

Cree en ti mismo y consigue lo que te propongas

Mostrar(nos)
que podemos



Soul Lys

mī

Soul Lys

DEMOSTRAR(NOS) QUE PODEMOS

mr̄

© Soul Lys, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño, 2019

Ilustración de cubierta: © Alba Sáenz

Primera edición: mayo de 2019

ISBN: 978-84-270-4572-9

Depósito legal: B. 9.006-2019

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Black Print

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	13
1. ÉRASE UNA VEZ UNA PERSONITA... ..	19
¿Morderse las uñas es tan importante?	23
¡Ay, que me ahogo...!	24
Vueltas y más vueltas	27
Nervios, muchos nervios... ..	28
¿Qué es eso del TOC?	29
¡Que me quedo sin aire!	31
¡Es mi nariz y va conmigo a todas partes!	33
¡Ay, los amigos!	34
... Y entonces llega la personaza	37
2. ANTES... ..	39
¿Miedo a cambiar?	41
CAMBIOS en mayúsculas	42
Cambios inesperados... O no tanto	45
Un pack de cuatro	47
... ¡¡Y entonces llega el cambio!!	51

3. LO QUE APRENDÍ CON (MI) AYUDA	55
La mayoría de las cosas no son tan importantes	56
¡Bienvenidos sean los fallos técnicos!	57
De nuevo el TOC	59
La autoestima	60
¿Un examen de Biología?	64
¡Que nadie me vea!	67
Todos somos imPERFECTOS	69
4. DEMOSTRAR(NOS) QUE PODEMOS	73
Confianza en uno mismo	73
Un poema cargado de sentido	76
Cree en ti mismo/a	79
El miedo al fracaso, un enemigo astuto	82
Definitivamente, no soy de goma... ..	83
¿Y si lo hago mal?	86
Otro enemigo astuto: el miedo al qué dirán	88
¡Fuera miedo! Todos podemos alcanzar nuestros sueños	89
La losa del arrepentimiento	90
5. EL PODER DE YOUTUBE	93
Tres grandes temas	95
La vida está llena de oportunidades	99
¿Qué hacemos con las opiniones de los demás?	101
... Y comienza a picarme el gusanillo de YouTube ...	102
Mi primer vídeo editado	105
¿Y por qué no grabo yo misma un vídeo?	107

6. ¿QUIÉN NOS RODEA?	113
La clave: aprender a distinguir qué tipo de personas nos rodean	115
Mi experiencia con gente tóxica y con gente buena	116
¿Un radar para las personas?	124
7. LOS <i>HATERS</i> DE LA VIDA	131
Personas tóxicas	131
Tipos de <i>haters</i> de la vida	133
1. Los inevitables	133
2. Los <i>haters</i> de las redes sociales	135
3. Las personas amoníaco	141
8. LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS	147
Volviendo al libro que me cambió la vida... ..	148
(Casi) nada es tan importante	153
Todos cometemos errores... y no pasa nada	155
El bucle de la frustración	157
9. AHORA... ..	163
¿Qué queda AHORA de la lista de manías y proble- mas varios?	164
Y seguimos aprendiendo... ..	165
Todos queremos ser felices	168
<i>Epílogo: Mi propósito con este libro</i>	171
<i>Agradecimientos</i>	177

ÉRASE UNA VEZ UNA PERSONITA...

Antes ella era... Dejémoslo en que era una personita; por la edad, más que nada, aunque cabe decir que, en 3.º de la ESO, no llegaba al metro cuarenta, así que sí, una personita...

Esta personita tenía unos cuantos problemillas que siempre se guardaba para sí misma. A veces se acumulaban, otras veces se iban unos y venían otros nuevos.

Para alguien tan pequeño, los problemas no suelen tener que ver con aquello que le rodea (claro está que siempre hay excepciones, sobre todo dependiendo del país, de la situación familiar, etc.), sino con uno mismo; son mentales, «rayadas», que se dice ahora (darle muchas vueltas a una cosa, obsesionarse con algo). A veces apenas tienen importancia, pero en ocasiones pueden ser peores, más serios, de esos con los que hay que tener cuidado, de esos con los que tenemos que cuidarnos a nosotros mismos, porque, de lo

contrario, sin darnos cuenta pueden convertirse en algo grave.

