

Guy Winch

PRIMEROS AUXILIOS *emocionales*

*Consejos prácticos para tratar el fracaso, el rechazo,
la culpa y otros problemas psicológicos cotidianos*



Guy Winch

Primeros auxilios emocionales

Consejos prácticos
para tratar el fracaso, el rechazo,
la culpa y otros problemas
psicológicos cotidianos

Traducción de Paulina Fariza Guttman



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *Emotional First Aid*, de Guy Winch
Publicado originalmente en inglés por Hudson Street Press

Traducción de Paulina Fariza

Cubierta de Idee

1ª edición, junio 2014

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2013 Guy Winch, Ph. D.

All rights reserved

© 2014 de la traducción, Paulina Fariza Guttmann

© 2014 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.espacioculturalyacademico.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3043-8

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B-10.862-2014

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Agradecimientos	9
Introducción	11
1. Rechazo: Los cortes y las heridas emocionales de la vida cotidiana	17
2. Soledad: La debilidad relacional	49
3. Pérdida y trauma: Caminar con huesos rotos	85
4. La culpa: El veneno de nuestro sistema	113
5. La reflexión persistente: Hurgar sin descanso en una herida emocional	151
6. El fracaso: El resfriado emocional que se transforma en neumonía	179
7. La baja autoestima: El sistema inmunoemocional débil	219
Conclusión: Crea tu botiquín psicológico	263
Notas	267
Índice analítico y de nombres.....	281

1

Rechazo

Los cortes y las heridas emocionales de la vida cotidiana

De todos los padecimientos emocionales que hay que afrontar a lo largo de la vida, el rechazo es el más común. Para cuando llegamos al instituto ya hemos sido rechazados para jugar en el recreo, hemos sido elegidos los últimos de algún que otro equipo deportivo, no nos han invitado a ciertas fiestas de cumpleaños, nos han abandonado viejos amigos que se han unido a nuevos grupos, y hemos sido objeto de bromas o de acoso por parte de compañeros de clase. Si hemos salido ilesos de los rechazos de la infancia, pronto veremos que nos espera un nuevo asalto en nuestra vida adulta. Nos van a rechazar citas potenciales, jefes potenciales y amigos potenciales. Posiblemente nuestra pareja rechace nuestros ofrecimientos sexuales, nuestros vecinos nos vuelvan la espalda, y los miembros de nuestra familia nos expulsen de su vida.

Los rechazos son los cortes que cuartejan nuestra piel emocional y penetran en nuestra carne. Algunos rechazos son tan dolorosos que producen cortes que «sangran» profundamente y requieren atención urgente. Otros son como sajaduras de papel que escuecen un poco, pero apenas sangran. Sería lógico asumir que, dada la frecuencia con que se presenta el rechazo de una forma u otra, la comprensión y el alcance de ese impacto emocional estuviera claro. Sin embargo, no es así. Subestimamos el daño y el dolor psicológico que produce el rechazo.

El dolor psicológico del rechazo

El rechazo puede causar cuatro tipos de heridas psicológicas, cuya gravedad depende de la situación y de nuestra propia salud emocional del momento. Básicamente, el rechazo provoca un dolor muy intenso porque afecta nuestro sistema de creencias, enciende la rabia, mina la confianza y la autoestima, y desestabiliza nuestro sentido primario de pertenencia.

La mayor parte del rechazo del que somos objeto suele ser leve, y el dolor se va curando con el tiempo. Pero si dejamos ese dolor sin cuidados, si lo descuidamos, incluso el daño provocado por rechazos leves puede «infectarse» y causar complicaciones psicológicas que desestabilicen seriamente nuestro equilibrio mental. Cuando el rechazo es sustancial, es importante tratar nuestras heridas con auxilios emocionales. Eso no solo minimiza el riesgo de «infecciones» o complicaciones, sino que también acelera nuestro proceso de curación emocional. Para administrar auxilios emocionales y tratar con éxito los cuatro tipos de impacto que provoca el rechazo, necesitamos comprender con claridad cada uno de ellos y apreciar completamente cómo afecta a nuestras emociones, procesos mentales y comportamientos.

