

**EMOCIONES OBSESIVAS Y
COMPULSIVAS**



ALFONSO BARRETO

EMOCIONES OBSESIVAS Y COMPULSIVAS

*Afectos y tendencias que usted debe enfrentar y
controlar*



ALFONSO BARRETO
COLOMBIA

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
1. NECESITO SER Y SENTIRME MUY IMPORTANTE.....	7
2. NECESITO TENER MUCHO PARA DEMOSTRAR QUE VALGO	10
3. NECESITO PODER PARA QUE LA GENTE ME OBEDEZCA (NECESITO MANDAR)	13
4. NECESITO SER BELLO(A) PARA SER ACEPTADO Y EXITOSO	17
5. NECESITO QUE TODO ME SALGA BIEN.....	20
6. NECESITO QUE SÓLO MIS RAZONES SEAN LAS VÁLIDAS.....	23
7. NECESITO TENER TODO BAJO CONTROL.....	27
8. NECESITO QUE SE ME AME MUCHO	30
9. NECESITO TENER UNA FAMILIA PERFECTA	34
10. NECESITO VIVIR EXPERIENCIAS EXTREMAS.....	38
11. NECESITO TRABAJAR COMO UN ADICTO	41
12. NECESITO UNA AUTOESTIMA A PRUEBA DE TODO	44
13. NECESITO SER IMPRESCINDIBLE.....	47
14. NECESITO CONSUMIR SUSTANCIAS PARA SENTIRME BIEN Y DIFERENTE.....	50
15. NECESITO ESTAR A LA MODA.....	53
16. NECESITO UNA SALUD INALTERABLE	57
17. NECESITO EVITAR TODOS LOS PROBLEMAS Y DIFICULTADES.....	60
18. NECESITO EVITAR EL SUFRIMIENTO	63
19. NECESITO SEGURIDAD Y PROTECCIÓN A TODA COSTA	66
20. NECESITO HACER JUSTICIA POR MI CUENTA	69
21. NECESITO UNA PERSONALIDAD PERFECTA.....	72
22. NECESITO TENER UNA VASTA CULTURA	75

23. NECESITO AISLARME	78
24. NECESITO BASTARME A MÍ MISMO	81
25. NECESITO VIVIR A TODA VELOCIDAD	84
26. NECESITO SENTIR RABIA.....	87
27. NECESITO ESTAR EN CONFLICTOS	90
28. NECESITO LA ETERNA JUVENTUD.....	93
29. NECESITO CRITICAR	96
30. NECESITO RECORDAR EL PASADO NEGATIVAMENTE	99
31. NECESITO CARGAR LA CULPA.....	102
32. NECESITO TENERLO TODO	105
33. NECESITO SER EL MEJOR EN TODO	108
34. NECESITO LLAMAR LA ATENCIÓN	111
35. NECESITO EXPERIENCIAS SEXUALES “DIFERENTES”	114
36. NECESITO COMPRAR Y COMPRAR	117
37. NECESITO SUPERAR ETAPAS DE LA VIDA RÁPIDAMENTE	120
38. NECESITO CONTEMPORIZAR CON TODOS Y DARLES GUSTO	123
39. NECESITO DE OBJETOS Y ARTEFACTOS PARA SENTIRME SEGURO, SIN MIEDO Y MENOS ANSIOSO.....	126
40. NECESITO DE CIERTOS ALIMENTOS O EXCESOS DE COMIDA PARA SENTIRME BIEN.....	129

INTRODUCCIÓN

EMOCIONES OBSESIVAS Y COMPULSIVAS representa un aporte a la calidad de vida psicológica, emocional y espiritual del individuo, tan necesarias en la época actual, donde las personas tienden a obsesionarse con ideas, objetos, eventos y personas.

El diccionario (RAE) define una obsesión¹ como: “*Perturbación anímica producida por una idea fija o idea que con tenaz persistencia asalta la mente*”. Y una compulsión² como: “*Inclinación, pasión vehemente y contumaz por algo o alguien*”.

De este modo el comportamiento obsesivo-compulsivo, no necesariamente se entiende en algunos aspectos del orden del aseo, la pulcritud o el manejo de las cosas, sino como una serie de comportamientos muy diversos que se caracterizan por su manifestación insistente en la mente de la persona y en sus actos repetitivos cotidianos.

El presente texto expone 40 tendencias obsesivas que debemos aprender a enfrentar, controlar y erradicar para una mayor calidad de vida. Debe tenerse muy en cuenta que el concepto de “necesito...” ilustra el carácter dependiente de la conducta en cuestión y su ilusión de libertad y bienestar, pero es literaria para efectos comprensivos del desarrollo teórico.

Sin duda que, todos tenemos algo que cambiar; situaciones que llamamos normales, pero que a veces nos hacen vivir mal, en esclavitud; y que además corremos el riesgo de interiorizarlas como normales, pero a la final es posible que necesitemos de cierta ayuda profesional.

Este libro constituye parte de esa ayuda.

Alfonso Barreto

Autor

¹ <http://lema.rae.es/drae/?val=obsesi%C3%B3n>

² <http://lema.rae.es/drae/?val=obsesi%C3%B3n>

1. NECESITO SER Y SENTIRME MUY IMPORTANTE

“La tendencia a ser difícil de contentar es otro dispositivo que le permite al neurótico despreciarlo todo y a todos, le protege de la necesidad de tomar decisiones y legitima sus reclamos de prerrogativas. Siempre que esa actitud convenga a sus tendencias y pueda obtener ventajas de ella, se mostrará difícil de contentar; así se asegura una superioridad, harto desagradable para los demás, en la comida, en la elección de amigos, de relaciones amorosas y en el trato con los otros. Todo el mundo debe tenerlo muy en cuenta, pues él está enfermo, nervioso.”

Alfred Adler

Nada mejor que tener un proyecto de vida, compuesto de metas, objetivos, expectativas, tiempos, que permita a la persona llenarse de la sensación de vida y plenitud, eventos que cada ser humano desea lograr, vivir, en el transcurso de su existencia.

En realidad, cada persona es muy importante porque porta en sí la semilla del triunfo, del bien, del bienestar con/hacia los demás; la configuración del individuo también le endilga dignidad, estima, aprecio, respeto; algunos son afortunados en su apariencia personal; otros se ven favorecidos financieramente; hay quienes son muy afortunados con una estupenda familia; están los que encuentran en el capital intelectual fuente constante de bendición y retribución. Miles de posibilidades y motivos de gratitud con la vida.

Ahora bien, si admitimos que toda persona es importante, cabe preguntarse ¿Por qué algunos consideran que son más importantes que los demás? ¿En qué basan su deseo neurótico de figurar, de sentirse admirados? ¿De dónde surge su “importantismo”?

Pueden rastrearse orígenes de esta obsesividad desde la infancia cuando los padres, por exceso, exageran o sobrestiman la importancia, valor y actuaciones de los niños, y los hacen sentir únicos y exclusivos, y rebajando las necesidades de los demás; desde temprana edad el individuo aprende que el mundo se le debe rendir a sus pies y que no existen mayores ni mejores necesidades que las propias.

La idea fija de sentirse importante y la compulsión de realizar actos que lo confirmen, suele ser muy común en esta época; por ejemplo: alguien logra un bien material o posición y corta el saludo y la cortesía a algunos de sus conocidos, sobre la base, de que *ya se es más importante que los demás*.

Emociones que asisten a la persona con ínfulas o sentimientos de importancia son: el **orgullo**, que le hacen sentirse muy único y con necesidades especiales; la **altivez**, que puede hacerle mirar a los demás muy por debajo; la **arrogancia**, que le incitan a actuar menospreciando a sus congéneres; **autoengaño**, o la consciencia de que realmente se es mejor y más importante que otros individuos en este mundo; la **vanidad**, que le infunde la sensación de exclusividad, divinidad. Entre otras sensaciones neuróticas más.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “importantismo”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Recuerde que, de manera inherente e intrínseca, por el hecho de existir, toda persona es valiosa.
- Dependiendo de los niveles de vanidad, algunos aprenden a privilegiar ciertos eventos, productos, personas, como *más importantes que otros*; la diferencia está en la mentalidad del individuo y sus distorsiones personales.

- Es mejor pensar constantemente que las personas son importantes; tienen talentos, dones, cualidades y merecen oportunidades.
- Ciertas personas erran el camino de la vida y cometen grandes tragedias, pero cuentan hasta el final con el amor de Dios para poder cambiar y ser mejores.
- Usted es importante porque decide serlo, no porque otros se lo impongan o deba conquistarlo.

Un cuento para el crecimiento personal

FABULITA

Doña Tortuga paró a Doña Liebre y Doña Zorra, quienes venían con exceso de velocidad por una de las vías principales del bosque.

- ¡Usted no sabe quiénes somos nosotras! ¡Tenemos influencias y credenciales suficientes como para que nos multe! -Gritó Doña Zorra.

- ¡Así es! ¡Usted no sabe lo importantes que somos nosotras! - Agregó Doña Liebre.

La tortuga sonrió y exclamó:

- ¡La ley es tan importante como ustedes y en este caso no la vamos a violar!

Y les extendió la multa.

(Alfonso Barreto)

2. NECESITO TENER MUCHO PARA DEMOSTRAR QUE VALGO

“La pasión de tener debe producir una guerra de clases interminable...”

- La satisfacción ilimitada de los deseos no produce *bienestar*, no es el camino de la felicidad ni aun del placer máximo.
- El sueño de ser los amos independientes de nuestras vidas terminó cuando empezamos a comprender que todos éramos engranajes de una máquina burocrática, y que nuestros pensamientos, sentimientos y los gustos los manipulaba el gobierno, los industriales y los medios de comunicación para las masas que ellos controlan.
- El progreso económico ha seguido limitado a las naciones ricas, y el abismo entre los países ricos y los pobres se agranda.
- El progreso técnico ha creado peligros ecológicos y de guerra nuclear; ambos pueden terminar con la civilización, y quizás con toda la vida.”

Erich Fromm

Un mal de todas las épocas, la ostentación material y el afán por demostrar que se ha progresado o se avanza, no es ajeno al ciudadano común. Ya autores clásicos (por ejemplo: Erich Fromm) dedicaron importantes líneas para reflexionar la confusión e inversión del *ser* y el *tener*.

Por supuesto que el dinero es una maravilla; un instrumento, un medio, un bien, que permite el desarrollo de posibilidades y proyectos en la vida, así como el mantenimiento de la dignidad del hombre mismo, sujeto a necesidades diversas y constantes.

El error está en hacer de la vida material un museo en el que se muestra a los demás todo lo que se tiene y se ha conseguido, como una evidencia de valor, de la esencia del ser como persona; lo negativo se manifiesta cuando se establece como parámetro único y verificable de progreso; en realidad, las personas privilegian distintos tipos de riquezas; para algunos

existe la riqueza intelectual; otros cuidan y cultivan su riqueza espiritual; en otros casos la familia es el valor fundamental; muchos privilegian el valor de las riquezas culturales; en fin, cada quien determina cuál es su fuente de riqueza y valoración en la vida, opciones también válidas y respetables.

Desde el hogar, el individuo aprende a privilegiar lo que sus padres han privilegiado; adquieren los valores y contravalores que se exhiben en la dinámica familiar. El carácter “metalizado”, como le llaman en algunos contextos al gusto y amor por el dinero, lo material y la ostentación, es común en estas épocas, y se ha vuelto tan común que quienes no tienen nada experimentan una tortuosa frustración constante.

Una gran realidad es que, aun cuando se necesita lo material para muchos eventos en la vida, no cabrán en la tumba las codiciadas posesiones que tanto cuidamos los seres humanos.

Algunas de las emociones o sentimientos que evidencian las personas deseosas de mostrar pueden ser: **ostentación** o la sensación vanidosa de mostrar lo que se tiene; el **desprecio** ante los que no tienen o poseen al mismo nivel; **idolatría** por la posesión de los objetos y bienes materiales; orgullo por lo obtenido y que muchas veces está al servicio del ego y no al beneficio de los demás.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “tener y tener”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Tenga conciencia del valor positivo pero muy relativo de las riquezas, las cuales vienen y van (también misteriosamente), y cuya finalidad es el sustento digno de la vida y no su sentido ostentoso y vanidoso.

- Usted vale porque es persona; y así cualquier ser humano; es un evento intrínseco a la naturaleza humana.
- Ostentar y mostrar bienes materiales como sinónimo de valoración no indican que una persona sea realmente valiosa, progresista o feliz; por el contrario, puede significar literalmente que se tiene mucho, sin trascendencia alguna.
- La calidad humana como persona no tiene precio, aunque la gente en general no pague mucho por ello; quien disfruta es el propio individuo en proceso de cambio personal.
- La lucha por tener será siempre constante e intensa; la cultura y los medios de comunicación ejercen influencia directa en ello; pero la gente feliz es la que acepta la vida en lo poco, lo medio o lo mucho, igualmente.

Un cuento para el crecimiento personal

REALIDAD

Había sido una celebridad mundial.

Después de habersele comprobado un fraude, fue despojado de todo su honor, riquezas y demás beneficios.

Cuando le preguntaron qué opinaba de semejante pérdida y dolor en la vida, contestó:

- Por el contrario, ahora me siento verdaderamente realizado y libre de tanta apariencia, presión y afán por el éxito social.

(Alfonso Barreto)

3. NECESITO PODER PARA QUE LA GENTE ME OBEDEZCA (NECESITO MANDAR)

“La búsqueda de afecto es uno de los medios frecuentemente aplicados en nuestra cultura para asegurarse contra la angustia. Otro recurso es el afán de poderío, fama y posesión... El sentimiento de poderío, verbigracia, puede surgir en una persona normal que nota su propia superioridad, ya consista en mayor fuerza o destreza física, en su capacidad mental, su madurez o su sabiduría. En cuanto a la ambición normal de poderío, suele vincularse a alguna causa particular: la familia, el grupo político o profesional, la patria, una idea religiosa o científica. El afán neurótico de poderío, en cambio, nace de la angustia, el odio o los sentimientos de inferioridad. Para expresarlo categóricamente: el afán normal de poderío nace de la fuerza; el neurótico, de la debilidad.”

Karen Horney

El liderazgo es uno de los comportamientos más privilegiados y deseados en la época contemporánea. La figura del líder es codiciada en diversos estamentos, y se considera, a la manera de un gurú, que el líder vendría a ser la solución para las dificultades de los grupos sociales, cualquiera que sea el contexto de influencia. Y si bien la sociedad requiere de esos líderes con la intencionalidad de una gestión óptima y digna, parece ser que para algunas personas, con rasgos neuróticos, la necesidad de dominar, mandar, ejercer, dictaminar, se vuelve el objetivo de su vida, su realización personal, o la calma para su malestar neurótico.

Reza el dicho popular que: “El jefe es jefe, aunque mande mal”, consigna que ilustra la realidad aquella de que el acto de mandar, el dar órdenes, no es una gran virtud en innumerables personas, que por desproporción

llegan a sentir la necesidad de que otros estén cumpliendo sus deseos, sus caprichos, sus erradas decisiones e imposiciones.

El ansia de poder puede surgir de miedos ocultos, angustias, rabias, derivadas de una inseguridad interna que aqueja al individuo, y que se canaliza o encuentra alivio a la tensión cuando se logra subyugar a los demás o someterlos a un control relativamente absoluto.

El ansia patológica de poder o dominación, es un miedo u odio igualmente profundo en el corazón del individuo, que le hace pensar que, al someter el carácter y la voluntad de otras personas, mantendrá en orden el sistema de las cosas o la dinámica del mundo.

Ello puede explicar un poco el daño que muchas personas, desde una posición de poder causan por la inadecuada resolución de sus angustias, miedos e inseguridades, que derivan en comportamientos opuestos; generalmente injustos, ultrajantes, agresivos, manipuladores, etc.

La obsesión y compulsión de este comportamiento radica en la fijación y el empecinamiento constante para que otros cumplan la voluntad propia, aunque esté en riesgo su bienestar psicológico.

Algunos afectos del ansia de poder o la necesidad obsesiva de mandar pueden ser; **manipulación**, de los posibles beneficios de obedecer ciegamente al obsesivo; **agresividad**, si se hace necesario para lograr lo que se dictamina; **miedo**, de no lograr que otros concedan o satisfagan los propios deseos neuróticos; **odio** contradictorio por el sometimiento que se logra de los demás y su debilidad manifiesta.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “ansía de poder”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- No todas las personas estarán dispuestas a cumplir los deseos neuróticos de individuos particulares.
- La facultad de mandar es un don auténtico no muy concedido a toda la humanidad, pero delegado principalmente en los padres (y algunos líderes), para una formación en la familia adecuada y productora de ciudadanos íntegros.
- La propia confianza y seguridad personal liberan de esperar a que otros ejecuten nuestra voluntad y caprichos.
- Saber dirigir, orientar, guiar y exigir de otros precisa de sabiduría, amor y tacto, no tan fáciles de adquirir por mera impulsividad o improvisación.
- En distintas circunstancias de la vida, en una u otra forma, tendremos la oportunidad del poder, cualquiera que sea su grado de influencia y es necesario siempre hacer un buen uso de él.
- Se causa mucho daño cuando los débiles son víctimas del egoísmo, la arrogancia, los caprichos, la inhumanidad de quien experimenta el poder de manera patológica.
- No se es más y mejor porque se mande y ordene; una de las mayores fortalezas, y de incalculable valor, es el gobierno de sí mismo, y no necesariamente el dominio de los demás.

MEGACONTRADICCIÓN

Las autoridades habían estado buscándolo y persiguiéndolo durante años para su captura.

Había sido uno de los bandidos más peligrosos y funestos para aquel país.

Finalmente fue dado de baja...

...Y ahora, años después de muerto lo recuerdan e inmortalizan haciendo seriados y películas sobre su vida.

(Alfonso Barreto)

4. NECESITO SER BELLO(A) PARA SER ACEPTADO Y EXITOSO

“Los padres escrupulosos dedican gran cantidad de atención a enseñar a sus hijos procedimientos rituales y pasatiempos apropiados a su situación en la vida, y, con igual cuidado, seleccionan escuelas, colegios e iglesias donde sus enseñanzas serán reforzadas. Sin embargo, tienden a pasar por alto la cuestión de los juegos, que forman la estructura básica de la dinámica emocional de cada familia, y que los niños aprenden a través de experiencias significativas en la vida diaria, desde sus primeros meses.”

Eric Berne

"Si una persona dedica su tiempo a obtener los hechos de un modo imparcial y objetivo, sus preocupaciones se disiparán por lo general a la luz del conocimiento".

Dale Carnegie

El gusto, cultivo y cuidado de la imagen en estos tiempos ya se confunde o hace irrisorio el concepto de narcisismo (aunque no niegue realmente sus consecuencias en la vida de la persona y sus relaciones interpersonales), porque la cultura de la imagen refuerza constantemente su valor absoluto e imprescindible; moda, estilo, imagen, apariencia, diseño, el performance, entre otros, según la cultura, afirmamos, estimulan y exacerban en el individuo su exagerado autocuidado y autoimagen.

La persona considera llegar a sentirse y volverse exitosa si logra cierta imagen única, diferente, excéntrica, particular, que sobresalga de entre los demás. El cuidado excesivo por la imagen le hace pensar específicamente en cambios externos, que en algunos casos se tornan extremos, llegando

incluso a costarle la vida a miles de personas (como en el caso de cirugías estéticas trágicas).

La moda, por ejemplo, se torna una atadura y gasto constante exagerado, por dar la mejor apariencia y clase en cualquier contexto social. Si bien los cambios son necesarios y muy sanos en la vida, deben operar desde la salud, la sensatez, el equilibrio, sopesando las posibles consecuencias negativas o las posibles ventajas de tipo positivo, por decirlo así.

No puede pasarse por alto, entre otros eventos, el papel que las redes sociales juegan en la interiorización y facilitación del narcisismo (vanidad, lujuria, arrogancia...) en el individuo, motivado a mostrar su mejor perfil, a venderse mejor; más fascinante, éxitos y exuberante, muchas veces renunciando a sus valores morales.

No se trata aquí de autocastigarse, descuidar la propia imagen, hacer de puritano, sino entender que el gusto excesivo de sí mismo, y la obsesión con la imagen propia, a la postre hará que el individuo experimente una vida fantasmagórica, falsa, ficticia, llena de máscaras.

Sobra decir que la belleza interior, tan tenida en poco en estos tiempos de ostentación, novedad y tecnología, es un valor y vivencia vital para el sentimiento de felicidad del individuo y su equilibrio emocional.

Entre las emociones que se pueden experimentar están: **orgullo**, de pensar que se puede ser el más bello y sensual; **vanidad** al estar experimentando cambios constantes y obsesivos con el propio cuerpo y la imagen; **narcisismo** al creer que se es lo mejor del universo, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito ser bello...”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- La aceptación sana de sí mismo constituye una muestra de ajuste psicológico importante.
- No es sano el gusto excesivo y narciso de sí mismo, tan de boga en la época, y que hace a las personas realmente más repugnantes que atractivos.
- El éxito no es la imagen, cuando ésta se configura de máscaras que ocultan la verdadera identidad, individualidad y autenticidad personal.
- Una autoimagen sana hace que el individuo se sienta mejor consigo mismo, y experimente gratitud con su Hacedor.

Un cuento para el crecimiento personal

Vanidad

El Maestrillo enseñaba con paciencia una parábola:

— «Una mujer cierta vez se hizo arreglos en sus piernas para que lucieran mejor; otra vez en su rostro, después en sus manos, luego en sus cejas, siguió con sus cabellos...»

Una joven exclamó:

— ¿Y se sintió feliz?

— ¡Qué va! ¡Continuó pensando con qué seguiría en su cuerpo!

