

VIDHA

Las guías

Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo · Autor de «Arquitectura de la Manipulación» y «La Mente Revelada»

Este libro es gratuito y no está a la venta. Sin publicidad y sin nada que venderte. Puedes reenviarlo, imprimirlo y dejarlo donde haga falta.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si estás en un momento muy malo, en vidha.eu/ayuda hay líneas de ayuda de 175 países.

Índice

Relaciones que hacen daño	5
Cuando el daño viene de casa.	5
Las señales que no parecen señales.	10
Cuando te hacen dudar de tu propia memoria.	15
Por qué no te has ido todavía.	20
Cuando no sabes estar sin alguien.	25
El no que llevas años sin decir.	31
La culpa que no te suelta.	36
 Ansiedad, insomnio y emociones que desbordan	 41
Cuando el cuerpo cree que te mueres.	41
La alarma que no se apaga.	47
Las tres de la mañana.	52
La rabia que no sabes dónde poner.	56
La cámara que te apunta a ti.	61
Una búsqueda más y me quedo tranquilo.	67
El pensamiento que no elegiste.	73
Te despiertas a las cuatro y te acuerdas de que vas a morir.	79
 La relación contigo mismo	 84
Cuando la vida de los demás parece mejor.	84
Lo que no le enseñas a nadie.	89

Salió bien, y solo ves lo que falló.	94
No es que valgas poco. Es que llevas un marcador.	99
Duelo y pérdida	104
La silla vacía.	104
Lo que el cuerpo siguió haciendo después.	109
Se acabó, y nadie era el malo.	115
Nadie nombra cómo murió.	120
No hubo funeral, y aun así falta alguien.	125
Acompañar a quien quieres	130
Estar, sin poder arreglar.	130
Cuando enferma un niño que quieres.	135
Alguien que quiero ha dicho que no quiere seguir.	144
Llevas meses sosteniendo a alguien, y nadie te sostiene a ti. . .	149
Sabes que necesita ayuda, y no quiere ir.	154
Se encierra en su cuarto y no sé si es normal.	159
Cuando el ánimo se apaga	164
El día que no arranca.	164
La copa que se volvió necesaria.	171
Nadie a quien contárselo.	177
Quién eres cuando ya no hay con quién luchar.	182
No estás triste. Es que no llega nada.	187

Decisiones, trabajo y pedir ayuda	192
Lo que no consigues empezar.	192
Decidir con el miedo dentro.	197
Los domingos por la tarde.	202
Pedir ayuda también se aprende.	208
No eres un desastre con el dinero.	213

Cuando el daño viene de casa.

Muchas veces no hay una escena que contar. Ni gritos, ni golpes, ni nada que quedaría bien en una película. Solo una sensación que llevas puesta desde siempre: que en tu casa había que estar pendiente del humor de alguien. Que se te pedía más de lo que se te daba. Que el cariño llegaba cuando cumplías, y se retiraba cuando no. Y luego, cuando lo intentas contar, alguien te dice «pero son tus padres» o «hicieron lo que pudieron», y te callas —y te quedas con la duda de si estás exagerando—. Esta guía es para eso. No para acusar a nadie: para poder mirarlo sin mentirte.

No hace falta un monstruo

Esto conviene decirlo pronto, porque es lo que a más gente le impide siquiera empezar a mirar: el daño en una familia casi nunca tiene la forma que esperas. No hace falta un maltratador de manual. Basta con una indiferencia sostenida. Con comparaciones constantes con un hermano. Con una exigencia enorme y ningún abrazo. Con un padre que estaba en casa pero no estaba. Con una madre cuyo estado de ánimo marcaba el de todos. Con burlas disfrazadas de bromas. Con un cariño que había que ganarse cada día, como un sueldo.

Y como no hay un episodio gordo que señalar, dudas. Piensas que no fue para tanto, que otros lo tuvieron peor, que serás tú, que eres un exagerado. Esa duda no es casual: es exactamente lo que hace que el daño sin escenas sea tan difícil de curar. Si te suena dudar de tu propia memoria, tienes lo que pasa cuando te hacen dudar de lo que recuerdas.

«Pero son tus padres»

Esa frase, dicha con la mejor intención del mundo, es una de las herramientas de control más eficaces que existen. Porque convierte el vínculo en deuda: te dieron la vida, luego les debes acceso ilimitado a la tuya. Y contra una deuda no se discute: se paga.

Pero el parentesco no es un salvoconducto. Que alguien sea tu madre o tu padre no le da derecho a tratarte mal; lo único que hace es que duela más y que sea muchísimo más difícil defenderte, porque defenderte de un extraño no te cuesta nada y defenderte de tu familia te cuesta la culpa. Si es ahí donde te atascas, aquí está el no que llevas años sin decir y la culpa que no te suelta.

Lo que aprendiste ahí, y sigues llevando puesto

La familia es donde aprendes qué es el amor —no en teoría: en la práctica, viéndolo—. Y si el amor que viste venía con condiciones, con miedo, con silencios largos, con humillación de fondo, entonces eso es lo que tu cuerpo aprendió a reconocer como amor.

Y luego lo repites sin querer. Te sientes extrañamente en casa con quien te trata regular. Te resulta sospechoso quien te trata bien. Confundes la intensidad con el vínculo. No es destino —esto se puede cambiar, y por eso lo escribo—, pero sí es el punto de

partida, y verlo ya es la mitad del trabajo. Si te reconoces, mira las señales que no parecen señales.

El duelo del padre que no tuviste

Aquí está la parte más dura, y la que menos se dice. Mucha gente se pasa la vida esperando. Esperando la llamada en la que por fin lo reconozca. La disculpa que nunca llega. El día en que te mire y vea lo que has hecho con tu vida. Esperas, y cada visita es una nueva oportunidad para que ocurra, y cada vez vuelves a casa con la misma decepción vieja.

Esa espera te mantiene atado. Y a veces hay que hacer un duelo más difícil que el de una muerte: el duelo del padre o la madre que nunca vas a tener. Están vivos, se les puede llamar por teléfono, y aun así hay que enterrar algo — la versión de ellos que necesitabas y que no existe. Soltar esa espera no es rendirse ni dejar de quererlos. Es dejar de gastar la vida llamando a una puerta que no se abre.

No tienes que perdonar

Te van a decir mucho que perdones, «por ti». Y el perdón, cuando llega solo, es un alivio real. Pero no es un peaje obligatorio, ni un requisito para estar bien, ni la prueba de que eres buena persona. Se puede sanar sin perdonar. Se puede tener una vida entera y buena sin haber perdonado, y decidir qué contacto quieres y cuál no sin que eso te convierta en un desalmado.

Perdonar por obligación no es perdón: es una forma más de hacer lo que se espera de ti. Y llevas demasiado tiempo haciendo eso.

Qué puedes hacer

Nómbalo con precisión. Ni exagerar ni minimizar: describe lo que pasaba, como si se lo contaras a alguien que no juzga. «Mi madre me hablaba bien cuando sacaba buenas notas.» «Mi padre no me pegó nunca, y tampoco me miró nunca.» La precisión duele menos que la niebla.

Trátalos por lo que son, no por lo que deberían ser. Este es el cambio que más alivia. Si sabes que tu madre va a hacer un comentario sobre tu peso, deja de ir esperando que no lo haga. No es resignación: es dejar de organizar tu vida emocional alrededor de una expectativa que lleva cuarenta años fallando.

Límites concretos, no discursos. No hace falta que les expliques tu proceso ni que consigas que lo entiendan (casi nunca lo entenderán). Los límites no se negocian, se aplican: de qué no se habla, cuánto dura la visita, a qué hora te vas. Y luego se sostiene, que es lo difícil.

Regula el contacto, que hay más opciones que dos. Entre «como si nada» y «no volver a verlos» hay un espectro enorme: visitas cortas, temas acotados, ver a uno y no al otro, contacto reducido, pausas de meses. Y sí: el corte total también existe, es legítimo y a veces es lo único que protege. Pero no es la única salida, ni la prueba de que vas en serio.

Deja de pedir agua en un pozo seco. No busques ahí la validación que no hay. Búscala donde sí la haya —la familia que eliges, los amigos, la pareja, tú mismo—. Es el gesto más sano y el más difícil, porque implica aceptar de una vez que ahí no estaba.

Cuándo necesitas ayuda

Hay situaciones que no deberías sostener solo. Si hubo violencia, abuso o negligencia grave. Si al pensar en ello el cuerpo se te va

—el pecho, el estómago, la respiración—. Si te descubres repitiendo con tus hijos lo que te hicieron a ti, y te aterra. Si te has ido de casa hace años y sigues viviendo dentro de aquello. Nada de eso se arregla leyendo: se arregla con alguien que sepa acompañarte. Tienes cómo encontrar a esa persona, y si hoy el peso aprieta más de la cuenta, hay una mano disponible ahora mismo.

No elegiste la casa en la que naciste. Eso no lo puedes cambiar. Lo que sí puedes elegir, a partir de hoy, es a qué distancia decides vivir de ella.

<https://www.vidha.eu/guias/la-familia-que-hace-dano>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-familia-que-hace-dano>

Las señales que no parecen señales.

Si buscas «señales de manipulación emocional» esperando una lista de cosas terribles, esta guía va a contradecirte: las señales más fiables no están en lo que el otro hace mal. Están en lo que tú has dejado de hacer, en lo que tu cuerpo lleva tiempo diciendo, y en gestos que se parecen muchísimo al amor.

Nadie busca esto por curiosidad. Si has llegado aquí, algo lleva tiempo sin cuadrar — una relación, una familia, un trabajo — y todavía no sabes si es para tanto. Esa duda, por cierto, ya es información: la gente que está bien no se pasa las noches comprobando si lo está.

Llevo años estudiando cómo una persona dobla la voluntad de otra sin que se note, y escribí un libro entero sobre ello. Esto es lo primero que aprendí: la manipulación emocional casi nunca se detecta mirando al otro. Se detecta mirando tres sitios que nadie mira. Vamos uno por uno.

Primera zona: lo que tú has dejado de hacer

La manipulación no empieza cuando te gritan. Empieza cuando aprendes a encogerte. Y el encogimiento no se nota de golpe — se nota en el inventario.

Escribes un mensaje y lo lees cuatro veces antes de enviarlo, quitando lo que «va a sentar mal». Has dejado de ver a ciertas personas, no porque te lo prohibieran, sino porque «luego viene el comentario» y no compensa. Opinas menos. Propones menos. Vistes pensando en la reacción. Cuentas las cosas buenas que te pasan con cuidado, o no las cuentas. Si te preguntan qué te apetece, tardas en saberlo — llevas tanto tiempo calculando lo que conviene que lo que te apetece quedó debajo.

Ninguno de esos ajustes, por separado, prueba nada. Cualquiera cede en algo. La señal no es el ajuste: es la suma, la dirección única — siempre cedes tú — y sobre todo esto: que ya no recuerdas cuándo decidiste vivir así. No lo decidiste. Te fuiste encogiendo, centímetro a centímetro. A esa arquitectura la llamo el edificio, y tiene una propiedad cruel: no se ve desde dentro. Desde fuera, tu hermana lo ve. Tú ves tu rutina.

Segunda zona: lo que dice tu cuerpo

La cabeza se puede discutir. De hecho, si estás en una relación que te hace daño, tu cabeza lleva años siendo discutida — por el otro y por la voz del otro instalada dentro de ti. Por eso la segunda zona es más fiable: el cuerpo no negocia.

El estómago que se cierra cada vez que vuelves de hablar con una persona concreta. La presión en el pecho al ver determinado nombre en la pantalla del teléfono. Cómo cambia tu respiración al oír la llave en la puerta. La calidad de tu sueño los domingos por la noche. Las contracturas que llevan años en el mismo sitio. El alivio físico — fíjate en esa palabra: alivio — cuando un plan con esa persona se cancela.

Hazte una sola pregunta, la más útil de esta guía: después de estar con esa persona, ¿sales más grande o más pequeño? No «¿la quieres?», que seguramente sí. No «¿tiene cosas buenas?», que seguramente también. Más grande o más pequeño. El cuerpo contesta antes que tú. El cuerpo no exagera: el cuerpo acumula.

Tercera zona: los patrones del otro que parecen amor

Ahora sí, el otro. Pero no busques maldad de película — busca materiales nobles usados como barrotes. El edificio no se construye con cosas feas: se construye con cosas que se parecen muchísimo a las buenas. Estos son los patrones que más se repiten.

Atención que vigila. Quiere saber dónde estás, con quién, hasta cuándo — y se presenta como interés. La diferencia: el interés se alegra de tu vida; la vigilancia la audita.

Preocupación que controla. «Es que me preocupo por ti» delante de cada límite a tu movimiento. La preocupación real propone; la que controla, impone y factura.

Celos como prueba de amor. «Si no me importaras, no me pondría así.» Los celos no miden tu valor: miden su necesidad de posesión. Son el barrote más romántico del edificio.

Correcciones a tu memoria. «Eso no fue así.» «Yo nunca dije eso.» «Estás exagerando.» Una vez es un desacuerdo. Como sistema, es la fabricación de la niebla: el gaslighting — hacerte dudar de tu propia memoria hasta que necesitas testigos de tu propia vida.

Validación selectiva. Te da la razón en lo pequeño — qué razonable es — para ganarse el derecho a decidir en lo grande.

Quien te valida, te tiene.

El ciclo del regreso. Después de cada época mala, vuelve cambiado: escucha, reconoce, llora. Dura una semana o dos, y todo regresa a su sitio. Si esto te suena, lee sobre la falsa reparación — explica por qué la gente vuelve doce veces, y no es por tonta.

«¿Y si soy yo, que exagero?»

Esta pregunta merece su propia sección, porque es la que más se repite a las dos de la mañana — y porque su existencia ya es un dato. Las personas que exageran no suelen preguntarse si exageran: están demasiado ocupadas exagerando. La duda crónica sobre el propio juicio no es un rasgo de tu carácter. Es, casi siempre, un estado construido — el resultado de años de pequeñas correcciones sobre lo que viste, oíste y sentiste.

Y hay una trampa más, la que mantiene a la gente dentro años después de ver todo lo anterior: «con todo lo que he invertido aquí». Esa cuenta tiene nombre — la deuda invisible — y está mal sumada. Le dediqué una guía entera: por qué cuesta tanto dejar una relación que hace daño.

Qué hacer con todo esto, hoy

No tomes decisiones grandes esta noche. Las decisiones grandes tomadas en mitad de la niebla salen mal y se pagan caras. Haz tres cosas pequeñas, en este orden.

Una: coge papel — papel de verdad — y haz la lista «Cosas que ya no hago». Cinco bastan. Es el plano del edificio, y es la primera vez que lo verás desde fuera.

Dos: durante tres días, después de cada interacción con esa persona, registra qué hace tu cuerpo. Sin interpretar. Solo apunta. Estás recuperando un instrumento de medida que no se puede discutir.

Tres: ponle palabras a lo que encuentres. Lo que tiene nombre ya no decide por ti — esa es la tesis de todo este sitio. Las siete palabras que nombran la arquitectura entera están en la serie de notas y, si prefieres que lleguen solas, en el curso gratuito de abajo: una al día, durante una semana.

Y si lo que has reconocido aquí pesa demasiado para llevarlo en solitario: psicoterapia. No como último recurso — como herramienta sería que es. Esta guía te da palabras; un buen profesional te acompaña a usarlas. Si no sabes por dónde empezar a buscarlo, aquí está el camino, paso a paso.

Y si mientras leías has reconocido tu casa, no hace falta resolverlo hoy: hay una mano disponible ahora mismo.

<https://www.vidha.eu/guias/senales-de-manipulacion-emocional>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/senales-de-manipulacion-emocional>

Cuando te hacen dudar de tu propia memoria.

El gaslighting no es mentir, ni discutir un recuerdo, ni tener versiones distintas de una pelea. Es otra cosa más precisa y más grave: la fabricación sistemática de la duda sobre tu propia memoria. Esta guía explica cómo funciona, cómo suena en frases reales, cuál es la señal definitiva de que te está pasando — y por dónde se sale, que no es por donde crees.

Qué es exactamente el gaslighting

La palabra viene de una película de 1944, *Gaslight*, en la que un marido atenúa las lámparas de gas de la casa y, cuando su mujer lo comenta, le asegura que la luz está igual que siempre — que es ella la que ve mal. El nombre se quedó porque la imagen es exacta: no se discute lo que pasó; se sabotea el instrumento con el que mides lo que pasa.

Esa es la definición útil: gaslighting es el desgaste deliberado y sostenido de la confianza de una persona en su propia percepción y su propia memoria. La palabra clave es *sostenido*. Una discusión sobre un recuerdo no es gaslighting — las parejas sanas recuerdan distinto constantemente. Mil correcciones en la misma dirección, a lo largo de años, son otra cosa: son un programa de demolición.

Cómo suena: las frases

Las frases del gaslighting parecen inofensivas una a una. Su poder está en la repetición y en la dirección única — siempre eres tú quien recuerda mal, siente mal, entiende mal.

«Eso no fue así.» «Yo nunca dije eso.» «Estás exagerando, como siempre.» «Eres demasiado sensible.» «Otra vez inventándote películas.» «Lo entendiste todo mal, yo lo que dije fue...» «Estás loca — pregúntale a cualquiera.» «Yo no me acuerdo de eso, te lo estás imaginando.» Y la más fina de todas, porque parece preocupación: «Últimamente se te olvida todo, ¿estás bien?».

Fíjate en lo que tienen en común: ninguna discute el asunto. Todas discuten tu capacidad de saber el asunto. Es la diferencia entre «no estoy de acuerdo contigo» — legítimo — y «no estás capacitada para recordar esto» — demolición.

Por qué funciona (no es porque seas débil)

El gaslighting funciona porque explota algo sano: en una relación de confianza, lo normal es dar crédito a la otra persona. Si alguien que te quiere te dice con total seguridad que algo no pasó, lo razonable — al principio — es considerar que quizá te confundes. Esa apertura es salud, no defecto.

El problema es la acumulación. La memoria humana es reconstructiva: cada vez que recuerdas algo, lo reconstruyes, y la seguridad del otro se cuele en la reconstrucción. Tras años de correcciones, ya no recuerdas: «crees recordar». Ya no viste: «te pareció ver». Has incorporado al editor. A ese estado lo llamo la niebla, y le dediqué una nota entera, porque es la habitación más desconcertante del edificio.

Y quiero ser quirúrgico con una cosa, porque aquí se hace daño con las palabras blandas: la niebla no es despiste, ni confusión

normal, ni «ser muy sensible». Es un estado construido. Nadie llega solo a dudar sistemáticamente de su memoria. A eso te llevan.

La señal definitiva

Hay un gesto que casi nadie cuenta, porque da vergüenza: guardar capturas de pantalla de conversaciones. No para enseñárselas a nadie — para enseñártelas a ti. Para poder comprobar, la próxima vez que te digan «yo nunca dije eso», que sí lo dijo. Que no estás loca.

Si haces eso — o le preguntas a tu hermana «¿tú también lo viste así?» antes de fiarte de ti, o repasas mentalmente las conversaciones buscando pruebas — escúchame: no es paranoia. Es la señal definitiva. Necesitas testigos de tu propia vida porque dentro ya no te dejan tenerla. Has externalizado tu memoria. Ese es el diagnóstico de la niebla, y lo estás haciendo tú sola, sin saber que lo hacías.

Por dónde se sale (y por dónde no)

Por donde no se sale: discutiendo recuerdos. En ese terreno siempre pierde quien duda, y tú ya dudas. Cada discusión sobre «qué pasó de verdad» es un partido jugado en campo contrario con el árbitro comprado.

La salida es bajar un piso: del plano de la cabeza al plano del cuerpo. Porque el cuerpo conserva el archivo cuando la cabeza ya no. El estómago que se cierra al volver de hablar con esa persona. La presión en el pecho al ver su nombre en la pantalla. Cómo duermes los domingos. Eso no se puede corregir con un «estás exagerando». El cuerpo no exagera: el cuerpo acumula.

La práctica concreta, hoy: tres veces al día, después de cualquier interacción, párate diez segundos y pregúntate «¿cómo está mi cuerpo ahora mismo?». Hombros, estómago, mandíbula, respiración. No interpretes. Solo registra, como quien apunta la temperatura. Estás recuperando un instrumento de medida que es tuyo y que no se puede discutir.

Y una nota sobre las capturas de pantalla: no las borres, pero cámbiales la función. Hasta hoy eran tu defensa en un juicio ajeno. A partir de hoy son otra cosa: el registro de que tu memoria funcionaba. No las necesitas para convencer al otro — ese juicio no se puede ganar. Las necesitaste para llegar hasta aquí. Ya han cumplido.

Si esto te está pasando

Tres cosas. Una: ponle el nombre. Lo que tiene nombre ya no decide por ti, y ahora lo tiene: niebla, gaslighting, demolición de la memoria. Dos: el gaslighting casi nunca viene solo — suele ser una habitación de un edificio más grande, con más señales que conviene mirar de frente. Tres: si la niebla es espesa, psicoterapia — un buen profesional es, entre otras cosas, una memoria externa fiable mientras reconstruyes la tuya.

El curso gratuito de abajo recorre la arquitectura completa en siete días — la niebla es el día cuatro — con una práctica pequeña cada día. Por correo, una palabra al día, con papel y bolígrafo.

Y si la niebla es tan espesa que hasta pedir ayuda parece imposible, empieza por lo más pequeño: hay una mano disponible ahora mismo.

<https://www.vidha.eu/guias/gaslighting-dudar-de-tu-memoria>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/gaslighting-dudar-de-tu-memoria>

Por qué no te has ido todavía.

Esta guía es para una situación muy concreta: ya lo sabes. Has visto lo que hay, quizá hace tiempo. Y sigues. Y por las noches te preguntas qué te pasa, por qué no puedes, si eres débil. La respuesta es que no te pasa nada raro: te están sujetando tres mecanismos con nombre. Y lo que tiene nombre, ya no decide por ti.

Empecemos por desmontar la explicación que te estás dando, porque es falsa y además te hace daño: no te quedas por debilidad. Las personas que siguen en relaciones que les hacen daño suelen ser de todo menos débiles — sostienen trabajos, hijos, casas y a la propia persona que les hace daño, todo a la vez. Si la fuerza de voluntad bastara, te habrías ido hace años: voluntad tienes de sobra. Lo que tienes delante no es un problema de fuerza. Es un problema de ingeniería. Tres mecanismos, engranados, diseñados — a veces sin plano consciente — para que irse sea siempre más difícil que quedarse un día más.

Primer mecanismo: la deuda invisible

Hay una frase que aparece siempre que piensas en irte: «es que después de tantos años...». Parece un motivo. Es una factura.

Todo lo invertido — años, identidad, la versión de ti que entró ahí llena de planes — se convierte en argumento para seguir invirtiendo. Irse sería, dice la cuenta, declarar todo eso en

quiebra; quedarse mantiene viva la esperanza de recuperarlo. En economía esto se llama coste hundido y se enseña el primer año de carrera: lo ya gastado no debe decidir lo que viene, porque no se recupera decidas lo que decidas. Los casinos viven de que lo olvidemos.

En la vida cuesta infinitamente más verlo, porque lo gastado no es dinero: eres tú. Pero la trampa entera se ve en una frase: los años no se recuperan saliendo — es verdad, y duele — pero tampoco se recuperan quedándose. Quedándose, se acumulan. La deuda invisible no se paga nunca. Solo crece. Le dediqué una nota entera, con la práctica de las dos columnas.

Segundo mecanismo: la falsa reparación

Este es el que confunde a todo el mundo, incluidos los de fuera. Cada vez que estás a punto de irte — y el otro lo huele, siempre lo huele — vuelve cambiado. Escucha como nunca. Reconoce cosas que jamás había reconocido. Lloro, quizá. Y aquí está lo que nadie te advierte: es sincero. En ese momento, lo es de verdad. Por eso lo sientes verdad — porque lo es.

Dura una semana, dos, un mes bueno. Después, pieza a pieza, sin un día que puedas señalar, todo vuelve a su sitio. Y tú te quedas con la peor confusión de todas: si era mentira, ¿por qué se sentía tan verdad? Y si era verdad, ¿por qué se fue?

La llave es una distinción que vale para toda la vida: estado contra estructura. El estado es cómo está alguien — la emoción del momento, el susto de perderte. Los estados cambian rápido y de verdad: el cambio que viste no era teatro. La estructura es lo que alguien hace cuando está cansado, contrariado o seguro de que no le ves — y la estructura no se toca con una conversación

emocionante a las dos de la mañana. Por eso la pregunta no es «¿lo dice en serio?» (probablemente sí), sino «¿esto es estado o estructura?». Los estados se ven en una semana. La estructura, en seis meses. La gente no vuelve doce veces por tonta: vuelve porque vio algo real que existió mientras duró. Aquí está el mecanismo completo.

Tercer mecanismo: el eco

Los dos primeros mecanismos te sujetan desde la relación. El tercero te sujeta desde dentro de tu propia cabeza, y por eso es el más difícil de ver: la voz del otro, interiorizada durante años, opinando sobre tu marcha.

«No vas a poder sola.» «¿Y a dónde vas a ir, a tu edad?» «Nadie te va a aguantar como yo.» Esas frases suenan en primera persona, con tu timbre, así que parecen conclusiones tuyas. No lo son: son grabaciones. Si haces memoria, puedes localizar cada una fuera, dicha por alguien, antes de que tú te la dijeras. Hay una diferencia enorme entre tener un pensamiento y hospedar uno — y el eco se desactiva como se desactivan las grabaciones: no discutiéndolas, sino reemplazándolas, frase a frase, durante meses. La nota del eco explica cómo.

Lo que los tres tienen en común

Fíjate: ninguno de los tres mecanismos discute si la relación te hace daño. Eso ya lo perdieron — por eso estás leyendo esto. Los tres operan en otro terreno: hacen que irse parezca más caro, más arriesgado o más imposible que quedarse. La deuda te cobra el pasado. La falsa reparación te hipoteca el futuro («ahora que por fin cambió...»). El eco te quita el vehículo («no vas a poder»). Es un cerco completo. Contra un cerco así, la fuerza de voluntad a secas

pierde. Lo que gana es verlo — los tres, juntos, con sus nombres.

Qué hacer con esto

Primero, lo que no: no decidas en la semana del estado. Las decisiones tomadas en plena falsa reparación — o en plena crisis — se revierten. Escribe una regla y fírmala, para ti: «No tomo decisiones permanentes basadas en cambios de menos de seis meses.» Si el cambio es estructura, seis meses no lo estropean: lo demuestran.

Segundo: papel, dos columnas. Izquierda, «lo que fue» — lo invertido, con el respeto que merece. Derecha, «lo que viene» — y una sola pregunta: si hoy fuera el primer día, sin historia detrás, ¿entraría? No la contestes rápido. Déjala abierta unos días, como una ventana.

Tercero: no lo hagas en solitario. Una amiga que escuche sin empujar. Y psicoterapia, si puedes — no porque estés rota, sino porque desmontar un cerco de años es trabajo técnico, y el acompañamiento profesional lo acorta (cómo encontrarlo, aquí).

Y si quieres el mapa completo del edificio — del primer ladrillo al suelo nuevo que existe al otro lado, porque existe —, las señales están aquí y el curso de abajo lo recorre entero en siete días, con una práctica pequeña cada día.

Y si al leer esto reconoces que tu situación te pone en peligro, no esperes al momento perfecto: hay una mano disponible ahora mismo.

<https://www.vidha.eu/guias/por-que-cuesta-dejar-una-relacion>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/por-que-cuesta-dejar-una-relacion>

Cuando no sabes estar sin alguien.

Un mensaje que tarda en llegar te arruina la tarde. No consigues estar en paz si notas a la otra persona rara, aunque no haya pasado nada. Organizas tu vida —tus planes, tus opiniones, tu humor— alrededor de no perderla. Y antes de saber si tú estás bien, necesitas saber si ella está bien contigo. Esta guía no viene a decirte que «te quieras más» ni que «no necesites a nadie». Viene a explicarte qué está pasando de verdad, de dónde viene, y cómo volver a tener suelo propio — sin dejar de querer.

Querer no es depender

Conviene deshacer esto lo primero, porque casi todo el mundo lo confunde y se juzga por ello. Necesitar a otras personas no es un defecto: es lo más humano que hay. La especie entera sobrevivió por vincularse — nadie salió adelante solo. Querer mucho a alguien, echarlo de menos, necesitarlo, no es dependencia. Es amor, y está bien.

La dependencia empieza en otro sitio: cuando tu bienestar *entero* pasa a vivir dentro de la otra persona. Su humor decide el tuyo. Su distancia es una emergencia. Su aprobación es el aire que respiras. El amor sano son dos personas que se eligen desde un suelo firme, cada una el suyo. La dependencia es una persona cuyo suelo es la otra. La diferencia no está en cuánto quieres — puedes querer

igual de hondo en los dos casos. Está en si sigues existiendo cuando el otro no te está mirando.

Cómo suena por dentro

Tiene una voz reconocible, y verla ayuda, porque cuando le pones nombre deja de parecer «lo normal» y empieza a parecer lo que es. «Si tarda en contestar, algo va mal.» «No puedo disfrutar de esto hasta saber si está bien conmigo.» «Si me deja, no sé ni quién soy.» «Hago lo que haga falta con tal de no perderlo.»

Y por debajo de las frases, los gestos: mirar el móvil cada poco. Releer un mensaje buscándole el tono. Cancelar tus planes, callarte tu opinión, ir soltando a tus amigos, para estar más cerca y más disponible. El alivio enorme cuando el otro está cálido; la caída libre cuando está frío. Vivir pendiente de una temperatura que no controlas — como quien pasa el día mirando un termómetro ajeno.

De dónde viene (y por qué no es un defecto)

No naciste así, y no es que estés roto. La dependencia se aprende, y casi siempre por razones que un día tuvieron todo el sentido del mundo.

De pequeños aprendemos si el cariño es de fiar. Si el amor que recibiste fue constante y previsible, aprendiste que la cercanía se sostiene sola y que no hay que vigilarla. Pero si fue intermitente —a veces cálido, a veces ausente, y nunca sabías cuál te iba a tocar—, aprendiste otra cosa: a vigilar sin descanso el humor del otro, porque tu tranquilidad dependía de adivinarlo a tiempo. Aquella vigilancia protegía a un niño. El problema es que sigue encendida hoy, en relaciones adultas donde ya no hace falta y solo hace daño.

Hay dos cosas más que la alimentan. Una: lo intermitente engancha más que lo estable — está demostrado. Un cariño impredecible, que va y viene, ata mucho más fuerte que uno seguro; el mismo mecanismo de la máquina tragaperras, que engancha justo porque no sabes cuándo va a dar. Y dos: si por dentro sientes que vales poco, tomas prestado tu valor de que alguien te elija — y entonces perder a esa persona no es perder una relación, es perder la única prueba de que valías algo. Es una vieja estrategia que un día te cuidó, y que se ha quedado encendida de más.

La trampa: la dependencia y quien la aprovecha

Aquí hay que ir con cuidado y con honestidad. No toda relación con dependencia es una relación que hace daño: muchas veces son dos personas que simplemente quieren de forma torpe, y eso se trabaja. Pero conviene saber una cosa, porque protege: la dependencia es exactamente el terreno donde crece la manipulación.

Quien busca controlar a otro busca, sin decirlo, a alguien cuya paz pueda tener como rehén. Y la dependencia hace justo eso posible — y además te ciega. Cuando perder a la persona se siente como morir, tu cabeza te explicará lo que sea con tal de no perderla: la frialdad, el desprecio, las veces que te hiciste pequeño. No porque seas tonto, sino porque la alarma de perderlo grita tan fuerte que tapa la otra alarma, la callada, la que dice «esto duele». Si quieres reconocer esas señales cuando las tapa el miedo, aquí tienes las señales de la manipulación emocional. La regla que casi nunca falla: el amor sano te hace más grande —más tú, más amigos, más opiniones—; la dependencia, como la manipulación, te hace más pequeño.

La salida no es dejar de querer

Conviene decirlo claro, porque casi todos los consejos sobre esto se equivocan de puerta: la salida no es irte, ni volverte una persona fría que «no necesita a nadie». Eso no es sanar, es amputar. La salida es recuperar tu propio centro, para que la otra persona vuelva a ser alguien a quien quieres desde tu suelo, y no alguien sobre quien te sostienes en pie. Se hace con cosas pequeñas, y cuestan al principio.

Recupera terreno que era tuyo. Los amigos que fuiste soltando, los planes que dejaste, las aficiones, las opiniones que te callabas. No para castigar a nadie: para tener suelo que no sea esa persona. Una vida que se sostenga sobre más de una pata no se cae entera cuando una tiembla.

Aguanta la incomodidad de no saber. Este es el músculo más difícil, y el que más cambia las cosas. Cuando el otro está distante y la alarma se enciende, el reflejo es correr a arreglarlo — escribir, preguntar, insistir hasta que te calme. La práctica es no obedecer a la alarma de inmediato. Déjala sonar. Nóta-la. Y comprueba que baja sola, sin que tú hagas nada. Cada vez que no corres detrás, te enseñas a ti mismo una cosa que no te crees todavía: que la distancia del otro se sobrevive, que no te deshaces.

Vuelve a ti antes de mirarlos. El gesto pequeño de todos los días: preguntarte «¿cómo estoy yo?» antes de «¿estará bien conmigo?». Suena a poco. Es media vuelta al timón — recuperar el contacto contigo, que llevabas tiempo delegando.

Reparte de dónde sacas que vales. Si tu valor entero cuelga de que esta persona te elija, nunca vas a estar a salvo. Repártelo: en lo que haces bien, en a quién cuidas, en pequeñas cosas que se te dan, en otros vínculos. Cuantas más fuentes tiene tu valor, menos poder

tiene una sola persona sobre él — y menos miedo tienes.

