción, a la que elegimos a veces en forma mecánica. En este aspecto, debemos entrenarnos en ver y evaluar las opciones que tenemos de sentir o experimentar algo. Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y sus consecuencias. Eso es parte de la madurez. Debemos recordar también, que no podemos resolver nuestros problemas en el mismo nivel de conciencia que los creamos.

CONCRETAMENTE: ¿QUÉ PUEDO HACER?

1.- Distraerse, a través del manejo de la atención y la concentración:

La tristeza, como cualquier sentimiento, se puede manejar constructivamente, al actuar sobre otros procesos cerebrales, como los cognitivos, ya que los centros cerebrales que procesan las emociones y las cogniciones están unidos por fibras y se están constantemente retroalimentando e influyendo.

En este punto el procedimiento es el siguiente: Cuando Ud. Experimenta este sentimiento de tristeza, debe evaluar su intensidad en una escala de 1 a 100, luego de tener claro el nivel de intensidad, concéntrese en cualquier objeto de su entorno, algo no tan simple, obsérvelo con detalles, como cambia con la luz, lo que puede pesar, como pudo ser hecho, todos los detalles posibles que pueda imaginar. Posteriormente, vuelva a evaluar su grado de tristeza o pena, en ese momento y observe si ha disminuido, póngale puntaje nuevamente. Lo normal es que haya disminuido, pero el alivio va a ser solo momentáneo. Pero esto es solo para demostrarle lo que indicábamos más arriba sobre el funcionamiento cerebral, por lo tanto, ahora cada vez que aparezca esta sensación de pena, debe focalizar su atención en algo externo, cada vez más complejo, para desfocalizar, en este punto su cerebro. Para con práctica y un poco de tiempo, realizar rutinas más complejas como caminar o realizar algo con las manos, con una atención intensificada en lo que hace. Esto, al elevar los niveles de conciencia y desfocalizar la atención, produce efectos tremendamente benéficos en el tratamiento de las emociones disfóricas. El manejo de la atención y el elevar los niveles de conciencia, por los resultados de las últimas investigaciones en neurociencias, con el tiempo serán los tratamientos básicos de muchas enfermedades mentales, sin uso de drogas. Los pacientes a los cuales recomendamos esto, han referido en estos procedimientos una gran herramienta de autoayuda. La clave es que cada vez que tengamos esa sensación, usemos ese estímulo para activar este procedimiento. La ATENCIÓN INTENSIFICADA. Recordemos que la atención es la rienda del pensamiento.

Otra variable de esta técnica es la *FOCALIZACIÓN SENSORIAL*, que consiste en prestar atención a nuestro entorno inmediato, y también el interno, a los sentidos del olfato, la vista, el oído, etc., sentir el peso del cuerpo, todo lo que se pueda, contra más sensaciones concientes podamos dirigir a nuestro cerebro, son las llamadas modalidades sensoriales, mayor será nuestra sensación de alivio, ante la emergencia de la pena o de pensamientos autodestructivos. Un ejemplo de esto puede ser si Ud. sabe algo de música y escucha una melodía de su agrado, identificar los instrumentos, captar las modalidades y las sensaciones o imágenes que se producen en su mundo interno. O más simple, tomar una fruta sabrosa, sentir intensamente su sabor, aroma, textura. Eso es usar la focalización

sensorial a nuestro favor, para transmutar emociones disfóricas y es el comienzo del uso adecuado a la atención, clave de muchos misterios.

Dentro de este punto y con estos recursos, existe otra modalidad que se llama: *VISUALIZACIÓN DE IMÁGENES*. Consiste en imaginar escenas agradables, con bastante detalles, donde Ud. se visualice realizando algo agradable y relajado, que siempre le ha producido confort. La idea es que al momento de la pena, Ud. pueda cerrar los ojos, relajarse un momento y tener su *LUGAR IDEAL DE DESCANSO*, algo ya concebido previamente, donde uno participa, con detalles y colores. Muchas personas refieren grandes beneficios de esta práctica. No obstante si las imágenes no le producen un alivio, déjelas, pues estas prácticas no son efectivas para todas las personas y situaciones. Y no son remedios infalibles, tienen solo la virtud de aliviar los síntomas y aumentar nuestros sentimientos de auto eficacia, para llegar a comprender lo que nos ocurre en verdad.

2.- ACTIVIDADES PLACENTERAS

Es muy frecuente que cuando estamos deprimidos, olvidamos las actividades que antes nos producían placer y agrado, y las sensaciones placenteras son vitales para el buen funcionamiento y la homeostasis cerebral. Por lo tanto debemos recordarlas y practicarlas, aquí ya no es imaginar o concentrarnos en algo, es hacer cosas, por simples que sean, pero que nos reporten placer y satisfacción. Es importante en este punto el control de los automatismos de pensamientos negativos (Tema que profundizaremos más adelante, en el N° 7), pues podemos partir con algo que antes nos satisfacía y ponernos a pensar: "No esto no va a funcionar, es una lata, me voy a cansar solamente y..." Esto debemos detenerlo inmediatamente. Lo otro que debemos tener en cuenta es la culpa. Para muchas personas, tener actividades placenteras, por condicionamientos erróneos, les produce una gran carga de culpa. Debemos ver porque es así y comprender que si lo que hacemos es sano, natural y no perjudica a nadie, y menos a nosotros mismos, es indicado y necesario para mantener nuestra armonía interna. Como decíamos nuestro sistema nervioso necesita de estos estímulos positivos y placenteros para su correcto funcionamiento.

