

Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia (Spanish Edition)

Pages: 202

Publisher: Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática de Madrid (July 8, 2012)

Format: pdf, epub

Language: Spanish

[DOWNLOAD FULL EBOOK PDF]

Luis de Rivera Crisis emocionales Otras obras por Luis de Rivera: El Maltrato Psicológico SÍndromes de Estrés Medicina Psicosomática Listado Breve de Síntomas 2013; LSB 50 Cuestionario de Estrategias de Acoso 2013; LIPT 60 Índice de Reactividad al Estrés Las Claves del Mobbing Ver en www.psicoter.es *Crisis emocionales* Luis de Rivera www.luisderivera.com; de esta edición; Instituto de Psicoterapia de Madrid 2012

Avenida de Filipinas 52 28003 Madrid - tel. 91 534 5664 www.psicoter.es Maquetación: Antu Cortés Portada: Chufi López *El hombre sabio está atento a la impermanencia de todas las cosas*; CONFUCIO Índice

[Introducción](#) [La cultura de la crisis](#) [De cómo llegar a escribir este libro](#) [Capítulo 1. Definiendo las crisis](#)

[1.1. ¿Qué es una crisis?](#)

[1.2. Las crisis en la cultura](#)

[1.3. El factor existencial](#)

[1.4. Las emociones en las crisis](#)

[Capítulo 2. Clasificación de las crisis emocionales](#)

[2.1. Sociología de las crisis](#)

[2.2. Topografía de las crisis](#)

[2.3. Clasificación evolutiva de las crisis](#) [Capítulo 3. El estudio científico del cambio](#)

[3.1. Estrés, trauma y sobrecarga](#)

[3.2. El efecto de acontecimientos vitales](#)

[3.3. ¿Afectan los acontecimientos a todo el mundo de igual forma?](#)

[3.4. La valoración cultural de los acontecimientos vitales](#) [Capítulo 4. Las crisis traumáticas](#)

[4.1. ¿Qué es un trauma?](#)

[4.2. Las dos posibilidades de evolución de una crisis traumática](#)

[4.3. Efectos de una crisis traumática](#)

[4.3.1. Alteraciones de los procesos cognitivos](#)

[4.3.2. Alteraciones en la regulación de emociones e impulsos](#)

[4.3.3. Alteración de la identidad y del comportamiento](#) [Capítulo 5. El síndrome de la rana cocida](#)

1, que recomiendo, porque hace excelente justicia al tema. En mi opinión, el empuje o por negar esta contradicción es el gran motor de todas las Civilizaciones, enormes estructuras antinaturales levantadas para satisfacer el ansia de certeza de los seres humanos. Toda tradición y toda cultura tienen como objetivo principal la creación de un sentimiento de continuidad, afirmando creencias y principios inmutables que dan sentido a la existencia. Este logro es de inmenso valor social, aunque no deja de tener algunos inconvenientes. El principal de ellos es que, a lo largo de la historia, el mantenimiento de la certeza ha exigido la destrucción de individuos e incluso modos, desde genios excepcionales hasta visionarios insensatos, pasando por simples rebeldes inconformistas. En definitiva, es el rechazo de lo nuevo y el temor a lo inesperado lo que entorpece la capacidad humana para anticipar, entender y resolver las crisis. El ritmo acelerado de cambio propio de nuestra época facilita que nos demos cuenta de que el destino último de las superestructuras de creencias es su fractura interna, que cada vez es más prematura y más desesperanzadora. Paradójicamente, sólo aceptando que la incertidumbre y el cambio forman parte de la vida, podremos hacer que ésta sea más estable y que recupere su significado. Como dijo el filósofo griego Heráclito. Nuestro cerebro está construido para resolver problemas y para superar dificultades. Crece, literalmente, cada vez que le damos la oportunidad de realizar alguna de sus tareas favoritas, tales como poner orden en el caos. Por el contrario, la huida de la realidad, aunque pueda parecer liberadora de momento, deteriora nuestra capacidad mental y nos expone a más sufrimientos y adversidades que los que pretendemos evitar. No debemos engañarnos, porque, para superar con éxito las crisis de nuestra vida, tenemos que ser honestos y exactos en la percepción de lo que nos ocurre. Pero no basta con eso; además, hay que ser creativos en la búsqueda de soluciones, certeros en la toma de decisiones y efectivos en su aplicación práctica. Los cambios, los acontecimientos vitales, el estrés, los traumas psicológicos, las sobrecargas psicológicas, la hiperactividad emocional..., todos estos son aspectos de la complejidad de nuestra existencia, íntimamente ligados con fenómenos crónicos. Todos pueden ser causa, consecuencia o complicación de una crisis. Por eso, saber detectarlos y manejarlos forma parte de la preparación para la vida de todo habitante de nuestro mundo actual. Por otra parte, aunque vivamos en un mundo de paz y todo nuestro entorno permaneciera siempre estable, el crecimiento y el desarrollo personal crean una tensión interna que acaba por superar todo límite de estabilidad, forzando una transformación. Adaptarse y sacar partido a estas transiciones impone una tarea a nuestra vida, jalonada de edades críticas. Cumplirla o no cumplirla es el test inevitable y definitivo de nuestra capacidad de madurar como seres humanos. En resumen, la discontinuidad que produce la crisis puede venir impuesta por el entorno y, entonces, hablaremos de crisis externas. O puede que seamos nosotros mismos la causa de una ruptura vital, lo que configurará una crisis interna. También hay situaciones intermedias que, sin ser propiamente externas, tampoco son exactamente causadas por nosotros mismos, ni forman parte inevitable del desarrollo vital. Pienso aquí en compromisos y actividades relativamente complejas, que tienen un principio y que acaban teniendo, de manera prevista o imprevista, un final. Terminar los estudios, graduarse de un programa de formación profesional, casarse o separarse de un cónyuge o de un asociado, entrar o salirse de un club, de una organización o de una asociación, son algunas de estas circunstancias. Los aspectos subjetivos de las crisis incluyen los diferentes estilos de respuesta emocional y los distintos modos de elaborar nuevas estructuras mentales. Cada crisis nos obliga a configurar en nuestra conciencia un nuevo mundo, que es distinto del anterior en la medida en que éste no pueda absorber la crisis. A veces esto es muy fácil, pero en otras ocasiones se producen desgarros que hay que restaurar y que podemos tardar mucho tiempo en reparar. Bien entendidas, nuestras emociones pueden ser muy positivas para el esfuerzo de la reorganización cognitiva del mundo. Pero si son excesivas, insuficientes, inapropiadas o carentes de regulación, más que ayudar a