Pero, claro, cuando alguien es así de pequeño, lo normal es que ni siquiera comprenda qué es lo que le está pasando, por qué le está pasando ni mucho menos cómo solucionarlo. Cuando una personita es así de pequeña no sabe cuidarse «bien» a sí misma.

Por ejemplo, las MANÍAS, esas «ideas» que se nos meten en la cabeza y que no hay forma de sacar de ahí (o, al menos, eso nos puede llegar a parecer en ocasiones, porque desha-cernos de manías a las que nos hemos acostumbrado cuesta). Es como cuando usas pegamento del fuerte y, aunque sabes que no tienes que tocarlo —porque, si lo haces, se te van a pegar los dedos cual lapas—, te acabas llenando toda la mano. Y, encima, el susto que te llevas al darte cuenta de que, por mucha fuerza que hagas, no puedes despegarlos. Y entonces piensas que se van a quedar ahí, así, pegaditos, para siempre. Pues lo mismo ocurre con las manías o con cualquier otro tipo de problema que se *pegue* en tu cabeza.

*La mayor parte de los
problemas que tenemos no son
graves.*

Todo está en nuestra mente.

Pero, volviendo al tema, nuestra personita tenía unas cuantas manías pegadas a la cabeza y, cuando se despega-

ba una, llegaba otra nueva. Y así constantemente. Parecía que estaban ahí en fila esperando para poder entrar una detrás de otra. Hasta que un día mítico se hartaron de esperar y decidieron fundirse unas con otras, pero no cual pegamento fuerte, no, sino como el típico anuncio del primer día de rebajas en el Corte Inglés.

Y claro, se pelean por ver quién consigue entrar primero en la cabeza de nuestra personita.

Y al final acaban entrando todas. De golpe.

Podéis imaginar o buscar en YouTube un anuncio de avalancha en las rebajas de cualquier tienda. Una vez tengáis la imagen de una masa humana intentando entrar por la puerta de la tienda, pensad que a nuestra personita le ocurrió lo mismo pero con las manías y con algún que otro proble-milla.

CONSECUENCIA 1: colapso

CONSECUENCIA 2: explosión mental

Pero me estoy adelantando... Dejemos las explosiones y los colapsos para más adelante.

Como iba diciendo, a la cabeza de nuestra personita llegaba manía tras manía para quedarse. Incluso se podría hacer una lista bien larga de manías, como quien hace una lista de la compra.

Pero antes vamos a aclarar que, obviamente, la mayor parte de los problemas de esa lista no son graves. Tan solo uno o dos lo son, sobre todo si se comparan con los de otra

gente. Pero como cada persona es un mundo, dependiendo de tu manera de pensar, te tomas las cosas de una forma u otra, y lo que a uno le parece una tontería a otro le puede llegar a hundir. Y esto sucede porque dependemos de nuestra mentalidad, de nuestra forma de pensar y de ver las cosas.

Y, dicho esto, veamos la lista...

Lista de manías y problemas varios

1. Morderse las uñas.
2. Sentir que te ahogas al tragar y que te vas a atragantar con cualquier cosa que te llevas a la boca.
3. Darle muchas vueltas (demasiadas) a TODO.
4. Sentir nervios, muchos nervios, por TODO.
5. Sufrir trastorno obsesivo-compulsivo.
6. Padecer ataques de ansiedad.
7. Tener complejos y obsesión por el físico.
8. Sentir dependencia de personas y de opiniones ajenas.

Seguro que, solo con ver el segundo punto de la lista, al noventa y nueve por ciento de la gente que esté leyendo este libro se le habrá pasado por la cabeza la idea de que nuestra personita tenía un serio problema mental, o, mejor dicho, que estaba loca o incluso que la lista no es real. Pero lo es, tan real como la vida misma.

Así que vamos con la explicación, porque, probablemente, en este momento la confusión del lector será aún mayor

que la de un alumno que piensa que un examen le ha salido genial y, al final, cuando le llega el email con las notas, se encuentra con un 3... Sí, un 3 pelado, sin un triste decimal.

¿Morderse las uñas es tan importante?

La primera manía de la lista no es nada rara: la mayoría de la gente se muerde las uñas o se las ha mordido en alguna ocasión. A veces te las muerdes en un examen, viendo una película, en situaciones que te crean ansiedad... Y lo haces sin darte cuenta. Comienzas porque te sientes nervioso y al final se convierte en una costumbre que no te puedes quitar.

