



Pedro Hernández-Guanir

REPROGRÁMATE

**Cómo cambiar tus moldes mentales,
lograr el control de tus emociones
y mejorar tu vida**

PAIDÓS

Pedro Hernández-Guanir

Reprográmate

**Cómo cambiar tus moldes mentales,
lograr el control de tus emociones
y mejorar tu vida**



1.ª edición, abril de 2018

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.conflicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Pedro Hernández Hernández, 2018

© de todas las ediciones en castellano,

Esapa Libros, S. L. U., 2018

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

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

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Se han hecho todas las gestiones posibles para identificar a los autores de las fotografías y a los propietarios de los derechos de autor. Cualquier error u omisión accidental, se corregirá en ediciones posteriores.

ISBN 978-84-493-3436-8

Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.

Depósito legal: B. 5.851-2018

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

<i>Introducción. Reprograma tu psicoma</i>	7
--	---

PARTE I: Claves y técnica para el cambio emocional

1. Felicidad y arquitectura emocional	23
2. Núcleos implicativos sensibles (NIS): un volcán activo	43
3. Memoria emocional y núcleos implicativos sensibles (NIS)	61
4. La irracionalidad que esclaviza	71
5. La serpiente y el autosabotaje	89
6. Una técnica para el cambio	103
7. Kit de recursos de la técnica de bombeo terapéutico	143

PARTE II: Conocer y modificar los moldes mentales

8. Moldes mentales	165
9. Encuadres y dimensiones focales	177
10. Moldes mentales: emoción y desvitalización	193
11. Moldes mentales y ansiedad	203
12. Moldes de depresión e insatisfacción	217
13. Moldes de discordancia: entre lo real y lo ideal	235
14. Moldes para afrontar la frustración	251

15. Control de la ira	267
16. Moldes de eficacia y optimización	285

PARTE III: Activar el propio potencial

17. El poder del «yo»	301
18. Sin proyecto no hay vida	307

SECCIÓN COMPLEMENTARIA

<i>Fundamentación teórica y empírica</i>	323
1. Perspectiva cognitivo-emocional: moldes mentales	325
2. Moldemoterapia	343
3. Teorías y evidencias científicas relacionadas con la TBT	351
Notas y referencias bibliográficas	363

Capítulo 1

Felicidad y arquitectura emocional

«Ser feliz» es casi la más importante religión de nuestro tiempo. ¿Exageración, obsesión? Tal vez, sin embargo, la felicidad, como el mayor bienestar posible, es la meta de una búsqueda, generalmente inconsciente y diaria, de todas las personas. Incluso cuando alguien renuncia a una felicidad de futuro, espera, al menos, algo que le proporcione calma... Sin embargo, debes diferenciar bien entre buscar *felicidad* y buscar *la felicidad*.

El motor de la felicidad

Necesitamos entrar dentro de nuestro universo interno para entender cómo funciona el motor de la felicidad y de la vida misma. Curiosamente, en su mecanismo básico, es el mismo motor para una pantera, una hormiga, un girasol o una ameba. ¿Qué tiene que ver la felicidad con la máquina de la vida?

Un circuito conocido. Observa este fenómeno básico: la máquina de la vida se ve impulsada por las *necesidades*, tratando de encontrar *respuestas*, y cuando las encuentra, se aplaca. Igual que tu corazón, que, cuando se llena de sangre, cualesquiera de sus cavidades se contraen y se tensan (sístole), expulsando la sangre a otra cavidad o a otra parte de cuerpo, y produciendo un momento de dilatación (diástole). Cuando la sangre oxigenada es bombeada desde el corazón por las arterias a todo el cuerpo, se produce un latido y una expansión, que se percibe como el pulso arterial. Es la señal de la vida, que aparece y desaparece, en el ciclo cardíaco.

El impulso de búsqueda indefinida. ¿Cómo ocurre ese proceso de sís-

tole y diástole en el quehacer humano? Se manifiesta en el impulso de búsqueda. Con él, se encienden las luces de la emoción, como la ilusión o el miedo, el bienestar o la amargura. También el resultado de lo obtenido enciende emociones agradables o desagradables, que, de nuevo, avivan tus pensamientos, y tus pensamientos, a su vez, encienden emociones. ¿Comprendes la importancia de todo ello? Considera que, con esas experiencias y rutinas, vas configurando la arquitectura cognitiva y emocional de tu universo interno.

Arquitectura. La peculiar arquitectura cognitiva que has construido marca tu identidad, y funciona como una plantilla de tu modo de pensar, sentir o reaccionar en la vida. Con ello, se puede pronosticar cuál será tu *grado de felicidad*. Esta plantilla es el *psicoma*, con el que vas programando tu vida. Si quieres dejar de sufrir, si deseas ser más feliz o más eficiente, debes reprogramar ese psicoma.

El altar de la felicidad

Hay quienes tienen unos pulmones raquíticos para respirar bienestar; les basta con un poco. Hay otros con unos pulmones inmensos, que se sienten insaciables en esa búsqueda de la felicidad.

En las matemáticas de la fe, Dios ha sido el número infinito en todo; también en el concepto de felicidad.

Yo tenía unos dieciocho años y me gustaba hacerle cuestionamientos al profesor de Filosofía. Él me hacía gracia porque se mantenía erguido, cerrando contra el pecho su puño izquierdo. Era grave, solemne y vanidoso. Hacía el esfuerzo por mostrarse impertérrito, elegante y juvenil. Era delgado, de poca estatura, canoso, algo calvo, con gafas Truman, y miraba fijamente con unos pequeños ojos negros. Vestía meticulosamente, de punta en blanco, con una traba dorada en la corbata, pañuelo de seda en el bolsillo superior de la americana, chaqueta y pantalones ajustados. Su voz era pausada y resonante, que emitía en un tono grave y bajo, sin mover la cabeza, acompañándola, de vez en cuando, con un golpe cuidadoso de tos. Sus ideas no eran novedosas, pues no iban más allá de Aristóteles y algo de Ortega y Gasset, mostrándose religioso y tan pedante que, al referirse al agua, la llamaba «el líquido elemento».

Un día hablaba sobre la felicidad y Dios. A mí me inquietaba la idea de

que todos buscamos la felicidad, aunque no la encontremos. Entonces, le planteé una idea que lo alteró: «Es cierto que Dios es la felicidad, es cierto que toda persona busca la felicidad, entonces será cierto que toda persona busca a Dios. Pues bien, si es así, entonces, todo lo que uno haga será bueno y hasta divino, porque siempre busca a Dios».

De pie, desde el estrado, ni siquiera me miró, se calló en un silencio prolongado, tosió y, a continuación, con voz baja y monocorde, miró al resto de la clase e ironizó: «Dios es algo muy serio como para querer jugar con Él al tenis». El resto de la clase no entendió nada y yo seguí dándole vueltas a mi idea, buscando qué pieza del argumento era falsa... Terminé concluyendo que, si Dios no jugaba al tenis, mejor dejarlo aparte, pero no podía desprenderme de la idea de la felicidad.