Si te quedas con una sola frase de esta guía, que sea esta: *no se trata de necesitar menos a nadie; se trata de existir también cuando no te miran.*

Cuándo es más que un patrón

Engancharse de más a alguien, pasarlo mal cuando falta, le ocurre a mucha gente y no es una enfermedad. Pero si el miedo a que te dejen es tan grande que gobierna tu vida entera; si sigues dentro de algo que te hace daño porque irte se siente sencillamente imposible; si te pierdes a ti por completo en cada relación, una y otra vez — eso ya no se arregla a solas, y no tienes por qué hacerlo a solas. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso; trabajar esto con alguien es de las cosas que más devuelven a una persona a sí misma. Y si lo que te pasa es que sigues en una relación que te daña y la sola idea de dejarla se te hace inmensa, esta otra guía está escrita justo para eso: por qué cuesta tanto dejar una relación.

Y si en algún momento la oscuridad aprieta de verdad, no esperes a mañana: hay una mano disponible ahora mismo.

Se puede querer muy hondo y, a la vez, sostenerse sobre el propio suelo. No son cosas opuestas: son justo lo que hace que el amor sea un lugar tranquilo y no una emergencia continua. Empieza hoy por lo más pequeño: un plan que sea solo tuyo, una alarma que dejas sonar sin correr detrás, un «¿cómo estoy?» antes de mirar al otro. Se vuelve a uno mismo como se fue — no de golpe, sino un trozo recuperado cada vez.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-no-sabes-estar-sin-alguien>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-no-sabes-estar-sin-alguien>

El no que llevas años sin decir.

Ayer dijiste que sí a algo mientras todo tu cuerpo decía que no. Lo notaste — el estómago, la mandíbula — y aun así sonreíste y dijiste «claro, sin problema». Esta guía va de eso: de por qué decir no te cuesta tanto, de por qué la culpa que sientes al intentarlo no significa que lo estés haciendo mal, y de cómo se pone un límite que de verdad se sostiene.

De dónde sale la culpa (no naciste con ella)

Nadie nace sintiéndose culpable por decir que no. Mira a cualquier niño de dos años: el no es su palabra favorita y la dice sin pestañear. La culpa se aprende. En algún momento — en una familia, en una relación, en un trabajo — aprendiste una ecuación concreta: *mi no causa daño*. Tu negativa ponía triste a alguien, o lo enfadaba, o desataba un silencio de tres días. Y un niño, o un adulto que depende de alguien, hace el cálculo lógico: si mi no duele, el problema es mi no.

En la mayoría de las personas esa ecuación se instaló sin que nadie la diseñara — educación, cultura, una madre que suspiraba. Pero conviene decir lo otro también, porque le pasa a más gente de la que crees: hay relaciones donde la culpa no es un residuo. Es una herramienta. Si cada límite tuyo se recibe como una traición — «con todo lo que yo hago por ti», «vale, vale, ya veo lo que te importo» —, alguien está usando tu culpa como bisagra. Eso ya no

es un problema de asertividad: es una de las señales que no parecen señales, y tiene su propia guía.

La distinción que lo cambia todo: culpa no es señal de error

Aquí está el malentendido que mantiene a casi todo el mundo atascado. Pones un límite — pequeño, razonable, dicho con cuidado — y a los diez minutos llega la ola: la culpa, el impulso de escribir «oye, perdona por lo de antes», las ganas de deshacerlo. Y lees esa ola como veredicto: *me he pasado, no debí decirlo, soy egoísta*.

Léela de nuevo. La culpa que sientes al poner un límite nuevo no es la señal de que lo has hecho mal. Es la señal de que lo has hecho — por primera vez en mucho tiempo. Es el músculo que nunca usaste, doliendo exactamente como duele un músculo el primer día: agujetas. Si llevas veinte años diciendo que sí, tu sistema entero tiene el sí automatizado, y cada no nuevo salta todas las alarmas. Las alarmas no miden el peligro real. Miden la novedad.

La pregunta útil, entonces, no es «¿me siento culpable?» — te vas a sentir culpable, cuenta con ello durante meses. La pregunta útil es: «¿volvería a decirlo, en frío, mañana?». Si la respuesta es sí, la culpa es agujeta. Déjala doler. Pasa.

Los tres errores que desarman un límite

Primero: justificar de más. «No puedo ir porque tengo médico, y es que además esta semana ando fatal, y ya sabes que mi madre...». Cada justificación extra es una puerta que le abres al otro para negociar. Un límite con siete razones no es más sólido que uno

con cero: es siete veces más discutible. El no que se sostiene es corto.

Segundo: convertir el límite en negociación. Un límite no es una oferta inicial. Si dices «prefiero que no me llames después de las diez» y el otro contraoferta «¿y a las once menos cuarto?» — y tú lo consideras —, no había límite: había subasta. Se puede negociar un plan. No se negocia dónde empiezas tú.

Tercero: ponerlo en caliente. El límite gritado en mitad de la discusión no es un límite: es munición. Se devuelve, se escala, se usa en tu contra. Los límites se ponen en frío, en un momento normal, cuando nadie está ganando ni perdiendo nada. Por eso cuesta más — no hay adrenalina que empuje — y por eso vale.

Cómo suena un límite que se sostiene

La estructura es corta y tiene dos piezas: el hecho y lo que tú harás. «Cuando me levantas la voz, yo me voy de la habitación.» «Si llegas más de media hora tarde, empiezo a cenar sin ti.» «No hablo de mi peso. Si sale el tema, cambio de conversación.»

Fíjate en lo que esa estructura no tiene. No tiene juicio («eres un maleducado»), que convierte el límite en ataque y el ataque en pelea. No tiene amenaza sobre el otro («como vuelvas a hacerlo, te vas a enterar»), que es pólvora. Tiene una consecuencia *tuya*, que no depende de que el otro cambie: depende de que tú hagas lo que dijiste. Esa es la clave entera. Un límite no es una orden sobre la conducta ajena — eso no existe, nadie controla a nadie. Es información sobre la tuya. Y la única forma de que valga algo es la aburrida: cumplirlo. Cada vez. Sin discurso. Un límite que se cumple en silencio enseña más que veinte que se anuncian.

Qué pasa después (y qué te dice la reacción del otro)

Prepárate para el empuje. Cuando alguien lleva años recibiendo tu sí automático, tu primer no le va a parecer una agresión — no porque lo sea, sino porque le cambia el mapa. La mayoría de la gente empuja un poco y luego se adapta: protesta, se extraña, y a la tercera vez te respeta más que antes. El empuje inicial no es información sobre tu límite. Es inercia.

Pero presta atención a la escalada sostenida. Si semanas después cada no tuyo sigue costando un castigo — frialdad dosificada, «ya no eres la misma», la culpa servida en cada comida —, eso sí es información, y de la importante: a esa persona no le molesta tu límite, le molesta que tengas mandos. Una relación que solo funciona cuando tú no tienes bordes no es una relación que funciona. Si esa frase te ha tocado algo, aquí está la guía de por qué cuesta tanto irse.

Esta semana, un solo no

No empieces por el límite grande con la persona difícil. Eso es levantar ciento cincuenta kilos el primer día de gimnasio.

Empieza por un no pequeño, de bajo riesgo, esta semana: el compromiso que no te apetece, la llamada que no quieres coger hoy, el favor que siempre haces por inercia. Dilo corto, sin siete razones. Y luego — esta es la parte que importa — quédate con la culpa sin deshacer el no. Déjala estar, como se deja una agujeta. Estás entrenando la distinción entre «me siento mal» y «he hecho mal», que son cosas distintas, y separarlas es media vida.

Si el límite que tienes pendiente es de los grandes — de los que llevan meses posponiéndose y tienen nombre y apellido —, en

este sitio hay una serie completa de siete notas sobre la conversación que llevas semanas posponiendo: cómo prepararla sin ensayar un monólogo, qué hacer con la cabeza que te dice lo contrario, y qué pasa después de tenerla.

<https://www.vidha.eu/guias/poner-limites-sin-culpa>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/poner-limites-sin-culpa>

La culpa que no te suelta.

Dices que no a un favor y llevas el resto del día con un peso en el pecho. Descansas una tarde y algo dentro te susurra que deberías estar haciendo algo. Alguien se enfada contigo y, aunque no hiciste nada malo, terminas pidiendo perdón para que se le pase. Si la culpa te acompaña casi siempre —por lo que haces, por lo que no haces, por existir sin más—, esta guía es para ti. Porque no toda culpa es la misma: hay una que te orienta, otra que solo te hunde, y una tercera que otros te ponen encima para manejarte. Aprender a distinguirlas lo cambia todo.

La culpa sana existe, y es corta

Empecemos por lo que casi nadie dice: hay una culpa que está bien sentir. No todo es tóxico. La culpa sana es una brújula — te avisa de que hiciste algo que va contra tus valores, para que puedas repararlo. Le fallaste a alguien, prometiste y no cumpliste, dijiste algo hiriente. Esa punzada es útil: te empuja a pedir perdón, a arreglar, a hacerlo distinto la próxima vez.

Y tiene una forma muy concreta, que conviene aprender de memoria porque es la que la distingue de la otra: la culpa sana es *proporcionada* (encaja con lo que pasó), es *concreta* (es por algo que hiciste, no por quién eres), y sobre todo es *corta* — una vez que reparas, se va. Ha cumplido su función. Si reparas y la culpa sigue ahí, meses después, dando vueltas, ya no estás ante la culpa sana.

Estás ante otra cosa.

La culpa que solo te hunde

La otra culpa —la que probablemente te ha traído aquí— no es una brújula. No orienta hacia ninguna reparación; solo hace sufrir. Y se reconoce porque es justo lo contrario de la sana en las tres cosas.

Es *desproporcionada*: el castigo que te pones no encaja con el tamaño de lo que pasó, o con que ni siquiera pasó nada. Es *permanente*: no se va por más que repares, porque no va de reparar — va de sentirte mal. Y sobre todo es *sobre quién eres*, no sobre lo que hiciste: no es «hice algo malo», es «soy malo, soy un egoísta, soy una carga». Ahí, de hecho, la culpa se toca con la vergüenza — si esa voz te habla más de lo que eres que de lo que hiciste, esta otra guía te va a sonar: la vergüenza que te hace esconderte. La culpa que te hunde suele venir de haber aprendido, muy pronto, a hacerte responsable de todo: de las emociones de los demás, de la paz de la casa, de que nadie se enfadara. Un niño que aprendió a cargar con eso se convierte en un adulto que se siente culpable por respirar.

La culpa que te ponen: el arma preferida

Y ahora la tercera, la que hay que conocer sí o sí, porque protege. Existe una culpa que no nace dentro de ti: te la instalan. Es la herramienta número uno de la manipulación emocional, porque funciona sin gritos y sin que se note.

Sus frases las reconocerás: «con todo lo que yo he hecho por ti». «Si de verdad me quisieras, harías esto.» «Tú verás, pero me vas a dejar solo.» «Después de lo que he sacrificado...». Todas hacen la misma jugada — te hacen responsable del bienestar del otro para

que hagas lo que quiere. Y la trampa es perfecta, porque discutirla parece de mala persona: si intentas defenderte, la culpa aprieta más. La pregunta que la desactiva es siempre la misma: *¿esto es culpa por algo que hice de verdad contra mis valores, o es que alguien me está haciendo responsable de su decepción?* No es lo mismo, aunque por dentro se sientan parecido. Si quieres reconocer esta jugada y las que la acompañan, aquí están las señales de la manipulación emocional.

Culpa no es lo mismo que responsabilidad

Aquí está la distinción que más libera, y conviene decirla despacio: eres responsable de *tus actos*. No eres responsable de *las emociones de los demás*.

Si haces algo que daña a alguien, sí: repáralo, es tuyo. Pero que alguien se sienta decepcionado, dolido o enfadado porque pusiste un límite, dijiste que no, o simplemente elegiste lo que necesitabas — eso es suyo, no tuyo. Puedes acompañar su emoción sin hacerte culpable de ella. La confusión entre las dos cosas es la fábrica de la culpa crónica: cargas con sentimientos ajenos como si los hubieras causado tú, y te pasas la vida pagando una deuda que no contrajiste. Separar «me sabe mal que lo sientas» de «es culpa mía» no es frialdad. Es dejar de robarle al otro su propia responsabilidad, y dejar de robarte a ti la paz.

Qué hacer con ella

La salida no es no sentir culpa nunca —eso te dejaría sin brújula para lo que sí importa—. La salida es aprender a clasificarla en el momento, y actuar distinto según cuál sea. Con cosas pequeñas, y cuestan al principio.

Pásale las tres preguntas. Cuando la culpa aparezca, antes de hundirte en ella, párala un segundo y pregúntate: ¿es proporcionada? ¿es por algo que hice, o por quién creo que soy? ¿se irá si reparo, o va a seguir igual haga lo que haga? Con esas tres respuestas casi siempre sabrás si tienes delante una brújula o un pozo.

Si es sana: repara y suéltala. Pide perdón, arregla lo que puedas, cambia lo que dependa de ti — y luego dale permiso para irse. Ha hecho su trabajo. Quedarte en ella más tiempo del que hace falta no te hace mejor persona; solo te hace sufrir sin motivo.

Si es de la que te hunde o te ponen: no la repares, cuestionala. A esta no se le paga la deuda, porque la deuda no existe. Aquí la práctica es aguantar la incomodidad de que alguien esté decepcionado contigo sin correr a arreglarlo. Cada vez que sostienes esa incomodidad sin ceder —sin deshacer el límite, sin pedir perdón por existir—, la culpa instalada pierde un poco de fuerza. Estás desmontando, ladrillo a ladrillo, algo que tardaron años en construir.

Si te quedas con una sola frase de esta guía, que sea esta: *la culpa sana te señala algo que reparar; la culpa que te hunde solo te señala a ti*. La primera se escucha y se suelta. La segunda se cuestiona.

Cuándo es más que un hábito

Sentir culpa de más, a veces, es humano y se corrige. Pero si la culpa es un fondo permanente —si te sientes responsable de casi todo lo que sale mal alrededor, si no recuerdas un día sin ese peso, si te está impidiendo poner un solo límite o descansar sin castigo—, eso ya no se trabaja solo, y no tienes por qué. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso; la culpa

crónica es de las cosas que mejor se desmontan con ayuda, porque casi siempre tiene una raíz vieja que cuesta ver solo. Y si además cargas con la culpa de haber querido irte de un sitio que te hace daño, esta guía habla de eso: por qué cuesta tanto dejar una relación.

Y si en algún momento el peso se vuelve demasiado, no esperes a mañana: hay una mano disponible ahora mismo.

No hace falta volverse una persona sin conciencia para dejar de vivir aplastado por la culpa. Al contrario: cuando sueltas la que no te toca, la sana se oye por fin, clara, y te sirve para lo que de verdad importa. Empieza hoy por lo más pequeño: la próxima vez que llegue el peso, en lugar de hundirte, hazle una sola pregunta — ¿esto es mío de verdad? Con eso ya empiezas a soltar lo que nunca fue tuyo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-culpa-que-no-te-suelta>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-culpa-que-no-te-suelta>

Cuando el cuerpo cree que te mueres.

Estabas eligiendo yogures. O conduciendo. O tumbado en la cama sin hacer nada. Y de golpe el corazón se dispara, el pecho se cierra, el aire no entra del todo, las manos hormiguean, el suelo parece lejos y el mundo se vuelve raro —como si lo miraras a través de un cristal—. Y con todo eso llega una certeza que no admite discusión: me estoy muriendo . O peor: me estoy volviendo loco . Y no había pasado nada. Ese es el detalle que más te asusta después: que no había pasado nada.

Lo que está pasando en tu cuerpo

Empecemos por lo que casi nadie te explica, y que cambia la relación con esto: no se te ha roto nada. Lo que tienes es un sistema de alarma que funciona perfectamente y que ha sonado en el momento equivocado.

Tu cuerpo lleva incorporado un mecanismo para salvarte de un peligro real —un coche que se te echa encima, un animal, una caída—. Cuando se activa, hace todo esto a la vez: descarga adrenalina; acelera el corazón para llevar sangre a los músculos; te hace respirar rápido para meter más oxígeno; retira la sangre de las manos y los pies (que es exactamente por lo que hormiguean, y por lo que se enfrían); dilata las pupilas; te hace sudar para enfriarte.

Léelo otra vez y compáralo con lo que sientes. Está todo. Palabra por palabra. Lo que te ocurre no es un desastre inexplicable: es un equipo de supervivencia que se ha puesto en marcha entero. El problema no es que funcione mal. Es que se ha disparado *sin que haya ningún león*.

Por qué parece un infarto (y por qué no lo es)

Casi todo lo demás lo explica una sola cosa: la respiración. Cuando te asustas, respiras más rápido de lo que necesitas. Al hacerlo, expulsas más dióxido de carbono del que produces, y ese desequilibrio —que no es peligroso— produce justo los síntomas que más te asustan: mareo, hormigueo, visión extraña, sensación de irrealidad, opresión en el pecho, la sensación de que no entra el aire. Fíjate en la ironía: sientes que te falta oxígeno cuando en realidad tienes de sobra.

Y hay cuatro cosas que conviene que sepas, porque son ciertas y porque el pánico se alimenta justo de creer lo contrario:

Un ataque de pánico no te mata. Por muy fuerte que sea la taquicardia, es la misma que tendrías subiendo unas escaleras corriendo. El corazón está diseñado para eso.

No te vas a desmayar. Esta sorprende a todo el mundo: el desmayo ocurre cuando la tensión *baja*, y en el pánico la tensión *sube*. Sientes que te vas a caer, pero es precisamente lo que no va a pasar.

No te vas a volver loco. Esa sensación de irrealidad —de estar fuera de ti, de que el mundo es un decorado— tiene nombre y es un síntoma conocido de la ansiedad alta. No es el principio de nada peor. Se pasa cuando baja la alarma.

Y el pico dura poco. Minutos. Tu cuerpo no puede sostener una descarga así mucho tiempo: se le acaba la gasolina. La ola sube, llega arriba y baja. Siempre. Sin excepción. Aunque tú no hagas absolutamente nada.

Qué hacer mientras dura

Ponle nombre. En voz alta o por dentro: «esto es un ataque de pánico. Es una falsa alarma. Va a subir, va a llegar arriba y va a bajar». Nombrarlo no es un truco de autoayuda: es lo que impide que tu cabeza empiece a interpretar cada latido como una prueba de que te mueres —y esa interpretación es la gasolina del pánico—.

Suelta el aire, no lo cojas. El instinto te pide respirar hondo y rápido, y eso lo empeora. Haz lo contrario: coge aire despacio por la nariz contando hasta cuatro, y *suéltalo largo*, contando hasta seis o hasta ocho. La espiración lenta es lo que pisa el freno del cuerpo. No hace falta que te salga perfecto; basta con que sueltes más de lo que coges.

Quédate. Esta es la difícil y la que más importa. Todo tu cuerpo te va a pedir salir corriendo del supermercado, del coche, de la reunión. Si te vas, sentirás un alivio inmediato — y le habrás enseñado a tu cerebro que ese sitio era realmente peligroso y que solo te salvaste porque huiste. Es así como el mundo empieza a encogerse.

Y no pelees. Suena contradictorio después de lo anterior, pero no lo es: quedarte no significa luchar. Luchar contra el pánico —apretar, tensarte, intentar pararlo— lo alimenta, porque tensarte es exactamente lo que hace tu cuerpo cuando hay peligro. Lo que funciona es lo más difícil de todo: *dejar que pase*. Sentarte,

si puedes. Poner los pies en el suelo y notarlos. Y esperar, como quien espera a que escampe.

Lo que lo empeora sin que lo sepas

Aquí está la parte que casi nadie cuenta, y es la que convierte un mal rato en un problema que dura.

Evitar. Dejas de ir al supermercado donde te pasó. Luego a los sitios parecidos. Luego al metro, por si acaso. Cada evitación te alivia hoy y te encoge la vida mañana. Así empieza la agorafobia — no de golpe: a base de decisiones razonables.

Los amuletos. La pastilla en el bolsillo que nunca te tomas. La botella de agua. Salir solo si alguien te acompaña. Parecen ayudas, y hacen algo peor que no ayudar: mantienen viva la idea de que sobreviviste *porque los llevabas*. Y mientras esa idea siga en pie, el miedo sigue en pie.

Vigilarte. Pasarte el día escuchando tu corazón, comprobando si respiras bien, tomándote el pulso. Si buscas señales de peligro en tu cuerpo, vas a encontrarlas —todos tenemos extrasístoles, mareos y opresiones—. Y cada hallazgo enciende la alarma otra vez.

Volver a urgencias. La primera vez hay que ir, y ya lo he dicho arriba. Pero una vez descartado lo físico, cada visita nueva le enseña a tu cerebro que aquello era una emergencia real. El alivio de que te digan «no es nada» dura horas; la lección que aprende tu miedo dura meses.

El miedo al miedo

Y así llegamos al mecanismo que lo explica todo. Después del primer ataque, aparece algo nuevo: el miedo a que vuelva. Y ese

miedo te deja en guardia, escuchando, midiéndote. Y estar en guardia es precisamente el estado que hace más probable el siguiente ataque.

Con lo cual el problema deja de ser el ataque. El problema pasa a ser el miedo al ataque — y ahí es donde hay que trabajar. Es una trampa redonda, y tiene salida: el pánico es de los problemas que mejor responden al tratamiento psicológico. No es una frase de consuelo; es de las cosas que mejor sabemos hacer.

Cuándo pedir ayuda

Pídela si te ha pasado más de una vez. Si has empezado a evitar sitios, aunque sea uno. Si vives pendiente de que vuelva. Si estás organizando tu vida alrededor de algo que dura ocho minutos.

No hace falta esperar a estar peor. Un ataque de pánico aislado le ocurre a mucha gente y no vuelve nunca más; pero cuando se instala el miedo al miedo, cuanto antes se trate, menos mundo se pierde por el camino. Tienes cómo encontrar psicólogo sin perderte, y si esto convive con una ansiedad de fondo que no se apaga o con una cabeza que no para de noche, ahí están mirados de cerca —también la ansiedad que no se apaga—. Y si hoy el peso aprieta más de la cuenta, hay una mano disponible ahora mismo.

Lo que te llevas, si te llevas una sola cosa: no te estás muriendo. Tu cuerpo ha hecho sonar una alarma que no hacía falta, con todo el equipo que trae de serie. Y las alarmas, cuando aprendes a no salir corriendo, terminan por dejar de sonar.

<https://www.vidha.eu/guias/ataque-de-panico-que-hacer>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/ataque-de-panico-que-hacer>

La alarma que no se apaga.

El corazón se acelera sin venir a cuento. El pecho se cierra. Te falta el aire, o te mareas, o sientes un hormigueo raro. Y por encima de todo, una certeza sin forma: algo malo va a pasar. A veces hay un motivo; muchas veces no hay ninguno, y eso todavía asusta más. Esta guía no viene a decirte «tranquilo». Viene a explicarte qué es la ansiedad de verdad, por qué tu cuerpo hace esto, y por qué la salida no es pelear con ella — es justo lo contrario.

La ansiedad es una alarma, no un enemigo

Lo primero, porque lo cambia todo: la ansiedad no es un fallo, ni una debilidad, ni que te estés volviendo loco. Es un sistema —el más antiguo que tienes— funcionando. Dentro de ti hay un detector de amenazas que lleva millones de años salvándole la vida a los tuyos: ante un peligro, dispara el cuerpo para huir o pelear. El corazón bombea más rápido para llevar sangre a los músculos. La respiración se acelera para coger más oxígeno. Los sentidos se afilan. Eso es la ansiedad: tu cuerpo, preparándote para sobrevivir.

El problema no es que la alarma funcione. El problema es que es demasiado sensible, y salta cuando no hay ningún tigre — ante un correo, un pensamiento, un recuerdo, o sin nada que puedas

señalar. Es una alarma de incendios que se dispara con el vapor de la ducha. Molesta, agotadora, falsa — pero no rota, y no peligrosa. No te estás volviendo loco. Te está protegiendo de más.

Por qué el cuerpo se dispara así

Cuando el detector salta, no pide permiso ni espera a que pienses: suelta adrenalina de golpe, y el cuerpo entero cambia en segundos. De ahí cada síntoma que tanto asusta. El corazón se acelera (más sangre a los músculos). Respiras rápido y superficial (de ahí el mareo y el hormigueo: no es que te falte aire — es que tienes de sobra). Los músculos se tensan. El estómago se cierra. Todo eso no es una enfermedad apareciendo: es un cuerpo sano haciendo, con mucha fuerza, aquello para lo que está diseñado.

Conviene saberlo porque la ansiedad asusta sobre todo por cómo se siente: parece que te vas a desmayar, a perder el control, a morirte. Y casi nunca pasa nada de eso — la oleada de adrenalina es intensa pero el cuerpo no puede sostenerla mucho tiempo, y baja sola. Dicho esto, los síntomas físicos merecen una visita al médico al menos una vez, para descartar otras causas y quedarte tranquilo. Cuando un profesional te confirma que es ansiedad, esa frase —«es ansiedad, no es tu corazón»— ya es, en sí misma, medio alivio.

La trampa: pelear con ella la alimenta

Aquí está el mecanismo que conviene entender, porque explica por qué la ansiedad, en vez de irse, a veces crece. Cuando los síntomas asustan, la reacción natural es luchar: intentar controlarlos, calmarse a la fuerza, o evitar todo lo que pueda provocarlos. Y las tres cosas, por comprensibles que sean, la engordan.

Pelear contra la ansiedad le añade una segunda capa —miedo al miedo—: ahora no solo está la oleada, sino el pánico a la oleada. Y evitar (no coger el metro, no ir a la cena, no salir) le enseña al cerebro que esos sitios eran de verdad peligrosos, así que la próxima vez salta más fuerte. Cada evitación calma un rato y encoge tu vida un poco. Cuanto más huyes de la ansiedad, más territorio le cedes — hasta que el mundo entero parece un campo de minas.

La regla de oro: no la combatas, deja pasar la ola

Lo contraintuitivo, y lo que de verdad funciona: la ansiedad no se vence — se permite. Una crisis de ansiedad es una ola; sube, llega a un punto máximo, y baja. Siempre baja: el cuerpo no puede mantener la alarma indefinidamente. Si en lugar de pelear contra la ola te dices «esto es ansiedad, es muy desagradable, y va a pasar» y esperas — sin echar a correr, sin añadir miedo —, la ola baja antes. Lo que la alarga es la resistencia.

Si te quedas con una sola cosa de esta guía, que sea esta: *no intentes calmarte a la fuerza; permite la ola y espera a que baje, porque siempre baja*. Y mientras esperas, una cosa sencilla ayuda al cuerpo a salir del modo alarma: respira más despacio, y haz que soltar el aire dure más que cogerlo. No para «controlar» nada — solo para acompañar al cuerpo de vuelta. La exhalación larga es la única palanca directa que tienes sobre ese sistema antiguo.

Pasos pequeños contra la evitación

Si la evitación es lo que alimenta la ansiedad a largo plazo, deshacerla es lo que la calma — pero despacio, no a lo bruto. Volver poco a poco a lo que has ido dejando (el sitio, el plan, la situación), quedándote el tiempo suficiente para comprobar que la

ola sube y baja y no pasa nada, es lo único que recalibra la alarma. Cada vez que te quedas en lugar de huir, le enseñas al detector que ahí no había tigre. Es lento, y se hace por escalones — pero es el camino que de verdad devuelve el terreno perdido.

Cuándo es más que ansiedad

Algo de ansiedad es parte de estar vivo, y hasta útil: la justa te mantiene atento. Pero si es casi constante, si tienes crisis que se repiten, si has empezado a organizar tu vida alrededor de evitarla, o si te ha quitado el sueño y las ganas — eso ya no hay que llevarlo en solitario: se acompaña, y se trata. La ansiedad es, de hecho, de las cosas que mejor responden a la ayuda profesional. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso. (Y, como decía arriba, si los síntomas son sobre todo físicos, que un médico los mire también.)

Y si en algún momento la angustia aprieta de verdad, no esperes a mañana: hay una mano disponible ahora mismo.

La alarma se puede reeducar. No estás roto, ni en peligro, ni solo en esto. El cuerpo que hoy se dispara con una sombra puede volver a aprender, despacio, que la mayoría de las sombras no son tigres. Empieza por lo más pequeño: la próxima ola, en lugar de pelearla, mírala llegar y espera. Vas a comprobar lo que esta guía te promete — que baja. Siempre baja.

<https://www.vidha.eu/guias/la-ansiedad-que-no-se-apaga>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que

venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-ansiedad-que-no-se-apaga>

Las tres de la mañana.

Estás despierto otra vez, mirando el techo, y la cabeza ha montado su oficina: la conversación de ayer, el correo de mañana, aquella decisión, el dinero, ese dolor raro que igual es algo. No estás pensando — aunque lo parece. Estás rumiando. Esta guía explica la diferencia, por qué la mente elige precisamente la noche, y qué hacer en el momento — sin pelear con tu propia cabeza, que es una pelea que la cabeza siempre gana.

Rumiar no es pensar (aunque se disfraza de pensar)

La diferencia cabe en una frase: pensar avanza hacia algún sitio; rumiar da vueltas en el mismo surco. Pensar termina en algo — una decisión, un paso, un «no lo sé todavía y está bien». Rumiar no termina: repite. La misma escena, el mismo «¿y si...?», la misma cuenta del dinero, en bucle, con pequeñas variaciones que dan la sensación de progreso sin producir ninguno. Es un disco rayado que suena a trabajo.

Y ahí está la trampa que lo mantiene vivo: rumiar se siente responsable. Parece que estás «ocupándote» del problema, que dejar de darle vueltas sería abandonarlo. No es verdad. Llevas — haz la cuenta honesta — cientos de vueltas a lo mismo. Si las vueltas resolvieran, estaría resuelto.

Por qué precisamente de noche

Tres cosas se juntan en la cama, y ninguna es culpa tuya. La primera: el silencio. Durante el día, el mundo le da tareas a tu cabeza — conversaciones, pantallas, semáforos. De noche se queda sin encargos, y una mente sin tarea se busca una. Casi siempre elige la peor: vigilar amenazas.

La segunda: el cansancio. La parte de ti que de día pone perspectiva — «esto no es tan grave», «mañana lo miro» — es la primera que se duerme. A las tres de la mañana estás intentando resolver los problemas más difíciles de tu vida con el peor cerebro de tu jornada: sin freno, sin contexto y sin luz.

La tercera: a oscuras todo pesa el doble. No es una metáfora — es la experiencia de cualquiera. El mismo problema que a las once de la mañana es un asunto, a las tres es una amenaza. El problema no cambió. Cambió el equipo con el que lo miras.

La regla de oro: de noche no se resuelve — se anota

De todo lo que sigue, si te quedas con una sola cosa, que sea esta: *a estas horas no se deciden cosas; se anotan*. Pon papel y bolígrafo junto a la cama — papel, no el móvil, que el móvil trae el mundo entero detrás. Cuando la cabeza arranque la lista, no discutas con ella: transcríbela. Cada preocupación, una línea, tal como suena. «El correo de Marta.» «Lo del banco.» «¿Y si el dolor es algo?»

Esto no es un truco para distraerte. Es una transferencia de responsabilidad: la cabeza insiste porque teme que olvides; el papel le demuestra que está guardado. Lo que está escrito ya no hace falta repetirlo — de eso se encarga el tú de mañana, que tiene mejor cerebro, luz natural y café. Tu único trabajo a las tres de la mañana es no hacer el trabajo.

La hora de preocuparse (suena absurdo; funciona)

Hay una técnica clásica de la terapia cognitivo-conductual que parece una broma hasta que la pruebas: darle a la preocupación una cita. Quince minutos al día, siempre a la misma hora — media tarde va bien, nunca en la cama — para sentarte con tu lista y preocuparte a conciencia, por escrito: qué me inquieta, qué depende de mí, cuál es el siguiente paso pequeño de cada cosa.

Por qué funciona: la mente insiste con lo que no tiene sitio. Cuando las preocupaciones tienen una cita fija, la cabeza aprende — despacio, en semanas — que no necesita asaltarte de madrugada, porque mañana a las seis tienen su reunión. Y tú ganas la frase que lo cambia todo, dicha por dentro sin pelear: «esto es para la hora de preocuparse; ahora no toca».

Cuando la cabeza no baja: vuelve al cuerpo

La cabeza no se apaga con la cabeza. Discutir con los pensamientos — «no pienses en eso», «duérmete ya» — es echarles gasolina, porque la mente no entiende la orden «no pienses»: para no pensar algo primero tiene que pensarlo. La salida no es hacia arriba; es hacia abajo. Al cuerpo.

Sin místicas: alarga la exhalación — inspira normal, suelta el aire despacio, como empañando un cristal, unas cuantas veces. Nota el peso del cuerpo entero sobre el colchón, los pies contra la sábana, los hombros cayendo. No te prometo que te duermas: te prometo bajar revoluciones, que es lo único que esta noche te toca conseguir. El sueño no se persigue — se le deja sitio. Y si no viene, descansar despierto, con el cuerpo suelto y la lista en el papel, también es descanso. Quitarle a la noche la obligación de ser perfecta es, a veces, lo que la arregla.

Cuándo es más que una mala noche

Todo el mundo tiene noches así; son el peaje de estar vivo y de que te importen cosas. Pero si la noche en vela es la norma y no la excepción — semanas, no días —, si el día siguiente se deshace, o si lo que ronda de madrugada es más oscuro que una lista de pendientes, eso ya no se arregla con papel y respiración: se acompaña. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso — y si no puede esperar, no esperes.

Para todo lo demás: el papel junto a la cama, la cita de las seis, el aire saliendo despacio. Y mañana, con luz, la lista te parecerá más corta. Casi siempre lo es.

Y si esta noche no es solo una mala noche —si lo que pesa te está pudiendo—, no la pases a solas: hay una mano disponible ahora mismo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-cabeza-que-no-para-de-noche>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-cabeza-que-no-para-de-noche>

La rabia que no sabes dónde poner.

