

ALEJO MERKER

DEJAR DE LUCHAR, EMPEZAR A VIVIR



Merker, Alejo

Dejar de luchar, empezar a vivir : propuestas para pensar menos
y hacer más / Alejo Merker. - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2024.

186 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-385-3

1. Autoayuda. I. Título.

CDD 158.1

Corrección: *María Bazán Lazcano*

Ilustraciones: *Martín Villar*

Diseño de cubierta e interior: *Natalia Siri*

© Editorial Bonum, 2024

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires-Argentina

Tel./Fax: (5411) 4554-1414

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

Este libro está dedicado a todos los consultantes con quienes he tenido el orgullo de trabajar. Creo firmemente en los principios propuestos desde la DBT (*Dialectical Behavior Therapy*, por sus siglas en inglés: Terapia Dialéctico Comportamental), que afirman que “todos los consultantes hacen lo mejor que pueden porque quieren mejorar”.

Agradezco la confianza en el trabajo compartido y todas las enseñanzas que decidieron compartir conmigo.

Deseo fervientemente que la investigación nos brinde más y mejores tecnologías terapéuticas para acompañar trayectorias con estrategias basadas en la evidencia.

Nota aclaratoria sobre el uso del lenguaje

La decisión del uso predominante del masculino como género (en singular o plural) a lo largo del libro responde únicamente a la intención de facilitar la legibilidad del contenido, en términos de economía lingüística, y no implica un posicionamiento en particular respecto de la preferencia por otras formas de lenguaje inclusivo actualmente vigentes e igualmente válidas.

ÍNDICE

Sobre la estructura de este libro	9
Aclaración fundamental.....	11
Introducción.....	15

IDEA#1

Créase todo lo que piensa	27
Ideas para una contrapropuesta #1.....	33
Metáforas para jugar.....	35
Prácticas para observar los pensamientos.....	40

IDEA#2

Compárese sistemáticamente	43
Ideas para una contrapropuesta #2.....	47
Metáfora para jugar	49
Preguntas para ejercitar la autocompasión y el orgullo	52

IDEA#3

Diga todo lo que siente y todo lo que piensa en todo momento.....	57
Ideas para una contrapropuesta #3.....	61
Metáforas para jugar.....	63
Preguntas para entrenar la pausa, el silencio y la calma.....	67

IDEA#4

Haga solo aquello que le guste	71
Ideas para una contrapropuesta #4.....	75
Metáfora para jugar	77
Preguntas para activar conductas valiosas.....	80

IDEA#5

Espere el momento ideal para empezar a hacer	85
Ideas para una contrapropuesta #5.....	89
Metáforas para jugar.....	91
Preguntas para empezar a hacer lo que hay que hacer.....	96

IDEA#6

Haga siempre lo mismo.....	101
Ideas para una contrapropuesta #6.....	105

Metáforas para jugar.....	106
Prácticas para ejercitar la flexibilidad.....	110

IDEA#7

Focalícese en lo que no funciona	115
Ideas para una contrapropuesta #7.....	119
Metáfora para jugar.....	121
Ejercicio para diferenciar problemas de experiencias.....	124

IDEA#8

Viva recordando o planificando	127
Ideas para una contrapropuesta #8.....	131
Metáfora para jugar.....	133
Preguntas para habitar el aquí y el ahora.....	137

IDEA#9

Convéznase de que todo depende de usted	141
Ideas para una contrapropuesta #9.....	146
Metáfora para jugar.....	148
Preguntas para practicar la amabilidad y la gentileza.....	150

IDEA#10

Nunca, pero nunca, se sienta mal..... 155

Ideas para una contrapropuesta #10..... **159**

Metáfora para jugar..... **161**

Ejercicio para entrenar la gestión
emocional..... **164**

De habilidades, necesidades
y conductas..... **169**

Cierre..... **177**

Bonus..... **181**

Nada surge de la nada:
libros de referencia
para seguir investigando..... **185**

SOBRE LA ESTRUCTURA DE ESTE LIBRO

Luego del índice abrimos el juego con una **aclaración fundamental** que nos invita a conocer el concepto de *ironía*, estableciendo un acuerdo que operará como guiño a lo largo de todo el libro.