Pues bien, nuestra querida personita empezó a morderse las uñas desde muy pequeña, entre los ocho y los diez años, por alguna razón de la vida desconocida, y así siguió durante unos dos años. Su madre intentó que dejara esa manía usando veinte mil millones de pintauñas distintos, de esos que saben a espray matamoscas. A lo largo de varios días tanto la personita como su madre pensaron que el mata..., digo, pintauñas iba a ser la solución a sus problemas. Pasó una semana y el pintauñas fracasó de una manera estrepitosa.

Tras esta decepción, la madre de la personita pensó incluso en ponerle unos guantes en las manos a su hija... Pero nada, por más que le dijera cosas del tipo «se te pueden caer las uñas», o «si no dejas de mordértelas, la piel se te va a enrollar», no hubo resultados. Y es que, de tanto morderlas,

le habían salido pielecitas en las puntas de los dedos, y, claro, a la personita esto le daba bastante asco y mal rollo. Pero aun así no podía parar de hacerlo, se había convertido en algo mecánico que repetía constantemente sin darse cuenta.

Y entonces, después de dos años luchando contra aquella costumbre que le resultaba tan desagradable durante la primera semana de vacaciones del verano, dejó de mordérselas. Así, sin más, sin ningún motivo.

¿Cómo es esto posible? Tanto tiempo tratando de eliminar algo de tu vida y de buenas a primeras desaparece sin más. ¡La mente humana es un misterio! ¿O hay alguna explicación? Lo veremos más adelante. Intentaremos aprender a que no se nos peguen manías innecesarias en la cabeza, pero como para eso aún falta un poco, de momento solo me queda decir a los que os seguís comiendo las uñas como si no hubiera un mañana: ¡dejad de morder la mano que os da de comer!

¡Ay, que me ahogo...!

Con el segundo punto de la lista el tema empieza a ponerse más serio. Sentir que te ahogas y estar convencido de que te vas a atragantar con cualquier cosa que te acerques a la boca es, a mi parecer, una obsesión sin ningún sentido.

Nuestra personita siempre había sido muy nerviosa (¡y lo que le quedaba!), y había pasado de demostrar sus nervios mordiéndose las uñas a hacerlo de una forma más preocu-

pante. Esta manía le producía ansiedad... Sí, ya lo sé, es muy negativo todo, pero es lo que toca antes de llegar a las partes positivas y alegres de este libro. Así que, continuemos, porque, como dice mi madre, no se puede empezar la casa por el tejado.

Para ponernos en situación, la personita llevaba alrededor de veinte mil pulseras en cada mano, porque le encantaban, y, además, le gustaba hacerlas: eran las típicas hechas con bolitas o perlitas de colores y formas distintas —de las que te venden en los chinos de al lado de casa— y una goma elástica.

La primera vez que sintió que se ahogaba fue cuando, una noche de verano, justo después de cenar, mientras veía las noticias de La 1 —aunque no prestaba mucha atención—, sin darse cuenta mordió una de las diez mil pulseras que llevaba en la muñeca derecha (tenía la cara apoyada en la mano y, al parecer, nuestra personita se había quedado con hambre).

¿Qué pasó? Pues que, al morderla y estirla con los dientes, la goma cedió y un millón y medio de perlitas saltaron por los aires y aterrizaron en el suelo del salón. Seguro que si habéis tenido una pulsera de estas, y la habéis mordido, sabéis de lo que hablo. Un año después te sigues encontrando perlitas debajo del sofá, con la consiguiente gracia que esto les hace a tus padres, porque, no te engañes, seguro que fueron ellos quienes barrieron el suelo del salón mientras tu yo pulseril del pasado miraba sin siquiera sentirse mal por no ayudar a limpiar.

Pues exactamente esto fue lo que le ocurrió a la personita (incluido lo de no ayudar a limpiar). Y como era muy obsesiva y nerviosa, le dio por pensar que se había tragado alguna perlita y que se iba a ahogar, porque, claro, si se le había quedado atrapada en medio de la garganta, a ver cómo le entraba el aire... Ignoremos el hecho de que a lo largo de su joven vida se había tragado repetidas veces el típico hueso de cereza que todo el mundo se traga sin querer, que es bastante más grande que las perlititas. Ignoremos también que, aunque pensaba que se iba a ahogar, ella seguía respirando normalmente. Y, ya que estamos, ignoremos que hay pastillas diez veces más grandes (o incluso más) que las perlititas con las que ella había hecho esa pulsera hacía unas semanas, las cuales medirían poco más que una bolita de esas que se usan para hacer la sopa maravilla.