Estallas por algo pequeño y, cuando baja, te queda la resaca: culpa, vergüenza, la cara del otro. O al revés: te lo tragas todo, una y otra vez, hasta que se te agria por dentro y sale por donde no toca. Las dos cosas dejan la misma sensación — que la rabia es un problema que tienes, algo que controlar o esconder. Esta guía viene a darle la vuelta a eso: a explicarte qué es la ira de verdad, qué está protegiendo casi siempre, y cómo darle una salida que no haga daño — ni a los demás ni a ti.

La ira casi siempre protege algo

Esto es lo que lo cambia todo: la ira rara vez es la emoción de verdad. Casi siempre es una segunda capa —un guardaespaldas— que se planta delante de algo más frágil y más difícil de sentir: el dolor de que te hayan herido, el miedo a perder algo, la impotencia, la vergüenza, un límite que alguien acaba de pisar. La ira aparece rápida y ruidosa precisamente para que no tengas que sentir lo de debajo, que es más suave y da más miedo.

Por eso la primera pregunta no es «¿cómo controlo mi ira?», sino otra, más útil y más amable: ¿qué está protegiendo mi rabia ahora mismo? Detrás del portazo casi siempre hay un «me has hecho daño», un «tengo miedo», un «esto no es justo». La ira es el mensajero que grita. Y a los mensajeros, por mucho que griten,

hay que escucharlos — no solo callarlos.

Por qué estalla en el cuerpo

La ira, como la ansiedad, es también un fenómeno del cuerpo. Ante lo que el cerebro lee como una amenaza —a ti, a alguien tuyo, a algo que te importa—, se dispara la misma alarma antigua: adrenalina, corazón acelerado, calor, la urgencia de actuar ya. Y aquí está la trampa: cuando esa alarma suena fuerte, la parte de tu cerebro que razona se queda medio desconectada. Por eso «pierdes la cabeza» — literalmente, durante unos segundos, decides desde una parte más vieja y más tosca.

Saber esto quita culpa: el estallido no es la prueba de que seas mala persona; es un cuerpo secuestrado yendo más rápido que el pensamiento. Pero entender por qué pasa no es lo mismo que excusarlo — sentir la ira nunca está mal; lo que haces con ella sigue siendo tuyo, y de eso va el resto de la guía.

Las dos salidas que no funcionan: explotar y tragar

Ante la rabia, casi todo el mundo elige una de dos puertas, y las dos llevan al mismo sitio malo.

Explotar. Descargarla sobre alguien da un alivio inmediato, sí — pero es un alivio caro. Hace daño a quien tienes delante, te deja la resaca de culpa, y, al contrario de lo que se suele creer, no «vacía» la rabia: la ensaya. Cada vez que estallas le enseñas a tu cuerpo que ese es el camino, y la próxima vez sale antes. Desahogarse a gritos no descarga la ira; la entrena.

Tragar. Lo contrario tampoco la hace desaparecer. La rabia que te tragas no se evapora — se filtra: sale como resentimiento, como ironía hiriente, como un portazo diferido tres días después. O se

gira hacia dentro y se convierte en ansiedad, en desánimo, en ese látigo con el que te hablas a ti mismo. Tragar no es paz; es aplazar y cobrarse intereses.

La regla de oro: siente la ira, retrasa la reacción

La buena noticia es que explotar y tragar no son las dos únicas opciones. Hay una tercera, y es la que de verdad funciona: *sentir la ira entera —es información válida— pero meter un espacio entre lo que sientes y lo que haces*. La emoción no se discute: tienes derecho a estar furioso. La reacción, en cambio, sí se elige — y casi siempre mejora con esperar.

En la práctica: cuando notes que sube el calor, retírate antes de actuar o de hablar. Di «necesito un momento» y sal de la habitación si hace falta. La oleada de adrenalina, como la del pánico, baja en unos minutos si no le echas más leña. Mientras tanto, ponle nombre por dentro («estoy furioso, y tengo derecho a estarlo»). Y solo cuando el cuerpo haya bajado, decides qué hacer con lo que sientes. No te tragas la ira — la dejas pasar de largo el momento en que haría más daño. Ese hueco entre la chispa y el acto es casi toda la libertad que tienes.

Escucha el mensaje, no solo el ruido

Una vez baja el calor, vuelve a la pregunta del principio: ¿qué protegía esa rabia? Porque la ira, cuando la escuchas en vez de solo soportarla, casi siempre señala algo real — un límite que te han cruzado, una necesidad que no estás cubriendo, una injusticia que merece respuesta. El trabajo no es silenciarla: es oír lo que te dice y atender *eso*. Muchas veces, lo que la rabia te está pidiendo es que pongas un límite que llevabas tiempo sin poner — y para eso hay una guía entera. Una ira escuchada y bien dirigida deja de

ser un incendio y se convierte en lo que siempre quiso ser: la energía para protegerte y para cambiar lo que no estaba bien.

Cuándo es más que enfado

Enfadarse es sano y necesario; la ira es una emoción legítima, no un defecto. Pero si estallas a menudo y no consigues frenarlo, si la rabia se ha vuelto la respuesta a casi todo, o si se te ha girado hacia dentro y vives apagado y amargo — eso ya no hay que cargarlo en solitario: se acompaña, y se trabaja muy bien. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso.

Y una cosa que no puedo dejar fuera, por lo que importa: si tu ira ha hecho que alguien a tu alrededor te tenga miedo, o ha llegado a hacer daño —físico o no—, eso no se arregla esperando a que baje la ola. Es la razón más importante de todas para pedir ayuda, y es para hoy. Sentir ira nunca está mal; hacer daño con ella, sí — y tanto tú como los tuyos merecéis que aprendas a que no vuelva a pasar. Si en algún momento la cosa aprieta de verdad, hay una mano disponible ahora mismo.

La ira no es tu enemiga, ni la prueba de que estés roto. Es un mensajero a voces que lleva años plantado delante de algo que te duele, intentando protegerte como sabe. Puedes aprender a sentirla sin que te gobierne, y a oír por fin lo que viene a decirte. Empieza por el hueco: la próxima vez que suba el calor, en lugar de explotar o de tragar, retírate un momento. En ese paso atrás cabe todo lo demás.

<https://www.vidha.eu/guias/la-ira-que-no-sabes-donde-poner>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-ira-que-no-sabes-donde-poner>

La cámara que te apunta a ti.

Antes de entrar ya estás ensayando qué vas a decir. Dentro, no oyes bien la conversación porque estás pendiente de tu cara, de tus manos, de si se te nota. Hablas poco, o hablas de más. Y al salir empieza lo peor: el repaso, hora tras hora, de todo lo que dijiste mal. Llevas años metiéndote en situaciones sociales y no mejora. Esta guía explica por qué la experiencia no te está enseñando —hay dos cosas concretas que lo impiden— y qué se hace con ellas.

No es timidez, y no es falta de práctica

La timidez es una manera de ser: te cuesta arrancar, y luego se te pasa. Esto es otra cosa. Esto es miedo a ser evaluado —a que te vean torpe, raro, aburrido, nervioso— y viene con un cuerpo que se pone en marcha antes que tú: sudor, calor en la cara, la voz que se estrecha, las manos que tiemblan justo cuando no quieres que tiemblen. Y con una vida que se va organizando alrededor de evitarlo: no preguntas en clase, no coges ese trabajo, no vas a la cena, no llamas por teléfono.

Lo que más desconcierta es esto: has estado en miles de situaciones sociales. Miles. Y casi todas salieron bien —nadie se rió, nadie se levantó y se fue—. Si la experiencia curara esto, estarías curado hace veinte años. Pero no ocurre, y no es porque

no lo intentes lo suficiente. Es porque hay dos mecanismos que impiden que esas mil veces buenas lleguen a contar.

El primero: la cámara apunta hacia dentro

En una conversación normal, tu atención está fuera: en lo que cuenta el otro, en su cara, en la broma que viene. Cuando hay ansiedad social, la cámara gira ciento ochenta grados y te apunta a ti. Te miras desde fuera: cómo se te ve, si te tiembla la voz, si esa pausa ha sido rara, cómo tienes las manos.

Eso hace dos destrozos a la vez. Primero, te deja sin información del exterior: no te enteras de la conversación, se te escapan los nombres, no ves que la otra persona está tranquila y a gusto — de modo que después no tienes ninguna prueba de que fue bien. Segundo, y peor: la imagen que ves de ti mismo no es una grabación, es una *reconstrucción hecha desde el miedo*. Te sientes rojo, y te ves escarlata. Notas un temblor mínimo, y te ves temblando como una hoja. Y luego juzgas la situación por esa imagen falsa, no por lo que pasó.

Esto se ha medido, y el resultado es contundente. Cuando se graba a personas con ansiedad social y se les enseña después el vídeo, casi todas descubren que se veían mucho menos nerviosas de lo que habían predicho — en dos estudios recientes, más de nueve de cada diez. Y hay un detalle revelador: esas mismas personas juzgan con precisión cómo lo hacen los demás. La distorsión no es de tu criterio: es solo sobre ti.

Con un matiz honesto que conviene decir, porque explica por qué las dos prácticas de más abajo son necesarias: ver el vídeo corrige la imagen, pero por sí solo *no* baja la ansiedad. Cambia lo que crees que se vio; no cambia lo que harás la próxima vez. Para eso

hacen falta las otras dos cosas.

El segundo: las muletas que impiden aprender

El otro mecanismo son las conductas de seguridad: todo lo que haces para que no ocurra lo temido. Ensayar la frase antes de decirla. Preparar temas de conversación por si hay un silencio. Beber para soltarte. Agarrar el vaso con las dos manos para que no se note el temblor. Hablar sin parar para no dejar huecos, o callarte para no meter la pata. Mirar el móvil. Ponerte en la esquina. Ir siempre con alguien que hable por ti.

Parecen ayudas y en el momento lo son: bajan la ansiedad, y por eso las repites. Pero tienen un coste que no se ve, y es el motivo de que esto dure décadas: te roban la prueba. Si la cena sale bien, tú no concluyes «puedo con una cena»: concluyes «menos mal que llevaba tres temas preparados». La conclusión siempre se la lleva la muleta, nunca tú. Así, cada experiencia buena refuerza la muleta en vez de desmentir el miedo.

Y hay otra trampa: muchas de esas conductas empeoran justo lo que temes. Agarrar el vaso con fuerza aumenta el temblor. Ensayar cada frase te vuelve rígido y ausente. Vigilarlo hace que parezcas distante. El remedio produce el síntoma.

Y después: el juicio de la noche

Queda una tercera pieza, la que arruina el día siguiente. Al salir, empieza el repaso: la reconstrucción minuciosa de todo lo que hiciste mal, con acusación y sin defensa. Ese repaso no es memoria, es un tribunal — y el material que juzga es aquella imagen falsa de ti mismo, no lo que ocurrió.

Lo que consigue es fijar el recuerdo en la versión peor. Dentro de un mes no recordarás la cena: recordarás el juicio de la cena. Y con ese archivo entrarás en la siguiente.

Qué hacer, en concreto

Gira la cámara hacia fuera. Es el ejercicio central, y es entrenable. En la próxima conversación, ponte una tarea deliberada: fíjate en el color de los ojos de quien habla. Cuenta cuántas veces dice una muletilla. Escucha de verdad, con la intención de poder contarle a alguien después qué te dijo. No es un truco de distracción: es devolver la atención al sitio donde está la información. Y trae un efecto secundario que sorprende a todo el mundo — cuando dejas de vigilarte, la ansiedad baja sola, porque era la vigilancia la que la alimentaba.

Quita una muleta cada vez. No todas: una. Ir a una comida sin llevar temas preparados. Coger el vaso con una sola mano. Permitir un silencio de tres segundos sin rellenarlo. La ansiedad subirá un poco — y por eso funciona: solo si te quedas sin muleta puedes descubrir que no la necesitabas. Eso, y no exponerte más, es lo que convierte una experiencia en aprendizaje.

Cierra el tribunal. Cuando arranque el repaso, ponle nombre —«esto es el juicio, no la memoria»— y hazte una sola pregunta: ¿qué prueba tengo, aparte de cómo me sentí? Casi nunca hay ninguna. Sentirse mal no es evidencia de haberlo hecho mal.

Y comprueba lo que crees que pasó. Si tienes confianza con alguien que estuvo, pregúntale qué vio. La distancia entre su respuesta y tu recuerdo suele ser la mejor terapia gratuita que existe.

Cuándo conviene pedir ayuda

Consulta con un profesional si esto te está quitando cosas: si has renunciado a estudios, a trabajos o a relaciones por evitarlo; si llevas años así; si estás bebiendo para poder ir; o si por debajo hay un ánimo muy bajo. Que sea muy común no significa que tengas que aguantarlo.

Conviene saber que el tratamiento recomendado es específico: no vale cualquier terapia. Las guías clínicas recomiendan terapia cognitivo-conductual individual y desarrollada expresamente para la ansiedad social, que trabaja justo las dos piezas de esta guía —la atención centrada en uno mismo y las conductas de seguridad—, con entrenamiento en atención hacia fuera y experimentos para poner a prueba lo que crees. Suele ocupar unos cuatro meses. Y algo que sorprende: no se recomienda la terapia de grupo por delante de la individual, aunque intuitivamente parezca lo lógico para esto. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional y qué preguntar para saber si trabaja así.

Una última cosa. Nada de esto va de convertirte en alguien extrovertido. Puedes seguir prefiriendo las conversaciones de dos a las fiestas de cuarenta; eso es tu carácter y está bien. Va de otra cosa: de que la decisión de ir o no ir vuelva a ser tuya, y no del miedo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-ansiedad-social-que-no-se-pasa>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-ansiedad-social-que-no-se-pasa>

Una búsqueda más y me quedo tranquilo.

Hay una probabilidad alta de que hayas llegado aquí buscando. Un bulto, un pinchazo, un lunar, un latido raro. Y de que en las últimas semanas hayas hecho esa búsqueda muchas veces, cada una con la idea de que esta sí iba a dejarte tranquilo. Así que empiezo por lo más honesto que puedo decirte: esta página tampoco va a tranquilizarte, y no es un descuido. Es exactamente de lo que trata.

Antes de nada: esto no va de ignorar tu cuerpo

Lo pongo el primero porque es lo que más importa y porque lo que viene después podría malinterpretarse. Esta guía no te está diciendo que dejes de ir al médico, ni que los síntomas estén en tu cabeza, ni que no te revises nada.

Un síntoma nuevo, uno que cambia, uno que persiste, o cualquiera de los que tu médico te haya dicho que vigiles, merece una valoración médica. Una. Bien hecha. Eso no es ansiedad: es cuidarse, y es exactamente lo que hay que hacer.

De lo que habla esta guía es de otra cosa: de lo que pasa *después* de esa valoración. De cuando ya te han mirado, te han dicho que está bien, y a los tres días la duda ha vuelto entera. De la vigésima búsqueda. De la tercera opinión. De pasarte el día pendiente de una sensación. Eso ya no es cuidarse, y además no funciona — y

hay una razón mecánica, que es lo que te vengo a contar.

Las sensaciones son reales. Lo que falla es otra cosa

Aquí se deshace el malentendido que más ofende a quien lo sufre. Nadie se está inventando nada. El pinchazo existe. La opresión existe. El nudo en el estómago existe y se puede señalar con el dedo.

Tu cuerpo produce, todo el rato, decenas de sensaciones menores: digestiones, contracturas, extrasístoles, tirones, hormigueos, ganglios que se palpan. La mayoría de la gente no las nota, no porque no las tenga, sino porque no está mirando. Lo que cambia en la ansiedad por la salud no es el cuerpo: es dónde está puesta la atención, y qué significado se le da a lo que encuentra.

El mecanismo: vigilar produce lo que buscas

Y aquí está el bucle, que tiene tres piezas y se alimenta solo.

Uno: la interpretación. Una sensación normal se lee como señal de algo grave. No por tontería — casi siempre hay un motivo: alguien cercano enfermó, una noticia, un susto, una época mala.

Dos: la vigilancia. Como podría ser grave, empiezas a mirar. Te palpas. Te tomas el pulso. Compruebas si sigue ahí. Y aquí ocurre algo que casi nadie sabe: la atención amplifica la sensación. Lo puedes comprobar ahora mismo — concéntrate treinta segundos en el dedo gordo de tu pie izquierdo y empezarás a notarlo. No ha pasado nada en tu pie: has movido el foco. Con un síntoma que temes, ese mismo mecanismo hace que lo notes más intenso, más a menudo, más raro. Así que buscas señales, y encuentras más. Lo cual confirma la sospecha.

Tres: el alivio. Buscas tranquilizarte —en Google, en tu pareja, en una consulta— y funciona: la ansiedad baja. Por eso lo repites. Pero ese alivio tiene una propiedad tramposa que es la clave de todo esto: desarrolla tolerancia. Cada vez alivia un poco menos y durante un poco menos tiempo. Por eso hace un año bastaba con una analítica y ahora no basta con tres. No es que estés peor: es que el remedio se está gastando, y para conseguir el mismo alivio hace falta más dosis.

Fíjate en la trampa completa: cada vez que te tranquilizas, confirmas que hacía falta tranquilizarse. La duda no se resuelve —se aplaza, y vuelve un poco más fuerte.

Por qué buscar en internet lo empeora

Esto está medido, y el resultado es contundente: las personas con ansiedad por la salud se sienten peor después de buscar síntomas que antes de buscarlos. No mejor. Peor. Y el efecto tiene incluso nombre propio en la literatura — *cibercondría* — precisamente porque el patrón es tan reconocible.

La mecánica es sencilla. Un buscador no está hecho para tranquilizarte: está hecho para darte lo más leído, y lo más leído siempre es lo más grave. Escribe cualquier síntoma banal y en la primera pantalla habrá un cáncer. Además, por cada enfermedad que descartas aparecen dos que no habías considerado: la lista de cosas por descartar no se agota nunca. Por eso la certeza que buscas no llega jamás — no porque busques mal, sino porque no existe. Siempre queda una más.

Y hay una asimetría cruel: la búsqueda que te calma la olvidas en un día; la frase que te asusta se queda semanas.

Qué hacer, en concreto

Una valoración, y la crees. Si hay un síntoma que te preocupa, ve al médico. Una vez, con todo lo que necesites contarle. Y después, la parte difícil: aceptar ese resultado como respuesta, aunque la duda vuelva. Volver a consultar lo mismo no te dará más certeza; te dará otro alivio de veinte minutos.

Cuenta las veces, antes de reducirlas. Durante una semana, apunta cada vez que buscas, te palpas, te miras o preguntas. Sin corregir nada. La cifra sorprende a casi todo el mundo, y hace falta para lo siguiente.

Y ahora bájalas poco a poco, no de golpe. Si hoy te palpas veinte veces al día, no pases a cero: pasa a quince. Es la parte que de verdad cambia las cosas —quitar la comprobación es lo que hace que la ansiedad baje sola—, pero funciona por reducción progresiva, no por prohibición. Y al principio subirá un poco. Eso significa que va bien.

Pon la preocupación a una hora. Quince minutos al día, siempre los mismos, para pensar en esto todo lo que quieras. Si aparece fuera de esa hora, se anota y se aplaza. No es magia: es dejar de tenerlo de fondo las otras veintitrés horas y cuarenta y cinco.

Pídele a los tuyos que no te tranquilicen. Suena raro, y es lo más útil que puedes hacer con tu gente. Cuando alguien te dice «que no, que no tienes nada», te está dando la dosis. Es mejor que digan algo así: «te quiero, y no voy a contestar a esa pregunta, porque acordamos que contestarla te hace daño». Cuesta al principio. Ayuda mucho.

Y practica no saber. El objetivo no es llegar a estar seguro de que estás sano — nadie lo está, y esa certeza no se puede comprar con

más pruebas. El objetivo es poder vivir con la duda sin que te ocupe el día. Se entrena, como todo.

Cuándo pedir ayuda

Habla con un profesional si llevas meses así, si te ocupa horas al día, si estás evitando médicos por miedo a lo que te digan —eso también es parte del cuadro—, o al revés, si estás consultando tanto que se te está yendo el dinero o la vida en ello. También si por debajo hay un ánimo muy bajo, o si esto empezó tras la enfermedad o la muerte de alguien cercano, porque entonces hay un duelo que atender debajo.

Conviene saber que se trata bien, y con qué: la terapia cognitivo-conductual es el tratamiento con más respaldo, y su ingrediente más activo es precisamente trabajar las conductas de seguridad — las comprobaciones y la búsqueda de tranquilización. La medicación tiene evidencia como complemento, decidida con un médico. Y hay algo que merece decirse: en algunas personas esto funciona más como un trastorno obsesivo-compulsivo que como una ansiedad al uso, y entonces el enfoque cambia. Eso lo distingue un profesional, no una búsqueda. Aquí tienes cómo encontrar uno.

Termino donde empecé. Entiendo perfectamente el impulso de hacer una búsqueda más: no es debilidad ni obsesión tonta, es alguien intentando protegerse con la única herramienta que parece estar a mano. El problema es que esa herramienta, medida, hace lo contrario de lo que promete. Y saberlo —entender el bucle— es, en sí mismo, buena parte del tratamiento. Esa es la única cosa útil que esta página podía darte, y no era tranquilidad.

<https://www.vidha.eu/guias/una-busqueda-mas-y-me-quedo-tranquilo>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/una-busqueda-mas-y-me-quedo-tranquilo>

El pensamiento que no elegiste.

Hay una posibilidad razonable de que no le hayas contado esto a nadie. Ni a tu pareja, ni a tu mejor amigo, ni al médico. Porque el pensamiento que se te aparece —el que llega solo, el que no has buscado, el que te deja el estómago frío— parece decir algo terrible sobre la clase de persona que eres. Y lo que has hecho con él es lo único que se puede hacer cuando crees eso: guardarlo. Esta guía empieza por el dato que casi nadie conoce, y que probablemente lleves años necesitando.

El dato: le pasa a casi todo el mundo

Un grupo de investigadores preguntó a 777 personas de trece países, en seis continentes, si en los últimos tres meses habían tenido pensamientos, imágenes o impulsos no deseados que aparecieran solos y les resultaran desagradables.

Respondió que sí el 93,6%. Y no es un hallazgo aislado: estudios anteriores, con métodos distintos, dan cifras del mismo orden — 84%, 88%, más del 99% si se pregunta por «alguna vez». Las cifras no son directamente comparables porque cada estudio pregunta a su manera, pero todas apuntan al mismo sitio: esto no es raro. Es casi universal.

Léelo otra vez, porque es lo que has venido a buscar aunque no lo supieras: si de cada cien personas noventa y cuatro tienen

pensamientos que no querrían tener, entonces tener uno no dice nada sobre ti. Es como tener hipo. No es un mensaje. No es una confesión. No es tu yo verdadero asomando.

Entonces, ¿qué distingue a quien sufre por ellos?

No el pensamiento. La reacción.

Es la conclusión del propio equipo que hizo aquel estudio: lo que constituye el problema no son los pensamientos intrusivos, sino lo que uno hace de ellos. Y esa frase es el eje de esta guía, porque implica algo que cambia el terreno entero: no hace falta dejar de tener el pensamiento. Hace falta cambiar lo que significa.

Casi todo el mundo lo tiene, se le ocurre que qué cosa más rara, y sigue con su día. La persona que acaba sufriendo hace otra cosa: se pregunta *por qué he pensado eso*. Y de ahí salta a: si lo he pensado, algo querrá decir. Si algo quiere decir, quizá en el fondo yo sea eso. Y a partir de ahí el pensamiento deja de ser ruido de fondo y se convierte en una amenaza que hay que vigilar.

Una cosa importante sobre esto, y la digo con toda la claridad de que soy capaz: que un pensamiento te horrorice es precisamente la prueba de que va contra lo que eres. Nadie se angustia por un pensamiento que encaja con sus valores. Te asusta porque te repugna. Y eso, que ahora mismo vives como la prueba de que eres un monstruo, es exactamente la prueba de lo contrario.

Por qué no voy a poner ejemplos

Habrás notado que no he escrito ninguno, y es a propósito, por dos razones.

La primera es que el contenido es lo de menos. Puede ir de daño, de sexo, de contagio, de religión, de duda, de si dejaste el gas

abierto. Cambia el disfraz y no cambia nada más: el mecanismo es idéntico, y lo que se hace también. Enumerar contenidos daría la impresión contraria — que unos son peores que otros.

La segunda es más práctica: leer el ejemplo exacto de otra persona tiende a plantártelo. No te hace falta uno más. Ya tienes el tuyo, y con ese basta para trabajar.

El bucle: lo que haces para librarte lo mantiene

Cuando un pensamiento pasa a ser peligroso, uno se defiende. Y las defensas son el problema.

Intentar no pensarlo. Es la primera y la más natural, y tiene un efecto bien conocido: sale el rebote. Pruébalo ahora — no pienses en un oso blanco durante treinta segundos. Ahí está. La instrucción de no pensar algo obliga a vigilar si lo estás pensando, y esa vigilancia lo trae. Cuanto más empujas, más vuelve.

Comprobar. Repasar mentalmente si lo harías, imaginarte la escena para ver qué sientes, buscar en tu memoria alguna prueba. Cada comprobación pide otra, porque la memoria nunca devuelve un «no» absoluto.

Pedir que te tranquilicen. Preguntar a alguien —«tú crees que yo sería capaz de...»—, o buscarlo escrito. Alivia veinte minutos y, como toda tranquilización, va perdiendo efecto: cada vez hace falta más y dura menos.

Evitar. No quedarte a solas con alguien, no coger ese objeto, no ir a ese sitio. La evitación es la más cara de todas: le confirma a tu cerebro que el peligro era real, y encima te va quitando trozos de vida.

El bucle completo es este: el pensamiento llega → me asusta lo que significa → hago algo para neutralizarlo → me alivio → y con ese alivio le enseño a mi cerebro que aquello era efectivamente una emergencia. Así que la próxima vez llegará con más fuerza.

Qué hacer en su lugar

Déjalo pasar sin discutir con él. No se trata de convencerte de que no eres eso —eso es discutir, y discutir es comprobar—. Se trata de tratarlo como lo que es: ruido. «Vale, ahí está otra vez», y seguir con lo que estabas haciendo. Con el pensamiento dentro. Sin resolverlo.

No neutralices. Ni rezar para deshacerlo, ni repetir una frase, ni tocar algo, ni repasar la escena hasta que quede limpia. Esa es la parte difícil y es la que de verdad cura: el alivio es lo que alimenta el bucle, así que la salida es aguantar sin él. Sube al principio. Baja después.

Retira las comprobaciones poco a poco. Como en cualquier hábito, no de golpe: si hoy compruebas diez veces, mañana nueve. Cuenta primero, reduce después.

Y díselo a alguien. No para que te tranquilice —de hecho, pídele que no lo haga—, sino porque el secreto es la mitad del peso. Casi todo el mundo que cuenta esto por primera vez descubre dos cosas: que no se lo llevan las manos a la cabeza, y que el pensamiento pierde volumen en cuanto sale de la cabeza a la habitación.

Cuándo pedir ayuda, y una distinción que importa

Habla con un profesional si esto te ocupa una parte del día, si has empezado a evitar cosas o personas por su causa, si llevas meses

así, o si te agota. Alrededor de una de cada cien personas cumple criterios de trastorno obsesivo-compulsivo en un año dado, y se trata bien: la terapia con exposición y prevención de respuesta es el enfoque con más respaldo, y consiste justamente en esto — dejar de neutralizar y comprobar que no pasa nada. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional.

Y ahora la distinción, que es la razón por la que esta guía existe y también su límite. Todo lo anterior habla de pensamientos no deseados: los que llegan solos, te horrorizan, y van contra lo que quieres. Eso es una cosa. Otra distinta es querer hacer algo: tener el impulso y desearlo, planearlo, sentir que se acerca el momento. Si lo tuyo es eso —si hay intención y no rechazo—, esta guía no es la tuya y no quiero que te la apliques: eso pide ayuda hoy, no mañana, y la pide en persona. Cuéntaselo a tu médico, a un profesional, o llama a una de las líneas de esta página.

Para todos los demás, que sois la inmensa mayoría, me quedo con lo primero: noventa y cuatro de cada cien. Llevas años cargando en secreto con algo que casi todo el mundo tiene y casi nadie cuenta. No es un diagnóstico y no es una confesión. Es ruido de un cerebro que produce mucho más de lo que decide.

<https://www.vidha.eu/guias/el-pensamiento-que-no-elegiste>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Radomsky, A. S. et al. (2014). «Part 1 — You can run but you can't hide: Intrusive thoughts on six continents». *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 269-279. — *El 93,6 % de personas de 13 países declara pensamientos intrusivos.*

<https://www.vidha.eu/guias/el-pensamiento-que-no-elegiste>

Te despiertas a las cuatro y te acuerdas de que vas a morir.

No pasa todos los días. Pasa de repente, casi siempre de noche, y durante unos segundos deja de ser una idea abstracta: es literal, te va a pasar a ti, y el cuerpo entero lo entiende a la vez. Luego el susto se va y queda un fondo raro que dura horas. Casi nadie cuenta esto, porque suena a cosa de niños o a filosofía barata, y no es ninguna de las dos.

Está debajo de más cosas de las que parece

Empiezo por lo que a mí me parece más útil, porque reordena bastante. En los últimos años se ha propuesto que el miedo a la muerte funciona como un constructo transdiagnóstico: no un problema aislado, sino algo que está por debajo de varios a la vez — el pánico, la ansiedad por la salud, las obsesiones, las fobias, y también la depresión.

Y hay una consecuencia práctica que se ha descrito con un nombre muy gráfico: la *puerta giratoria*. Cuando se trata solo lo de arriba y no lo de abajo, la persona mejora de una cosa y vuelve meses después con otra distinta. Se va el pánico y aparece la comprobación de síntomas. Se va eso y aparece otra cosa. Cambia el disfraz porque el motor sigue puesto.

Si te reconoces en varias guías de este sitio a la vez y no entiendes por qué, es posible que esta sea la razón. Y eso, aunque suene peor, en realidad es una buena noticia: son menos frentes de los que creías.

Por qué de madrugada

Porque de madrugada se caen las tres cosas que lo tapan durante el día.

La ocupación. Durante el día la cabeza está llena: trabajo, gente, pantallas, tareas. La atención está ocupada, y lo que no se mira no aparece. A las cuatro no hay nada que mirar.

El cuerpo. A esa hora tienes menos recursos para sostener cualquier cosa. Lo mismo que a las once de la mañana sería un pensamiento incómodo, a las cuatro es una certeza insoportable. No es que de noche pienses mejor: es que piensas con menos amortiguación.

Y el silencio. Sin ruido de fondo, el cuerpo se oye. Y en cuanto notas un latido raro o una respiración corta, hay una prueba física que darle a la idea. Ahí es donde esto se engancha con el pánico y con la vigilancia de síntomas.

Lo que haces para no pensarlo es lo que lo mantiene

Aquí está el mecanismo, y es el mismo de otras cosas de este sitio.

Distraerte. Coger el móvil, poner algo, levantarte a hacer cualquier cosa. Funciona en el momento — y por eso lo repites — pero le enseña a tu cabeza que ese pensamiento es insoportable y hay que huir de él. Cuanto más huyes, más grande se vuelve la cosa de la que hay que huir.

Comprobar que estás bien. Tomarte el pulso, mirar síntomas, pedir que te tranquilicen. Alivia veinte minutos y desarrolla tolerancia: cada vez hace falta más y dura menos. Si esto es lo tuyo, esta otra guía va entera de eso.

Evitar. No ir a funerales, no ver ciertas películas, cambiar de tema cuando alguien lo saca, no hacer testamento, no ir al médico. Cada evitación estrecha un poco la vida y confirma que el peligro era real.

Y darle vueltas para resolverlo. Buscar una idea que te deje tranquilo del todo. No existe — la muerte no tiene solución, tiene relación. Buscar certeza donde no la hay es el bucle en su forma más elegante.

Qué funciona

Conviene saber que esto se trata, y con qué: los metaanálisis señalan la terapia cognitivo-conductual como lo más eficaz para el miedo a la muerte, y dentro de ella, el componente que más rinde es la exposición gradual — acercarse despacio a lo que se evita, en vez de alejarse. Suena contraintuitivo y es exactamente el punto.

Deja de huir del pensamiento. Cuando aparezca de madrugada, no lo apagues con el móvil. Quédate con él un rato, sin discutirlo y sin resolverlo. «Sí, me voy a morir. Y no es esta noche.» La ansiedad sube al principio y baja después: eso es lo que hace que la próxima vez llegue más pequeño.

Ponlo a una hora, si te ocupa el día. Quince minutos fijos para pensar en ello todo lo que quieras. Fuera de esa hora, se anota y se aplaza. Deja de tenerlo de fondo las otras veintitrés.

Acércate a lo que evitas, en orden. De lo más fácil a lo más difícil, y sin saltarte pasos: leer una esquila, hablar del tema con alguien de confianza, ir a un funeral al que no irías, dejar dicho lo que quieres que se haga. Ese último, que parece el más macabro, es el que más gente describe como un alivio — porque convierte una amenaza informe en una lista de decisiones tomadas.

Y cuida lo de abajo. Dormir mal amplifica esto de una forma que sorprende. Si tus madrugadas son así, la guía del insomnio hace más por este miedo de lo que parece.

Y algo que no es un truco

Hay una parte de esto que no se arregla, y decirlo es más honesto que fingir lo contrario: vas a morir, y yo también, y no hay ninguna frase que convierta eso en agradable. Lo que sí cambia es el sitio que ocupa. Se puede pasar de que la idea te secuestre la madrugada a que sea una cosa que sabes, que a veces asoma, y que no gobierna el día.

Es la diferencia entre resolver y poder vivir con algo sin resolver. Casi todo lo importante de la vida adulta funciona así.

Cuándo pedir ayuda

Habla con un profesional si te ocupa horas al día, si estás evitando cosas por su causa, si te despierta casi todas las noches, o si llega en forma de crisis de pánico con el cuerpo entero. También si por debajo hay un ánimo muy bajo, o si esto empezó tras la muerte de alguien — porque entonces hay un duelo que atender debajo y es otra conversación. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional.

