

Enrique Galindo Bonilla

LA MESA DE LA VIDA



MANUAL CONTRA
EL SUFRIMIENTO
Y LA DESESPERANZA

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Enrique Galindo Bonilla

LA MESA DE LA VIDA

Manual contra el sufrimiento
y la desesperanza

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Enrique Galindo Bonilla, 2022

© Ilustraciones: Javier Sánchez, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3205-8

Depósito Legal: BI-01428-2022

Impresión: GRAFO, S.A. - Basauri

Que me disculpe el árbol talado por las cuatro patas de la mesa.

—Wisława Szymborska

ÍNDICE

Agradecimientos	15
1. La Mesa de la Vida	19
Introducción	19
Primera pata: Tomar decisiones responsables	25
Segunda pata: Resolver problemas	26
Tercera pata: Modificar pensamientos y creencias	27
Cuarta pata: Diseñar un plan de vida (futuro alternativo)..	28
PRIMERA PATA: TOMAR DECISIONES RESPONSABLES	31
2. Tomar decisiones responsables	33
Responsabilidad	33
Principio de Incertidumbre	38
Decisión y deseo	41
Caminante no hay camino	44
3. Realidad o ficción. Las trampas populares	51
La lógica no es lógica	51
La trampa de la esperanza	56
La trampa del amor	60
La trampa de las expectativas	68
La trampa de la felicidad	73

SEGUNDA PATA: RESOLVER PROBLEMAS	77
4. Fracasar no es un fracaso	79
El error de creer en la solución perfecta	79
El error de creer que no hay solución	82
Aceptar el problema también es una solución.....	83
Fracasar no es un fracaso	84
De «Se está yendo, muchachos» a «Houston, tenemos un problema»	86
5. Resolución de problemas.....	95
Talar un bosque de un solo tajo o «Divide y vencerás»	95
Técnica de Resolución de Problemas.....	99
Un ejemplo.....	110
6. Estrategias de afrontamiento	115
La crisis es una oportunidad	115
Estrategias de afrontamiento	118
Tipos de estrategias	121
Parada de pensamiento	126
TERCERA PATA: MODIFICAR PENSAMIENTOS Y CREENCIAS	131
7. Pregúntale a Epicteto.....	133
Reestructurar pensamientos.....	133
Epicteto.....	136
Las ideas irracionales.....	137
El error de suponer (conclusiones sin pruebas).....	140
La mancha en la pared (ver lo negativo).....	143
Trato o truco (pensamiento dicotómico).....	146
La gran catástrofe cotidiana (magnificación).....	147
Aquí no pasa nada (minimización)	148



ÍNDICE

Todo es igual (generalización)	149
Leyendo vísceras (adivinación del futuro)	151
El Mentalista (leer el pensamiento)	152
Es algo personal (personalización)	155
8. La desesperanza	157
La desesperanza	157
Ser o no ser.	160
Mitos.	167
Efecto Werther.	171
Efecto Papageno	172
9. El Triángulo Dramático	175
Piedra, papel, tijera.	175
El Triángulo Dramático	176
Formas de manipulación.	184
Salir del Triángulo Dramático	188
CUARTA PATA: DISEÑAR UN PLAN DE VIDA (FUTURO ALTERNATIVO) 193	
10. Que cambien los demás.	195
Que cambien otras personas.	195
¿Más de lo mismo?	203
Tipos de cambio	205
La resistencia al cambio.	207
11. El sentido de la vida	211
Viktor Frankl. El hombre en busca de sentido.	211
Encontrar un sentido a mi vida	215
Preguntas sobre mi existencia	217
Todas las personas somos necesarias	219
Un punto en el horizonte.	222



12. El Plan de vida	225
La película de mi vida	225
El Plan de vida	227
Definir la Meta personalizada	231
Diseñar el plan de acción u hoja de ruta.....	237
Ejecutar el plan de acción	249
 MANTEL PARA UNA MESA	 251
13. Por donde entra la luz	253
La tristeza no es triste	253
La pregunta milagro	257
Hay una grieta en todo	259
 ANEXOS	 263
I. Máximas y aforismos destacados	265
II. Recursos de ayuda y emergencia.....	269
 Bibliografía citada	 271