Diferencia entre felicidad y la felicidad

Aristóteles fue el primero en escribir que todo lo que hacemos, en última instancia, procura encontrar la felicidad. Totalmente de acuerdo, solo que no se trata de buscar *la felicidad*, sino, simplemente, *felicidad*. De hecho, si ahora lees este libro es porque deseas ser feliz o más feliz. Posiblemente no estés de acuerdo y digas que no necesitas el libro para conseguir o recuperar tu felicidad, porque tú ya eres feliz. De acuerdo, lo eres, pero no se trata de un certificado que obtienes, ya que la felicidad es algo que se vive y se practica en la vida cada día. Así, aunque seas la persona más feliz del mundo, lo que lees en este momento te puede estar sirviendo de estímulo en tu proceso de hallar felicidad.

Bienestar subjetivo

Si eres un lector de manuales de autoayuda, habrás observado que a la felicidad se le han dedicado miles y miles de libros. Es raro encontrar a un filósofo, autor de autoayuda o persona común que no hable de felicidad. Incluso, el propio concepto de lo que es la *felicidad* suele ser motivo de discrepancia. A ti mismo, la palabra te puede quedar grande.

Sin embargo, la psicología ha resuelto este problema, estableciendo el tradicional y rimbombante concepto de *la felicidad* como una vivencia sublime y absoluta, reservada para seres privilegiados. Partiendo de la idea de que no se trata de buscar *la felicidad*, sino, simplemente, *felicidad*, es como se forja el concepto de *bienestar subjetivo*. Desde los años ochenta, se empezó a

medir la satisfacción con la vida de forma sencilla y operativa. Simplemente, preguntando cuál es el nivel de felicidad del que se disfruta. A esto se denominó *bienestar subjetivo* («*subjective well-being*»), definido como el grado de bienestar y satisfacción que cada persona aprecia en su vida. La idea es más «tecnológica», sencilla y operativa con esta propuesta. El bienestar subjetivo es un modo de cuantificar la felicidad, pues existen personas más o menos satisfechas con la vida, o que perciben un grado mayor o menor de bienestar.

Ed Diener,¹ uno de los autores más importantes en el estudio de la felicidad, indica que el bienestar subjetivo se caracteriza por tres propiedades:

- Es *subjetivo*, pues depende de cada «sujeto», de lo que interprete y valore cada uno: «Ningún hombre es feliz si no se considera a sí mismo como tal», decía Marco Aurelio.
- Incluye *medidas positivas* de agrado o bienestar.
- Supone una *evaluación global* de los principales aspectos de la vida de una persona dentro de un cierto período de tiempo.

Bienestar objetivo: recursos

Alguien dirá que tienes muchos problemas y muchas dificultades y que, por tanto, no puedes ser feliz. Otros, que tienes muchos recursos y dones, y que, por tanto, tienes que ser feliz. Sin embargo, que tú te sientas feliz no depende de lo que digan los demás, ni de tus dones, ni de tus recursos, ni de tus circunstancias. Depende de tu valoración e interpretación personal.

El bienestar objetivo se puede evaluar de acuerdo con los bienes o *recursos* —la posesión de bienes materiales, la propia salud, la educación recibida o gozar de diferentes intereses—. Casi nadie duda ya que el bienestar objetivo no es la principal causa de la felicidad o del bienestar subjetivo.

Los recursos explican poco, pero mueven mucho. No te extrañes si te digo que las diferentes investigaciones han llegado a la conclusión de que los recursos no explican más allá de un 20 % de la felicidad. Concretamente, las investigaciones acerca de los factores objetivos, como el nivel económico, la salud, la edad, la educación, la religión, el estado civil, etc., tomados en su conjunto, apenas explican el 15 % de la varianza de la felicidad.¹ Con todo, no se puede desdeñar lo que aporta el bienestar objetivo a la felicidad. Entre los recursos más valiosos se encuentran la salud, el apoyo social, no estar en paro laboral y cierta seguridad económica. Lo que no parece claro es que, si

se aumentan los ingresos, mejore el bienestar subjetivo, pues hay un techo a partir del cual ese aumento no produce efectos. En cualquier caso, veremos algunos matices en los apartados siguientes acerca del peso de los factores del bienestar objetivo en la satisfacción con la vida.

Dualidad del bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo tiene dos vertientes: una, evaluativa, por la que se «mide» la satisfacción ante la vida. Otra, experiencial, que afecta al bienestar emocional, que registra las emociones vividas.

La *satisfacción ante la vida* equivale a la evaluación de la vida, es decir, el criterio o juicio que tienes sobre tu vida cuando piensas en ella. Por su parte, el *bienestar emocional* se refiere a la calidad, frecuencia e intensidad de emociones agradables, como la alegría, el disfrute, el humor o el afecto, frente a las emociones desagradables de estrés, tristeza o ira, que son registradas diariamente.



Figura 1.1. Dos criterios del bienestar subjetivo en función de los recursos y constructos. El bienestar subjetivo, expresado en su doble vertiente, como satisfacción ante la vida —aspecto evaluativo— y como bienestar emocional —aspecto experiencial—, con el peso que tienen los recursos (indicadores de bienestar objetivo) y los constructos (modos de pensar). (Fuente: elaboración propia.)

¿Qué factores se relacionan con la satisfacción con la vida?

Hay recursos objetivos que facilitan la valoración o satisfacción con la vida. En un análisis de más de cuatrocientas cincuenta mil respuestas a una encuesta diaria de mil residentes de Estados Unidos, llevada a cabo por la Organización Gallup, se aprecia que el nivel de ingresos y de educación recibida están estrechamente relacionados con la satisfacción ante la vida (según una escala similar a la de un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, OCDE).

Los datos también mostraron que la mayoría de los estadounidenses están contentos y satisfechos con sus vidas. Un 85 % mostró un alto nivel de felicidad, disfrute y alegría; un 24 % informó de tristeza o preocupación; y un 39 %, de estrés. La comparación entre estos datos con los de otros ciento cincuenta países —realizada también por la encuesta Gallup— revela que Estados Unidos ocupa un lugar bastante alto, pero inferior a los países escandinavos, Canadá, los Países Bajos, Suiza y Nueva Zelanda.

Estados Unidos y los países más desarrollados presentan una mayor satisfacción ante la vida, pero también mayores niveles de estrés.

