

Prólogo de Christy Muller

Cartas a una Joven deprimida



Mensajes de aliento y esperanza para corazones afligidos

Alexandra y Dario González

Prólogo de Christy Muller

Cartas a una Joven deprimida

Mensajes de aliento y esperanza para corazones afligidos

Alexandra y Darío González

“Hay libros que son interesantes y hay libros que son salvavidas. Este libro que tienes en tus manos es del segundo tipo. Puede mantener a flote y llevar a un lugar seguro a aquellos que sienten que se están ahogando en las terribles y profundas aguas de la depresión. Gracias Alexandra y Darío por escribir estas cartas salvavidas.”

Itiel Arroyo
Predicador y autor
Bilbao, España

“Este libro está lleno de palabras vulnerables que seguro resonarán en la mente y corazón de muchas personas. Muchas veces, las personas creen que están demasiado rotas como para poder ser restauradas o que tienen historias demasiado complejas como para poder encontrar propósito. Este libro es un testimonio de que sin importar las luchas que podamos enfrentar, o el pasado que vivimos, nada es más poderoso que Jesús y que Él es la respuesta a nuestro quebranto.”

Edyah Ramos
Autora y creadora de contenido
San Antonio, Estados Unidos

“Tan solo la introducción de este libro puede atravesar tu corazón, traer esperanza y convencerte de que nada de lo difícil que te haya pasado o te esté pasando tiene por qué transformarse en el destino de tu vida. Además, al sumergirte en cada capítulo, descubrirás que la libertad es un camino que todos podemos recorrer. Sí, TODOS. Y no solo tendrás esperanza, sino que tendrás herramientas concretas y prácticas que, desde la fe, la experiencia personal y la ciencia, te ayudarán a tomar acción. Cierro este libro llena de gratitud y esperanza. El amor nos transforma y este libro lo desborda.”

Evelin Bruno
Psicóloga, docente y directora de educación en PsySon
Buenos Aires, Argentina

Cartas a una joven deprimida, mensajes de esperanza para corazones afligidos por Alexandra y Darío González.

Publicado por Nuevas Ediciones
Bogotá, Colombia

No se autoriza la reproducción de este libro ni de partes del mismo de alguna forma, ni tampoco que sea archivado en un sistema o transmitido de manera alguna ni por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro medio sin permiso escrito previo de la editorial o los autores.

Todos los derechos reservados.
Copyright © 2023 por Alexandra y Darío González

Visite la página de ExtravaganteMente: www.extravagantemente.com

Corrección de estilo: María del Pilar Rodríguez
Diseño editorial y diagramación: Jose Roberto Arango
Diseño de portada: Carlos Silva

ISBN: 978-628-01-1280-0



Impreso en Bogotá, Colombia.

Dedicatoria

*A todas las familias que sufren los embates de la
depresión.*

*A los que luchan incansablemente por obtener y
mantener la libertad para los suyos.*

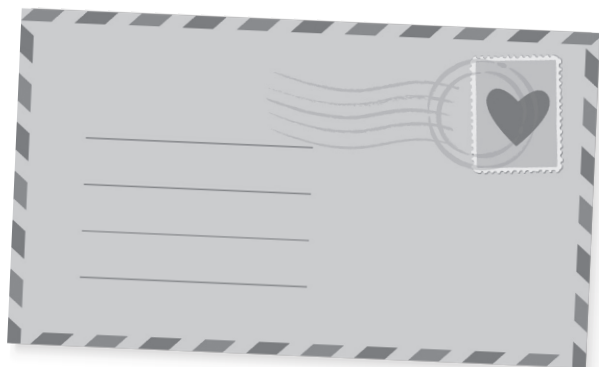
*Nosotros estuvimos ahí y entendemos el dolor, la
angustia, la desesperanza y el temor.*

No se rindan. ¡Ánimo!

Un poco de luz puede vencer la más densa oscuridad.

