

# 1 PRE-OCUPARSE

*Andrés lleva tiempo preocupado ante la posibilidad de perder su puesto de trabajo. Ha habido muchos despidos últimamente en la empresa y sospecha que es el próximo en la lista. Antes de que eso suceda, ha empezado a sondear a sus jefes buscando información sobre su situación. Ésta le produce tal ansiedad que le cuesta dormir. Llega a la oficina cansado y de mal humor, con lo que la relación con sus compañeros tampoco es la idónea.*

*Andrés está tan preocupado que ha dejado de ocuparse eficazmente de sus tareas. No para de construir mentalmente profecías en las que es despedido.*

*Al final, a fuerza de alimentar la preocupación y de desatender sus tareas, ve cumplidos sus temores.*

## **Contra la preocupación, concentración**

Pre-ocuparse es una manera excelente de no ocuparse de las cosas, ya que mientras damos vueltas a lo que podríamos hacer, a lo que los demás no han hecho o a lo que podría pasar, todos nuestros asuntos permanecen en un estado de parálisis que nos impide tomar decisiones y ponernos en marcha.

Sobre esto, el psicólogo Thomas Borkovec asegura que “aunque a veces la preocupación puede ser positiva, en muchas ocasiones se cae en un pensamiento crónico alrededor de dicha preocupación. En general, la gente se preocupa por cosas que tienen poca probabilidad de ocurrir”.

El mismo profesor Borkovec ha centrado buena parte de su carrera en el estudio de los estragos que provoca el exceso de preocupación y la ansiedad. En sus investigaciones, Borkovec localizó **tres grandes fuentes de preocupación:**

1. Los pensamientos recurrentes
2. La evitación de los resultados negativos
3. La inhibición de las emociones.

Como argumenta en una entrevista concedida a la *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, Borkovec y su equipo empezaron a estudiar la preocupación mientras indagaban sobre posibles tratamientos para el insomnio.

Tras probar la eficacia de la relajación en la terapia contra el insomnio, llegaron a la conclusión de que se trataba de una buena técnica, pero no porque consiguiera relajar la parte somática que producía la ansiedad, sino porque reducía las ideas intrusivas que desata un exceso de preocupación.

Comprendieron así que lo que mantenía a las personas despiertas no era la excitación, sino el circuito de los pensamientos. Por consiguiente, si lograban desviar su atención al relajarse, los pacientes conseguían detener la preocupación.

También la doctora en psicología Lizabeth Roemer ---colaboradora de Borkovec--- coincide en la importancia de **desviar la atención para luchar contra la ansiedad y el exceso de preocupación.**

## EL EXPERIMENTO DEL OSO BLANCO

En 1987, Daniel Wegner, un psicólogo de la Universidad de Harvard, y su equipo realizaron un estudio sobre la capacidad de la mente para suprimir pensamientos no deseados.

En el experimento, se pidió a los voluntarios que no pensarán en un oso blanco. Los participantes estaban solos en una habitación con un micrófono y una campanilla y debían hablar sobre cualquier tema. Cada cierto tiempo, alguien interrumpía su monólogo para pedirles que no pensarán en un oso blanco.

Antes de entrar en la sala, se había ordenado a los participantes que cada vez que pensarán en un oso blanco tocaran la campanilla. De promedio, cada voluntario hizo sonar seis veces la campanilla en los cinco minutos posteriores a la orden.

Según concluyó Wegner, “el principal problema de la orden de “no pensar” es que debido a un mecanismo consciente de evitación, la idea continúa en nuestra mente y así nos mantenemos rumiando las mismas preocupaciones”.

Wayne W. Dyer, autor de *Tus zonas erróneas*, analiza así este problema tan generalizado: “ La preocupación es endémica en nuestra cultura. Casi todo el mundo pierde una increíble cantidad de momentos presentes preocupándose por el futuro. Y todo ello no sirve para nada. **Ni un solo momento de preocupación logrará mejorar las cosas.** Peor aún, es muy posible que la preocupación anule su eficacia en el presente”.