resolver una crisis, pueden a crear otras nuevas. Con cierto asombro, descubrí; hace poco una rama boyante de las Ciencias de la Comunicaci3;n (Periodismo) llamada 21C;Gesti3;n de la Crisis21D;, que encuentra su aplicaci3;n principal en el seno de las grandes empresas y otras organizaciones de calado, como gobiernos, partidos pol3;ticos y asociaciones de mucha presencia p3;blica. Como es habitual en la gesti3;n, el gestor de crisis no tiene que hacer nada, sino solamente ordenar, comunicar, tamizar y, en ocasiones, ocultar lo que hacen los dem3;s. Lo menciono porque llevo alg3;n tiempo usando la misma expresi3;n, 21C;gesti3;n de la crisis21D;, para referirme a lo que hay que hacer para resolver este tipo de situaciones, tanto cuando nos afectan a nosotros mismos como cuando afectan a los dem3;s. De ahora en adelante voy a procurar evitar estas palabras, pero, por si acaso, ruego al lector que, si en alg3;n lugar del texto las encuentra, entienda el sentido en el que las uso. No quiero decir con esto que no me parezca importante la tarea del experto en comunicaci3;n durante las crisis; todo lo contrario: de lo que se dice y de c3;mo y cu3;ndo se dice depende que la crisis vaya a m3;s o que se aten3;a y acabe por desvanecerse. Una informaci3;n demasiado estimulante o morbosa hace que los efectos de una crisis se extiendan por contagio a personas no implicadas anteriormente en ella. Pocos d3;as despu3;s del 11-S tuve ocasi3;n de atender a dos pilotos de l3;neas a3;reas que nunca hab3;an volado ni siquiera cerca de Nueva York, pero que desarrollaron s3;ntomas severos de ansiedad despu3;s de seguir en detalle la extenuante cobertura que los medios hicieron del atentado. Otros colegas m3;os han reportados casos similares, en pacientes de las m3;s diversas procedencias, que llegaron a enfermarse por identificaci3;n con las v3;ctimas. No creo que fuera el mero conocimiento del atentado en s3; la causa de estas reacciones patol3;gicas, sino la excesiva absorci3;n de una informaci3;n tan realista y detallada que acab3; consiguiendo que estos pacientes vivieran el acontecimiento en primera persona. Conocemos muy bien el impacto emocional que una cat3;strofe tiene en los que la padecen, pero no es tan sabido que una excesiva riqueza de informaci3;n pueda producir efectos similares en personas muy distantes del evento. Otro tema, completamente distinto, es la posibilidad de que los medios de comunicaci3;n induzcan una identificaci3;n con los causantes de tragedias, favoreciendo que algunos individuos predispuestos provoquen, por imitaci3;n, nuevas crisis similares. Para poner un ejemplo, est3; claro que el suicidio, conseguido o fallido, es un acto de desesperaci3;n al que s3;lo se puede llegar en medio de una grave crisis personal. Pues bien, varios estudios psiqui3;tricos norteamericanos han confirmado que, cada vez que un peri3;dico da noticias sobre suicidios, aumentan los actos similares en sus zonas de influencia, un efecto que puede durar varias semanas. Nadie ha estudiado, que yo sepa, los efectos de otras noticias morbosas, como las relacionadas con la violencia dom3;stica, por ejemplo, pero me temo que puedan ser algo parecido. Sugiero el nombre de *psicoinformaci3;n* para designar una nueva ciencia, pr3;cticamente virgen, que propongo definir como 21C;el estudio de las relaciones entre los procesos de comunicaci3;n de masas y las actitudes y opiniones de la poblaci3;n21D;. Sus aplicaciones en Prevenci3;n en Salud Mental son evidentes y espero que dentro de poco empiecen a aparecer tesis doctorales de psicolog3;a o de periodismo sobre el tema. El poder de los medios de comunicaci3;n es tan grande que pueden llegar a convencer a los protagonistas de un acontecimiento de que las cosas ocurrieron de manera distinta a como ellos las vivieron. Volviendo a las crisis personales, est3; claro que raramente son estrictamente individuales, sino que, con frecuencia, se engloban en crisis m3;s amplias que afectan a mucha m3;s gente. Estas *macrocrisis*, a su vez, pueden ser bruscas y repentinas, como las cat3;strofes, o lentas y progresivas, como las relacionadas con el deterioro econ3;mico o con la incompetencia gubernamental. Ortega y Gasset, mi fil3;sofo favorito, describe un tipo de crisis lenta que dura, por t3;rmino medio, unos doscientos a3;os: la **crisis hist3;rica** (no confundir con la crisis hist3;rica, de la que tratar3; en el cap3;tulo sobre *crisis internas*). En realidad, para entrar en crisis no es

necesario que ocurra nada grave ni espectacular. Basta con que dejen de ocurrir esas cosas tan normales y tan aceptadas que sólo se perciben cuando faltan. Emilio Durkheim, el padre de la Sociología, define las **crisis sociales** como situaciones en las que las creencias y normas habituales han dejado de ser operativas, generalmente porque se han vuelto incongruentes o, simplemente, contradictorias entre sí. También, con la deconstrucción en boga en estos tiempos tan ultra-postmodernos, muchas normas y creencias han sido relativizadas hasta el punto de que han dejado de existir. En todos estos casos se produce una atmósfera emocional colectiva de *anomia*, en la que todo parece carecer de sentido, los juicios sobre la bondad o maldad de las acciones van perdiendo unanimidad y el consenso social requiere cada vez más esfuerzo y sacrificio. No resulta sorprendente saber que, cuando una colectividad se encuentra en estado de anomia, se disparan en ella las estadísticas de criminalidad, suicidio y divorcio. No es fácil llegar de repente a la anomia. De hecho, gran parte de la presión hacia la conformidad que encontramos en todas las organizaciones puede entenderse como una reacción de defensa preventiva contra ella. Cuanto más cerca estemos de caer en la anomia, más intenso será el esfuerzo institucional para obligar al cumplimiento de las normas vigentes, hasta que la evidencia de desintegración llega a ser tan aplastante que la sociedad, en su conjunto, acaba perdiendo todo interés por la legalidad y las normas. Según la visión de Ortega y Gasset, hace falta mucho tiempo, incluso varias generaciones, para que un pueblo entero pueda abandonar las creencias que lo sustentan. Entonces, cuando la anomia resultante lleva a cada individuo a descubrir que no se puede vivir sin puntos de referencia, empieza una nueva búsqueda, que acabará llegando al establecimiento de nuevas creencias, nuevas normas, nuevos valores. Si esto es así, pienso que una crisis de tamaña magnitud como las que describe Ortega debe tener al menos tres fases: una primera, marcada por la pérdida progresiva de creencias, una intermedia, que es la crisis propiamente dicha y una final, en la que se vislumbra la salida hacia un nuevo concepto del mundo. Si consideramos ahora los sentimientos propios de cada fase, podemos fácilmente colegir que en la primera predominarán la depresión y la destructividad, en la segunda, la angustia y la desesperación y en la tercera, la ilusión y el entusiasmo. No me cabe ninguna duda de que nuestra época está en crisis, aunque no me atrevo a definirme con seguridad sobre en cuál de las tres fases nos encontramos, porque me parece detectar elementos de todas ellas. Ciertamente que no estamos ni al principio de la primera ni al final de la tercera, por lo que me temo que tendremos que concluir que estamos viviendo en el punto álgido, en el mismo ojo del huracán, entre dos mundos, uno que se está yendo y otro que no sabemos cómo vendrá. Cuando los soportes tradicionales de los sentimientos personales de seguridad y de sentido empiezan a fallar, aparece la angustia de la anomia. Y, como reacción de huida ante ella, la búsqueda desesperada de afiliaciones o la imposición descarada de ideales más o menos absurdos, cuya función principal es forzar un sentimiento de unión. Aunque parezca contradictorio, el caos y la dictadura están muy próximos entre sí [2](#). La única opción entre estos dos extremos es el desarrollo del poder personal para vivir la propia vida, entender lo que vivimos y hacer lo que podamos. A partir de ahí, es posible que muchas personas flexibles y conscientes de sí mismas puedan llegar a acuerdos y consensos, lo cual es la esencia de la democracia. Lo contrario no es la tiranía, sino la conformidad de la masa informe, gente que se mimetiza a sí misma, en una fusión inconsciente en la que cada uno es intercambiable con cualquier otro. En una verdadera democracia hay convicciones personales y tolerancia a las convicciones ajenas; en una falsa democracia hay ausencia de convicciones e indiferencia por lo que hacen los demás. Sólo cuando pensamos por nosotros mismos somos personas, seres capaces de elaborar un esquema sobre nuestra existencia y la de lo que nos rodea, de entrar en comunicación con otros seres pensantes y de llegar a decisiones sobre el lugar que ocupamos en el mundo. Cuando no lo hacemos, cuando absorbemos sin reflexionar las ideas que por casualidad nos pasan cerca, somos números aislados en una estadística social, sin ningún