Contenido

Prólogo	8	3. El dolor se puede sanar	46
Introducción	10	• Mecanismos de defensa: evitación, represión y negación	48
1. No fuiste creada para vivir en soledad	20	• Victimismo y resentimiento	49
• Personas Altamente Sensibles (PAS)	22	• Perdón	52
• Egoísmo y sesgo de la negatividad	22	• La raíz del sufrimiento	56
• Modo de autopreservación	23	• Escribir para sanar	58
• El deseo de conectar es natural y divino	23	• Caso	59
• Caso	25	• Carta	61
• Carta	26	4. La vida es la suma de triunfos y frustraciones	64
2. El amor: la cura para el miedo	32	• La perseverancia: la clave del éxito	65
• El temor no es grata compañía	35	• Cuidado con el perfeccionismo	67
• Fe versus temor	36	• El lado positivo de la frustración: inteligencia y creatividad	68
• Caso	40	• Caso	71
• Carta	41	• Carta	72
		5. El pesimismo: la antesala de la depresión	76
		• Rumiación negativa: una confirmación del sesgo pesimista	80
		• El desamparo aprendido	81
		• ¿Qué es el optimismo?	84
		• El optimismo se aprende	86
		• Cambiar las pautas explicativas pesimistas	87
		• Modelo ABC	90
		• Armas espirituales para derribar fortalezas mentales	94
		• Caso	101
		• Carta	103



6. Duele perder a un ser querido	108	10. Rupturas sentimentales	192
• Fases del duelo	111	• Decepciones por fracasos matrimoniales	193
• La fe y el duelo	114	• Decepciones amorosas en adolescentes	195
• Sugerencias para afrontar el duelo y cerrarle las puertas a la depresión	116	• Consejos para sanar la ruptura adolescente	197
• Caso	119	• Medicina espiritual para sanar corazones rotos	199
• Carta	121	• Caso	200
7. La identidad es la base de la salud mental	124	• Carta	203
• El temperamento	131	11. Separación de los padres	206
• El carácter	133	• Depresión infantil y divorcio	208
• La autoestima	134	• Consejos para mitigar y superar la separación de los padres	212
• La discapacidad física	135	• Caso	213
• Complejos físicos	136	• Carta	215
• Limitada educación formal	138	12. Autolesionarse no es la solución	218
• Traumas de la infancia	139	• Población afectada y causas	220
• Kintsugi emocional	142	• El rol de las emociones	221
• La comparación	143	• La regulación emocional	223
• El lenguaje sí importa	144	• La terapia por modelado	225
• Amabilidad y autocuidado	147	• Caso	228
• Caso	149	• Carta	229
• Carta	151	13. Conducta suicida	234
8. La pesadilla del abuso sexual	154	• Ideación vs. conducta suicida	235
• ¿Cómo se define el abuso sexual?	156	• El grito del dolor	238
• Consecuencias del abuso sexual	159	• Tener una red de apoyo y un plan de acción	239
• ¿Cómo sanar el impacto de un abuso sexual?	160	• Caso	243
• Resiliencia	162	• Carta	245
• Caso	164	14. Diseña tu plan de acción para combatir la depresión	252
• Carta	166	• Identifique el enemigo y combátole	253
9. Mentes intoxicadas	170	• Primer parte: la medicina	254
• La pandemia, adicciones, redes sociales y otros peligros	172	• Segunda parte: la psicoterapia	255
• Educación digital y consumo razonable de redes sociales	176	• Tercera parte: la vida espiritual	257
• La solución: el fruto del Espíritu	180	• Cuarta parte: la vida social	260
• Caso	185	• Consejos finales	261
• Carta	187	• Poema La batalla de la mente	265
		Referencias	266
		Agradecimientos	271

Prólogo

● **Creo que nunca dejaré de impresionarme al ver cómo el dolor propio nos acerca a los que sufren, y lo que hemos aprendido se convierte en medicina para sanar a otros!**

Este es el caso de Alexandra y su padre Darío, quienes por medio de este libro hacen evidente que han enfrentado grandes y fuertes desafíos relacionados con la salud mental, física, emocional y espiritual. Por tanto, lo que tienes en tus manos, no es mera teoría, sino una tesis probada en autores que aprendieron a reconstruir

sus vidas para encaminarlas a la libertad.