(Alfonso Barreto)

5. NECESITO QUE TODO ME SALGA BIEN

“La mayoría estamos descontentos, inquietos y nerviosos y nos consideramos infelices. Hay en nuestros ojos una lejana mirada que denota cuán descontentos estamos de la vida cotidiana, pues no vivimos en la actualidad del día, sino que ocupa nuestras mentes algo más allá de lo presente.”

Orison S. Marden

Para muchos que algo falle o no salga como se pretende ansiosamente, representa toda una fuente obsesiva y constante de ansiedad; viven con el temor de que los eventos se desvíen de su cauce, de su control, y esto devenga como sinónimo de infelicidad o fracaso.

La vida misma se vuelve un ritual compulsivo en torno de que cada acción procure que todo ocurra bien o perfecto. Si bien estas personas no son precisamente perfeccionistas, su actuar podría desencadenar allí, por el gran esfuerzo y derroche de energía que pueden necesitar para mantener el orden de los eventos.

Vana ilusión, si se toma conciencia de la realidad imperfecta que le corresponde vivir al ser humano, donde algunas circunstancias fluyen para bien, mientras la fatalidad también hace su arribo en los momentos menos esperados; y entre estos dos polos, acostumbra la vida a oscilar en la cotidianidad de los seres humanos.

Hacer planes y proyectos, establecer objetivos y metas, es tan necesario para el hombre, porque le brinda sentido de vida, motivación y deseos de servir a otros; pero no debe olvidarse que no todo irá a puerto seguro, sino que piedras, obstáculos, dolor, sufrimiento, así como logros y conquistas, se darán la mano para enseñarle al individuo lo esencial de la existencia.

La idea fija de que nada puede salir mal no es sana, y sí por el contrario, desgasta las energías y recursos individuales de la persona, enfrascada en el control de todas las vicisitudes humanas.

Afectos y emociones que pueden vivenciarse son: **ansiedad**, ante posibles desvíos que puedan ocurrir en el camino; descontento, cuando algo falla y se cree perder el control; **autoengaño**, al desarrollar la convicción de que todo absolutamente todo tendría que salir excelente; **tristeza**, al no percibir el carácter cambiante, para bien o para mal, de la realidad humana misma.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito que todo salga bien”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Los eventos tendrán fallos de un momento a otro por más que una persona se empeñe en controlar todas las variables posibles de una realidad.
- Vivir con fe y confianza liberan el alma de la ansiedad por el bienestar general constante.
- Sólo el Creador puede mantener en su infinito poder el control de las circunstancias, agradables y desagradables, justas e injustas de la existencia.
- Existir también supone la experiencia del dolor, el fracaso, la derrota, el sufrimiento humano, y no precisamente de bondades desorbitantes.
- La paz, la calma, la prudencia y la sensatez son preciosas perlas que hacen la vida más significativa y grata frente a las calamidades del mundo.

Un cuento para el crecimiento personal

RECORDERIS

- Maestro, estoy feliz porque todo está marchando muy bien en mi vida.

Expresó el discípulo con mucha satisfacción.

El rabí se gozó con él. Le abrazó. Y agregó:

- ¡Excelente!... ¡Procura también mantener la misma actitud cuando todo igualmente pueda ir mal!

(Alfonso Barreto)

6. NECESITO QUE SÓLO MIS RAZONES SEAN LAS VÁLIDAS

“Las personas con la autoestima muy alta y poco respeto por los demás acaban experimentando más estrés y rabia al tratar con un mundo que constantemente los decepciona. Pensar que usted siempre tiene la razón no es un rasgo social útil ni un hábito de buena salud. Vea el valor de los puntos de vista de las otras personas, incluso si valora mucho el propio.”

David Niven

“Sentir que usted es mejor que todos los demás o que siempre tiene la razón, puede parecer que le da poder. Pero realmente es sobre todo fuente de aislamiento y lleva a una cantidad tremenda de tensión.”

James Coyne

Para una buena proporción de la humanidad, si puede aseverarse de dicha forma, el *tener siempre la razón* puede constituir una idea obsesiva, acompañada de rituales de comportamiento en disputas, críticas, contiendas, censuras y antagonismo con/hacia los demás.

Evento o actitud que puede ligarse a una sutil forma de querer tener el poder, el control o cierto orgullo importante al opinar, discutir o analizar. Sentirse importante, una vez más, para algunos es una fuerza desde su autoestima o afectividad que se distorsiona y deriva en medios inadecuados de adquirir el valor personal y el reconocimiento social.

En realidad, esta pretensión: querer tener siempre la razón (acaso acertar en todo-dar en el blanco), es una forma sutil y quizás inconsciente de autoengaño, donde el individuo llega a creer que al verificarse en su favor lo que dice o hace, logrará el favor del mundo y suplir el ansia de reconocimiento que su estima le demanda. Y esto está lejos de ser cierto, porque siempre habrá otras razones válidas de otras personas, también con experiencia, sabiduría, tino u oportunismo a la hora de opinar o dictaminar.

El “guruismo” (el síndrome de los muy expertos de esta época), de constante aparición en los medios masivos de comunicación, hace ver a las personas como posesionadas de la verdad, la técnica, los métodos, el deber ser, lo ideal, la espiritualidad, la psique, la economía, el futuro, entre otras tendencias-realidades, como absolutos dioses y de cuyo dictamen (prescripciones, apreciaciones, consejos) sería arriesgado o fatal apartarse. Por su parte, la vida cotidiana evidencia y enseña, lo relativa que a veces también llegan a ser la verdad y la razón, dada la imperfección humana, también de constante operación en el mundo con indudables errores y consecuencias cada jornada.

La obsesividad por tener siempre la razón, en consecuencia, deja a las personas fatigadas, estresadas, enemistadas con sus semejantes, hinchidas de orgullo cuando atinan, y a la expectativa de que el mundo avance como consideran que debe funcionar.

Algunas emociones que se experimentan son: **impulsividad**, al imponer la razón; **confusión**, al entrar en contradicción con otras razones válidas;

angustia, al esperar que su sistema de pensamiento se vea confirmado en la realidad; *ansiedad*, ante la probabilidad de fallar y quedar mal, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito tener la razón”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Equivocarse es muy de humanos; no es nada extraordinario, ni un acabose fallar, errar o tomar una mala decisión.
- Con base a lo anterior, el equivocarse es positivo cuando se extraen los aprendizajes para la vida, y no se cae en un círculo vicioso de errores incesantes.
- Se produce un mayor aprendizaje cuando se aprende de los demás; de su experiencia (incluso cuando es mala para *no imitarla*), de su dialéctica, de sus valores, etc.
- No siempre se tendrá la razón en todo... Y esa es una buena razón para tomar la vida con calma.

Un cuento para el crecimiento personal

RAZÓN

Un amigo dijo a su compañero:

- En aquello que dijiste tuviste toda la razón.

- Te lo había asegurado –contestó el aludido.

El hombre insistió:

- También en el consejo que me diste aquella vez, fuiste acertado.

- Te lo había asegurado –volvió a responder el hombre.

Después de una pausa el hombre aclaró:

- Pero en la estrategia que me ofreciste ese día, la verdad, la cosa falló...

El aludido cortó a su interlocutor:

- ... ¡Ni lo digas! ¡Dale tiempo a mi estrategia y verás que también tenía la razón!

(Alfonso Barreto)

7. NECESITO TENER TODO BAJO CONTROL

“Muchas veces hemos escuchado la idea de que hay personas que quieren tenerlo todo bajo control. Pero, ¿es eso posible? No, absolutamente. Sabemos que querer tener todo bajo control entra dentro de las cuestiones imposibles, por lo tanto, hablamos del terreno de la imposibilidad, o, en otras palabras, de las obsesiones.”

Cristina Jarque y Lola Burgos

La mente humana, plagada siempre de buenas intenciones, puede en innumerables ocasiones tender a creer que es posible tener el control de todos los eventos. El “controlismo³” o la “controlitis⁴” sobreabundan en un mundo donde la ciencia, la tecnología y las relaciones interpersonales aspiran a un control excesivo y patológico de cuanto acontece.

La idea obsesiva y los rituales compulsivos de esta tendencia personal, pueden presuponer inseguridades profundas, miedos, ansiedades, frente a la posibilidad de que las cosas no marchen bien o que también el sufrimiento y el dolor puedan tocar a la puerta de la vida de la persona en algún momento dado.

Como sostienen algunos autores, existe en esta inclinación una hipervigilancia por cuanto ocurre, así como cierta obsesión por los detalles, para que *el río no se salga de su cauce*. Pareciera que las personas anduviesen vigilantes de los detalles, las minucias; se procurará adivinar las posibles ocurrencias y consecuencias de algo, pero en últimas el

³ Controlismo: para significar coloquialmente la tendencia obsesiva hacia el control.

⁴ Controlitis: como sinónimo coloquial del anterior.

objetivo es no dejar que algo se salga de las manos y todo fluya perfectamente.

La patología de esta tendencia radica en la imposibilidad, muy certera, por cierto, de jugar a ser Dios (quien sí tiene el control absoluto de la existencia y lo creado); y así mismo el desarrollar la convicción de que: se pueden mantener bajo control las relaciones interpersonales (por ejemplo familia, amistades, grupos...); creer que los objetos no se dañarán o desgastarán; que se tendrá una inamovible seguridad laboral, financiera, personal, espiritual, emocional, entre diversas variables más.

Si bien no dudamos de que ciertas personas aparentemente evidencien una vida bajo control total, a la final, las molestias, incomodidades, sufrimientos, desafíos, conflictos, crisis, harán su aparición como eventos naturales e inevitables en la existencia personal de cada individuo.

Algunas emociones o afectos que se experimentan son: **ansiedad**, frente al desenlace de las situaciones; **estrés**, por el desgaste/esfuerzo emocional y físico para intentar el control de todo; **ira**, cuando se presentan falencias o cambios de planes; **anticipación**, o preparaciones obsesivas previas antes de una situación concreta; **desazón**, cuando se alteran los planes, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito controlarlo todo”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Recuerde que no es posible jugar a ser Dios; amo absoluto del pasado, presente y futuro, aunque el bien y el mal se den cita cada día en las diversas situaciones sociales.
- El desgaste físico, emocional, incluso espiritual, es excesivo al tener que estar pendiente de todos los detalles y ninguno de ellos falle.

- La vida se torna insoportable al tener que estar atento a todo cuanto sucede, siendo por lo mismo imposible atender magistralmente a la realidad.
- Serenarse, ser flexible, disfrutar, delegar, son actitudes-acciones muy valiosas para llevar una existencia más sana y aterrizada a la realidad.

Un cuento para el crecimiento personal

EL SECRETO DE LA FELICIDAD

Finalmente había encontrado el secreto de la felicidad; claro, transparente, contundente. Tanto, que fue y lo escribió al pie de la letra y con exactitud en un fino papel. Y lo guardó.

Ahora que ha extraviado el papel, y no lo encuentra en ningún lugar... siente una tristeza profunda.

(Alfonso Barreto)

8. NECESITO QUE SE ME AME MUCHO

“El amar, más que el ser amado, es una actividad de expresión propia creativa y absorbente, pero la necesidad extrema de ser amado tiende más a ser inhibitoria que a apoyar el amor.”

“Es imposible, no importa los esfuerzos que se hagan, que uno sea siempre simpático. Es inevitable que no les gustemos a algunas de esas personas, cuya aprobación es altamente valorada, por sus propios prejuicios intrínsecos, o les seamos indiferentes.”

Albert Ellis

El amor es una de las experiencias, tópicos, ideales, valor, sentimiento, entre otros términos, que más ha dejado derramar tinta desde todos los ámbitos y campos del conocimiento, incluso la literatura y la poesía.

Y ya nadie pone en duda su sana necesidad, su fundamental importancia; experimentos diversos, estudios de casos, la realidad misma del comportamiento criminal, algunos traumas psicológicos, tienen en el desamor, el desprecio y el rechazo, factores que producen individuos con diversas afecciones de tipo psicológico, emocional, moral y espiritual.

No obstante, pese a que el amor (atributo divino excepcional), representa el ideal de las relaciones interpersonales, cualquiera que sea su modo de interacción, el apremio patológico por ser amado, apreciado o querido, no es lo más deseable en la personalidad humana.

Las personas que se esfuerzan porque otros las amen, suelen hacer innumerables cosas para obtener aprobación del objeto de amor (persona o circunstancia); acciones incluso salidas de proporción y moral.

Estos individuos llegan a considerar que es posible caerles bien a los demás, sin excepción, que se trata de *encontrar el modo universal de complacerles y agradarles*. Y como puede deducirse, esto constituye una idea o tendencia del pensamiento *irracional*, porque en cuanto a naturaleza humana se refiere, es imposible ser *moneda de oro* para todo el mundo; las personas se aprecian o desprecian desde diversos motivos o percepciones, prejuicios o simpatías. Y ni siquiera la psicología social ha podido aclarar o precisar esto como se desearía. Aquello de *juntos, pero no revueltos* puede expresar lo difíciles que son siempre las relaciones interpersonales.

La obsesividad y compulsividad de esta tendencia emocional se centra en la lucha, esfuerzo y actuación constantes, por lograr la aprobación, aprecio, compromiso de los seres que rodean al individuo, repetimos, no todos dispuestos a estar a favor de la causa.

Entre las emociones y afectos posibles a experimentar están: **decepción**, de no lograr el amor de otros como se anhela; **tristeza**, al descubrir la difícil realidad relativa del compromiso humano en el amor; **rabia**, al no obtener de otros lo deseado; **culpa**, al sentir ineptitud de generar el amor de los demás, etc.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito controlarlo todo”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- El amor posee unas características muy diferentes de lo que plantea la cultura del amor, el romanticismo, el performance, la literatura; las Sagradas Escrituras lo definen así: *“Tener amor es saber soportar; es ser bondadoso; es no tener envidia, ni ser presumido, ni orgulloso, ni grosero, ni egoísta; es no enojarse ni guardar rencor; es no alegrarse de las injusticias, sino de la verdad. Tener amor es sufrirlo todo, creerlo todo, esperarlo todo, soportarlo todo.”* (1 Corintios 13. 4-7)
- Por supuesto que, es muy agradable ser apreciado, valorado, atendido y aprobado por los demás; pero el problema surgirá cuando alguien o muchos no estén dispuestos a hacerlo.
- El amor es un compromiso que se construye, se alimenta, se cuida; no es un producto emocional basado en el egoísmo y la calma para las ansiedades.
- Es muy sano comprender que existen diferencias, discordancias, incomprensiones y rupturas en las relaciones humanas, y el amor no hace absolutamente invulnerables a las personas frente a todo ello. Cuando se es afortunado debe darse gracias al Creador y a la vida; cuando se sufre por ello es bueno hacer un alto en el camino y poner en orden la vida sentimental.
- A amar, también se aprende.

TRILLONARIA

Había decidido no casarse jamás con hombre alguno.

**- ¡Se casarían conmigo sólo por amor a mi incalculable fortuna! -
exclamaba siempre.**

**Muchos años después en su lecho de muerte, sentía el vacío y la
desazón de haber sabido si alguien la hubiese podido amar por lo que
ella era como persona.**

Igual... nunca lo pudo saber.

(Alfonso Barreto)

9. NECESITO TENER UNA FAMILIA PERFECTA

“Otra importante consecuencia de los obstáculos que genera el mito de la familia perfecta aparece cuando surgen dificultades de relación con los hijos o de comportamiento por parte de éstos. La primera tendencia de la familia, cuando atraviesa por alguna dificultad en su relación con los hijos, sea de la índole que sea, es ocultarlo al exterior (nuestra cultura se apoya de forma exagerada en el mito de la familia perfecta...) Los padres no suelen reconocer que ellos también pueden tener problemas. Suelen pensar que son sus hijos los que han sido conducidos por malos caminos, influenciados por malas amistades, o los que han desarrollado unas características que no tienen nada que ver con el resto de los miembros de la familia. Generalmente, los padres evitan el esfuerzo de tratar de descubrir qué problemas de relación, en el interior de la familia, han podido motivar que un menor desarrolle estas conductas.”

(Revista de Estudios sociales y de Psicología Aplicada, No. 120)

Uno de los mayores anhelos de construir un hogar, mediante el compromiso entre un hombre y una mujer, se centra en tener una bella familia, y quizás con el menor número de problemas, sufrimientos y carencias. La lucha y el esfuerzo que se hace para lograrlo a lo largo de los años puede ser obsesivo, compulsivo e infernal por querer mantener el orden de las situaciones a como dé lugar.

Por supuesto que, dentro de condiciones normales, es muy humano, deseable y loable, el pretender tener la mejor familia. Aunque sea muy cuestionada la posibilidad de un reglamento o decálogo único de la

familia, al menos para denominarla así, se hablaría de: *respeto entre sus miembros; ideales compartidos; satisfacción de necesidades básicas; detalles y bienes dignos; estudio, formación y superación de sus miembros; calidad de vida; valores éticos y morales en la dinámica familiar; respeto por Dios, práctica de valores, etc.*

Y si bien todo ello es más que deseable para cualquier familia normal adscrita al bien y a lo bueno, no ocurre así con la tendencia obsesiva de pretender tener la familia perfecta, por un lado, o aparentar a como dé lugar que se la tiene, por el otro.

Porque se corre el riesgo de que cuando se presenten las dificultades entre la pareja, se sufran grandes decepciones; cuando los hijos comenten errores se confrontan los modelos de autoridad y las reglas del juego en el hogar; cuando la economía tiene períodos críticos se plantean desafíos a la unidad familiar; cuando persisten condiciones inmodificables o resistentes, los miembros pueden desanimarse, entre diversas posibilidades más.

Nada mejor que, comprender y asimilar, que el hogar es una experiencia en constante construcción, mejoramiento; que los hijos necesitan asesoría y apoyo constante, pero que no por ello estarán exentos de cometer errores; que la fidelidad y unión de pareja será puesta a prueba de diversas maneras; que el ideal de la economía familiar es su crecimiento; que los valores, las virtudes, la moral, la espiritualidad, son bienes de incalculable valor que no se pueden obviar... Y pretender tener el control de todo ello no es perfectamente posible, pero cada hogar puede hacer lo

mejor, lo que esté a su alcance, para producir mejores familias en sociedad. ¡Mucho menos lograr mantener o construir una apariencia perfecta que de un momento a otro seguramente se derrumbará!

Entre las emociones que se pueden experimentar están: **fatiga**, al tratar de mantener en orden las situaciones; **agobio**, cuando aparecen las inevitables dificultades del hogar; **sorpresa**, cuando aparecen resultados inesperados; **intransigencia**, al pretender el absoluto control y asumir tener la verdad de la *familia ideal*; **rabia**, cuando los miembros no responden como se anhela, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito tener una familia perfecta”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- En todas las familias se encuentran defectos y virtudes en sus miembros, no hay familias perfectas, aunque algunas parecieran dar dicha apariencia (“mito farandulero”).
- La familia se construye y se forma cada día, precisamente frente a los desafíos que tiene la misma dinámica familiar, y los que le plantea la cultura, la tradición y la sociedad.
- Grandes triunfos y madurez surgen de aprender de las experiencias desagradables que afectan en determinada circunstancia a sus miembros.
- Toda familia siempre tendrá algo que mejorar.
- La familia se enfrenta a un proceso de desestructuración, dadas las nuevas tendencias “liberadas” de la personalidad, las tendencias de

“género”; la “pornografía”, y demás “opciones”, que atentan contra el modelo divino-bíblico: hombre-mujer-hijos.

Un cuento para el crecimiento personal

TODOS O NINGUNO

El hijo inquirió a sus padres:

- ¿Cómo hacen ustedes para meterse en su trabajo y no tener tiempo para todos nosotros como familia?

Los padres se miraron con amor y respondieron con afecto:

- ¡Igual que tú lo haces metido en las consolas de juego, la Internet, y te olvidas de todo lo que te rodea!

(Alfonso Barreto)

10. NECESITO VIVIR EXPERIENCIAS EXTREMAS

“El prudente ve el peligro y lo evita; el imprudente sigue adelante y sufre el daño.

Proverbios 27. 12

El simple todo lo cree, Pero el prudente mira bien sus pasos. El sabio teme y se aparta del mal, Pero el necio es arrogante y descuidado.

Proverbios 14. 15, 16

Se vive una época caracterizada por un desarrollo tecnológico como en otros tiempos no se había evidenciado; hallazgos diferentes, aplicaciones, innovación, técnicas sofisticadas, actividades especializadas, etc., la *espectacularidad* de la vida no se hace esperar.

En esta dirección el ser humano parece verse motivado y obligado a estar rompiendo las barreras que le impiden hacer determinadas actividades, así éstas puedan implicarle su integridad o costarle la vida.

Aunque este es un tema también polémico y espinoso, en aras de pecar por fanatismo o puritanismo, las personas en esta época (especialmente los jóvenes y los adultos) se ven entusiasmadas con actividades que ponen en *riesgo* su misma vida, dando a la *muerte* una posibilidad constante de su consumación. Así, no son pocos los casos de tragedias que han dejado a innumerables personas lisiadas, discapacitadas o en estados depresivos, defraudadas, al tratar de ejecutar actos con los cuales llegaron a creer que pondrían el mundo a sus pies y quizás dejar su nombre registrado en la historia. La adrenalina es adictiva en esta época de la historia.

La obsesión y la compulsión al pensar que se debe ejecutar algo *extremo-exagerado*, *descomunal*- (como se han denominado las tendencias y

actividades, particularmente recreativas y deportivas) para experimentar el triunfo y la admiración de los demás, suele ser hoy en día muy común, y sutilmente justificado por el carácter de hazaña que llegan a adquirir dichos actos; fracturas; cuatriplejias; problemas neurológicos; quemaduras; daños digestivos; daños bucales, caídas, entre otras afectaciones, llenan los anales de las tendencias extremas y exageradas de los actos desafiantes y peligrosos, que algunos individuos llegan a considerar como su proyecto de vida y glorificación, y de los cuales no todas las veces se logra salir airoso.