En la **introducción** encontraremos una breve referencia al malestar que tan bien conocemos los seres humanos.

Cada uno de los **capítulos** presenta una estructura similar a fin de proponer una lectura ágil y amigable:

- # Cada capítulo inicia con una **idea** que, *ironía* mediante, expone de manera clara y sintética un mandato, una creencia o una aparente verdad. Las propuestas nos acercan justamente a aquello que nunca deberíamos tomar por cierto... aunque lo hayamos escuchado hasta el cansancio.
- # El segundo componente de los capítulos son las **“Ideas para una contrapropuesta”**, que resumen los puntos centrales a tomar como contraargumentos. Estas ideas son las claves para guiar la conducta.

- # A fin de reafirmar las ideas, se exponen **“Metáforas para jugar”** y poder comprender mejor los argumentos.
- # El final de cada capítulo cuenta con **preguntas** o **ejercicios** que nos llaman a la acción, es decir, a poner en práctica lo aprendido.

Continuamos el recorrido pensando juntos las relaciones posibles entre el cambio en tanto aprendizaje de habilidades, satisfacción de necesidades y reemplazo de conductas.

El libro comienza a despedirse con un **“Cierre”** que sintetiza la idea central acerca de qué entendemos sobre salud mental.

Finalmente, encontramos un **“Bonus”** con permisos para acceder a contextos que cuiden el bienestar individual y colectivo.

ACLARACIÓN FUNDAMENTAL

En la página de la Real Academia Española puede leerse:

ironía

Del lat. *ironīa*, y este del gr. *ειρωνεία eirōneía*.

- 1.f. Burla fina y disimulada.
- 2.f. Tono burlón con que se expresa ironía.
- 3.f. Expresión que da a entender algo contrario o diferente de lo que se dice, generalmente como burla disimulada.

¿Comprende usted qué es la ironía?

Un ejemplo.

En un ensayo general, toda la compañía se encuentra dispuesta a hacer una pasada de la obra próxima a estrenarse. Uno de los actores tropieza y cae, y destroza parte de la escenografía. El director comenta al asistente: “Es nuestro actor más flexible”.

El director está siendo *irónico*.

¿Todavía no sabe qué es la ironía?

No se preocupe. Otro ejemplo.

Al recibir la hoja del examen en blanco, la profesora le dice al estudiante: “¡Tendré que cancelar todos los planes de esta tarde para corregir un examen tan extenso!”.

Sí: la profesora ha mencionado *irónicamente* la incapacidad del estudiante de dar respuesta a la evaluación.

¿Aún no queda claro el concepto? Un intento más. El tercer ejemplo.

Luego de perder el tren, un hombre sale corriendo a toda prisa de la estación solo para descubrir que una joven ha tomado el último taxi disponible. En ese mismo momento se desata una lluvia torrencial que lo encuentra sin paraguas. “Sin lugar a dudas, este es mi día de suerte”, piensa el hombre en cuestión.

Claro, ese ha sido un pensamiento cargado de *ironía*.

¿Nada? *Bien, es usted una persona de rápida comprensión.*

Esa fue una observación que se pretende *irónica*.

Y también ha sido el último ejemplo, así que si el concepto de ironía todavía se encuentra lejano, tal vez sea una buena idea releer los párrafos anteriores, dado que se trata de una noción que atraviesa todo lo que está por venir.

Y no, no nos referíamos a la vida... aunque bien podría describirse como una gran ironía.

INTRODUCCIÓN

Estar mal es lo que mejor nos sale... pero siempre se puede estar peor

● ¿Usted se siente mal? ¿Pasa varias horas al día preguntándose por qué no experimenta niveles de placer y disfrute perfectamente sostenidos? ¿Suele compararse sistemáticamente con sus contemporáneos en búsqueda de metas y logros que nunca alcanzará? ¿Focaliza toda su atención en los errores antes que en los aciertos? ¿Espera sentado el mejor momento para empezar?

¡Felicitaciones: usted es todo un ser humano!