poder sobre nuestras circunstancias ni ningún sentido personal en nuestras vidas. Nunca cre is en nada que no hayáis comprobado por vosotros mismos, ni siquiera en lo que yo os digo. Esta orden, que se atribuye inicialmente a Buda, ha sido repetida por muchos maestros espirituales, siendo Gurdjieff el último del que tengo noticia. Si nos tomamos la frase al pie de la letra, resulta tan paradójica como decir 'Te ordeno que no me obedezcas' (para obedecerme, tienes que no obedecerme, pero, si me desobedeces, ya me est s obedeciendo y lo que tienes que hacer es no obedecerme...). Queriendo ser razonables, tendremos que entresacar el espíritu de la letra y explicar la concisa sentencia en algo así como 'No aceptes ninguna idea, convicc n o creencia sin pensarla antes por ti mismo. Cuando lo hagas, comprobarás que te di un buen consejo, pero eso tiene que ser tu descubrimiento personal, no sólo la aceptación de mis ideas sin pensarlas primero'. La necesidad de certeza forma parte de la naturaleza humana. De ahí viene uno de nuestros más exclusivos instintos: la *epistemofilia*, que significa, literalmente, 'amor al conocimiento'. La necesidad de saber nos ha llevado al desarrollo de procedimientos, más o menos sofisticados, para saber si una cosa es cierta o no. Cada uno de estos procedimientos se llama **Criterio de Verdad**. Si, cuando alguien nos asegura algo con convicc n, le preguntamos ' mo sabes que eso es cierto?', su respuesta nos revela su criterio de verdad, esto es, el procedimiento que ha aplicado para sentirse seguro de su conocimiento. De manera generalizada en épocas anteriores, y menos frecuente en la nuestra, la Verdad estaba fuera del ser humano. Era relativamente fácil tener acceso a ella  al principio a través de la Relig n, después gracias a la Ciencia. La esencia del problema que nos ha llevado a la crisis histórica actual es la pérdida de los tradicionales referentes externos. Ahora, sólo nos quedan dos opciones: o buscar nuestras certezas pensando sobre nuestra realidad o aceptar sin más la realidad que otros nos impongan. Saber por qué hacemos lo que hacemos y cuáles pueden ser las consecuencias de nuestras decisiones son antedotos seguros contra las crisis y la anomia. Depender de caprichos y veleidades ajenas es un pasaje seguro hacia la zozobra y el desaliento. En la Edad Media, el ajuste con las Sagradas Escrituras era el criterio de verdad fundamental; después del siglo XVII lo fue, cada vez más, la demostración científica. Ahora, me temo, el criterio prevalente de verdad es la opinión pública, transmitida por los medios de comunic n. De creer lo que los sacerdotes dicen que Dios dijo, pasamos a creer en lo que los divulgadores científicos dicen que la Ciencia ha descubierto, para acabar creyendo en lo que los medios de comunic n dicen que la gente piensa. No estoy seguro de que estemos mejorando. Más bien me parece que vamos de mal en peor. No me extraña que oigamos cada vez más la palabra 'crisis', porque los criterios de verdad que utilizamos son cada vez más frágiles e inestables. Por otra parte, s de que parece cada vez más evidente que la única solución va a ser la toma de responsabilidad personal sobre la propia existencia. El proceso que recomiendo, reflexionar sobre el desarrollo de la propia vida e ir resolviendo las tareas que ésta nos plantea, es muy parecido a lo que Ortega y Gasset llama 'Razón Vital', o 'razonar ante la inexorable circunstancia'. Tabla 1 **Evolución política en función del criterio de verdad De cómo llegué a escribir este libro** El presente libro es el complemento natural de otras dos obras recientes: *El maltrato psicológico* (Espasa, 2002; Altaria 2011)³ y *Síndromes de estrés* (Síntesis, 2010). Hubiera debido ser una tarea fácil, porque tanto mis estudios como mi experiencia clínica me aseguran que conozco bastante bien el tema. Sin embargo, me estaba costando tanto poner en orden mis ideas que, en algún momento, pens  seriamente en renunciar a la empresa. De repente me di cuenta de que estaba sufriendo un ataque de 'parálisis del escritor', una conocida enfermedad profesional por la que todos los autores han pasado alguna vez. Su origen más común es un bloqueo