Sorprendentemente, Estados Unidos también figura en el quinto puesto entre los países más estresados. Esto indica que el dinero, que alivia la infelicidad, no apacigua de la misma manera el estrés. De hecho, el dinero puede incluso ir de la mano con el estrés en el caso de las personas con altos ingresos. Esto no supone que los pobres no tengan estrés. Para el doctor Alan Deaton, hay una gran diferencia entre el estrés de los ricos, asociado con el mantenimiento o logro del éxito, y el estrés de las clases más bajas, causado por la constante privación.

Algo parecido ocurre con los graduados universitarios, que muestran una alta satisfacción con la vida y, sin embargo, también cierta tristeza o preocupación y mayor estrés que los no graduados. También son altos los niveles de estrés en los países de alto producto interior bruto (PIB) según la Gallup World Poll.²

¿Qué factores se relacionan con el bienestar emocional?

El bienestar emocional suele medirse a través de una serie de preguntas sobre las experiencias emocionales del día anterior (tristeza, rabia, estrés...). Un bienestar emocional bajo se relaciona con personas que sufren dolores de cabeza, mala salud física, soledad, tabaquismo, o que prestan sus cuidados

a otro adulto. El tabaquismo es un fuerte predictor de bajo bienestar, especialmente en sus dimensiones emocionales —incluso cuando el ingreso y la educación están controlados.

La *religión* tiene, por un lado, una influencia sustancial en la mejora del afecto positivo y la reducción de los niveles de estrés, y, por otro lado, ningún efecto en la reducción de la tristeza o preocupación.

El bienestar emocional se reduce en personas con mala salud, pocos ingresos, soledad, tabaquismo o que prestan cuidados a personas adultas. Por el contrario, la religión favorece los sentimientos positivos y reduce el estrés.

En cuanto a las *mujeres*, presentan un afecto positivo ligeramente mayor, pero también presentan niveles superiores de tristeza o preocupación, y mucho más estrés. La presencia de niños en el hogar parece asociarse con un aumento significativo del estrés, la tristeza y la preocupación. Las *personas mayores*, aunque es discutible, gozan de un mayor bienestar emocional, ya que reducen la experiencia de estrés y de ira.²

En definitiva, medir el bienestar subjetivo significa conocer el grado en que tú te sientes bien, satisfecho, dichoso... Conviene profundizar en los factores que influyen en él, especialmente, en los moldes cognitivo-afectivos, cuyos resultados explican en buena medida el grado de felicidad,³ y más aún, si se incluye toda la arquitectura cognitivo-emocional.

Constructos frente a recursos

La aparición del concepto de *bienestar subjetivo* coincidió con el auge de la llamada *psicología positiva*, que evitó psiquiatrizar la vida humana, ya que tiene menos en cuenta los enfoques de anormalidad, enfermedad o psicopatología. Por contra, resalta los enfoques de normalidad, la vida de las personas comunes, sus cualidades positivas, sus potenciales y, especialmente, su optimismo. Si la felicidad, tal como hemos dicho, depende del psicoma que has construido, es evidente, que...

La valoración y la interpretación que hagas de tu felicidad dependen de tus lentes o, lo que es lo mismo, de tus moldes mentales; de tu magma, símbolo de la fuerza de tus núcleos implicativos sensibles (NIS); y de tu luz, relacionada con tus proyectos, pero, también, de la conexión con el numen, tu potencial profundo y misterioso.

¡Recuérdalo! Tu valoración y tu interpretación de la felicidad dependen de tus moldes mentales o *lentes*, con los que ves e interpretas el mundo; de tu *magma*, símbolo de tus núcleos implicativos sensibles (NIS); de tus *proyectos*, que son como la luz que guía y motiva tu camino; así como del uso que hagas de tu potencial profundo y misterioso, que yo llamo *numen*, un poder creativo, espiritual y vital, que puedes aprender a generar en estado de relajación, funcionando como intuición o «dios interno». Estas son las cuatro referencias principales de este libro. En cualquier caso, lo que nos interesa ahora es descubrir el motor o la mecánica en donde se asienta la felicidad, que es la misma donde se asienta la vida. ¿Cómo es la mecánica de la vida?

Abierto a la vida

Sería ridículo preguntar por qué las piedras no tienen raíces, alas o piernas... Una piedra no conoce el frío ni el hambre. No se siente sola ni con falta de cariño. Tampoco siente sueño ni cansancio. No tiene que hacer nada para continuar siendo una piedra. Simplemente, está ahí.

La vida existe porque hay seres con *sistemas abiertos* que actúan a causa de algo y en función de algo. Basta pensar en una célula, capaz de tener en el núcleo una programación propulsada por su ADN con un plan de necesidades que la impulsan a determinados *objetivos*. No hay vida sin objetivos. Los objetivos implican dirigirse a algo o evitar algo. En consecuencia, la vida es un continuo movimiento entre una *necesidad*, que es desequilibrante, y el *logro del objetivo* que es equilibrante (consulta la figura 1.2).

Eres una persona y, como cualquier otro organismo, estás programada para expresar tus necesidades, tus impulsos y tus movimientos con el afán de alcanzar incentivos satisfactorios o evitar situaciones desfavorables, en un permanente proceso de adaptación y realización. Así es la vida. Una continua adaptación y realización... Me preguntarás qué diferencia hay entre *adaptación* y *realización*. La *adaptación* es una exigencia —por ejemplo, alimentarte, trabajar o cumplir las normas establecidas— para garantizar la supervivencia y evitar los conflictos. La *realización* es lúdica, como un juego, pues disfrutas al hacer la comida, desarrollar un plan de trabajo o un proyecto altruista. Y disfrutas porque te sientes protagonista y significativo, convirtiendo tu quehacer en un entretenimiento o en un arte.

BIO-FUNCIONALIDAD

Todos los seres vivos poseen tendencias innatas o aprendidas para alcanzar beneficios y evitar perjuicios.



Las plantas se dirigen hacia la energía que ofrece la luz para transformarla en energía química (*fotosíntesis*).



Los patitos siguen a sus padres desde que nacen, y los padres guían a sus crías.

El jinete huye del fuego para evitar una situación peligrosa.



Figura 1.2. El funcionamiento de la vida. Sin objetivos, no hay vida. Los objetivos implican dirigirse a algo o evitar algo. Para ello, se requiere una tendencia innata o aprendida. Para que se active la tendencia, se requiere una carencia o estimulación desequilibrante. En consecuencia, la vida es un continuo movimiento entre una situación de partida desequilibrante y otra final, equilibrante. (Fuente: elaboración propia.)

Con la realización disfrutas, porque juegas con la vida, pero sufres si no garantizas tu adaptación, pues tendrás problemas contigo, con los demás o con la realidad, y así no puedes ser feliz. La inadaptación respecto a la norma es catastrófica, respecto al trabajo es preocupante, respecto a los demás es complicada, pero contigo mismo y con tus emociones es angustiada.