Y una distinción que importa: esto va de temer la muerte. Si lo que aparece es lo contrario — quererla, pensar en no seguir — eso

no es esta guía, y pide ayuda hoy y en persona: a alguien de confianza, a tu médico, o a una de las líneas de esta página.

<https://www.vidha.eu/guias/el-miedo-a-morir>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Iverach, L., Menzies, R. G. & Menzies, R. E. (2014). «Death anxiety and its role in psychopathology». *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580-593. — *El miedo a la muerte como proceso transdiagnóstico*.

<https://www.vidha.eu/guias/el-miedo-a-morir>

Cuando la vida de los demás parece mejor.

Abres el móvil un momento y, sin darte cuenta, sales peor de lo que entraste. Uno que asciende, otra que viaja, la pareja que parece perfecta, el que a tu edad ya tiene lo que tú no. Todos parecen ir por delante, más contentos, más resueltos. Y tú te quedas con una mezcla incómoda: te sientes atrasado, un poco menos, y encima algo mezquino por envidiar. Si esa sensación te visita a menudo —al mirar a los demás, al deslizar la pantalla, al comparar tu vida con la que ves fuera—, esta guía es para ti. Porque casi todo lo que te hace daño ahí descansa sobre una trampa, y cuando la ves, deja de tener tanto poder.

Comparas tu dentro con el fuera de los demás

Aquí está la trampa, y conviene verla antes que nada. Cuando te comparas, pones en un lado todo lo que vives por dentro —tus dudas, tus miedos, tus días grises, la conversación tensa de ayer, lo que nadie sabe— y en el otro lado lo que el otro enseña por fuera: una foto, un titular, un momento elegido entre mil. No es una medición justa. Es un partido con las reglas trucadas.

Del otro nunca ves las tres de la mañana. No ves su ansiedad, ni sus deudas, ni las discusiones a puerta cerrada, ni las veces que también él se sintió atrás. Ves el recorte que ha decidido mostrar

—y muchas veces ni siquiera eso: ves el recorte que ha decidido mostrar *de su mejor día*—. Comparar tu película completa, con sus escenas malas incluidas, contra el tráiler que edita otra persona, solo puede dejarte en un sitio: perdiendo.

Por qué duele más que nunca

Compararse no es nuevo; es humano y viejísimo. Lo que es nuevo es la escala. Antes te comparabas con el vecino, con el primo, con los cuatro de tu barrio. Hoy, en un rato de pantalla, desfilan ante ti cientos de vidas, y no cualquiera: las más brillantes, las más envidiables, seleccionadas una tras otra. Porque lo que ves no es la realidad de la gente: es su escaparate, y encima ordenado por una máquina que ha aprendido que lo que te remueve es justamente lo que te hace quedarte mirando.

Dicho claro: no es que tú seas especialmente inseguro ni débil. Es que estás jugando a un juego diseñado para que pierdas —uno en el que a todas horas se te enseña a mucha gente en su mejor momento, mientras tú te vives entero, con lo bueno y lo malo—. Con esas reglas, cualquiera se sentiría atrás. No es tu carácter: es el terreno.

La mente rellena lo que no ve

Hay algo que la cabeza hace casi sin permiso, y que empeora todo: cuando ve un fragmento, inventa el resto. Ves una foto de una pareja sonriendo y tu mente no piensa «una foto de un buen rato»; construye una relación entera, feliz y sin grietas. Ves un ascenso y montas una vida profesional plena y sin miedo. Rellenas los huecos con una versión ideal que casi nunca existe, y luego te comparas con esa invención —no con una persona real, sino con un personaje que has terminado tú—.

Por eso la comparación miente doble. Primero, porque solo ves el exterior. Y segundo, porque encima lo agrandas. La vida de los demás no es la que enseñan; y desde luego no es la que tú imaginas cuando la miras desde fuera.

La envidia no te hace mala persona

A la comparación casi siempre la acompaña una segunda punzada: la envidia. Y detrás de la envidia, la vergüenza de sentirla —«qué clase de persona envidia a los suyos»—. Te quedas peleando en dos frentes: con lo que el otro tiene y con lo que crees que dice de ti tenerle envidia.

Quítale ese peso. La envidia no es un defecto moral: es información. Es una señal que apunta —a veces con muy mala educación— hacia algo que tú también quieres. Hay una envidia que corroe, la que preferiría que el otro tuviera menos; esa no lleva a ningún sitio bueno y conviene soltarla. Y hay una envidia que informa, la que en el fondo dice «yo también quiero eso». Esa, si la escuchas en vez de castigarte por tenerla, se convierte en una de las brújulas más honestas que tienes.

Qué hacer con ella

No voy a decirte «deja de compararte», porque no se puede: es un automatismo, no una decisión. Pero sí puedes quitarle fuerza, y eso se entrena.

Nombra la trampa en el momento. Cuando notes que vas cuesta abajo, párate un segundo y dílo por dentro: «estoy comparando mi dentro con el fuera de alguien». Solo verlo ya afloja el nudo. No estás viendo su vida; estás viendo su escaparate, y encima ampliado por tu cabeza.

Elige lo que dejas entrar. Tu feed no es el tiempo que hace, no cae del cielo: lo eliges tú. Fíjate en qué cuentas, qué personas, qué temas te dejan siempre un poco peor, y silencio o deja de seguir sin pedir permiso ni dar explicaciones. No es esconder la cabeza; es dejar de exponerte a diario a una báscula trucada.

Cambia la vara de medir. Deja de medirte contra el presente de los demás y mídete contra tu propio pasado. ¿Estás un poco mejor que hace un año, que hace tres? Esa es la única comparación que juega limpio, porque compara lo mismo con lo mismo: tú contigo. Ahí sí puedes ver de verdad si avanzas.

Deja que la envidia señale, y luego decide. Cuando envidies algo, en vez de tragarte el veneno, pregúntate: «¿esto que envidio lo quiero de verdad para mí, o solo me han enseñado a quererlo?». Si lo quieres, ya tienes una dirección, y la envidia ha hecho su trabajo. Si no lo quieres —si al mirarlo de cerca no era tuyo—, suéltalo: no todo lo que brilla en la vida de otro tiene que estar en la tuya.

Y lo de fondo, lo que de verdad apaga la comparación: no es ganarla, es dejar de necesitarla. Cuanto más construyes una vida que sientes tuya *por dentro* —tus vínculos, lo que te importa, lo que haces cuando nadie mira—, menos peso tiene el fuera de los demás. La comparación se alimenta del vacío; cuando tu propia vida te sostiene, el escaparate ajeno pierde casi todo su poder.

Cuándo es más que compararse

A veces la comparación deja de ser una punzada y se vuelve un ruido de fondo constante que te dice que no vales, que llegas tarde, que los demás son mejores que tú de una forma que no tiene arreglo. Cuando eso pasa, ya no hablamos solo de un mal

hábito: puede estar mezclado con la vergüenza que te hace esconderte, con un ánimo bajo que lo tiñe todo, o con una soledad que hace que solo te queden las vidas de los demás para mirar. Si te reconoces ahí, hablarlo con un profesional no es exagerar: tienes cómo encontrar uno sin perderlo. Y si el peso aprieta hoy, hay una mano disponible ahora mismo.

Pero para el día a día, quédate con esto: no puedes ganarle a la vida que los demás editan, porque no es real. Solo puedes dejar de jugar a un partido con las reglas trucadas, y volver a mirar la tuya desde dentro —que es el único sitio desde el que es verdad—.

<https://www.vidha.eu/guias/compararte-con-los-demas>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/compararte-con-los-demas>

Lo que no le enseñas a nadie.

Hay una cosa —puede que más de una— que no le has contado a nadie. No por discreción: por miedo. El miedo concreto de que, si se viera, la otra persona retrocedería. Que es una cosa que tú eres, no una cosa que tú hiciste. Y la escondes tan bien, durante tanto tiempo, que ha terminado por convencerte de que tienes razón en esconderla. Eso tiene un nombre, y casi nunca lo decimos. Esta guía explica qué es la vergüenza, por qué te hace esconderte, y por qué lo único que de verdad la deshace es lo contrario de lo que te pide.

La culpa y la vergüenza no son lo mismo

Es la distinción más importante de toda esta guía, y casi nadie la tiene clara. La culpa dice: «hice algo malo». La vergüenza dice: «soy malo». Una habla de algo que hiciste; la otra, de algo que eres. Y esa diferencia lo cambia todo.

La culpa, con todo lo incómoda que es, sirve: señala una acción concreta, y una acción se puede reparar —pedir perdón, devolver, hacerlo distinto la próxima vez—. Tiene salida. La vergüenza no señala una acción: te señala entero. Y a ti entero no hay forma de «repararte», porque no estás roto — así que la vergüenza no propone nada; solo aplasta. Por eso la culpa puede empujarte a mejorar y la vergüenza solo te empuja a esconderte. Saber cuál de

las dos estás sintiendo —«metí la pata» frente a «soy un desastre»— es el primer alivio, y a veces el más grande.

De dónde viene (y por qué no la mereces)

Nadie nace con vergüenza de sí mismo. Se aprende, y casi siempre pronto. Un niño al que se le hace sentir —con palabras o con silencios— que es demasiado, o que no es suficiente, o que decepciona, no concluye «he hecho algo que no gustó». Concluye algo mucho más hondo y más difícil de quitar: «hay algo malo en mí». Y se lo cree, porque a esa edad uno cree lo que le devuelven los que le cuidan.

Eso significa que la vergüenza que arrastras no es un veredicto verdadero sobre tu valor. Es una grabación antigua, hecha con la voz de otros, que se quedó sonando. Como la soledad o la ansiedad, es información sobre tu historia — no la verdad sobre quién eres. No te la ganaste. Te la enseñaron. Y lo que se aprende, aunque cueste, se puede desaprender.

Por qué te esconde — y por qué eso la mantiene viva

La vergüenza tiene un gesto que la define: te hace esconder. La cosa que crees que eres, el pasado que callas, la necesidad que no pides, la emoción que disimulas — todo bajo llave, porque crees que, si se viera, te dejarían de querer. Es comprensible. Pero esconder es justo lo que la mantiene viva.

Porque a oscuras, la vergüenza no se contradice nunca. Encerrada, no tiene ocasión de chocar con la única cosa que la encoge: que alguien vea lo que escondes y se quede. La vergüenza necesita tres cosas para sobrevivir — secreto, silencio y juicio —,

y le basta con que le quites una para empezar a perder fuerza. Mientras no la enseñes, gana sola: cada día que la guardas le confirmas que tenías razón en guardarla.

La regla de oro: la vergüenza muere cuando se dice en voz alta

Aquí está lo contraintuitivo, y a la vez lo más comprobado de todo: la vergüenza se deshace cuando se cuenta a alguien que responde con cercanía en lugar de con juicio. Decirle a una persona segura «esto es lo que me da vergüenza» y que al otro lado llegue un «a mí también» o un «sigo viéndote igual» — eso es el antídoto. No hay otro tan potente. Lo que en tu cabeza era enorme y monstruoso, dicho en voz alta y recibido sin espanto, casi siempre resulta ser... humano. Más pequeño. Compartido.

Si te quedas con una sola cosa de esta guía, que sea esta: *no la combatas por dentro; sácala a la luz con alguien seguro*. Y elige bien a quién — no a cualquiera, sino a quien se ha ganado el derecho a oírlo: alguien que en el pasado te recibió sin usarlo en tu contra. No hace falta tu herida más honda de golpe. Una grieta basta para empezar.

Háblate como le hablarías a quien quieres

La vergüenza tiene voz, y es brutal: «das pena», «eres patético», «cómo se te ocurre». Es una voz que jamás usarías con alguien a quien quieres — y sin embargo te la dices a ti sin pestañear. Ahí hay una pregunta que corta el latigazo en seco: *¿le diría esto a alguien que quiero?* Si la respuesta es no —y casi siempre lo es—, has encontrado el problema: no es lo que pasó; es la crueldad con que te lo cuentas.

La práctica no es mentirte ni quitarle importancia a nada. Es ofrecerte las mismas palabras que le ofrecerías a un amigo que te contara exactamente lo que tú escondes. «Hiciste lo que pudiste con lo que sabías.» «Eso no te hace mala persona.» «A cualquiera le habría pasado.» Suena pequeño. Repetido, cambia el clima entero de por dentro.

Cuándo es más que vergüenza

Sentir vergüenza a ratos es parte de ser humano y de que te importe cómo te ven. Pero si la vergüenza es de fondo y no de rato —si vives convencido, casi siempre, de que no vales o de que no mereces estar—, si se enreda con algo que te pasó y no te suelta, eso ya no se deshace solo con una conversación: se acompaña. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso. Una consulta es, ni más ni menos, el lugar diseñado para decir en voz alta y sin juicio justo lo que esta guía te pide decir.

Y si en algún momento la oscuridad aprieta de verdad, no esperes a mañana: hay una mano disponible ahora mismo.

No eres lo que la vergüenza dice que eres. Eres alguien que aprendió, hace tiempo, a esconder una parte de sí por miedo a perder a los demás — y que puede, despacio, aprender lo contrario. Empieza por una cosa pequeña, dicha a una sola persona de confianza. La vergüenza, como casi todo lo que crece en lo oscuro, se encoge en cuanto le da la luz.

<https://www.vidha.eu/guias/la-vergüenza-que-te-hace-esconderte>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente*

Revelada. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-verguenza-que-te-hace-esconderte>

Salió bien, y solo ves lo que falló.

Te felicitan y por dentro estás repasando el error. Entregas tarde por revisarlo una vez más. Tardas tres horas en un correo de cuatro líneas. Y cuando alguien te dice que eres muy exigente contigo, asientes — pero en el fondo piensas que esa exigencia es justamente lo que te ha traído hasta aquí, y que soltarla sería empezar a caer. Esa última frase es la que va a ocupar media guía, porque es la que impide que la gente cambie nada.

El problema no son las metas altas

Esto es lo primero y lo más útil, porque casi todo el mundo lo tiene mezclado.

El perfeccionismo se describe con dos partes: por un lado tener estándares altos; por otro, la autocrítica desmedida cuando no se cumplen — la duda constante sobre lo que has hecho y el miedo a equivocarte. Y cuando se miden por separado, quien se lleva la asociación con ansiedad, estrés, ánimo bajo y peor autoestima es la segunda. Las metas altas por sí solas no.

Dicho de otro modo: no te está desgastando querer hacerlo bien. Te está desgastando el juicio que emites cuando no sale. Son dos cosas que van juntas en tu cabeza pero que no van juntas en los datos, y separarlas es el trabajo entero.

El miedo que impide moverse

«Si dejo de exigirme, me hundo.» Prácticamente todo el mundo que lee esto lo piensa, y tiene un nombre en la literatura: el miedo a la autocompasión. La idea de tratarse con algo de amabilidad se vive como una amenaza — como si fuera el primer paso hacia dejarlo todo.

Merece la pena saber dos cosas medidas al respecto. La primera: las personas con más autocompasión sí persiguen mejorar y crecer; lo que cambia es el motor — lo hacen más por interés propio que por miedo a no dar la talla. La segunda: en los ensayos de terapia para el perfeccionismo, ese miedo a la autocompasión baja, y la autoestima sube. No es que la gente se vuelva conformista: es que deja de necesitar el látigo.

Que a ti te haya funcionado hasta ahora no prueba que fuera necesario. Puede que hayas llegado hasta aquí *a pesar* de ese coste, no gracias a él. Es una distinción incómoda y no se puede resolver mirando tu propio pasado.

Lo que sí está medido

El perfeccionismo se considera un proceso transdiagnóstico: aparece por debajo de la ansiedad, la depresión, el TOC y los trastornos de la conducta alimentaria. No es una manía tuya; es un mecanismo bastante estudiado.

Y se trata. La terapia cognitivo-conductual dirigida específicamente al perfeccionismo se ha probado en unos quince ensayos aleatorizados, con efectos moderados en la reducción del propio perfeccionismo y efectos también sobre lo que arrastra — ánimo, ansiedad, autoestima. No es enorme y no lo voy a vender como tal, pero existe y es más de lo que la mayoría de la gente

cree.

Hay además un dato que conviene tener delante, y que explica muchas cosas: quien puntúa alto en perfeccionismo pide ayuda menos y obtiene peores resultados cuando la pide. Tiene su lógica — ir a terapia es admitir que algo no va, y eso choca de frente con el sistema. Si llevas años pensándolo y no vas, eso no es una casualidad de tu carácter: es parte del cuadro.

Qué hacer, en concreto

Separa la meta del juicio. Cuando algo salga regular, la pregunta útil no es «¿lo he hecho bien?» sino «¿qué me estoy diciendo ahora?». Escríbelo tal cual, con las palabras exactas. Casi nadie ha leído nunca por escrito lo que se dice a sí mismo, y verlo en una línea suele bastar para notar que a otra persona jamás se lo dirías.

Pon un techo, no un suelo. Tu problema no es no llegar: es no parar. «Una revisión y se envía.» «Cuarenta minutos para este correo.» El límite por arriba es lo que devuelve horas.

Haz una cosa a propósito peor de lo que puedes. Enviar un mensaje sin releerlo tres veces. Llevar algo casero que no ha quedado perfecto. Suena banal y es el ejercicio que más mueve, porque comprueba la predicción: casi siempre no pasa nada, y esa es exactamente la información que te falta.

Cuidado con la procrastinación. Aplazar suele ser el otro lado de esto — si no empiezas, no puedes hacerlo mal. Esa guía va entera de eso.

Y cuando falles, prueba una frase distinta. No «no pasa nada» —que no te lo vas a creer— sino algo que sí sea verdad: «esto ha salido mal y es normal que me fastidie; también es normal

equivocarse». Ni indulto ni juicio. Solo un registro más exacto de lo ocurrido.

Cuándo pedir ayuda

Habla con un profesional si esto te está costando horas cada día, si evitas empezar cosas por miedo a no hacerlas bien, si el cuerpo lleva tiempo avisando, si has dejado de disfrutar de lo que consigues, o si por debajo hay un ánimo apagado. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional.

Y con más razón si esto ha empezado a tocar cómo comes o cómo entrenas, porque ahí el perfeccionismo tiene un papel bien descrito y conviene mirarlo pronto. Y si al leer esto has reconocido demasiado, no hace falta resolverlo hoy: hay una mano disponible ahora mismo.

Termino con lo único que me parece honesto sobre el final. Esto no se cura volviéndose descuidado. Se afloja cuando dejas de necesitar que cada cosa que haces demuestre que vales, porque eso ya no está en discusión. La exigencia puede quedarse; lo que se va es el tribunal.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-nunca-es-suficiente>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R. & Egan, S. J. (2022). «The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: a systematic review and meta-analysis». *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184. — *Los ensayos aleatorizados de TCC para el perfeccionismo*.
2. Curran, T. & Hill, A. P. (2019). «Perfectionism is increasing over time». *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. — *Tres décadas de aumento del perfeccionismo*.
<https://www.vidha.eu/guias/cuando-nunca-es-suficiente>

No es que valgas poco. Es que llevas un marcador.

Un día bueno y te caes bien. Una semana mala y vuelves a ser el de siempre. Te han dicho mil veces que tienes que quererte más, y lo has intentado — delante del espejo, en la libreta, repitiendo frases que no te creías ni a la mitad. No funcionó, y encima ahora también eres alguien que no sabe hacer eso. El problema no es que no lo hayas intentado bastante. Es que la autoestima no es lo que te han dicho que es.

Un marcador, no un cimiento

La autoestima es, literalmente, la nota que te pones. Una valoración global de cuánto vales, hecha por ti, revisada constantemente. Y como toda nota, depende de los resultados: sube cuando te sale bien, baja cuando fallas, y se mueve con lo que crees que opinan los demás.

Por eso «subir la autoestima» es una meta rara. Cuando algo depende del rendimiento, mantenerlo alto obliga a rendir siempre. Y la única forma de que la nota no baje nunca es no fallar nunca — o dejar de intentar cosas donde podrías fallar. Mucha gente que parece tener la autoestima intacta, en realidad ha organizado su vida para no exponerse.

Aquí está el cambio de marco, y es lo más útil de esta guía: la pregunta no es *cómo consigo una nota más alta*. Es por qué necesito

una nota.

Lo que sostiene es otra cosa

En la investigación de las últimas dos décadas aparece con insistencia una distinción: la autoestima y la autocompasión no son dos niveles de lo mismo, sino dos formas distintas de relacionarse con uno mismo.

La primera te evalúa. La segunda te trata: consiste en no abandonarte cuando las cosas van mal — hablarte como le hablarías a alguien que te importa, reconocer que el fallo duele en vez de negarlo, y recordar que fallar es lo que hace todo el mundo, no tu defecto privado.

Y tiene una ventaja mecánica sobre la autoestima: no depende de que las cosas salgan bien. No hay nota que defender, así que no hace falta esconderse para protegerla. Los metaanálisis de intervenciones basadas en autocompasión encuentran efectos consistentes en varios problemas psicológicos, y se asocia al bienestar de forma más estable que la autoestima.

Conviene aclarar qué no es, porque casi todo el mundo lo entiende al revés: no es autoindulgencia ni excusarse. Alguien que se trata con decencia cuando falla tiene *más* margen para mirar el fallo de frente, no menos. Lo que impide corregir no es la exigencia: es el pánico a mirar.

Por qué las frases delante del espejo no cuajan

Aquí voy a ser más honesto de lo que suelen serlo estos textos, porque la evidencia no es tan limpia como la cuentan.

Un estudio muy citado de 2009 concluyó que repetirse frases como «soy una persona valiosa» hacía sentir peor a quienes tenían

la autoestima baja: la cabeza se pone a contraargumentar y lo que queda es la lista de motivos por los que no te lo crees. Suena verdadero y coincide con lo que cuenta la gente. Pero hay que decir lo otro: un intento posterior de replicarlo no reprodujo ese efecto. Así que el dato no está cerrado.

Lo que sí se puede afirmar con más apoyo es lo de al lado: escribir sobre por qué te importa algo que valoras —tu gente, tu trabajo, un principio con el que no transiges— tiene efectos repetidos en el bienestar. Y la diferencia de mecanismo es clara: no te pide creerte una afirmación sobre tu valor, te pide contar algo que ya es verdad.

En la práctica: en vez de «soy suficiente», prueba a escribir tres párrafos sobre por qué te importa ser alguien que cumple lo que promete. No hay nada que forzarse a creer.

La nota tampoco es fija

Un dato que descoloca y que conviene saber a los treinta: la autoestima cambia a lo largo de la vida siguiendo una curva, y tiende a alcanzar su punto más alto entre los sesenta y los setenta años. Sube despacio durante la vida adulta.

No es una anécdota simpática: significa que lo que sientes hoy sobre ti no es un veredicto sobre quién eres. Es un punto de una curva larga, y se mueve.

Qué hacer, en concreto

Cambia la pregunta. De «¿valgo?» a «¿qué quiero hacer con esto?». La primera no tiene respuesta y se contesta cada día; la segunda se responde con actos.

Háblate como a un amigo, literalmente. Cuando te pilles en mitad de una reprimenda interna, escribe lo que le dirías a alguien a quien quieres en esa misma situación. No para sentirte mejor: para ver el desnivel entre las dos voces. Si la exigencia es el fondo del asunto, esa guía va de eso.

Escribe sobre lo que valoras, no sobre lo que vales. Una vez por semana, quince minutos. Es la versión con respaldo de las afirmaciones.

Haz cosas donde puedas fallar. Es lo contrario de lo que apetece, y es lo que rompe el sistema: cada vez que fallas y la vida sigue, la nota pierde autoridad.

Y mira de quién es la voz. Muchas veces lo que suena dentro no lo escribiste tú: es una frase de alguien, repetida durante años, que se quedó a vivir. De dónde vienen esas voces.

Cuándo pedir ayuda

Habla con un profesional si esto te está costando cosas concretas: relaciones que no empiezas, trabajos que no pides, cosas que dejaste de hacer para no exponerte. La terapia cognitivo-conductual para la autoestima baja tiene un modelo específico, estudiado en metaanálisis, que trabaja precisamente las creencias de fondo —«no soy suficiente», «no valgo»— y no las frases de superficie. Aquí tienes cómo encontrar a alguien.

Y si lo que hay debajo es esconderse —que no te vean, que no descubran algo—, eso ya no es autoestima: es vergüenza, y funciona distinto. Si al leer esto has reconocido demasiado, no hace falta resolverlo hoy: hay una mano disponible ahora mismo.

Termino con lo que más me importa. Que hoy te caigas mal no es un dato sobre ti: es el resultado de una evaluación que estás haciendo tú, con un criterio que probablemente no elegiste y que no aplicarías a nadie más. El objetivo no es sacar mejor nota. Es dejar de puntuarte.

<https://www.vidha.eu/guias/la-autoestima-que-sube-y-baja>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). «Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself». *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. — *Autoestima y autocompasión como dos formas distintas de relacionarse con uno mismo*.
2. Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. & Lee, J. W. (2009). «Positive self-statements: power for some, peril for others». *Psychological Science*, 20(7), 860-866. Replicación fallida: Goldman, G. M. et al. (2020). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 1-9. — *El efecto adverso de las frases positivas no está cerrado: no se replicó*.
3. Orth, U. & Robins, R. W. (2014). «The development of self-esteem». *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. — *La autoestima sigue una curva vital y alcanza su máximo hacia los sesenta*.
4. Kolubinski, D. C. et al. (2018). «A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem». *Psychiatry Research*, 267, 296-305. — *El modelo de TCC específico para la autoestima baja*.

<https://www.vidha.eu/guias/la-autoestima-que-sube-y-baja>

La silla vacía.

Esta página es distinta de todas las demás de esta casa. Las otras intentan ayudarte a entender algo para poder hacer algo. Esta no, porque el duelo no es un problema a resolver ni una avería que arreglar. Es lo que hace el amor cuando se queda sin su casa. Aquí no hay método. Hay compañía, algunos permisos que nadie da, y la verdad que más alivia: no lo estás haciendo mal. No existe hacerlo mal.

Lo primero: no hay etapas que cumplir

Quizá te han hablado de las famosas etapas del duelo — la negación, la ira, la negociación, las demás — y quizá te has mirado en esa lista y no te has encontrado, y has pensado que algo estás haciendo mal. Conviene decirlo claro: esas etapas se describieron hace medio siglo observando a personas que se enfrentaban a su propia muerte, no a quienes pierden a alguien. Con los años se convirtieron en un guion que se le exige al doliente, y como guion hacen daño: no hay orden, no hay casillas, no hay duelo de manual. Hay el tuyo. El que estás teniendo es el correcto, por la sencilla razón de que es el que hay.

El duelo viene en olas

Si se parece a algo, no es a una escalera: es al mar. Al principio las olas no dejan respirar — una detrás de otra, sin intervalo, y uno solo intenta no hundirse. Con el tiempo — el tuyo, no el del calendario — empiezan a abrirse claros entre ola y ola: una

mañana en la que desayunas sin peso, una conversación en la que te ríes. Y luego, cuando creías que el mar se había calmado, llega una ola enorme desde ninguna parte: una canción en el supermercado, su letra en un papel viejo, un olor. Te tumba como el primer día.

Esa ola tardía no es una recaída ni una señal de que «no lo has superado». Es la naturaleza de la cosa. El duelo no se mide por si las olas desaparecen — no desaparecen del todo, nunca, y está bien que así sea —, se nota en que entre ola y ola va cabiendo vida. Eso es todo lo que hay que esperar. Y llega.

Los permisos que nadie da

Permiso para seguir vivo. Llega un día — al mes, a los seis meses, cuando sea — en que te descubres riéndote de verdad. Y detrás de la risa, como un latigazo, la culpa: ¿cómo puedo estar bien?

Escucha: reír no es olvidar. Estar bien un rato no es traicionar a nadie. La persona que perdiste no necesita tu infelicidad como prueba de amor — el amor ya quedó probado. Cada momento bueno que vivas no le resta nada. No hay contabilidad entre tu vida y su memoria.

Permiso para no estar bien cuando tocaría. El mundo da de plazo unas semanas — el entierro, los pésames, y vuelta a la normalidad. Justo cuando el entorno deja de preguntar es cuando muchos dolientes empiezan de verdad a aterrizar en la ausencia. Si a los seis meses, o a los dos años, hay días que pesan como el primero, no llegas tarde a nada. El duelo no tiene fecha de caducidad, y los plazos que te ponga nadie — el «ya va siendo hora», el «tienes que rehacer tu vida» — hablan de la incomodidad de quien los dice, no de tu calendario.

Permiso para las rarezas. Hablarle. Contarle el día a una foto, pedirle opinión en la silla vacía, guardar su jersey sin lavar. Nada de eso es locura ni «no aceptar la realidad»: es el amor administrándose como puede. La relación con quien muere no termina — cambia de forma. No se «supera» a una madre, a un hermano, a una hija: se aprende, despacio, a llevarlos de otra manera. Dentro, en vez de al lado.

Tres cosas pequeñas que alivian (no que arreglan)

Di su nombre. Alrededor del doliente se instala un silencio extraño: la gente evita nombrar al que falta por miedo a «recordártelo» — como si lo hubieras olvidado. Rompe tú el cerco: dilo, cuéntalo, pide que te hablen de él o de ella. Los recuerdos compartidos pesan menos que los recuerdos custodiados en solitario.

Anticipa las fechas. El aniversario, su cumpleaños, la primera Navidad. Dos cosas que ayuda saber: la víspera suele doler más que el día — el cuerpo cuenta hacia atrás aunque tú no mires el calendario —, y tener un plan pequeño para ese día (visitar el sitio, cocinar su plato, estar con alguien concreto, o estar deliberadamente solo) convierte una fecha que te asalta en una fecha que recibes.

Deja que el cuerpo haga su parte. El duelo agota físicamente — se duerme mal, se come raro, la cabeza no rinde, las noches se llenan. No es debilidad: es la magnitud del trabajo invisible que estás haciendo. Trátate como tratarías a alguien convaleciente, porque lo estás: exigencias a la mitad, sueño y comida como medicina, paseos sin propósito.

Si alguien que quieres está en duelo

Quizá no es tu silla la que está vacía, sino la de alguien a quien quieres, y has llegado aquí buscando cómo ayudar. La respuesta corta: no le pidas que esté mejor, no le esquives por no saber qué decir — el doliente no necesita frases, necesita que no desaparezcas —, y di el nombre del que falta. La respuesta larga está en la guía para quien acompaña: estar, sin poder arreglar.

Cuándo buscar compañía profesional

El duelo, aun el más devastador, no es una enfermedad. Pero a veces se encalla: si pasados muchos meses no se abre ningún claro entre las olas — ninguno —, si la vida diaria sigue completamente parada, si la culpa tritura sin descanso o el mundo entero ha perdido el color de forma sostenida, no hace falta esperar a tocar fondo para pedir compañía experta. Aquí está cómo encontrarla, paso a paso. Ir no significa que tu duelo esté mal hecho: significa que no quieres hacerlo solo. Nadie debería.

Y una última cosa, la única que esta página se atreve a afirmar: este dolor es el precio del amor, y se paga porque valió. El duelo no es algo que te pasa para que lo superes. Es el amor, aprendiendo a vivir sin su casa. Tardará lo que tarde. Y tú no llegas tarde a nada.

Y si el peso de estos días se hace más grande que tú, no lo cargues a solas: hay una mano disponible ahora mismo.

Si quieres acompañar el duelo con algo más pausado, hay un curso gratuito por correo — siete días, sin plazos ni etapas: Vivir con la ausencia.

<https://www.vidha.eu/guias/el-duelo-no-tiene-plazos>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/el-duelo-no-tiene-plazos>

Lo que el cuerpo siguió haciendo después.

Pasó hace semanas, o hace meses, y sin embargo sigue aquí. La imagen vuelve cuando no la llamas. Un portazo te deja el corazón a mil. Duermes mal, o no duermes. Das rodeos para no pasar por aquella calle, para no ver aquella escena en una serie, para no hablar de aquello. A ratos te sientes lejos de todo, como detrás de un cristal. Y encima una voz que insiste en que ya deberías haberlo superado. Esta guía es para eso: para explicarte qué está haciendo tu cuerpo, qué es esperable, qué lo mantiene en pie, y en qué momento conviene que te acompañe alguien.

Lo que estás notando no es debilidad

Empecemos por lo que ordena todo lo demás: después de algo terrible, el cuerpo no vuelve a su sitio de golpe. Se queda un tiempo en modo de alerta, y ese modo tiene síntomas que asustan justamente porque nadie te avisó de que iban a venir.

Las imágenes que vuelven sin permiso, en cualquier momento del día. Las pesadillas. El sobresalto ante un ruido que antes no te habría hecho girar la cabeza. La sensación de estar vigilando el entorno todo el rato, aunque no haya nada que vigilar. Los rodeos para no encontrarte con nada que lo recuerde. La irritabilidad, que salta por cosas mínimas. La niebla, la sensación de irrealidad, de mirarte a ti mismo desde fuera. Y la culpa, casi siempre: por lo

que hiciste, por lo que no hiciste, por seguir aquí.

Nada de eso significa que estés roto. Significa que tu sistema de alarma se disparó de verdad —porque había motivo— y todavía no ha terminado de bajar. Es un cuerpo haciendo lo que hace un cuerpo cuando ha pasado algo grave, no un defecto de carácter.

Y la mayoría se recupera sin tratamiento

Esto casi nunca se cuenta, y conviene saberlo pronto: en las primeras semanas hay mucha recuperación natural. La mayoría de las personas que pasan por un suceso traumático no desarrolla un trastorno por estrés postraumático; las estimaciones habituales lo sitúan en torno a una de cada cinco. Es decir, que las cuatro restantes mejoran con el tiempo, con su gente, con su vida alrededor.

Por eso, en el primer mes, la recomendación de las guías clínicas no es lanzarse a un tratamiento intensivo, sino algo que suena pasivo y no lo es: seguimiento atento. Observar cómo evoluciona, con la puerta abierta a pedir ayuda si no baja. No porque no importe, sino porque muchas veces baja solo, y forzar la máquina en esas semanas no ayuda.