I. DOLOR EMOCIONAL: POR QUÉ HASTA LOS RECHAZOS MÁS TONTOS PROVOCAN UN GRAN DOLOR

Imagina que estás sentado en una sala de espera con dos extraños más. Uno de ellos localiza una pelota en la mesa y se la pasa a la otra persona. Esa persona sonríe, mira a su alrededor y te pasa la pelota. Imaginemos que eres hábil y respondes con facilidad. Le vuelves a pasar la pelota a la primera persona, quien rápidamente la pasa a la segunda. Pero en ese momento, en lugar de pasarte la pelota, esa segunda persona se la pasa a la primera, apartándote del

juego. ¿Cómo te sentirías? ¿Te dolería? ¿Afectaría tu estado de ánimo? ¿Qué me dices de la autoestima?

Puede sonar ridículo: *Dos extraños no me pasaron un tonto balón en una sala de espera. ¡Vaya problema! ¿Qué importancia puede tener?* Pero en cuanto la psicología investiga esa situación concreta,¹ halla respuestas interesantes. Importa mucho más de lo que pueda parecer. El caso de la pelota es un experimento psicológico bien urdido en el que los dos «extraños» son cómplices en la investigación. El «sujeto» (que piensa que están todos esperando para ser llamados a un experimento totalmente diferente) siempre es excluido tras un par de rondas con la pelota. Docenas de estudios han demostrado que la gente siente un *acusado dolor emocional* al verse excluida del juego de la pelota.

Resulta interesante constatar que comparadas con la mayoría de las experiencias de rechazo que sentimos en la vida, verse excluido por un par de extraños mientras se pasan una pelota es uno de los rechazos más leves que se pueden vivir. Si una experiencia tan trivial puede producir un dolor emocional tan intenso (además de hacer caer el ánimo e incluso la autoestima) podemos empezar a calibrar lo auténticamente dolorosos que son los rechazos habituales. Es por eso que verse rechazado por alguien con quien vamos a citarnos, vernos despedidos del trabajo o descubrir que nuestros amigos han quedado sin nosotros puede tener un impacto tan enorme en nuestro bienestar emocional.

De hecho, lo que hace que el rechazo sea emocionalmente diferente de casi cualquier emoción negativa que hallamos en la vida es la magnitud del dolor que produce. A menudo describimos el dolor emocional que experimentamos tras un rechazo significativo como un puñetazo en el estómago o una puñalada en el pecho. Es cierto, pocos de nosotros hemos sido apuñalados en el pecho, pero cuando los psicólogos pidieron a diferentes personas que establecieran una comparación física² del dolor que habían experimentado, valoraron el impacto del dolor emocional de similar intensidad al del ¡parto

natural o el tratamiento del cáncer! Los demás contratiempos emocionales como una contrariedad intensa, una gran frustración o un terrible miedo, aunque son calificados de desagradables, palidecen en comparación con el rechazo y el dolor visceral que provocan.

Pero ¿por qué duele más el rechazo que cualquier otra herida emocional?

La respuesta se halla en nuestro pasado evolutivo.³ Los humanos somos animales sociales; verse rechazados de la tribu o del grupo social en nuestro pasado, previo a la civilización, hubiera significado perder el acceso a la comida, a la protección, a poder aparearse, a sobrevivir. Verse en el ostracismo era sinónimo de recibir sentencia de muerte. Como la consecuencia era tan grave, nuestro cerebro desarrolló un sistema de alerta primaria⁴ advirtiéndonos que corríamos el riesgo de ser «expulsados del planeta» y provocándonos un dolor agudo cuando experimentamos un atisbo de rechazo social.

En realidad, un escáner cerebral muestra áreas del cerebro que se activan cuando experimentamos rechazo⁵ de igual manera que cuando experimentamos dolor físico. De forma evidente, ambos sistemas están tan estrechamente ligados que cuando los científicos ofrecen un analgésico (paracetamol)⁶ antes de experimentar con el juego de verse rechazado con la pelota, aprecian menos dolor emocional que las personas que no han tomado nada para el dolor. Por desgracia, hay otras emociones negativas como la vergüenza que no se pueden ver aliviadas así. Los analgésicos resultan completamente ineficaces cuando nos hemos equivocado de fechas y acudimos a una fiesta formal disfrazados de Marge Simpson.

EL RECHAZO RECHAZA LA RAZÓN

Martha y Angelo acuden a terapia de pareja con frecuentes discusiones sobre la incapacidad de Angelo para encontrar empleo, tras haber sido despedido de su empresa seis meses antes. «He estado en

esa exportadora veinte años —explicaba Angelo con el dolor aún en el rostro—. ¡Aquellas personas eran mis amigos! ¿Cómo me han podido hacer eso?»