Tú, como persona, además de adaptarte y realizarte, a medida que transcurren los años, vas *construyéndote*, y lo podrás hacer toda tu vida, hasta la muerte. De hecho, tú mismo puedes pensar cómo te has podido construir a través de tu historia personal. También sabes que puedes volver a reconstruirte y sacar el máximo potencial de ti mismo. Pero, para ello, es preciso *conocer cómo funcionas*. Puede que te hayas planteado alguna vez cómo funciona un avión, cómo puede volar o por qué no se hunden los barcos... Pero eso no es lo que nos interesa ahora; lo que nos interesa es saber cómo

funciona el ser humano, cómo funciona tú, por qué te sientes así, por qué sufres o por qué se repiten siempre tus mismos problemas...

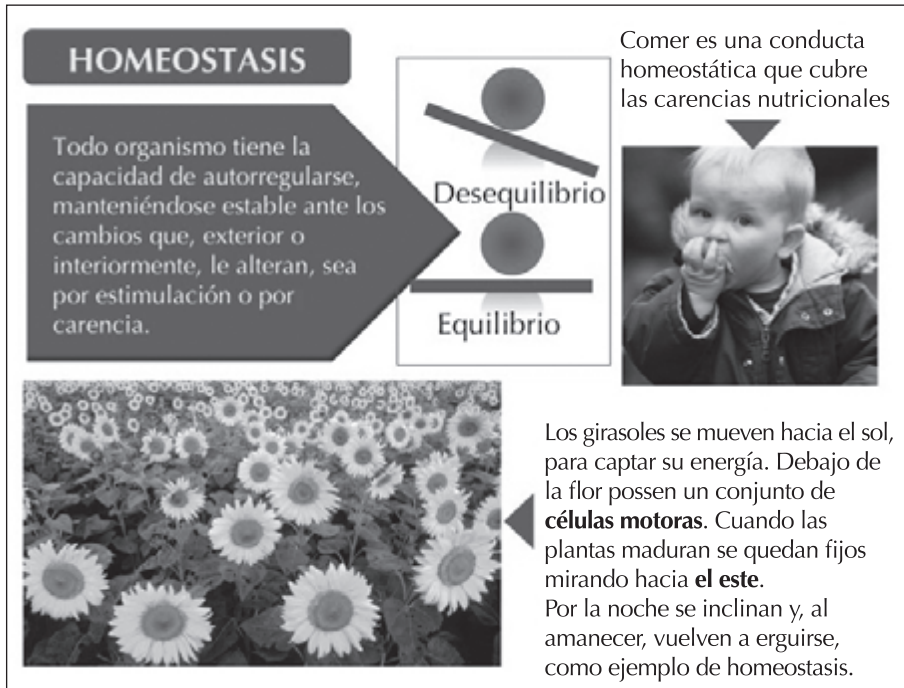


Figura 1.3. Homeostasis. Una persona, como cualquier organismo, cuenta con la capacidad de mantener su medio interno estable ante cualquier alteración externa o interna que lo desequilibre. (Fuente: elaboración propia.)

El motor de nuestro comportamiento

No todos nos comportamos de la misma manera ni perseguimos las mismas metas. Sabemos que nuestras vidas son muy diferentes y que nos mueven motivos distintos; sin embargo, todos tenemos los mismos mecanismos de funcionamiento, incluso similares a los demás seres vivos, excepto en un punto: el papel que desempeña la mente.

Homeostasis. ¿Has oído hablar de la homeostasis? ¿No? ¿Sabes lo que es un termostato? Los frigoríficos, los coches o los aparatos de aire acondicionado llevan un termostato. Si en un calefactor fijo el termostato en 23°, que es una fuente de calor, este hace que la temperatura de mi habitación se regule de manera automática, impidiendo que suba o baje de esa temperatura.

Las personas también cuentan con la capacidad de mantener su medio interno estable ante cualquier alteración, como si dispusieran de un termostato. Te diré que somos una maquinaria con innumerables sistemas estabilizadores que automáticamente mantienen estable no solo la temperatura de nuestro cuerpo, sino también el azúcar en la sangre, el oxígeno o el agua (consulta la figura 1.3).

Fue Walter B. Cannon, en 1932, quien introdujo el término *homeostasis* (del griego *homo*, «similar», y *stasis*, «estado») para referirse a la tendencia general de todo organismo a restablecer su equilibrio interno. Puede darse tanto en un sistema fisiológico como en un sistema psicológico; incluso, en un sistema social.

Es cierto que las funciones más vitales del cuerpo están controladas automáticamente por el sistema nervioso autónomo. ¡Menos mal!, porque te podrías olvidar de bombear sangre con el corazón o de respirar... Sin embargo, hay distintas funciones fisiológicas y, sobre todo, psicológicas, que sí tienes que atender. De ello te alertan las necesidades. En este sentido, hay planteamientos homeostáticos *macro*, de gran amplitud, casi como la vida misma...

Todos los días hay miles de personas que acuden a consultas psicológicas. Unas, angustiadas por una separación, por celos, por desconfianza, por sufrir la frialdad en el trato con los demás, por una infidelidad o por el no entendimiento con su pareja. Otras, limitadas y encogidas por la timidez, el tartamudeo, los tics, el decaimiento, la inseguridad, la indecisión, la falta de ilusión, la apatía... También, personas abatidas por la idea de la muerte, el suicidio o las automutilaciones... Algunas más, por la ansiedad, las fobias, las reacciones de pánico, las aprensiones o por pensamientos torturadores, o porque se sienten impotentes ante sus estallidos de agresividad, su descontrol, los atracones, los problemas de sueño o de erección...

Por estas y por otras razones, se activa la homeostasis, la búsqueda del equilibrio, pues la necesidad es imperiosa, dolorosa o preocupante, y la persona trata de encontrar la respuesta o la solución adecuada a sus problemas más vibrantes.

Correcto, los seres vivos empiezan a mover su maquinaria porque les falta algo y eso los desequilibra, como una mesa a la que, si cojea, le calzamos una pata. ¿Qué ocurre? Lo que nos interesa saber es cómo el «yo», ante una necesidad, vive emociones de malestar y de dolor que lo impulsan a liberarse.

La secuencia de la conducta

En realidad, estás inclinado a sentir emociones agradables de bienestar, entusiasmo, humor o alegría. Y si no, a evitar las emociones desagradables de malestar, miedo, tristeza, rabia o apatía. Cuando estas ocurren, tratas de liberarte de ellas. Observa la figura 1.4, que ilustra los componentes básicos de la conducta motivada:

NECESIDAD → IMPULSO → CONDUCTA → META



Figura 1.4. ¿Cómo funcionan los seres vivos? La necesidad, como consecuencia de carencias o estímulos, es el motor de la vida, que provoca un impulso interior que se traduce en una reacción o comportamiento —interno o externo— que sirve para alcanzar la meta que reduzca el impulso. Si una persona lo logra, experimenta satisfacción. Sin embargo, los obstáculos generan frustración e insatisfacción. Agrado y desagrado son las dos emociones básicas. Evidentemente, las metas de los seres humanos son muy complejas y forman una cadena dentro de algo más amplio: un proyecto. (Fuente: elaboración propia.)