Pero nuestra personita no pensó en nada de esto, y cada vez se iba poniendo más y más nerviosa. Y al final, como ya le ocurrió con lo de morderse las uñas, esta manía se le pasó con el tiempo, aunque la ansiedad y la obsesión por pensar que se ahogaba regresarían unos años después, eso sí, ya sin perlititas...

Lo dicho: todo está en nuestra mente. Si a la personita no se le hubiese pasado esa idea por la cabeza, ese agobio no habría existido. Hay que tener mucho cuidado con las ideas a las que dejamos que entren en nuestra mente. Sobre todo, con las que vienen para quedarse... Que todos sabemos que más vale prevenir que curar... Más vale prevenir, que tener que estar despegando manías de nuestra cabecita.

Vueltas y más vueltas

En definitiva, pensar demasiado las cosas no es bueno. Podemos hacer que algo sin importancia se transforme en algo que nos preocupe mucho. Y si se convierte en una costumbre, empiezas a pensar demasiado en TODO y a preocuparte MUCHO por todo.

Pongamos un ejemplo: nuestra personita, cuando estaba todavía en primaria, solía estudiar en la mesa de la cocina. Tenía un escritorio en su habitación, pero se concentraba mejor en la mesa de madera de la cocina. Frente a ella estaban los fogones y detrás había una gran ventana con cortinas de estas modernas que se bajan y se suben tirando de una cuerdecita que tienen en el lateral (vamos, estores), y vistas a la calle.

Y os estaréis preguntando: ¿qué relación tienen la cocina, la ventana y las cortinas modernas con las manías de nuestra querida personita?

Pues veréis: su padre llegaba de trabajar por la tarde, supongamos que sobre las ocho, y cuando ella estudiaba en la cocina, si eran las ocho y diez, por ejemplo, y él aún no había regresado a casa, ella se desconcentraba y, aunque no quisiera, comenzaba a pensar que le había ocurrido algo horrible... Y, claro, llegaba la preocupación, y también los nervios y la ansiedad.

Por una parte, trataba de convencerse de que las disparatadas ideas que pasaban por su mente no tenían ningún fundamento e intentaba concentrarse en aquello que

estaba estudiando ese día. Pero poco a poco, conforme pasaban los minutos, iban ganando terreno esas ideas, cada vez más exageradas: ¿le habría sucedido algo de vuelta a casa? ¡O incluso en el trabajo! Se podía haber caído por las escaleras o qué se yo. Puede que solo se haya retrasado un poco porque tenía mucho trabajo... Pero ¿y si es porque ha tenido un accidente con el coche? ¿Y si ha habido un incendio en el trabajo y se han quedado atrapados? ¿Y si de vuelta a casa un avión se ha visto obligado a hacer un aterrizaje de emergencia en medio de la ciudad y lo ha atropellado? ¿Y si...? Hasta que de repente sonaba el timbre: era su padre.

La personita consiguió deshacerse de esta manía gracias a que su padre cogió vacaciones, durante las cuales, como no tuvo que estar esperando día tras día a que llegara del trabajo, olvidó esas ideas alocadas que se le pasaban por la cabeza. Y cuando se acabaron estos días de descanso, ni siquiera recordaba que había tenido esa manía que le había provocado tanto estrés.

Nervios, muchos nervios...

Aprovechando que estamos en la cocina, sigamos con las manías de nuestra personita.

Así es: nervios, muchos nervios, sin sentido... Como cuando, mientras estudiaba en la mesa de la cocina, pasaba un coche por la calle y ella se asustaba. Sí, eso es, se asus-

taba y se ponía igual o más nerviosa que un alumno de selectividad cuando está a punto de hacer su primer examen. Y todo porque un coche pasaba por la calle. Esto también le ocurría cuando se iba a dormir y sobre las once y media de la noche llegaba el camión de la basura y hacía un poco de ruido.