Por supuesto, no se niega que dichas actividades (un salto, una pirueta, un desafío, una resistencia loable, un esfuerzo increíble, un equilibrio sorprendente, velocidad insólita...) manifiestan habilidades corporales especiales en los individuos, no por ello dejan de representar un peligro constante y latente, por más que se los quiera hacer ver como algo fuera de este mundo y en perfecto control.

Algunas de las emociones o afectos experimentados pueden ser: **ansiedad**, por el desafío extremo aceptado; **prevención**, de todas formas, por lo que pueda fallar o pasar; **osadía, intrepidez**, al poner en riesgo su integridad o la expectativa del mismo reto; **imprudencia**, al desafiar el orden establecido de los eventos, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito tener experiencias extremas”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Con la vida no es sabio jugar.
- No se necesitan ejecutar actos extremos, exagerados y peligrosos, para demostrar a otros el sentimiento de valía personal.

- La actividad física (mediante el ejercicio y los deportes) es necesaria y maravillosa, pero no un medio para estar tentando constantemente la muerte.
- “El que ama el peligro, en el perece”.

Un cuento para el crecimiento personal

PROMESA CUMPLIDA

Había prometido que el día que tuviera su moto "volaría", a la máxima velocidad.

Y así fue.

- En realidad, al estrellarse contra el vehículo...- Confirmó un testigo del incidente- ¡"voló" como cincuenta metros más adelante!

(Alfonso Barreto)

11. NECESITO TRABAJAR COMO UN ADICTO

“Al cabo de cierto tiempo, el mundo del adicto al trabajo es embargado por el distrés o estrés excesivo y sus manifestaciones. Contrariamente a los trabajadores distresados habituales, el adicto al trabajo mantiene una relación de tan profunda afinidad con el estrés, que muy bien podríamos catalogarlo como un adicto al distrés. A medida que se acrecienta la sintomatología del distrés se redobla su entrega al trabajo; se cree totalmente imprescindible; elabora fantasías sobre el mejor modo de orientar el trato con el jefe; se esfuerza en encontrar una solución para los problemas de la empresa, reales o imaginarios; es presa de pesadillas oníricas en torno a sus posibles errores laborales; a la vez, teme no ser indispensable para los demás y perder el puesto de trabajo o el nivel laboral.”

Francisco Alonso-Fernández

Nada más placentero y gratificante que realizar el trabajo que gusta, en el cual se encuentra realización, sentido, servicio. De hecho, las Sagradas Escrituras sugieren que la persona que *no trabaja* no tiene derecho a comer, al menos así lo dejó escrito el apóstol San Pablo. Y sin duda que, el trabajo es uno de los dinamismos o motores del desarrollo de la humanidad, y agente impulsor de la tecnología, la ciencia misma.

Para los adictos al trabajo (irse al extremo de la intencionalidad y los roles normales que requieren un oficio u arte) éste se vuelve una actividad rutinaria de esclavitud: por lograr los objetivos; obtener mayor productividad y rentabilidad; al considerarse indispensable en dicho cargo o labor; la competitividad empresarial; cierto endiosamiento del puesto de trabajo; fe ciega y obsesiva por la empresa, entre otras variables.

No se discute que la época contemporánea evidencia crisis económicas profundas y distintas naciones; gobiernos corruptos; líderes déspotas; sistemas gubernamentales ineptos, entre otros factores, causan daños terribles en la población general, cuya esperanza siempre se centra en gobiernos óptimos, deseosos sinceramente del bienestar social de los países. Y aunque en cada gobierno esto siga siendo una utopía, las personas se ven o viven con una actitud esclavizada frente a la posibilidad de perder su trabajo, y por tanto los riesgos que ello implica en la familia, las obligaciones, las deudas, el mismo proyecto de vida y su núcleo familiar.

Dicho cuidado, del empleo, se asume por algunos individuos como una obsesión por hacer *esfuerzos* por tornarse *imprescindibles* en el trabajo, o buscar *estabilidad* allí a como dé lugar, por una parte; en otro sentido la persona considera mentalmente que no puede parar y así su trabajo puede fluir perfectamente y lograr lo que se espera de él. Y cada vez se necesita más *tiempo*, mayor *ocupación*, más *responsabilidades*, como sinónimos de bienestar y progreso.

Por supuesto que, el esparcimiento, el descanso, el relajamiento, se interpretan como sinónimos de pérdida, pobreza e improductividad. Y en un *círculo vicioso*, el individuo lleva o prolonga su trabajo, de la empresa al hogar, porque ya no le es fácil detenerse/desprenderse.

Entre las emociones o afectos que experimentan estos individuos están: ***estrés*** crónico, al demandar mayor adaptación de su cuerpo, su mente, su espíritu; ***decepción***, cuando no se logran las metas autoimpuestas; ***irritabilidad***, cuando los eventos no siguen el curso anhelado; ***hipersensibilidad*** o ***susceptibilidad*** a consejos, críticas, exhortaciones; ***intranquilidad***, frente a posibles cursos de acción de la labor realizada; entre otras sensaciones y afectos; ***enfermedades psicosomáticas***, como se denomina ahora a la relación psicología-cuerpo (enfermedades con fundamento psicológico)

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito trabajar como un adicto”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- El trabajo es una experiencia maravillosa de crecimiento personal, social; de servicio a los demás; de edificación familiar; una fuerza que ayuda a transformar el mundo... pero no más.
- La sociedad está en permanente cambio, y ya para un individuo es casi imposible permanecer toda su vida en una misma labor.
- El esparcimiento, la recreación, la diversión sana, son necesarios en la vida como alternativa a la rudeza, rutina y estrés que implica el trabajo cotidiano.
- Se espera en esta sociedad que se haga con excelencia aquello por lo cual se ha sido contratado, y no crear “falsos trabajos” u ocupaciones en torno de la labor original.

Un cuento para el crecimiento personal

GRATITUD

- “Gracias, papi, por no traer tu trabajo a casa”

Le dijeron los niños.

(Alfonso Barreto)

12. NECESITO UNA AUTOESTIMA A PRUEBA DE TODO

“El egoísmo y el amor a sí mismo, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos. El individuo egoísta no se ama demasiado, sino muy poco; en realidad, se odia. Tal falta de cariño y cuidado por sí mismo, que no es sino la expresión de su falta de productividad, lo deja vacío y frustrado. Se siente necesariamente infeliz y ansiosamente preocupado por arrancar a la vida las satisfacciones que él se impide obtener. Parece preocupado demasiado por sí mismo, pero, en realidad, sólo realiza un fracasado intento de disimular y compensar su incapacidad de cuidar de su verdadero ser... *Es verdad que las personas egoístas son incapaces de amar a los demás, pero tampoco pueden amarse a sí mismas.*”

Erich Fromm

Indudablemente la autoestima cuenta con millares de adeptos, como una solución a la mayoría de los aspectos individuales e interpersonales. No son pocos, por lo demás, los autores que dedican líneas a sobrevalorar su importancia, cual panacea, así como sus infinitas bondades y posibilidades.

Y aunque estamos de acuerdo en su necesidad, valor e importancia individual (Por ejemplo: una persona depresiva ve muy afectada su propia estima personal), no deben exagerarse sus alcances y reales beneficios.

La vida suele poner a prueba a cualquier individuo, sin excepciones, cualquiera que sea su afortunada posición o estatus, en momentos dados del existir; que le traerán dolor, sufrimiento, escasez, calamidad, etc. Por más que podamos construir una adecuada estima personal, no por ello

nos haremos invulnerables e imperturbables ante las molestias de la vida diaria.

La obsesión y el actuar compulsivo en torno de lograr una autoestima imperturbable u omnipotente, ataca a muchas personas que procuran vivir indiferentemente, insensiblemente o sin que nada les afecte negativamente. Hecho de por sí imposible, porque, como he sostenido en otros textos míos, vivir en un mundo imperfecto presupone sufrir los efectos de dicha imperfección en forma de problemas, conflictos, incomodidades, fatalidades, entre otras adversidades más de la existencia.

Una autoestima sana, por el contrario, comprende y permite al individuo la humildad de asumir las vicisitudes y los acontecimientos vitales impredecibles, y no volverle inmune a lo que como desafío debe resolverse para seguir adelante o sortear cualquier situación.

Entre las posibles emociones de los obsesivos con una autoestima indestructible están: **decepción**, cuando sorprende lo inesperado, lo fatal; **enojo**, al no poder controlar las situaciones; **orgullo**, al creer que se podía controlarlo todo; **confusión**, al no saber cómo resolver algo negativo sorpresivo, entre otras más.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito una autoestima a prueba de todo”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- La autoestima es un valor, aprecio y concepto apropiado de sí mismo; cualquier exceso o defecto afectan inevitablemente a la persona.
- Una autoestima sana brinda tranquilidad y paz personal, y no llena de más conflictos o prevenciones al individuo.

- Aceptar las dificultades de la vida, los conflictos diversos, es normal y natural, no errores o castigos que se reciban por todas las actuaciones, lógico, dentro de los límites morales aceptables.

Un cuento para el crecimiento personal

INSENSIBILIDAD

Un niño que jugaba con otros amiguitos al fútbol lloraba después de haber recibido un balonazo en la cara.

- ¡Buuaaaaa...!

- ¿Lloras porque te duele el balonazo? - le preguntó un transeúnte.

- ¡No, lloro porque ninguno de mis amigos me auxilió!

(Alfonso Barreto)

13. NECESITO SER IMPRESCINDIBLE

“Porque en virtud de la gracia que me ha sido dada, digo a cada uno de ustedes que no piense de sí mismo más de lo que debe pensar, sino que piense con buen juicio, según la medida de fe que Dios ha distribuido a cada uno.”

Romanos 12. 3

Para un buen número de individuos el sentirse indispensables, cualquiera sea su ámbito de interacción, rol, estatus o campo de influencia en la vida, se torna una idea obsesiva por lograr y una compulsión configurada por actuaciones que así lo puedan permitir.

El deseo de importancia y significación personal puede alterarse y desproporcionarse en muchos individuos (quizás sustentado en la premisa de un carácter neurótico), al punto de querer tornarse únicos, preferidos e insustituibles en cuanto hacen.

Este evento también es prácticamente imposible porque los individuos realizan actividades con mayor pericia que otros y viceversa; aunque la historia parece patológicamente privilegiar los talentos de unos pocos, llegan a ser innumerables los miles y miles de individuos, algunos conocidos-famosos o no, en todos los campos de realización humana a lo largo de las épocas.

Así que, la búsqueda de la *inmortalidad* mediante la idea de lograr ser una figura irremplazable es bastante neurótica y egoísta, porque el desarrollo y el avance de la raza humana se basa también en el aunar fuerzas, metas y talentos para los grandes inventos, descubrimientos e innovaciones.

Cada persona es valiosa, y llega en un momento dado, a brindar un mínimo servicio a los demás; así como también el procurar ser

imprescindible implica un trabajo arduo, egoísta, obsesivo, soberbio, quizás sobreestimando las propias capacidades y alcances personales frente a la misma realidad y sus límites.

Así que, como en nuestra ausencia aparecerá una gran fila de sustitutos y reemplazos, quizás, para dolor personal, con mayores atributos, cabe tomar la realidad de nuestras actuaciones con prudencia, humildad y sensibilidad, admitiendo que sólo Dios es necesario, imprescindible e irremplazable.

Entre los posibles afectos por experimentar con estas obsesiones se encuentran: ***intranquilidad***, por el curso de las propias acciones esforzadas; ***envidia***, al percibir en otros mayores logros y aciertos; ***altivez***, al creer que se es lo mejor de lo mejor; ***indiferencia***, ante lo magnífico que otros realicen.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito ser imprescindible”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Sólo Dios es indispensable, perfecto, omnipotente e irremplazable.
- Es maravilloso lograr niveles de excelencia altos y sanos en beneficio de la humanidad, de quienes nos rodean.
- La humildad no es un valor fácil de asimilar e implementar; se realizan grandes obras y loables acciones, dentro de una cultura que privilegia la vanidad, el narcisismo, las mismas neurosis personales.
- Cuando el objetivo es el servicio a la humanidad, los logros personales se ven en una proporción adecuada, humilde y justa.

Un cuento para el crecimiento personal

FAMOSÍSIMO

Luego de hacerse mundialmente famoso, se mandó a hacer una estatua en su honor; cuando tembló con fuerza en aquel lugar lo primero que se tragó la tierra fue su idolatrada efigie... Así, lo que muchas veces el hombre exalta, la naturaleza lo aplasta.

(Alfonso Barreto)

14. NECESITO CONSUMIR SUSTANCIAS PARA SENTIRME BIEN Y DIFERENTE

“Todos tenemos dentro de nosotros poderes que habrán de ayudarnos cuando nos enfrentamos a emergencias. Una vez que se ha tomado francamente la decisión de alcanzar el éxito, y una vez se han señalado con exactitud las metas propias, se está en situación de movilizar estas fuerzas.”

Maxwell Maltz

Los cambios, los desafíos, las crisis, los complejos, el sufrimiento, las relaciones interpersonales difíciles, el sinsentido en algunos aspectos de la vida, las pérdidas y decepciones, entre innumerables factores más, pueden alentar a las personas a buscar en las sustancias psicoactivas mecanismos de alivio y escape para la realidad que viven.

El drogadicto, el alcohólico, el fumador, motivados por factores diversos; crisis y disfunción familiar; la influencia del entorno social; la inclinación personal hacia lo malo (placeres, vida fácil y pasiones); frustraciones y heridas profundas... conducen al individuo a depositar y hacer depender su “bienestar” del consumo de sustancias prohibidas, y así quedar atrapados en las prisiones de los estados alterados de conciencia, la pérdida de la vivencia de la realidad, la incursión en la vida inmoral; la pérdida de su dignidad y valía; los conflictos interpersonales con sus semejantes.

Las adicciones ejemplifican perfectamente las tendencias obsesivo-compulsivas, por cuanto ilustran y demuestran las ideas fijas sobre el objeto - esclavizante productor de alivio de la tensión y malestar de la vida; así como la compulsión que convierte el acto de consumir en un

ritual constante, que no se puede evadir o desarraigar para que no ataquen la ansiedad o los conflictos interiores dolorosos y angustiantes.

La época actual brinda a las personas diversificadas experiencias alucinógenas y estados alterados de conciencia, como mecanismos o paliativos para el sufrimiento de la vida, cualquiera sea su origen.

Por supuesto que, y lamentablemente, cada día se observan los estragos de las sustancias psicotrópicas en la sociedad; destruyendo relaciones, hogares, proyectos de vida; haciendo de distintas partes de las ciudades “zonas de tolerancia”, lugares de consumo y perdición, en los cuales los gobiernos apenas logran contrarrestar sus efectos sociales nocivos.

Entre los afectos emocionales posibles que experimentan estos individuos están: **indefensión**, o desesperanza aprendida, es decir, la percepción negativa de que los eventos no cambiarán; **ansiedad** constante cuando se vislumbra la propia realidad y frustración personal; **ira** contra la vida, las personas, la sociedad como causantes de la desgracia personal que se vive; **vergüenza** al no poder reconocer la propia condición personal desastrosa; **culpa** por no haber decidido mejor en la vida, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito consumir sustancias para sentirme bien y diferente”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- También se es feliz cuando se aprende a percibir la realidad sin alteraciones de los sentidos, propias de las drogas.
- Todo problema-conflicto cuenta con su posible solución, o al menos salida, para lo cual no se precisa del consumo de sustancias psicoactivas.

- Pasarla bien, alegre o diferente no necesariamente implica que el individuo deba perder su conciencia (despersonalización), sus valores y dignidad como ocurre con el consumo de drogas.

Un cuento para el crecimiento personal

USUALMENTE

Los tres estaban tan embriagados, que se preguntaron sus nombres entre sí para recordarse quiénes eran.

Al hacerlo, igual se dieron los nombres equivocados y quedaron en la misma confusión...

DELEITE

Los dos hombres disfrutaban de la droga; sonreían, temblaban, gozaban y se frotaban sus manos.

Detrás, silenciosamente en la distancia, la muerte también se deleitaba, sonreía y se frotaba las manos.

(Alfonso Barreto)

15. NECESITO ESTAR A LA MODA

“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 exclusivamente sensible ante la más mínima crítica, con el resultado de que una sugerencia constructiva puede llegar a ser devastadora en lugar de ayudarle.”

Martha Heineman y William Pieper

Para muchos el glamur, la etiqueta y el protocolo, son parte esencial en la vida; dependiendo de cómo operen en dicho nivel de la moda actual, así sentirán bienestar y placer; sería para ellos como un sinónimo de progreso, clase o exclusividad.

Desde la infancia los padres, según el mismo molde educativo que hayan tenido también frente a la vanidad de la vida, inculcan en sus hijos cierta etiqueta o clase para lucir mucho mejor. No se pretende aquí, ni más faltaba, decir que vestir con harapos y ropa “de segunda” sería el ideal digno de la vida en cuanto a vestuario se refiere.

Sin embargo, no son pocas las personas adictas a las marcas, ropas y modas, que llegan a pensar que son lo que visten y como aparecen. La

mentalidad obsesiva conduce a la idea fija de estar *siempre* arreglado, lustrado, ultra pulcro, porque se es objeto de la atención, todo el tiempo, de los demás, y hay que estar preparado, arreglado. Ahora bien, la cuestión se complica cuando las combinaciones del vestuario implican dos o tres marcas a las cuales se rinde todo un culto o respeto, y sin las cuales las personas se sentirán fuera de su estilo o nivel, digámoslo así con respeto, *sin pedigrí*.

Para algunas “personalidades” de la farándula, la aparición constante en los medios de comunicación, no dan oportunidad de un mínimo desajuste en la imagen, pero en este apartado se enfoca en la esclavitud de la juventud-adulter, primordialmente, de modas que se asumen como sinónimos de una personalidad exitosa, diferente y atrayente.

Surge, pues, la compulsión por la ropa, por determinadas marcas y proveedores, y resultan casos de intolerancia para con los padres, que no todas las veces pueden dar gusto a sus hijos por lo costosas que suelen ser ciertas indumentarias y vestimentas.

Ahora bien, si no todos somos modelos, figuras públicas o “personalidades”, no hay problema en pasar desapercibido con una indumentaria adecuada, digna, y lo más importante, con la cual nos sintamos satisfechos.

Igual, estas ideas operan para los diferentes bienes de consumo que atraen a las personas en la actualidad, dado el constante y acelerado desarrollo en las diferentes industrias, con sus productos y marcas competitivas diferentes.

Algunos afectos emocionales que se pueden experimentar son: **vanidad** o la presión constante de lucir regio; **inconformismo** cuando no concuerda el vestuario deseado; **arrogancia**, al pensar que nadie más viste como uno; **rabia**, al no poder adquirir otras modas de “mayor” nivel o costo; **superficialidad**, al dar importancia obsesiva y desmesurada al arreglo personal. Entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito estar a la moda”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- El ser humano *no* es auténtico por la marca que use de diversos bienes o productos.
- Sentirse bien consigo mismo es primeramente una sensación de aceptación interna, luego la expresión de una apariencia específica.
- Aunque la cultura esté en contra de ello, un individuo siempre valdrá por lo que es y no por lo que tiene; a la final siempre los resultados de cada vida se harán evidentes.
- Es muy agradable tener una buena imagen; es sano lucir bien; es importante cuidar de sí mismo... pero es patológico obsesionarse con la imagen personal que se da a los demás.

Un cuento para el crecimiento personal

CASA, CASITA, CASOTA, CASERON...

En la casa...

El piso era de enchape veneciano; las alfombras traídas de Persia; la madera de los acabados importada de Europa; las cortinas de Italia; los jarrones de la China; el circuito cerrado con tecnología japonesa; los diseños del lugar orientados por Pierre; el automóvil importado de Alemania; las camas fabricadas en el Canadá; la ropa era de la mejor marca...todo era ostentosamente lujoso y costoso...

Pero la felicidad, también encargada... aún tardaba en llegar.

(Alfonso Barreto)

16. NECESITO UNA SALUD INALTERABLE

“Tiempo ha que fue condenada la doctrina de los que sostenían que una salud estable y duradera (y esta cuestión fue discutidísima entre ellos) no debe ser considerada como placer. Los defensores de aquella tesis sostenían que no era posible tener conciencia de la salud sin el socorro de alguna sensación externa. Hoy, los sabios proclaman que la salud es uno de los mayores placeres... Dicen, pues, que la enfermedad es un dolor o que el dolor es inherente a la enfermedad. Y, en ambos casos, el resultado es idéntico. Que la salud sea un placer en sí misma o que lo haga nacer como el calor nace de la llama, es cosa que no tiene importancia, y quienes gozan de una salud inalterable nunca carecerán de placer.”

Tomás Moro

Con todos los notables y valiosísimos desarrollos y aportes de la ciencia moderna en articulación con la medicina en general, por una parte, y las constantes campañas informativas, preventivas y cultistas del cuidado del cuerpo y la salud, por la otra, una gran porción de la población llega a desarrollar la idea de una salud “imperturbable”, “invulnerable”, como la de un roble, expresarán otros.

De esta forma la adhesión y creencia por una *salud perfecta* llega a ser la obsesión mental de personas temerosas de los diversos males o enfermedades, así como el desarrollo de rituales o comportamientos compulsivos hacia el cuidado de la salud; estos individuos pueden desencadenar en apegos patológicos por dietas, fórmulas, recetarios, menús; bailes/danzas específicos; rutinas de ejercicios; métodos prácticos e infalibles; ayuda espirituales extras, entre mil ofrecimientos más, que a la postre les generarán más ansiedad y angustia, que el inicial objetivo de paz, tranquilidad y felicidad.