Martha se mostró comprensiva en un primer momento, pero fue frustrándose al ver la incapacidad de Angelo para reponerse y empezar a buscar trabajo. Pronto se puso en evidencia que Angelo estaba tan o más frustrado consigo mismo como Martha. Intentó motivarse y se forzó a ponerse en marcha, pero se sentía demasiado consumido por el dolor. Intentó entrar en razón y superarlo, pero nada parecía dar resultado.

Muchos de nosotros tenemos dificultades a la hora de hablar del dolor que sentimos ante el rechazo. Una de las razones por las que el sentimiento es a menudo tan devastador es que nuestra razón, lógica y sentido común se revelan ineficaces a la hora de mitigarlo. Por ejemplo, cuando los científicos explicaron a los participantes excluidos del experimento de la pelota (llamado *Cyberball*) que la exclusión había sido pactada, saber que aquel rechazo no era «real» no ayudó⁷ en exceso a superar el dolor que sentían. Los científicos son tenaces, así que explicaron a algunos participantes que la gente que los había excluido, además, eran miembros del Ku Klux Klan,⁸ con la seguridad de que el rechazo dolería menos si las personas ofendidas despreciaban a quienes los habían rechazado. Pero no, no funcionó. También probaron con la versión *Cyberbomb* en lugar de *Cyberball*,⁹ es decir que aquella pelota era en realidad una bomba que le hubiera explotado al que tuviera posesión de ella en el momento justo. Pero las personas sintieron el mismo dolor al rechazo sufrido, tanto si se trataba de una pelota como de una bomba.

El rechazo mina nuestra capacidad de ser lógicos¹⁰ y pensar con claridad en muchos aspectos. Por ejemplo, al invocar el recuerdo de episodios de intenso rechazo, las personas dan niveles mucho más bajos en los tests de memoria inmediata y control de capacidad de razonamiento y toma de decisiones.

Los rechazos amorosos son especialmente intensos en lo que se

refiere a confundir nuestro pensamiento e inhabilitarnos respecto a nuestro buen juicio, incluso cuando el rechazo se da en un estadio temprano de la relación, o incluso antes de que esta exista (las rupturas de relaciones serias o estables se contemplan en el capítulo 3). Un antiguo compañero de trabajo viajó a Europa para «sorprender» a una mujer a la que había conocido durante una semana de vacaciones, aunque ella le había dicho claramente que no tenía interés en seguir la relación. A pesar del rechazo, aquel joven se convenció a sí mismo de que su arrebatado «romántico» enternecería su corazón y la haría cambiar de opinión. Sin embargo, aquella mujer se sintió tan asustada cuando lo vio aparecer en la puerta de su casa a altas horas de la madrugada que lo único que cambió fue la cerradura. La desesperación que sentimos cuando se dan ciertos rechazos puede hacernos creer que terrorífico puede ser romántico.

2. RABIA Y AGRESIÓN: POR QUÉ ROMPEMOS PUERTAS Y GOLPEAMOS PAREDES

Los rechazos con frecuencia desatan rabia e impulsos agresivos,¹¹ lo que nos hace sentir un irrefrenable deseo de exteriorizarlos, especialmente a aquellos que nos han rechazado, aunque por regla general, con inocentes espectadores nos solemos conformar. Un ejemplo de estos espectadores inocentes son el sinfín de puertas y paredes golpeadas por hombres recién rechazados y, a menudo, también por mujeres (las que están hechas de ladrillo y madera casi siempre ríen últimas). Tener en cuenta esa circunstancia es también importante cuando somos nosotros quienes rechazamos. Aun cuando la persona a quien vamos a rechazar sea un modelo de amabilidad, nuestra porcelana más preciada puede peligrar seriamente.