Si alcanzas el objetivo o meta, eso es un *logro* que te produce satisfacción; si no lo consigues, conlleva *frustración*, con la correspondiente insatisfacción. En ambos casos, se producen *emociones* satisfactorias e insatisfactorias, respectivamente. En realidad, la vida es un conjunto de *ciclos* consecutivos que se repiten con esa misma secuencia, pues surgen otras carencias y se despiertan otras necesidades y emociones... Y así continúa la rueda de la vida. Este es el principio homeostático por el que funcionan todos los organismos vivos. Es el *principio de desequilibrio-equilibrio*, por el cual

los organismos se desestabilizan y luego tienden a estabilizarse, en un ciclo que se repite de manera incesante.

La necesidad

¿Cómo brota la necesidad? Imagina a un bebé; pueden haber pasado varias horas desde que comió y entonces comienza a inquietarse y a llorar por carencia de alimento. También puede sentirse satisfecho por haber comido y, de pronto, ve una golosina que le estimula y desea probarla. Son dos formas de despertar la necesidad: una, por *carencia*, otra, por *estimulación*. Sean estimulaciones o carencias, externas o internas, esta es la raíz misma de la conducta.

La emoción desagradable de la necesidad no es una emoción «enferma»; es una emoción sana que posibilita la vida. La necesidad es el motor de tu comportamiento, pues deriva de un desequilibrio que pone en movimiento todas las reacciones o conductas. *Tener necesidad* es la principal necesidad humana. Lo importante es que tengas necesidades con un «yo» fuerte que sepa administrarlas y satisfacerlas. Si no te surgieran necesidades, tu vida sería un desierto, semejante al que viven las personas con depresión.

¿Tener *cualquier necesidad*? Hay necesidades aprendidas, como las adicciones, que son alienantes y autodestructivas. Otras necesidades sobrepasan las probabilidades de satisfacerlas. Se produce entonces un *molde mental engañoso de inflación*, y, lógicamente, genera una insatisfacción permanente y profunda, de modo que, aun consiguiendo parte de aquello a lo que se aspira, la *insatisfacción* puede remover nuestros cimientos, golpeados por otro molde mental destructivo al que denomino *focalización en la carencia*.

Al final, hay sufrimiento por no saber administrar las necesidades. Es una de las tareas de saber vivir, un gran problema de inteligencia emocional, donde, por una parte, se ponen en juego los valores aprendidos y, por otra, los propios moldes de la mente.

Tú, como ser humano, puedes tener diferentes necesidades, pero, en el fondo, está tu necesidad global de estar bien, de sentir felicidad. ¡Ojalá no sea la de pretender *la felicidad*!

El impulso

En el caso del bebé, el desequilibrio genera un impulso o apetito de comer, provocándole una respuesta interna o externa, una fuerza que genera un empuje y unas consecuencias. La corriente de agua, producida por un desnivel, impulsa el movimiento de los molinos. El corazón impulsa la san-

gre a moverse a través de las venas y arterias... La necesidad de bienestar —sobre todo cuando se sufre— empuja para lograr alivio.

En toda búsqueda, hay, por supuesto, un impulso por sobrevivir y estar sano, y también por estar a gusto. Algunos sienten un empuje intenso de disolverse en un derroche de disfrute y de expansión. Posiblemente sea la versión de plenitud que implica la añoranza de la felicidad de la que hablaba Platón, una idea innata, un recuerdo o la sombra de un paraíso perdido, como recuerda la frase de Sartre, de que «el hombre es una pasión inútil», pues, en el fondo, quiere ser Dios.

La conducta

La respuesta que provoca el impulso es una conducta dirigida, en unos casos, a *alcanzar* un estímulo o situación deseable y, en otros, a *evitar* un estímulo o situación que resulta indeseable. El ser humano se dispara por diversos caminos que le lleven al bienestar: haciendo deporte, relacionándose con los amigos, incrementando sus ingresos, incluso, suministrándose sustancias químicas... Todas con el afán de lograr la meta.

La meta

La meta, en un sentido amplio, es todo elemento, incentivo o situación al que se dirige la conducta para equilibrar o calmar la situación desajustada que genera una necesidad. En un sentido amplio, de acuerdo con las figuras 1.2 y 1.3, para los patitos, la meta son los patos padres, a los que siguen. Para los girasoles, la energía solar hacia la que se dirigen. Para un niño, la comida que reclama. Para el jinete que huye de las llamas, el camino de escape.

En un sentido estricto, una meta supone alcanzar un objetivo de forma *intencional*, por lo que se reserva solo a los animales y más especialmente al ser humano. Lo que ocurre es que una meta suele ser la consecuencia de varias metas previas. Terminar de escribir un libro, como meta, conlleva varias submetas anteriores, como es terminar cada uno de los capítulos, planificarlos, etcétera.

Proyectos

Sin proyectos no hay vida. Hay apatía o depresión. La palabra deriva del latín, *proiectus* (*pro* significa «hacia delante», e *iectus*, «arrojado» o «lanzado»). Un *proyecto* es el conjunto de actividades con sus correspondientes metas dirigidas a un fin. Las metas no están en el vacío, sino que se incluyen en diferentes proyectos de tu vida. Vives de proyectos, aunque no seas cons-

ciente de ellos. Proyectos de subsistencia, de trabajo, de familia, de amistad, de ocio, de creatividad, de espiritualidad, de realización cultural, de perfeccionamiento...