La dieta de la preocupación, sin embargo, no debemos llevarla a cabo sólo en el trabajo o en el ámbito de la salud, fuente de ansiedad continua que puede llevar a una situación de hipocondría crónica. También en el ámbito sentimental es una constante que puede llevarnos a pensamientos erróneos como estos que menciona Wayne Dyer: “ Si quieres a alguien, es el mensaje, debes preocuparte por él. Pirás frases como “Por supuesto que estoy preocupado por ella; es natural cuando quieres a alguien” o “ No puede dejar de preocuparme porque te quiero”. Así pruebas tu amor preocupándote suficientemente en el momento apropiado”.

Sin embargo, demostrar amor por una persona no tiene nada que ver con este sentimiento de pánico que promueve la preocupación.

### Cómo detener la preocupación

Cuando instalamos en nuestro circuito mental una secuencia de ideas recurrentes y estereotipadas sólo conseguimos que, en vez de ayudar a resolver los problemas, nos anclamos más a ellos.

El estudio realizado por Borkovec, además de demostrar la importancia de distraer la atención de las ideas intrusivas que desatan la preocupación, le permitió diseñar un método que puede ayudar a controlar la ansiedad:

- Primer paso: tomar conciencia de uno mismo y de lo que nos preocupa.
- Segundo paso: Adoptar una postura crítica ante las creencias que sustentan la preocupación. Antes de seguir pre-ocupándonos, merece la pena que nos preguntemos:
  - ¿ Estamos seguros de que se va a producir este episodio que tanto tememos?

- Si no tenemos la certeza de que eso vaya a ocurrir, ¿de qué sirve darle vueltas?

Esta combinación de **atención** y **escepticismo** es muy útil para frenar la activación neurológica que provoca la ansiedad.

## **Richard Carlson y sus consejos para no ahogarse en un vaso de agua**

Uno de los profesionales de la salud psicológica que más ha escrito sobre cómo evitar las preocupaciones fue Richard Carlson, autor del libro *No te ahogues en un vaso de agua*.

En sus propias palabras, “el efecto enfermizo de los pensamientos aparece cuando nos olvidamos de que los pensamientos son una función de nuestra conciencia”.

Un artículo de este autor titulado “Happiness as a Priority” resume de forma concisa el secreto para una vida feliz : “El secreto para una vida feliz es **comprender que los pensamientos son sólo pensamientos**. Las cosas verdaderas ocurren siempre, pero cuando ya han ocurrido o cuando no han ocurrido, son sólo eso: pensamientos”.

En otro de sus ensayos divulgativos, *You can be happy no matter what*, encontramos una reflexión reveladora sobre el estrés y las preocupaciones: “El estrés no es algo que nos pase a nosotros sino algo que desarrollamos desde nuestro interior, a través de nuestra propia manera de pensar. De dentro a fuera, uno decide qué es y qué no es estresante”.

Por eso, cada vez que concebimos el estrés como algo externo, estamos validando su experiencia y nos empeñamos en buscar maneras de luchar contra él sin darnos cuenta de que **esa situación es estresante porque la hemos clasificado como tal**.

En su best seller *No te ahogues en un vaso de agua*, Richard Carlson expone algunos consejos para evitar que las pequeñas cosas, como reza el título, nos dejen sin aliento.

El manual está dividido en cien capítulos breves en los que el autor propone **estrategias para controlar las emociones negativas** que nos llevan a preocuparnos por todo, y así saborear la vida.

Algunos de estos consejos prácticos son:

- No sufras por pequeñeces
- Vive el momento presente
- Haz las paces con la imperfección
- Realiza una cosa detrás de la otra.
- Toma conciencia del efecto de bola de nieve de tus pensamientos.
- Plantéate la pregunta: ¿Tendrá eso importancia dentro de un año?
- Repite para ti mismo “ la vida no es una emergencia”
- Toma conciencia de tus estados anímicos y o te dejes llevar por los momentos malos.
- Relaja tu mente.
- Aprende a vivir con la incertidumbre sobre el mañana
- Cambia la actitud que tienes hacia tus problemas.
- Toma conciencia del poder de tus propios pensamientos.
- Pregúntate siempre; ¿Qué es realmente importante?

## Consejos de Dale Carnegie

Entre los autores que han tratado cómo lidiar con las preocupaciones encontramos al famoso empresario y conferenciante estadounidense Dale Carnegie, que escribió *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* o *Cómo hablar bien en público*, obra que obtuvo mucho éxito gracias a sus cursos para desarrollar habilidades interpersonales.

