

# EXTRA

EL DEBER



Santa Cruz de la Sierra - Bolivia, Domingo 15, junio de 2008

## Beatriz Goldberg. « La queja es una energía negativa »

Especialista en crisis. La psicóloga argentina tiene más de una decena de libros y de artículos sobre el tema | Otra perspectiva. Considera que debemos perder el miedo a los cambios



Texto: Ricardo Herrera F. | Foto: Archivo personal Beatriz Goldberg

Luego de muchos años de dedicarse a su profesión, Beatriz Goldberg se dio cuenta de que la experiencia que tenía con sus pacientes podría servir a muchas otras personas que no encuentran respuestas a sus problemas. Fue así que decidió publicar su primer libro y empezó a colaborar con artículos en distintos medios de prensa argentinos. Especialista en situaciones de crisis (ya sean individuales, de parejas o familiares), ahora tiene más de una decena de publicaciones donde explica, de una manera sencilla y amena, los problemas que para muchos resultan complejos, además ofrece algunos consejos para solucionarlos. Considera que se puede aprovechar las crisis personales de una manera positiva para que ayuden a mejorar nuestras vidas. La psicóloga fue una de las invitadas en la pasada Feria Internacional del Libro de Santa Cruz de la Sierra, y aprovechamos su visita para conversar con ella.

-¿Cómo se puede convertir un momento de crisis en nuestra vida en un motor de cambio positivo?  
- Las personas difícilmente hacemos un replanteo de nuestras existencias o metas cuando vemos que todo nos sale bien o de la manera que nosotros esperamos que sean. Si uno no tiene dificultades ni se plantea cambios. Los planteamientos siempre vienen cuando hay un shock, una especie de tsunami (ya sea grande o pequeño). Es decir, cuando hay una crisis; por ejemplo, si debo decidir si separarme o seguir con la misma pareja, cuando tengo problemas económicos, cuando los padres se están divorciando, etc. Creo que hay que darle la bienvenida a esos periodos de crisis, porque si los aprovechamos nos ayudan a reflexionar acerca de cómo hemos hecho las cosas, a buscar soluciones creativas y a ser más solidarios. Este tipo de acciones nos lanza hacia adelante y nos permite hacer frente a las adversidades, además que nos pueden dar la fortaleza necesaria para superarlas.

- Pero resulta difícil que una persona en crisis pueda recibir de una manera positiva esa situación...  
- Lo importante es justamente capitalizar esa crisis y no quedarse en la idea de que soy un pobrecito; preguntarnos por qué justo a mí me pasa esto o aquello, o creer que todas las cosas me salen mal... ésas son sólo formas que utilizamos para boicotarnos a nosotros mismos, por miedo a cambiar y porque no nos atrevemos a ser los protagonistas de nuestras propias vidas.  
-Entonces, ¿una actitud positiva y la fuerza de voluntad son suficientes para salir de una crisis?  
- Sostener que a través de la sugestión y el voluntarismo todo es posible, es un error. Las crisis son fenómenos multicausales y es ahí donde los terapeutas debemos darle un empujoncito para ayudar a las personas a que salgan de esas dificultades.  
-Usted mencionó el tema de los miedos ¿Cuáles son los más frecuentes entre las personas que van a su consulta?  
-Los miedos a enfrentar la vida y a ser protagonistas de sus propias historias. Miedo al compromiso o a comprometerse con la pareja; miedo a una carrera larga, al fracaso y a no lograr las metas que uno se ha trazado. En este último punto considero que antes de plantearnos metas a largo plazo, debemos hacerlo a corto y mediano plazo. Supongamos que si yo quiero bajar 30 kilos no será fácil de lograr en poco tiempo, pero si nos proponemos bajar de a dos kilos en cierto periodo y lo logramos va a ser más reconfortante. Debemos dar pequeños pasos para lograr uno grande. Para eso también es importante perder el miedo a las modificaciones. Es bueno cambiar 'el no puedo', por el 'sí puedo' y procurar que lo nuevo sea para algo mejor. Siempre cito la canción de Joan Manuel Serrat que dice: "Hoy puede ser un gran día, plantéatelo así...". Otro aspecto que me parece importante es honrar la vida, ser agradecido por cada cosa buena que nos ha dado; en otras palabras, estar contentos por vivir.

- No es fácil ser optimista en una realidad que se presenta hostil y que a diario pareciera que destruye todas las buenas intenciones que uno tiene.

- Tenemos que tener un filtro. Preocuparnos por las cosas malas que pasan, pero no hacernos de 'mala sangre'. No como algo nihilista. Ese concepto de la no solución es el problema. Hay un precepto, creo que es chino, que dice: "Si el problema tiene solución, para qué te preocupas; si no tiene solución, para qué te preocupas". Hay situaciones en las que uno debe hacerse microclimas, en los que uno esté absorto de los otros problemas. No digo ensimismarnos en nosotros mismo, pero crear espacios que nos permitan hacer frente a las adversidades.

- ¿Qué les diría a esas personas que dicen que están cansadas de luchar y de intentar que las cosas le salgan bien, y que han decidido bajar los brazos?

-La idea es ver en qué medida esa persona ha llegado al máximo, porque a veces uno dice 'hice todo lo posible', pero en realidad lo que ha hecho ha sido quejarse la mayor parte del tiempo. La queja es una energía negativa. Hoy en día la gente vive preocupándose de todas las cosas en lugar de hacer algo para solucionar sus problemas. Si vos le preguntás a muchas de las personas que paran lamentándose qué hace para solucionar el motivo de su queja, te darás cuenta de que muchas no han hecho nada. Otras han buscado o buscan una solución mágica que le cambie la vida de un rato a otro, aunque no es así. Lo que se debe cambiar es ese 'chip' que tienen en su cabeza, es esa mentalidad negativa.