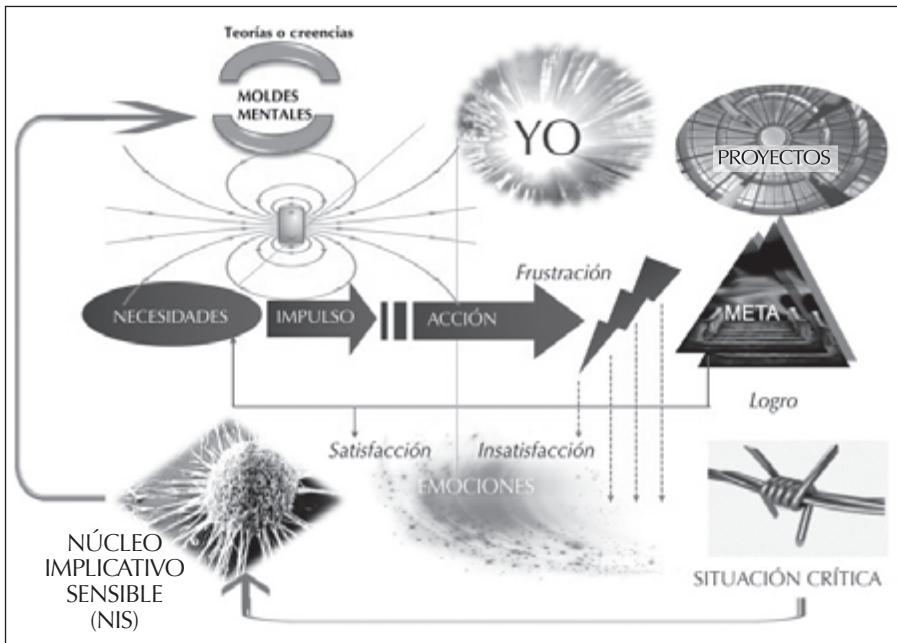


Figura 1.5. Arquitectura cognitivo-emocional. En el fondo del escenario vital está el «yo». Toma conciencia, dirige y da unidad a todas las experiencias vividas. Hace uso de sus moldes mentales, que, a modo de lente o cámara cinematográfica, modulan todo cuanto sucede, influyendo en las expectativas iniciales, los proyectos, la acción y la frustración. Cuando esta es intensa o prolongada, conlleva una situación crítica, que puede formar un NIS, que —a su vez— puede ser atenuado o incrementado por los moldes mentales, al igual que el malestar generado por un NIS incrementa moldes mentales inadecuados. Incluso, en positivo, puede generar proyectos compensatorios frente al dolor. (Fuente: elaboración propia.)

Logro de la meta y satisfacción

Cuando con una conducta instrumental logras un objetivo, reduces el impulso y calmas la necesidad, experimentando un estado de satisfacción. En esos momentos de satisfacción, consigues realizarte en algún proyecto. Por el contrario, cuando sufres insatisfacción, frenas otros proyectos. Sin embargo, también ocurre que una persona parece que satisface todas sus necesidades y, al mismo tiempo, experimenta un quejido de fondo... ¿Por qué?

Frustración e insatisfacción

Cuando una conducta instrumental fracasa y obstaculiza el logro de un objetivo, se produce una frustración, que implica un sentimiento negativo o de insatisfacción. Hay casos en que la frustración pasa desapercibida y, sin embargo, vibra el desasosiego. Estás en esa situación en que experimentas satisfacción por alcanzar objetivos concretos, en tu día a día, pero sientes un *quejido de fondo*. Significa que superficialmente estás cubriendo tus necesidades, y, al mismo tiempo, estás padeciendo una frustración profunda y desconocida. No conoces el motivo, pero sufres un gran vacío en tus ansias de felicidad.

Las emociones

Son las emociones las que, en realidad, explican la felicidad. La vivencia de *agrado* que te produce el logro de una meta o el *desagrado* de la frustración son las expresiones más claras de las emociones. Sin embargo, hay otras emociones que recorren toda la secuencia: las que te provoca la necesidad, las de tus expectativas de logro —muchas veces, las más intensas—, que provocan miedo, ansiedad o ilusión, o las que desarrollas mientras actúas.

La intensidad y la duración de los sentimientos de satisfacción experimentados definen tu grado de bienestar subjetivo.

Situaciones críticas y NIS

Las experiencias negativas intensas vividas en poco tiempo o durante un largo período, aunque sean leves, se pueden convertir en situaciones críticas. Por ejemplo, te frustras si al desear coger una manzana lustrosa y rojiza de un árbol, no alcanzas. Pero esa frustración puede ser más intensa si frecuentemente hay alguien que te impide que la cojas. Esto se puede calificar de *situación crítica*, y todavía más si te *castigan* o te torturan duramente, un día tras otro, cuando intentas cogerla. Esto puede crearte una gran conmoción, dando lugar a un NIS.

Un NIS es un foco doloroso o susceptible, producto de situaciones críticas, equivalente a una herida o escozor profundo, provocado por la muerte de un ser querido, una ruptura amorosa, un fracaso, un abuso, la ausencia de cariño, una mala relación afectiva, el maltrato, un sentimiento de inferioridad o un ambiente familiar crispado... Todo ello puede expresarse a través de la susceptibilidad, el miedo, la tristeza o la rabia, que se extienden por todos los rincones del mundo interior.

Moldes mentales

Estamos haciendo responsables a los moldes mentales de la magnitud de una frustración, de una situación crítica, de un NIS o, en general, de nuestras emociones. Parece que son la clave de todo.

Pero ¿cómo explicar lo que es un molde mental? Es una forma que tiene la mente de mirar. Son estrategias de pensamiento que actúan como lentes y que a fuerza de repetirse se convierten en patrones de pensamiento.

¿Cuándo se manifiestan? En situaciones en las que estamos implicados personalmente, cuando tenemos que imaginar lo que va a ocurrir, cuando afrontamos una dificultad, cuando juzgamos lo que nos pasa o lo que nos ha ocurrido. Por lo tanto, son estrategias en el modo de *anticipar*, *afrontar*, *evaluar* o *interpretar* lo que ocurre, produciendo en cada caso emociones diferenciadas.

¿Se puede traducir en palabras un molde mental? Sí, podemos utilizar frases o símbolos que se parecen a lo que pensamos. Por ejemplo, ante un fracaso, alguien dice: «Es lo que es...», «Hay que aceptarlo...». Este estilo refleja un molde mental de *encaje emocional*. Incluso pueden ser moldes de *optimización*, con frases como «A pesar de...», «Tiene la ventaja de...»; o bien, «Pase lo que pase...», «Vale la pena...». Sin embargo, la dificultad de encajar un contratiempo se agranda con pensamientos de este tipo: «¿Cómo es posible que...?». Es el símbolo de una lente que impide la aceptación y agrava la dificultad, propio de los *moldes de discordancia*.

Moldes mentales y frustración

Los moldes mentales se ponen en evidencia en todas las situaciones, especialmente, en las dificultades y en la frustración. De tal forma que serás más feliz si dominan en ti *moldes mentales constructivos*, y serás menos feliz si los que prevalecen son los *moldes mentales nocivos*.

Está claro que los moldes mentales y los NIS son las piezas más determinantes de tus emociones y de la construcción de tu personalidad, pero tú no eres un simple amasijo de pensamientos, experiencias o emociones, sino que tú, como protagonista del escenario de la vida, tienes un papel, un guion y un proyecto.

Tu arquitectura cognitivo-emocional y tu felicidad

Quizá no seas consciente de la cantidad de necesidades que pones en marcha cada día y cómo te diriges hacia las correspondientes metas: levantarte, ir al servicio, desayunar, leer una noticia, hacer una gestión, comunicarte, organizarte, buscar soluciones a un problema, comer, ir de compras, encontrarte con tu familia, ver la tele, leer el capítulo de un libro, oír música, consultar la agenda de mañana, ver una película o irte a dormir.