Uno de los pilares de su ideario es la **asunción de la propia responsabilidad**, es decir, que cada uno es responsable de lo que le ocurra en la vida.

En su libro *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, Dale Carnegie da unas pautas para dejar de lado las preocupaciones y vivir de una forma más sana y plena. En una síntesis de la primera parte de esta obra, Carnegie ofrece tres reglas fundamentales que han de servirnos para controlar la preocupación:

- Regla 1: Vive solamente el día de hoy. No vivas en el ayer ni en el mañana. Concéntrate en el hoy.
- Regla 2: Haz frente a los problemas.
  - a. Pregúntate: ¿Qué es lo peor que puede suceder?
  - b. Prepárate para aceptar lo peor.
  - c. Trata de mejorar la situación partiendo de lo peor.
- Regla 3: Recuerda el precio exorbitante que puedes pagar con tu vida y tu salud, por las preocupaciones.

Y, para acabar esta sección, una brillante reflexión del gran Duke Ellington: **“Hay dos tipos de preocupaciones: las que puedes hacer algo al respecto y las que no. No hay que perder tiempo con las segundas”**.

## La profecía de autocumplimiento

El capítulo dedicado a la primera semana de nuestro programa es mucho más extenso que el resto debido a los males asociados a la preocupación. Uno de ellos es **el hábito de predecir en negativo lo que va a ocurrir, con lo cual ayudamos a que suceda lo peor**.

La introducción del término “profecía autocumplida” o “autorrealizada” (*self-fulfilling prophecy*) se atribuye al sociólogo Robert K. Merton, profesor de la Universidad de Columbia, fallecido en el año 2003.

Se dice que la profecía autocumplida de Merton se basa en el teorema formulado por William I. Thomas en su libro *The child in America; Behavior problems and programs*. El teorema expone lo siguiente: “ Si las personas definen las situaciones como reales, éstas son reales en sus consecuencias.

Un caso especial de la profecía autocumplida es lo que se conoce como efecto Pigmalión. Esta teoría, demostrada con numerosos experimentos en el terreno laboral y escolar, permite comprender cómo influye nuestra manera de ver y tratar a las personas en su comportamiento final. En palabras de Álex Rovira, “es el proceso mediante el cual **las creencias y expectativas de una persona respecto a otro individuo afectan de tal manera a su conducta que el segundo tiende a confirmarlas**”.

## El efecto Pigmalión

Este concepto surgió en la década de 1960 gracias a Robert Rosenthal, psicólogo de la Universidad de Harvard, y a Lenore Jacobson, a raíz de un estudio que se conoció como “el efecto Pigmalión en el aula”. Dicho experimento se llevó a cabo en un colegio donde se realizó una evaluación para medir el coeficiente intelectual del alumnado.

Cuando se concluyó la evaluación, los investigadores decidieron seleccionar al azar a un 20% de los alumnos que habían realizado dicha prueba sin tener en cuenta los resultados reales del test e informar a los profesores (aunque no era cierto) de que ese 20% correspondía a quienes habían logrado entrar en la categoría de nivel superior y que, por lo tanto, de ellos se debía esperar un rendimiento escolar muy alto.

Al final de curso, se comprobó que esos alumnos seleccionados mostraban una mejora en su rendimiento escolar en comparación al resto de alumnos que, supuestamente, no pertenecían al nivel superior. Estos resultados permitieron a Rosenthal y a Jacobson llegar a la conclusión de que **las expectativas que los propios profesores se habían hecho con respecto a sus alumnos “más capacitados” habían provocado en ellos un interés que les había llevado a realizar un esfuerzo para progresar en su rendimiento.** De esa manera pudieron comprobar la relevancia de las expectativas propias y ajenas en nuestro comportamiento.

El efecto Pigmalión , por lo tanto, opera siguiendo tres aspectos fundamentales:

- Creer firmemente en un hecho como verdad incuestionable.
- Tener la expectativa de que se va a cumplir lo esperado.
- Acompañar con mensajes que animen a que efectivamente se cumpla lo que esperan.

Las investigaciones que realizaron Rosenthal y Jacobson y que expusieron en su libro *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils Intellectual Development* evidenciaron el poder de los mensajes que se le transmiten a los estudiantes.

