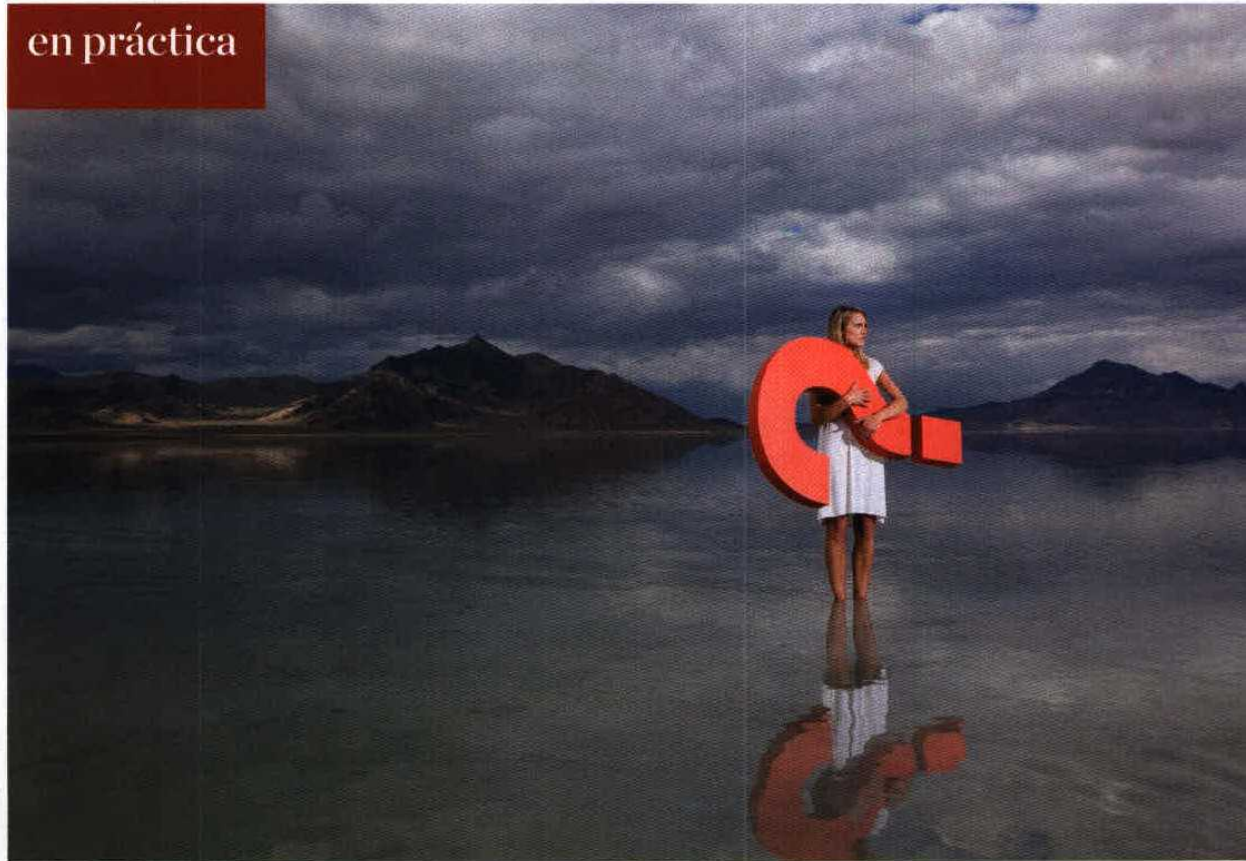


PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 500	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 95%	Imagen: No
	01/12/2012	Valor (€): 8.606,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 94	



¡Socorro: no me puedo decidir!

La indecisión es uno de los males más comunes de nuestra sociedad. Creemos que un error en nuestra elección será casi tan grave como perder la mano o el pie. Deshacernos de esa espada de Damocles mental es el reto de Rafael Santandreu.

Bruno llegó a la consulta muy nervioso y hasta físicamente desmejorado. Me contó que se hallaba en el peor momento de su vida. Resulta que su mujer se había enterado hacía unos meses de que tenía una amante. "Y te quiere dejar, adivino", le dije yo. "¡No, qué va! Creo que eso sería mucho mejor... ¡El problema es que me ha dicho que tengo que decidirme

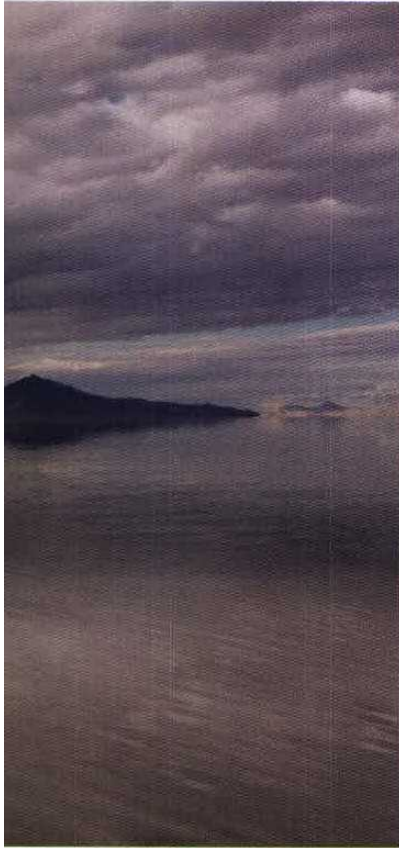
por ella o por la otra! Y no puedo hacerlo. ¡De verdad que no puedo!" Bruno estaba realmente desquiciado. Pensaba y pensaba en el asunto, pero un día pensaba en una alternativa y al día siguiente en la otra. Y éste es un problema clásico en la consulta del psicólogo. La persona está indecisa entre dos amores que le aportan cosas diferentes y, real-