Varios tipos de pacientes, generalmente hipocondríacos, con sus sutiles variedades (alimentación, regímenes, rituales, sintomatologías, objetos y medicamentos del *bienestar...*), caen en una vida de esclavitud, donde pierden el gusto por ciertos alimentos, productos, rutinas, y se van al extremo pensando que eso les llevarán automáticamente a la muerte, o les robará la sensación de serenidad anhelada, que como tendencia espiritual acompaña a este tipo de místicas e ideologías.

Por supuesto que, el cuidado de la salud es fundamental en la vida de toda persona, y no se trata aquí de hacer una burla de los obsesivos; hay casos médicos donde las personas deben abstenerse de ciertos alimentos, sustancias o eventos para prolongar su existencia; y es sabio también atender a la experiencia científica de la ciencia médica, pero tanto *ritualismo* se aparta de una vivencia y disfrute sano de la salud buena o mínima con la cual se cuenta, y por la cual se debiera dar gracias al Creador. Ni qué decir del valor de acudir periódicamente al especialista para chequear nuestro cuerpo y afirmar o corregir los distintos hábitos, que redunden positivamente en torno de la salud corporal y personal.

Entre los posibles afectos por sentir se encuentran: ***escrupulosidad*** o atención a detalles que llegan a percibirse como amenazantes en su totalidad para la salud; ***vanidad***, al querer demostrar el buen estado que se tiene u obtendrá; ***ansiedad***, frente a posibles hallazgos o decursos negativos en las funciones corporales; ***temor del futuro***, en cómo se estará de salud en próximos años; ***hipocondría***, la interpretación y vivencia de los síntomas de la enfermedad como si realmente se padeciera, entre otros afectos.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito una salud inalterable”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Algunas enfermedades (delicadas, graves o no) aparecen en la vida de las personas en algunas épocas de sus vidas.
- Las epidemias afectan la salud de personas que también se cuidan mucho.
- Se debe ser muy agradecido con Dios y la vida cuando son mínimas las afecciones y males corporales.
- La prudencia, cuidado y cultivo de hábitos sanos (no raros, místicos o esotéricos) son buenos aliados de las personas saludables.
- Es bueno acompañar, apoyar y ayudar a quienes padecen enfermedades de diverso tipo, incluso terminales, donde ya no existe esperanza alguna para el individuo.

Un cuento para el crecimiento personal

DESPEDIDA

En su partido de despedida del fútbol, entre el entusiasmo y la ovación, se lesionó gravemente. Pidió el cambio. La lesión confirmaba el retiro.

(Alfonso Barreto)

17. NECESITO EVITAR TODOS LOS PROBLEMAS Y DIFICULTADES

“Sin embargo, la vida cobra su sentido precisamente en ese proceso de afrontar y resolver problemas. Los problemas hacen que distingamos agudamente entre éxito y fracaso. Los problemas fomentan nuestro coraje y nuestra sabiduría. Sólo a causa de los problemas crecemos mental y espiritualmente. Cuando deseamos alentar el desarrollo y el crecimiento del espíritu humano, lanzamos un desafío a la capacidad del hombre para resolver problemas, así como en la escuela deliberadamente proponemos problemas a los niños para que los resuelvan. Por el dolor, que supone afrontar y resolver problemas, aprendemos. Como dijo Benjamín Franklin: Lo que lastima instruye. Por eso las personas sabias aprenden a no temer los problemas, sino que, por el contrario, los acogen de buen agrado, así como aceptan dolores inherentes a los problemas.”

Dr. M. Scott Peck

Puede abrigarse la esperanza, o en un caso extremo, el pensamiento distorsionado acerca de la posibilidad de vivir una vida *carente de problemas*. O quizás vivir de tal manera que se procure estar evitándolos todo el tiempo, a como dé lugar.

Situación en realidad prácticamente imposible por varias razones; la incompatibilidad de pensamientos, convicciones, prejuicios, razones y verdades entre las personas que les conducen a diferencias a veces problemáticas y irreconciliables; la naturaleza con sus tragedias y calamidades repentinas; los intereses egoístas y patológicos de las personas que les conducen hacia actos inmorales y perversos; la desigualdad social y las oposiciones entre ideologías diversas en los sistemas sociales y de gobierno; la misma imperfección de la naturaleza humana que le hace muy difícil el logro de la paz y la convivencia; las repentinas tragedias naturales o geográficas, entre muchos factores más.

Para muchos el evitar el carácter problemático de la vida y las relaciones humanas, les hacen irse al extremo de una vida basada en pasiones, logros

y placeres, que supuestamente mitigarían el dolor y la incomodidad de la existencia, pero a la final resultan encontrándose con mayores problemas; enfermedades, deudas, enemistades, peligros, excesos, sorpresas, etc.

Ahora bien, el procurar vivir sin problemas, impide la madurez y el aprendizaje que precisamente derivan del afrontamiento y la solución de los conflictos y las desavenencias cotidianas.

De otra parte, cabe hacer la aclaración: es muy diferente el tener sabiduría para evitar el máximo de problemas-crisis posibles que surjan de un comportamiento erróneo, empecinado, conflictivo, descontento.

La idea obsesiva de evitar el más mínimo problema se sustenta en la ilusión de lograr control sobre todo lo existente y la propia vida, para lo cual el individuo es alentado en su prepotencia, arrogancia y soberbia personal: todo, absolutamente todo lo puede. Evento que no es así en la realidad.

Entre los afectos posibles a experimentar se encuentran: ***Ansiedad***, ante lo que pueda ocurrir o se avecine como una nueva dificultad; ***fatiga***, al procurar controlar todas las variables; ***indefensión***, cuando se pierde el control de algunos factores; ***culpa***, cuando no se controla lo inevitable; ***desánimo***, el percibir las problemáticas injustas y desagradables en la vida; ***tristeza***, al no obtener los cambios o controles deseados; ***autoengaño***, al creer que lo puede lograr, etc.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito evitar todos los problemas y dificultades”

Para mantener la proporción emocional sirve interiorizar:

- Todas las personas afrontan en su cotidianidad desafíos para su solución; algunos terribles, otros medianamente difíciles, pero siempre habrá algo que resolver.
- Los problemas, los conflictos y las dificultades, ayudan al individuo a mejorar, a madurar y sacar lo máximo de sí, en busca de las mejores soluciones posibles para las fatalidades del existir.
- La búsqueda de autoseguridad y autoprotección tarde o temprano se verán vulneradas, dado lo inevitable e imprevisible de los eventos naturales y diarios.
- Es bueno confiar en que Dios puede realmente tener el control de los eventos humanos, aunque en algunos casos no lo pareciera.

Un cuento para el crecimiento personal

ZAPATOS GRANDES

Por la difícil situación en el hogar, los padres de una niña le consiguieron y le pusieron unos zapatos casi tres tallas más de lo normal.

Los pies de la niña se percibían mucho más grandes, y dejaban intuir el fondo de la situación en dicha familia.

Lo más interesante era ver a la niña con los zapatos, que pese a no ser los de su talla, caminaba, corría, se divertía y vivía, como si no pasara nada.

(Alfonso Barreto)

18. NECESITO EVITAR EL SUFRIMIENTO

“El modo en que un hombre acepta su destino y todo el sufrimiento que éste conlleva, la forma en que carga con su cruz, le da muchas oportunidades –incluso bajo las circunstancias más difíciles- para añadir a su vida un sentido más profundo. Puede conservar su valor, su dignidad, su generosidad. O bien, en la dura lucha por la supervivencia, puede olvidar su dignidad humana y ser poco más que un animal... Aquí reside la oportunidad que el hombre tiene de aprovechar o dejar pasar las ocasiones de alcanzar los méritos que una situación difícil puede proporcionarle. Y lo que decide si es merecedor de sus sufrimientos o no lo es.”

Viktor E. Frankl

“¿No aprendemos del sufrimiento? Sí, muy a menudo, e incluso hay personas que sólo aprenden de esa manera. Pero aprendemos cuando superamos lo negativo, y no cuando lo alentamos o lo aceptamos. El hombre que acepta su problema con resignación no está aprendiendo, sino resbalando hacia un mayor error.”

Emmet Fox

Muy ligado al capítulo anterior (la evitación de los problemas y las dificultades), un individuo puede llegar a creer que se tornará *ajeno al sufrimiento* si logra el control en muchos eventos de su vida; la espectacularidad y autoengaño de esto se sustenta en diversas variantes o sutiles muletas; por ejemplo: el dinero abundante o en cantidades astronómicas permiten que algunos satisfagan sus necesidades y afronten calamidades aparentemente sin problema, pero ello no erradica el lado sufrido de las vivencias y anomalías en cuestión. Para otros una disciplina física y la inclinación por dietas estrictas (Evento nada malo en su proporción) creen que la enfermedad o la muerte no les alcanzarán. Y así innumerables ejemplos más.

El sufrimiento es el rostro de la imperfección humana, que vive eventos imperfectos fuera de su control personal y mental; el sufrimiento implica la debilidad humana por lo inadecuado, incluso lo malo; indica la indefensión ante los eventos de la naturaleza, que cada día se manifiestan

en regiones diversas de la tierra; el sufrimiento manifiesta el carácter perverso del hombre que erradica de sí su amor por el prójimo y su necesario bienestar. El sufrimiento, también, es la puerta inevitable y camino directo hacia la madurez personal y espiritual.

Para un buen número de personas, cada día, la evitación del sufrimiento se torna en una obsesión por el control de todo; tener alimentos en cantidades; tener suficiente vestuario; no deber nada; no ser incomodado por nadie; hacer lo que gusta y se desea; ejercer algún tipo de poder; lograr metas; verse o sentirse invulnerable en algunos aspectos de la vida; mantener la salud; vivir dentro de una fortaleza, etc., mueven o estimulan el comportamiento diario, que pierde cierta confianza en Dios y en la vida, y que mantienen a la persona bajo estado de tensión, prevención o incertidumbre de lo que les pueda afectar.

Por supuesto que, esto no es vida. La evitación del sufrimiento es un rechazo frontal a lo esencial del ser; su trascendencia desde la necesidad, la madurez, lo desafiante, la adquisición de la sensibilidad y solidaridad para con los demás, que increíblemente, devienen cuando realmente se ha padecido en carne propia diversas y reales necesidades sufridas.

Es una idea obsesiva: “No debo sufrir”, “No puedo sufrir”, “La vida es bella” (pero esto mal interpretado), que oprime la mente de la persona, que pierde la confianza y seguridad flexible y relativa que la misma vida otorga a todos los individuos. Asimismo, de otra parte, se manifiesta la compulsión por actuar de forma que el sufrimiento no actúe o se presente en la propia vida, agota las fuerzas del más fuerte, bajo cualquier circunstancia.

Entre los posibles afectos de esta tendencia están: **Ansiedad** ante posibles y nuevos dolores y fatalidades; **rabia**, al no poder tener control absolutamente el existir; **incertidumbre**, frente a lo nuevo y difícil que vendrán seguramente para el individuo; **amargura**, cuando no se superan positivamente las pruebas; **autosuficiencia**, al creerse invulnerable en la existencia, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito evitar el sufrimiento”

Para mantener la proporción emocional es útil asimilar:

- El sufrimiento no exime a ninguna persona en el mundo, por más que pareciera tener el cielo a su favor. A todos afecta y visita con cierta regularidad.
- Una actitud conforme, adaptativa y positiva ante el sufrimiento hacen más posible su superación y tormento.
- Es muy sabio evitar y prevenirse ante los propios sufrimientos, pero aquellos que son producto de la insensatez, la impulsividad, la rebeldía, la necesidad, las pasiones; en fin, aquellos innecesarios que la persona misma se crea.

Un cuento para el crecimiento personal

ELIXIR

Había comprado por una astronómica suma monetaria el "elixir de la eterna juventud"...

...Y, sin embargo, murió al poco tiempo, pues no tuvo en cuenta que la fecha de vencimiento del medicamento ya había expirado.

(Alfonso Barreto)

19. NECESITO SEGURIDAD Y PROTECCIÓN A TODA COSTA

“A los insensatos les exaspera la adversidad, acobarda a los opulentos y descorazona a los mediocres, pero aguza el ingenio del prudente y laborioso, pone al humilde en el trance de desplegar toda su habilidad y convierte en diligente al perezoso. Las tormentas de la adversidad, como las del océano, fortalecen al pasajero. El hombre a quien de continuo le sonrío la fortuna y le alumbra el sol de la dicha, es como tierra seca por los ardores de la sequía.”

Orison S. Marden

Y precisamente en aras de evitar todo tipo de sufrimiento, y por el contrario buscar incesantemente y a toda costa la seguridad en todas las áreas de la vida, la obsesión por la seguridad y la protección personales, cautivan a media humanidad, que confía exclusivamente en el fluir de lo económico y la satisfacción absoluta de las necesidades básicas.

Se olvida, con bastante frecuencia, el carácter dificultoso e inevitable de los eventos fatales o catastróficos, que, en una u otra forma, intensidad o espectacularidad, se presentan y desafían a las personas sin distinción alguna, como se suele hacer creer; por ejemplo: que es a los pobres a quienes necesariamente les pasa todo lo malo; y que los ricos no sufren. Esto es tremendamente relativo en la vida.

Asimismo, las formas o modalidades en que los seres humanos buscamos la seguridad es infinita y relativa; llega a depender de lo que a cada cual le reduce la ansiedad, le afirma la seguridad personal, estimula su propia estima y la apariencia de éxito social que se brinda.

Para algunos, por ejemplo: su seguridad y cuidado personal estriba en la adquisición de una mansión, que, a modo de fortaleza medieval, le protege de otras personas y le hace invulnerable socialmente (le concede

seguridad e inalterabilidad). Por supuesto, como suelo aclarar en mis textos, la riqueza nunca es mala, por el contrario, el dinero es una poderosa herramienta de transformación social y ayuda personal, bien utilizada, claro está. Otros, por su parte, confían ciegamente en un trabajo estable, con el pensamiento de que nunca saldrán de allí, o de que nadie podrá moverles de su zona de confort laboral; pero en realidad, no son la mayoría los que pueden dar parte de victoria de dicha permanencia y estabilidad laboral, y más en estos tiempos donde el trabajo se ha tornado muy rotativo, muy problemático e inseguro.

En verdad que son muy sutiles las variantes que las personas usamos para asegurarnos la vida, evitar el sufrimiento, la incomodidad y los problemas de la existencia, al punto de tornarse el individuo obsesivo frente a todo lo que pueda causarle el más mínimo dolor o inconveniente. Pero la realidad es otra: la *zona de confort* se verá zarandeada en distintos momentos de la vida, para indicarle al individuo que debe mejorar, que debe cambiar, que debe enderezar su camino, que debe amar sinceramente, que su vida seguramente posee algo más trascendental en la senda del vivir.

Por lo demás, no es sano vivir una existencia, donde la persona erige fortalezas personales diversas para tornarse inquebrantable; ante las circunstancias, ante la sociedad, ante las personas; recuérdese que tarde o temprano el dolor, el sufrimiento y las inseguridades acuden al hombre para probar su valor y condición esencial.

Entre los posibles afectos a experimentar, pueden estar: ***angustia***, ante la posibilidad de que las cosas se salgan de su cauce; ***soberbia***, cuando se tienen necesidades satisfechas y lujos diversos, y pareciera que todo marcha muy bien; ***ira***, cuando la zona de confort es removida; ***negación***, cuando los eventos realmente sí se tornan dificultosos; ***dependencia***, cuando el individuo centra su confianza en la ayuda y protección de otros; ***resistencia***, cuando se enfrenta las circunstancias inevitables, etc.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito seguridad y protección a toda costa”

Para mantener la proporción emocional es útil asimilar:

- La vida y las personas no son realmente capaces de brindar seguridad *absoluta* al individuo; sí es posible que las necesidades se satisfagan de manera ostentosa y en el continuo del tiempo, pero cuando se presenten las fatalidades cada persona deberá enfrentarlos y crecer individualmente... o no.
- La búsqueda incesante de seguridad y protección personal, en realidad indican la vulnerabilidad y fragilidad humanas, nunca fáciles de sortear.
- La Providencia Divina está allí para que reconozcamos su necesidad y presencia en cada acto de nuestras vidas.
- La soberbia, la arrogancia y la prepotencia, no garantizan que la actitud de una persona triunfe sobre todo lo que se le presenta.

Un cuento para el crecimiento personal

DICHA

Había conseguido todo el dinero del mundo. Había aprendido que con él se podía comprar cuanto quisiera, a veces hasta la misma conciencia de la gente... Pero no sabía cómo invertir un sólo centavo en su propia felicidad.

(Alfonso Barreto)

20. NECESITO HACER JUSTICIA POR MI CUENTA

“No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. Hasta donde dependa de ustedes, hagan cuanto puedan por vivir en paz con todos. Queridos hermanos, no tomen venganza ustedes mismos, sino dejen que Dios sea quien castigue; porque la Escritura dice: «A mí me corresponde hacer justicia; yo pagaré, dice el Señor.» Y también: «Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; y si tiene sed, dale de beber; así harás que le arda la cara de vergüenza.» No te dejes vencer por el mal. Al contrario, vence con el bien el mal.”

Romanos 12. 17-21

Para una buena proporción de individuos puede resultar fácil, justificable y hasta necesaria la sed de venganza, o de hacer justicia por sus propias manos. Las tendencias de odio, destrucción y venganza en el ser humano, infortunadamente, cuentan con incontables anales que la historia registra y sigue acumulando en dichos archivos; lamentablemente todo esto puede observarse en los noticieros cada día; venganzas por infidelidad; asesinatos por deudas; ajustes de cuentas por malos negocios; padres que violentan a sus hijos de diversas maneras; hijos que ponen en riesgo la vida de sus padres sobre la base de la rebeldía, la codicia, la pasión y el libertinaje, entre miles de motivaciones negativas, que conducen a las personas a tomarse la justicia hasta la empuñadura.

La idea obsesiva de que se debe ejercer la retaliación con otros, se encuentra arraigada en lo profundo del corazón humano, el cual considera que sus razones son válidas y únicas, y que nadie tiene por qué herirlo, traicionarlo o ir en contra de sus propios intereses. Para algunos la necesidad de tomar represalias puede rondar permanentemente en su cabeza, al no permitirse la posibilidad del perdón, la enmienda o la consciencia el fallo humano externo, y así comienzan a pensar en las

posibles acciones destructivas, denigrantes y violentas para enseñar a otros lo que se considera no debieron omitir.

La venganza confirma el odio férreo en el corazón humano; siempre egoísta y autosuficiente por naturaleza (en una acepción negativa, claro está), que en nada desea ser agraviado e incomodado; y por lo general la insensatez de la justicia personal, mediante las represalias suele salirse de las proporciones humanas; torturas, maltratos, ultrajes, pleitos, traiciones, perversidades, entre otras variantes, causan dolor en la vida de muchas personas en cualquier sociedad.

Como he compartido en otros libros de mi autoría, la dificultad de la justicia personal estriba en la desproporción y exageración que pueda darse del medio o modo de ajustar cuentas, por un lado, y del desamor que implica tomar venganza de otros, por el otro; el individuo se torna inhumano, cruel y sádico, al pensar en el castigo de sus semejantes. Y en esto se aleja de la perfecta justicia divina la cual sabe darnos a cada ser humano lo que nos merecemos conforme a nuestras obras.

La venganza, además, suele volverse adictiva (obsesivo-compulsiva), y el individuo se torna como en un juez y tribunal de los demás, según operen o actúen a su conveniencia o no. De allí que, por ejemplo, grandes criminales también en su serie de actos delictivos mantengan una actitud y comportamientos anómalos con respecto de aquello que desean destruir y ajusticiar en su depravada conciencia.

Entre los afectos o sentimientos negativos por experimentar están: **crueledad**, o gusto por el sufrimiento de los demás; **intransigencia**, al no tolerar ni reconocer las razones, errores y excusas de los semejantes dada ciertas situaciones; **cólera**, rabia intensa y profunda incontrolable; **odio**, en realidad por lo que el otro es y ha hecho; **sevicia**, junto con la crueldad, gusto por el dolor de otros; **perversidad**, al pensar en los posibles modos-medios de causar daño a otras personas; **insensibilidad**, de lo que les ocurra o sientan los demás; **burla**, al percibir la indefensión del ajusticiado, entre otras más.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito hacer justicia por mi cuenta”

Para mantener la proporción emocional es útil asimilar:

- Recuerde lo que afirman las Sagradas Escrituras: “Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios.”
- Es importante, dadas las dinámicas, circunstancias y dificultades que se originan dentro de las relaciones interpersonales, el valor y la actitud decisiva de perdonar, lo cual minimizará la cantidad de odio y tragedias cotidianas.
- Dios suele ser perfectamente justo a la hora de dar a cada cual lo que se merece.
- No debe contribuirse a la generación de más violencia; suficiente con la que cada día se percibe lastimosamente en los hogares, el trabajo y la sociedad en general.

Un cuento para el crecimiento personal

CONTRADICCIÓN

Después de haber destruido media manzana de aquella parte central de la ciudad, se escabulló sin sentir el más mínimo remordimiento por lo hecho, sin pesar alguno por las personas que perdieron la vida... Varias horas después, notó que había aplastado una araña en la calle... y se sintió muy culpable de haber acabado con la vida de un animalito.

(Alfonso Barreto)

21. NECESITO UNA PERSONALIDAD PERFECTA

“El perfeccionismo es un problema cuando: le impide a usted triunfar o ser feliz; ningún esfuerzo es suficiente; usted nunca tiene tiempo para hacer lo mejor; usted se siente cohibido o criticado por los demás; no puede lograr que los demás cooperen de inmediato para hacer bien un trabajo; sus estándares no se pueden lograr sin mucho esfuerzo y un gran gasto de energía emocional, física y psicológica; causa desgaste y desgarros emocionales; usted tiene miedo de cometer errores o ser humillado; le hace sentir tenso, frustrado, desengañado, triste o enfadado; distorsiona su autopercepción; crea tensión en sus relaciones personales.”