**Cuando un docente transmite mensajes negativos, el alumno tiende a acomodarse a las expectativas del profesor.** Del mismo modo sucede si es lo contrario.

## El poder de las expectativas

En su obra *Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*, el psicólogo Walter Riso define la profecía autorrealizada como “la tendencia a través de la cual las expectativas (profecías) que producimos (usualmente frente a otras personas) nos llevan a actuar de tal forma que nuestras profecías se cumplen. Por lo general, quienes utilizan profecías autorrealizadas suelen comportarse de manera no consciente”.

En su libro expone estudios en los que se ha demostrado que los efectos de autoprofecía afectan al comportamiento de las personas de manera significativa. “Todo parece indicar que cuando las personas hacen profecías positivas o negativas sobre su comportamiento tendrán más probabilidades de ejecutar conductas congruentes con sus predicciones. **El poder de las expectativas es, sin lugar a dudas, muy poderoso**”.

## Cómo combatir en positiva la profecía autocumplida

En su libro *La Resiliencia. Construir en la adversidad*, el autor Al Siebert expuso cómo puede entenderse de manera positiva la profecía autorrealizada. Según él:

Tanto el optimismo como el pesimismo tienden a ser profecías autoexplicativas. Si esperas un resultado satisfactorio, tu cerebro resalta los pequeños acontecimientos y las oportunidades que pueden conducirte a lograr el resultado. Si esperas un desenlace adverso, tu cerebro te hará pensar, sentir y actuar de modo que llegue al desenlace esperado.

(...) Las personas que se creen afortunadas perciben y actúan frente a las oportunidades afortunadas, mientras que las personas que creen que son desafortunadas, lo perciben y se permiten sentirse derrotadas por los acontecimientos desgraciados.

En el pasado, los seres humanos no comprendían que sus creencias optimistas o pesimistas crearan una profecía "autocumplida". Ahora sabemos que **los seres humanos tienden a interactuar con el mundo de una manera que confirma sus creencias, prejuicios y predicciones**. Las personas con actitudes positivas actúan para alcanzar los buenos resultados que esperan. Dan explicaciones positivas para los contratiempos y mantener sus esfuerzos. Las personas con actitudes negativas aceptan los reverses como prueba de lo que esperaban y como excusa para no trabajar para hacer que las cosas salgan bien.

Un motivo más para dejar de preocuparnos por lo que puede salir mal y centrarnos en aquello que va a salir bien.

## Herramientas para apuntalar la infelicidad

En su libro *El arte de amargarse la vida*, Paul Watzlawick dedica un capítulo a cómo las profecías autocumplidas pueden ser una manera de hacernos infelices:

En el periódico de hoy, tu horóscopo te advierte ( y también aproximadamente a 300 millones más que nacieron bajo el mismo signo del zodiaco) que puedes tener un accidente. En efecto, te pasa algo. Por tanto, será verdad que la astrología tiene gato encerrado.

O ¿ cómo lo ves?, ¿estás seguro de que también te habría ocurrido un accidente si no hubieses leído el horóscopo?, ¿si estuvieses realmente convencido de que la astrología es un bulo craso?. Naturalmente, esto no puede explicarse a posteriori.

(...) Si, por ejemplo, se impide a una minoría el acceso a ciertas fuentes de ingresos ( pongamos ,por caso,a la agricultura o a cualquier oficio manual), porque, en opinión de la mayoría, es gente holgazana, codiciosa o sobre todo "no integrada", entonces se les obliga a que se dediquen a ropavejeros, contrabandistas, prestamistas y otras ocupaciones parecidas, lo que, "naturalmente", confirma la opinión desdeñosa de la mayoría. Cuantas más señales de stop ponga la policía, más transgresores habrá del código de circulación, lo que "obliga" a poner más señales de stop. Cuanto más una nación se siente amenazada por la nación vecina, más aumentará su potencial bélico, y la nación vecina, a su vez, considerará urgente armarse más. Entonces el estallido de la guerra (que ya se espera) es sólo cuestión de tiempo (...) Si un número suficiente de personas cree un pronóstico que dice una mercancía determinada va a escasear o a aumentar de precio ( tanto si "de hecho" es verdad como si no lo es), vendrán compras de acaparamiento, lo que hará que la mercancía escasee o aumente de precio.