mente, no puede escoger. El problema de Bruno, como en todos los casos de indecisión, es que no podía permitirse fallar. Él mismo se presionaba hasta tal punto que resultaba muy difícil poder escoger. Se trata del miedo a decidir, uno de los males más comunes de nuestra sociedad, que nos afecta una barbaridad cuando no estamos en forma a nivel emocional. Vamos a analizarlo.

ENTRE DOS ALTERNATIVAS

Cuando nos cuesta mucho decidir, vemos como insoportable "no tomar la decisión acertada tras haber invertido tanto esfuerzo y tiempo pensando en cuál era la mejor elección". Las personas con dificultades para decidir crean en su mente dos alternativas peligrosas y se ven atrapadas entre ellas como Damocles con su espada. En el caso de Bruno: "Estar con su mujer cuando la mejor es la aman-

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 505	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 96%	Imagen: No
	01/12/2012	Valor (€): 8.687,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 95	



PSICOLOGÍA PROFUNDA Y DURADERA

La escuela de psicología racional se centra en el presente. Si tienes problemas emocionales es porque, en la actualidad, basas tu visión del mundo en una **filosofía errónea**. Tanto da que la adoptases en la infancia: el problema es que la sostienes ahora. Si quieres aprender a ser fuerte, copia la manera de pensar de las personas fuertes. Stephen Hawking es un científico inglés que padece esclerosis lateral amiotrófica y a pesar de ello ha conseguido una carrera brillante como investigador. Él y otros como él nos enseñan a ser positivos con psicología racional. Rafael Santandreu te enseñará a convertirte en uno de esos modelos.

proponen. “Eso no vale. Si no te decides por algo, te cortaré los dos miembros. Ahora dime: ¿Te resultará fácil decidirte?”, pregunto. Llegado este punto, todos me responden que, de ser verdad el macabro juego, no podrían dormir y lo pasarían muy

MIEDO EXAGERADO

El fenómeno de la indecisión se asemeja también a caminar sobre un tablón a un metro o a cien metros del suelo. Si alguien nos propone intentar el malabarismo de andar sobre una madera que pende a un metro

te” o, al revés, “decidirse por la amante y perder a su mujer”. En su mente, ambas posibilidades de error eran terrible. La solución para los indecisos pasa por darse cuenta de que ninguno de los dos fallos es “terrible”: pueden ser “un poco malos”, pero nada más. Es decir, aunque falle, Bruno sobrevivirá y podrá ser feliz.

UNA ESPADA DE DAMOCLES

Para explicar este concepto suelo plantearles un juego a mis pacientes: “Imagina que te digo lo siguiente: ‘Mañana por la mañana, al salir el sol, iré a tu casa y te cortaré la mano derecha o el pie derecho.’” “¡Vaya terapeuta más expeditivo! –suelen bromear–. ¿Me cortarás una de las dos cosas, entiendo?” Yo respondo: “Sí. Pero como soy muy generoso, te dejaré escoger. Tienes toda la noche para decidir qué prefieres que te corte: la mano o el pie”, aclaro. “¡Escojo que no me cortes nada!”,

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, UNA MALA DECISIÓN NO IMPLICA RIESGOS PARA LA SUPERVIVENCIA, ASÍ QUE NO ES GRAVE

mal a la hora de decidir: ¡sería muy difícil hacerlo! Le darían vueltas a la decisión una y otra vez, y una vez decidido, volverían a revisar una y otra vez los pros y contras... ¡Seguramente toda la noche! “¿Qué es peor? ¿No poder usar tu mano diestra, la que utilizas para la mayor parte de tus tareas, o no poder caminar bien nunca más?”

Lo que quiero explicar con este juego es que la indecisión tiene su origen en pensar que los errores son fantásticamente graves, casi como perder la mano o el pie. La buena noticia es que no es así: en la gran mayoría de los casos, una mala decisión no implica riesgos para la supervivencia física, así que no hay gravedad. Por lo tanto, no hay tanto problema a la hora de decidir.

del suelo, no tendremos problema para intentarlo, y seguramente lo consigamos. Si nos proponen caminar a cien metros de altura, nos entrará el pánico y, como consecuencia, será más difícil conseguirlo. Pues bien, el neurótico está siempre exagerando la distancia al suelo ante una posible caída.

RAFAEL SANTANDREU

PARA LEER



El arte de no amargarse la vida. Rafael Santandreu. Oniro. 233 págs. 15 €