Mónica R. Blanco

Esta es una valiente y sutil motivación; se habla en este tiempo de un síndrome de tendencias perfeccionistas; se ha evidenciado en el consultorio y comprobado por el testimonio de diversos terapeutas su realidad: existen personas que actúan en pos de la perfección y con la intencionalidad de hacer las cosas lo más perfectas posibles. Y su vida se convierte en un campo de batalla real entre el actuar con excelencia y el no cometer el mínimo de errores en todo cuanto hacen.

La perfección en el individuo le hace pensar que todo es posible de tenerlo bajo control si se ajustan todas las piezas necesarias en torno de un acto o proceso. Los perfeccionistas piensan obsesivamente que la dinámica del mundo, las relaciones interpersonales, incluso el funcionamiento de los objetos y los eventos, pueden fluir sin contratiempo alguno. Por supuesto que, aunque la intencionalidad es muy buena (¿A quién no le agrada que todo “marche sobre ruedas”?) se torna imposible, por ejemplo, que el mundo y las personas actúen y produzcan resultados conforme a nuestro esquema mental particular. Precisamente

las diferencias individuales suelen indicar, psicológicamente, lo distintos que somos los individuos en cuanto a gustos, intereses y preferencias; y desde allí habrá choques, cuando no haya acuerdos o cada cual quiera sustentar-imponer sus propias razones y motivaciones.

El “perfecto”, por su tendencia obsesiva, y compulsiva, vive buscando actos inmaculados, extraordinarios o diáfanos; hace un derroche innecesario de energías y fuerzas por mantener el control; se vuelve intolerante cuando percibe la real imperfección también en sus semejantes; exagera algunas actuaciones para que todo fluya muy bien; se torna iracundo cuando el control pareciera salirse de entre sus manos, etc.

Sin duda que, bajo esta tendencia obsesiva, lo menos que se vive es feliz, porque, curiosamente, se vivirá detallando y percibiendo los errores y falencias en los objetos, las personas y las circunstancias. Evento muy fácil de lograr, por cierto, puesto que para nadie es un secreto que, aunque vivimos en un mundo extraordinariamente hermoso, en su dinámica e interacción es bastante defectuoso cuando los hombres metemos nuestra mano egoísta e interesada.

Por otra parte, la idea obsesiva de ser y actuar perfecto, implica el autoengaño de que uno no se equivoca y puede ser infalible, lo cual dista mucho de la realidad cotidiana donde se cometen aciertos y desaciertos, y donde a la postre el individuo deberá reconocer que todavía tiene mucho que cambiar en sí mismo, porque ésta es una labor que dura toda la vida.

Entre los posibles sentimientos y afectos que se pueden experimentar están: **Estrés**, por la **presión** y **tensión** misma que genera el actuar “perfectamente” y tener el control de todo; **discordia**, con otros al entrar en conflicto con el propia sistema de funcionamiento perfecto del mundo y las relaciones; **cansancio**, por el mayor esfuerzo al actuar, planear y realizar algo; **ira**, cuando los eventos se salen de las propias manos o se percibe un detalle negativo; insatisfacción, porque nunca se cumplen los

parámetros personales como se quisiera, siempre queda faltando algo para que haya sido absolutamente perfecto, etc.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito una personalidad perfecta”

Para mantener la proporción emocional es útil asimilar:

- Recuerde que los defectos y las imperfecciones forman parte inherente del carácter humano; nadie es la excepción para el cambio personal.
- Interiorice con mucha paz y aceptación, que, en innumerables ocasiones, no todo saldrá bien, ni “a pedir de boca”; algo fallará para poner a prueba el carácter de la persona, por más que desee mantener el control total.
- No olvide que sólo Dios es perfecto y tiene el control; no es sano, y por cierto es bastante descabellado, que se puede jugar a ser Dios, cuando se es humano y mortal, con virtudes y defectos.

Un cuento para el crecimiento personal

DOMINIO

Levantaba hasta más de los trescientos kilos y su fuerza era admirada de todos. En cada demostración sacaba sonoros aplausos del público.

En su casa, por el contrario, le era tremendamente difícil tender su propia cama.

(Alfonso Barreto)

22. NECESITO TENER UNA VASTA CULTURA

“El simple todo lo cree; Mas el avisado mira bien sus pasos. El sabio teme y se aparta del mal; Mas el insensato se muestra insolente y confiado.”

Proverbios 14. 15, 16

“Porque la sabiduría de este mundo es insensatez para con Dios; pues escrito está: El prende a los sabios en la astucia de ellos. Y otra vez: El Señor conoce los pensamientos de los sabios, que son vanos.”

1 Corintios 3. 19, 20

También se ha vuelto muy común en esta época el valor del conocimiento en todas las áreas del saber y campos de necesidad humana; el aumento del saber es descomunal, geométrico, y toca las ciencias y la tecnología en general. *El conocimiento no es malo*, porque como todo en la vida depende del uso que se le dé a los descubrimientos y su intencionalidad con la raza humana.

Saber, para muchos, es fundamental. El conocimiento es poder, dicen algunos; y el que tiene el conocimiento tiene el poder, defienden otros. Y cualquiera que sea la perspectiva teórica o filosófica que un individuo asuma, saber o no puede ser toda una tragedia para aquel que lamenta el no hacerlo o aquel que pese a mucho estudio no ha logrado lo que pretendía el conocimiento le iba a proporcionar; pareciera ser que el conocimiento es rentable sólo para quien lo *administra* o *vende*. Hay una tremenda relatividad frente a lo que el estudio representa o no, pues cada persona forja maneras de trascenderse y progresar en la vida, muchas veces ajenas a las disciplinas intelectuales, y ello no hace menos válida y efectivas sus adquisiciones y logros.

Sin embargo, el conocimiento puede volverse una obsesión para una buena cantidad de personas, que consideran que el saber les hace cambiar *absolutamente*, les brinda calidad humana *necesariamente*, les trasciende (no siempre...). Olvidan que los conocimientos suelen ser interpretaciones de los eventos, las relaciones y los objetos que circundan al hombre; que son modos de interpretar y enfrentar la realidad; pero que la experiencia de la vida es algo que genera los verdaderos aprendizajes, y que no surgen de improvisaciones, teorizaciones y especulaciones al interior de un aula, comunidad científica o claustro; muchos autores han disertado sobre ello, pero el sutil engaño permanece porque la transmisión de contenidos y el monopolio de la educación es uno de los negocios más rentables del mundo. Y todos sabemos en realidad que es así, y que hasta el momento no ha podido ser de otro modo en la mayoría de las sociedades.

El obsesivo por la intelectualidad y la cultura invertirá demasiado tiempo en los libros, en la tradición, lo cultural, en los eventos intelectuales, más que otros eventos esenciales: el conocimiento de su prójimo, su familia, el cambio personal, el crecimiento espiritual, porque el estudio quita una gran tiempo también esencial en la existencia; aparte de que implica cierta inversión física y emocional que deja muchas veces más cansancio e inquietudes que resoluciones trascendentales de la naturaleza humana. El extremadamente culto y obsesivo por el conocimiento filtrará inevitablemente la realidad, según el tamiz del cúmulo de conocimientos que ha interiorizado, buenos o malos, de la realidad. Así que, no necesitamos ser tremendamente cultos; necesitamos ser más bien *formados* y orientados hacia el servicio honesto, sincero y verídico de nuestros semejantes.

Entre los afectos de este tipo de obsesión pueden identificarse: ***soberbia***, al creer que se posee la verdad; ***insensatez***, al creer que se es infalible; ***orgullo***, cuando se descubre que otros no han logrado o saben lo mismo; ***inconformismo***, al percibir que el mundo no es lo que aparenta ser;

intolerancia e *intransigencia*, si dentro del propio sistema de pensamiento no cabe o concuerda la misma humanidad, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito tener una vasta cultura”

Para mantener la proporción emocional es útil asimilar:

- Tener muchos conocimientos y una vasta cultura, puede significar precisamente eso: que usted es solamente culto y preparado, nada más.
- El conocimiento será siempre valioso, productivo y constructivo cuya intencionalidad es el servicio a los demás.
- El gusto obsesivo y fuerte por el conocimiento y el saber es más fuente de fatiga y dudas que de deleite personal.
- La humanidad precisa más de personas educadas (formadas con calidad humana) que cultas.

Un cuento para el crecimiento personal

RARO

Llegaban turistas cultos e intelectuales de todo el mundo a aquel lugar; las personas intentaban viajar allí como parte de su proyecto de vida... Porque, en aquel barrio, en aquella manzana, la gente se ayudaba entre sí para subsanar sus diversas necesidades, cualesquiera que ellas fuesen.

(Alfonso Barreto)

23. NECESITO AISLARME

“Es muy diferente vivir sin una compañía a vivir aislado.”

Julio Sahagún

“El hombre no puede vivir aislado, sino que debe agruparse con sus semejantes para satisfacer necesidades materiales y espirituales. Así, todo ser humano forma parte de diversos grupos: familiares, religiosos, laborales, recreativos, etc.; y todo grupo se compone de dos o más individuos, ligados por intereses comunes que interactúan para lograr un objetivo.”

Yolanda Contreras

En un mundo y una sociedad donde el individuo es instado constantemente a sentirse especial, único e inconfundible, suele ser normal que muchos de ellos se tomen demasiado en serio la situación y lleguen a creerse ultra especiales y considerar que no necesitan de los demás; y una de las estrategias resulta aquella de *aislarse*, armando una fortaleza personal en torno de sí, donde nadie tenga acceso o contamine en manera alguna. Lamentablemente esto suena muy feo, pero ocurre con bastante regularidad, pues el individuo *realmente* llega a interiorizar como una convicción profunda de que es mucho más especial que los demás (Dios mismo les llega a quedar muy pequeñito), y consideran que la solución ante tanto especialismo y narcisismo es aislarse de otros, no interactuar con otros o tener en cuenta sus necesidades y llamados de atención.

Es muy diferente, por cierto, estar solo porque ha habido divorcio, porque ha ocurrido una separación o muerte; porque se desea estarlo en pro de la meditación y la propia reflexión personal; producto de un viaje o cambio de domicilio, entre otras, pero no lo es cuando es una forma de la persona

de quitar e impedir todo contacto con su prójimo, negando su existencia o valor, que es lo que suele ocurrir con el aislamiento voluntario, cualquiera que sea el matiz que se le quiera aplicar.

La idea obsesiva de estar solo porque otros lo contaminarían a uno o le restarían el “pedigrí” (alcurnia, status), se ha vuelto corriente en la medida en que algunos individuos van logrando cierto éxito material y social, que los hacen sentir como una raza superior y privilegiada, y en consecuencia actúan distanciándose, separándose u olvidándose de sus semejantes.

Los actos compulsivos pueden darse con la evitación de los demás; el minimizar extremadamente el número de amistades; la crítica generalizada hacia otras personas; el exclusivismo a la hora de interactuar o decidir relacionarse con otros; la incorporación a ciertos clubes “para gente mejor” (o *vip*), en fin, formas diversas de poder resguardarse en fortalezas que permitan el aislamiento del prójimo a como dé lugar.

Entre los posibles afectos a experimentar están: ***soledad***, inevitable y producto de evitar el contacto con otros; ***autosuficiencia***, o creer que se basta a sí mismo en todo; ***endiosamiento***, la creencia de que se vive como un dios y el mundo y las personas son muy poco para el individuo; ***vacío***, a la postre una vida sin los demás suele ser vacía y egoísta; ***intolerancia***, pues si se evita a los demás es porque no se les soporta o tolera; ***insensibilidad***, en consecuencia, producto de que los demás realmente no importen en el establecimiento de las relaciones humanas, entre otras más.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito aislarme”

- Las personas nacen para vivir en comunidad, construirse y trascenderse mediante la convivencia, y no tanto mediante fórmulas de salvación personal y exclusiva... *narcisista*.

- Todos los seres humanos son valiosos e importantes; muchos basados en sus intereses egoístas y narcisistas lo olvidan o lo niegan, causando bastante perjuicio a sus semejantes.
- El aislarse significaría que el individuo ha encontrado la verdad por sí mismo y para sí mismo, y sabemos que la verdad es algo que reposa en las manos de la Providencia y no en la imperfección humana.
- Los mejores momentos de la vida surgen de compartir con otros en paz, alegría, armonía, respeto y tolerancia, pero no de eventos personales que cultivan el propio orgullo y el egocentrismo.

Un cuento para el crecimiento personal

REAL

Trabaja muy duro. Es muy productivo y millonario. Pero tiene escaso tiempo para su familia... y se siente solo y miserable.

(Alfonso Barreto)

24. NECESITO BASTARME A MÍ MISMO

“Debemos desconfiar de las personas autosuficientes. La arrogancia es un agravio contra la lucidez y la inteligencia. La sabiduría superior, tolera; la inferior, juzga; la superior, comprende; la inferior, culpa; la superior, perdona; la inferior, condena. La sabiduría inferior está llena de títulos, en la superior nadie sale graduado, no hay maestros ni doctores, todos son eternos aprendices. ¿Qué tipos de sabiduría controla su vida?”

Augusto Cury

No es raro, y no por ello debe asumirse como normal, encontrar a personas autosuficientes, muy centradas en sí mismas y en su propio poder. Esta también es una sutil modalidad de prescindir en lo posible de los demás, y considerar, erróneamente, que no se necesita de la ayuda y servicio de otros; incluso para algunos se vuelve intolerable e inevitable el verse atendidos en cualquier contexto.

En la creencia de que no podría necesitarse de otros, confluyen varias motivaciones, que ya se han comentado en algunos apartados anteriores; primeramente suele estar el egoísmo humano, muy efectivo a la hora de proclamar al individuo como mejor y prioritario que sus semejantes; también participa el orgullo humano, muy dado a la grandiosidad propia y el rebajamiento de otros que no logran ciertos niveles en campos humanos de acción y progreso; puede añadirse los patrones culturales que también hacen diferencias entre las personas; por otro lado se encuentra el orgullo en cuanto a la estirpe, la alcurnia, y el linaje, que muchos llegan a asumir como verdaderos y que realmente indicarían que alguien o algunos son mejores que otros. Ni qué decir, cuando el dinero en abundancia es la fuente de seguridad, poderío y realización de una persona o una familia.

La idea obsesiva de que los demás pueden ser obstáculo para uno, y que por tanto podemos llegar a bastarnos a nosotros mismos, también implica la sutil evasiva de no querer comprometerse con otros en relaciones, amistades, proyectos o grupos sociales en cualquier contexto.

Por supuesto que, cuando a una persona le “va bien”, y ve que su vida “avanza-progresa” más que la de otros, el sutil engaño del orgullo y la arrogancia pueden asomar, y dar cierta sensación de poderío, gloria y supremacía a la persona sobre los demás. Indudablemente el individuo sentirá que se basta a sí mismo. Es autosuficiente.

Los comportamientos compulsivos posibles son: menor interacción con otros (actitudes evasivas); exclusividad en el estilo de vida (comportamientos altivos); adhesión a comprar marcas específicas y “mejores”; cuidado excesivo de sí mismo en diferentes áreas, entre otras acciones más.

Entre los afectos posibles pueden experimentarse: **Altivez**, o sentimiento de superioridad frente a los demás; **arrogancia**, al llegar creerse mejor que otros; **intolerancia**, con otros que no son o han logrado lo mismo; **vaciedad**, al minimizar el valor y las acciones de los semejantes, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito bastarme a mí mismo”

- Recuerde que, de un momento a otro, por más que se tengan satisfechas ciertas necesidades o lujos, se necesitará del prójimo, a pesar del orgullo propio.
- Es bueno apreciar la labor de los demás, y comprender que cada acción de servicio forma parte del engranaje de la dinámica social misma del mundo, de una sociedad o grupo.
- Semejante al aislamiento, o quizás como la otra cara de la moneda, bastarse a sí mismo es negar la existencia del otro, quien también

tiene mucho que aportarnos en nuestra realización personal y bienestar.

- En los momentos difíciles, desafiantes o fatales, seguramente la persona suele comprender el valor, necesidad y ayuda de los demás.

Un cuento para el crecimiento personal

AYUDA

Una mujer venía caminando, cargada con una cantidad abundante de paquetes y bolsas; hacía un esfuerzo inmenso por seguir avanzando, y por no dejarlos caer. Finalmente, al perder el control, comenzaron los paquetes a caérsele, y no pudo seguir avanzando.

Un vecino que se encontraba cerca le dijo:

- Supongo que mi ayuda le puede servir, ¿Cierto?

Y la mujer tuvo que permitir la ayuda repentina.

(Alfonso Barreto)

25. NECESITO VIVIR A TODA VELOCIDAD

“Las personas aceleradas con frecuencia se alejan de sus valores interiores. Cuando comenzamos a oír las tentadoras voces que nos impulsan al éxito y el logro, por lo general silenciamos la voz interior que nos insta a bajar el ritmo, a permanecer en equilibrio, a dedicar más tiempo a servir que a buscar el éxito, a mantener nuestro enfoque en el llamado de Dios para nuestra vida. Una vez silenciadas las voces interiores, no nos cuesta mucho empezar a transigir en aquello que consideramos valioso. Nuestra excesiva motivación hacia el logro puede conducirnos a patrones sutiles de engaño. Y no alcanzamos la vida que siempre quisimos tener.”

Norman Wright

El afán de las personas en este tiempo es muy notorio; nos desespera el tiempo en la fila; deseamos adelantar al otro con el vehículo; nos molesta el tiempo que dura cargando un programa o aplicación; se hace intolerable esperar un turno; todo se torna afanoso y acelerado; no es raro, pues, en esta época ver a la gente corriendo de un lado para otro.

El afán y la impaciencia son muy característicos de esta época donde las personas, en vista de la aceleración de los procesos tecnológicos, llegan a considerar que la vida es igual; por ejemplo, aunque una empresa nos tenga incluidos en una base de datos, no por ello, a la hora de atendernos, nos salvaremos de ser puestos a prueba con el tiempo de espera de un turno. A todos nos toca. Claro que ya hay procesos más ágiles, donde obtenemos información casi instantánea, pero otros aún y por más que los adornemos de tecnología y sofisticación no logramos superarlos, como el caso de las filas en los bancos.

La idea obsesiva de que hay que vivir afanado y corriendo por todo, predomina en la mentalidad de gran parte de la humanidad de este tiempo; afán de ser el primero; afán de ser atendido inmediatamente; afán de graduarse; ansia por progresar; ansia porque termine un día, un mes, un año, un proceso. En fin, cualquier actividad puede motivar la ansiedad y el afán por lograr algo, y el individuo aprende a vivir cansado y a la expectativa de todo. Un ejemplo clásico de todo ello, lo puede ilustrar la velocidad patológica con la cual muchos conductores en las ciudades manejan sus vehículos, exponiendo su vida y la de los demás, incluso con antecedentes previos de violación de la ley.

La compulsión se da por los comportamientos: a toda velocidad; comportamientos raudos; actitudes precipitadas; respuestas veloces; impulsividad constante, pueden delinear la conducta de cualquier individuo, de cualquier condición.

La gente también *corre* porque se ve seducida por tendencias, modas, sistemas de pensamiento que lo manipulan y lo motivan a ir en pos de necesidades realmente ficticias, pero que asume como trascendentales; por ejemplo: la *lentitud* es vista en la sociedad como un evento desesperante y perjudicial.

Entre las afecciones posibles están: ***fatiga, cansancio***, por estar corriendo en pos de toda necesidad o proceso; ***intolerancia***, cuando otros no actúan correspondientemente con diligencia y prontitud; ***ira***, como efecto de la misma intolerancia surgida; ***accidentalidad***, por la impulsividad misma que genera el afán; ***engaño***, al tratar de conseguir las cosas de cualquier modo, a veces negativo, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito vivir a toda velocidad”

- Todo tiene su tiempo. Recuerde que no por madrugar más amanece más temprano, como reza el dicho popular.

- El afán mantiene en la fatiga y el cansancio a aquellos que creen que podrán llegar primero bajo su astucia personal.
- La impaciencia le generará problemas con sus semejantes en cualquier constante y hará que se torne intolerante con los que usted considera “lentos” o ineficaces.

Un cuento para el crecimiento personal

CONTRADICCIÓN

La ambulancia iba tan rápida, tan veloz, que corría más peligro de muerte el enfermo por una posible colisión, que por la urgencia que motivaba su transporte.

(Alfonso Barreto)

26. NECESITO SENTIR RABIA

“La rabia es un sentimiento poderoso y canalizarlo por vías no emocionales, por medios intelectuales, requiere mucha fantasía e ideación que consumen energías.”

David Viscott

“El que fácilmente se enoja hará locuras; Y el hombre perverso será aborrecido.”

Proverbios 14. 17

Para un buen número de individuos el sentirse enojados se torna una constante de su comportamiento habitual, consigo mismos, y con los demás. El porqué del enojo se sustenta en diversos factores; uno de ellos suele encontrarse en el egoísmo personal que induce a la persona a pensar que todo debe salir como lo desea y funcionar a su propio antojo; también puede radicar la situación en la susceptibilidad de algunas personas al verse amenazadas, atacadas o juzgadas; la ira también constituye un aprendizaje social del individuo en su hogar donde la dinámica giraba en torno del mal humor, la crítica y la agresividad periódica; en otros casos, algunos ha sugerido que la ira es una manifestación de los miedos personales e internos del individuo mismo frente a los eventos de la vida. También el individuo se aíra cuando el mundo no es o funciona como él lo quiere (siente frustración).

