

EL CASO DE MARI MAR

Mari Mar era auxiliar de vuelo y hacía trayectos transoceánicos, y, cuando volvía a casa después de cuatro o cinco días de trabajo, “se le caía el alma a los pies”, según nos decía literalmente.

Veía que sus hijos tenían las cosas revueltas y que no habían previsto las cosas típicas de intendencia y le entraba un enfado, mezclado con decepción y desilusión, que tardaba en normalizar bastante tiempo.

Gracias a los registros que hizo durante unos días pudo ver que casi siempre se empezaba a preocupar por que eso pudiera ser así, ya antes de volver a casa, en el mismo avión a veces.

Pero era sobre todo en el tramo final, antes de entrar en casa, cuando iba teniendo pensamientos como: “Ya verán estos dos, seguro que lo tienen todo como siempre”; “Sabido que llego lo habrán hecho todo corriendo y de mala manera”; “Siempre igual, esto va a ser un desastre”; “Con la edad que tienen y no les puedo dejar solos”...

Los pensamientos que se producían **cuando ya estaba enfadada y con ellos presentes no era capaz de anotarlos**, lo cual es natural, pues ya su nivel de alteración era muy alto y de lo único que después era consciente era del nivel de enfado, de los gritos, de que a veces incluso los despreciaba verbalmente **y después se solía sentir bastante mal y agotada**.

Es importante señalar, como se pudo observar también, **que hasta tiempo después de haber sucedido los hechos, permanecían pensamientos de preocupación sobre lo acontecido, del tipo de:** “Siempre igual, nunca va a cambiar”; “Son un desastre, ¿por qué no serán como otros hijos de amigas mías?”; “Soy un auténtico desastre”; “Debo actuar de otra manera; me he pasado, como siempre”...

Una vez que ya somos conscientes de nuestros pensamientos habituales en estas situaciones en las que nos encontramos alterados, hemos de entender **por qué son tan perjudiciales esos pensamientos**.

Las cogniciones de este tipo, que caracterizamos como pensamientos anticipatorios, son nefastas en tanto en cuanto se centran en prepararnos para la acción pero de manera negativa, pues giran en torno a pensar que va a salir mal, que va a ocurrir como siempre, que una vez más va a acontecer tal o cual cosa negativa...

Aparecen disfrazados de cierto realismo, como si siempre tuviese que ser así, como si nunca hubiese habido excepciones **y ello les da un cierto carácter premonitorio**.

La experiencia se ha encargado de hacer que esto sea así. Es algo parecido a lo que ocurre cuando alguien experimenta un acontecimiento traumático o altamente estresante, como un atraco o un accidente, por el cual incluso **mucho tiempo después sigue persistiendo una reacción emocional de cierta intensidad**, ante estímulos que recuerdan los sucesos históricos.

Cuando se trata de **problemas cotidianos en casa**, aunque tengan menor relevancia desde el punto de vista del impacto emocional, **la repetición en el tiempo y el hecho de que tienen que ver con los hijos y todo lo que ello conlleva**, como la preocupación por el futuro, sentimientos de culpa y de fracaso, etc., **se encargan de ponerlos a la misma altura**.

Es imposible que el cerebro genere una respuesta más comedida si le estamos adelantando lo que va a pasar y si, encima, constantemente le decimos que esto va a ser negativo.

En este punto, hay padres y educadores que alegan que **lo que es inevitable es no pensar lo que casi siempre ocurre**.

Pero lo que es importante revisar es **para qué sirve que nos vayamos contando lo que habitualmente ocurre**, pues si de alguna manera nos sirviera para prevenirlo o evitarlo, bien, pero **si para lo único que nos sirve es para constatar la supuesta realidad que vivimos y esta es negativa**, sin darnos cuenta **nos estamos haciendo un doble efecto**, el que tiene **la propia realidad** cuando llegue, si es que llega, y todo **el tiempo previo durante el cual nos decimos lo que va a ocurrir**, que está cargado de malestar y resulta ser la peor antesala que nos podemos fabricar.