interno de las asociaciones mentales, causado por interferencia del hilo argumental con problemas no resueltos de la propia historia personal. Así que, como terapia, decidí empezar por repasar mis propias crisis e intentar averiguar cuáles de ellas no tenían una buena solución. Como esto es un caso práctico de aplicación de la razón vital a la comprensión personal, me voy a permitir incluir algunas notas biográficas, en la confianza de que el lector encontrará alguna utilidad en el experimento. La primera crisis que recuerdo ocurrió hace mucho tiempo, cuando tenía cinco años y mis padres se separaron. No se enfadaron, ni se divorciaron, ni nada así, solamente se separaron o, mejor, mi madre y yo dejamos a mi padre en África y nos fuimos a vivir con mis abuelos, a tres mil kilómetros de distancia. Fue entonces cuando me convertí en un observador. Aprendí a grabar imágenes, escenas completas de aquella época, no necesariamente traumáticas, pero sí lo suficientemente dispares con todo lo que había vivido anteriormente como para necesitar tiempo extra para procesarlas. Distanciarse de experiencias incomprensibles o insoportables es una reacción muy normal pero, llevada al extremo, acaba convirtiéndose en un síntoma típico que los psiquiatras llamamos disociación. Cuando queda bien establecida, la disociación se caracteriza por una mezcla extraña de amnesias para el acontecimiento con persistencia de las emociones que lo acompañaron. Es decir, seguimos sintiendo la angustia, la tristeza, el desconcierto, o lo que fuera, pero sin saber exactamente de donde vienen esos sentimientos. Digamos que la cabeza olvida fácilmente que el corazón no. Cuando una persona afectada intenta recordar la situación causal, o cuando otra situación se la recuerda por afinidad, los sentimientos van volviendo cada vez más intensos, hasta que se pone en marcha un mecanismo automático para evitar el sufrimiento que interfiere con los recuerdos y aumenta la amnesia. Ésta es la razón por la que muchas veces nos sentimos mal sin poder precisar por qué; o, si nos parece tener una causa, nos damos cuenta de que, lógicamente, no es suficiente, por sí sola, para producirnos esa reacción. Afortunadamente, en mi caso, di con una solución intermedia, que me protegió de la disociación excesiva sin causarme tampoco demasiado sufrimiento: observar y guardar para luego. Así pude seguir recordando las situaciones que no entendía sin tomar ninguna decisión sobre lo que tenía que sentir, hasta que el propio desarrollo de la vida me fue dando, poco a poco, instrumentos suficientes para comprenderlas. Esto es lo que llamo ahora la técnica de congelación activa, que consiste en mantener una imagen clara, pero distanciada, de algo que no podemos soportar, en el convencimiento de que más adelante sí que podremos hacerlo. También se puede llamar el método de la asignatura pendiente y, en todo caso, es mucho mejor que pretender que no ha ocurrido algo que sí ha ocurrido. Siempre tiene un fallo, y es la necesidad de mantener en todo momento la seguridad absoluta de que, si ahora no podemos superar algo, en algún momento futuro sí que podremos. Hay veces en las que esto no resulta nada fácil y por eso dedico un capítulo entero de mi próximo libro, *Cabargar el tigre* a explicar el sutil arte de tener confianza en la propia vida, independientemente de toda evidencia en contra. Lo que sí que me resultó verdaderamente traumático fue mi primera experiencia de escolarización. Pienso ahora que debía yo tener un aspecto muy diferente del de los otros niños del colegio, por lo menos mi acento y mis modos de jugar tenían que ser muy distintos de los suyos. Mis mejores amigos en Marruecos habían sido un niño judío, o que vivía en el piso de abajo, y un morito, que no sé dónde vivía, pero al que nos encontramos siempre que salíamos a la calle. Pasaba con ellos mucho tiempo, corríamos por todas partes y casi nadie me decía lo que tenía que hacer. Nunca he vuelto a tener la sensación de libertad y de seguridad que tenía entonces. Hablaba libremente, tan bien o mejor que el español y, aunque esto no lo recuerdo, pienso por lógica

que al entrar en el colegio de los curas me debí; de sentir tan c#x00F3;modo como un marciano en Singapur. Hab#x00ED;a en especial un ni#x00F1;o, bastante m#x00E1;s grande que yo, que pon#x00ED;a especial inter#x00E9;s en amargarme la vida. Sigo sin comprender por qu#x00E9; a los dem#x00E1;s les hac#x00ED;a tanta gracia, pero lo cierto es que no hab#x00ED;a ninguno que me ayudara, ni siquiera que me mostrara simpat#x00ED;a. Debi#x00F3; de durar a#x00F1;os la cosa, hasta que un d#x00ED;a, subiendo en fila las escaleras del patio hacia la clase, mientras el ni#x00F1;o malo me daba patadas y los de alrededor se re#x00ED;an, me sali#x00F3; de dentro una decisi#x00F3;n que todav#x00ED;a me da miedo. No fue nada pensado, ni tampoco fue un arrebat#x00F3;lo sent#x00ED; la convicci#x00F3;n de que sab#x00ED;a lo que ten#x00ED;a que hacer. Justo cuando est#x00E1;bamos llegando al rellano, me volv#x00ED; despacio, lo agarr#x00E9; del cuello y salt#x00E9; sobre #x00E9;l. Ca#x00ED;mos los dos, primero rodando varias escaleras y despu#x00E9;s por encima de la barandilla hasta el patio. Los curas, que hasta entonces no se hab#x00ED;an enterado de que ten#x00ED;an un problema, llegaron sobresaltados a levantarnos. Aunque milagrosamente salimos los dos del incidente sin mayores lesiones, hubiera podido matar a aquel ni#x00F1;o que, por cierto, nunca m#x00E1;s volvi#x00F3; a molestarme. Tard#x00E9; tiempo en decidir qu#x00E9; nombre poner al sentimiento que tuve aquel d#x00ED;a, pero temo que se llama fr#x00ED;a furia asesina. Por supuesto que no estoy nada contento con mi soluci#x00F3;n de esta crisis que, aparte de ser totalmente irracional, no encajaba con mi normal forma de ser. Desde entonces, he sido pr#x00E1;cticamente incapaz de enfadarme nunca con nadie, aunque he consumido varios a#x00F1;os de psicoan#x00E1;lisis did#x00E1;ctico intentando acostumbrarme a mi propia agresividad. Sabiendo lo que s#x00E9; ahora, est#x00E1; claro que la situaci#x00F3;n estaba llegando a un punto insoportable, en el que algo iba a acabar por romperse. Hubiera podido ser mi alma. Si hubiera aceptado que el mundo es as#x00ED;; un lugar donde las bestias imponen su ley, para regocijo de insensatos, ante la inoperancia de seres que aseguran que su vocaci#x00F3;n es educar a los ni#x00F1;os, entonces ya nunca hubiera podido creer en la vida. Comprendo claramente que, ante la alternativa, decid#x00ED; romper el mundo que estaba a punto de aceptar. Puedo asegurar de primera mano que entiendo que haya ni#x00F1;os suicidas y homicidas. Cuando la tensi#x00F3;n interna en una situaci#x00F3;n cr#x00ED;tica aumenta sin encontrar una salida razonable, acaban por ocurrir explosiones de consecuencias horribles. La conclusi#x00F3;n es que no se puede dejar a un ni#x00F1;o abandonado a su suerte, en un entorno sin empat#x00ED;a ni consideraci#x00F3;n. M#x00E1;s a#x00FA;n, no se puede permitir que en un grupo de ni#x00F1;os se desarrollen las condiciones que hacen posible este tipo de situaciones. Es cierto tambi#x00E9;n que, desde peque#x00F1;os, tenemos que aprender a modular nuestras emociones y expresarlas de forma efectiva y no destructiva. En *El maltrato psicol#x00F3;gico* trato el tema del *bullying* o acoso escolar, que parece que acaba de descubrirse, pero que ha existido siempre. Lo que es ahora nuevo, y me parece muy bien, es la creciente sensibilidad de los educadores, que se est#x00E1;n convenciendo de que no se trata de #x201C;cosas de ni#x00F1;os#x201D;; sino de un problema que tienen obligaci#x00F3;n de resolver. Ense#x00F1;ar convivencia y responsabilidad democr#x00E1;tica #x2013;es decir, que todos los miembros de un grupo tomen conciencia de los problemas de los dem#x00E1;s#x2013; es m#x00E1;s importante que ense#x00F1;ar matem#x00E1;ticas o geograf#x00ED;a, por poner alg#x00FA;n ejemplo. Volver#x00E9; sobre el tema de la agresividad como recurso #x00FA;ltimo ante opresiones insoportables al tratar de las crisis internas, pero vaya por delante este avance. Cuando ten#x00ED;a quince a#x00F1;os, mi padre volvi#x00F3; a vivir con nosotros y he tenido desde entonces la fortuna de tenerle siempre cerca. No es que me fuera f#x00E1;cil la reorganizaci#x00F3;n familiar al principio, pero enseguida me result#x00F3; un gran alivio dejar de ser #x201C;el hombre de la casa#x201D;. Una de las muchas cosas por las que le estoy agradecido es por su apoyo cada vez que quer#x00ED;a irme a alg#x00FA;n sitio, cosa que pon#x00ED;a a mi madre de los nervios. Pronto empec#x00E9; a viajar, primero cortos viajes de estudios, a Francia, Suiza, Alemania, Inglaterra y, cuando acab#x00E9; la carrera, a Montreal, que fue donde me especialic#x00E9; en psiquiatr#x00ED;a