La obsesión de estar enojado por todo puede constituir, en consecuencia, un estilo defensivo del individuo que pone una barrera protectora frente a las demandas o exigencias de los demás o del entorno. Podría también implicar una sensación de dominio personal sobre lo que le ocurre al individuo; pero también podría ser una manera agresiva de vivir inconforme por frustraciones o problemáticas diversas.

El individuo iracundo mantiene la constante agresiva ante el mundo, así como la constante irresolución de lo que ocurre en su vida o le ha pasado; la ira viene a ser cierta solución en su carácter, que le permitiría ejercer cierta justicia sobre el mismo mundo de sus relaciones interpersonales.

Asimismo, una de las muchas dificultades que afectarán a la persona iracunda, será su facilidad y predisposición para caer en comportamientos inadecuados, impulsivos, contenciosos, antagonistas y conflictivos, por su intransigencia en ver la vida con una actitud más pacífica y tolerante, por un lado, o su confrontación directa con otros, por el otro.

Por lo demás, recordemos que la ira o la rabia suelen implicar la forma en que un individuo hace justicia de cuanto le sucede; cuando alguien se venga, se desquita, denigra, agrede, entre otros, evidencia su rabia simple y profunda por alguna afección personal.

Entre los afectos posibles están: **frustración**, cuando los eventos no salen como el egoísmo o los planes del individuo lo pretenden; **violencia**, al tomar la justicia por mano propia; **amargura**, cuando la persona a pesar de su rabia no logra cambiar el estado de las cosas; **intransigencia**, con todo lo que se oponga a la propia causa o razón personal; ansiedad, por no tener el control del mundo y las personas; entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito sentir rabia”

- Es bueno resolver la ira: por qué se produce en nosotros; qué se siente frustrado, vulnerado; qué expectativa se tiene de la dinámica de la realidad o las circunstancias, las personas.
- No todo puede ser motivo de ira o rabia; la existencia no necesariamente es agresiva con el individuo; los demás no siempre están en nuestra contra.

- Siempre la paz, la alegría, el entusiasmo, constituyen buenas actitudes y acciones para interactuar con nuestros semejantes, y reducen los niveles de ansiedad y agresividad que a veces forman parte de las situaciones cotidianas y las relaciones humanas.
- La ira siempre indicará algo en usted que debe inmediatamente resolver.

Un cuento para el crecimiento personal

VIOLENCIA

- ¿Y qué fue lo que pasó?

Musitó el boxeador tirado en la lona.

(Alfonso Barreto)

27. NECESITO ESTAR EN CONFLICTOS

“Cada uno es por algún tiempo una persona insoportable para alguien. Sin embargo, raras veces alguien es una persona insoportable para todos siempre.”

Les Parrot

“El arte de vivir se compone en un noventa por ciento de la capacidad de enfrentarse a personas que no puedes soportar.”

Samuel Goldwin

El meterse en dificultades y problemas, misteriosamente, llega a ser un comportamiento y actitud habitual en personas, quizás por varios motivos, no fáciles de explicar; en algunos casos la persona es muy susceptible o dependiente de su entorno; se espera que otros decidan por ella, y acaso dichas decisiones no sean del todo favorables; producto de dinámicas familiares conflictivas, las personas aprendieron a ver la vida como un problema constante; el individuo posee una inestabilidad emocional que le torna oscilante, vacilante y errático; cuando se es opositor se suele entrar en conflictos o debates permanentes con los demás; los conflictos también son generados y atraídos por personas que no resuelven dificultades internas e interpersonales de diverso tipo (odio, falta de perdón, amargura, intolerancia, ira, rivalidad, inconformismo...)

Es además bastante curioso cuando una persona no puede disfrutar de la paz interior, la calma, por un lado, y la cordialidad, la tolerancia y la convivencia con otros, por el otro lado. Pareciera que el conflicto, pero no con un tono positivo, caracterizara sus interacciones con los eventos y con sus semejantes; se convierten en individuos problemáticos, antagonistas, opositores, acosadores, contenciosos, criticones, es

decir, todo lo que les permita entrar en conflicto con otros y tornar las situaciones en todo un problema.

La idea o tendencia obsesiva por actuar de manera problemática, induce al individuo a sostener con los demás comportamientos diametralmente opuestos, agresivos, embrolladores, malintencionados, que alteran el orden y la dinámica de las interacciones interpersonales y los procesos. La compulsión o los actos repetitivos se enfocan en interrelaciones problemáticas, disidentes, disconformes, opositoristas.

“Hacerse la vida un ocho” o un “ovillo” caracteriza a las personas complicadas, “cuadriculadas”, enrevesadas o enmarañadas; siempre tendientes a ver la vida como un nudo, y a las personas como opositoras declaradas.

Sin duda que, percibir la vida como todo un conflicto y vivirla en consecuencia de dicha forma, es toda una travesía de tristeza, amargura y contienda; puesto que el individuo conflictivo es un ser inconforme, insatisfecho, antagonista, y sobra decir que esto es fuente de infelicidad para cualquiera, dondequiera.

Además, y a nivel psicológico, cabe resaltar el papel de los procesos inconscientes (dinámicos) en el individuo que le conducen hacia el conflicto, a veces sin que él mismo tenga control voluntario sobre un comportamiento más acertado y sensato, y no percibir que se aventura a meterse en conflictos interiores, interpersonales o sociales.

Entre los afectos a experimentar están: **insatisfacción**, al ver disentimiento en todo; **ira**, cuando no se resuelven las situaciones a su acomodo y antojo; **amargura**, permanente en el tiempo por situaciones, heridas y eventos internos no resueltos o liberados; **ahogo**, a la hora de enredarse en diversas situaciones; **ansiedad**, **afán**, por verse paradójicamente inmiscuido en nuevos eventos apremiantes; **manipulación**, las personas conflictivas alteran las situaciones para sacar provecho propio, entre otros.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito estar en conflictos”

- Tenga algo muy presente: la vida, las personas y los eventos suelen ser lo suficientemente conflictivos como para que se añadan mayores males a los mismos; hay sabiduría en no echarle más leña al fuego.
- La mente conflictiva hace a la persona cometer errores constantes; le hace perder mucho tiempo, aparte de enfocarse en situaciones que no son realmente trascendentales, como cuando alguien que no es saludado entra en depresión por tal detalle, o alguien no felicitado se resiente con la misma humanidad.
- La libertad personal también radica en hacer del mundo un conflicto eterno, y las personas rivales con los cuales siempre hay que debatir y contender.

Un cuento para el crecimiento personal

VALORAR

"Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde."

Dijo la mosca atrapada en la telaraña.

(Alfonso Barreto)

28. NECESITO LA ETERNA JUVENTUD

“Aunque los seres humanos hemos sentido desde siempre una extraña fascinación por mitos como el de la fuente de la eterna juventud, ha sido la ciencia la que nos ha ayudado a imaginar que existe alguna posibilidad de prolongar nuestra vida. Pese a que pueda sonar paradójico, jamás los mitos nos han dado tantos quebraderos de cabeza como en la actualidad. Quizás todo comenzara en 1964, cuando Alex Comfort, experto en biomedicina, aseguró: “Si procuramos mantener a lo largo de la vida la misma resistencia que mostramos ante la tensión, las lesiones y las enfermedades que tenemos a los diez años, es muy probable que al menos la mitad de nosotros pueda vivir durante setecientos años”.”

Dan Agin

Anhelo de todas las épocas, de todos los tiempos, de la mayor parte de la humanidad, la famosa *eterna juventud*, ha sido uno de los deseos, desafíos y luchas más encarnizadas de cada individuo, que llega a pensar (alentado muchas veces por la ciencia, la tecnología, la tradición y las lenguas avivadas) que podrá permanecer estancado o felizmente anclado a una etapa de la vida en particular; en este sentido, una persona puede pensar e interiorizar que nunca saldrá de la juventud y que conservará igualmente las fuerzas para todas las ocasiones y eventos que se presenten. Así, el niño a veces trata de prolongar sus niñerías a pesar de los cambios y responsabilidades que se le vienen; algunos jóvenes creen que sus pilatunas y rebeldías se darán todo el tiempo; el adulto afronta que una buena actitud evitará que su cuerpo vaya perdiendo dinamismo, energía, lucidez. Ni qué decir del adulto mayor, el cual a veces niega sus achaques y cambios drásticos en pro del cuidado de su salud, en vez de desear prolongar sus días con relativa sanidad.

La industria de productos para lograr tal efecto son casi infinitos; y se asume que cada uno de ellos realiza, cual *panacea*, una labor que beneficia al cuerpo de manera total y absoluta, cuando la realidad evidencia que algunos nutrientes y químicos benefician tan sólo algunas partes del organismo; elixires, suplementos, complejos, esencias, cápsulas, comprimidos, tratamientos, seguros de vida, entre muchos más, se venden a la persona como restauradores de la salud general y el rejuvenecimiento instantáneo; en el fondo es un asunto de mayor interés económico y comercial, que las bondades que efectivamente ofrecen; y las arrugas no nos perdonan a ninguno en su aparición, años más, años menos.

Ni qué decir, por otra parte, de los diferentes métodos de cultura física y corporal; gimnasios, bailes, danzas, aeróbicos, rituales, etc., que cuando se pierde su enfoque espontáneo, recreativo y saludable, se tornan obsesivos y fuentes de salud única para todo aquel que los practique; sin duda que aquello de que *todo extremo se vuelve vicioso* puede ser un buen termómetro para mantener el equilibrio frente a la idea y la obsesión por la eterna juventud, por lo demás imposible aquí en esta tierra.

Nada como ser prudente, humilde, frente a la realidad de la vida y el paso inexorable del tiempo en todo nuestro ser, y aceptar que cada etapa en la vida tiene su esplendor y sus posibles cuidados y riesgos.

Entre los afectos a experimentar se encuentran: ***inquietud*** y ***preocupación***, ante cualquier molestia o achaque; ***ansiedad***, por la propia imagen que se genera a los demás; ***impaciencia***, al tomar decisiones que se convierten en errores u otras enfermedades; ***insatisfacción***, consigo mismo por no poder controlar realmente el paso del tiempo; ***decepción***, cuando se es estafado o defraudado con métodos o productos que le prometían inmunidad o eterna juventud; ***nostalgia***, al sentir con cierta tristeza y recuerdo el paso del tiempo; ***idolatría-adhesión***, inevitable a diferentes métodos, estrategias y productos que facilitarían la longevidad, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito la eterna juventud”

- La vida debe disfrutarse al máximo, sana y sensatamente, con la mentalidad de que el tiempo a todos nos pasa o afecta, para bien o para mal, en una u otra forma; es muy sano atravesar cada etapa de la vida con actitud de paz, alegría y sabiduría, que sin duda pueden añadir más días y años a más de uno, y no estarán de más.
- La industria de la felicidad y la eterna juventud es inmensa y sume a muchos en un temor por el futuro, la inmortalidad y la eternidad, que sólo el Creador puede conferir al ser humano. De otra parte, la inversión económica que las personas tienen que hacer no es mínima, con ciertos rasgos de irracionalidad, explotación y obsesividad.
- Disfrutar el esplendor de cada etapa de la vida, con sus aciertos y desafíos, es una señal importante de salud psicológica, mediante la cual el individuo se verá libre de ataduras sociales, que afecten su personalidad y su imagen.

Un cuento para el crecimiento personal

ETERNA JUVENTUD

- “Tener un corazón joven no significa que puedas hacer *todo* cuanto quieras, si no que, precisamente no todo lo que se quiere conviene al corazón...”

Enseñó el Maestro, aquel día.

(Alfonso Barreto)

29. NECESITO CRITICAR

“A menudo criticar a los demás es una estrategia de nuestro mecanismo personal para rebajarlos a lo que creemos es nuestro nivel, en lugar de motivarnos nosotros a subir el nivel de ellos si pensamos que se encuentra en cotas más altas... Se trata por otro lado de aceptar lo que hacen los demás como una posibilidad de aprendizaje por nuestra parte, de diálogo con ellos, de búsqueda de puntos en común sobre sobre lo que mejor nos conviene a cada uno.”

Franco Voli

Por lo mismo, mal de todos los tiempos, la inclinación a criticar a otros, es una sutil tendencia, actitud y conducta irresistible al encontrar motivos, detalles o factores negativos, blancos de la crítica. El individuo es seducido a creer que mediante la crítica se inmuniza de la imperfección y la ineficacia, y se ve autorizado moralmente a juzgar a los demás por los fallos o la intolerancia frente a lo que cada persona es.

La crítica, cuya intencionalidad pareciera ser en un primer momento sana o positiva, en realidad erra al precisar-detallar-recalcar las actuaciones negativas, incompletas, incomprensibles, de los demás; se critica porque algo no gusta a alguien; porque se odia dicho estilo de vida; porque se aborrecen ciertos procederes; porque no se satisfacen ciertos criterios; hasta se lo hace por hacerlo: pues para muchos se torna fuente de ganancia económica junto con el chisme.

La crítica está a la orden del día en los medios de comunicación, los informativos, las redes sociales, la familia, el contexto laboral y organizacional, la iglesia, los amigos, etc., en cada uno de ellos se encuentra un caldo de cultivo cuando se percibe que alguien hace las cosas de determinada manera o con cierto estilo.

La idea obsesiva o la tendencia obsesiva de estar criticando se vuelve una reacción automática en la mente del individuo que aprende a concentrarse en el error del otro, la ineficacia de los demás, o la misma intolerancia frente al esquema personal funcional del mundo donde los demás suelen no encajar.

La compulsión estriba en la pérdida del control de la lengua, el diálogo y la comunicación, que la persona se ve compelida u obligada a encontrar y expresar detalles negativos o faltantes de las actuaciones o en otros individuos, conocidos o no.

No sobra decir que la crítica (en su marcado énfasis negativo) hace mucho daño en diversas facetas de la estima y personalidad de un individuo; su integridad, su moral, su imagen, sus habilidades, sus preferencias, su estilo de vida, etc. Puesto que la crítica atenta contra las convicciones de una persona, lo que considera la verdad, su manera de hacer las cosas, su propia honra, sus valores, lo cual hace de cualquier individuo un blanco vulnerable frente a los dardos despiadados que las críticas dejan en el alma.

Entre los afectos a experimentar con esta tendencia obsesivo-compulsiva están: **Burla, sardonía**, ante las actuaciones de los demás; **intolerancia**, por lo que otros en esencia son como personas; **negativismo**, al percibir con exclusividad los detalles negativos de una persona o situación; **superioridad**, por sentirse por encima del objeto de la crítica; **rivalidad**, cuando se establece mediante la crítica contienda con otra persona o evento; **odio**, cuando se torna despiadada la crítica o el juicio, entre otras afecciones más.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito criticar”

- La crítica no es tan positiva como suelen hacerle parecer; generalmente es precisar las actuaciones negativas de los demás o estar en desacuerdo con ellos en algún modo; si pudiera hablarse de

crítica positiva podría pensarse mejor en una valoración o retroalimentación en torno de ciertos comportamientos.

- El problema de la crítica, aparte del daño que ocasiona, es el facilismo con que se hace, la intolerancia que evidencia, y el orgullo personal que esconde de creerse mejor que los objetos o situaciones blancos de la crítica.
- De la crítica se lucran y viven muchos, y es importante aprender que todas las críticas no son convenientes y sanas, y que es bueno obviarlas o restarles la importancia que demandan en aras del cultivo del ego de otras personas malintencionadas.

Un cuento para el crecimiento personal

DENUNCIA

- No soporto más las humillaciones de la Liebre por mi lentitud, ¡Es mobbing o acoso laboral!

Se quejó la Tortuga ante el Juez.

(Alfonso Barreto)

30. NECESITO RECORDAR EL PASADO NEGATIVAMENTE

“Cuando estamos apegados a los recuerdos –y cualquier dolor es señal de que nos estamos aferrando a un dolor pasado- cada dolencia expresa un patrón de cuestiones o negocios emocionales no terminados y de necesidades no satisfechas del pasado. Olvidarse del pasado y dejarlo correr es uno de los principios curativos más fáciles si tenemos el valor y la confianza necesarios para hacerlo, puesto que ello permite que nuestra vida pueda renacer y nos ofrece la oportunidad de disfrutar de una felicidad actual. Ya es hora de que aprendamos a comprender este proceso a fin de tener éxito en el área más importante, la de la felicidad en las relaciones.”

Chuck Spezzano

El pasado es un evento y una realidad en la vida de cada persona; el tiempo marca y deja huellas positivas y negativas de las distintas vivencias cotidianas; para algunos el pasado ha representado toda una tortura e injusticia; para otros ha sido quizás de lo mejor que han experimentado; y cualquiera que sea su valoración o influencia, no deja de retornar a la mentalidad de las personas.

En el caso negativo un individuo puede verse asediado constantemente por los recuerdos del pasado; las heridas; los placeres; los bienes materiales; las oportunidades; el dolor; la satisfacción; los viajes; la familia; los amigos; sitios geográficos; relaciones interpersonales de diverso orden, etc., pueden pulular y hacerse reiterativos en la mente de las personas con distintas consecuencias; en unos puede ser un sufrimiento, nostalgia y depresión constantes; en otros, posibilita una fuente de satisfacción, desafío, incluso gratitud. Cualquiera, pues, que sea la influencia del pasado en la mente, sin duda que, su persistencia obsesiva, a veces roba la paz de la persona, y puede afectar negativamente

su desempeño presente. Se ha comprobado o aceptado, mejor, que el *perdón* juega un papel extraordinario en la solución del pasado en cuanto a la multitud de eventos negativos (muchos injustos) que han tocado la vida de innumerables individuos, y que sólo mediante él puede sobrevenir la liberación y la paz interior.

La fijación y anclaje a determinados hechos del pasado, pueden indicar cierta parálisis emocional en la persona que no ha podido superar, aceptar o perdonar lo que le ocurrió, y por tanto no ve la posibilidad de avanzar en el presente con mayor libertad y nuevas metas.

Por supuesto que, no es necesario para ninguna persona el permanecer atada mentalmente a eventos del pasado que le sumen en una tortura con sufrimiento, obsesividad, odio y amargura, que roban sus fuerzas y objetivos presentes. El ahora, en consecuencia, es la oportunidad para superar dicho pasado y comprender que sigue siendo imposible enmendar muchas cosas sucedidas o padecidas, pero que una actitud renovada en el presente, libra y trae buenos dividendos a todo aquel que perdona lo anterior, lo antecedido, y establece nuevos desafíos para su vida y la de quienes lo rodean.

Por el contrario, el pasado debe constituir una profunda y fuerte fuente de aprendizaje para todo individuo que interioriza el carácter eterno del tiempo y su avance hacia adelante, donde cada día es una nueva oportunidad de cambiar, crecer, madurar o trascenderse.

Entre los afectos posibles están: ***odio***, por lo que se vivió y fue hiriente o negativo; ***nostalgia***, por lo que ya se fue, se perdió o cambió; ***tortura-masoquismo***, hurgando en lo que ocurrió o en lo que se padeció; ***miedo***, de que se repitan ciertos hechos o situaciones pasadas; ***rabia***, de no poder ver la mente libre a pesar de que el tiempo siga su curso; ***temor del futuro***, cuando se piensa en lo que será en adelante la vida o las personas; ***insatisfacción***, por el vacío que dejan los hechos caóticos del pasado, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito recordar el pasado”

- El pasado es extraordinariamente positivo si nos trae valiosos aprendizajes correctivos de vida en todas las áreas del desarrollo personal; lo moral, lo familiar, lo espiritual, lo económico, lo social, etc.
- Aunque no podemos *olvidar* absolutamente el pasado (como algunos venden la idea), pues la memoria es la memoria, sí pueden anularse-controlarse los afectos negativos, las consecuencias, las emociones difíciles vividas, que es otro enfoque más sano en cuanto a la percepción de lo que nos ha sucedido.
- Recuerde que, un buen indicativo de una sana personalidad es la capacidad de asumir y vivir el presente, con una perspectiva amable del pasado, y una visión esperanzadora del futuro.

Un cuento para el crecimiento personal

HERIDAS

- "Según la gravedad y profundidad del daño o la herida, así la resistencia del corazón humano para poder perdonar."

Enseñó el Maestro.

(Alfonso Barreto)

31. NECESITO CARGAR LA CULPA

“Los sentimientos de culpa están estrechamente relacionados con la conciencia. La conciencia es, en cierto sentido, la facultad que nos da la noción del mal y del bien, pero sirve mayormente de juez mediante el cual el hombre juzga sus acciones... La conciencia es naturalmente sensible en cuanto a no perjudicar las relaciones con personas apreciadas y amadas por el individuo.”

Paul Hoff

La culpa, que puede ser interpretada como un sentimiento interior, de que se ha actuado mal o se es responsable de algo que se hubiese podido evitar, suele ser más común de lo que se piensa, en la medida en que la persona es un ser moral, la cual siempre opera y decide en torno del mal y del bien. Cada persona mediante sus actuaciones determina consecuencias y efectos diversos en sí misma y probablemente en los demás.

Aunque la culpa responde a diversos factores, es su estimativa y conciencia moral la que se ve confrontada, y el individuo entra en una crisis personal interior, donde es avisado en lo que concierne a su comportamiento; si éste ha sido bueno, o se ha tornado malo, inadecuado. (Por supuesto que, hay que separar-aclarar el problema de la conducta sociópata, psicopática, incluso la personalidad antisocial que tienden a anular la culpa en todo lo malo que hacen o actúan...)

Para algunos individuos la culpa por actuaciones erróneas, lamentables, pecaminosas, puede prevalecer durante el tiempo, en su conciencia, y hacerles sentir como lo peor, como lo más malo de este mundo; culpa, resentimiento, malestar, vergüenza, confusión, rabia, incertidumbre,

amargura, pueden confluír y evidenciar que la persona no logra perdonarse a sí misma, o perdonar a otros.