Lo cual no significa aguantar sin más. Significa que la pregunta útil no es «¿me pasa algo?» sino «¿esto va bajando o se está quedando?».

No te obligues a contarlo todo enseguida

Aquí hay algo que va contra la intuición de casi todo el mundo, y que merece decirse claro porque a mucha gente le han hecho lo contrario con la mejor de las intenciones.

Después de una catástrofe, un accidente o una agresión, durante años se ofrecieron sesiones únicas en las que se pedía a la persona que relatar lo ocurrido con todo detalle, cuanto antes, para «descargarlo». Cuando eso se estudió, no apareció el beneficio esperado: la evidencia no muestra ventaja frente a no hacer nada, y hay indicios de que en algunos casos deja a la persona peor. Las guías actuales, tanto británicas como internacionales, recomiendan no hacerlo.

Así que si alguien te presiona para que lo cuentes entero, ya, con pelos y señales —o si te presionas tú—, puedes soltar esa exigencia. Contar ayuda cuando sale de ti, con quien tú eliges, al ritmo que tú marcas. No es lo mismo hablar que ser interrogado por tu propia memoria.

Lo que sí mantiene esto en pie: la evitación

Si hay un mecanismo que explica por qué unas personas se quedan atascadas y otras no, es este.

Después de lo que pasó, evitas. Evitas el lugar, la hora, la canción, la conversación, la carretera, la noticia. Y cada vez que evitas, sientes un alivio inmediato —real, no imaginario—. Pero ese alivio tiene un precio a plazos: le confirma a tu cerebro que aquello sigue siendo peligroso hoy. Lo que no se vuelve a pisar nunca se vuelve a aprender como seguro.

Así, el mundo se va estrechando. Primero era una calle. Luego el barrio. Luego salir. Y la vida se organiza alrededor de un recuerdo, en lugar de alrededor de ti.

La salida no es forzar de golpe. Es al revés: dosis pequeñas y elegidas por ti. Acercarte a la calle sin entrar. Entrar acompañado. Quedarte dos minutos. Cada vez que te quedas y compruebas que

hoy no pasa nada, el cerebro escribe una línea nueva encima de la vieja. Y si te desborda, retrocede un paso y prueba con uno más pequeño: no has fallado, te has pasado de tamaño.

Qué ayuda mientras tanto

Los horarios. Levantarse y acostarse a la misma hora, comer aunque no apetezca. Cuando por dentro hay caos, la estructura de fuera sostiene. No es cosmética: el sueño roto empeora todo lo demás.

La gente, aunque no hables de ello. No hace falta contar nada para que estar acompañado ayude. Ver a alguien, comer con alguien, caminar al lado de alguien. El aislamiento es el terreno donde esto engorda.

El movimiento. Andar, sobre todo. Ayuda a que el cuerpo termine de descargar la activación que se quedó dentro.

El alcohol, no. Apaga el ruido durante una hora y luego rompe el sueño y devuelve las imágenes con más fuerza. Es la salida más a mano y la que más alarga esto.

Y un aviso sobre las noticias. Si lo que pasó aparece en los medios, revisarlo una y otra vez mantiene la alarma encendida. Informarte una vez al día es información; hacerlo veinte es reexponerte.

Cuándo conviene que te acompañe alguien

El punto de referencia que usan las guías clínicas es el mes: si ha pasado más de un mes desde lo ocurrido y los síntomas siguen ahí sin aflojar —o han ido a más—, ese es el momento de consultar. También antes, si son muy intensos desde el principio, si no puedes trabajar ni cuidar de los tuyos, si el mundo se ha

estrechado mucho, o si estás bebiendo para dormir.

Y conviene saber qué se ofrece, porque quita miedo: los tratamientos de primera línea para el estrés postraumático son psicológicos, no farmacológicos. Se recomiendan antes que la medicación. Los dos con más respaldo son la terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma —que suele durar entre ocho y doce sesiones e incluye entender lo que te pasa, manejar la activación y los recuerdos intrusivos, y trabajar la culpa y la vergüenza— y el EMDR. No consisten en revivirlo sin más: consisten en procesarlo acompañado, de manera que deje de volver solo. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, incluidas las opciones si el dinero aprieta. Y si en algún momento el peso es más de lo que puedes sostener, hay una mano disponible ahora mismo.

Termino con lo que más gente necesita oír y menos se dice: no hay plazo de caducidad. El estrés postraumático se trata con éxito también años después del suceso. Si lo tuyo pasó hace mucho y has dado por hecho que ya es tarde —que ya es tu forma de ser, que ya no hay nada que hacer—, eso no es cierto. Sigue siendo tratable hoy, con lo mismo que si hubiera pasado el mes pasado. Nunca es tarde para dejar de organizar la vida alrededor de aquel día.

<https://www.vidha.eu/guias/despues-de-algo-terrible>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/despues-de-algo-terrible>

Se acabó, y nadie era el malo.

No hubo una traición, ni gritos, ni nada que contar que justifique cómo estás. Simplemente dejó de funcionar, o uno de los dos vio antes que no iba a arreglarse. Y ahora estás peor de lo que te parece razonable: no duermes, no rindes, abres su perfil sin haberlo decidido, y por encima de todo eso una sensación incómoda — la de no tener derecho a estar así, porque nadie se ha muerto y porque nadie te hizo nada. Esta guía es para eso.

Esto es un duelo, aunque nadie lo llame así

Cuando muere alguien, hay permiso. Hay un entierro, hay días libres, hay gente que llama, hay una palabra —«lo siento mucho»— que todo el mundo sabe decir. Cuando se acaba una relación y nadie se ha portado mal, no hay nada de eso. Vuelves al trabajo al día siguiente. La gente pregunta un par de veces y luego cambia de tema. Y a las tres semanas se espera que ya estés bien, o al menos que lo parezcas.

Pero has perdido a una persona con la que hablabas todos los días, y con ella has perdido otras cosas que casi nadie cuenta: la vida que dabas por hecha, los planes que ya no van a pasar, un grupo de amigos que quizá se reparta, una casa, una rutina, y la versión de ti mismo que existía dentro de esa relación. Son muchas pérdidas a la vez, y solo una tiene nombre.

Así que lo primero es quitarte esa exigencia de encima: no estás exagerando. Estás pasando un duelo sin los permisos del duelo.

Por qué duele en el cuerpo

Porque no era solo compañía: era un regulador. Cuando convives con alguien mucho tiempo, tu sistema nervioso se acostumbra a contar con esa persona para calmarse — su voz al llegar, el cuerpo al lado por la noche, el mensaje de media mañana. No es romanticismo: es un patrón aprendido, y cuando desaparece, el cuerpo lo nota como una falta física.

De ahí lo que estás notando y no te esperabas: el hueco en el estómago, el sobresalto al oír una notificación, el impulso de contárselo justo cuando pasa algo, el insomnio, no tener hambre o tenerla toda. Todo eso se calma —el sistema se readapta—, pero tarda semanas, no días, y lo hace a trompicones.

La pregunta que no tiene respuesta

Hay un bucle en el que cae casi todo el mundo, y es el que más alarga esto: darle vueltas. Por qué. En qué momento. Si hubiera dicho aquello otra vez. Si hubiéramos ido a terapia antes. Qué pasaría si le escribiera ahora.

Se siente como si estuvieras trabajando en ello — como si de tanto pensar fuera a salir una conclusión que te deje tranquilo. No sale. Las investigaciones sobre rupturas son bastante consistentes en esto: la rumiación, ese pensamiento repetitivo sobre la relación, se asocia a una recuperación más lenta y a un malestar más largo. No es que pensar mucho ayude poco: es que alarga.

Y hay una razón por la que nunca llegas a una respuesta: normalmente no hay una. Las relaciones no se acaban por una

causa; se acaban por una acumulación de cosas pequeñas que ya no se pueden desenredar. Buscar el momento exacto en que se rompió es buscar algo que no existe.

La herida que se reabre cada vez que miras

Y ahora lo más útil de esta guía, porque está medido y porque casi todo el mundo lo hace sin pensar.

Mirar sus redes empeora la recuperación. No es una intuición: hay estudios que lo han seguido en el tiempo, con diarios diarios y con experimentos, en cientos de personas. Mirar activamente — entrar a propósito a ver qué ha publicado — se asocia a más malestar ese día y también el siguiente. Quien lo estudió lo llama una resaca emocional de veinticuatro horas. Y ese efecto no era cosa de la primera semana: seguía apareciendo a los tres meses y a los seis.

Lo que más golpea, además, es exactamente lo que vas a encontrar: fotos en las que parece que está bien, que se divierte, que ha seguido adelante. No importa si es verdad — nadie publica las noches malas —: tu cerebro lo registra como una prueba de que a él no le dolió tanto.

Por eso la recomendación práctica que sale de esos trabajos no es «ten fuerza de voluntad», sino algo mucho más concreto: silenciar o dejar de seguir. No hace falta un gesto dramático ni bloquear a nadie ni dar explicaciones. Basta con quitar el atajo. Estás quitando de tu camino la piedra con la que tropiezas cada tarde.

Un matiz honesto, porque la regla popular del «contacto cero» se vende como absoluta y la evidencia no es tan tajante para todo: lo que está sólidamente medido es el efecto de *mirar sus redes*. Sobre otras formas de contacto los resultados son más variados. Así que

si tenéis que hablar por un piso, un perro o unos hijos, no estás haciéndolo mal. La pantalla es otra cosa.

Y la memoria, que hace trampas

Vas a recordar mal, y conviene saberlo de antemano. Con la distancia, la memoria conserva las tardes buenas y descarta el cansancio, las mismas discusiones repetidas, la sensación de estar solo estando acompañado. Te quedas con una versión editada de la relación — y luego la comparas con tu presente, que es crudo y sin editar. Esa comparación está trucada y siempre pierde el presente.

Contra eso hay un remedio simple: escríbelo. Haz una lista honesta, en un papel, de por qué no funcionaba. No para odiar a nadie: para tener a mano el original cuando la memoria empiece a maquillarlo. Léela los días en que estés a punto de escribirle.

Qué ayuda mientras pasa

Los horarios, otra vez. Levantarse, comer, salir a una hora. Cuando la estructura interna se cae, la de fuera te sostiene.

Gente, aunque no te apetezca ninguna. No para hablar de ello necesariamente. Para no pasar catorce horas seguidas dentro de tu cabeza.

No tomes decisiones grandes ahora. Ni mudarte de ciudad, ni dejar el trabajo, ni cortarte con nadie más. Los primeros meses distorsionan el juicio; lo importante puede esperar tres meses.

Y cuenta con las olas. Esto no baja en línea recta. Habrá una semana buena y luego una canción en el supermercado te devolverá al día uno. Eso no es una recaída ni significa que no avances: significa que era un vínculo de verdad. La marea sube y

baja, y por debajo va bajando.

Cuándo pedir ayuda

Consulta con un profesional si pasados varios meses no hay ninguna mejora, si no puedes trabajar ni cuidarte, si estás bebiendo para dormir, si aparece un ánimo muy bajo que ya no va solo de la ruptura, o si te reconoces en un patrón que se repite en cada relación —eso último se trabaja muy bien, y merece la pena—. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional.

Y una última cosa, que es la que más tarda en creerse. Ahora mismo parece que has perdido a la persona con la que ibas a vivir el resto de tu vida, y esa sensación es totalmente real. Pero no es una predicción: es un síntoma del momento. La gente vuelve a querer, y vuelve a hacerlo bien, y muchas veces mejor, porque ha aprendido algo que no sabía. No hace falta que te lo creas hoy. Basta con no tomar decisiones definitivas basadas en cómo se ve el mundo desde aquí.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-se-acaba-y-nadie-era-el-malo>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-se-acaba-y-nadie-era-el-malo>

Nadie nombra cómo murió.

Te dan el pésame y bajan la voz en la última frase. Preguntan «¿qué pasó?» y luego se arrepienten de haber preguntado. Algunos han dejado de llamar. Y tú estás sosteniendo dos cosas a la vez: el vacío de que no esté, y una pregunta que no para y que nadie se atreve a decir en alto. Esta guía es para eso. No va a explicarte por qué lo hizo — nadie puede. Va de lo que se sabe sobre este duelo en concreto, que es más de lo que te han contado. Si en algún momento la idea de no seguir aparece también en ti, no esperes: llama al 024 en España, o al 112. Es más frecuente de lo que crees en quien pasa por esto, y se atiende.

No es que lleves el duelo peor. Es que es otro duelo

Empiezo por aquí porque casi todo el mundo que llega a esto se pregunta si le pasa algo por no estar como los demás.

Quien pierde a alguien por suicidio tiene, de forma sistemática, más culpa, más vergüenza, más sensación de rechazo y más rumiación sobre el porqué y sobre las circunstancias de la muerte. No son reacciones raras: son las reacciones descritas de este duelo. Y se suman a todo lo que ya trae cualquier pérdida.

Hay algo más, y es el dato que más alivia a la gente cuando lo oye: quien pasa por esto recibe menos apoyo social que otros

dolientes. No es tu impresión. Está medido. La gente se aparta, cambia de tema, dice torpezas y luego desaparece por miedo a decir otra. Así que si te sientes más solo que cuando murió tu abuelo, no es que lo estés llevando mal: es que, efectivamente, estás más solo.

La pregunta que no tiene respuesta

El «por qué» ocupa un espacio que desde fuera nadie imagina. Reconstruir los últimos días, releer conversaciones, buscar la señal que se te pasó, imaginar la versión de los hechos donde tú hacías otra cosa.

Y aquí tengo que decirte algo incómodo: es probable que no la encuentres. No porque no la busques bien, sino porque los actos de una persona en un momento de dolor extremo no siempre tienen una explicación que quepa en una frase, y desde luego no una que te deje tranquilo. Una parte de este duelo consiste en aprender a vivir sin esa respuesta. No a olvidarla: a dejar de necesitarla para poder seguir.

Sobre la culpa, una cosa concreta. La cabeza fabrica «si yo hubiera...» con una facilidad enorme, y todos tienen la misma trampa: los construyes ahora, sabiendo lo que pasó después. Esa información no la tenías. Estás juzgando a la persona que fuiste con datos que no existían todavía, y ese juicio siempre sale condenatorio porque está hecho para eso.

Lo que hace la gente, y por qué

El silencio de tu alrededor no suele ser desprecio. Es miedo: miedo a nombrarlo, a preguntar de más, a hacerte llorar, a decir una barbaridad. El resultado, sin embargo, es el mismo — te quedas sin la conversación que necesitas.

Si te sirve, esto se puede decir en voz alta: «puedes preguntarme; prefiero eso a que hagamos como si no hubiera pasado». La mayoría de la gente lo agradece, porque estaban atascados sin saber por dónde entrar.

Y hay una consecuencia peor del estigma, que conviene conocer: por miedo a que les culpen o les juzguen, muchas personas en tu situación evitan pedir ayuda profesional. Es decir, el estigma no solo aísla: además aparta de lo que ayuda. Si te has descubierto pensando «no voy a ir al psicólogo a contar esto», sabe que eso es parte del cuadro descrito, no una decisión que hayas tomado con libertad.

Qué ayuda

La evidencia sobre tratamientos específicos para este duelo es limitada y los resultados son desiguales — lo digo porque no quiero venderte certezas que no hay. Pero hay bastante acuerdo entre quienes trabajan en esto sobre tres cosas.

Primero, atender lo traumático antes que lo demás. Si encontraste tú el cuerpo, si estuviste cerca, si vuelven imágenes que no elegiste, eso pide un abordaje propio y anterior al duelo. Aquí no se empieza por «hablar de cómo te sientes». La guía del trauma explica qué le pasa al cuerpo con eso.

Segundo, los grupos de personas que han pasado por lo mismo. Es de lo que mejor se sostiene, y no por casualidad: en esos grupos no hay que explicar nada ni cuidar la cara del otro mientras hablas. Quienes participan describen dejar de sentirse una rareza, y algo que no esperaban — ver a alguien que va tres años por delante y comprobar que sigue en pie. Esa imagen hace un trabajo que ningún consejo hace.

Y tercero, ayuda profesional si aparecen señales de que esto se está enquistando. No para todo el mundo ni desde el primer día: para quien lo necesita, que en este duelo es más gente que en otros.

Añado dos cosas prácticas que la gente agradece. Una: no tomes decisiones grandes —mudarte, dejar el trabajo, vaciar la habitación— en los primeros meses si puedes evitarlo. Dos: el aniversario, el cumpleaños y las fechas señaladas se preparan; llegan igual, pero llegan distinto si has decidido de antemano dónde vas a estar y con quién.

Cuándo pedir ayuda, y esto va en serio

Y hay una razón por la que insisto más que en otras guías: quien pierde a alguien así tiene más riesgo de depresión, de estrés postraumático, de un duelo que se enquista, y también de tener pensamientos suicidas propios.

No lo digo para asustarte. Lo digo por lo contrario: porque si eso te está pasando, no significa que te estés volviendo como él ni que lo tuyo sea hereditario. Significa que estás en el grupo de personas que más necesita que alguien lo sepa. Habla con tu médico o con un profesional si llevas meses sin poder funcionar, si evitas por completo todo lo que te lo recuerde, si bebes más para dormir —eso tiene su propia guía—, o si notas que te estás apagando. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional.

Y si aparece la idea de no seguir, hoy y en persona: tu médico, urgencias, alguien de confianza que se quede contigo, o una de estas líneas. Atienden exactamente esto.

Termino con lo único que me parece honesto decir sobre el final. Esto no se supera en el sentido en que la gente usa esa palabra. Se

convierte, con tiempo y con ayuda, en algo que puedes llevar encima sin que te impida vivir. Mucha gente que hoy está donde tú estás no se creyó eso cuando se lo dijeron. Y aun así les pasó.

<https://www.vidha.eu/guias/el-duelo-tras-un-suicidio>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Pitman, A., Osborn, D., King, M. & Erlangsen, A. (2014). «Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk». *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 86-94.
— *Riesgo propio y menor apoyo social tras un duelo por suicidio*.

<https://www.vidha.eu/guias/el-duelo-tras-un-suicidio>

No hubo funeral, y aun así falta alguien.

Nadie manda flores. No hay permiso en el trabajo, o hay dos días y vuelves como si nada. La gente que lo sabe dice «bueno, al menos sabes que puedes quedarte embarazada», y tú asientes mientras por dentro se te cae algo. Y una parte de ti se pregunta si tienes derecho a estar así por alguien que no llegó a nacer. Lo tienes. Y hay un nombre para lo que te está pasando alrededor.

Se llama duelo desautorizado

Es el término que usan quienes estudian esto, y describe con precisión lo que estás viviendo: un duelo que la sociedad no reconoce como tal. No hay ritual, ni permiso, ni un lugar donde ponerlo. Los otros duelos vienen con instrucciones — el velatorio, las condolencias, la gente que aparece con comida—. Este viene con silencio y con frases que hacen daño.

Y hay una consecuencia que conviene entender: cuando la pérdida no se reconoce fuera, cuesta mucho más reconocerla dentro.

Buena parte de la culpa que sientes por «estar exagerando» no es tuya: te la ha prestado un entorno que no sabe qué hacer con esto.

Merece la pena decir de una vez lo frecuente que es: alrededor de una de cada cinco gestaciones conocidas termina así. Es de las pérdidas más comunes que existen y de las que menos se hablan. Probablemente conoces a varias personas que han pasado por ello

y no lo sabes.

Lo que se pierde no es solo un embarazo

Esto explica por qué duele más de lo que «debería» según la aritmética de las semanas.

En cuanto hay un embarazo, la cabeza empieza a construir: cómo sería, a quién se parecería, las navidades del año que viene, el nombre que casi habíais elegido. Cuando la pérdida llega, no se va solo la gestación: se va un futuro entero que ya estaba montado, y una identidad que ya habías empezado a estrenar. Nada de eso lo ve nadie desde fuera, y todo eso hay que despedirlo.

Y algo que casi nadie avisa: la fecha prevista de parto suele ser un día duro, incluso para quien no esperaba que lo fuera. Si llega y te derrumbas sin saber por qué, mira el calendario. No te estás volviendo atrás: es un aniversario.

No es solo tristeza, y eso está medido

Aquí hay un dato que le devuelve el suelo a mucha gente. En un estudio de referencia, alrededor de tres de cada diez mujeres daban positivo en síntomas de estrés postraumático un mes después de una pérdida gestacional o un embarazo ectópico, junto con ansiedad y ánimo bajo elevados. A los nueve meses la cifra bajaba bastante — pero no en todas.

Eso significa dos cosas. Una: si tienes imágenes que vuelven sin que las llares, si evitas el pasillo de los bebés en el supermercado, si te pones mal al ver una ecografía ajena, no estás siendo dramática: eso tiene nombre clínico y tratamiento. Y dos: que a mucha gente se le pasa con el tiempo es cierto, y que a otra no también. Las dos cosas son normales.

A esto se suma lo que hace el cuerpo. Las hormonas caen de golpe, la recuperación física y el duelo ocurren a la vez, y muchas veces hay que seguir yendo a trabajar en mitad de las dos cosas.

Por qué tu pareja parece llevarlo de otra manera

Es una de las cosas que más daño hace, y casi siempre se malinterpreta.

Las parejas suelen tener duelos desacompañados: distintos en tiempo, en intensidad y en forma de mostrarse. Uno llora y el otro se lanza al trabajo. Uno quiere hablarlo cada noche y el otro no puede nombrarlo. Y desde dentro eso se lee como «no le importa» o «no me deja espacio», cuando muchas veces es dolor con otro envoltorio — y con menos permiso social todavía para quien no estaba gestando.

Lo que ayuda no es sincronizarse, que no se puede. Es decirlo: «yo necesito hablarlo, tú necesitas no hablarlo ahora mismo; busquemos un momento fijo y fuera de ese momento te dejo en paz». Nombrar el desfase evita que se convierta en una acusación.

Qué hacer, y qué pedirle a los demás

Ponle nombre y un sitio. Aunque no haya ritual social, se puede hacer uno: una fecha, una carta, un objeto, un árbol. Suena pequeño y es de lo que más gente menciona después. El duelo necesita un lugar donde posarse, y si no se lo das, se queda flotando.

Deja de buscar la causa. La cabeza revisará el café, el viaje, el disgusto, el ejercicio. Casi nunca está en tu mano, y esa búsqueda no es investigación: es culpa disfrazada de método.

Enséñale a la gente qué decir. La mayoría dice barbaridades por no saber, no por crueldad. «No hace falta que digas nada; solo no hagas como si no hubiera pasado» le resuelve el problema a tu alrededor y te ahorra frases.

Busca a quien haya pasado por ello. Los grupos y comunidades de pérdida gestacional dan algo que los amigos con buena intención no pueden: no tener que explicar nada.

Y no decidas nada grande todavía. Volver a intentarlo, no volver, mudarse, cambiar de trabajo. Los primeros meses son mal momento para decisiones que van a durar años.

Cuándo pedir ayuda

Habla con un profesional si pasados unos meses no puedes funcionar, si evitas por completo todo lo que te lo recuerde, si vuelven imágenes de aquel día, si estás bebiendo más para dormir —eso tiene su propia guía— o si el ánimo lleva semanas apagado. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, y conviene decir que existe atención especializada en pérdida perinatal: buscarla por su nombre ahorra explicaciones.

Cuando lo que pesa es el duelo, el abordaje es de duelo; cuando lo que domina son las imágenes y la evitación, el abordaje es de trauma —la guía del trauma explica qué le pasa al cuerpo con eso—. Y si ahora mismo no puedes con más, no hace falta resolverlo hoy: hay una mano disponible ahora mismo.

Termino con lo único honesto sobre el final. Esto no se supera como se supera una gripe, y quien te diga que en tres meses estarás igual que antes no ha pasado por ello. Lo que ocurre es otra cosa: deja de ocuparlo todo. Cabe. Y llega un momento en que puedes acordarte sin que se te vaya el día — no porque lo

hayas dejado atrás, sino porque ya no tienes que sostenerlo tú sola.

<https://www.vidha.eu/guias/la-perdida-que-nadie-nombra>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Farren, J. et al. (2020). «Posttraumatic stress, anxiety and depression following miscarriage and ectopic pregnancy: a multicenter, prospective, cohort study». *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 222(4), 367.e1-367.e22. — *Cerca de tres de cada diez con síntomas postraumáticos al mes.*
2. Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington Books. — *El concepto de duelo desautorizado.*

<https://www.vidha.eu/guias/la-perdida-que-nadie-nombra>

Estar, sin poder arreglar.

Tu hermana. Tu hija. Tu padre. Alguien a quien quieres más que a ti está sufriendo — una relación que lo destroza, una enfermedad, una tristeza que no levanta — y tú darías lo que fuera por arreglarlo. Pero no se puede. Cuelgas el teléfono con el pecho apretado y la sensación de no haber servido de nada. Esta guía es para ti: para el que mira, el que acompaña, el que no duerme por el dolor de otro. Casi todo lo escrito en el mundo es para quien sufre; casi nada para quien lo quiere.

El malentendido que nos rompe: ayudar no es arreglar

El impulso de solucionar es amor en estado puro. Ves sufrir a tu hija y todo tu cuerpo se organiza alrededor de una misión: encontrar la frase, el plan, el contacto, el empujón que lo arregle. Y cuando no aparece — porque para ciertos dolores no existe —, concluyes que has fallado. Que estar ahí, sin más, es el premio de consolación de los que no supieron hacer nada.

Es exactamente al revés, y entenderlo cambia todo lo que viene después: la persona que sufre rara vez necesita un ingeniero. Necesita un testigo. Alguien delante de quien no tenga que fingir que está bien, que no se asuste de su dolor, que no lo convierta inmediatamente en un proyecto. El consejo no pedido — aunque sea bueno, aunque sea correcto — suele llegar al otro lado como otra cosa: «no estás llevando bien tu propio sufrimiento». Una

corrección más, encima de todo lo demás.

Estar no es lo que queda cuando no se puede hacer nada. Estar es lo que hace falta. Llorar al lado de alguien que no se inmuta calma de un modo que ninguna solución alcanza — no por magia: porque el dolor acompañado pesa distinto que el dolor solo. Eso lo sabe cualquiera que haya tenido las dos noches.

Qué decir cuando no hay nada que decir

Hay una pregunta de oro, y si esta guía te deja una sola herramienta, que sea esta: «*¿quieres que piense contigo, o que solo escuche?*». Esa pregunta hace dos cosas a la vez: respeta — le devuelve el mando a quien lo ha perdido todo — y te quita a ti la angustia de adivinar. La mayoría de las veces la respuesta es «solo escucha». Y escuchar, de verdad, sin preparar tu respuesta mientras el otro habla, es de las cosas más difíciles y más grandes que se pueden hacer por alguien.

Frases que sostienen: «Estoy aquí.» «No tienes que estar bien conmigo.» «No puedo quitarte esto, pero no vas a estar sola con ello.» «No sé qué decir — y no me voy a ir.» Fíjate en lo que tienen en común: ninguna intenta reducir el dolor. Todas reducen la soledad. Es lo único que de verdad está en tu mano, y es muchísimo.

Y las que hieren con la mejor intención: «todo pasa por algo», «tienes que ser fuerte», «otros están peor», «yo en tu lugar...», el interrogatorio de los detalles, los consejos en ráfaga. Todas comparten el mismo defecto de fábrica: le piden al que sufre que gestione su dolor de una forma más cómoda para nosotros.

El caso más duro: cuando ves el daño y no te escucha

Mención aparte para el escenario que más impotencia genera: tu hermana está en una relación que la está apagando — tú lo ves con una claridad que duele — y cada vez que lo nombras, se cierra, lo defiende, se aleja un poco más. En este sitio hay una explicación entera de por qué ella no puede ver lo que tú ves (el edificio no se ve desde dentro) y de por qué saber que algo daña no basta para irse. Leerlas te servirá para entenderla — y para dejar de tomarte su defensa como algo personal.

Lo operativo es contraintuitivo: empujar la aleja. Cada ultimátum, cada «es que no entiendo cómo sigues con él», cada verdad dicha con rabia, la deja más sola — y le da material al otro («¿ves? tu familia está en contra de lo nuestro»). Lo que funciona, lo único que a largo plazo funciona, es ser la puerta que nunca se cierra: «Pase lo que pase, decidas lo que decidas, aquí estoy. Sin condiciones. Sin te-lo-dije.» Las personas salen del edificio cuando tienen un sitio adonde salir. Tu trabajo no es derribar la puerta. Es mantener la tuya abierta y con la luz encendida — los años que haga falta.

Tu propio oxígeno (esto no es egoísmo, es física)

El que acompaña también se desgasta, y casi nunca se da permiso para decirlo — «¿quién soy yo para quejarme, si la que sufre es ella?». Pero un acompañante vaciado no sostiene a nadie: transmite agotamiento donde quería transmitir calma. Tu descanso, tus límites, tu vida siguiendo su curso no son una traición al que sufre. Son el mantenimiento del único instrumento que tienes para ayudar: tú.

Eso incluye tres permisos concretos. Permiso para poner límites también aquí — se puede querer sin estar disponible veinticuatro horas. Permiso para seguir riéndote, trabajando, viviendo — sin culpa: tu alegría no le roba nada a su dolor. Y permiso para buscar ayuda profesional para ti — acompañar un sufrimiento largo es una carga clínicamente real, y los acompañantes también van a terapia. Los que mejor acompañan, sobre todo.

Lo que no es tuyo

Y la parte más difícil de aceptar, dicha despacio: no puedes hacer el camino por ella. Ni con todo tu amor, ni con toda tu razón. Su proceso tiene su ritmo, y ese ritmo no se negocia desde fuera. Amar a alguien que sufre incluye respetar un tiempo que te parece eterno, decisiones que no compartes, recaídas que te rompen. No porque esté bien — porque es suyo. Tu impotencia no es un fallo de tu amor. Es la prueba de que amas a una persona, no a un proyecto.

Una última cosa, por si la noche se pone oscura: si lo que temes es por su vida, no cargues eso solo — esa llamada de ayuda también puedes hacerla tú, y hacerla no es traicionar su confianza: es estar. Pedir ayuda para ayudar también es quedarse.

Nadie recuerda las frases exactas que le dijeron en su peor noche. Todo el mundo recuerda quién se quedó. Quédate. Eso es todo, y es enorme.

<https://www.vidha.eu/guias/acompanar-a-quien-sufre>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente*

Revelada. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/acompanar-a-quien-sufre>

Cuando enferma un niño que quieres.

Hay un dolor que no se parece a ningún otro: el de querer a un niño que está gravemente enfermo y no poder hacer nada para curarlo. Darías lo que fuera por cambiarte por él, por llevártelo tú — y no se puede. Quizás eres su padre o su madre. Quizás no eres el padre biológico, y lo quieres igual. Quizás es tu sobrino, tu nieto, el hijo de la persona con la que compartes la vida. Da igual el nombre del parentesco: lo quieres como se quiere a un hijo, y verlo así te está partiendo por dentro. Esta guía es para ti — para los adultos que sostienen, porque el niño quizás aún no puede leer ni entender del todo lo que le pasa, pero vosotros sí, y a vosotros sí se os puede acompañar. No voy a prometerte que esto lo arregle; hay cosas que ninguna palabra arregla. Pero sí puede ser una mano: para la impotencia, para saber qué decirle, para encontrar la ayuda que existe de verdad, y también para lo que más miedo da y casi nunca se dice en voz alta.

La impotencia es la herida

Si tuvieras que ponerle un nombre a lo que sientes casi todo el rato, probablemente sería ese: impotencia. Y tiene una explicación que conviene oír, porque no es debilidad tuya. Estás hecho para proteger a ese niño. Tu cuerpo, tu instinto entero, está

diseñado para ponerse delante de lo que le amenaza, para resolver, para arreglar. Es lo que hace un adulto que quiere a un niño: aparta el peligro. Pero una enfermedad no es un peligro que puedas apartar con las manos. No puedes operarla tú, ni cargarla por él, ni convencerla de que se vaya. Y entonces toda esa fuerza protectora, que es inmensa, se queda sin lugar a donde ir — y se vuelve hacia dentro, y duele como duele la impotencia: a todas horas, en sordina, como un motor que no para.

Que quede claro desde el principio: esa impotencia no significa que le estés fallando. Significa que lo quieres con todo, y que lo que le pasa es más grande que tus manos. Es amor sin salida. Y aunque no puedas curarlo —eso es verdad y no te voy a mentir—, sí hay muchísimo que sí puedes hacer. Y hacerlo es, a la vez, lo mejor para él y la única medicina que conozco para la impotencia.

No poder curar no es no poder nada

Aquí está el giro más importante de toda la guía. Frente a la enfermedad te sientes inútil porque mides tu utilidad por una sola vara —curarlo— y esa vara no está en tu mano. Pero hay otra lista entera de cosas que sí lo están, y que importan más de lo que parece.

Puedes ser la presencia firme. Para un niño enfermo, saber que tú estás —tranquilo, constante, ahí— vale más que cualquier explicación. Eres su suelo, y un suelo firme bajo los pies cambia cómo se atraviesa cualquier cosa.

Puedes entender la enfermedad. Informarte, preguntar a los médicos hasta enterarte de verdad, saber qué viene. El conocimiento no cura, pero baja el terror —lo desconocido siempre asusta más— y te convierte en su mejor defensor ante el

sistema.

Puedes hacer el hospital menos hostil. Las rutinas, el peluche de siempre, el chiste de siempre, los ratos normales en medio de lo médico. Tú eres quien convierte una habitación de hospital en un sitio donde todavía se puede ser niño.

Puedes coordinar y defender. Hacer las preguntas, llevar la cuenta, pelear los trámites, ser su voz cuando él es demasiado pequeño para tenerla. Eso es protección de la de verdad.

Y puedes protegerle la infancia dentro de la enfermedad. Que juegue. Que ría. Que haya tardes tontas y no solo pruebas y miedos. Esto no es frívolo — es vital: un niño necesita seguir siendo niño aunque esté enfermo, y tú puedes regalarle eso.