3.-ACTIVIDADES DISPLACENTERAS

Aunque esto parece de Perogrullo, no lo es. Pues muchas sensaciones de tristeza y fastidio son el producto de actividades desagradables que realizamos mecánicamente y no somos concientes de ellas. Estas actividades tienden a perpetuar los sentimientos de tristeza o pena. Debemos analizarnos y ver que actividades tenemos, de las cuales podamos prescindir, que no nos aportan nada y que realizamos por años, mecánicamente, sin un juicio crítico, si son buenas o malas para nuestra estabilidad o felicidad. Esto implica observarnos, y a

veces pedir que una persona que nos conoce, nos haga estas observaciones, para cambiar y modificar conductas y acciones mecánicas displacenteras.

4.-AUMENTO DE LA TOLERANCIA

Esto está relacionado con lo que decíamos antes del sentimiento de Auto eficacia. Ud. debe ir aumentando su tolerancia hacia los sentimientos de tristeza, con pensamientos más positivos: “esto lo voy a superar, voy aprovechar este sentimiento para perfeccionar esta habilidad o técnica, esto no me la va a ganar, yo seré más fuerte que esto...”.

La vida está llena de desafíos y debemos muchas veces soportar el dolor estoicamente, pero dándole, a la vez, un sentido superior. Procesando esa experiencia, en vez de huir de ella, tratando de darle un sentido y un significado, dentro de nuestra vida, asumiendo, como comentábamos anteriormente, que estos dolores son productos de nuestras acciones y pensamientos.

5.-LIMITAR LAS QUEJAS

Muchas personas, sin darse cuenta del mal que se hacen, viven quejándose y lamentándose por todo. Toda perturbación, por mínima que sea, para estas personas, es atroz y alimenta un sentido de queja mal sano. Y no saben que en la medida que nos quejamos, nuestros males aumentamos.

He recomendado, ha pacientes que sufren de este mal habito, quejarse solo una vez por día, solo 10 minutos. Quejarse solo o con alguien en frente, hacerlo concientemente. Solo diez minutos, de viva voz. Es increíble, como después de practicar esto, comprenden el daño que se estaban haciendo y dejan de hacerlo.

6.-PRACTICAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA

Está demostrado por una gran cantidad de investigación científica seria, a nivel mundial, de los beneficios notables de la actividad física en nuestro equilibrio afectivo. Todos, sin excepción, debemos tener una actividad física, recreativa y aeróbica, según nuestra edad y condición de salud. La actividad física regular aumenta los niveles de las endorfinas cerebrales, sustancias fundamentales para experimentar bienestar, placer o felicidad, nos relaja y nos protege de un envejecimiento prematuro, evitando la aparición de muchas enfermedades. Una rutina deportiva, bien dirigida, es una de las claves de la felicidad y de una vida sabia. Solo con súper esfuerzos regulares se envejece dignamente.

7.-CONTROL DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Esta técnica, bien implementada y practicada asiduamente, puede ser la clave máxima para superar la pena o cualquier emoción disfórica u obsesión desagradable. Consiste básicamente en percatarnos que todas nuestras emociones están asociadas a pensamientos mecánicos, que se activan por la simple ley de asociación mental, frente a cualquier estímulo, visual, auditivo, táctil u olfativo. Vemos algo, por ejemplo, y se activa por asociación un pensamiento mecánico y, por consecuencia, sentimos la emoción determinada al estímulo. Luego muchas veces cometemos el error de querer reprimir este pensamiento u ocultar la emoción pertinente. Grave error, la emoción o el pensamiento, se “alimentan” de la atención que le prestamos. Lo último que debemos saber para practicar esta técnica, es que el cerebro no puede mantener por más de 9 segundos dos pensamientos simultáneamente. Estos son los principios básicos que debemos comprender. La técnica en sí:

Primero debemos tener una lista de los pensamientos básicos, que nos gatillan pena u otra emoción negativa. Estos nunca son más de 10, son pocos en general, repetitivos, mecánicos e inconscientes. A cada uno de estos le debemos crear uno positivo, de la misma valencia y potencia, pero en positivo, tenerlos escritos en una tabla de doble entrada, el negativo-repetitivo de un lado y al otro el opuesto. Cuando aparece el negativo, por cualquier asociación, NO debemos reprimirlo, sino concentrarnos en el positivos, que hemos creado para este efecto, y repetirlo lo más que se pueda y concentrarnos en este, y verán que al rato, han desaparecido los efectos negativos del primero. Esto nunca falla, pero debemos hacerlo impecablemente.

Los invito, en caso de necesidad, a practicar algunas de estas técnicas, que sin duda nos ayudarán a manejar ciertas emociones negativas o pensamientos mecánicos, pero no debemos olvidar que estas solo pretender un alivio sintomático, pues la herramienta fundamental es la **COMPRESIÓN**. Si comprendemos profundamente lo que nos pasa, en todas sus variables y consecuencia, y nos hacemos responsables de ellas, sin culpar a nadie, asumiendo que solo nosotros mismos somos los únicos responsables de nuestro destino, y que por lo tanto tenemos las herramientas para enmendar el camino y obtener todo lo que deseamos de la vida. Naturalmente esto requiere trabajo, esfuerzo, paciencia y paz interior.

CECOP: Ps. Antonio Estévez M. Fono: 33 53 179.
Santa Magdalena N° 75 Of. 805.
Metro Los Leones, Providencia.