Para que no juzguemos a esos rompeparedes con demasiada dureza, debemos considerar que incluso el rechazo más leve remueve los impulsos más agresivos en el mejor de nosotros. Por ejemplo,

tras un juego de *Cyberball*, se dio a las personas la opción de dedicarle un ruido a ese participante «inocente» (alguien a quien se había aclarado que no había rechazado ninguno en el juego de la pelota). Los sujetos rechazados emitían ruidos de mayor duración y más volumen que los sujetos que no habían sido rechazados. En diferentes pruebas del estudio, los sujetos rechazados obligaron a comer cuatro veces más salsa picante a los participantes, que los sujetos no rechazados; a consumir bebidas poco agradables y a escuchar música extremadamente incómoda. En caso de que te estés preguntando si los científicos que llevan a cabo esos experimentos son reclutados por los ejecutivos de *reality shows* para crear situaciones desagradables para sus participantes, ya somos dos.

Desgraciadamente, nuestra tendencia a responder al rechazo con rabia tiene también manifestaciones más crueles y extremas. Experiencias de rechazo grave de forma recurrente pueden tener consecuencias que vayan más allá de la agresividad con ruidos y salsa picante. Cuando las heridas psicológicas de esa naturaleza no son tratadas, se «infectan» rápidamente y se corre un serio riesgo de desequilibrio mental. Noticias de comportamientos agresivos tras rechazos llenan continuamente los periódicos. Amantes plantados que buscan venganza, trabajadores despedidos de la empresa que se enfurecen y la triste epidemia de niños acosados que se quitan la vida son tan solo algunos ejemplos de lo que puede ocurrir cuando la profunda herida emocional del rechazo repetido no se trata.

En 2001, el Ministerio de Salud de Estados Unidos¹² elaboró un informe en el que calificaba el rechazo social como un factor de riesgo mayor para la población adolescente que la pertenencia a una banda, la pobreza o el consumo de drogas. Los sentimientos de rechazo desempeñan también un gran papel en la violencia de pareja.¹³ Mucha de la violencia se desata por los celos y las sospechas de infidelidad, algo íntimamente relacionado con los sentimientos de rechazo. Cuando los científicos examinaron 551 casos en los que los hombres habían matado a sus mujeres, vieron que casi la mitad

fueron consecuencia de separaciones inminentes o consumadas. De hecho, la mayoría de los hombres que mataban a sus parejas más tarde admitirían que habían sido incapaces de sobrellevar el sentimiento de rechazo que sentían.

Estudios en relación con las matanzas escolares,¹⁴ la tragedia de Columbine en 1999 incluida, han demostrado que trece de cada quince incidentes estaban relacionados con el rechazo interpersonal y el ostracismo que los perpetradores habían sentido por parte de sus compañeros de clase. En muchos casos, los tiradores apuntaron concretamente a los estudiantes que les habían acosado, se habían burlado de ellos o les habían rechazado con frecuencia en el pasado.

Todos vivimos y hemos sufrido rechazo en algún grado y afortunadamente solo una pequeña minoría acabamos en los titulares de los periódicos por ello. En cualquier caso, la relación entre rechazo y agresión es estrecha, y es verdaderamente importante reconocer que el dolor del rechazo puede provocar comportamientos que de otro modo no hubieran aparecido.

3. AUTOESTIMA DAÑADA: GOLPEAR NOS CUANDO ESTAMOS EN LO MÁS BAJO

La experiencia de un rechazo repetido es sumamente dolorosa para nuestra autoestima. En realidad, el mero recuerdo de un rechazo vivido¹⁵ es suficiente para causar una caída temporal de la propia valoración. Desgraciadamente, la caída de nuestra autoestima rara vez se detiene ahí. A menudo completamos la experiencia de vernos rechazados con una feroz autocrítica (básicamente, nos golpeamos más cuanto más debilitados estamos). Ese tipo de respuesta es común, pero con facilidad puede causar heridas y daños psicológicos al rechazo original «infectándolo» y, consecuentemente, logrando un efecto debilitador para nuestra salud mental.

Angelo perdió su trabajo en la empresa exportadora porque su

departamento al completo fue suprimido para optimizar costes; sin embargo, él percibió el despido como una medida totalmente personal («¡Aquellas personas eran mis amigos! ¿Cómo me han podido hacer eso?»). Personalizar el rechazo hizo que Angelo sintiera como si sus seres queridos no lo consideraran y se hubiera visto abandonado por sus colegas de toda la vida. Evitó el contacto con cualquiera de su empresa y estuvo convencido de que comunicarse con ellos tan solo lo expondría a la desaprobación, la contrariedad o la falta de consideración que sentían, a pesar de que aquellos temores eran del todo infundados. Cuando amigos y colegas del trabajo volvieron a contactar con él (lo que por supuesto hicieron), él rechazó responder a emails y mensajes de voz incluso si contenían ofertas para otros trabajos. Tras algunos meses, sus amigos dejaron de llamarlo. Para Angelo, aquel silencio solo justificaba que jamás lo habían querido.