Canalizar ahí esa fuerza protectora que no tiene dónde ir es lo que transforma la impotencia en amor útil. Y ese movimiento —hacer, en lugar de solo sufrir— es, además, lo que te protege a ti de hundirte. La acción es el antídoto del pozo.

Qué decirle a él

«No sé qué decirle.» Es de las cosas que más angustian, y con razón: nadie te enseñó esto. Aquí van algunos faros, sabiendo que cada niño y cada edad son un mundo.

Los niños se enteran de mucho más de lo que creemos. Captan el miedo en el aire, las conversaciones que se cortan cuando entran, las caras. Y lo que no se les explica, lo rellenan con su imaginación — que casi siempre es peor que la verdad. El silencio, que creemos que protege, suele asustar más que una verdad contada con cuidado.

Así que no le mientas ni le escondas que pasa algo serio. Pero dile la verdad en trozos de su tamaño, a su ritmo, respondiendo a lo que de verdad pregunta — no más de lo que pregunta. Usa palabras sencillas y concretas, no eufemismos que confunden. Déjale llevar la iniciativa: él pregunta, y tú respondes con calma y con verdad; si no pregunta, no le descargues encima todo el miedo adulto de golpe.

Tranquilízale en lo que sí puedas: que no está solo, que tú vas a estar a su lado pase lo que pase, que los médicos saben mucho y están volcados, y —esto importa— que él no ha hecho nada malo (muchos niños creen, en secreto, que la enfermedad es un castigo por algo). Pero no le hagas promesas que no puedes cumplir: un «te vas a curar seguro» que luego no se sostiene rompe lo más valioso que tienes con él, que es su confianza. Es más honesto y más fuerte un «no sé todo lo que va a pasar, pero sé que no te voy a soltar la mano en ningún momento».

Déjale sentir lo que sienta —miedo, rabia, pena— y déjale también seguir siendo niño, jugar y reír sin culpa. Las dos cosas caben a la vez.

Y la más importante de todas: no tienes que encontrar la frase perfecta. Casi nunca es una frase lo que el niño necesita. Es a ti —sentado a su lado, bastante entero, con su mano en la tuya. Estar vale más que decir.

Una última cosa, delicada: está bien que te vea triste alguna vez —le enseña que sentir no es malo, y que no tiene que fingir delante de ti. Pero el peso de tu miedo más hondo no debe cargarlo él; para eso están los otros adultos, y los profesionales. A él, protégelo de tener que sostenerte a ti.

La fe, cuando la hay

Para quien tiene fe, esto que estás viviendo la pone a prueba como pocas cosas. Y a la vez puede ser, ahí dentro, uno de los pocos refugios reales: un lugar donde poner lo que es demasiado grande para cargarlo solo, una comunidad que te sostiene, una esperanza que no es ingenua. La fe no hace desaparecer el miedo —no le pidas eso—, pero acompaña, y acompañar ya es mucho.

Y si en mitad de esto te descubres enfadado con Dios, preguntando «¿por qué él, por qué esto?», quiero decirte una cosa: ese enfado, ese reproche, no es una traición a tu fe. Las grandes tradiciones llevan milenios guardando un sitio para el lamento, para el que grita al cielo desde el dolor. Dudar y reclamar en la oscuridad no te hace menos creyente; te hace humano dentro de tu fe. Apóyate en lo que te sostenga — tu oración, tu gente, tu comunidad. Y si no tienes esa fe, el mismo refugio puede ser otro: las personas que te quieren, el sentido que le das a las cosas, el amor que pones cada día. No estás más solo por no creer.

Cuidarte a ti también es cuidarle a él

Vas a querer dárselo todo a él y no guardarte nada. Es lo natural. Pero hay una verdad que conviene oír, aunque incomode: si tú te derrumbas, él pierde su suelo. No se puede dar desde el vacío. Cuidarte —dormir algo, comer, llorar cuando toca, pedir ayuda, dejarte relevar— no es egoísmo ni abandonarle: es mantenerte en pie para poder seguir siendo su presencia firme. Ponerte la mascarilla de oxígeno primero no es quitársela a él; es lo único que te permite ayudarle a respirar.

Tienes derecho a estar roto. A no ser fuerte todo el rato. A necesitar que alguien te sostenga también a ti. Y —esto es clave—

esa ayuda existe, muchas veces es gratuita, y usarla es parte de cuidarle a él.

Dónde encontrar ayuda de verdad

No estás solo en esto, aunque lo parezca. Hay puertas concretas a las que llamar:

El trabajador o la trabajadora social del hospital. Es la primera puerta, y casi nadie sabe que está ahí. Su trabajo es justo este: conectar a tu familia con las ayudas, los recursos, las asociaciones y el apoyo psicológico que existen para vuestro caso. Pídele cita. Es gratis, y abre muchas otras puertas.

La asociación de la enfermedad concreta. Para casi cada enfermedad grave infantil existe una asociación de familias, y son oro. Si es del corazón —como tantas cardiopatías—, en España está la Fundación Menudos Corazones (menudoscorazones.org): acompañan a niños con problemas de corazón y a sus familias desde el diagnóstico, con apoyo psicológico y emocional gratuito dentro y fuera del hospital, alojamiento si tenéis que desplazaros, actividades para que el niño siga siendo niño, y una comunidad de familias que están pasando exactamente por lo mismo. Para otras enfermedades, busca «asociación» junto al nombre del diagnóstico: casi siempre hay una.

Los grupos de familias que lo viven. Hay un consuelo que ningún profesional puede darte y que solo da otro padre o madre que ha estado donde tú estás. Nadie lo entiende como quien lo ha vivido. Esos grupos —presenciales o en línea, casi siempre a través de las asociaciones— te quitan la soledad y te dan herramientas prácticas que no vienen en ningún folleto.

El apoyo psicológico. No es solo para el niño enfermo: es para ti, para tu pareja, para los hermanos. Muchas asociaciones lo ofrecen gratis. Pedirlo no es de débiles — es de quien ha entendido que esto no se carga a pulso y en solitario.

Lo que casi nadie se atreve a nombrar

Hay un miedo que vive debajo de todos los demás, y que casi nunca dices en voz alta — ni siquiera a tu pareja, ni a ti mismo del todo. El miedo a perderle. Voy a nombrarlo con todo el cuidado del mundo, porque sé lo que pesa, y porque un miedo callado pesa el doble.

Si ese miedo está ahí, escúchame: no es que estés «tirando la toalla», ni «atrayendo la mala suerte», ni faltándole a la esperanza. Es amor mirando de frente lo impensable. Y fingir que no existe no protege a nadie — solo te deja más solo con ello. Que un padre, una madre, alguien que quiere a un niño tenga que asomarse siquiera a la posibilidad de sobrevivirle es, probablemente, lo más injusto y más duro que existe. El orden del mundo dice que los hijos entierran a los padres, no al revés. Quien se enfrenta aunque sea a la sombra de eso merece toda la compasión, y no un segundo de culpa por sentir lo que siente.

Y a la vez, con la misma ternura, déjame decirte lo otro: un miedo no es una profecía. La mayoría de los miedos no se cumplen. Y mudarte a vivir dentro del funeral —uno que quizá no llegue nunca— te roba a ti, y le roba a él, el tiempo que sí tenéis, que es hoy, y que es real. La tarea es de un equilibrio casi imposible, lo sé: dejar que el miedo exista, para que no te gobierne desde la sombra, y a la vez seguir habitando la vida que de verdad está aquí — en esta tarde, en esta mano que aprietas. Se puede tener esperanza con toda el alma y, al mismo tiempo, llorar por dentro

el miedo a perderle. No son incompatibles; las dos cosas son verdad, y caben juntas. A ese llorar por adelantado lo que aún no ha pasado tiene incluso un nombre —duelo anticipado— y es normal, y no traiciona en nada a la esperanza.

Y si alguna vez la enfermedad llega a un punto en que la palabra «paliativos» entra en la conversación, quiero que sepas qué significa de verdad, porque casi todo el mundo lo entiende mal. Los cuidados paliativos pediátricos no son rendirse. Lo dicen los propios médicos que los dan: no es dejar de luchar, es «cuidar mejor, vivir mejor y estar acompañados» —llenar de vida la vida que haya, sea la que sea. Empiezan mucho antes del final, conviven con los tratamientos, y se ocupan no solo del niño sino de la familia entera: de tu dolor, de los hermanos, de daros respiro, y de sosteneros también si llegara lo peor. Se piden en el hospital de referencia. No son una rendición; son la forma más tierna que existe de seguir cuidando.

Y si en cualquier momento de todo esto la angustia te supera a ti, no esperes: hay una mano disponible ahora mismo.

No puedes llevarte su enfermedad, por mucho que dieras la vida por hacerlo. Eso no está en tus manos, y soltar esa culpa —la de no poder lo imposible— es parte de poder con todo lo demás. Porque lo demás sí lo puedes: ser su suelo, contarle la verdad a su medida, dejar entrar la ayuda, protegerle los ratos de niño, y sostener tu propio miedo sin esconderlo y sin volcárselo encima. Él no está solo en esto. Y tú tampoco —aunque ahora mismo lo sientas así.

Pase lo que pase, este amor tuyo que no puede curar no es, ni de lejos, un amor impotente. Es lo que hace que un niño enfermo no esté nunca solo. Es lo más fuerte que hay en la habitación. Y eso,

que parece poco cuando querías poder hacerlo todo, es en realidad casi todo.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-un-nino-que-quieres-esta-enfermo>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-un-nino-que-quieres-esta-enfermo>

Alguien que quiero ha dicho que no quiere seguir.

Puede que te lo haya dicho con esas palabras, o de refilón, o que lo hayas leído en algo que escribió. Y llevas desde entonces con el estómago cerrado, dándole vueltas a si lo dijo en serio y sin saber si preguntar — o si preguntar lo empeora. Empiezo por ahí, porque es lo que te tiene paralizado y porque la respuesta está estudiada. Si en este momento hay peligro inmediato, no sigas leyendo: llama al 112, o al 024 si estás en España. Esta guía es para todo lo demás.

Preguntar no le mete la idea en la cabeza

Este es el miedo que paraliza a casi todo el mundo: que sacar el tema plante una semilla que no estaba. Es lo que hace que la gente rodee la conversación durante semanas.

Se ha estudiado, y bastante. Una revisión de trece trabajos hechos con adolescentes y con adultos, en población general y en personas ya en riesgo, no encontró en ninguno un aumento de los pensamientos suicidas por haber preguntado. El Instituto Nacional de Salud Mental estadounidense lo dice sin rodeos: preguntar no causa ni aumenta esos pensamientos, y hacerlo directamente puede ser la mejor manera de identificar a alguien

en riesgo. Hay incluso indicios de lo contrario — de que hablarlo alivia.

Y tiene sentido si te pones en su lugar. Alguien que lleva semanas con eso dentro sabe perfectamente que lo tiene: no se lo estás descubriendo. Lo que le dices al preguntar es otra cosa — que has visto lo que le pasa, que puedes con la respuesta, y que ya no está solo con ello.

Cómo preguntar

Con palabras claras. Es la parte que más incomoda y la que más importa, porque los rodeos comunican justo lo contrario de lo que quieres decir.

«¿Estás pensando en quitarte la vida?» «¿Has llegado a pensar en suicidarte?» Directo, tranquilo, sin adornos.

Si preguntas «no estarás pensando en hacer una tontería, ¿verdad?», estás pidiendo un «no». Le estás enseñando que no quieres oír la verdad, y te la va a ahorrar — porque quien está así suele proteger a los demás de su propio estado. Preguntarlo claro demuestra lo contrario: que eres capaz de sostener la respuesta.

Y después, lo más difícil: callarte y esperar. La pausa se va a hacer larga. Déjala larga.

Qué hacer con lo que te diga

Escuchar, no arreglar. El impulso será darle razones para vivir, recordarle todo lo que tiene, señalarle a quien lo quiere. Es amor, y no funciona: convierte su dolor en un argumento que hay que rebatir, y le enseña que contigo toca defender lo que siente. No le discutas los sentimientos. Pregunta más: «cuéntame», «¿desde cuándo?», «¿cómo es?».

Los silencios están bien. No hay que rellenarlos. «Estoy aquí» hace más trabajo que cualquier frase buena.

No prometas guardar el secreto. Es lo que más se pide y lo único que no puedes prometer, porque puede llegar un momento en que haya que contarlo para protegerle. Se dice así, y se dice antes: «no voy a ir contándolo por ahí, pero si creo que tu vida está en juego voy a buscar ayuda, porque no quiero perderte».

Y no te comprometas a lo que no puedas sostener. Vale más «te escribo mañana a las ocho» y hacerlo, que «llámame a la hora que sea» y no coger el teléfono a las cuatro de la mañana. Una promesa incumplida ahí pesa mucho más de lo normal.

Lo que no ayuda, aunque lo parezca

Minimizar («todos hemos pasado rachas así»). Comparar («hay gente peor»). Hacerle sentir culpable por el daño que causaría — eso solo añade vergüenza a lo que ya hay. Dar consejos rápidos, soluciones o planes de futuro. Enfadarte. Y también el extremo contrario: tratarle como si fuera de cristal, o dejar de hablarle de cualquier otra cosa. Sigue siendo la misma persona, y sigue queriendo que le cuentes cómo te ha ido el día.

No lo dejes solo con esto — ni te quedes solo tú

Tú no eres el tratamiento, y no deberías serlo. Lo que sí puedes ser es el puente.

Ayúdale a dar el paso, sin dejarlo en sus manos. «Vamos a llamar juntos» funciona mucho mejor que «deberías llamar». Ofrecete a pedir la cita, a acompañarle, a esperar fuera. En ese estado cada trámite pesa el triple, y ahí es donde se cae la mayoría de los buenos propósitos.

Las líneas atienden también a quien acompaña. No hace falta que llame la persona en riesgo: puedes llamar tú, contar lo que está pasando y que te orienten sobre vuestro caso concreto. Están todas aquí, y en España el 024 atiende además por chat, por si te resulta más fácil escribir que hablar.

Sobre el acceso a lo que podría usar. Poner distancia y tiempo por medio salva vidas: las crisis suelen ser agudas y pasajeras, y lo que hay a mano en el peor minuto importa más de lo que parece. Pero qué significa eso exactamente en vuestra casa no lo resuelve una página web: pregúntalo en esa llamada, a un profesional o a la propia línea, que sabrán decirte qué hacer en vuestro caso.

Y no lleves esto tú solo. Acompañar así agota de una manera particular, y hay algo que conviene decir en voz alta: no está en tu mano garantizar el resultado. Puedes acompañar, puedes acercar la ayuda, puedes estar. Lo demás no depende de ti, y creer que sí es la vía más rápida para derrumbarte tú también. Cuéntaselo a alguien de confianza, o busca a un profesional para ti. No es egoísmo: es lo que te permite seguir estando.

Cuándo no esperar a mañana

Esto es psicoeducación, no un protocolo clínico. Pero hay situaciones en las que no se espera: si te dice que ya ha decidido cómo o cuándo, si ha empezado a despedirse o a dejar sus cosas arregladas, si ha habido un intento antes, si está bebiendo mucho más de lo normal, o si sencillamente notas que esto se te ha ido de las manos. Entonces se llama — al 112 o a una línea de crisis — aunque te dé miedo equivocarte y aunque temas que se enfade contigo.

Te lo digo porque es la duda que va a frenarte: sí, puede enfadarse. Un enfado es infinitamente más soportable que lo otro. Y en la práctica, la mayoría de las personas que han pasado por ahí agradecen después que alguien no se quedara quieto.

<https://www.vidha.eu/guias/alguien-que-quiero-no-quiere-seguir>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/alguien-que-quiero-no-quiere-seguir>

Llevas meses sosteniendo a alguien, y nadie te sostiene a ti.

Empezó como algo temporal. Ahora organizas tu semana alrededor de cómo esté esa persona, duermes con un oído puesto, y hace mucho que no piensas en qué te apetece a ti. Y por debajo hay algo que casi nunca se dice en voz alta: momentos de rabia, o de ganas de salir corriendo, seguidos inmediatamente de culpa por haberlos tenido. Esta guía es sobre ti, no sobre la persona a la que cuidas.

No eres tú: cuidar desgasta a todo el mundo

Lo primero, porque es lo que llevas tiempo sospechando de ti mismo. Esto está medido, y el resultado es bastante rotundo: una revisión que agrupa muchos metaanálisis sobre cuidadores no encontró diferencias significativas ni por género, ni por región del mundo, ni por la enfermedad de la persona cuidada. Su conclusión textual es que cuidar es un papel universalmente exigente y agotador.

Traducido: el desgaste no aparece porque tú lo lleses peor que otros, ni porque quieras menos a esa persona, ni porque tu caso sea especialmente duro. Aparece porque es lo que hace este papel con cualquiera que lo sostenga el tiempo suficiente.

Y no es solo cansancio. Los estudios de cuidadores familiares encuentran, de forma consistente, más depresión, más ansiedad y más problemas de sueño que en quienes no cuidan. En algunos grupos, cerca de la mitad presenta una carga de moderada a severa. No es una impresión tuya.

La culpa que llega justo cuando estás peor

Hay una secuencia que se repite casi siempre y que conviene ver escrita, porque saberla le quita bastante fuerza.

Llevas meses. Un día notas rabia — hacia la situación, o hacia la propia persona. O te descubres pensando cuánto va a durar esto. O fantaseando con irte un fin de semana sin decírselo a nadie. Y en cuanto lo piensas llega la culpa, que además viene con un juicio muy duro: *qué clase de persona piensa eso de alguien a quien quiere*.

Aquí va lo importante: esos pensamientos no son un fallo del cariño, son un síntoma del agotamiento. Aparecen precisamente cuando llevas mucho tiempo dando sin reponer. Son información sobre tu estado, no sobre tus sentimientos hacia esa persona. De hecho, quien no quiere a nadie no se agota cuidando: se va.

La culpa, además, tiene un efecto práctico muy malo: te empuja a compensar dando todavía más, que es exactamente lo contrario de lo que necesitas. Así se cierra el círculo.

Lo que sí ha demostrado ayudar

No es «cuídate más» ni «tómate tiempo para ti», que son frases que seguramente ya te han dicho y que no vienen con instrucciones. Las revisiones sobre esto señalan tres cosas concretas.

Uno: el respiro. Ratos programados en que no estás de guardia, con otra persona cubriendo — no ratos que aparezcan si sobra tiempo, porque no sobra nunca. Tienen que estar en el calendario y tienen que ser regulares. Dos horas fijas cada semana valen más que un fin de semana suelto dentro de seis meses.

Dos: entender lo que pasa. Saber cómo funciona la enfermedad o el estado de la otra persona, qué es esperable y qué no, reduce de forma medible el malestar de quien cuida. Y tiene sentido: buena parte del desgaste no viene del trabajo físico, sino de la incertidumbre y de interpretar como personal lo que es síntoma. Pregunta en la consulta. Pide que te expliquen a ti también.

Tres: gente que esté en lo mismo. Los grupos de pares aparecen una y otra vez entre lo que funciona. No por terapia de grupo: por dejar de sentirte un caso raro, y por oír a alguien nombrar en voz alta lo mismo que tú no te atreves a pensar. Existen asociaciones de familiares para casi cualquier diagnóstico, y suelen ser gratuitas.

Y tres cosas prácticas más

Reparte, aunque repartan mal. Es muy común concentrarlo todo en una sola persona de la familia porque los demás «no lo hacen bien». Hecho a medias por otro es infinitamente mejor que hecho perfecto por ti hasta que te rompas. Pide cosas concretas y pequeñas: no «ayúdame», sino «¿te puedes quedar el jueves de seis a ocho?».

Conserva una cosa que sea solo tuya. Una, no cinco. Algo que hacías antes y que no tenga nada que ver con cuidar. Es lo primero que se abandona y lo que más falta hace, porque es lo que impide que tu identidad entera se reduzca a este papel.

Y no dejes tus propias revisiones. Quien cuida posterga sus citas médicas de forma sistemática. Si tú caes, cae todo el montaje — así que cuidarte es también la manera más eficaz de seguir cuidando.

Cuándo pedir ayuda para ti

Habla con un profesional si llevas semanas durmiendo mal, si has dejado de ver a todo el mundo, si estás bebiendo más para desconectar, si te cuesta llorar o al revés lloras por cualquier cosa, o si has dejado de sentir nada al hacer las tareas de siempre — ese embotamiento suele ser una señal tardía, no un endurecimiento. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, y en esta página hay líneas que también atienden a quien acompaña: no hace falta que llame la persona enferma.

Y si en algún momento aparecen pensamientos de no querer seguir, eso no es debilidad después de todo lo que llevas: es una señal de que el agotamiento ha llegado demasiado lejos, y toca contarle hoy — a alguien de confianza, a tu médico, o a una de esas líneas.

Termino con lo que más cuesta creerse. Cuidar bien no significa estar disponible siempre; significa poder seguir estando dentro de un año. Y para eso hace falta que quede algo de ti. No es egoísmo: es la única forma de que esto dure.

<https://www.vidha.eu/guias/el-desgaste-de-quien-cuida>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que

venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/el-desgaste-de-quien-cuida>

Sabes que necesita ayuda, y no quiere ir.

Se lo has dicho de buenas maneras. Se lo has dicho enfadado. Le has buscado el teléfono, le has ofrecido acompañarle, le has pedido por favor. Y sigue igual — o peor, porque ahora además discutís por esto. Esta guía no te va a dar la frase mágica que le convenza, porque no existe. Va de lo que sí se ha medido, que es bastante más de lo que parece. Si hay peligro para él o para alguien ahora mismo, esto no aplica: llama al 112, o al 024 si estás en España.

Por qué insistir consigue lo contrario

Empiezo por lo que te está pasando, porque tiene un mecanismo y no es que él sea imposible.

Cuando alguien se siente presionado a hacer algo, defiende la posición contraria. No por cabezonería: por cómo funcionamos. Cuanto más argumentas tú a favor de ir, más se oye él a sí mismo argumentando en contra — y cada vez que uno defiende una postura en voz alta, se convence un poco más de ella. Estás, sin querer, ayudándole a ensayar sus razones para no ir.

Por eso las conversaciones se han vuelto peores con el tiempo en vez de mejores. No es que no lo hayas dicho bien: es que la forma de decirlo está haciendo el trabajo contrario.

Lo que se sabe que funciona

Aquí hay más evidencia de la que la gente imagina. Existe un enfoque diseñado exactamente para esto —para familiares de alguien que rechaza tratamiento— y lo más estudiado está en el ámbito del alcohol y las drogas, donde los ensayos comparan grupos: quienes recibieron ese entrenamiento lograron que su familiar entrara en tratamiento en torno al 40% de los casos, frente a alrededor del 14% de quienes no lo recibieron.

Su idea central es la que más cuesta aceptar y la que más cambia las cosas: funciona sin confrontación. Nada de ultimátums, nada de reuniones sorpresa donde toda la familia le dice lo que hace mal. Y algo igual de importante que verás al final: mejora el estado de quien acompaña *aunque el otro no cambie*.

Un matiz honesto, porque no quiero venderte más de lo que hay: un ensayo reciente con padres de jóvenes no encontró que ese enfoque superara a un asesoramiento estructurado. Es decir: hay algo que hacer, y hacerlo bien acompañado importa más que la etiqueta.

Cómo hablarlo, en concreto

Deja de argumentar a favor de ir. Aunque tengas razón. Cada argumento tuyo produce un contraargumento suyo. La conversación se gana no teniéndola en ese formato.

Habla de lo que ves, no de lo que él es. «Llevas tres semanas sin salir de casa y te oigo por la noche» funciona. «Estás deprimido y necesitas ayuda» no, porque le obliga a defenderse de una etiqueta antes de poder mirar el hecho.

Habla de ti. «Estoy preocupado y no sé cómo ayudarte» no admite discusión: es tuyo, no es un diagnóstico suyo. Casi todas las

conversaciones que funcionan empiezan así.

Ofrece pasos pequeños, no el paso grande. «Ir al psicólogo» es enorme. «Pedir cita con tu médico de cabecera para contarle lo del sueño» es un trámite. Y muchas veces, el médico de cabecera es la puerta real: menos etiqueta, menos resistencia.

Elige el momento. No en mitad de una discusión, no cuando ha bebido, no cuando estáis los dos agotados. Un momento tranquilo, a solas, sin prisa. Suena obvio y casi nadie lo hace, porque estas conversaciones suelen salir cuando ya no se aguanta más.

Y déjalo caer, no lo cierres. Si dice que no, no pasa nada: «vale. Yo sigo aquí, y si algún día quieres, te acompaño». Una puerta entornada trabaja durante semanas. Un ultimátum se cierra en cinco minutos.

Lo que no ayuda

Las amenazas que no vas a cumplir. Las reuniones familiares de confrontación —son las que peor resultado dan, y además dañan la relación que necesitas conservar—. Hacer de terapeuta: analizarle, explicarle su infancia, mandarle artículos. Y tomarle las decisiones o resolverle todo, porque quita justamente la incomodidad que empuja a moverse.

Ojo con esa última, que es la más difícil: no se trata de dejarle caer, sino de no amortiguar cada consecuencia. Es una distinción fina, y por eso conviene pensarla con alguien y no a solas.

Y ahora lo más importante de esta guía

Busca ayuda para ti, aunque él no vaya.

No como consuelo ni como segunda opción. Por dos razones concretas.

La primera es que está medido: los familiares que reciben este tipo de acompañamiento mejoran en salud mental y en cohesión familiar independientemente de si el otro entra en tratamiento o no. Es el único resultado que no depende de una decisión que no es tuya.

La segunda es práctica: un profesional que te oiga a ti puede ayudarte a preparar esas conversaciones, a decidir qué sostienes y qué no, y a ver si lo que estás haciendo ayuda o estorba. Eso es justamente lo que no se puede hacer bien desde dentro.

Y hay una consecuencia que la gente no espera: cuando el familiar cambia cómo responde, a veces cambia también el otro. No siempre. Pero es la vía que existe, y es la única en la que tú tienes alguna influencia. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, y si esto lleva meses, el desgaste de quien cuida habla de lo que te está pasando a ti.

Cuándo esto deja de aplicar

Esto es psicoeducación, no un protocolo clínico. Y hay situaciones en las que no se espera ni se respeta la negativa: si hay riesgo para su vida o para la de alguien, si no puede cuidar de sí mismo, si hay menores en casa afectados, o si ha perdido el contacto con la realidad. Entonces se llama —al 112, o a los servicios de salud mental de tu zona— y se pregunta qué se puede hacer, que suele ser más de lo que la gente cree. Aquí están los teléfonos, y atienden también a quien acompaña: no hace falta que llame él.

Termino con lo que más cuesta y más alivia: no está en tu mano que vaya. Puedes hacer más probable que se acerque, puedes dejar la puerta abierta, y puedes cuidarte tú mientras tanto. Lo demás es una decisión suya, y cargar con una decisión que no te corresponde es la vía más rápida para agotarte antes de que él se mueva.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-no-quiere-ayuda>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Roozen, H. G., de Waart, R. & van der Kroft, P. (2010). «Community reinforcement and family training: an effective option to engage treatment-resistant substance-abusing individuals in treatment». *Addiction*, 105(10), 1729-1738. — *Metaanálisis del método CRAFT frente a la confrontación*.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-no-quiere-ayuda>

Se encierra en su cuarto y no sé si es normal.

Contesta con monosílabos. Ha dejado de hacer cosas que le gustaban. Salta a la mínima. Y llevas semanas con la misma pregunta dando vueltas: si esto es la adolescencia haciendo lo suyo — que también asusta y también es agotador — o si le está pasando algo. Esta guía va de cómo distinguirlo, porque hay tres criterios bastante claros y casi nadie los conoce. Si hay peligro ahora mismo, no sigas leyendo: 112, o el 024 si estás en España. Y para menores, el teléfono ANAR: 900 20 20 10.

Lo primero: en un adolescente no parece tristeza

Aquí está la razón principal de que a los padres se les pase. Buscas a alguien decaído y llorando, porque es como te imaginas la depresión — y no es así como suele verse a esa edad.

En adolescentes se presenta mucho más como irritabilidad, enfado, cansancio, aislamiento y quejas físicas: dolores de tripa, dolores de cabeza que no encuentran causa. Un chaval que está mal puede pasar el día contestando mal, y por la noche encerrado. Desde fuera eso parece mala actitud. Por dentro muchas veces es otra cosa.

Y hay un detalle que confunde mucho: puede estar bien cuando quiere. Reírse con sus amigos por la tarde y derrumbarse en su cuarto al llegar. Esa variabilidad no significa que exagere ni que lo

haga por fastidiar; en adolescentes es justamente lo esperable.

Los tres criterios

Casi todo lo que te preocupa aparece también en adolescentes que están perfectamente. Lo que separa una cosa de la otra no es *qué* hace, sino tres medidas.

Uno: cuánto dura. Un bajón normal se levanta en unos días, casi siempre cuando se resuelve lo que lo causó. Si lleva dos semanas o más sin cambiar, esa duración por sí sola ya justifica consultarlo. No hace falta que sea grave: basta con que sea persistente.

Dos: cuánto pesa. ¿Es estar de bajón, o le impide funcionar? Que le cueste levantarse, que no pueda concentrarse, que las tareas normales se hayan vuelto imposibles. La intensidad se mide en lo que ya no puede hacer.

Tres: a cuántas partes de su vida llega. Este es el más útil de los tres. Un adolescente triste por una ruptura está mal por eso, pero sigue riéndose con su mejor amigo. Cuando lo que sea ha teñido *todo* —los estudios, los amigos, la casa, lo que le gustaba— ya no es una mala racha con causa: es algo que se ha instalado.

Duración, intensidad y alcance. Si los tres apuntan en la misma dirección, tu preocupación no es exagerada.

Otras señales que conviene mirar

Que abandone lo que le gustaba. Dejar el equipo, la música, el grupo de siempre. Es de las señales más fiables, y una de las que más se justifican como «ya no le apetece».

Una caída de notas en alguien que iba bien. No por las notas en sí: porque concentrarse es de lo primero que se rompe.

Cambios grandes de sueño o de comida. Ojo con el sueño: que se acueste tarde y le cueste madrugar es NORMAL a esa edad —el reloj interno se desplaza de verdad— y no es pereza. Lo que hay que mirar es dormir de día horas y horas, o no dormir por angustia.

Y consumo o conductas de riesgo. A veces no son rebeldía: son la forma que ha encontrado de apagar algo.

Qué hacer, y qué no

No empieces con un diagnóstico. «Creo que estás deprimido» obliga a defenderse de una etiqueta. Funciona mejor lo que has visto: «llevas tres semanas sin quedar con nadie, y antes salías todos los sábados».

Habla de ti, no de él. «Estoy preocupado por ti» no admite discusión y no acusa. Es la puerta que más veces se abre.

Y no lo hagas de frente. Los adolescentes hablan mucho mejor de lado: en el coche, fregando, paseando al perro. Sin contacto visual y sin que parezca una reunión convocada. Una conversación en la cocina de pie dura más que una en el salón sentados frente a frente.

Aguenta el silencio y el «nada». Casi siempre la primera respuesta es «nada, estoy bien». No lo tomes como final: tómalo como que la puerta queda abierta. Repetir con calma un par de veces por semana hace más que insistir un día entero.

No prometas secreto absoluto, y dilo antes: «lo que me cuentes queda entre nosotros, salvo que crea que estás en peligro — porque entonces voy a buscar ayuda, y prefiero que lo sepas ya».

Y si te dice que quiere ir a un psicólogo, no lo interpretes. Ni «¿tan mal estás?» ni «eso lo hablamos en casa». Que un adolescente lo pida es raro y valioso: se pide cita y ya.

Cuándo consultar

Consulta con su médico —el pediatra o el de cabecera es la puerta más fácil, con menos etiqueta— si los tres criterios apuntan igual, si lleva dos semanas o más, si ha dejado de funcionar en el instituto o con sus amigos, o simplemente si llevas tiempo con la sensación de que algo no va. Esa intuición, en padres, acierta más de lo que la gente cree. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, y si él se niega a ir, esta otra guía va entera de eso.

Y no esperes si hay autolesiones, si habla de no querer seguir, si ha dejado de comer o de salir por completo, o si notas que ha perdido el contacto con la realidad. En esos casos se consulta hoy: con su médico, en urgencias, o llamando a una de estas líneas — el teléfono ANAR atiende a menores y también a los adultos que llaman por uno.

Termino con lo que más tranquiliza y más se olvida: preguntar no estropea nada. Si te equivocas y solo era una mala racha, lo único que habrá pasado es que tu hijo sabrá que estabas mirando. Eso no hace daño a nadie.

<https://www.vidha.eu/guias/mi-hijo-adolescente>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5.^a ed. (DSM-5). — *En niños y adolescentes el ánimo puede presentarse como irritabilidad.*

<https://www.vidha.eu/guias/mi-hijo-adolescente>

El día que no arranca.

Te despiertas y ya estás cansado. Lo que antes te gustaba te da igual. Ducharte se ha convertido en algo que hay que decidir. Los mensajes se acumulan sin contestar y cada uno pesa un poco más que el anterior. Y por debajo de todo, una voz que lo explica de la peor manera posible: que eres un vago, que no tienes excusa, que otros tienen problemas de verdad. Esta guía no viene a decirte que te animes. Viene a explicarte qué es esto de verdad, por qué se sostiene solo, y por dónde se empieza cuando no se puede con nada.

No es tristeza, y no es pereza

Lo primero, porque deshace el malentendido que más daño hace: la depresión no es estar muy triste. Mucha gente que la atraviesa no describe tristeza, sino algo peor de explicar — una especie de plano, de anestesia, de vacío. No es que llores todo el día: es que no sientes casi nada, ni lo bueno. La música que te emocionaba suena igual que un ruido. La comida sabe a poco. La gente a la que quieres te da un poco de pereza. Y eso asusta más que la tristeza, porque la tristeza al menos se parece a estar vivo.