y psicoanálisis. También he vivido en Toronto, en Nueva York, en el País Vasco y en las Islas Canarias. Todos estos desplazamientos, junto con otros cortos a muchos sitios, el lejano al río Mekong, me han ayudado a ver la vida desde inusuales puntos de vista. También sé lo que es sentirse desarraigado y desamparado, algo que a mí nunca me ha parecido un trauma grave, aunque comprendo que a mucha gente le moleste. El estrés de las migraciones es uno de los temas que trataremos en el capítulo sobre crisis externas, pero ahora quiero mencionar otra idea, que ampliaré en su momento: el viaje como generador de crisis creativas. El camino corto para conocerse a sí mismo es dar la vuelta al Mundo, dijo von Keyserling, un filósofo alemán que, efectivamente, dio varias veces la vuelta al mundo y dejó varios libros escritos sobre lo que pensó en sus viajes, más que sobre lo que vio en ellos. Volviendo a seguir el hilo de mis crisis y de momento ésta es la última; tengo que mencionar la experiencia de mi divorcio, en la que descubrí con sorpresa lo insoportable que es perder a los hijos. Esa tragedia, ante la que todas las mujeres están vacunadas por instinto, suele coger a los hombres totalmente desprevenidos. Gracias a ella pude comprender mejor lo que debí pasar mi padre, a quien ahora aprecio más por las pocas veces que estuvo conmigo cuando más lo necesitaba. Ésta es, incidentalmente, una buena idea: fijarnos en lo que tenemos, aunque sea poco, mejor que dar vueltas a lo que no tenemos. La mente se va formando con el alimento que le damos y el rencor es tóxico, mientras que la gratitud es una panacea. Por eso, cuando miramos al pasado, debemos concentrarnos en lo que hemos tenido, en todas nuestras experiencias positivas, en todos los momentos en los que nos hemos sentido bien. Nos volvemos como pensamos y, si nos obsesionamos con nuestros fallos y carencias, cada vez tendremos más. Por la misma razón, cuando miramos al futuro es mejor centrarse en lo que uno quiere, en cómo uno quiere ser y en cómo uno quiere construir su vida. Es un error fijarnos en nuestros temores y en todas las horribles cosas que pueden pasarnos. Mi primera mujer, con quien me casé muy enamorado, era una buena hija, una buena madre y una buena esposa, por ese orden. Siendo hijo único, y además engreído, no supe soportar estar en tercer lugar, que es un lugar muy bueno, después de todo. Ésta es, con diferencia, la crisis de mi vida que peor he llevado y la que más me ha costado superar. Por supuesto, me he vuelto a casar, he tenido más hijos y mantengo buena relación con los mayores, pero no estoy nada seguro de ser un experto en el tema. Hemos pasado de un tiempo en el que la solidez de la familia ni se discutía; mis propios padres vivieron separados diez años y luego volvieron a juntarse, hasta hoy; a otro en el que es casi excepcional, salvo enfermedad o accidente, que sea la muerte quien separe a las parejas. Creo que hay mucho que hacer en cuestión de preparaci3n prematrimonial, o quizá, simplemente, de preparaci3n para la vida. La mayoría de las personas no sabe cómo compartir su vida con otra y todavía mucho menos como separarse sin acritud. Lo que sé es cierto es que si mi primera crisis me puso en contacto con el desconcierto y el miedo y la segunda lo hizo con la agresividad y la rabia, ésta última me hizo entender lo que es la pena y la pérdida. Por supuesto, las Crisis del Amor no son tan terribles ni complicadas. Algunas tienen muy fácil (relativamente hablando) solución. Hace poco, una amiga me llamó para decirme que iba a renunciar a su participaci3n en un proyecto común. No podía afrontar más su trabajo, ni casi su vida. Su novio de varios años había roto bruscamente la relación y, desde entonces, no podía dormir, ni concentrarse, ni dejar de llorar. Después de hablar durante un par de horas, decidí volver al proyecto, dejar de llorar y estar razonablemente feliz y efectiva desde entonces. ¿Qué fue lo que hice? Simplemente guiarla suavemente a través del proceso de Superaci3n de las Crisis ([capítulo 8](#)). Es justo decir que mi amiga está muy adelantada en su desarrollo personal y es una excelente colaboradora, lo cual hizo muy fácil mi tarea. Como veremos un poco más adelante, cuando nos apliquemos a definir las crisis, su esencia es,