Una de las singularidades de este libro es que lo escriben un padre y una hija. No es común tener a una hija y su padre escribiendo sobre un mismo tema. Además de ser de edades, sexo y preparaciones diferentes, ellos han enfrentado una misma situación desde ángulos distintos, lo que otorga a esta obra una perspectiva más amplia de los temas que aquí se presentan. Tengo que decir que amé leer este libro con voces distintas,

Christy Muller
Autora y comunicadora

pero a la vez tan armoniosamente entrelazadas.

Alexandra y Darío presentan herramientas muy puntuales que cada ser humano necesita utilizar para triunfar sobre los desafíos que amenazan nuestra salud mental y emocional. En este libro leerás cartas de personas reales quienes, como tú posiblemente, enfrentan dolorosas situaciones que impiden que disfruten de plena salud mental. Es notorio y hermoso ver la sensibilidad con la que los autores se acercan a cada persona y les ofrecen pura sabiduría en cada

palabra y consejo. Te aseguro que te verás reflejado en muchas de las cartas que leerás y las respuestas de los autores a cada carta, acariciarán tu corazón mientras te brindan las herramientas para hacerlo más fuerte.

Sin duda, tienes en tus manos un manual de incalculable valor, porque no se ha desperdiciado ni una sola letra para edificar tu vida y para que logres cuidar de ti.

Oro y confío que Dios usará este libro para que puedas encaminarte a la salud emocional y mental que tanto anhelas.

Introducción

Alexandra González

**“La vida no es la que
uno vivió, sino la que uno
recuerda y cómo la recuerda
para contarla”.**

Gabriel García Márquez

Mi enemigo silencioso

La depresión es un enemigo silencioso que casi me quita la vida.

Esta enfermedad se sabe camuflar en los pensamientos y las emociones y simplemente ataca como un depredador a quien se rezaga de la manada.

Desde pequeña fui taciturna y sensible, amante de las artes y la soledad. Era apasionada por los libros ilustrados y la pintura. En el colegio, aunque no hablaba mucho, fui líder en proyectos como obras de teatro, el periódico escolar y exposiciones de arte.

Por fuera sonreía y me veía como una niña normal, pero por dentro estaba llena de tristeza, amargura y resentimiento.

Soy la mayor de tres hermanos. Hija de padres muy jóvenes, que se graduaron de padres en primer semestre de la universidad. Mi mamá perdió a sus papás desde muy pequeña, por lo que conoció rápidamente el dolor de la orfandad, el rechazo y el abuso. Y creció muy insegura, frágil y melancólica. Por eso, en mi infancia, para mí era normal verla triste y llorando con frecuencia. Mi papá, por su parte, es hijo de una mamá soltera. En su infancia experimentó mucho maltrato y abandono, lo que le motivó a irse de la casa a los trece años. Se mudó con sus abuelos y empezó a tomar licor, siguiendo los pasos de su abuelo. ¡Y se unieron estas dos vidas!

Creo que mi caso retrata el de muchas familias, en las que padres heridos no pueden amar; padres heridos, hieren.

Desde muy corta edad tuve que ver peleas entre mis padres y eso me generó mucho miedo e inseguridad. Mi papá casi nunca estaba en casa y cuando llegaba, gritaba o llegaba ebrio. Y como tiene una voz grave y fuerte, me atemorizaba acercarme a él.

Recuerdo un día que mis padres estaban en medio de una disputa y mi madre tomó un cuchillo y se lo puso en su pecho,

y frente a mis hermanos y a mí, dijo que ya no quería vivir más. ¡Quedé pasmada! Yo solo lloraba y abrazaba a mis hermanos. ¡No entendía por qué una persona que yo amaba tanto se quería morir y nos quería dejar! Mi mente simplemente no tenía la madurez para entender esa escena. Con el paso del tiempo, comprendí que mamá lloraba por las infidelidades y el maltrato de mi padre. Se sentía sola. Mis hermanos y yo éramos su única compañía.

En ese tiempo, yo solamente hacía una aritmética básica: mamá llorando, más papá borracho y muchas veces ausente, igual a un papá culpable.

