

No digas no, cuando quieras decir "no"

Francisco Javier Rodríguez del Valle

Un señor muy sabio dijo una vez: "Es imposible no comunicar, por lo que, si lo tenemos en cuenta, es también imposible evitar influenciar o ser influenciado, así como es inevitable sugestionar o ser sugestionado".

Cuántas veces nos hemos encontrado en situaciones en las que forzosamente nos vemos en la obligación de acompañar, escuchar o consolar a alguien, y tenemos la tranquilidad moral de estar actuando bien. Sin embargo, a la hora de despedirnos, se nos ocurre dar unas últimas palabras de apoyo o consuelo, cuando, de repente, tenemos la impresión de que todo ha empeorado, marchándonos con esa sensación de arrepentimiento o contradicción, con un sabor agrisado tras dejar atrás a la persona, en peor estado que cuando la encontramos. Puede que con algunos ejemplos sobre experiencias casuales de este tipo, se nos aclare un poco este trasfondo sutil de la comunicación errada.

Imaginemos que a una amiga le ha dejado su pareja. La recibimos, la apoyamos, la escuchamos y, cuando la visita llega a su fin, toca despedirnos, pero no con un adiós, sino con un "mañana nos vemos y seguimos hablando, verás cómo pronto te olvidas de él". Es entonces cuando nuestra amiga comienza la explosión de llanto. "Vaya, ahora que me tengo que marchar, joder, mira

cómo la dejo, sola, llorando. Qué mal rollo".

Bueno, es normal que tras una situación así esta mujer esté triste y llore, pero, ¿por qué ese arranque imprevisto de llanto? La explicación está en que su inconsciente le acaba de recordar qué es lo que tenía que "olvidar". A su ex... y todo lo que conlleva.

El inconsciente es la parte de nuestra mente que se encarga de interpretar y almacenar la información que recibimos a través de los sentidos (11 megabits por segundo), organiza y guarda los recuerdos, entre otras cosas. Existen estudios que sugieren que nuestras decisiones, acciones, emociones y comportamientos dependen en un 95% del pensamiento que se da de manera inconsciente.

En cambio, la parte consciente, que dispone del 5% restante de nuestro pensamiento, es la que nos recuerda que estamos despiertos, es la encargada (con su voz interior) de racionalizar y ordenar la información para que podamos entenderla. Una vez aclarado esto, debemos tener cuidado cuando decimos algo conscientemente, porque puede tener un efecto contrario. Pongamos otro ejemplo a modo de aclaración y leamos atentamente las siguientes frases:

- No pienses en tu primer amor

- No pienses en una tortuga
- No pienses en un incendio
- No escuches los sonidos del entorno

¿Has hecho caso a lo que se te sugería que no hicieras? Después de comprobar las respuestas que estas proposiciones provocan en nosotros, podemos imaginar también las que provocan en otros sujetos. Lógicamente, si no se es consciente de esto, se puede producir el empeoramiento de un síntoma (llámese tristeza, ansiedad, alegría, miedo, etc.) sin saberlo, ni quererlo. Como decía Oscar Wilde: "A veces, con las mejores intenciones conseguimos los peores resultados".

A quién no le ha ocurrido de pequeño que jugando con amigos, sin darnos cuenta, hemos realizado una trastada y nos han descubierto, y mientras el adulto, con más o menos razón, mirándonos fijamente a los ojos, nos daba una gran reprimenda (todos asustaditos) y antes de acabar su correctivo, sí, un instante antes del final del sermón, este adulto (nuestra puñetera vecina, nuestro cascarrabias vecino) nos dice: "...y no vayáis a reiros". Es entonces cuando la situación, contra todo pronóstico, se convierte en una de las más chocantes de nuestra vida. Nadie puede aguantarse y las carcajadas afloran igual que la compuerta de un pantano que se abriera de repente para dejar salir todo el caudal con su arrolladora fuerza. ¡¡Tierra trágame!!

¿Qué ha pasado realmente? Tu mente inconsciente acaba de "recordar" lo que no debes hacer, con lo que se ha producido el efecto contrario. ¿Qué es lo que no puedo hacer?, ¿esto? Pues, lo siento, pero ya lo estás recordando, porque

nuestro inconsciente no entiende las negaciones.

Diciéndole a alguien "lo que no tiene que hacer", se le obliga a procesar e interpretar lo que se le dice y eso da lugar a que afloren diversas asociaciones subjetivas. Como se aludió anteriormente, "el subconsciente entiende las emociones, pero no entiende el razonamiento lógico".

¿Qué debemos hacer entonces? Procurar no emplear un lenguaje negativo, por las posibles consecuencias que se demuestran de estas experiencias. Mejor que un "no puedo", usar un "sí puedo, aunque todavía no lo he conseguido" o un "espero mejorar". Igualmente, en vez de un "olvidalo, no pienses en él", es preferible un "sé que es duro por lo que estás pasando, ¿quieres que hablemos de ello?" y, en vez de un "...y no vayáis a reiros", un "me alegro de que prestéis atención cuando se os habla".

También los profesionales de la salud pueden meter la pata... la pata y el brazo... las dos patas y los dos brazos... y, sin desearlo, producir lo indeseable.

Imaginemos a un paciente con problemas de erección realizando una sesión de hipnosis para superar este embarazoso problema. Pongámonos por un momento en situación: El paciente relajado, tumbado confortablemente en un diván y el profesional comienza a ofrecerle las siguientes sugerencias: "...y no se te volverá a bajar, no se te bajará, llegarás hasta el final y nunca más se te bajará la erección". ¿No se le está en el fondo recordando su problema?

¿No forzamos así a esta persona a recordar su pérdida de erección? ¿Qué imágenes crees que vendrán a su mente? Pues sí, esas mismas.

No quiero caerme, no quiero comer chocolate, no puedo fallar, no voy a fumar hoy... ¡Cuidado! Porque tu subconsciente puede estar incrementando la probabilidad de que esto suceda.

Pero que no cunda el pánico, se pueden utilizar los pensamientos en negativo a pesar de que el puñetero inconsciente no los entienda, pero si utilizamos un lenguaje más realista nos encontraremos más cerca tanto del control de nuestras emociones, como de las de los otros. Seremos más prácticos y útiles.

De todos modos, tranquilidad; no quiere decir que porque pensemos en que "no puedo fallar", tenga que fallar. Por supuesto que podemos emplear las negaciones, el "no", pero es conveniente que cada vez seamos más conscientes de cómo decimos las cosas, porque tendrá un efecto más sano sobre nosotros y los demás.

Pero, curiosamente, todo esto también puede tener indudables ventajas si lo empleamos intencionadamente para conseguir un fin agradable, positivo e, incluso, divertido.

Ejemplos:

- "No imagines a tu madre disfrazada de princesa"

- "No te sientes en una postura cómoda, si es posible. Prefiero que **No** descubras que puedes relajarte".

- "No es necesario que pienses en que te relajas soñando con una puesta de sol"

- "No sientas que tu cuerpo se vuelve pesado y relajado profundamente al terminar de leer este artículo"

Francisco Javier Rodríguez del Valle
Psicólogo Clínico