El horizonte. Cada necesidad se acompaña de una meta, y, si lo piensas bien, descubrirás que cada conjunto de metas se empaqueta en diferentes proyectos —de subsistencia, gestión, amor, amistad, trabajo u ocio—. Al final, todos tus proyectos están engarzados con el proyecto más difuso pero más importante que es la búsqueda de felicidad, cuyo corazón palpita sin cesar dentro de ti.

Los moldes modulan. Tu propia búsqueda de felicidad ya marca un estilo y unas consecuencias, de acuerdo con tus moldes mentales. Hagas lo que hagas, desde que te levantas por la mañana, vas activando tus moldes: anticipando peligros, dificultades, escepticismo, resultados asombrosos y mágicos o control imaginario sobre lo que puede ocurrir.

Frustraciones y NIS. En ese escenario, sufres frustraciones. Con el agravante de que pueden convertirse en situaciones críticas, y que estas pueden dar lugar a los NIS, con un guion dramático de alta problematización que se extiende por todo tu psiquismo. ¿Por qué la formación de un NIS? En gran medida, por estar mediatizado por tus moldes mentales ineficaces. Al fin y al cabo, los moldes mentales son los «intérpretes» de todo cuanto te ocurre, sobre todo, de tus propias frustraciones.

Las frustraciones son inevitables. La cuestión está en cómo resuelves y superas la frustración. Aquí radica el verdadero arte de vivir, que debes analizar, pues tus moldes mentales y tus NIS dramatizan o atenúan tu frustración. Ellos, junto a los proyectos, son las piezas claves de tu vivencia emocional, con diferentes tipos y grados de emociones, estando en medio tu «yo», como el cochero del carruaje de la figura 0.1.

Perfil personal. Todo ello configura tu perfil en la arquitectura cognitivo-emocional. Es esta la que explica los problemas en tu percepción del bienestar subjetivo, ofreciéndote las claves para poder reprogramar tu felicidad. La valoración y la interpretación que hagas de tu bienestar subjetivo o felicidad dependen de tus lentes, de tu magma, y de tu luz. Las lentes son los moldes mentales; el magma, el símbolo de tus NIS; y la luz no solo se refiere a los proyectos, sino a un concepto que aún no se

ha explicado, el numen, equivalente al potencial profundo que hay que rescatar.

La felicidad es producto de proyectos, moldes mentales, NIS y numen, que configuran lo que podríamos llamar *constructos*. Los llamamos así, porque están *construidos* por la mente.

¿Qué indicadores externos del comportamiento de las personas manifiestan que son felices? Los hay, pero no todo lo que reluce es oro, ni todos los que sonrían son felices. Por eso hablamos de *caretas de la felicidad*. En el intento de encontrar la felicidad, elegimos caminos erróneos, que caricaturizamos como máscaras; por eso vale la pena describir cada máscara o falsa felicidad.

Máscaras de la felicidad

No siempre hay felicidad en lo que parece ebullición, diversión y sonrisas. Algunas veces, suelen ser *caretas* o espejismos de la felicidad.

La felicidad de Hollywood. Es la felicidad basada en los recursos materiales, aquella basada en la fama, el dinero, el poder y todo lo rodeado de esplendor y oropel. Hollywood suele ser el destino sagrado al que aspiran los que buscan la fama y la vida fácil; sin embargo, no es Hollywood el espacio donde existen más metros cuadrados de felicidad. Con tantos sueños ilusos o mágicos, es como un globo que se eleva alto, pero cuanto más alto, más fuerte es la caída cuando el globo se desinfla. Entonces produce extrañeza, y es que la felicidad no se esconde bajo un envoltorio dorado.

La felicidad de la flor de Pascua. Es la felicidad de la fachada social. La flor de Pascua es roja, se abre como una gran sonrisa; sin embargo, se llena fácilmente de hormigas. Muchas personas van por la vida sonriendo y la gente las considera felices. El sobreesfuerzo y la exigencia hacia sí mismas por contentar a los demás y ser queridas, las debilita, y caen en una inesperada tristeza y depresión. Es la factura de no ser auténticas y estar sometidas al *deber ser* o a la aprobación de los demás. La felicidad no es posible bajo la dependencia social.

La felicidad del ajedrecista. Es la felicidad del control intelectual; del que razona, planifica, regula, exige y se exige, desarrolla estrategias y se fuerza en controlar la realidad. Así, manejando el mundo racional, pretende alcanzar el bienestar a través de la lógica. Sin embargo, luego se altera y

sucumbe ante el mundo irracional o ante el agotamiento que le produce el estrés encapsulado que va generando. Se extrañará de sentirse agotado, ansioso o triste, y más considerando que todo lo que hace es muy lógico y coherente. Pero no sabe que la felicidad no es igual a mera racionalidad.

La felicidad del misionero. Es la que buscan algunas personas a través de sus proyectos de vida y de entrega altruista. Es cierto que su esfuerzo de realización y de optimización es gratificante, y puede que auténtico, pero también es una manera de rellenar su insatisfacción de fondo. Y es que en su interior persiste el lamento o el vacío de su falta de encaje con la realidad y su baja autoestima. Nadie le va explicar su erróneo sometimiento, hasta que aparecen las somatizaciones y depresiones. Confunde felicidad con inmolación.

La felicidad de la bordadora. Es la felicidad del perfeccionista, que se busca a través de la aplicación, el esfuerzo, el control y el cuidado de los detalles. Sin embargo, su mente genera anticipación del fracaso, un control excesivo, hiperanálisis o insatisfacción por lo que ha hecho, pues en cada logro que consigue, siempre hay algo que está mal. La consecuencia es una permanente autoexplotación y autoengaño.

La felicidad del guerrero. Es la felicidad del logro competitivo y hostil. Haciendo un símil, es la que se alcanza al conquistar castillos, escalar montañas, combatir enemigos, cargarse de constancia, de fortaleza y de resistencia, siempre vigilante, sin fiarse de nadie; aunque mima a los aliados, no les permite la más mínima debilidad ni deslealtad. Siente que le rondan los enemigos y entonces surge en él el sentimiento de víctima, afloran los conflictos, ataca y es atacado...

La felicidad del parapente. Es la felicidad del soñador o del iluso, que trata de crear mundos mágicos, evadirse, evitar complicaciones y desconectarse de la realidad. De entrada, no sufre. Se alivia, pero va acumulando problemas y lo que encuentra es desencanto. La evasión abre caminos como la adicción a las drogas, provocando dificultades.

Es cierto que el tren de todas estas falsas felicidades sigue normalmente su marcha, que no hay grandes sacudidas, pero también es cierto que, de pronto, ante una dificultad imprevista, este tren descarrilla o sufre un accidente grave. El dato positivo es que suele servir para analizar qué es lo que no está funcionando, como se describe en los capítulos dedicados a los elementos de la arquitectura cognitivo-emocional, contando siempre con la TBT o técnica de bombeo terapéutico como herramienta del cambio.