Pero, hubo un punto de inflexión.

Aproximadamente a mis nueve años, mi mamá conoció a alguien que le cambió su vida para siempre: Jesús.

Recuerdo que mis tres hermanos y yo empezamos a ir con ella a reuniones y actividades en una iglesia cristiana. Mi mamá era muy feliz y nosotros también. Había música alegre, nos contaban historias de personajes bíblicos y jugábamos con otros niños. ¡Jesús nos cambió la vida!

Meses después, mi papá también conoció a Jesús y dejó el licor para siempre. Eso marcó un antes y un después en casa. Sin embargo, Dios no es mago y la transformación toma tiempo. Al cabo de unos años, mis papás lograron restaurar su matrimonio, con ayuda de líderes de la iglesia.

Pero, aunque mi papá ya no se embriagaba, seguía siendo alguien distante y nada afectuoso. Por eso, en mi adolescencia mi comunicación con él fue casi nula. Aprendí a ver la vida a través de los ojos de mi madre. Pero, por mucho que ella me amara, no era suficiente para mí. Anhelaba un abrazo de mi padre y una palabra de ánimo y afirmación para mis momentos de *bullying* en el colegio. Me sentía pobre, pues como lo dijo la madre Teresa de Calcuta: “La falta de amor es la mayor pobreza”.

Como consecuencia, crecí con una baja autoestima y miedo al rechazo. Por eso, me refugiaba en la soledad y pasaba horas leyendo, pintando y dibujando. También escribía y declamaba poesía. Luego, mis primeros héroes fueron literatos y pintores, no mi padre.

Por otro lado, aunque sabía que Dios me amaba y me lo repetían en la iglesia los domingos, no había tenido un encuentro personal con él. Y cuando me hablaban de “Dios Padre” pensaba que Dios era como mi padre biológico, luego no me hacía mucha ilusión conocerlo.

En lo que concierne a relaciones de noviazgo, contrario a la mayoría de adolescentes, mi sueño nunca fue tener novios, pues tenía temor a ser herida y me parecía una pérdida de tiempo. Eso es lo que en la teoría de los apegos se conoce como apego evitativo o apego tipo cactus. Como buena colérica de temperamento, yo quería triunfar y ser independiente, nunca depender de un hombre. Aunque amaba a mi madre, no quería repetir su historia. En consecuencia, tampoco soñé con casarme ni con ser mamá, porque la idea de matrimonio me parecía tormentosa. Mi sueño era ser grande para irme de casa y ser independiente.

Recuerdo que yo llevaba en mi cabeza una *nube negra*: pensaba y hablaba mal de mí, de mi cuerpo, de mi familia, de mi país, de mis amigos y de Dios. Por eso aseguro que *quien tiene depresión ve la vida en blanco y negro*. No era feliz, lloraba casi todos los días y no le encontraba sentido a mi vida, como sé que es el caso de muchas jóvenes hoy en día.

Terminando mi carrera universitaria, pensé que la solución a mi sinsabor era irme del país; ignoraba que *la depresión no se cura al cambiar de latitud, sino al cambiar la manera de pensar*.

En 2012 me mudé a Estados Unidos y allí, mi depresión silente, cual depredador hambriento, abrió sus fauces frente a mí.

Luego de toparme con no pocos xenofóbicos, incluso “cristianos”, me aislé más de lo común. Acto seguido, llegaron el insomnio y la inapetencia, luego los delirios y las alucinaciones. Por ejemplo, cuando alguien me saludaba ondeando la mano, yo no veía eso, sino que esa persona empuñaba un arma y me iba a matar. También escuchaba voces y tenía pensamientos muy irracionales. En síntesis, mis sentidos se hallaban en completa divergencia. No era yo. Bajé de peso y cambié mi semblante. En cuestión de días, me hallaba hospitalizada en Dallas, luego de un intento suicida. Y el diagnóstico no fue solo depresión sino también esquizofrenia.

El amor: antídoto contra la depresión

Hasta la fecha, yo pensaba que mi papá no me amaba. Tenía memorias fugaces de momentos felices con él, como el día que me enseñó a montar bicicleta o los sábados en la mañana cuando veíamos TV empiyamados, junto a mis hermanos y mi mamá. Pero, primaban las memorias de tristeza y miedo.