Y tampoco es pereza, aunque desde fuera —y desde dentro— se le parezca mucho. En la pereza hay ganas de otra cosa: no quieres fregar porque prefieres el sofá. En la depresión no hay «prefiero» en ninguna parte. Es que *nada* tira. El sistema que reparte las ganas, el que hace que unas cosas te apetezcan más que otras, está

funcionando a la mitad. Por eso el esfuerzo que a otra persona le cuesta uno, a ti hoy te cuesta diez: no porque te falte voluntad, sino porque estás empujando con el motor gripado.

Por qué se sostiene sola

Aquí está el mecanismo que conviene entender, porque explica por qué esto no se pasa solo con el tiempo, y por qué no es culpa tuya que no se pase.

Cuando nada apetece, dejas de hacer cosas. Es lo lógico: ¿para qué vas a quedar, si no vas a disfrutarlo? ¿Para qué vas a salir, si te va a dar igual? Así que cancelas, aplazas, te quedas. Y al hacer menos cosas, pasan menos cosas: menos conversaciones, menos pequeños logros, menos ratos buenos, menos luz, menos movimiento. Es decir, menos ocasiones de que algo te llegue. Con lo cual, al final del día, la conclusión es la que ya esperabas: hoy tampoco ha pasado nada bueno. Y esa conclusión hunde un poco más el ánimo, que al día siguiente te quita todavía más ganas de hacer algo.

Eso es una espiral, y es lo que convierte una mala racha en algo que dura. Fíjate en lo perverso del asunto: la depresión te quita justo lo que la curaría. Te quita las ganas de hacer las cosas que te devolverían las ganas. No es un fallo de carácter; es la forma que tiene este estado de mantenerse en pie.

La trampa: esperar a tener ganas

De ahí sale el error más comprensible y más caro. Toda la vida has funcionado en este orden: primero me apetece, después lo hago. Y es un orden que funciona bien cuando el motor está entero. Pero cuando estás así, esperar a tener ganas es esperar a que llegue lo único que este estado no te va a dar. Puedes esperar meses. Mucha

gente espera años.

La salida es dar la vuelta al orden. No es «cuando tenga ganas, saldré a andar»: es «voy a salir a andar, y las ganas ya vendrán —o no vendrán hoy, y saldré igual—». La acción va delante, y la motivación viene detrás, arrastrada. Suena a frase de taza, pero no lo es: es una de las intervenciones con más respaldo, y la que las guías clínicas recomiendan de entrada para la depresión leve y moderada. Se hace primero, se siente después.

Y no, no va a sentar bien enseguida. Los primeros días harás las cosas sin notar casi nada, con la sensación de estar actuando en una obra. Eso no significa que no funcione: significa que el sistema de recompensa tarda en volver a encenderse. Estás empujando el coche antes de que arranque el motor. El empujón es cuesta arriba, y luego arranca.

Por dónde se empieza cuando no se puede con nada

Con algo ridículamente pequeño. Y digo ridículo en serio: el tamaño del primer paso no tiene que impresionar a nadie, tiene que ser tan pequeño que puedas hacerlo el peor día. Si te propones «media hora de ejercicio» y fallas, no has perdido media hora: has ganado una prueba más para la voz que dice que no puedes con nada. Los propósitos grandes, en este estado, son una máquina de fabricar fracasos.

Así que el listón va abajo. Muy abajo. Ponerte las zapatillas —solo eso— ya cuenta. Salir a la puerta y volver, cuenta. Fregar un plato, no la cocina. Contestar un mensaje, no los treinta. Abrir la persiana. Ducharte sentado, si de pie es mucho. La regla es simple: si dudas de si podrás, hazlo más pequeño.

Tres cosas que ayudan a que eso se sostenga:

Ponle hora, no ánimo. «Mañana a las once salgo a andar diez minutos» funciona; «a ver si salgo un día de estos» no. La hora decide por ti en un momento en el que decidir es justamente lo que no puedes.

Mete dos tipos de cosas. Unas que den una pizca de logro (una tarea mínima terminada) y otras que antes te gustaban, aunque hoy no te digan nada. Las segundas hay que hacerlas *sin* exigirles que te gusten. Estás reintroduciendo el estímulo, no evaluándolo.

Cuenta lo hecho, no lo sentido. Al final del día, la pregunta no es «¿me he sentido mejor?» —hoy probablemente no—, sino «¿lo he hecho?». Si lo hiciste, ese día cuenta, aunque te dejara igual. Los días se suman aunque no se noten.

Lo que lo empeora sin que lo sepas

Hay cuatro cosas que casi todo el mundo hace con la mejor intención y que echan gasolina a la espiral.

La cama de día. Es lo que más alivia y lo que más cobra. Pasar la tarde en la cama descansa un rato y desordena el sueño de la noche, y un sueño roto baja el ánimo del día siguiente. Si necesitas tumbarte, tumbarte en el sofá vestido no es lo mismo que meterte en la cama: parece una tontería y no lo es.

Desaparecer. Cancelar es el impulso más natural del mundo cuando no te apetece nada y encima crees que vas a ser un peso para los demás. Pero cada cancelación estrecha un poco más el mundo, y el mundo estrecho es donde esto engorda. No hace falta que sea una cena de doce: veinte minutos con una persona ya es otra cosa.

Explicártelo como un defecto. «Soy un vago», «no tengo excusa», «hay gente peor y no se queja». Esa voz no te motiva: te cansa más, y añade vergüenza a lo que ya había. Además es falsa. Si fuera cuestión de voluntad, ya lo habrías resuelto — precisamente porque llevas meses intentándolo.

El alcohol. Alivia una hora y empeora al día siguiente, porque es depresor y porque rompe el sueño. Es la salida más a mano y la que más profundiza el pozo.

Cuándo esto es más que una mala racha

Todo lo de arriba sirve para el ánimo que se ha quedado bajo y para las rachas malas. Pero esta guía es psicoeducación, no un diagnóstico, y hay un punto en el que esto deja de ser algo que se maneja en casa. Habla con un profesional —un psicólogo, tu médico de cabecera— si te reconoces aquí:

Llevas más de dos semanas casi todos los días así. Ha dejado de ser un mal día y se ha vuelto un estado. O si está afectando ya a lo básico: no rindes en el trabajo, has dejado de cuidarte, se te ha ido o se te ha disparado el apetito, el sueño está roto, o llevas semanas sin poder disfrutar de absolutamente nada. También si hay síntomas físicos que no se explican —cansancio extremo, dolores— porque hay causas médicas que se parecen mucho a esto y conviene descartarlas: un análisis no cuesta nada y ahorra meses.

Y hay una señal que no admite espera. Si aparecen pensamientos de no querer seguir, de que estarían mejor sin ti, o de hacerte daño, eso no es algo que haya que aguantar en silencio. Es un síntoma más de este estado —uno frecuente y que se pasa con ayuda—, y es exactamente el momento de contarlo hoy, no la

semana que viene: a alguien de confianza, a tu médico, o a una de las líneas de esta página, donde hay una mano disponible ahora mismo. Decirlo en voz alta no empeora nada. Callarlo, sí.

Pedir ayuda aquí no es rendirse ni exagerar. El tratamiento —psicoterapia, y en algunos casos medicación decidida con un médico— ayuda a una parte importante de la gente: en torno a la mitad mejora de forma clara. No a todo el mundo, y no siempre del todo; conviene saberlo de antemano, porque si lo primero que pruebas no funciona, eso es frecuente y no significa que no haya nada para ti — significa que toca probar otra cosa, y las hay. Empezar antes acorta el camino. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso, incluidas las opciones si el dinero es un problema.

Hay una última cosa que quiero dejarte, porque es lo más difícil de creer justo cuando estás dentro. Este estado tiene una propiedad tramposa: además de quitarte las ganas, te convence de que siempre ha sido así y de que siempre lo será. Esa certeza no es un análisis lúcido de tu vida; es un síntoma, igual que el cansancio. No hace falta que la creas. Basta con que hoy hagas una cosa pequeña —abrir la persiana, bajar a la calle diez minutos— y se lo dejes desmentir a los días. Se sale de esto. Casi siempre no de golpe, sino así: por acumulación de días pequeños.

<https://www.vidha.eu/guias/la-depresion-que-te-quita-las-ganas>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-depresion-que-te-quita-las-ganas>

La copa que se volvió necesaria.

Empezó siendo una copa al llegar a casa, para soltar el día. Luego fueron dos. Luego dejó de ser una elección y pasó a ser la parte de la tarde en la que por fin respiras. Y ahora hay días en que la piensas desde media tarde, o en que te bebes la primera rápido para llegar antes al alivio. Esta guía no viene a ponerte una etiqueta ni a decirte que lo dejes. Viene a explicarte el mecanismo —porque tiene uno, y es tramposo—, a darte las señales que de verdad importan, y a contarte una cosa de seguridad que casi nadie escribe.

No va de si eres alcohólico

Esa es la pregunta que impide mirar. Porque tiene solo dos respuestas y las dos son inservibles: si te dices que sí, aparece una imagen que no se te parece —alguien que no puede levantarse, que ha perdido el trabajo— y la descartas; si te dices que no, cierras el asunto y sigues igual. Mientras tanto, la pregunta útil queda sin hacer.

La pregunta útil no es qué eres. Es qué está haciendo esto en tu vida: cuánto sitio ocupa, qué está sustituyendo, y qué pasa los días que no bebes. Eso se puede responder sin etiquetas, y responderlo no te compromete a nada. Beber va por una escala continua, no por dos casillas, y casi todo el mundo que acaba con un problema

serio pasó años en el tramo del medio diciéndose que no era para tanto — que era verdad, entonces.

Cómo empieza: la copa que funciona

Empieza funcionando. Esto hay que decirlo, porque si no, nada de lo demás se entiende. El alcohol hace de verdad lo que promete a corto plazo: baja la ansiedad en veinte minutos, afloja el nudo, apaga el ruido de la cabeza, permite dormirse antes. No es un error de juicio tuyo: es un depresor del sistema nervioso haciendo exactamente su trabajo.

Por eso casi nadie empieza a beber más por gusto. Se empieza a beber más por alguna de estas cuatro cosas: para dormir, para soportar la ansiedad, para no sentir una tristeza o un duelo, o para poder estar con gente. Es automedicación, y funciona lo justo para que la repitas.

El rebote: por qué empeora justo lo que venías a calmar

Y aquí está el mecanismo, que es lo que convierte una ayuda en una trampa.

Tu cerebro no acepta que le bajen el volumen todas las noches: se compensa. Sube por su cuenta la excitación para contrarrestar el efecto del alcohol. Y cuando el alcohol se metaboliza —de madrugada— esa compensación se queda sola, sin nada que contrarrestar. El resultado tiene nombre y lo has vivido: te despiertas a las cuatro con el corazón acelerado, con una inquietud que no venía de ningún pensamiento, y con el día siguiente cargado de una ansiedad de fondo que no había antes.

Fíjate en el círculo: bebes porque tienes ansiedad, y por beber tienes más ansiedad al día siguiente, que pide otra copa. Bebes para dormir, y aquí conviene una precisión que lo cambia todo: el alcohol no da sueño. Da inconsciencia primero y fragmentación después. Te apaga rápido, rompe la segunda mitad de la noche y te roba el sueño profundo, así que duermes las mismas horas y descansas menos — y necesitas más ayuda para dormir. Buena parte del malestar que estás calmando lo está produciendo el propio remedio. Eso explica algo que confunde a mucha gente: que quien reduce suele encontrarse peor los primeros días y claramente mejor a las dos o tres semanas.

Las señales que importan de verdad

No es la cantidad, o no solo. Lo que importa es la relación:

Que la pienses antes de tiempo, y que el plan de la tarde se organice alrededor de si habrá o no. Que hayas empezado a beber a solas cuando antes era social. Que te bebas la primera deprisa. Que necesites más que antes para el mismo efecto — eso es tolerancia, y significa que el cuerpo ya se ha adaptado. Que la escondas, o que restes al contarla. Que hayas intentado bajar y no te haya salido. Que aparezca inquietud, sudor o temblor las mañanas siguientes o los días sin beber. Que haya cosas que ya no haces por la mañana porque las noches se han quedado con ellas.

Ninguna de esas señales te diagnostica. Todas merecen una conversación con alguien.

Antes de dejarlo de golpe, lee esto

Aquí viene la parte que casi nunca aparece en los textos sobre beber, y es la más importante de esta guía.

En casi todo lo demás, «déjalo de golpe» es un buen consejo. Con el alcohol, para algunas personas, es peligroso. Cuando el cuerpo lleva mucho tiempo compensando el efecto del alcohol, retirarlo de golpe deja esa compensación disparada y sin freno. Hasta la mitad de las personas con un consumo alto y prolongado tienen síntomas de abstinencia al reducir o parar. En una parte pequeña, esos síntomas se complican: pueden aparecer convulsiones en las primeras veinticuatro o cuarenta y ocho horas —incluso en quien nunca ha tenido una— y, entre las cuarenta y ocho y las setenta y dos, un cuadro grave llamado *delirium tremens*, con confusión, alucinaciones y fiebre. Es una urgencia médica, y sin tratamiento su mortalidad es alta.

Y hay un detalle que casi nadie conoce y que conviene que sepas si ya lo has intentado varias veces: las retiradas repetidas sensibilizan. Cada intento brusco tiende a hacer el siguiente más severo, sobre todo en cuanto a convulsiones. Es decir: dejarlo de golpe una y otra vez por tu cuenta no es neutral; va subiendo el riesgo.

Así que la regla es simple. Si bebes a diario y en cantidad, no lo dejes de golpe por tu cuenta: habla antes con tu médico. Existe la retirada asistida médicamente, y existe precisamente para prevenir esto — se hace con pauta, con supervisión y sin drama. Pedir esa cita no es admitir nada delante de nadie: es no jugártela.

Y si estás en ello y aparecen convulsiones, fiebre, confusión, alucinaciones o el corazón muy descontrolado, eso es urgencias ahora, no mañana.

Qué se puede hacer

Mide antes de cambiar. Dos semanas apuntando qué bebes, cuándo y qué pasaba justo antes. Sin corregir nada. Casi todo el mundo se lleva una sorpresa con la cantidad, y otra mayor con el disparador: casi siempre son dos o tres momentos concretos y repetidos.

Cambia el momento, no la fuerza de voluntad. Si la copa entra al cruzar la puerta, el punto no es resistirse: es que a esa hora haya otra cosa que hacer y que la botella no esté a mano. La voluntad pierde contra un hábito con hora fija; el entorno gana.

Días sin, planificados. Elegidos de antemano, no improvisados. Sirven para dos cosas: bajan el consumo y te dan información —lo que pasa un día sin es el dato más útil que vas a conseguir—.

Atiende lo de debajo. Si bebes para dormir, para la ansiedad o para un duelo, no vas a poder soltar la copa mientras eso siga sin atender. En VIDHA tienes material para las tres cosas, y ninguna de las tres se resuelve con voluntad.

Y no lo lleves en secreto. Contárselo a una persona cambia más que cualquier propósito privado. El secreto es el mejor aliado que esto tiene.

Cuándo pedir ayuda

Habla con tu médico de cabecera o con un profesional si bebes a diario, si has intentado bajar y no has podido, si aparecen síntomas físicos al parar, si hay resaca de ansiedad casi todas las mañanas, o si alguien que te quiere te lo ha dicho ya más de una vez. También —y sobre todo— si por debajo hay un ánimo muy bajo: beber y estar hundido se alimentan mutuamente y conviene tratar las dos cosas a la vez. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional. Y para lo médico, que en esto no es opcional, tu

médico de cabecera es la puerta correcta: puede valorar el riesgo de retirada y derivarte.

Termino con lo que más falta hace oír aquí. Esto no va de fuerza de voluntad, y quien te lo plantee así no te está ayudando. Va de un mecanismo que se instaló solo, con lógica, y que se desmonta con método y con compañía. Y va, sobre todo, de recuperar algo que se perdió por el camino sin que te dieras cuenta: que beber o no beber vuelva a ser una decisión, y no la única forma que te queda de bajar el volumen del día.

<https://www.vidha.eu/guias/la-copa-que-se-volvio-necesaria>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-copa-que-se-volvio-necesaria>

Nadie a quien contárselo.

Te ha pasado algo —bueno o malo, da igual— y has ido a coger el móvil para contárselo a alguien. Y te has quedado a medio gesto, porque no había un nombre claro al final de ese impulso. O lo había, pero sabías que no iba a entenderlo, o que no era el momento, o que llevabais ya demasiado tiempo sin hablar. Ese hueco pequeño, repetido muchas veces al día, tiene un nombre que casi nunca decimos en voz alta. Esta guía no viene a decirte que salgas más. Viene a explicarte por qué duele de verdad, por qué cuesta tanto salir, y por dónde se empieza — que no es por donde crees.

La soledad no es estar solo

Es la confusión más común, y conviene deshacerla la primera. Estar solo es un hecho: cuántas personas hay en la habitación. La soledad es una sensación: la distancia entre la compañía que tienes y la que necesitas. No son lo mismo — y por eso pasan las dos cosas que parecen imposibles.

Puedes estar rodeado de gente —en una cena, en una familia, en una pareja de años— y sentirte profundamente solo, porque nadie de los que están te ve de verdad. Y puedes pasar un domingo entero sin hablar con nadie y estar en paz, porque has elegido ese silencio y te alimenta. A eso segundo se le llama soledad buscada, y no duele: descansa. Lo que duele es la otra —la que no se elige—, y su dolor no sale del número de personas. Sale de no

sentirte visto por ninguna.

Por qué duele en el cuerpo (y por qué no es culpa tuya)

La soledad duele de verdad — no es una manera de hablar. Y duele por una razón que no tiene nada que ver con que seas débil ni con que te pase algo malo. Durante cientos de miles de años, quedarse fuera del grupo era una sentencia: solo no sobrevivías a la noche, ni al invierno, ni al depredador. Así que la evolución te dejó una alarma. Cuando te sientes desconectado, esa alarma se enciende, y se siente como se sienten las alarmas: incómoda, urgente, difícil de ignorar.

Eso cambia cómo te miras. La soledad no es un veredicto sobre tu valor — «no valgo, por eso estoy solo». Es una señal, como el hambre o la sed: te avisa de que una necesidad real, tan real como comer, no está cubierta. El hambre no significa que seas mala persona. La soledad tampoco. Significa que te falta algo que todos necesitamos. Es información, no condena.

La trampa que la mantiene viva

Aquí está la parte cruel, y conviene conocerla, porque explica por qué la soledad, una vez instalada, se alimenta sola.

Cuando llevas tiempo solo, tu cabeza —que está en modo alarma— empieza a vigilar el rechazo. Lee torcidas las señales de los demás: un mensaje que tarda se convierte en «ya ves, no le importas»; una cara neutra, en desprecio; una invitación que no llega, en una puerta cerrada a propósito. No lo haces por pesimista. Lo hace la alarma, que prefiere equivocarse mil veces avisando de más que fallar una sola vez avisando de menos.

¿Y qué hace uno cuando espera rechazo en todas partes? Se protege. Se repliega. No escribe él primero «para no molestar». Se pone la armadura en la cena. Dice «estoy bien» cuando no lo está. Y cada repliegue —razonable, comprensible— confirma a los demás que no te hace falta nadie, y te deja un poco más solo. Cuanto más sola está una persona, más espera el rechazo; cuanto más lo espera, más se cierra; cuanto más se cierra, más sola se queda. El surco se cava solo.

La regla de oro: se empieza por lo pequeño, no por lo grande

Casi todo el mundo aborda la soledad por el lado equivocado: cree que necesita una solución grande. Un grupo nuevo de amigos. Una pareja. Mudarse, apuntarse a algo, reinventar la vida social entera. Y como eso es enorme y da vértigo, no se hace nada. La soledad gana por agotamiento.

La salida no es grande: es pequeña y repetida. La conexión no se construye en gestos enormes, sino en contactos mínimos que se repiten. El «buenos días» al del quiosco. El mensaje de dos líneas a alguien que hace tiempo que no ves —«me he acordado de ti»—, sin agenda, sin pedir nada a cambio. Volver al mismo sitio a la misma hora hasta que las caras dejan de ser desconocidas. Apuntarte a lo que sea — no tanto por la actividad como por la repetición: ver a las mismas personas otra vez, y otra.

Si te quedas con una sola cosa de esta guía, que sea esta: *no busques una amistad; busca un siguiente contacto pequeño*. Uno. Esta semana. La amistad, si llega, llega de sumar muchos. Nadie se hizo amigo de nadie en un único encuentro.

Acompañado no es lo mismo que visto

Se puede tener la agenda llena y el alma sola. Por eso, llegado un punto, el trabajo deja de ser sumar gente y pasa a ser dejar que alguien —uno basta— te vea de verdad.

Y eso pide algo que da miedo: mostrarte un poco. La soledad honda casi siempre tiene debajo una armadura. Nos relacionamos desde el papel —el simpático, el fuerte, el que no necesita nada— y luego nos extraña que nadie nos conozca, cuando no hemos dejado que nadie vea lo de dentro. La intimidad no nace de estar presente; nace de ser conocido, y a uno solo lo conocen si deja.

La práctica es tan sencilla como cuesta: cuéntale a una persona una cosa verdadera. No tu herida más honda el primer día — no se trata de eso. Algo pequeño y real: que estás cansado, que aquello te dolió, que esto te hizo ilusión. Una grieta en la armadura. Casi siempre, al otro lado pasa algo que no esperabas — la otra persona se abre también. Así empieza el ser visto. Por una grieta.

Cuándo es más que soledad

Sentirse solo a ratos es parte de estar vivo; le pasa a todo el mundo, también a quien parece rodeado. Pero si la soledad es constante y no a ratos —meses, no días—, si te ha quitado las ganas de todo y no solo la compañía, si lo que sientes ya no es «echo de menos a alguien» sino «doy igual, total» — eso ya no se arregla con un mensaje de dos líneas: se acompaña. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, paso a paso. Pedir ayuda para esto no es admitir un fracaso; es hacer por dentro justo lo que esta guía propone hacia fuera: dejar que alguien te vea.

Y si en algún momento la oscuridad aprieta de verdad, no esperes a mañana: hay una mano disponible ahora mismo.

Para todo lo demás, empieza hoy por lo más pequeño que se te ocurra. Un mensaje. Un «me he acordado de ti». Una cosa verdadera dicha a una persona. La soledad se deshace como se hizo: no de golpe, sino contacto a contacto, grieta a grieta. Y el día que vuelvas a tener a alguien a quien contárselo —algo bueno, algo tonto, lo que sea—, sabrás que el camino era este. Empezaba por lo pequeño. Siempre empieza por lo pequeño.

<https://www.vidha.eu/guias/la-soledad-que-no-se-elige>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/la-soledad-que-no-se-elige>

Quién eres cuando ya no hay con quién luchar.

Saliste. Hiciste lo más difícil de todo — más que aguantar, que al menos era conocido. Y esperabas alivio, y ha llegado a ratos, pero debajo hay algo que nadie te avisó: un vacío enorme, un no saber quién eres sin aquello, una calma que se parece sospechosamente al desamparo. Esta guía es para ese momento exacto. No para salir — ya saliste. Para lo que casi nadie acompaña: aprender a habitar la vida que has recuperado.

Por qué el después duele de otra manera

Cuando estabas dentro, el dolor tenía una forma: había un problema con nombre, un enemigo, una lucha diaria que ordenaba tus días aunque te consumiera. El sufrimiento era agudo, pero tenía argumento. Lo de ahora es distinto: es un dolor sin forma, sin enemigo, sin tarea. Y eso desconcierta, porque creías que al salir vendría la felicidad, no este silencio raro.

La explicación es sencilla y conviene oírla: durante mucho tiempo, toda tu energía estuvo ocupada en sobrevivir — anticipar el estado de ánimo del otro, calcular, reparar, resistir. Eso, aunque agotador, llenaba el día entero. Al salir, esa ocupación desaparece de golpe, y queda un hueco del tamaño exacto de lo que ocupaba. El vacío que sientes no es una señal de que te equivocaste al salir. Es el espacio que antes llenaba la lucha, todavía sin amueblar. Y

un espacio vacío no es una ruina: es un solar. La diferencia la pones tú, con tiempo.

El yo que quedó sin terminar

Hay una pregunta que aparece de madrugada y asusta: «¿quién soy yo?». No es exageración ni drama. Si durante años te moldeaste alrededor de otra persona — sus gustos, sus horarios, sus permisos, lo que se podía decir y lo que no —, una parte de ti se quedó en pausa en el punto donde empezó esa relación. Saliste con la edad que tienes y, a la vez, con un yo más joven esperando a que lo retomen.

Eso no es una pérdida: es una cita pendiente. Hay gustos que no sabes si son tuyos porque nunca pudiste probarlos. Opiniones que nunca dijiste en voz alta. Una forma de pasar un domingo que jamás elegiste. Reconstruirse no es «volver a ser el de antes» — esa persona ya no existe, y tampoco la necesitas. Es algo mejor: terminar de hacerte, esta vez sin nadie corrigiendo el plano. Y se empieza por cosas ridículamente pequeñas, que de pequeñas no tienen nada.

Reaprender a desear (empieza minúsculo)

Después de años calculando lo que convenía, mucha gente descubre que ha perdido el acceso a una pregunta básica: «¿qué me apetece a mí?». Te la haces y no hay respuesta — solo el eco del cálculo. No es que no desees: es que desconectaste el deseo para sobrevivir, porque querer cosas, ahí dentro, salía caro.

Se reconecta como se rehabilita un músculo dormido: con peso mínimo y repetición. No empieces por «¿qué quiero hacer con mi vida?» — esa pesa demasiado y te dejará en blanco. Empieza hoy por lo diminuto: ¿qué desayuno me apetece, sin pensar en nadie?

¿qué película pongo si no tengo que negociarla? ¿hacia dónde giro si salgo a caminar sin destino? Cada microdecisión tomada solo por gusto es una repetición en el gimnasio del deseo. Y un día, semanas después, te sorprenderás queriendo algo grande sin haberlo forzado. El músculo habrá vuelto.

La calma se siente rara antes de sentirse bien

Aviso para que no te asuste cuando pase: tu sistema de alarma lleva años encendido. Aprendiste a leer el aire de una habitación, a detectar el portazo antes del portazo, a vivir en guardia. Esa vigilancia no se apaga el día que te vas — siguió encendida para protegerte de un peligro que ya no está.

Por eso la calma, al principio, no se siente como paz: se siente como que falta algo, como una espera incómoda, casi como aburrimiento. Muchas personas, en este punto, malinterpretan la señal — «si esto fuera lo correcto, me sentiría bien, no inquieto» — y algunas, por no soportar el silencio, vuelven a lo conocido, o buscan a alguien que reproduzca el viejo ruido. Si entiendes lo que pasa, no caes: la inquietud no significa que esto esté mal. Significa que tu cuerpo aún no se cree que ya está a salvo. Se lo irás demostrando, día tranquilo tras día tranquilo, hasta que un día la calma deje de doler y empiece, por fin, a descansar.

El riesgo de repetir (y cómo no hacerlo)

Conviene decirlo sin asustar pero con claridad: quien sale de una relación que anula tiene cierta tendencia a encontrar otra parecida. No por defecto propio, sino porque lo conocido — aunque duela — resulta legible, y lo sano, al principio, se confunde con lo soso. Alguien tranquilo, disponible y sin dramas puede parecerte «sin chispa», cuando lo que tu sistema llama

chispa es, muchas veces, la montaña rusa que aprendiste a confundir con el amor.

La protección no es blindarte ni desconfiar de todo. Es aprender a distinguir intensidad de intimidad: la intensidad es subidón y bajón, incertidumbre, reconciliaciones épicas; la intimidad es una calma que sostiene, previsible y sin sustos. Si ya recorriste de dónde venías — las señales, por qué costaba irse —, tienes el mapa para no volver a entrar en el mismo edificio con otra fachada. Reconocer el plano es la mitad de no repetirlo.

Tres cosas para el suelo nuevo

Reconstruye tu versión de los hechos. Durante la relación te contaron una historia sobre ti — exagerada, difícil, demasiado esto o aquello. Escribe la tuya, por una vez completa y sin su corrección encima. No para acusar a nadie: para recuperar la autoría de tu propio relato, que es de lo primero que se pierde y de lo último que vuelve.

Repuebla tu mundo, despacio. Casi siempre el cerco te dejó con menos gente alrededor — amistades enfriadas, planes que dejaste de hacer. No hace falta una vida social entera mañana. Hace falta un mensaje, esta semana, a esa persona que se quedó esperando. Reconstruir una vida es, en buena parte, reconstruir una red.

No lo hagas del todo en soledad. El después es, muchas veces, cuando la psicoterapia rinde más — ya no gestionas una crisis diaria, tienes espacio para mirar el patrón y para que no se repita. Y si solo quieres que alguien te oriente antes de dar cualquier paso, puedes empezar por aquí, o escribirme cuando quieras a vidha@vidha.eu: leo todos los correos.

Si quieres acompañar este tramo con algo escrito por dentro, hay una nota personal que habla de este mismo lugar — el suelo nuevo — y, debajo, el curso que recorre el edificio entero desde el principio. Pero la frase que de verdad importa hoy es más corta: lo más difícil ya lo hiciste. Lo que queda no es sobrevivir. Es vivir — y eso, después de tanto tiempo en guardia, se aprende. Despacio, y del todo.

<https://www.vidha.eu/guias/reconstruirse-despues>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/reconstruirse-despues>

No estás triste. Es que no llega nada.

Haces las cosas. Quedas, trabajas, ves la serie que te gustaba, pones el disco que te ponías. Y por dentro no pasa nada. No es que duela: es que no llega. Como si alguien hubiera bajado el volumen de todo y solo tú lo notarás. Nadie te pregunta qué te pasa, porque por fuera funcionas. Y tú tampoco lo cuentas, porque no sabrías qué decir: no estás mal, estás plano. Esto tiene nombre, tiene mecanismo, y tiene qué hacer.

Lo que no se ve no se pregunta

Empiezo por lo que más importa de que exista esta guía. La tristeza se nota: alguien la ve y pregunta. El aplanamiento no. Quien lo tiene sigue yendo a trabajar, contesta bien, hasta hace bromas — y por dentro está viviendo en blanco y negro.

Por eso pasa desapercibido durante meses, incluso años. Y por eso quien lo sufre tarda tanto en pedir ayuda: no tiene la sensación de estar mal, tiene la sensación de *no estar*.

Dos cosas que se confunden, y llevan a sitios distintos

Esta distinción es la parte práctica de la guía, así que merece espacio.

No querer empezar es una cosa. No te apetece salir, no arrancas el proyecto, el día se va sin que hagas nada de lo que pensabas. Pero si alguien te saca a rastras, la tarde acaba estando bien.

Empezar y que no llegue nada es otra. Quieres ir, vas, te acuerdas perfectamente de cuánto te gustaba esto — y al terminar no ha pasado nada. El problema no está en arrancar, está en registrar.

La prueba es sencilla y la puedes hacer esta semana: oblígate a hacer algo que antes te gustaba y fíjate en qué falla. Si lo difícil fue empezar y luego estuvo bien, el trabajo va sobre arrancar. Si empezaste sin problema y no sentiste nada, el trabajo va sobre otra cosa. Las dos pueden estar a la vez; casi siempre una pesa más.

El mecanismo, que no es «falta de placer»

Aquí hay un hallazgo que le da la vuelta a la idea corriente. Cuando se estudia a personas con este aplanamiento, no aparece simplemente un sistema de recompensa apagado: aparece un sistema desequilibrado. En varios cuadros distintos, quienes puntúan más alto en aplanamiento aprenden mejor del castigo que del premio, y reaccionan más rápido tras una señal negativa.

Es decir: lo que sale mal se registra con nitidez y lo que sale bien apenas deja marca. Y eso tiene una consecuencia lógica que explica la vida entera de quien está así: si solo aprendes de lo que duele, dejas de acercarte a las cosas. La evitación no es pereza; es lo que haría cualquier sistema que solo recibe una de las dos señales.

Lo que funciona, y lo que la evidencia dice de verdad

El abordaje con más respaldo es la activación conductual: volver a poner actividad en la vida de forma planificada, no cuando apetezca — porque no va a apetecer—. Y las imágenes cerebrales muestran algo interesante: tras este trabajo aumenta la activación de las regiones ligadas al procesamiento de recompensa. No se está «forzando a fingir»: se está reentrenando el sistema que registra.

Y ahora lo honesto, que casi nunca se cuenta: en un ensayo reciente, la activación conductual pensada para el aplanamiento no resultó superior a un abordaje basado en atención plena. Las dos redujeron los síntomas de forma comparable. Así que hay más de un camino, y el que sirva depende de la persona, no de cuál esté más de moda.

Un detalle de *cómo* hacerlo que marca la diferencia: no basta con hacer cosas agradables. Si el fallo está en registrar, hay que ayudar al registro — atender a lo que está pasando mientras pasa, y al terminar nombrarlo en concreto («el café estaba caliente, la conversación duró dos horas, me reí una vez»). Suena tonto y es exactamente el punto: la experiencia hay que anotarla, porque el sistema no la está archivando solo.

Una conversación que conviene tener

Esto lo escribo con cuidado porque no soy médico y no voy a decirte nada sobre tu medicación. Pero es información que la gente merece tener.

Los antidepresivos mejoran de forma bastante fiable la tristeza y la ansiedad, y no tan fiablemente el aplanamiento; además, algunos pueden producir cierto embotamiento emocional como efecto. Si empezaste un tratamiento y esta planicie apareció

después, o no se movió cuando lo demás sí mejoró, eso es exactamente lo que hay que contarle a quien te lo recetó. Con esas palabras: «la tristeza ha bajado, pero no siento nada».

Lo que no se hace es cambiar ni dejar nada por tu cuenta. Se habla.