1

LA MESA DE LA VIDA

*Antes que nada soy
partidario de vivir.*

—Joan Manuel Serrat
(*Cada loco con su tema*)

Introducción

Es común entre el género humano tener ideas y sentimientos de sufrimiento, incluso de desesperanza, ante situaciones que no sabemos resolver adecuadamente o que nos sobrepasan. Nos sentimos cansados de los problemas y de las vicisitudes de la vida, con deseos de abandonarlo todo e incluso llegamos a pensar que las personas más cercanas estarían mejor sin nosotros. Esos pensamientos, incluido el hartazgo de vivir, son un síntoma, pero solo eso, porque en realidad no queremos morir, aunque haya momentos en los que no seamos capaces de ver soluciones y lo que deseamos es no sufrir, apartar el dolor. A veces, los acontecimientos de la vida nos ponen delante ideas de este tipo, pero son pensamientos que nos ofrecen la oportunidad de apostar por la vida, una señal de que



algo no funciona como quisiéramos y que debemos plantearnos un cambio en nuestras vidas. Incluso puede que se trate de una crisis que nos avisa de que es el momento de buscar ayuda.

En este libro vamos a poner sobre la mesa una serie de razones para elegir de forma adecuada cuando la desesperanza acecha. Para ello necesitamos la mesa, un tablero sostenido por cuatro patas o pilares que permitirán soportar encima cargas pesadas, aunque estas sean más habituales de lo que quisiéramos y de lo que estamos dispuestos a sufrir.

Una máxima atribuida a Buda dice así: *El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. El dolor es natural, va de su modalidad física a la pena y es más objetivo. En cambio, el sufrimiento tiene componentes subjetivos, es más psicológico. El sufrimiento surge como una reacción emocional o una interpretación que damos al dolor o a unos hechos adversos. El dolor suele afectar a todas las personas, pero la intensidad del sufrimiento varía de unas a otras, según perciban el evento doloroso como más o menos soportable.

El dolor nos viene dado por circunstancias negativas que suelen ser difíciles de evitar: la pérdida de un ser querido, un despido, un accidente... Es natural y general para casi toda la gente, pero no a todos les afecta de igual modo. Esa diferencia estriba en la actitud con la que se afronte el hecho, el sufrimiento que se ponga de nuestra parte. Viktor Frankl, superviviente a los campos de exterminio nazis, de quien hablaremos en el capítulo sobre el sentido de la vida (Capítulo 11) nos dice: «Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento». Igual no podemos evitar lo que sucede, pero *sí podemos escoger la forma de abordarlo* y de sentirlo.

El sufrimiento se compone de factores sociales, psicológicos, físicos, culturales y espirituales, son múltiples las causas, tanto internas como externas las que intervienen. No es un elemento concreto ni objetivo, depende en gran medida de nuestra personalidad y modo





de percibir e interpretar la realidad, en la que juegan un papel importante nuestros pensamientos (Capítulo 7).

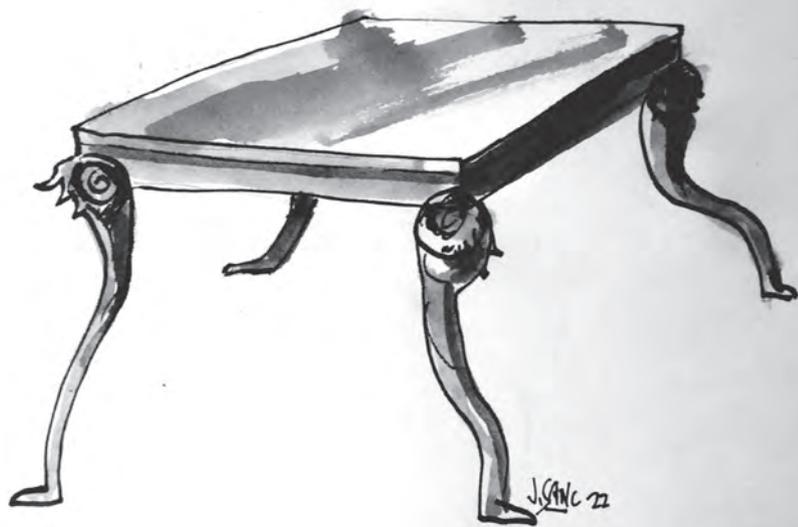
Deall (2011) define el sufrimiento como «Un estado de grave malestar asociado con eventos que amenazan la integridad de la persona. (...) Es una experiencia individual, subjetiva y compleja que implica la asignación de un significado profundamente negativo ante un evento o una amenaza percibida. El sufrimiento tiene los siguientes elementos adicionales: aislamiento, desesperanza, vulnerabilidad y pérdida»