Puede que no tenga mucho sentido, pero se ponía nerviosa porque el ruido, o cualquier cosa que la sacara de su estado de tranquilidad, la sobresaltaba y hacía que estuviera en tensión. Puede que se debiera a los nervios que acumulaba durante el día, que simplemente nunca estuviera tranquila realmente y, por ello, con cosas tan normales como el ruido de los coches al pasar por la calle se asustaba.

Pues sí, por cosas así esta personita se asustaba y se ponía muy nerviosa porque, claro, todavía no había aprendido a despegar las manías de su cabeza, mucho menos a evitar que entraran en ella.

¿Qué es eso del TOC?

Pasemos al quinto punto de la lista, el más grave, que la acompañó durante unos cuantos años: el trastorno obsesivo-compulsivo, también conocido como TOC. Sí, ya sé lo que estáis pensando: nuestra personita tenía el pack completo de manías... Pero primero, por si alguien no sabe qué es, explicaremos un poquito en qué consiste esto del TOC.

Con palabras muy poco técnicas y una definición de esas que escribes en un examen de lengua y que te sirven, como mucho, para que te pongan un 0,10 —por pena, más que nada—, el TOC consiste en hacer una serie de cosas con una única finalidad: sentirte tranquilo psicológicamente. Definición horrible, lo sé... Se entiende mucho mejor con el siguiente ejemplo: no pisar las líneas que separan los cuadraditos del suelo de la calle (también llamados baldosas), porque, si lo haces, piensas que puede pasar algo horrible, como que se muera un ser querido o que te arrolle un tren.

Puede que todo el mundo haya jugado de pequeño a no pisar las líneas del suelo, pero cuando esa forma de actuar va acompañada de pensamientos como los que acabo de señalar, el asunto se convierte en un problema. Y peor aún si a esa manía se le unen otras del estilo, como cerrar un boli varias veces hasta que lo cierras *bien*, porque solo entonces piensas que no puede pasar nada malo, o tener que hacer cualquier cosa cotidiana en un orden determinado y todos los días (aunque esto no le llegó a pasar a la personita).

Hay una comedia norteamericana llamada *Mejor imposible* —nuestra personita la vio en la casa de sus abuelos cuando era pequeña—, que habla de todo esto, aunque entonces ella no lo relacionó con lo que le pasaba porque, claro, era demasiado joven. El protagonista es un hombre mayor que tiene este tipo de trastorno y, además de mezclar los hechos con el humor, la peli te ayuda a entender en qué

consiste y cómo puede afectar gravemente a la vida diaria de las personas. En una escena, por ejemplo, el hombre no puede entrar en casa porque han cambiado el suelo del recibidor por uno de minicuatros, y, claro, le resulta un poquito difícil no pisar las líneas que los separan... En otra se ve cómo se lava las manos tres veces cuando va al baño y cómo usa tres jabones distintos, que tira inmediatamente después de usarlos una sola vez. Digamos que promovía la economía de la empresa jabonil...

Lo normal habría sido que la personita les hubiera contado a sus padres lo que le ocurría... ¿Se lo contó? No.

Cuando pasaron algunos años, la personita, que ya era casi una personaza (pasaba del metro y medio en 1.º de bachillerato, un gran logro), empezó a entender bastantes cosas y, un curso más tarde (ya medía un metro sesenta, sí, señores y señoras, si los jugadores de baloncesto se hubieran descuidado, los habría alcanzado), en clase de psicología lo comprendió del todo.

Cómo lo superó ella sola lo descubriremos dentro de poco, pero ahora sigamos con la lista de manías, que es en lo que estamos...

¡Que me quedo sin aire!

Este punto de la lista (y todos los siguientes) van sucediéndose al mismo tiempo que el anterior. Son los ataques de ansiedad, muy relacionados con el segundo apartado.

Durante un ataque de ansiedad (que sucede cuando se acumulan muchos nervios), sentimos que no podemos respirar. Y eso es lo que le pasaba a nuestra personita, que estaba convencida de que se le cerraba la garganta y que ya no pasaba aire por ella, lo que hacía que se agobiara aún más.