Angelo no es el único. Todos tendemos a sentir el rechazo de forma excesivamente personal y a sacar conclusiones sobre nuestros defectos cuando hay poca evidencia de que esas ideas tengan fundamento alguno. Intenta recordar algún rechazo romántico. ¿Hacías recuento de todos tus defectos? ¿Te culpaste de no ser suficientemente atractivo, sofisticado, elegante, rico o joven, o todo lo anterior a la vez? Pensaste «¡Siempre me pasa a mí!» o «¡Nunca me quiere nadie!» o «¡Nunca encontraré a nadie!». El rechazo personal rara vez es tan personal como lo experimentamos, e incluso cuando lo es, no implica tantos defectos.

Además de personalizar el rechazo de forma innecesaria, también tendemos a generalizar sin tener razones para ello (por ejemplo, pensando «Esto siempre me pasa a mí» o «Nunca voy a encontrar a nadie») o a enredarnos en la innecesaria autocrítica asumiendo que podríamos haber prevenido el rechazo si hubiéramos hecho las cosas de forma diferente. La autocrítica es especialmente nociva tras un rechazo amoroso: muchos de nosotros pasamos las horas analizando todo lo que dijimos e hicimos en un intento desesperado

de buscar ese «movimiento fatal» (por ejemplo, «¿Por qué esperé tanto para llamarla?» «¡No tenía que haberme tomado la última copa!» o «Igual era demasiado pronto para mostrarle mi colección de ropa interior»).

En realidad, los movimientos equivocados son raros (aunque ten por seguro que no hay momento adecuado para enseñar la ropa interior). Las razones más frecuentes para un rechazo amoroso (o para verse despedido de un puesto de trabajo) tienen que ver con una falta de química general, porque no encajamos en las necesidades de la persona o de la compañía en aquel momento, o porque no encajamos en la especificidad de lo que se busca; en ningún caso tiene que ver con haber dado un paso equivocado relacionado con nuestros fatales defectos.

Esos pensamientos nos hacen un flaco favor y no solo aumentan el dolor que ya sentimos añadiendo recriminaciones innecesarias y poco exactas sobre nosotros mismos, sino que lastiman más nuestra ya tocada autoestima. Los rechazos hieren ya lo suficiente, no hace falta añadir sal a nuestras heridas o seguir golpeándonos una vez que nos hallamos en el suelo.

4. LA AMENAZA DE NUESTRA NECESIDAD DE PERTENENCIA: QUIENES NECESITAN A LOS DEMÁS NO SON LOS MÁS AFORTUNADOS DE LA TIERRA

Una de las razones por las que nuestra autoestima es tan vulnerable al rechazo es porque estamos conectados a una necesidad primaria de sentirnos aceptados por los demás.¹⁶ Cuando esa necesidad de aceptación no se ve satisfecha durante largos periodos de tiempo, ya sea por el rechazo que hemos sentido o porque nos han faltado oportunidades de crear relaciones de apoyo, el efecto negativo en nuestra salud física y psicológica puede llegar a ser grave.

Para algunos de nosotros, la necesidad de pertenencia puede re-

presentar un verdadero reto. David, un joven con quien trabajé hace años, tenía que afrontar mayores obstáculos que la mayoría de nosotros en ese aspecto. Su historia me enseñó que una vez que hemos sufrido profundos rechazos a lo largo de nuestra vida, encontrar nuestro sitio en el mundo y sentir que pertenecemos a algún lugar puede ser el mayor esfuerzo de todos.

David nació con una extraña enfermedad genética que afecta varios de sus sistemas motores y que acorta significativamente la esperanza de vida (en aquel tiempo, la mayoría de los chicos nacidos con esa enfermedad morían antes de llegar a los veinte años). Aunque David tenía un síndrome leve, precisó intervenciones e ingresos hospitalarios a lo largo de su infancia. La enfermedad de David no solo afectaba su salud, sino también su aspecto. Problemas musculares y óseos hacían que su estabilidad no fuera completa y que tuviera características faciales irregulares, así como un delgado labio superior y una mandíbula inferior prominente; a todo ello se sumaba un trauma dental significativo. Además, los problemas para regular la salivación hacían que babeaba con facilidad.