**La profecía de un suceso lleva al suceso de la profecía.**

## Ejemplos de profecías autocumplidas en la literatura y el cine

Uno de los primeros ejemplos de cómo puede funcionar una profecía autocumplida es el caso de Edipo. Aunque en su caso no es él mismo quien realiza dicha profecía, el hecho que el oráculo le avise del terrible suceso que acontecerá con sus padres ( quien vaticina que Edipo matará a su padre y se casará con su madre) hace que nuestro “héroe” inicie una serie de actos para evitar dicha profecía que lo conducen precisamente al punto en que acabará cometiéndolos.

Algo parecido ocurre en la película *Minority Report*, donde el policía John Anderton (interpretado por Tom Cruise) ve una profecía de los Precogs en la que se contempla a él mismo asesinando a un hombre a quien no conoce. Para evitar ser capturado por los agentes de Pre-Crimen y comprender por qué aparece en esa profecía, Anderton inicia una investigación que lo llevará precisamente al lugar que aparecía en la visión de los Precogs. Lo interesante de la historia de Philip K. Dick que Spielberg llevó a la gran pantalla es que, en este caso, Anderton decide escoger no cumplir la profecía que él mismo ha presenciado.

Otro caso de profecías autocumplidas en el cine podemos encontrarlo en la película *Matrix*, en el momento en que Neo va a visitar el Oráculo y ésta le dice que no se preocupe por el jarrón. AL preguntar Neo por qué jarrón no debe preocuparse, se gira, da un golpe a un jarrón y lo rompe. “Lo que hará que te devanes los sesos será la pregunta: ¿lo hubiese roto si no te lo hubiera dicho?, dice el Oráculo.

En *El crimen de lord Arthur Savile*, Oscar Wilde lleva a su personaje a un quiromántico, quien augura que Savile matará a su familia, a lo que lord Arthur piensa:”Si está escrito que mataré a un familiar, mejor será que lo haga cuanto antes”.

En el cuento “Dulces para mi dulce”, de Robert Bloch ( en la recopilación de cuentos titulada *Dulces sueños* de la editorial Valdemar), se narra la historia de Irma, una niña que, después de recibir constantemente el mensaje de que su comportamiento es el de una pequeña bruja, decide aprender brujería para demostrarle a su padre que no estaba equivocado.

### Un ejemplo práctico

Imaginemos una “situación tipo” como la que expone la psicóloga Mariana Alvez para ilustrar el funcionamiento de la profecía autocumplida:

---Yo creo que nadie me quiere.

---¿ Por qué piensas eso?

---Porque sí, nadie me quiere. Cuando conozco a alguien y soy yo misma me rechazan, entonces me aburro enseguida y me alejo de esa persona. Siempre piensan mal de mí, yo lo sé.

---¿Y qué es ser tú misma?

---Digo lo que pienso y no me importa cómo lo tomen los demás, hay gente que no soporta la verdad. Además, no me gusta soportar el mal humor de nadie ni que me vengán con sus problemas, soy de enojarme bastante. Capaz de enojarme demasiado si.....

---¿Puede ser que a veces estés a la defensiva?

---¿ Y cómo no voy a estarlo? ¡ Si nadie me quiere!

De acuerdo con esta terapeuta, si nosotros creemos que no podemos hacer o conseguir algo, tendremos razón. Si los demás deciden que no somos capaces y nosotros elegimos creerles, entonces tendrán razón también. “Por eso **es muy importante que esperemos siempre lo mejor, incluso en las peores de las circunstancias**, porque nuestra mente se prepara de otra manera para lidiar con las contrariedades de la vida”, asegura Alvez.

**MENÚ PARA LA PREOCUPACIÓN**  
**Objetivo de la semana**

1. Deja de pre-ocuparte por lo que *podría* suceder.
2. Cada vez que te asalte la preocupación, ocúpate de una cosa importante que reclame tu atención.
3. No pronostiques resultados negativos
4. Si haces alguna profecía a otra persona, que sea positiva para animarle a mejorar.

La dieta espiritual  
Francesc Miralles  
2013, Edit Grijalbo.