*A veces, solo necesitamos
que alguien nos explique con
claridad qué sucede para que
cambemos nuestra forma
de ver las cosas.*

Una tarde, después de hacer dos exámenes seguiditos —uno de lengua y otro de matemáticas—, sufrió un ataque de tal intensidad que tuvo que ir a urgencias. El médico que la atendió le explicó en qué consistía y le demostró que la garganta no se le había cerrado y que, por supuesto, podía respirar. Y la personita no ha vuelto a tener un ataque de ansiedad. Al principio, mientras el médico le contaba cómo funcionaba, ella no acababa de comprender cómo era posible que no se le estuviera cerrando la garganta cuando sentía que no podía respirar, pero conforme avanzaba la explicación cayó en que realmente nunca dejaba de respirar, simplemente lo hacía con dificultad. Además, para algo el médico había estudiado sus muchos años de carrera en la universidad: él sabía mucho mejor de lo que hablaba, de modo que terminó por creerlo. Así que sigamos...

¡Es mi nariz y va conmigo a todas partes!

Y hemos llegado al penúltimo punto de la lista: complejos, inseguridades y una fuerte obsesión por el físico. Es la preocupación más común al principio de la adolescencia, una etapa en la que, por lo general, somos muy vulnerables a las influencias externas, es decir, nos preocupa un montón lo que opinan otras personas. Por ejemplo, de Internet, que en esa época principalmente sirve para comparar tu físico con el de los demás y, como mucho, para buscar en la Wikipedia información que copiar y pegar para un trabajo de biología del instituto.

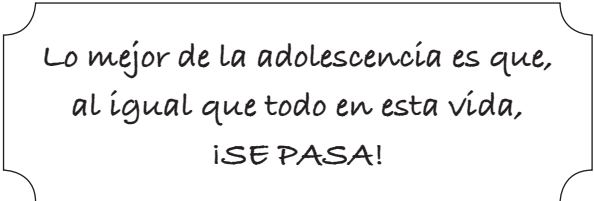
Así que nuestra personita estaba muy obsesionada con su físico. No le gustaba ni su pelo (demasiado «abultado»), ni sus piernas (demasiado «gordas»), ni su tripa («barriga de bebé», redondita, muy mona), y menos aún su cara, con esa nariz que le daba tanta vergüenza. Y, encima, su altura no ayudaba. Tampoco ayudaban las gafas, que hacían que sus ojos (lo único que sí le gustaba de ella misma, vaya por Dios) parecieran más pequeños... En resumen, su autoestima era más baja que su altura.

El problema —y la solución— pasaba por darse cuenta de que lo importante es la forma en que cada cual se ve a sí mismo. Nuestra personita en realidad no tenía las piernas gordas; eran más bien como espaguetis. Su «tripa de bebé» desapareció en un mes haciendo unos veinte abdominales al día. Su pelo era bastante liso y su nariz..., pues era su nariz, la tendría toda la vida y gracias a ella podía

respirar. Debía aprender a quererla y, además, no estaba tan mal.

Fue en 2.º de bachillerato cuando dejó de obsesionarse con los defectos y aprendió a quererse a sí misma. Y se veía bien, se gustaba.

De esto también hablaremos más adelante: nos haremos un café, o lo que sea que os guste beber, nos sentaremos a la mesa de madera de la cocina y lo comentaremos. Porque sí, porque es necesario. Pero de momento os dejo una pista esperanzadora sobre el tema:



*Lo mejor de la adolescencia es que,
al igual que todo en esta vida,
¡SE PASA!*

¡Ay, los amigos!

Digamos que nuestra querida personita nunca fue muy sociable. No tenía muchos amigos, y no hablo de amigos de verdad, esos que están en las buenas y en las malas; de esos no tenía ninguno. Pero son cosas que pasan... En realidad, la gente viene y se va de tu vida continuamente. Vivir es así.

Como iba diciendo, nuestra personita no hacía amigos fácilmente. Cuando era muy pequeña (con tres o cuatro

años), le costaba mucho menos y, de hecho, a la primera persona con la que se cruzaba le preguntaba si quería ser amiga suya. Pero, claro, a esa edad todo es muy fácil...