precisamente, esa: que nos ofrece posibilidades muy diversas, cada una de las cuales conduce a resultados muy diferentes. Como las opciones en litigio están inicialmente tan cercanas, una pequeña ayuda en el momento oportuno puede inclinar la balanza en la dirección más constructiva, evitando así el desastre. La Intervención en Crisis es un método o enfoque preventivo y terapéutico basado en este principio, de gran interés para la salud mental. Voy a terminar de explicar la influencia de mi biografía en la génesis de este libro con otro pequeño dato, este ya nada crítico. Desde pequeño quise ser médico, una vocación que tuvo su origen en dos factores independientes: uno, el gran entusiasmo que mostraban mi madre y mi abuela cada vez que nuestro médico de cabecera, el Dr. Manuel Moreno, iba a venir a ver a mi abuelo o a mamá, que eran los hermanos que nos ponían enfermos. La emoción de esta expectativa me parecía muy lógica, teniendo en cuenta la admiración que toda la familia sentía por mi bisabuelo, el Dr. Justo Revuelta, de cuya vida y obra sanadora me tenía cumplidamente informado. No es de extrañar que quisiera ser como ellos. El otro factor que determinó mi elección de carrera fue el convencimiento, no sé desde dónde lo saqué, de que a los médicos les enseñaban a comprender a los demás. Eso me interesaba enormemente, quizá porque yo no comprendía nada por aquí entonces. Luego resultó que en la Facultad de Medicina les importaba sobre todo que supieran cómo funciona el cuerpo humano, más que su mente. Tan empeñados estaban que acabé aplicándome a ello con tesón, aunque no tanto como a mis dos asignaturas favoritas, la Psicología Médica y la Psiquiatría. Sin embargo, fue estudiando fisiopatología como aprendí a razonar de una manera que Guy Saucier, mi maestro de Medicina en Canadá, llamaba pensamiento médico. *Vous avez la pensée médicale*, me dijo entusiasmado un día, después de que yo hubiera tratado acertadamente a un enfermo particularmente difícil que ingresó durante la noche. Yo no me había dado cuenta de que pensaba de ninguna manera especial, pero desde entonces le he dado algunas vueltas a la idea de Saucier, incluso he publicado un artículo sobre el tema⁵. Por resumir, podríamos describir esta manera de razonar como una forma de entender la lógica de la vida y aplicarla a todas las demás cuestiones. No es como el pensamiento matemático, ni tampoco sirve para llevar un negocio; no suele dar resultados exactos, pero es la mejor manera de guiarse en los asuntos realmente importantes, tales como saber quién eres, cómo querer y ser querido, cómo aliviar el sufrimiento y, sobre todo, cómo distinguir los problemas que no tienen solución y que es mejor dejar de lado, de aquellos que sí que la tienen y en los que hay que tomar una decisión. Escribí entonces un pequeño ensayo, que se ha perdido, sobre las decisiones críticas, una idea que luego voy a desarrollar a lo largo de este libro. Básicamente, consiste en diferenciar entre las cosas que hacemos que dan exactamente igual, porque si hubiéramos hecho algo diferente los resultados hubieran sido los mismos o muy parecidos, y aquellas otras que marcan enormes diferencias, porque abren bifurcaciones a partir de las cuales cambia por completo el curso de nuestra vida. Las decisiones que se toman en las primeras circunstancias son, simplemente, decisiones. Las que se toman en las segundas son decisiones críticas. La pega está en que raramente nos damos cuenta de que estamos tomando una decisión crítica cuando la estamos tomando y muchas veces ni siquiera después, cuando ya las consecuencias son, o deberían ser, evidentes. Mi técnica de congelación activa, que ya he mencionado antes, permite posponer una decisión crítica hasta estar en condiciones de hacerlo con mayor conocimiento. La Intervención en la Crisis, de la que algo hablaremos, es un método terapéutico que ayuda a decidir en situaciones críticas en la mejor dirección posible. Finalmente, al correr del tiempo, he acabado siendo profesor universitario y he tenido la fortuna de contar con excelentes alumnos.

Algunos son tan buenos que han acabado siendo mis maestros, como Rodríguez-Pulido, que me introdujo en el pensamiento sociológico y en la comprensión política de la realidad, y Monterrey Yanes, que me enseñó que la vida es mucho más que solo el estudio. Por eso he incluido un capítulo sobre el estudio científico del cambio, con el que quiero rendir tributo a mis colaboradores, primero en la Universidad de Laguna y después en el Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática y en la Universidad Autónoma de Madrid. Capítulo uno **Definiendo las crisis** Hay muchas definiciones de crisis. La mayoría de ellas se ocupan de la relación entre lo permanente y lo fugaz, y algunas, además, de la angustiada vivencia del ser humano atrapado en esta disyuntiva. No he encontrado ninguna que me convenza totalmente, lo cual es una suerte, porque nos da la oportunidad de indagar directamente sobre el tema. Podría hacerlo solo y en secreto, y ofrecer en este libro mi conclusión final. También podría ir listando todas las opciones y dejar que cada cual elija la que más le guste. Como solución intermedia, propongo al lector que me acompañe en la aplicación de mi procedimiento epistemológico favorito, el método intuitivo-dialéctico⁶, que tiene mucho que ver con la *razón vital*, de la que ya hemos hablado en la introducción. De esta manera, en lugar de aceptar sin algún concepto ajeno, procederemos a ir explorando la realidad, lo que nos permitirá elaborar conclusiones personales. Cuando sigamos razonamientos ajenos, procuraremos hacerlo desde dentro, es decir, siguiendo los pasos de su autor y comprobando si llegamos a sus mismas conclusiones. Antes de seguir, tengo que recordar que, según advierte mi amigo José Guimón, definir un concepto no es siempre la mejor manera de acercarse a su contenido. Eso es cierto, porque, como solo podemos definir lo que ya sabemos, cuando empezamos a indagar sobre una cuestión no estamos aún en condiciones de definirla. Una vez que lo hacemos, estamos expresando, junto con la definición, la convicción de que ya tenemos razonablemente dominado el tema. Dicho en términos de la Teoría de la Comunicación, toda definición tiene un mensaje, que es su contenido o formulación y un metamensaje, que es la satisfacción con un esfuerzo intelectual que damos por concluido. A partir de ahí, ya es inevitable sentirse comprometido con la definición, lo cual es una muestra de lealtad a nosotros mismos, pero también una renuncia a ampliar nuestro conocimiento. Siguiendo una actitud muy humana, es fácil que nos resistamos a admitir toda excepción u observación que invalide o muestre la insuficiencia de nuestra posición. Así, lo que empezamos como una sincera búsqueda de la verdad puede acabar atrofiándose en dogmatismo. Renunciar a definiciones prematuras permite mantener un estado de duda e ignorancia que, según Sócrates, es indicador de sabiduría. Su famosa frase *«sólo sé que no sé»* requiere explicación, porque Sócrates sabía perfectamente que él era un sabio. Pero, además de ser infatigable en la búsqueda de la verdad, le gustaba salir ganando en los debates, a los que eran tan aficionados los griegos de su tiempo. Esto le hizo tener serios problemas con los sofistas, grandes especialistas en el *«todo es todo»* o uso deliberado de argumentos falsos y trucos retóricos para salir victoriosos de cualquier tipo de discusión. Así, que Sócrates inventó un nuevo método de diálogo que llamó *«elenchos»* o refutación, un ingenioso sistema de preguntas sucesivas lógicamente encadenadas entre sí, cada una de las cuales iba llevando progresivamente al contrario hasta un punto en el que tenía que acabar admitiendo su error. Hacerse pasar por un ignorante era un truco, ahora conocido como *ironía socrática*, que le permitía iniciar el *«diálogo socrático»* desde cero. Eso es lo que vamos a hacer ahora. **1.1. ¿Qué es una crisis?** Empecemos por responder a esta pregunta de manera intuitiva directa, recurriendo a nuestros recuerdos personales, o dejando que nuestra imaginación elabore una fantasía, da igual la que sea, con tal de que se ajuste a la siguiente descripción general:

Todo funciona con naturalidad, precisión y transparencia. Cada cosa está en su sitio. Los acontecimientos encajan unos con otros de manera suave y predecible. Vemos transcurrir la situación con absoluta serenidad, siguiendo un plan coherente, que entendemos perfectamente. De repente, nos damos cuenta de que algo ha cambiado. De manera imperceptible entramos en un mundo totalmente diferente, en el que todo parece funcionar según reglas distintas. Nuestro entorno no nos responde y nuestras reacciones están fuera de lugar. Las dinámicas, antes tan bien encajadas, han dejado de ser fluidas. Las incongruencias se acumulan. Nada tiene sentido. Descubrimos con pavor que hemos perdido el control de la situación y que no tenemos ni idea de cómo recuperarlo. Ahora que ya tenemos una vivencia personal de crisis, podemos continuar indagando de una manera más teórica y racional. Primero, consideraremos un fenómeno general de ocurrencias y transformaciones que transcurren a lo largo del tiempo y que constituyen un proceso. La caída de una piedra, el crecimiento de un árbol o la vida humana son procesos. En todo proceso hay movimiento y, por lo tanto, una sucesión de estados. Entre cada estado hay un punto de cambio, la inmensa mayoría de los cuales no tiene, individualmente considerado, gran importancia en la dinámica general. Sólo son jalones de una misma continuidad. Sin embargo, en algún momento, espontáneamente o en relación con alguna circunstancia externa, ocurre algo esencialmente diferente a lo que estaba pasando hasta entonces. Ese momento o circunstancia lo llamaremos punto crítico, porque marca esa ruptura con la continuidad a la que llamamos crisis. Este fenómeno está tan presente en todos los órdenes de la naturaleza que podemos deducir de él un Principio General: todos los procesos continuos pueden volverse, en algún momento, discontinuos. El agua puede estar fría o caliente, pero hay un punto a partir del cual se transforma en roca y otro en el que se convierte en nube. Nadie diría que el hielo y el vapor son la misma cosa, y la verdad es que no lo son, porque entre los tres estados del agua hay dos cambios críticos.

Crisis es una interrupción en la continuidad de un proceso, a partir de la cual, si este prosigue, lo hace de manera diferente a como lo había hecho hasta entonces. La vida cotidiana está llena de ejemplos similares en los que, a partir de determinado momento crítico, tienen lugar transformaciones sorprendentes. De un día para otro, un gusano desaparece y sale volando una mariposa. En un solo verano, una niña traviesa se convierte en una digna mujercita. En menos de un año, un profesional brillante y respetado acaba reducido a las miserias del paro. En un instante, cientos de vidas son truncadas por la explosión de un artefacto terrorista. Aunque puede parecerlo, la ocurrencia de la crisis no es totalmente aleatoria, sino que depende del estado del sistema en que se produce. Decimos que un sistema es muy estable cuando grandes fuerzas aplicadas sobre él producen cambios muy pequeños. Inversamente, diremos que un sistema es inestable o que está en estado crítico cuando pequeñas influencias pueden producir grandes efectos. El cerebro humano funciona gracias a la interacción de muchos sistemas inestables y, si se mantiene en equilibrio, es porque esos sistemas se compensan entre sí. Un pequeño cambio en unas conexiones neuronales puede traducirse en una idea genial o en un gesto heroico o en desconcertantes disparates. Paradójicamente, cuando muchas estructuras cerebrales funcionan de manera regular y al mismo ritmo se produce una crisis epiléptica. La inestabilidad natural del sistema cerebral se pone de manifiesto cuando se inhibe la interacción entre procesos compensadores. En los momentos de inestabilidad de un sistema es cuando mayor es el riesgo de interrupción y, al mismo tiempo, mayores son las posibilidades de reorganización y cambio de sus estructuras internas.

Crisis es una condición inestable, que se presenta en el curso de un proceso, y cuya forma de resolución condiciona y modula la continuidad del mismo. Etimológicamente, el origen de la palabra *crisis*⁷, se remonta a la raíz inscrita *skibh-*, que significa cortar, separar, diferenciar. La deriva lingüística que se ha ido produciendo a lo largo de los siglos sigue manteniendo una relación apropiada entre el uso actual y sus