Los chicos que nacen con la misma enfermedad que David en un grado superior a menudo tienen discapacidades físicas y problemas médicos de suma gravedad, por lo que no suelen ir a la escuela de forma regular. La levedad del caso de David (y el hecho de que su nivel de inteligencia no estuviera afectado) significó que él era uno de los pocos chicos con aquella enfermedad que podía ir a la escuela y más tarde al instituto. Pero David pagó ese privilegio muy caro. Su aspecto, su falta de coordinación y su tendencia a babear cuando se concentraba le llevó a sufrir la crueldad de rechazos diarios por parte de sus compañeros a lo largo de los años.

David nunca recibía invitaciones a fiestas, no tenía amigos, y se pasaba las horas de comer y los recreos sentado en solitario. La falta de coordinación y la debilidad muscular no le permitían participar en las actividades deportivas de la escuela o con su grupo del barrio al salir de clase. Sus pocas tentativas de explorar actividades extraes-

colares para chicos con discapacidad acabaron con poco éxito porque su relativa «buena condición» le hacía sentirse también excluido y le ofrecía poco lugar en sus programas. Como consecuencia, la necesidad primaria de David de pertenencia permaneció insatisfecha durante su infancia y adolescencia, y el habitual rechazo (a menudo violento) que sufrió le ocasionó un profundo dolor emocional.

Visité a David poco después de su graduación en el instituto. Meses más tarde iba a empezar la universidad y estaba aterrorizado con la idea de enfrentarse a una nueva ronda de dolorosos ataques por parte de nuevos compañeros. Sus padres, con buen criterio, le aseguraban que sus colegas serían más «maduros» y flexibles que los chicos del instituto y que no sería tan difícil «encajar» como en el instituto. Pero una vida entera de rechazos había dejado la autoestima de David por los suelos, y él temía lo contrario. «Me van a echar un vistazo y me dejarán de lado —me dijo en nuestra primera sesión—. Y éstos serán los más amables. Los más crueles se reirán a mis espaldas.»

Le di la razón; las primeras impresiones serían difíciles (no tenía sentido negar lo que una vida entera ya le había demostrado), así es que le pedí que se preparara para modificar esas primeras impresiones cuando se le presentara la oportunidad. Empezamos a pensar en cómo manejar la posible interacción social, y pronto me percaté de que las habilidades sociales de David estaban muy poco desarrolladas. Años de alienación y una falta de experiencias sociales se habían traducido en un sobreesfuerzo para encontrar la respuesta correcta o la acción adecuada en situaciones cotidianas, algo que él también sabía.

Decidimos pasar el verano trabajando en sus habilidades sociales. Identificamos potenciales situaciones y representamos diferentes actitudes y respuestas. David también aceptó que la crueldad inicial o las reacciones de rechazo que podría recibir por parte de sus compañeros no serían algo estrictamente personal, sino que sería a causa de la falta de familiaridad con sus problemas médicos y por

los habituales sentimientos de incomodidad de algunos por hallarse frente a alguien con discapacidades. Consecuentemente, decidimos pensar en diferentes maneras de aliviar la tensión que pudiera provocar su inestabilidad o salivación en sus compañeros (por ejemplo, haciendo bromas cuando resultara adecuado). Cuando llegó septiembre, David se sintió listo para empezar sus estudios. Aún tenía cierta aprensión a la idea de verse rechazado, pero también se sentía mejor preparado para abordar situaciones de aproximación social. Nos citamos para la semana después del inicio de las clases.

La angustia de David se leía en su cara nada más entrar en mi consulta. Se dejó caer en el sofá y suspiró: «Llegué pronto para la primera clase y me senté en la primera fila —dijo—, nadie se sentó allí. Cuando llegué a la segunda clase me senté en la fila de en medio. La de delante se llenó y la de detrás de mí también, pero nadie se sentó en mi fila. En la tercera clase, esperé hasta que estuviera a punto de empezar y me senté entre dos personas. Saludé. Ellos respondieron. Uno de ellos se apartó dos asientos más allá de mí tras unos minutos de clase. El otro no me miró en ningún momento y se largó en cuanto la clase se terminó. Siempre igual, siempre la misma historia. La gente me mira si cree que no les veo y si no, mira hacia otro lado. Nadie me habló. Nadie buscó mi mirada, ni los profesores».