Después le metieron en la cabeza la idea de que era muy tímida. Y es que hay cosas de nuestra personalidad que nos las meten en la cabeza; digamos que las tenemos por obligación. ¿No os parece increíble? A veces nuestra mente se deja llevar tanto por lo que piensan los demás acerca de nosotros que asumimos esos pensamientos como propios (incluso los de aquella gente que apenas nos conoce). Es una locura, ¿verdad? Por ejemplo, si a un niño que aún no es capaz de pensar por sí mismo le dices una y otra vez que es un gandul y un despistado, le estarás metiendo esa idea en su cabeza, de tal manera que cuando pasen los años y se haga mayor, estará convencido de que es un gandul y un despistado, aunque no lo sea. Porque las definiciones limitan. Otro ejemplo: sobre nuestra personita todo el mundo decía: «Esa chica es supertímida», y quizá lo que pasaba es que en ese momento, y rodeada de determinada gente, se *sentía* tímida.

Cuando nuestra personita tuvo que cambiar de colegio en 2.º de primaria, le costó mucho hacer amigos, sobre todo por dos razones:

- RAZÓN 1: era tímida, le costaba hablar con la gente y le daba vergüenza.
- RAZÓN 2: Como era tímida, no mucha gente la aceptaba como amiga, porque, claro, una persona tímida,

aunque la acabes de conocer y no sepas nada de ella, no encaja en un grupo divertido (esta es la lógica del noventa por ciento de los niños y jóvenes adolescentes).

Pero ¿qué tienen que ver la timidez y la dificultad para hacer amigos con la dependencia? Os lo explico: cada vez que un «grupillo» rechazaba a nuestra querida personita, ella se sentía mal consigo misma, lo que la volvía aún más tímida. Pensaba que si nadie la quería, era por su culpa. Porque no tener amigos a esas edades parece el fin del mundo. De hecho, nuestra personita tiene el récord mundial de la persona a la que más veces han dado de lado sus supuestos amigos. Pero la verdad es que ahora se alegra de que haya sido así, aunque de esto también hablaremos más adelante...

Pues bien, si a este problemilla le juntas el trastorno del que os he hablado antes, un montón de inseguridades y una baja autoestima, el resultado es que aparece la DEPENDENCIA, tanto de algunas personas como de sus opiniones. Y, claro, el hecho de que siempre le dieran de lado hacía que su autoestima bajara aún más.

Ahora no entraremos en detalles, pero avanzaré que la última vez que sus «amigos» le dieron de lado fue muy dolorosa y contribuyó a que su personalidad fuera bastante débil.

... Y entonces llega la personaza

Pero, oye, que aquí se acaba lo deprimente. Así que, ¡alegría *pal* cuerpo!

A partir de ese momento las cosas cambiaron. Nuestra personita se convirtió en personaza, y no por su altura (nunca llegó a alcanzar a los jugadores de baloncesto), sino por algo mucho más valioso: su MENTALIDAD.

Y lo logró ella... Sí, ella sola. Porque cambiar es solo decisión de uno mismo. Así que no le quitemos méritos a nadie. Por ejemplo, por más que le digas a una persona que deje de fumar y le des un montón de motivos, si realmente no quiere dejarlo, ten por seguro que no lo hará.

Os habréis dado cuenta de que en este capítulo hemos pintado las MANÍAS con un color bastante oscuro, casi negro, muy negro. Sin embargo, cualquiera puede tenerlas, y pueden ser tanto manías negativas como simples rasgos de personalidad. Si es esto último, genial, no hay que cambiar nada, porque cada uno es como es y lo mejor es aceptarse.

El problema viene cuando esas manías nos perjudican o nos limitan. Es entonces cuando, SI QUEREMOS, PODEMOS CAMBIAR, del mismo modo que, por ejemplo, me cambio de camiseta para sentirme mejor. ¿Por qué lo hago? Porque puedo, y porque quiero, claro.

Nada es imposible, excepto aquello que cada cual considera que lo es.

Y una vez aclarado este asunto, continuemos. Porque todo lo dicho hasta el momento acerca de nuestra personita se refiere al pasado...

Mis mejores consejos

- Estamos ante un caso grave de «personitis» aguda. La paciente presenta todos los síntomas que, en conjunto, dan lugar a lo que se conoce como ser débil mentalmente.
- Algunos de esos síntomas están más globalizados que muchas marcas de ropa, es decir, mucha, muchísima gente los sufre (como, por ejemplo, el de tener la autoestima no por el suelo, no, más bien allá por el núcleo terrestre, fundiéndose).
- Muchos de estos síntomas no son tan tan graves (o sí, depende de nuestra forma de pensar).
- TODOS estos síntomas se pueden solucionar... Y a continuación comenzaremos a entender por qué... y cómo.