Es sorprendente, pero muchos de nosotros pensamos en términos negativos y nadie mejor que nosotros para convencernos y sentirnos verdaderos desdichados. Es fundamental modificar nuestro diálogo interno. En lugar de decirnos 'debería...', convencernos en decir 'elijo'. Parece un detalle, pero le da una perspectiva diferente a nuestra vida, porque todo lo que hagamos será por elección propia. Tampoco es bueno repetirse a uno mismo 'soy un tonto', porque el inconsciente escuchará esta afirmación interna y, al cabo de un tiempo, nos sentiremos realmente así. En otras palabras, es posible transformar el círculo vicioso de la queja, la pasividad, la ira en un virtuoso, donde la sensación de entusiasmo y la actitud influirán sobre nuestra perspectiva de vida.

-Muchas personas adultas no se animan a realizar cambios en su vida por temor a lo que dirán, o no se atreven a realizar una actividad por miedo a hacer el ridículo, a la burla social. ¿De eso trata su libro ¡Cómo voy a hacer esto a la edad que tengo!?

-Sí, eso tiene que ver con la imagen que uno tiene de sí mismo. Uno tiene una idea de cómo es o debería ser y la va armando en base a las opiniones e ideas de las otras personas. Lo importante aquí es aprender a conocernos primero y distinguir si la imagen que tienen los demás nos influye a actuar en consecuencia.

En este libro hablo de personas que, por ejemplo, se sienten torpes para usar la computadora y te dicen 'no voy a usarla'. Se bloquean. Se les metió que no sirven para eso, pero que si le sacás ese temor y empieza a practicar un poquito, se darán cuenta de que pueden aprender a usarla y luego lo van hacer bien. Es que uno carga con muchos prejuicios.

-¿Cómo influyen los prejuicios en las personas?

-Cuando uno dice esa persona no es para mí, cuando antepone su clase social o dinero, y entonces no sirve, o porque consideramos que no es inteligente porque tiene determinado color de piel o de religión y muchos otros aspectos más... Hay que despojarse de ese chip y ver de dónde vienen nuestros prejuicios para ver al otro con objetividad.

-¿La felicidad es inalcanzable?

- La felicidad son momentos especiales. Tiene que ver con la postura de vida que uno tenga, con la perspectiva. Yo siempre digo que uno puede ir a un hospital y ver lo que pasa allí para darse cuenta de que muchas veces uno es afortunado. Lo digo porque trabajé muchos años en un hospital y allí uno aprende a valorar cosas que a veces no te das cuenta de que tenés.

Es cierto que no son perfectas, pero si te concentrás en lo positivo podés sentirte feliz o alegrarte de esas pequeñas cosas, como por ejemplo la sonrisa de tus hijos o cuando empieza a caminar tu nieto. Hay gente que cree que no es feliz, porque no está en un constante estado de felicidad o cree que no le pasa nada bueno. A esas personas les digo que se acuerden de dos o tres cosas que le salieron bien en la vida o que estaban en una situación en la que se sentían ridículos y que después lograron vencerlas. Viene bien acordarse de esos momentos, concentrarse en lo positivo para estar bien con uno mismo.

- ¿Cómo se trabaja la autoestima, no desde el lugar de los grandes propósitos, sino desde el día a día?

-Es una negociación con uno mismo. Centrarnos en lo que sí tenemos y queremos lograr. Recordando lo positivo que hemos hecho. Todos tenemos la tendencia hacia lo melancólico y a lo que hicimos mal. El éxito tiene más publicidad que los fracasos, pero hay que rescatar los pequeños logros, porque todos tenemos cosas buenas. Por ejemplo, los proyectos a corto y mediano plazo son combustibles que nos ayudan a que avancemos, como una inyección de vitaminas. Hacer cosas que nos gustan nos dan endorfinas. Uno debe asumir la vida lo mejor que se pueda. Si uno quiere puede ser juvenil, pero no intentar ser joven. Aunque quisiera no puedo estar como cuando tenía 15 años. Si intento estar igual que cuando tenía esa edad me voy a frustrar. En realidad, la vida es una actitud, la forma que tienes de ver la vida.

### **Trayectoria profesional**

Beatriz Goldberg es licenciada en Psicología Clínica, especialista en crisis vitales individuales, de pareja y familiares. Durante años ejerció la docencia y trabajó en el Hospital Borda. Es miembro de la comisión directiva de Ampsi (Asociación Mutual de Psicólogos) y tiene a su cargo consultorías sobre trastornos de alimentación, orientación vocacional y crisis. Coordina grupos de reflexión en momentos críticos de la vida y conferencias en diferentes instituciones del país. También asesora y participa en distintos medios de comunicación -televisivos, gráficos y radiales- acerca de temas de su especialidad y otros que vinculan su profesión con la actualidad. Es autora de los libros *Estoy a tiempo todavía*, *Tengo un adolescente en casa ¿Qué hago?*, *Quiero estar bien en pareja*, *¿Cómo convertir las crisis en el motor de nuestros cambios* y una decena de otros títulos más .

Ha dado numerosas conferencias y charlas, entre otras instituciones, en la Asociación Mutual de Psicólogos, Ferinoa, Caesar Park, Feria del Libro de Montevideo, Teatro San Martín y Centro Cultural Recoleta y la Feria Internacional del Libro de Santa Cruz de la Sierra.

Para conocer más detalles de su trabajo y trayectoria se puede visitar la página electrónica [www.beatrizgoldberg.com.ar](http://www.beatrizgoldberg.com.ar). Las personas que quieran hacerle consultas lo pueden hacer en la dirección: [psico@beatrizgoldberg.com.ar](mailto:psico@beatrizgoldberg.com.ar)