Se torna obsesiva la situación: se piensa y vive como un culpable de algo; con pensamientos compulsivos de “No soy digno”, “No merezco perdón humano”, “No valgo nada”, “Soy lo más malo”, etc., fluctúan en la mente del individuo, reduciéndole a su mínima expresión moral y valorativa.

La culpa, como ya debe ser de cierto conocimiento en el lector, generalmente es superada mediante el perdón, el cual desata y libera el alma que genera la evocación de los malos actos con sus afectos culposos, vergonzosos o dolorosos. El perdón, por lo demás, mantiene una relación esencial-estrecha con el remordimiento y sobre todo con el arrepentimiento, para enmendar las culpas y soltar las cargas emocionales.

La liberación de la culpa es la autoconciencia de que se ha fallado; de que otros nos han hecho daño o nos han hecho culpables de sus situaciones personales particulares. De otra parte, la paz de Dios retorna al individuo que pide perdón a su Hacedor y procura la reconciliación con su prójimo.

Entre los afectos posibles están: **dolor**, por haber fallado o la herida recibida; **amargura**, al recordar constantemente lo ocurrido; **enojo**, por no superar lo ocurrido a través del tiempo; **vergüenza**, como sentimiento de suciedad, ruindad personal; **resentimiento**, cuando no se ha logrado el autoperdón o no se ha perdonado a los demás; **desánimo**, al no encontrar la liberación deseada, entre otras afecciones personales.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito cargar la culpa”

- La culpa indica que algo en nosotros ha obrado mal, y en consecuencia se experimenta remordimiento y vergüenza por las mismas actuaciones (por supuesto en condiciones mentales normales)

- La culpa debe ser asumida como un medio y motivación para ser cuidadosos con el propio comportamiento y su influencia negativa en los demás; es un buen termómetro para saber que debe enderezarse el camino de la vida y no seguir cometiendo graves errores.
- El perdón es una poderosa arma de liberación y sanidad emocional sincera, que acepta, aunque duela, que los eventos no pudieron lamentablemente, ser de otra manera.
- El perdón de Dios es la mayor experiencia de liberación interior psicológica, emocional y espiritual que pueda tener un individuo, cualquiera hay sido su pecado o sus yerros.

Un cuento para el crecimiento personal

PERDÓN

Había tenido muchas experiencias satisfactorias en la vida. Había logrado conseguir todo cuanto se propuso. Se había rodeado de personas importantes. Se había deleitado con todos los placeres de la Tierra... Pero nunca tuvo una mayor y mejor sensación que cuando experimentó el perdón.

(Alfonso Barreto)

32. NECESITO TENERLO TODO

“En la vida tiene que haber más que tenerlo todo.”

Maurice Sendak

“A pesar de que hoy la gente tiene más que la gente de cualquier otra generación, las investigaciones indican que la satisfacción está disminuyendo. Si existe algo que haya conducido a un nivel menor de satisfacción en la actualidad es la mentalidad de tenerlo todo, porque no trae ni felicidad ni satisfacción. Cómo puede hacerlo si la gente codiciosa siempre está necesitada, ya que no hay nada que satisfaga a una mente codiciosa.”

Ernie J. Zelinski

Decir que se *tiene todo* en esta vida puede ser tremendamente confuso y relativo, puesto que la insatisfacción inherente del ser humano no es fácil de saciar o completar. El tenerlo todo sugiere, por una parte, que nada falta a la persona, y por la otra, indica cierta avaricia, ambición o codicia por todo cuanto se pudiese adquirir o poseer.

Sería más sano expresar que se está agradecido con todo cuanto se tiene; aquí el *todo* presupone que se asume con alegría y contentamiento lo logrado, y que potencialmente otras buenas cosas se irán añadiendo en el camino de la vida.

La codicia que encierra el tenerlo todo o el vivir en pos de ello estriba en que el individuo pareciera “encontrar” la felicidad o el éxito social en todo lo que va adquiriendo, tomando los bienes la esencia y razón de la existencia; y cabe recordar que todo esto se vuelve insignificante cuando la prueba, la dificultad y las tragedias llegan a la vida diaria. En realidad, el mostrar cosas, ostentar objetos, ufanarse de situaciones, no necesariamente indican felicidad o éxito; pueden realmente significar que

se ha logrado algo (acumular), pero la satisfacción y la felicidad son experiencias internas muy distintas y no sujetas a la fascinación de lo exterior; ello explica que encontremos gente contenta, casi sin nada en la vida, y también encontremos individuos con el “mundo en sus manos”, pero con mayores problemas e insatisfacciones desconcertantes cada jornada, que cualquier otro.

La idea obsesiva de que debe tenerse todo, implicará un desgaste general en la vida, y el cambio de su esencia valorativa; se tornarán las acciones ligadas solamente a la ganancia y el lucro; también a lo que otros pueden ver que el individuo muestra, como prueba de su progreso en la vida (también tan relativo en la existencia; lo que unos privilegian, otros desprecian)

Los actos compulsivos en esta tendencia se manifiestan en los comportamientos ostentosos, vanidosos y excéntricos; también puede haber despilfarro; asimismo el lenguaje se centra en lo material, haciendo de ello lo más esencial en la vida; habrá además compras compulsivas o insensatas, que se tratan en otro apartado de este texto.

Entre los afectos posibles se encuentra: **vanidad** y **orgullo**, con carácter negativo por lo que se logra o consigue en la vida; **ambición**, **codicia**, pérdida de la proporción en cuanto a lo que se tiene, se quiere más y más; **vacío**, **confusión**, realmente no se explica por qué las cosas nos satisfacen absolutamente; **excentricidad**, se buscan nuevas cosas y se exagera para demostrar a los demás; **fatuidad**, se hace trascendental y esencial lo que realmente es algo que suple ciertas necesidades naturales, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito tenerlo todo”

- Siempre es bueno tener algo por lo cual luchar, crecer, perseverar; cuando todo está cubierto, “se tiene todo”, el individuo hace monótona su vida, la hace vacía y superficial, porque aparentemente todo lo ha conquistado.

- Las nuevas metas, los nuevos desafíos, representan buenas oportunidades y dinamismos para activar la vida, y ver que se puede avanzar más, sin ambiciones y codicias innecesarias.
- Recuerde que, aunque lo material es demasiado importante en cuanto a las necesidades y las realizaciones personales, nunca, por el contrario, es lo más esencial y fundamental en la vida. Y no es fácil asumir esta realidad, porque, entre otras, los medios de comunicación masiva y la cultura establecen estándares muy ficticios sobre la felicidad, el éxito y el progreso personal.

Un cuento para el crecimiento personal

TRILLONARIO

Tan rico era aquel hombre, que la taza de su baño estaba hecha de oro puro... Y no podía sentarse en otro lugar diferente de allí.

(Alfonso Barreto)

33. NECESITO SER EL MEJOR EN TODO

“Tener todo, ser el mejor, ser admirado, rebosar de dinero y de placer, no lo es todo en la vida. Hay algo más importante. Todas las personas tienen dentro de sí un vacío que sólo Dios puede llenar. Todos tenemos dentro de nosotros un espacio reservado que sólo Dios puede comprender. Todos estamos hechos de tal forma que sólo una relación personal con Dios directa y real puede dar sentido a nuestra vida.”

Jaime Fernández Garrido

La presión de ser el número 1, o en un sentido más sencillo, de ser el mejor en todo o en algo, es una sutil enseñanza tradicional y cultural, que puede estar alentada por varias razones: la presión y exigencia de los padres hacia sus hijos para que sobresalgan por encima de sus compañeros (el *síndrome del número 1*) que sería un ser diferente y muy especial frente a los demás; las comparaciones sociales que suelen ser muy comunes, mediante las cuales se estima quién es mejor que otro o está en mejor posición social; también la idolatría y el marcado énfasis que los medios de comunicación masiva hacen con determinados personajes o famosos (aparentemente exitosos), etc.

El alto precio que por lo general se paga al querer ser el número uno (y lo sobrehumano de mantenerse allí en un campo de la vida), a la postre dejan más cansado y frustrado al individuo, antes que su objetivo inicial de reconocimiento y felicidad totales; los deportistas y los artistas, por ejemplo, ilustran mucho lo que es ascender a lo más alto, y luego desvanecerse a veces sin pena ni gloria; suena muy duro, pero es la realidad, y algo esencial parece perderse, confundirse o extraviarse en el camino.

La idea obsesiva de que hay que sobresalir en todo, estar por encima de los demás, ha frustrado el disfrute por los procesos normales de la vida, las condiciones diversas entre las personas y la actitud de servicio en todo; no debiera hablarse del mejor en todo, sino “del más servicial entre todos”, pero esto tiene un carácter muy utópico en un mundo egoísta y tremendamente competitivo.

Los actos compulsivos girarán en torno de hacer proezas; asombrar; deslumbrar; demostrar; derrotar; desplazar... A todos los que se presenten en el camino.

Ahora bien, es muy distinto pensar en el criterio de excelencia que pueden adquirir las actividades humanas en cabeza de individuos con dicha excelencia, preparación, rigurosidad y nivel, sin que trascienda más allá del orgullo, la arrogancia y la vanidad humana. Precisamente los *rankings* y *tops*, están como medidas relativas o como referencias orientadoras de cierto nivel o marca, pero realmente nunca indicarán que alguien sea realmente mejor que los demás. (Son referencias simbólicas sociales basadas en intereses diversos)

Entre los afectos posibles están: **fatiga**, por el sobreesfuerzo de ser el mejor; **orgullo**, de sentirse mejor y por encima de los demás; **desconcierto**, cuando las cosas comienzan a fallar o descender de su nivel o marca; nostalgia, de lo que se logró; **frustración**, de que aquí en la tierra nada sea eterno; **endiosamiento**, creer que se es un dios en dicho campo por el éxito arrollador en algo; **desprecio**, quizás por el nivel bajo de la media o los competidores; entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito ser el mejor en todo”

- Recuerde que es muy importante, también, tratar de ser “el más servicial/útil en todo”, porque el servir a los demás es fuente de ayuda, apoyo, consuelo y misericordia, tan necesitados en nuestro mundo.

- Con ser el número 1, realmente, no es que se logre mucho (a menos que el ideal de la vida sea la fama, el dinero o el reconocimiento), porque las demandas y exigencias de lo exterior a veces llegan a ser tensas, angustiantes e inhumanas.
- No es bueno enseñarles a los hijos, o a los estudiantes que tienen que ser lo mejor en todo; es más sano inculcarles el valor del altruismo, la solidaridad, la cooperación, desde su formación, inteligencia y habilidades. Lo demás será una añadidura de la vida y las personas, muy tendientes a endiosar las cosas, las personas y los eventos.

Un cuento para el crecimiento personal

COMPETENCIA

- ¡No hay necesidad de que compitamos!

Le dijo el Caracol al Gusano.

(Alfonso Barreto)

34. NECESITO LLAMAR LA ATENCIÓN

“Fuimos creados con una necesidad de socialización. No hay nada malo en que sintamos esa necesidad. El problema empieza cuando la necesidad te domina. Muchas personas hoy día se comportan compulsivamente cuando se trata de llamar la atención a fin de satisfacer sus necesidades, con frecuencia de alguien que no tiene nada que ver con lo que ellos son o adónde van. Cuando ignoras las advertencias y comprometes tus principios dejas cicatrices que no siempre desaparecen del todo.”

T. D. Jakes

La persona, como ser social que es, y llamada a relacionarse, socializar e interactuar con otros, precisa de la interacción y la cooperación con sus semejantes; sin embargo, algunos demandan mayor atención que otros; esto es normal cuando la enfermedad y algunas dificultades se presentan y sólo pueden ser subsanadas por la ayuda de otro ser querido o servidor.

No obstante, el llamar la atención, como una estrategia un tanto parásita de ganar el favor de otros, su importancia, sus miramientos, o despertar la sensualidad, no son normales; y son muchas las avenidas que puede tomar dicha obsesión y compulsión por exhibirse, mostrarse, para cambiar el estado de las cosas o influir sobre las demás personas.

Esta representa una época muy dada a este tipo de comportamiento; en aras de la oferta y la demanda, el ser humano se ve obligado a este tipo de estrategias para llamar la atención sobre un producto o un servicio (Y claro: el que no ofrece no vende), pero en lo que se refiere a estar dependiendo de la satisfacción que nos den los demás para sentirnos bien o sentirnos importantes, ya no es tan adecuada la situación, porque estaremos buscando o generando comportamientos que ganen el favor de los demás; de lo contrario lo sentiremos como frustrados o despreciados.

La obsesividad por llamar la atención, suele indicar un vacío e insatisfacción interior, que puede derivar de diversas razones o circunstancias; la falta de estimación desde la vida familiar, en períodos iniciales de la infancia y la adolescencia; las comparaciones familiares; la fe ciega en el éxito y logro que la cultura imponen al individuo; la competencia en las aulas de clase; la influencia de grupos o subculturas que crean nuevos estándares de aceptación para los individuos, entre otros.

Los comportamientos compulsivos pueden darse en forma de gestos sensuales permanentes o de actitudes de desagrado ante cualquier situación o reacción de otras personas; se llama la atención con protestas, oposicionismo, inconformismo, insatisfacción, dramatismo... El individuo actúa de tal forma que el entorno y las personas se verían en la obligación de satisfacerle.

Entre los sentimientos o afectos posibles se encuentran: **exhibicionismo**, la necesidad de mostrarse y sobresalir en algo pero inadecuadamente; **inconformismo**, cuando no se siente bien el individuo consigo mismo, con todo; **intransigencia**, al no aceptar que las personas y el contexto sean como son; **egoísmo**, al pretender ser el centro de atención; **egocentrismo**, la tratar de situar todo en torno de sí; **vaciedad**, al no sentir satisfacción personal; baja estima, que sutilmente puede estar como factor y que motiva precisamente a la persona en la búsqueda de la atención de sus semejantes, etc.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito llamar la atención”

- La prudencia a la hora de actuar e interactuar suelen ser más rentables y productivos; la gente seguramente lo aceptará a uno dentro de las condiciones normales, y no nos haremos pesados y fastidiosos en las relaciones interpersonales.

- El exhibicionismo y el llamar la atención presuponen aspectos del carácter enfermo o conflictivo que algunas personas tienen al creer que los demás los pueden satisfacer.
- El dudar de sí mismo, la baja autoestima, la inseguridad, conducen a muchos a llamar la atención, pensando que así se sentirán necesariamente mejor.

Un cuento para el crecimiento personal

FAMOSO

Era tan famoso y reconocido mundialmente que hasta su imagen aparecía impresa en los rollos de papel higiénico.

(Alfonso Barreto)

35. NECESITO EXPERIENCIAS SEXUALES “DIFERENTES”

“Por lo tanto, no dejen ustedes que el pecado siga dominando en su cuerpo mortal y que los siga obligando a obedecer los deseos del cuerpo. No entreguen su cuerpo al pecado, como instrumento para hacer lo malo. Al contrario, entréguese a Dios, como personas que han muerto y han vuelto a vivir, y entréguele su cuerpo como instrumento para hacer lo que es justo ante él. Así el pecado ya no tendrá poder sobre ustedes, pues no están sujetos a la ley sino a la bondad de Dios.”

Romanos 6. 12-14

El *síndrome de Sodoma y Gomorra* (si se entiende así a las conductas inmorales, pasionales y desbordadas de muchos individuos) ha sido propio de todas las épocas; lo cual no lo hace algo normal, natural, legítimo o tolerable; la inmoralidad sexual, suele ser causa directa de miles de problemas en todos los órdenes de la vida; en la familia son trágicos sus efectos; el dolor del adulterio; los estragos de la fornicación; el abuso sexual a los más íntimos; la pornografía a nivel social; la prostitución con sus absurdas pretensiones de trabajo digno; la masturbación compulsiva en miles de jóvenes; los enredos laborales; los abusos a los estudiantes, en fin toda una gama de distorsiones de la sexualidad comprometida que se sugiere para el matrimonio y en pro de la conservación de la familia.

Y como prueba de ello, entre miles más, puede citarse la proliferación de las enfermedades de transmisión sexual, que se propagan precisamente por la promiscuidad sexual y el libertinaje de las personas que le apuestan al libertinaje, la inmoralidad y la lujuria como estilo de vida personal.

La idea obsesiva de tener experiencias sexuales diversas, raras, estrambóticas, espontáneas y “libres”, surgen en el individuo desde temprana edad; basado en lo que ve, lo que ha vivido, las malas amistades o influencias o contactos infortunados con lo sexual, lo perverso o lo pornográfico. Una vez que la barrera se cruza, la persona se ve presa de deseos incontrolables y fuertes, que anulan su voluntad y le hacen ir en pos de “nuevas” aventuras o experiencias sexuales. Los resultados cada día están como testimonio; por ejemplo, el sida ilustra el problema moral y espiritual ante las bajas pasiones humanas.

Los comportamientos compulsivos seguramente serán actuaciones sexuales depravadas, perversas, disfuncionales; masturbación, orgías, infidelidades, adulterio, pornografía, manifestarán el problema moral del individuo frente a algo que se le ha vuelto incontrolable; su adicción a lo sexual.

La cultura no favorece, infortunadamente, al individuo que se ve bombardeado, seducido, compelido, a perder su integridad en pro de la vivencia de una falsa “libertad” y “felicidad” que encontraría en la diversión sexual, por supuesto, sin el poder de la razón frente a las inevitables consecuencias.

Entre las posibles afecciones están: **vacío**, pues nunca se sacia la persona con la lujuria, cada vez se quiere más; **impulsividad**, o falta de voluntad ante todo lo que seduzca; **frustración**, al percibir el vacío interior y la pérdida de la integridad personal; **vergüenza**, al sentir autocensura, censura familiar, social; **perversión**, o la pérdida del sentido del respeto, la integridad y la responsabilidad; **culpa**, de no poder enderezar el camino o el orden natural de la sexualidad; **insensibilidad**, ante el daño que pueda causarse a otros en sus sentimientos y emociones; **manipulación**, por lograr de los demás mayores comportamientos denigrantes, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito experiencias sexuales diferentes”

- El hombre es un ser moral; posee una conciencia que le indica el carácter de su obrar, de sus actuaciones y relaciones; todo lo que se desvíe negativamente de ella le causará problemas de todo tipo.
- Las pasiones, la inmoralidad y las perversiones sexuales acaban con la vida de innumerables personas que pensaron por un momento que sería libres, felices y que saldrían de la rutina.
- En realidad, el hombre está llamado a la templanza, el autocontrol, el dominio propio, el disfrute sano de la sexualidad dentro de la institución matrimonial, y no dentro de las opciones rebeldes del libertinaje y las nuevas tendencias de género.

Un cuento para el crecimiento personal

DIGNIDAD Y VALOR

Vendió su virginidad por una astronómica suma en dólares, alentada por una noble causa o razón... Tiempo después seguía cobrando muy alto a sus “clientes”.

(Alfonso Barreto)

36. NECESITO COMPRAR Y COMPRAR

“¿Son compulsiones las compras patológicas? Esta discusión de especialistas provocará, sin duda, poco interés en nuestros lectores. Baste decir, sin embargo, que en su mayoría los compradores patológicos no están aquejados ni de neurastenia obsesiva ni de trastorno obsesivo compulsivo. La compra frenética se parece, en ciertos aspectos, a las compulsiones de los obsesos. Se trata de una conducta “obligatoria”, impuesta por una necesidad interna. Como el obseso se ve obligado a lavar, o a verificar, el comprador tiene que comprar para terminar con una tensión interna que no puede soportar.”

Jean Adés - Michel Lejoyeux

Hasta qué punto pueda catalogarse que una persona es obsesivo-compulsiva con las compras, no es fácilmente delimitable, pero muchos parecen descargar su ansiedad cuando reiteradamente compran algo objeto de su deseo intenso, o que consideran muy necesario en un momento dado. Por supuesto que, hay personas que por su alta condición económica fácilmente pueden adquirir objetos, productos y posesiones producto de la misma riqueza y holgura, pero en el comprador compulsivo el acto de adquirir es su fuente de liberación y calma personal, sea pobre o rico.

La sociedad de consumo, donde la oferta y la demanda son pan de cada día, y donde el individuo es motivado a tener o a admitir nuevas necesidades, favorece las compras compulsivas y obsesivas con ciertas marcas y estilos. Ante tanta proliferación extraordinaria e incesante de productos, muchas veces no nos podemos resistir, si contamos con los medios para comprar y poseer.

El obseso por las compras percibe e interpreta en los productos su razón de ser, su paz, su serenidad, su dominio, como si el objeto realmente le fuera a ofrecer una serie de beneficios accesorios, que en realidad pueden ser producto de su imaginación ansiosa.

La idea obsesiva de comprar amenaza las finanzas del individuo que ve perfectamente justificada la razón de su adquisición, y la voluntad inalterable de posponer o reducir las compras, consumos y gastos.

No obstante, y a veces, el comportamiento del consumidor obsesivo no es fácilmente identificable o percibido como patológico, precisamente por la sociedad de consumo en la que se vive, donde la publicidad hace normal el comprar, el invertir, el poseer, sin restricción alguna, y por el contrario patológico se torna es el no tener o inclinarse por ciertas marcas y tendencias.

El comprador compulsivo sufre porque no tiene un control voluntario sobre lo útil, lo necesario, lo urgente, lo ostentoso, lo importante, que se le confunden por la ansiedad que siente de tener, poseer o exhibir algo específico. Pero, se recalca, esta es una lucha de todos los usuarios y compradores dentro de una sociedad de consumo; pero para un buen número de individuos pareciera adquirir el alcance de toda una obsesión.