Me sentí apenado. Tras haber aguantado tanta dureza física y emocional y tras haber sufrido tanto rechazo social, deseaba con todas mis fuerzas que David pudiera vivir una experiencia positiva. Mis expectativas no habían sido demasiado altas, ya que creía que una pequeña cata de aceptación social habría hecho mucho bien a su autoestima y a su calidad de vida. Habíamos pasado meses diseñando la forma en que David iba a corregir cualquier primera impresión negativa, pero sus compañeros seguían evitándolo, si nadie se sentaba a su lado o lo miraba, si nadie le dirigía la palabra, iba a resultar muy difícil para él darle la vuelta a la situación.

La moral de David estaba por los suelos, y yo me temía que caye-

ra en la desesperación. Las heridas emocionales de una vida entera habían calado, y David se había visto expuesto a más dolor emocional de lo que la mayoría de la gente vive en toda su vida. Estaba decidido a ayudar a David. A pesar de aquella decepcionante primera semana, creía que era demasiado pronto para que perdiera las esperanzas y tirara la toalla. Pero cualquier posibilidad de éxito pasaba por tratar las heridas recientes que había sufrido a causa de los rechazos.

Cómo tratar las heridas psicológicas que provoca el rechazo

Muchas de las actitudes negativas que tenemos que afrontar son importantes (como la que afrontó Angelo), recurrentes (como el acoso laboral o escolar) o ambas (como los repetidos rechazos que sufrió David por parte de sus colegas o compañeros). En esas situaciones, no curar las consecuencias emocionales de forma inmediata puede comportar un grave peligro. Aunque no todos los rechazos requieren primeros auxilios. Por ejemplo, los «supervivientes» del experimento de la pelota seguramente se hubieran recuperado por completo de sus experiencias incluso sin ser informados del propósito real del estudio (aunque todos fueron informados). Abramos nuestro botiquín de psicología y veamos con qué tratamientos contamos.

El tratamiento en líneas generales

Los rechazos pueden ocasionar cuatro tipos de consecuencias, cada una de las cuales requiere una forma u otra de apoyo: el dolor visceral permanente, la ira y los impulsos agresivos, el daño a nuestra autoestima y el debilitamiento de nuestro sentimiento de pertenencia. Como con cualquier tipo de herida, lo mejor es tratar el dolor emocional del rechazo tan pronto como sea posible, y así

evitar el riesgo de «infección» con sus complicaciones psicológicas. Recuerda, éstos son primeros auxilios y no serían adecuados o suficientes para una experiencia de rechazo más profunda o para rechazos que tengan un impacto en nuestra salud mental. Al final del capítulo, ofrezco orientación para saber cuándo se debe consultar con un terapeuta profesional.

Algunos de los tratamientos que presentamos a continuación son eficaces para calmar más de un tipo de afecciones, mientras que otros son más específicos. Los tratamientos están ordenados según deban administrarse. Los tratamientos A (controlar la autocrítica) y B (reavivar el propio valor) están orientados a un dolor emocional leve y la autoestima dañada, mientras que el tratamiento C (restaurar las conexiones sociales) está destinado al sentimiento de pertenencia que se ve amenazado. Cada uno de esos tres tratamientos también es beneficioso para reducir la ira y el impulso agresivo. El tratamiento D (desensibilización) es opcional y puede tener efectos secundarios que comportan cierta incomodidad emocional.

Tratamiento A: Abajo la autocrítica

Aunque tras vernos rechazados vale la pena cuestionarnos para poder rectificar los errores obvios que podamos haber cometido y evitar así esas experiencias en el futuro, hacerlo requiere delicadeza. A menudo nuestro afán por entender «qué ha fallado», nos lleva a personalizar y a generalizar en exceso, además de volvernos demasiado autocríticos. Buscar todo tipo de errores de nuestra personalidad, nuestra apariencia o nuestro comportamiento tan solo agudiza el dolor del momento, provoca más estrés emocional y pospone nuestra curación. Por lo tanto, es mucho más útil mantenerse en el lado de la amabilidad cuando evaluemos qué papel hemos desempeñado en la experiencia del rechazo que criticarnos por cualquier error o defecto.