Entonces **ha llegado el momento de prepararnos una respuesta más adecuada, más autocontrolada emocionalmente, más positiva**, que nos ayude y no nos perjudique, y, para ello, **necesitaremos cambiar esos pensamientos negativos**, que no nos aportan nada bueno, por otros que no predeterminen nuestra respuesta de autocontrol en la dirección negativa.

Es clave anticipar positivamente. Hay que hacer un esfuerzo por ir fabricándonos pensamientos más positivos y más dirigidos al objetivo, que es no perder el control de nuestras emociones.

Por ejemplo, en el caso de Mari Mar, cuando se acercaba el momento de volver a casa, **en vez de darle vueltas al pensamiento de**: “Ya verán estos dos, seguro que lo tienen todo como siempre”, **aprendió a decirse a sí misma**: “Bueno, a ver si hoy es de esas veces que lo hacen bien, y si no, procuraré buscar el momento adecuado para seguir intentando que lo hagan”.

O, en vez de decirse: “Sabido que llego, lo habrán hecho todo corriendo y de mala manera”, **decirse**: “Si lo han hecho, pero no está como debería, seguiré insistiendo hasta conseguirlo”.

O, en lugar de repetir: “Siempre igual; esto va a ser un desastre”; “Con la edad que tienen y no les puedo dejar solos”..., **tratar de interiorizar**: “Algún día espero que aprendan; seguiré insistiendo mientras me tenga que marchar de viaje”.

Lo importante es **neutralizar el efecto de esos pensamientos que anticipan la peor realidad futura** y crearnos otros que nos ayuden a llegar a esa realidad más tranquilos y así la oportunidad de **afrentarla con la mayor calma posible**.

Recordemos que ya solo por esto merece la pena, pues **la realidad será la que tenga que ser**; en todo caso, lo que siempre podremos hacer es **ir trabajando para mejorarla**, pero eso ya

es otra cuestión que tiene que ver más bien con las estrategias que usemos en función de la cuestión de que se trate.

En el caso de Mari Mar, por ejemplo, **tuvo que sentarse muchas veces con sus hijos y pactar y repasar cómo tenían que hacerlo** con mucho lujo de detalles y por escrito para que no se olvidaran **e incluso mandarles un mensaje a modo de recordatorio** antes de llegar para que revisaran lo hecho.

Y, por supuesto, también tuvo que establecer **algunas consecuencias negativas para ellos cuando no lo hicieran adecuadamente**.

Pensemos que hasta entonces la consecuencia era casi siempre que Mari Mar se enfadaba y, aunque les echaba una buena bronca, **la que más perdía realmente era ella y solo ella**, pues sus hijos, pasados unos minutos del suceso, estaban absolutamente relajados, **y ella, en cambio, se sentía mal horas y a veces días después**, gracias, en parte, a esos pensamientos que para rematar la jugada, seguía diciéndose durante un tiempo.

En el caso de *“Siempre igual, nunca va a cambiar”* **interiorizó: “Seguiré trabajando para que algún día mejore”**.

En *“Por qué no serán como otros hijos de amigas mías”* **cambió a “Tienen otras cosas buenas si los comparo”**.

El pensamiento *“Soy un auténtico desastre”* **lo cambió por “Hago lo que puedo y seguiré intentándolo”**.

A *“Debo actuar de otra manera; me he pasado como siempre”* **le opuso “Seguiré intentando mejorar”**.

Debemos hacer un esfuerzo por generar pensamientos que huyan de los extremos y se mantengan en la idea de que podemos seguir intentándolo para que nos ayuden a aumentar nuestra motivación, y no al revés.

El proceso para llevar a cabo esta técnica será **escribirlos en los registros al lado de los que van a ser sustituidos e interiorizarlos** para que luego **seamos capaces de decírnoslos** casi de manera tan rápida como nos decíamos los otros.

Será necesario repasarlos a diario durante un tiempo para que nuestro cerebro se familiarice con ellos y **facilitemos después nuestro recuerdo, sobre todo en situaciones de tensión**.