Entre las emociones o afectos a padecer están: **impulsividad**, falta de control y dominio frente al acto de comprar u obtener un objeto; **despilfarro**, se invierte en lo que no es necesario o trascendental; **vanidad**, por mostrar, poseer, evidenciar; **codicia**, de tener más o aparentar algo; **apariencia**, precisamente que puede derivar de exhibir cierta marca, tecnología o logro; **ansiedad** constante ante la necesidad de tener o comprar; **frustración**, cuando hay impedimentos inmediatos para comprar; **vacío**, cuando un producto no ofrece lo deseado o soñado, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito comprar y comprar”

- A la hora de invertir, comprar o adquirir siempre es bueno distinguir lo importante de lo urgente, lo sencillo de lo ostentoso, lo valorativo de lo aparentador.
- Las compras compulsivas arrasan los bolsillos y brindan alivio temporal al individuo, que nuevamente quedará atrapado con otros productos, en un círculo vicioso de nunca acabar... volver a comprar.
- La “compradicción” parece configurar un nuevo campo de las adicciones y esclavitudes modernas, que estimulan y facilitan los comportamientos obsesivos y compulsivos frente a lo que pudiera concederle ciertas seguridades a las personas.

Un cuento para el crecimiento personal

GUERRA DEL CENTAVO

El comprador dijo a los dos vendedores: “quien me dé primero el producto, le pago.”

Ganó la venta el del brazo más largo.

(Alfonso Barreto)

37. NECESITO SUPERAR ETAPAS DE LA VIDA RÁPIDAMENTE

“Por lo tanto, yo les digo: No se preocupen por lo que han de comer o beber para vivir, ni por la ropa que necesitan para el cuerpo. ¿No vale la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa? Miren las aves que vuelan por el aire: no siembran ni cosechan ni guardan la cosecha en graneros; sin embargo, el Padre de ustedes que está en el cielo les da de comer. ¡Y ustedes valen más que las aves! En todo caso, por mucho que uno se preocupe, ¿cómo podrá prolongar su vida ni siquiera una hora?”

Mateo 6. 25-27

Como se vive en un mundo afanado, donde las personas marchamos a toda prisa, y deseamos todo inmediatamente, el querer vivir, quemar las etapas de la vida a toda costa y a como dé lugar, no son comportamientos que constituyan la excepción. El afán por conquistar lo que se propone una persona, el querer madurar antes de cumplir procesos de vida, o que la misma configuración corporal y psicológica tenga su curso natural, a muchos no les parece soportable.

De esta manera, y como creo lo expliqué en otro texto, las personas, incluso algunos niños, anhelan y desean salir de su etapa o período, con la esperanza de que serán mejores, la pasarán mejor, o podrán obtener otros privilegios; así, el niño desea ser como su hermano mayor para tener salidas a la calle sin que le digan nada; el joven desea la independencia del adulto y no tener que obedecer a nadie, ni ser molestado; el adulto admira la sapiencia que traen los años, y los adultos mayores añoran las fuerzas de los primeros años.

Esto se comprueba en diversos aspectos; vemos damas que visten como niñas o quinceañeras, como desafiando a los años mozos; vemos a

caballeros mayores, experimentando con las mismas fuerzas y energías de la juventud; en otros casos, las personas quieren terminar sus carreras y cursos antes de tiempo, evitando la madurez que suele dar la teoría y la práctica; se anhela la fama, la gloria, la riqueza ¡Pero ya! ¡Inmediatamente! Y la mente humana se autoengaña con los diferentes atajos fáciles para llegar al final de cada etapa o en la consecución de los objetivos personales.

La idea obsesiva de que puede jugarse con el tiempo, con la apariencia, con los procesos formativos y madurativos en la vida, sumen en la desesperación y angustia a las personas, que siempre viven en pos de algo que no logran conquistar y que cuando llegan aparecen nuevas necesidades, insatisfacciones y desafíos. Asimismo, los comportamientos compulsivos: vestirse más joven para aparentar menos edad; sobre esforzar el cuerpo en la actividad física; desafiar mediante actividades extremas la propia integridad; participar en ciertas actividades que no son propias de la edad que se tiene, hacen que más de uno pierda la cordura y se meta en problemas al no comprender que en la vida hay una oportunidad y tiempo para todo.

Una vez más, recordemos que cada época en la vida que corresponde vivir, trae innumerables beneficios, retos, crisis, que deben asumirse con actitud optimista, feliz y madura; no es sabio estar en una guerra personal consigo mismo, antes de tiempo, cuando todo va llegando paulatinamente: el desarrollo físico, la formación intelectual, los bienes materiales, el crecimiento espiritual, la realización de los anhelos, todo se sujeta a tiempos específicos de la vida misma.

Entre los afectos a experimentar están: **inconformismo**, por lo que se es, se tiene; **insatisfacción**, por no tener lo que se anhela inmediatamente; **impaciencia**, al tener que posponer y renunciar a ciertos eventos en pro de una meta; **impulsividad**, por obtener ya en todo lo pretendido; **locura**, al realizar comportamientos insensatos no acordes con la edad, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito superar las etapas de la vida rápidamente”

- La persona feliz vive, disfruta, experimenta sanamente, en cada etapa de la vida, y no añora patológicamente el pasado o determinadas actividades, ni se obsesiona con un futuro espectacularmente mejor o irreal.
- La actitud agradecida con el Creador y la vida, por vivir, por tener experiencias, por aprender y madurar, deben acompañar a cada tiempo y actividad en la existencia.
- Cuando se vive acelerado, la vida suele pasar igualmente acelerada e inconforme.

Un cuento para el crecimiento personal

PERSPECTIVA

- ¡Depende del punto de vista y el color con que usted vea las cosas!

Enseñaba el Camaleón en la plaza pública.

(Alfonso Barreto)

38. NECESITO CONTEMPORIZAR CON TODOS Y DARLES GUSTO

“No hay ninguna razón para participar en un juego que realmente no le interesa ganar. No deje que su vida y sus expectativas se conviertan en algo distinto a profundos reflejos de lo que más le importa.”

David Niven

Es posible encontrar personas que por quedar bien con todo el mundo y evitar el máximo de conflictos tienden a contemporizar con los demás, es decir, a ponerse de acuerdo para no rivalizar, y quizás por ello renuncien en lo que realmente creen, sus valores, sus principios, sus costumbres, etc.

El contemporizar, si bien ofrece posibilidades positivas al evitar conflictos innecesarios por desacuerdos no deseados, en un sentido negativo puede hacer que la persona se incline a causas no sensatas o convenientes, como cuando alguien acepta participar en un ilícito o conducta incorrecta por la presión, manipulación y poder de otra persona.

El contemporizar puede implicar también la idea obsesiva de que debemos procurar *darle gusto a todo el mundo* para tenerlos contentos o que no se incomoden con nosotros; y la verdad que esto es imposible dadas las siguientes características: el ser humano de por sí es insaciable; la imperfección del hombre le hace intolerante con la imperfección de sus mismos semejantes; las cosas y los objetos no llenan como suele hacerse creer; la naturaleza caída inclina al hombre hacia el conflicto, la rebeldía y la desobediencia, así que ponerse de acuerdo en esta vida es toda una proeza diaria, cuando se logra con regularidad. Ni qué decir del desgaste emocional que acarrea el estar pendiente de tener contentos y satisfechos a nuestros seres queridos o a quienes nos rodean. Son demasiadas las

variables y situaciones por controlar, y ese papel de Dios no queda bien a nadie.

La idea de contemporizar en todas las situaciones y dar gusto en todo a otros es obsesiva, porque implica la terquedad y el empeñamiento de que se puede controlar absolutamente todo, como evitación del debate, la incomodidad, la susceptibilidad, la propia estabilidad personal, la imagen de sí mismo, etc.

Es importante tener en cuenta que las diferencias están allí para ser debatidas, conciliadas, consensuadas, facilitadas, y no por el contrario buscar la evitación que se camufla en la contemporización y en el facilismo de tratar de agradar a todos, y en todo.

También es injusto que el individuo deba someterse a presiones, conformismos, manipulaciones (a cambio de obtener algo para sí), mediante la contemporización y la camaradería exagerada con los demás.

Asimismo, cabe recordar el valor de la asertividad como una conducta que le permite al individuo ser positivamente lo que es; ser de derechos y deberes, de respeto y tolerancia, pero que también la merece como sus semejantes.

Entre los posibles afectos puede ocurrir: ***Ansiedad***, ante la preocupación de quedar bien no con los demás; ***servilismo***, al renunciar a los propios derechos y asertividad; ***fatiga***, por el sobre esfuerzo de controlar las variables posibles de una relación o evento; ***pesimismo***, al ver cierta ineficacia en el propio comportamiento y en las respuestas de los demás; ***hipocresía***, al tener que simular, aparentar cierta aceptación y acometimiento con las personas; ***falsedad***, pues no todas las veces se estará de acuerdo con todos; ***represión***, al interiorizar sensaciones molestas e incómodas de tener que ceder ante los demás, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito contemporizar con todos y darles gusto”

- Recuerde que no hay nada más maravilloso que ser uno mismo, en todo el sentido positivo de las situaciones y en las relaciones; sin tener que aparentar o ceder ante los intereses manipuladores y egoístas de otros individuos.
- Dar gusto a todos lo dejará exhausto y más frustrado a medida que descubra cómo es la naturaleza humana y las respuestas de las diversas personalidades.
- Tome con calma las relaciones, los eventos; por sí mismo surgirán la satisfacción, los acuerdos, la concordia, sin forzar ni simular nada.

Un cuento para el crecimiento personal

TECNOLÓGICO

El lanzamiento del cohete fue perfecto. El desconcierto vino después que explotó a los 50 segundos.

(Alfonso Barreto)

39. NECESITO DE OBJETOS Y ARTEFACTOS PARA SENTIRME SEGURO, SIN MIEDO Y MENOS ANSIOSO

“Mucho de las conductas adictivas y compulsivas se puede explicar mediante adicciones repetitivas. Cuando sentimos tensión buscamos alivio del dolor. Al encontrar placer, repetimos la conducta una y otra vez. Hemos aprendido que esas acciones repetitivas crean, literalmente, cambios en la química del cerebro y nos hacen repetir habitualmente la conducta. Recibimos un impacto emocional y bioquímico que refuerza los patrones de hábito.”

David Hawkins

En el campo de las obsesiones y las compulsiones son muy sutiles las soluciones de compromiso o comportamientos que las personas podemos asumir en un momento dado, para sentirnos seguros, confiados y protegidos; a veces llegan a ser insólitas dichas actuaciones, y las personas se aferran profundamente a objetos y artilugios para mitigar su ansiedad y su frustración.

En esta dirección son infinitas, curiosas, raras y extraordinarias, las ataduras que los individuos encuentran en ciertos objetos, rituales; entre ellos pueden numerarse: gusto por comer piedras; consumo de papel diverso; apego a muñecos, a almohadas; consumo de ciertos alimentos, por ejemplo, gusto por la carne cruda; lavado obsesivo y compulsivo de los dientes; aseo obsesivo y compulsivo de casas y lugares; comportamientos además como no tocar ciertas cosas, no pisar ciertos espacios configurados (cuadros, por ejemplo); no entrar en determinados sitios; también entran aquí los *acumuladores compulsivos*, aquellos que se llenan de mucha basura, o en otros casos de enseres y minucias, que apilan y apilan, sin un sentido útil y real alguno, pero que les brinda la sensación de seguridad y poder al mirar todo lo que acumulan para sí.

La idea obsesiva de que un objeto o de que el consumo de algo extraño o inusual, tiene en la mente insegura un caldo importante de cultivo, porque el individuo llega a creer que su seguridad personal, su serenidad, su apoyo emocional, deviene de dichos objetos o consumos diarios, que al ser ingeridos, acumulados, o hacerse acompañar (en el caso de los objetos), les reduce la ansiedad de la vida, y les libera de experiencias molestas del pasado, que seguramente motivaron la conducta de apego a los objetos y rituales.

Los comportamientos extraños son múltiples e insólitos, e indican que las personas manejan síntomas neuróticos y ansiosos que no han resuelto en su vida, porque precisamente necesitan de aditivos para sentirse mejor o libres; y en realidad su tal objeto de apego o ritual se les convierte en una tortura cotidiana que ni ellos mismo logran comprender en su dinámica, hasta que se deciden a buscar ayuda.

En condiciones normales, ninguna atadura, apego o fijación es necesaria para el individuo “sano”, quien viviría su realidad sin esclavitudes, consciente de lo que quiere y hace, libre para amar, servir y honrar al Creador. Siempre en permanente cambio personal y renovación espiritual.

Entre los afectos a experimentar están: **ansiedad**, cuando se siente miedo, amenaza o inseguridad en la vida diaria; **culpa**, de realizar actos obsesivos compulsivos y no poder controlarlos a voluntad; **pesimismo**, al ver que no se pueden cambiar ciertas circunstancias; **vergüenza**, de que otros se enteren o no comprendan la propia situación personal; **desesperanza**, de que la situación propia nunca pueda cambiar o verse libre; **ritualismos**, diversas acciones que ayudan a calmar la obsesividad y mantener la compulsión; **frustración**, en la propia eficacia personal, entre otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito de objetos y artefactos para sentirme seguro, sin miedo y menos ansioso”

- La libertad es ausencia de toda atadura que haga actuar mal a una persona, esclavice su espíritu y su mente; las raras obsesiones constituyen una esclavitud personal permanente.
- Los objetos o artefactos pueden volverse toda una idolatría personal, donde el individuo deposita toda su fe, esperanza y confianza en el ídolo en cuestión.
- La libertad es una verdadera bendición para el individuo que no necesita de esclavitud alguna para vivir o sentirse mejor.

Un cuento para el crecimiento personal

AGUEROS

"Comió las 12 uvas sugeridas para la buena suerte del año entrante. Una de ellas estaba podrida... Le quedó cierto sinsabor."

(Alfonso Barreto)

40. NECESITO DE CIERTOS ALIMENTOS O EXCESOS DE COMIDA PARA SENTIRME BIEN

“Conviene tener en cuenta que determinados alimentos están asociados a alguien querido o a alguna situación en que se sintió bien, así que cuando aparecen momentos de tanta inseguridad se acude a ellos para tener un referente conocido y seguro.”

Isabel Menéndez

La alimentación también es un amplio y complejo campo de investigación, terapia e intervención; los trastornos de la alimentación reflejan y evidencian lo peligrosa que puede volverse la actitud hacia los alimentos y su relación consigo para el individuo afectado. La llamada alimentación emocional no es ajena por las repercusiones y consecuencias que la comida puede tener en la vida de una persona; sea obsesionada con su imagen, sea obsesionada con productos y alimentos precisos en su rutina alimentaria.

Dietas, menús, suplementos, planes, medicinas, entre otros, están a la orden del día para oprimir al individuo que deposita su bienestar personal, incluso espiritual en el consumo de alimentos precisos o de cierto origen.

Cabe precisar que los alimentos, en esencia, son buenos. El Creador los dispuso para nuestra manutención y disfrute, pero nuestra cultura los ha clasificado en alimentos buenos y malos. Por supuesto que, es distinto cuando se tiene cierta prescripción médica porque determinados productos pueden afectar partes del cuerpo humano; entonces somos valorados, recetados y controlados para evitar males mayores; pero es de recordarse que la alimentación, en esencia, es buena. El comercio, la publicidad y el mercadeo suelen manipular mucho también en el campo

de la alimentación, sugiriéndonos panaceas hasta para sustentarnos a nosotros mismos. Sobra decir que allí los intereses creados por la industria son numerosos.

La idea obsesiva de que necesitamos para tener bienestar sólo ciertos productos ataca la mente del individuo con ímpetu y lo conduce a desarrollar dietas y menús estrictos y duros de cumplir, aparte de que no constituyen fuentes de gratificación personal. Las horas de las comidas se tornan campos de batalla consigo mismo, cuando no le dañamos el rato a los demás.

La comida es buena; hay que disfrutarla; hay que diversificarla; hay que variarla; es parte de nuestra vida, y no puede ser fuente de opresión y tensión; los alimentos, en una costumbre muy perdida, deben ser bendecidos por gratitud al Creador, además de dictaminar sobre ellos el bienestar que nos puede causar en nuestro cuerpo físico.

Entre los afectos a sentir están: **culpa**, cuando no se obtienen los resultados deseados; **anorexia**, desprecio de la propia imagen corporal, la estima, mediante la restricción patológica de los alimentos; **bulimia**, atracones emocionales de comida, que luego son despreciados mediante los vómitos; **ansiedad**, de que algunos alimentos causen mal o no; **confusión**, frente a lo conveniente de lo inconveniente en cuanto a alimentos se refiere; **esclavitud**, sensación de atadura y no de libertad personal, ente otras.

El equilibrio frente a la obsesión y compulsión por el “necesito de ciertos alimentos o excesos de comida para sentirme bien”

- Recuerde que todos los alimentos, por lo general, presentan componentes para el sostenimiento de la vida; es muy distinto que algunos sienten bien a unos y a otros no.

- No es necesario y sano obsesionarse con dietas, métodos, rutinas, que a la postre hacen sentir más presión al individuo que la libertad y bienestar que le prometen.
- No debe olvidarse que las industrias y la publicidad hacen mucho por decirnos qué consumir; qué conviene o no; y los alimentos no son la excepción.

Un cuento para el crecimiento personal

TEORÍA DE LA RELATIVIDAD

Era tan rico que no sabía qué manjar escoger, qué objeto nuevo comprar, y a dónde viajar...

...Era tan pobre que no sabía si ese día iba a poder comer, sin nada para comprar, y ningún lugar fijo donde morar.

(Alfonso Barreto)

BIBLIOGRAFÍA

ADÉS, Jean y LEJOYEUX, Michel. Las Nuevas Adicciones. Editorial Kairós, España, 2003.

ADLER, Alfred. El Carácter Neurótico. Editorial Planeta- Agostini, Colombia, 1985.

AGIN, Dan. Las Mentiras de la Ciencia. Ediciones Robinbook, España, 2009.

CAICEDO, Carlos y Urrego, Diana Z. depresión. Intermedio Editores, Colombia, 2007.

CONTRERAS de WILHELM, Yolanda. Trabajo Social de Grupos. Editorial PAX, México, 2003.

CURY, Augusto. El Maestro del Amor. Grupo Nelson, USA, 2009.

ELLIS, Albert. Razón y Emoción en Psicoterapia. Editorial Desclée de Brouwer, España, 1980.

EVANS, Dylan. Emoción, la Ciencia del Sentimiento. Santillana Ediciones Generales, España, 2002.

FERNÁNDEZ, Francisco Alonso. ¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad. Editorial Díaz de Santos, España, 2008.

FERNÁNDEZ g., Jaime. Cambia de Ritmo. Ediciones Noufront, España, 2011.

FOX, Emmet. Dale Valor a tu Vida. Harper Collins Publishers, USA, 1992.

FROMM, Erich. El Arte de Amar. Editorial Paidós. España, 2007.

GREENBERG, Leslie y PAIVIO, Sandra. Trabajar con las Emociones en Psicoterapia. Editorial Paidós. España, 2000.

HAUCK, Paul. Depresión. Editorial Norma, Colombia, 1982.

HAWKINS, David. Acabe con las adicciones cotidianas. Editorial Portavoz, USA, 2008.

HEINEMAN, Martha y PIEPER, William. Adictos a la Infelicidad. Editorial Edaf, España, 2003.

HOFF, Paul. El Pastor como Consejero. Editorial vida, USA, 1992.

JAKES, T.D. Toma Decisiones que Nunca Lamentarás. Atria Español, USA, 2008.

JARQUE, Cristina y BURGOS, Lola. La Madre Estrago. Editorial Ledoria, España, 2009.

KILEY, Dan. El síndrome de Peter Pan. Javier Vergara Editor, Argentina, 1994.

KILLINGER, Bárbara. La adicción al Trabajo. Editorial Paidós. España, 1993.

LÓPEZ-HERRERA, Lisandro. La Alquimia del Sufrimiento. Editorial Oveja Negra, Colombia, 1996.

MALTZ, Maxwell. Psicología del Poder de la Imagen de Sí Mismo. Herrero Hermanos Sucesores, S. A. México, 1971.

MARDEN, Orison S. Abrirse Paso. Grupo Editorial Tomo. México, 2000.

MENENDEZ, Isabel. Alimentación Emocional. Random House Mondadori. España, 2006.

MORO, Tomás. Utopía. Círculo de Bellas Artes, España, 2011.

NIVEN, David. Los 100 Secretos de la Gente Saludable. Editorial Norma, Colombia, 2004.

PARROT, Les. Cómo Mantener Relaciones con Personas Difíciles. Editorial Unilit, Colombia, 2003.

PECK, M. Scott. Una Nueva Psicología del Amor. Círculo de Lectores, Colombia, 1986.

RAMÍREZ B., Mónica. Nunca Satisfecho. Amat Editorial, España, 2000.

SARTON, Alain. La Travesía de las Emociones. Oberon, Grupo Anaya, España, 2000.

SELIGMAN, Martín. Indefensión. Editorial Debate. Madrid, 1983.

SPEZZANO, Chuck. 50 Maneras de Olvidarse del Pasado y Ser Feliz. Amat Editorial, España, 2001.

Adolescentes y Jóvenes en Dificultad Social. Revistas de Estudios Sociales y de Psicología Aplicada, No 120, julio-septiembre, 2000, Madrid.

TELLEZ VARGAS, Jorge et al. Psicopatología Clínica. Nuevo Milenio Editores, Colombia, 2003.

VISCOTT, David. El Lenguaje de los Sentimientos. Círculo de Lectores, Colombia, 1985.

VOLI, Franco. Autoestima para Padres. Editorial Musivisual, España, 2012.

WRIGHT, Norman. El Poder de Vivir con Sencillez. Editorial Portavoz. USA, 2009.

ZELINSKI, Ernie J. 101 Cosa que ya sabes, pero siempre olvidas. Amat Editorial, España, 2006.