Capítulo 2

Núcleos implicativos sensibles (NIS): un volcán activo

La gran contradicción de nuestro proceso de perfeccionamiento es que construimos nuestra identidad forjando, dentro de nosotros, verdaderos basureros y caballos de Troya.

A Lucas, le había sorprendido esa coletilla final de los cuentos: «Se casaron, fueron felices y comieron perdices». Él, un hombre adinerado y viajero infatigable, un día me confesó que no era feliz. Cuando habló de su infancia, me comentó avergonzado que, con solo cinco años, se sentía impulsado a espiar a su madre cuando iba a ducharse. Su cuerpo le parecía suave; el agua de la ducha, como hilos de plata, y la luz sobre el cuerpo desnudo y rosado le seducían... Un día, a los siete años, antes de la primera comunión, se quedó aterrorizado, porque vio que su madre chorreaba sangre entre los muslos y el agua se volvía roja. Se sobrecogió. No se lo podía creer e insistió en mirar y comprobó que no era ningún engaño... Fue corriendo a su habitación y, con la almohada sobre la cabeza, empezó a llorar, sin poder detener el llanto. Lo peor es que se sentía culpable por aquella sangre. Pensó que su mirada perversa era la que hacía sangrar a su madre... Desconocía qué era la menstruación de las mujeres, pero hizo el firme propósito de que nunca jamás volvería a mirar por la cerradura. Es probable que su madre no pudiera entender ni sus lágrimas, ni sus deseos de abrazarla constantemente después de ese día; Lucas temía que ella estuviera enferma y ser él el responsable... A pesar de la primera comunión, siguió arrastrando esa culpa, hasta el punto de prohibirse sentir nada hacia las mujeres.

Yo deduje que esa era una de las razones por las que le intrigaba tanto lo de casarse y ser feliz. Creo que, en su fuero interno, llegó a pensar que no

podía ni merecía ser feliz... Todo eso influyó en su timidez, en su retraimiento y en su predisposición a cuestionarse cualquier asunto de su vida...

Un incidente o una situación crítica como la de Lucas, ¿puede determinar su forma de sentir? Yo creo que aquel incidente fue solo la gota que colmó el vaso del conflicto y la culpa que vivía, sin ser consciente, respecto a su madre, pues, como niño, no tenía capacidad para gestionar mental y emocionalmente lo que le ocurría.

Como Lucas, todos vamos por la vida creando, a través de distintos episodios, una biblioteca de impresiones y relatos, pero algunas de esas historias, al vincularse a situaciones críticas, son más hirientes y dramáticas, llegando a formar un núcleo imperativo sensible (NIS).¹

Seguro que ya comprendes cómo se forma un NIS, cómo actúan las fuerzas inconscientes e irracionales desde el cerebro más primitivo o infantil... Conocer, reducir o controlar los NIS es cortar ramas para abrir camino a tu «yo» en una selva enmarañada, y constituye una de las principales tareas de reprogramación en el proceso de tu cambio personal.

Frustración y situación crítica

No hay mejor test para diagnosticar tu nivel de felicidad cómo conocer de qué modo gestionas la frustración que experimentas a diario. Imagina la siguiente situación.

Necesitas colgar el cuadro que has comprado. Al intentar fijar el clavo en la pared, golpeas con el martillo, y el clavo penetra en la pared. ¡Lo has conseguido! Sientes satisfacción por haberlo logrado. Sin embargo, no siempre es así. Tú golpeas y golpeas, pero el clavo, al topar con un hierro, termina saltando por los aires. Lógicamente, sientes frustración por no conseguirlo y no calmar tu necesidad. Tu sentimiento de desagrado genera un nuevo desequilibrio. Es la *bipolaridad afectiva*, la del placer y el displacer, que corresponde a un registro diferenciado en el cerebro para cada una de estas vivencias. En este punto, conviene hacer algunas reflexiones:

- **Las frustraciones pueden reducirse controlando las situaciones.** Si quieres que el clavo no salte por los aires o que no se doble, procura saber en qué lugar puedes clavarlo. Evalúa las acciones que tengan mayor probabilidad de éxito. El problema está en cómo te autoengañas.

Por ejemplo, mantener relaciones con una determinada pareja te resulta tóxico y lo sabes, pero siempre hay un *quizá* o un *vamos a ver* con el que, luego, como al golpear con el martillo, el clavo salta e incluso puede dañarte un ojo.

- **Las frustraciones son inevitables.** Puedes, sin duda, evitar las probabilidades de fracaso, pero los resultados siempre serán distintos a lo que esperabas. La cuestión está en cómo resuelvas y superes la frustración. Ahí radica el verdadero arte de vivir: debes pensar en tus moldes mentales y en tus NIS, porque son ellos los que modulan tu frustración.
- **Debes evitar que la frustración multiplique tu sufrimiento.** Si no aceptas la contrariedad, la contrariedad se hace más grande... Te ha despertado el portazo del vecino. Te alteras: «¿Cómo es posible esa falta de cuidado?». No puedes dormir. Sientes impotencia y enfado. Te levantas: «¡Es ya muy tarde!». Te alarmas, desayunas a medias, sales a la calle, alguien tropieza contigo: «¿Cómo es posible que la gente no preste atención?». Te enojas más, llegas a la parada del autobús y no entiendes por qué tarda tanto; luego, ya dentro, no soportas los gritos de una señora, bajas, corres, llegas a una tienda y explotas cuando te dicen que el encargo que hiciste aún no ha llegado...

El modo en que encajas las alteraciones va definiendo tu felicidad. Vivir es saber vivenciar lo que te propones, lo que haces, lo que logras y lo que no consigues. Como las situaciones no siempre te van a ofrecer felicidad sino frustración, no las azuces con preguntas y exclamaciones, porque solo servirá para crear más malestar y frustración.

- **Hay lluvia que en una sola hora inunda, y hay gotitas permanentes que empapan.** Son dos situaciones de frustración, una intensa en un solo instante y otra ligera, pero continuada. No se puede decir que una sea más leve que la otra, porque depende, en última instancia, del modo en que tus moldes mentales manejen el dolor. Lo que sí se puede decir es que cada una de ellas puede crearte una situación crítica.
- **Cuando una frustración es muy intensa o prolongada, podemos considerarla una situación crítica.** Sobre todo cuando se trata de una experiencia de frustración más o menos duradera en un contexto determinado, como tener que dormir cada noche con una persona que te resulta «odiosa». Es una situación realmente estresante, que, como el agua, se filtra lentamente, agrieta las paredes y destruye el edificio, generando en ti un NIS.