Cuándo pedir ayuda

Pide cita si esto lleva semanas, si has dejado de hacer cosas porque «total, da igual», o si has empezado a evitar planes que antes te apetecían. Merece la pena nombrarlo tal cual en la consulta —«no estoy triste, es que no siento nada»— porque orienta el tratamiento: no es lo mismo trabajar sobre el ánimo bajo que sobre el aplanamiento, y quien lo trata lo sabe. Aquí tienes cómo encontrar a alguien.

Y si además hay tristeza, culpa y cansancio de fondo, puede que esto sea una parte de algo más grande: la guía de la depresión explica el cuadro completo. Si al leer esto has reconocido demasiado, no hace falta resolverlo hoy: hay una mano disponible ahora mismo.

Termino con lo que le diría a alguien sentado enfrente. Que no sientas nada no significa que se haya roto algo para siempre; significa que el sistema que registra lo bueno está bajo de volumen, y eso se ha estudiado, se trata y se mueve. No hace falta que vuelvas a ilusionarte por decreto. Hace falta empezar a anotar lo que pasa, aunque de momento no se sienta.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-no-llega-nada>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Ossola, P. et al. (2023), citado en: «Anhedonia in Depressive Disorder and Schizophrenia: An Overview of Causes, Diagnosis, and Treatment». *Medical Science Monitor* (2026), 32, e950368. — *Se aprende mejor del castigo que del premio: la anhedonia altera el aprendizaje por refuerzo.*
2. Hong, W. et al. (2024). «Behavioral Activation and Brain Network Changes in Depression». *Journal of Clinical Neurology* / PMC11220350. — *Tras la activación conductual aumenta la activación de las regiones de recompensa.*
3. Craske, M. G. et al. (2024). «A parallel-arm, randomized trial of Behavioral Activation Therapy for anhedonia versus mindfulness-based cognitive therapy». *Behaviour Research and Therapy*, 182, 104619. — *La activación conductual no resultó superior a la atención plena: ambas redujeron los síntomas.*

<https://www.vidha.eu/guías/cuando-no-llega-nada>

Lo que no consigues empezar.

Lo has apuntado en tres listas. Lo has movido de lunes en lunes. Cada mañana te dices que hoy sí, y cada noche te acuestas con la misma piedra en el estómago. Y lo peor no es la tarea sin hacer: es lo que te dices por no hacerla. Que eres un desastre, que te falta disciplina, que si de verdad quisieras ya estaría hecho. Si te reconoces en esto, esta guía es para ti. Y empieza por desmontar la explicación que llevas años creyéndote, porque es falsa —y además te hunde más.

No es pereza

Empecemos por lo que salta a la vista si te fijas un segundo: la pereza sería no querer hacerlo. Pero tú sí quieres. Quieres escribir la tesis, mandar ese correo, pedir cita, ordenar los papeles. Lo quieres tanto que te amarga no hacerlo. Eso no es pereza. La pereza no duele; esto duele.

Lo que evitas no es la tarea. Es lo que sientes al acercarte a ella. Miedo a que no salga bien. Miedo a descubrir, al intentarlo, que no eres tan bueno como necesitas creer. Aburrimiento insoportable. Rabia por tener que hacerlo tú. Tristeza, porque terminarlo significa cerrar una etapa. La tarea es solo el sitio donde vive esa emoción, y tú te apartas de la emoción, no del trabajo.

Por eso «ponte las pilas» no funciona: no tienes un problema de pilas. Tienes algo que sientes y no estás mirando.

El círculo que te hunde

Mira el mecanismo, porque es casi perfecto en su crueldad. Evitas la tarea y sientes alivio —un alivio real, aunque dure poco—.

Después llega la culpa, y con ella la lista de reproches. Y aquí está la trampa: ese malestar no te empuja a hacerlo; hace la tarea más grande. Ahora, además del trabajo, acercarte a él significa acercarte también a todo lo que te has dicho sobre ti. Con lo cual evitas más. Y te castigas más.

El castigo es gasolina, no freno. Cada vez que te llamas vago, haces la tarea un poco más amenazante. Si te suena esa voz que no te suelta, tienes la culpa que no te suelta mirada de cerca.

Si no lo empiezo, no puede salir mal

Este es el motor secreto de mucha procrastinación, y casi nadie lo nombra: mientras no lo intentes, tu potencial sigue intacto.

Puedes seguir pensando que si te pusieras, lo harías bien.

Empezar es aceptar que lo que salga será imperfecto, y que ese resultado imperfecto va a decir algo de ti.

Así que lo que estás protegiendo no es tu tiempo: es tu imagen de ti mismo. Y sale carísimo, porque proteges esa imagen a cambio de no vivir. Si eso te toca de cerca, aquí tienes la vergüenza que te hace esconderte.

Lo vago no se puede empezar

Hay una parte que no es emocional, y conviene separarla.

«Arreglar mi vida», «ponerme con la tesis», «buscar trabajo» no

son tareas: son *territorios*. Y un territorio no se puede empezar. Solo se puede empezar algo concreto y físico: abrir el documento, escribir una frase, buscar un número, mandar un mensaje de tres líneas.

Si no sabes cuál es el primer movimiento físico, no tienes un problema de voluntad: tienes un problema de definición. Y eso se arregla con un papel, no con fuerza de voluntad.

Qué hacer

Pregúntate qué sientes, no qué te falta. Antes de buscar otra técnica, párate y responde: «¿qué siento cuando pienso en esto?». Miedo, vergüenza, pereza real, rabia, tristeza, asco. Nombrarlo le quita la mitad de la fuerza —una emoción con nombre se puede mirar; una sin nombre solo se puede esquivar—.

Reduce hasta que resulte ridículo. No «escribir el capítulo»: «abrir el documento y escribir una frase mala». No «ordenar la casa»: «recoger lo que hay encima de la silla». El objetivo del primer paso no es avanzar; es tocar la tarea sin que duela. Cuando la has tocado, deja de ser un monstruo.

Date permiso para hacerlo mal a propósito. Escribe el peor primer párrafo posible. Manda el correo torpe. Al perfeccionismo le quitas su única arma: si lo estás haciendo mal *a posta*, ya no hay nada que proteger. Casi siempre, lo que sale es mucho mejor de lo que temías —y si no, ya se arregla, que para eso existe corregir—.

Compromete cinco minutos, no la tarea. No te prometas terminar: prométete cinco minutos y el permiso explícito de dejarlo después. Lo difícil casi nunca es hacer; es *entrar*. Cuando ya estás dentro, el cuerpo suele seguir.

Cambia el castigo por curiosidad. En lugar de «qué me pasa, soy un desastre», prueba con «¿qué es lo que me da tanto miedo de esto?». La primera pregunta te hunde y no te enseña nada. La segunda te da información —y la información es lo único con lo que se puede trabajar—.

Cuándo es más que procrastinar

Hay un punto donde esto deja de ser un hábito y es otra cosa. Si la parálisis es constante y no va por temporadas; si además nada te apetece, ni siquiera lo que antes disfrutabas; si llevas meses arrastrando un cansancio que el descanso no arregla; o si toda tu vida —trabajo, casa, papeles, citas— lleva años atascada de la misma forma pese a que lo intentas de verdad, entonces no estás ante un problema de motivación. Puede haber una depresión, una ansiedad que lo tiñe todo, o una forma distinta de funcionar la atención. Y nada de eso se arregla con fuerza de voluntad ni con otra aplicación de productividad: se arregla mirándolo con alguien que sepa. Tienes cómo encontrar a esa persona sin perderte, y si además el trabajo te está vaciando, está lo que pasa cuando el trabajo te apaga. Si hoy el peso aprieta más de la cuenta, hay una mano disponible ahora mismo.

Pero para lo de esta semana, quédate con esto: no eres vago. Estás evitando algo que duele. Y lo que duele, cuando por fin lo miras, casi siempre resulta costar menos de lo que te ha costado esquivarlo todo este tiempo.

<https://www.vidha.eu/guias/por-que-lo-dejas-para-manana>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente*

Revelada. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/por-que-lo-dejas-para-manana>

Decidir con el miedo dentro.

Hay una decisión abierta encima de tu mesa — o de tu vida — desde hace semanas. Te sabes las dos listas de memoria. Has consultado, has rumiado, has esperado una señal. Y sigues sin decidir, con la sensación de que elegir mal te va a romper. Llevo tres décadas decidiendo con personas y dinero encima, y esta guía reúne lo que ese campo de pruebas enseña: por qué el juicio se apaga justo cuando más lo necesitas, qué decisiones merecen tu miedo y cuáles no, y cómo se decide sin esperar a que el miedo se vaya — porque no se va.

La verdad incómoda: la parálisis también es una decisión

Empecemos por desmontar el refugio. «Todavía no he decidido» suena a prudencia, a estar siendo cuidadoso. Pero no decidir no congela el mundo: el tiempo sigue decidiendo por ti, en una dirección concreta, cada día. No elegir colegio es elegir el que quede. No contestar la oferta es rechazarla. No tener la conversación es elegir que todo siga igual otro año. La parálisis no es la ausencia de decisión — es la decisión de que decidan las circunstancias, conservando las consecuencias y renunciando al timón. De todas las opciones de tu lista, esa es casi siempre la peor, porque es la única que eliges sin elegirla.

Por qué el juicio se apaga justo cuando más lo necesitas

Tres cosas pasan a la vez bajo presión, y conviene verlas para no confundirlas contigo. El miedo estrecha el foco: ves la amenaza con un detalle altísimo y pierdes el paisaje — las alternativas, los matices, el plan C que en frío verías en dos minutos. La rumiación gasta el criterio antes de usarlo: a la vuelta doscientos de la misma lista, no estás pensando mejor, estás cansando al que tiene que decidir. Y la presión disfraza lo urgente de importante: lo que grita parece grande, y lo grande de verdad — que casi nunca grita — espera en silencio a que te equivoques.

La distinción que ordena todo: puertas que se reabren

Si esta guía te deja una sola herramienta, que sea esta pregunta, hecha antes que ninguna otra: *si me equivoco, ¿puedo volver?* Hay decisiones reversibles — puertas que se reabren pagando un precio razonable: un trabajo que se puede dejar, una mudanza que se puede deshacer, un proyecto que se puede cerrar. Y hay decisiones irreversibles — puertas que se cierran de verdad: las menos, muchas menos de las que el miedo te dice.

El error que paraliza a casi todo el mundo es tratar cada decisión como si fuera irreversible: darle a la elección de un curso el peso de una sentencia de por vida. Esa inflación es la parálisis. La regla que la corrige: las decisiones reversibles se toman rápido y barato — decides, pruebas, corriges; equivocarse en ellas no es un drama, es información a buen precio. Las pocas irreversibles merecen lo contrario: tiempo deliberado, consejo de quien no tiene interés en tu respuesta, y jamás tomarse en caliente. La sabiduría no está en

decidir siempre rápido ni siempre despacio: está en saber delante de qué tipo de puerta estás.

Lo que enseñan tres décadas de decidir de verdad

Primera: la decisión perfecta no existe, y esperarla es la forma más elegante de la parálisis. Existe la decisión suficientemente buena, tomada a tiempo, y corregida después con honestidad. Quien espera certeza no está decidiendo mejor: está esperando que la decisión deje de ser una decisión.

Segunda: mirando atrás, casi nunca duelen las decisiones. Duelen los plazos. Lo que alargué sabiendo. La conversación pospuesta un año, el cierre estirado, el «un trimestre más» que fueron tres. El coste de decidir tarde es silencioso y no sale en ninguna lista de pros y contras — pero es, con diferencia, la factura más alta que he visto pagar, a mí y a otros.

Tercera: el miedo no se quita antes de decidir. Esa es la espera inútil — la de sentirse seguro primero, decidir después. En las decisiones que importan, la seguridad llega después de decidir, nunca antes. Se decide con el miedo dentro, hablándole claro: «vienes conmigo, pero no conduces».

Cuatro herramientas para esta semana

La prueba del tiempo. Pregúntate qué pensarás de esto dentro de diez días, diez meses y diez años. La mayoría de los miedos solo sobreviven a la primera pregunta; lo que importa de verdad sobrevive a las tres. Es un filtro brutal de lo urgente disfrazado.

El peor escenario, por escrito. El miedo difuso paraliza; el miedo concreto se gestiona. Escribe — papel, frases completas — qué pasaría exactamente si sale mal, y al lado, tu primer paso si eso

ocurre. Nueve de cada diez veces descubres dos cosas: que el desastre tiene un plan B razonable, y que ya lo sobrevivirías. El monstruo pierde tamaño en cuanto tiene contorno.

La fecha por defecto. La parálisis vive del plazo infinito. Mátaelo: «Si el día quince no ha aparecido información nueva, hago A.» Escríbelo y cuéntaselo a alguien. Has convertido una duda eterna en una decisión con calendario — y la cabeza, que insiste con lo que no tiene sitio, descansa.

La prueba del alivio. Cuando las listas empatan — y en las decisiones grandes siempre empatan —, haz este ejercicio: imagina que ya decidiste A. No lo evalúes: vívelo un día entero, como hecho consumado. Y escucha el cuerpo: ¿alivio o pérdida? Repite con B. El cuerpo suele tener la respuesta que las listas llevan semanas empatando — porque las listas miden argumentos, y el cuerpo mide lo que quieres.

Cuando el problema no es esta decisión

Una cosa más, dicha con cuidado: si no es esta decisión — si son todas; si elegir restaurante ya te cuesta; si detrás de cada elección hay una voz castigándote por adelantado por el error que aún no has cometido —, entonces el tema no es decidir mejor. Es de dónde sale ese castigo (esta nota habla de esa voz) y, si pesa demasiado, se trabaja acompañado: aquí está cómo encontrar con quién.

Para todo lo demás: la puerta, el papel, la fecha, el cuerpo. Y una última cosa que me ha costado años aceptar y regalo gratis: decidir es cerrar puertas — por eso duele. Pero una vida dedicada a mantener todas las puertas abiertas no es una vida: es un pasillo. Elige una habitación. Se vive mejor dentro que en el umbral.

<https://www.vidha.eu/guias/decidir-bajo-presion>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/decidir-bajo-presion>

Los domingos por la tarde.

Hay una hora exacta en que lo notas: el domingo, a media tarde, cuando el fin de semana todavía no ha terminado y ya no es tuyo. La losa. No es pereza — a nadie le entusiasma madrugar — y conviene no despacharlo con esa palabra, porque la losa del domingo es otra cosa: es información. Esta guía es para leerla: cómo distinguir el cansancio normal del vaciado que el descanso no repara, qué es lo que de verdad apaga a una persona en un trabajo, y qué hacer — sin recetas de privilegiado.

La prueba honesta: cansancio se cura descansando

Empecemos por la distinción que ordena todo lo demás. El cansancio es deuda de energía: duermes, desconectas unos días, y el lunes — aunque no te entusiasme — vuelves entero. Es la fatiga sana de haber trabajado. El vaciado es otra cosa, y se reconoce por una señal inconfundible: *el descanso no lo repara*. Vuelves de vacaciones y a los dos días estás exactamente donde lo dejaste. Duermes diez horas y despiertas sin pilas. El fin de semana no recarga: solo aplaza.

Esa es la prueba que te debes a ti: si descansar funciona, era cansancio — cuida el ritmo y sigue. Si descansar ya no funciona, deja de aumentar la dosis de descanso esperando otro resultado. El problema no es tu batería. Es que algo, ahí dentro, la está drenando más rápido de lo que ninguna noche puede llenarla.

Y no lo digo solo yo

Merece la pena saber dónde coloca esto la Organización Mundial de la Salud, porque cambia la conversación entera. Lo define como un síndrome que resulta de estrés laboral crónico mal gestionado, con tres señales: el agotamiento, la distancia mental con el trabajo —cinismo, ese despegue donde ya te da igual— y la sensación de que ya no sirves. Pero lo importante es *dónde* lo clasificó: no entre los trastornos mentales, sino entre los factores del entorno que influyen en la salud. No lo trata como una enfermedad tuya. Lo trata como un fenómeno del trabajo.

Y añade que la palabra se refiere específicamente al ámbito laboral, y no debería usarse para el cansancio de otras partes de la vida. Es un término con dirección: señala a un sitio.

Hay un segundo dato, y es el que explica por qué llevas tiempo intentándolo sin que mejore. Cuando se comparan los dos tipos de intervención, las dirigidas a la persona —mindfulness, resiliencia, gestión del estrés— dan mejoras modestas y de corta duración, y casi solo en el agotamiento: apenas mueven el cinismo ni la sensación de inutilidad. Las que cambian las condiciones —carga, margen de decisión, trato justo— mueven las tres, y el efecto sigue ahí un año después.

Dicho claro: si te dieron un taller de respiración y te devolvieron al mismo puesto, que no te funcionara del todo estaba medido de antemano. No es que lo hicieras mal.

Lo que de verdad apaga (no es trabajar mucho)

He pasado tres décadas en empresas, viendo apagarse a gente brillante — y encenderse a gente con cargas enormes. La cantidad de trabajo casi nunca es la variable. Estas tres, sí.

El esfuerzo sin sentido. Trabajar mucho no quema. Trabajar para nada, sí. Informes que nadie lee, reuniones que no deciden, proyectos que se cancelan en silencio. El esfuerzo humano necesita aterrizar en algo que importe — aunque sea pequeño — y cuando no aterriza nunca, la maquinaria empieza a girar en vacío. Y girar en vacío desgasta más que girar con carga.

La falta de mando sobre lo tuyo. Qué haces, cómo lo haces, cuándo lo haces: cuando las tres respuestas vienen siempre de fuera, algo se marchita. No es capricho — es cómo estamos hechos. Una persona sin ningún margen de decisión sobre su propio día se convierte en pasajera de su vida laboral, y los pasajeros no se cansan del viaje: se cansan de no conducir nunca.

Fingir quien no eres, ocho horas al día. Sonreír a quien no respetas, defender lo que no crees, encajar en una cultura que te pide ser otro. Actuar tiene un coste energético altísimo y silencioso — pregúntale a cualquier actor cómo acaba una función. Si tu jornada es una función, el agotamiento no viene del trabajo: viene del personaje.

La trampa de fondo: cuando tú eres tu trabajo

Hay un agravante que convierte todo lo anterior en crisis de identidad: haber dejado que el trabajo sea la única fuente de quién eres. Es una trampa elegante — se disfraza de vocación, de compromiso, de «es que a mí me gusta lo que hago» — y funciona de maravilla mientras el trabajo va bien. Pero concentrar la valía entera en una sola fuente es construir con un único punto de fallo: cuando el trabajo se tuerce, no se tuerce tu agenda. Te tuerces tú.

La señal de que estás ahí: te preguntan quién eres y contestas qué haces. Te imaginas sin ese cargo y notas vértigo, no curiosidad.

Los logros de fuera del trabajo — los tuyos, los de tu casa — te parecen de segunda. Si te reconoces, apunta esto: diversificar las fuentes de identidad no es bajar la ambición. Es ingeniería básica. Ningún ingeniero cuelga un puente de un solo cable.

Qué hacer — sin recetas de privilegiado

No te voy a decir «renuncia y persigue tu pasión». Ese consejo lo dan los que ya no tienen hipoteca. Lo que sigue funciona dentro de una vida real, con facturas.

Primero, el diagnóstico por escrito: ¿es *el* trabajo o es *este* trabajo? No es lo mismo que tu profesión se haya agotado a que te esté agotando este sitio, este jefe, esta etapa. Papel, tres columnas: lo que me vacía — lo que todavía me llena — lo que cambiaría si pudiera. Sé concreto: «las reuniones de los lunes», no «todo». Muchas veces descubres que el problema tiene nombre y apellidos, y eso lo cambia todo, porque lo concreto se puede negociar, esquivar o abandonar. «Todo» no.

Segundo, recupera un palmo de mando. No hace falta el control total — hace falta *algo* tuyo. Cómo organizas tu primera hora. Un proyecto propio, aunque sea minúsculo y nadie lo haya pedido. Un no bien puesto. El mando se recupera por palmos, y el primero es el que más cambia la sensación de pasajero.

Tercero, enciende algo fuera antes de decidir lo de dentro. El trabajo apaga más cuando es lo único encendido — toda la presión cae sobre la única bombilla. Una cosa pequeña, regular, y a ser posible inútil: que no produzca, que no se pueda poner en ningún currículum. Nadar, un huerto, un instrumento mal tocado. No es escapismo: es repartir el peso de quién eres entre más de un cable.

Y cuarto: si tras todo esto la respuesta es «es este sitio» — entonces ya no tienes un estado: tienes una decisión. Y las decisiones tienen su propia guía en esta casa: decidir con el miedo dentro — la parálisis también decide, las puertas reversibles, la fecha por defecto. Te espera ahí.

Cuándo es más que el trabajo

Una cosa más, mirándote a los ojos: si la losa del domingo está también el martes, y el sábado, y en agosto; si nada de ninguna parte — tampoco lo de fuera — enciende; si dormir no descansa nunca y todo pesa desde hace meses, entonces quizá el trabajo no es la causa: es solo donde más se nota. Eso no se resuelve cambiando de empleo, y no tienes que averiguarlo solo: aquí está cómo encontrar con quién mirarlo, paso a paso.

Para todo lo demás: el papel de las tres columnas, el palmo de mando, la bombilla de fuera. Y una última idea para guardar: el trabajo puede ocupar tu agenda — es su sitio. Lo que no puede ocupar es la definición entera de quién eres. Los domingos por la tarde, bien mirados, no son el problema. Son el aviso. Escúchalo antes de que tenga que gritar.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-el-trabajo-te-apaga>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. World Health Organization (2019). ICD-11, code QD85: Burn-out. — *Fenómeno ocupacional; no está clasificado como trastorno.*
2. Ruotsalainen, J. H. et al. (2015). «Preventing occupational stress in healthcare workers». Cochrane Database of Systematic Reviews, CD002892. — *Intervenciones sobre las condiciones frente a intervenciones sobre la persona.*

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-el-trabajo-te-apaga>

Pedir ayuda también se aprende.

Este sitio te da palabras. Un buen profesional te acompaña a usarlas. Son cosas distintas, compatibles, y la segunda no se enseña en ningún sitio: cómo se busca un psicólogo, qué significan las siglas, qué hacer si el dinero es el muro, y cómo saber — sin años de prueba y error — si la persona que tienes delante es la adecuada. Esta guía existe para que el camino hacia la ayuda no sea otra cuesta más.

Primero, una cosa que conviene decir en voz alta: buscar ayuda profesional no es el último recurso de los que están muy mal. Es una herramienta seria, como lo es un fisioterapeuta para una contractura de años. Has cargado peso mucho tiempo. No hace falta esperar a que la espalda se rompa.

Quién es quién (las siglas, sin niebla)

Psicólogo general sanitario. Es la figura con la que trabaja la mayoría de la gente que va a terapia en España, en consulta privada o en centros de salud. Sobre los títulos conviene quitarse una idea rígida de encima: la formación importa, sí, pero un máster concreto o una vía concreta no son, por sí solos, el sello de un buen terapeuta — hay profesionales excelentes que han llegado por caminos distintos, y los hay mediocres con el currículo perfecto. La titulación informa; no dictamina. Lo que de

verdad protege — y a esto sí merece la pena mirar — viene más abajo, en las señales del buen profesional.

Psicólogo clínico. Especialista formado por la vía del sistema público (la residencia PIR, el equivalente al MIR de los médicos). Es quien te atenderá si llegas a psicología por la sanidad pública, y también ejerce en privado.

Psiquiatra. Médico especializado en salud mental. Puede valorar y prescribir medicación; muchos tratamientos combinan psiquiatra y psicólogo, y funcionan mejor juntos que por separado. Que te deriven a psiquiatría no significa nada terrible: significa que alguien quiere usar todas las herramientas disponibles.

Para lo que se cuenta en este sitio — relaciones que doblan, ansiedad, la reconstrucción de después — cualquiera de los dos primeros perfiles es un buen punto de partida.

Por dónde empezar, según tu situación

La vía pública. Empieza por tu médico de cabecera: cuéntale lo que te pasa con la misma franqueza que usarías para un dolor físico, y pide derivación a salud mental. Es gratuita y el profesional será competente. La parte honesta: las listas de espera son largas y las sesiones, espaciadas. Si puedes permitirte no esperar, considera combinar: pide la derivación hoy (la cita llegará) y mientras tanto explora la vía privada.

La vía privada. Fíjate en dos cosas, por este orden. Primero, que trabajen lo tuyo: trauma, relaciones, ansiedad, lo que sea que te trae — la especialización pesa más que la etiqueta. Y como comprobación de base, que estén colegiados (el número es público): no es un sello de calidad por sí mismo, pero sí la verificación mínima de que ejercen en regla. Casi todos ofrecen

una primera llamada o sesión informativa: úsala. No estás comprando; estás entrevistando.

Si el dinero es el muro. No te rindas ahí; hay más caminos de los que parece. Muchas facultades de psicología tienen clínicas universitarias abiertas al público con precios muy reducidos, donde atienden profesionales en formación supervisados por especialistas — la calidad suele sorprender. Los colegios oficiales de psicólogos de cada comunidad orientan sobre recursos disponibles. Y algunos ayuntamientos y asociaciones ofrecen atención psicológica gratuita o casi para situaciones concretas — violencia, duelo, familias. Preguntar en servicios sociales de tu municipio no cuesta nada y abre puertas que no salen en Google.

La primera sesión: qué es normal y qué no

Es normal salir de la primera sesión sin soluciones: la primera sesión es para que cuentes tu historia y para evaluaros mutuamente. Es normal que te pregunte cosas que parecen no venir al caso — está construyendo el mapa. Es normal sentirte raro, expuesto, incluso peor que al entrar: has abierto cajas. Y es normal no estar seguro todavía de si es tu persona.

No es normal que te juzgue. No es normal que minimice lo que traes («eso le pasa a todo el mundo»). No es normal que hable más de sí que de ti, ni que te garantice resultados con fecha, como quien instala una cocina.

Las señales de un buen profesional

Te explica cómo trabaja y por qué, en un idioma que entiendes. Los objetivos los pones tú — te ayuda a afinarlos, no te los impone. Te da herramientas para necesitarle menos, no rituales para necesitarle más. Puede decir «no lo sé» y «esto no es lo mío,

te derivo» — esa frase, lejos de ser mala señal, es de las mejores. Y notas, sesión a sesión, que sales con algo: una distinción, una pregunta mejor, un encargo pequeño.

Las señales de alarma son las simétricas: certezas absolutas sobre tu vida a la segunda sesión, juicios sobre tus decisiones, promesas de transformación, dependencia que crece en lugar de menguar, o límites que se difuminan. La relación terapéutica es una relación profesional cálida — las dos palabras importan.

El permiso que nadie da: cambiar no es fracasar

La investigación en psicoterapia lleva décadas señalando lo mismo: el vínculo entre paciente y terapeuta pesa tanto o más que la técnica concreta. Eso significa que el encaje no es un lujo — es parte del tratamiento. Si tras unas cuantas sesiones sientes que no conectas, que no te sientes seguro o que aquello no avanza, decirlo y cambiar de profesional no es rendirse ni ofender a nadie: es ajustar la herramienta. Los buenos profesionales lo entienden; los mejores lo facilitan.

Y si vienes de una relación donde te hicieron dudar de tu propio juicio, atención a una trampa concreta: notar incomodidad con un terapeuta y descartarla automáticamente («será cosa mía, como siempre»). Tu criterio también cuenta aquí. Sobre todo aquí.

Para todo lo demás: las palabras de este sitio seguirán aquí — las señales, el suelo nuevo, el curso de abajo. Pero si algo de lo que has leído estos días pesa más de lo que se puede cargar en solitario, la mejor página de esta casa es la que te saca de ella un rato a la semana, hacia una consulta con alguien de carne y hueso. Ve. Aquí te esperamos.

Y si no sabes por dónde empezar, o solo quieres que alguien te oriente antes de dar el paso: puedes escribirme directamente, cuando quieras, a vidha@vidha.eu. Leo todos los correos. No es una consulta — es una persona al otro lado ayudándote a encontrar la puerta correcta.

<https://www.vidha.eu/guias/como-encontrar-psicologo>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

<https://www.vidha.eu/guias/como-encontrar-psicologo>

No eres un desastre con el dinero.

Hay sobres que llevan tres días sin abrir. Miras el saldo varias veces al día aunque sabes lo que pone. Te has vuelto olvidadizo, te cuesta concentrarte, tomas decisiones raras en cosas que no tienen nada que ver — y encima te lo apuntas como un defecto de carácter. Esta guía no va a arreglarte las cuentas. Va de lo que el dinero le está haciendo a tu cabeza, que es medible y no es culpa tuya.

Lo que ocupa el dinero en tu cabeza

Empiezo por el hallazgo que le cambia el marco a todo lo demás, porque casi nadie lo ha oído.

En un estudio ya clásico se hizo algo sencillo: pedirle a la gente que pensara en un gasto imprevisto —el coche se ha roto— y, justo después, ponerles pruebas de razonamiento que no tenían nada que ver con dinero. Cuando el arreglo era barato, todos rendían igual. Cuando era caro, las personas con menos recursos rendían notablemente peor; las que tenían colchón, no. Solo por haber pensado en ello.

Los mismos investigadores midieron a agricultores antes y después de cobrar la cosecha: las mismas personas rendían mejor cuando tenían el dinero encima. La caída, traducida a una escala conocida, rondaba los trece puntos de cociente intelectual —

comparable a lo que le pasa a cualquiera tras una noche entera sin dormir.

La conclusión de los autores es la que importa aquí, y conviene leerla despacio: no rinden peor por rasgos personales, sino porque el propio contexto de escasez impone una carga que ocupa la capacidad mental. No es que seas descuidado. Es que una parte de tu cabeza está permanentemente ocupada haciendo cuentas de fondo, y esa parte no está disponible para nada más.

El bucle, que es la parte cruel

De ahí sale algo que explica muchas cosas y que se juzga con mucha dureza desde fuera.

La capacidad que se consume es justo la que sirve para planificar a medio plazo, comparar opciones y resistir lo inmediato. Es decir: cuesta más decidir bien exactamente cuando peor te puedes permitir decidir mal. Quien mira desde fuera ve a alguien que «no se organiza». Lo que hay debajo es una cabeza que lleva meses funcionando con menos ancho de banda del que tiene en realidad.

Si te has descubierto pagando de más por no comparar, aplazando una gestión que sabes que hay que hacer, o eligiendo la opción peor a sabiendas, esto es lo que estaba pasando. No es carácter: es carga.

Y no hace falta ser pobre

Un matiz que sorprende y que amplía esto a mucha más gente: la escasez que pesa es subjetiva. Lo que define el efecto no es el nivel de ingresos, sino la distancia entre lo que tienes y lo que necesitas.

Por eso alguien con un sueldo razonable y una hipoteca que le aprieta, o con un préstamo que se comió el margen, puede estar viviendo exactamente lo mismo. Si al leer esto has pensado «pero yo no soy pobre, no tengo derecho a sentirme así», ese es justamente el punto.

Qué se puede hacer con la cabeza

Y aquí voy a ser claro sobre lo que esta guía no es: no soy asesor financiero y no te voy a decir qué hacer con tu dinero. Lo que sigue es para la carga mental, que es lo mío. La parte económica se habla con quien sepa — y en muchos sitios hay servicios públicos o gratuitos de asesoramiento y de deuda que la gente no usa porque no sabe que existen.

Quítale decisiones al día. Cada elección pendiente consume ancho de banda aunque no la tomes. Domicilia lo que se pueda, automatiza lo repetido, cierra lo pequeño. No es organización: es liberar sitio.

Dale una hora, y solo una. Un rato fijo a la semana para mirar cuentas, abrir sobres y hacer gestiones. Fuera de ese rato, se anota y se aplaza. Mirar el saldo doce veces al día no cambia el saldo y sí ocupa el día entero.

Abre los sobres. Lo no abierto pesa más que lo conocido, porque la cabeza le pone el peor número posible. Casi siempre da menos miedo saberlo que imaginarlo — y hasta que no se sabe, no se puede negociar nada.

Habla del dinero en pareja fuera de la discusión. El dinero es de los temas que más desgastan una relación, y casi siempre se saca en el peor momento. Un rato acordado, con las cifras delante y sin reproche, hace más que diez conversaciones en caliente.

Y no te lo cuentes como identidad. «Estoy en una situación difícil» describe un momento. «Soy un desastre» describe a una persona, y encima con una etiqueta que hace más difícil pedir ayuda. La vergüenza funciona así.

Cuándo pedir ayuda

Habla con un profesional si llevas semanas sin dormir por esto —la guía del insomnio ayuda con la parte de las noches—, si el ánimo lleva tiempo apagado, si has dejado de contárselo a la gente, si estás bebiendo más —eso tiene su propia guía— o si evitas por completo mirar nada relacionado. Y si hoy no puedes con nada de esto, no hace falta resolverlo hoy: hay una mano disponible ahora mismo. Aquí tienes cómo encontrar a un profesional, y si el coste es parte del problema, esa misma guía explica las vías públicas y de tarifa reducida.

Termino con lo que más me importa de esta guía. Que tu cabeza vaya peor ahora no es una prueba de nada sobre ti; es lo que le pasa a cualquier cabeza sometida a esta carga, y se ha medido en gente igual que tú antes y después de tener dinero. Cuando la situación afloje —y muchas aflojan— esa capacidad vuelve. No la has perdido: la tienes ocupada.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-el-dinero-no-llega>

Escrito por Miguel Díaz Zamacona

Psicólogo, especialista en negociación, mediación y resolución de conflictos. Autor de *Arquitectura de la Manipulación* y *La Mente Revelada*. Escribe VIDHA él solo, sin publicidad y sin nada que venderte.

Estas guías no sustituyen a un profesional. Si lo necesitas, aquí tienes cómo encontrarlo.

DE DÓNDE SALE ESTO

1. Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E. & Zhao, J. (2013). «Poverty impedes cognitive function». *Science*, 341(6149), 976-980. — *La escasez consume capacidad cognitiva: el equivalente a una noche sin dormir*.

<https://www.vidha.eu/guias/cuando-el-dinero-no-llega>