or#x00ED;genes. En una crisis hay siempre un antes y un despu#x00E9;s, un corte que marca diferencias significativas entre dos segmentos de una misma l#x00ED;nea vital. En la Antigua Grecia, *krisis* adquiri#x00F3; el significado de decisi#x00F3;n, que se conserva en la palabra latina *crisis*, directamente transferida al castellano. El m#x00E9;dico griego Hip#x00F3;crates utilizaba el t#x00E9;rmino para designar “un momento en el curso de una enfermedad en el que se produce un cambio crucial y grave, a partir del cual el paciente mejora o empeora dram#x00E1;ticamente”. De ah#x00ED; que se sigan empleando expresiones como “la enfermedad est#x00E1; haciendo crisis”;, aunque la moderna terap#x00E9;utica procura intervenir antes, abortando las crisis sin que lleguen a expresarse. El actual diccionario de la Real Academia Espa#x00F1;ola conserva la acepci#x00F3;n hipocr#x00E1;tica y a#x00F1;ade, adem#x00E1;s, otras derivaciones de significado m#x00E1;s amplio como, por ejemplo, “momento decisivo en un negocio grave y de consecuencias importantes”. En el #x00E1;mbito humano, lo primero que llama la atenci#x00F3;n de las crisis es la vivencia de cambio que las acompa#x00F1;a, generalmente en tiempo presente. En ocasiones, esta vivencia puede ser una anticipaci#x00F3;n de acontecimientos inminentes o amenazantes, o un recuerdo de situaciones pasadas que han quedado atrapadas en la memoria en espera de soluci#x00F3;n. En segundo lugar, se trata siempre de un cambio para el que no estamos preparados, porque, si lo estuvi#x00E9;ramos, no ser#x00ED;a una crisis, sino s#x00F3;lo una transici#x00F3;n m#x00E1;s o menos fluida. De ah#x00ED; la importancia de las t#x00E9;cnicas de *briefing*, preparaci#x00F3;n previa para enfrentarse con situaciones traum#x00E1;ticas y dif#x00ED;ciles. Su objetivo es, precisamente, ese: desactivar la crisis eliminando, en la medida de lo posible, el factor sorpresa que las caracteriza. Un anestesista llamado Egbert fue el primero en comprobar los efectos del *briefing* en pacientes ingresados en un hospital para intervenci#x00F3;n quir#x00FA;rgica. De manera aleatoria, realiz#x00F3; una historia cl#x00ED;nica est#x00E1;ndar a la mitad de los que visit#x00F3; el d#x00ED;a antes de la operaci#x00F3;n, lo que se llama la “consulta de pre-anestesia”. A la otra mitad, adem#x00E1;s de hacerles la historia est#x00E1;ndar, les explic#x00F3; brevemente el proceso de anestesia, c#x00F3;mo era la sala de recuperaci#x00F3;n en la que se iban a despertar, las molestias que iban y tener y c#x00F3;mo esas molestias iban a ser transitorias y se ir#x00ED;an aliviando en pocas horas. Este procedimiento, meramente informativo, alargaba unos diez minutos la entrevista cl#x00ED;nica est#x00E1;ndar. Sorprendentemente, con independencia del tipo de intervenci#x00F3;n, los pacientes con “mentalizaci#x00F3;n prequir#x00FA;rgica” estuvieron menos tiempo en el hospital, tuvieron menos complicaciones y, en general, se recuperaron mejor que los que entraron al quir#x00F3;fano sin informaci#x00F3;n previa precisa de lo que iba a pasar. La explicaci#x00F3;n es que la descripci#x00F3;n anticipada de c#x00F3;mo iba a ser la experiencia post-anest#x00E9;sica prepar#x00F3; a los enfermos para reparar la ruptura de la continuidad y mejor#x00F3; su capacidad de adaptaci#x00F3;n y recuperaci#x00F3;n, no s#x00F3;lo psicol#x00F3;gica, sino tambi#x00E9;n f#x00ED;sica. Esto es un buen ejemplo de c#x00F3;mo funcionan los procesos psicossom#x00E1;ticos. Por la misma raz#x00F3;n, cuando una persona ha perdido el conocimiento por cualquier causa, es muy importante decirle con suavidad, cuando despierta, donde est#x00E1; y qu#x00E9; es lo que le ha pasado. La informaci#x00F3;n llena el hueco en la vivencia directa, aten#x00FA;a una de las consecuencias de la crisis y, en consecuencia, hace que sus efectos sean menores y m#x00E1;s manejables.

Este libro contiene tests para medir el estres y tecnicas para superar crisis, traumas, tensiones y sobrecargas. En contra de lo que parece, las crisis ofrecen una gran oportunidad para mejorar nuestras circunstancias, nuestras habilidades y nuestro caracter. Las crisis emocionales nos afectan a todos, porque forman parte de nuestro crecimiento personal y son inevitables en un mundo que no es siempre acogedor. Vamos construyendo nuestras vidas a partir de decisiones

críticas, que casi siempre tomamos de repente ante situaciones que nos pillan desprevenidos. Por eso, aprender a enfrentarse a los cambios vitales es una tarea muy necesaria para nuestro desarrollo y bienestar. Luis de Rivera explica en este libro, con su estilo claro y sencillo y su profundo conocimiento del ser humano, como vencer esos momentos imposibles, que nos arrastran al estrés, al miedo a la vida y a la depresión. He aquí las claves para superar nuestras limitaciones, aprovechando las circunstancias en lucha inteligente contra las dificultades de la vida. □

TESIS DOCTORAL_ELISA SACCINTO - Feng Shui Style The Asian Art Of Gracious Living English Edition & Vogue Fashion. To The Deep Wisdom Of The Earth & Resiliencia Serie Inteligencia Emocional Sit The Fck Down And Colour Adult Swear Word Colouring Book For Stress Relief Revolucionaria De Correr Sin Esfuerzo Y Sin Lesiones Spanish Edition Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia: Amazon.es - _BO1,204,203,200_.jpg English book pdf download free Probability and Statistics... Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia (Spanish Edition) Author Updates - Amazon.in - Modificar las valoraciones excesivamente negativas del trauma y de sus. la naturaleza del trastorno por estrés postraumático (TEPT) y después la.. Aumento importante de la frecuencia de estados emocionales... crisis proporcionando información sobre los síntomas y su curso (lo... Basic Books. Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia (Spanish - Kindle Edition. Autogenics 3.0: The New Way to Mindfulness and Meditation Kindle Edition on this browser. Books By Luis de Rivera Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia (Spanish Edition) 8 Jul, 2012. by Luis De Rivera. Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia - IberLibro - Este libro contiene tests para medir el estrés y técnicas para superar crisis, traumas, tensiones y sobrecargas. En contra de lo que parece, las crisis ofrecen una Fraenze (Las Tres Edades) PDF Online - CamBray - Autogenics 3.0 book. and continued by W. Luthe in Canada and by Luis de Rivera in Spain, autogenics trains the basic brain functions This book is useful for new learners of meditation and for Autogenics is the new way to Kindle Edition, 208 pages Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia. Manual Reference PDF & Ebook - Free Download : Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia (Spanish Edition),What are some "interesting" from reading the book? You can find book Journeys of resilience: the emotional geographies of refugee - Recuperación y Resiliencia: Un Libro de.. negativo emocional y físico en personas de cualquier edad. La otras formas de estrés están pasando en el hogar o en la escuela y decidir el niño este recibiendo, como para la ansiedad y trauma. edition (BASC-2)... <http://www.brycs.org/refugee-portal/spanish.cfm>. dantbigoldsa.ml Ebooks - Crisis Emocionales - Dr. Luis De Rivera La Mojito Diet (spanish Edition) : Dr Juan Rivera. Book : The Mojito Diet A Doctor-designed 14-day Weight Loss. \$ 2.810. Envío gratis. Libro : Crisis Emocionales: Estrés, Trauma Y Resiliencia . Autogenics 3.0: The New Way to Mindfulness and Meditation - La prevalencia de screening positivo para los trastornos de estrés de 24.982 pessoas de mais de 18 anos, com aplicação da Escala de Trauma Davidson. crisis de pánico en personas que sufrieron pérdidas de bienes y en aquellos que.. puede resultar en respuestas

emocionales y somáticas más reactivas en las Cómo hacer que te pasen cosas buenas -
st1.ning.com - TED Books Se está llevando a cabo un trabajo político y tecnológico vital para
reducir aumento de casos de

Relevant Books

[[DOWNLOAD](#)] - Pdf, Epub The Witching Hour free

[[DOWNLOAD](#)] - Book Doctor Pattison The War Years pdf

[[DOWNLOAD](#)] - Not Your Mother's Slow Cooker Recipes for Two: For the Small Slow Cooker
(NYM Series) pdf

[[DOWNLOAD](#)] - Coriolanus pdf

[[DOWNLOAD](#)] - Download Soul Mate Dating Secrets: Insights and Experience Regarding the
Dynamics of Twin Flame Relationships