Algo hay en el sufrimiento para que no se trate solo de un síntoma relacionado con el dolor o que se circunscriba al ámbito de la salud mental, sino que el problema trasciende del área sanitaria y ocupe el espacio personal. El sufrimiento es un problema multifactorial y multicausal. No es posible reducirlo a una explicación simple, cualquiera que esta sea, sino que son tantas las variables que influyen que se hace difícil encontrar una explicación y más difícil aún un abordaje único. La atención ha de proceder de diferentes ámbitos y disciplinas, desde la educación y la prevención a la intervención en los ámbitos social, sanitario y cualquier otro que pueda actuar en cada caso individual (económico, cultural, religioso, etc.), sin separarlo de la persona en su conjunto. Cada persona es única y la intervención ha de ser, por tanto, individual y diferente.

Cuando no vemos una solución a nuestros problemas solo percibimos el conflicto y el sufrimiento que los acompaña, como si fuera una mancha en la pared. Solo vemos la mancha y no lo que se encuentra alrededor, mucho más amplio y donde se encuentren también elementos positivos y agradables. Si ampliamos el foco, además de la mancha-problema, podremos advertir que existen otros motivos para vivir y disfrutar que nos ayudarán a tomar decisiones y nos alejen del sufrimiento, o lo alivien.

Para montar una mesa lo primero que debemos hacer es ponerle las patas, los pilares que van a sustentar una decisión adecuada en la





dicotomía sufrir o no sufrir o, como dice el famoso pasaje de Shakespeare, en Hamlet: «Ser o no ser».

Vamos a exponer el eje que servirá de guía a este libro, los cuatro pilares en los que sustentaremos los motivos para conjurar el sufrimiento. La intención es proporcionar a quien lea este pequeño manual de resistencia un punto de apoyo (cuatro mejor que uno) que aporte un nuevo enfoque a su vida. Nos centraremos en aminorar el sufrimiento y en resolver los problemas que tengamos, además de contribuir a crear un futuro alternativo de vida.

Una mesa necesita cuatro patas para sostenerse y mantener encima de ella cualquier objeto sin que se caiga. Máxime cuando entre los cometidos de una mesa están el servir la comida, alimento para la vida, y punto de encuentro con amistades y familia, de charla, negociaciones, trabajo, juegos, aficiones y otras utilidades.

Y bien, ¿cuáles son esas cuatro patas?

Nadie podrá decir que esperamos al último capítulo para develar el secreto, manteniendo en espera a quien lea este libro, con la obligación de pasar por todas las páginas para descubrir el misterio, como si de una novela policiaca se tratase. No mantendremos la pregunta dramática propia de la ficción, esa que nos lleva a interrogarnos durante toda la obra: «¿Qué pasará al final? ¿Conseguirá el personaje protagonista su objetivo?». Comenzaremos por el *spoiler*. Si algo es importante, cuanto antes lo abordemos, mejor.

Estimadas lectoras y lectores que podéis hallaros en estos instantes con la ambigüedad de la dicotomía sufrir o no sufrir, ser o no ser, no dejarse caer en la desesperanza y que, por alguna razón, ha caído este libro en vuestras manos, ya que no existen las casualidades sino las «causalidades», os invito a esperar y no tomar ninguna decisión precipitada, a dejar el sufrimiento a un lado hasta haber leído este libro, reflexionado y pedir ayuda si es conveniente.

¡Gracias!