Sin embargo, debemos advertir que las estrategias y los métodos que utiliza seguramente son dignos de un princi-

piante y solo le garantizarán niveles de malestar oscilantes y poco estables. Existe una serie de pequeños artilugios mentales que, junto con un buen número de emociones mal gestionadas, pueden brindarle la verdadera experiencia humana del malestar. Porque, urgente es reconocerlo, estar mal es lo que mejor nos sale a los seres humanos.

Luego de tanto tiempo y esfuerzo invertido en la búsqueda del bienestar, ha llegado el momento de asumir la derrota y entregarse de lleno al fracaso. Estar mal es lo que más tiempo nos insume y mejor nos caracteriza como especie. Estar mal es uno de los deportes favoritos de los seres humanos y una de las pocas actividades que no compartimos con el resto de los mamíferos.

Los seres humanos hemos alcanzado niveles de malestar tan extraordinarios que ya no necesitamos estar en medio de un diluvio para sufrir sus consecuencias: nos basta con recordarlo o sencillamente imaginarlo para experimentar toda la devastación y terminar empapados sin que una gota de agua roce nuestros cuerpos.

El dolor poco tiene que ver con la sensación: el sufrimiento ha tomado su lugar y no se trata de que la carne queme o el hueso suene; la palabra y la imagen se han demostrado mucho más poderosas a la hora de complicarnos la existencia. Nos basta con anticipar una escena, fantasear una conversación o imaginar un escenario para habitarlos de lleno y rebosar de preocupación, vergüenza o temor.

¿Qué es eso que los historiadores gritan desde la academia sobre la mejora de la calidad de vida y demás inventos? Nada más falso. Los seres humanos hemos masterizado nuestra capacidad de amargarnos la vida sin siquiera tener que salir de nuestras casas, y poco nos importa que en la mayoría de los casos nuestras necesidades básicas estén satisfechas como nunca antes en nuestra breve historia como humanidad.

Si alcanzamos una meta, seguramente determinaremos que lo hicimos más lento que nuestro vecino.

Si conseguimos lo que deseábamos, ahora lo importante es saber cuándo lo perderemos... porque todos sabemos que lo bueno no dura.

Si logramos vivir algún que otro año más, seguramente invertiremos esas migajas de tiempo en arrepentirnos por todo lo que no hemos hecho.

Hemos construido sistemas perfectamente aceitados para que la insatisfacción sea nuestra aliada y nunca nada sea suficiente. Nunca.

A fin de estimular estos asombrosos niveles de desesperanza, todos los sistemas trabajan incansablemente para sostener la puja por ver quién la pasa peor. La estrategia es tan simple que resulta perfecta: al parecer, los seres humanos somos los responsables de nuestras miserias y eso nos hace también los únicos artífices del cambio. Porque, claro, si siempre se puede estar mejor, entonces debemos

convencernos de que allí fuera existe algún objeto, persona o actividad que tiene la llave mágica para una existencia perfecta. Y así, cuanto más intentamos cambiar, más miserables nos sentimos: el sistema funciona a las mil maravillas y nuestro malestar se encuentra resguardado y a salvo...

Tan perfectos buscamos ser que todo lo que remita a lo humano se transforma en un obstáculo, escollo o molestia. Mentes más limpias, memorias más amplias, cuerpos más bellos, músculos más fuertes...

Todo aquello que no suma automáticamente resta... ¡Y allí nuestro bien amado malestar descansará tranquilo y a resguardo!

Este conjunto de oraciones y párrafos no es un libro: es un compendio, una lista, un inventario de formas y maneras para masterizar nuestro malestar cotidiano. A lo largo de 10 propuestas presentaremos los mecanismos clásicos y los más modernos dispositivos para seguir pasándola mal.

Porque, hay que reconocerlo, sentirse mal no es tan simple: es necesario malgastar mucho más tiempo, energía y dinero para garantizar peores días, vínculos, grupos y proyectos de vida.

Estar mal es un entrenamiento, un aprendizaje.

Se aprende y se fortalece.

Se potencia y se cronifica.