Aunque mis papás ya habían pasado por un proceso de restauración como pareja, yo seguía distante de él y las heridas emocionales del pasado seguían aún sangrando.

Mi papá, un trabajador incansable y proveedor responsable, me amaba, pero yo no lo sabía. Y viajó de Colombia a Estados Unidos para estar conmigo en el hospital. Y me vio transformada, consumiendo antipsicóticos, antidepresivos, calmantes y ansiolíticos. Estaba alienada. Ni siquiera podía responder a la pregunta: “¿Cómo te llamas?”; decía todos los nombres, excepto el mío. Recuerdo que fue un momento oscuro para toda la familia, como lo narro exhaustivamente en mi libro *Cambia tu mente*.

Los médicos le dijeron a mi papá que yo jamás tendría una vida funcional porque la esquizofrenia no tiene cura. La orden médica era volver a Colombia para estar internada en un centro psiquiátrico en mi país natal. ¡La noticia fue devastadora para mi papá y por supuesto, para toda la familia!

Mi papá recuerda claramente que mis crisis psicóticas se activaban en el aeropuerto, justo antes de viajar a Colombia, y, por tanto, me tenían que hospitalizar de nuevo. Fueron varios intentos frustrados que trataron de empañar su fe.

—Yo lloraba. Le pedía perdón a Dios. No sabía qué hacer al verte así —dice mi papá.

Meses y años después supe lo que mi padre había hecho por mí y ahí, supe que él me amaba. Mi papá decidió pelear la batalla por mí cuando mi fe y mi voluntad estaban en nivel cero, y optó por creer que un diagnóstico no era mi identidad y que pronto me vería libre de esos azotes. Él, junto a mi madre a la distancia, cerraron toda brecha de división y se unieron

como nunca para ir en pos de mi rescate. Se perdonaron y oraron por mi libertad.

En medio del panorama sórdido, Dios respondió sus oraciones de manera extravagante. Milagrosamente, ellos fueron conectados con un pastor en Texas, quien, luego de haber terminado un tiempo de ayuno y oración de cuarenta días y cuarenta noches, oró por mí, y en cuestión de pocos minutos pude ser libre del tormento de delirios y alucinaciones. Ahí culminó la etapa de la esquizofrenia.

Recuerdo que mi papá me abrazó, me alzó y me pidió perdón.

Ese mismo día viajamos a Colombia.

Fue nuestro primer viaje juntos, padre e hija.

La libertad es un camino

Cuando por fin regresé a Colombia, no sabía por dónde empezar. Estaba flaquísima y había perdido mucho pelo debido al estrés. Además, el insomnio persistía, pues venían recuerdos difusos de lo que había vivido en los meses anteriores. Pero, poco a poco descubrí que *la libertad es un camino que todos podemos recorrer* y, que el amor es el mejor material para pavimentar ese camino.

Aunque la esquizofrenia se había ido, persistían los síntomas de la depresión: llanto, aislamiento, baja autoestima, queja, resentimiento, etc. En el proceso descubrí que la depresión es como una receta para el desastre. Y una receta no se hace con un solo ingrediente. Entendí que mi responsabilidad era encontrar los ingredientes que me habían llevado a ese punto de quiebre y que debía sacarlos de mi olla, es decir, de mi mente, para luego reemplazarlos por unos ricos y nutritivos. Más tarde conocí que a eso se le llama neuroplasticidad.

Con ayuda integral y con paciencia identifiqué uno a uno los ingredientes de mi depresión. Supe que lo mío no era una *depresión endógena*¹, es decir, aquellas que son escasas (1-2 %) y que poco tienen que ver con factores externos. Las depresiones con causas endógenas tienen que ver con anomalías o alteraciones de la neuroquímica cerebral, están asociadas a factores genéticos y a neuroendocrinos. Sin embargo,

cabe citar al psicólogo Joel Nigg, quien asegura que “los genes no actúan en el vacío. Eso es lo más importante que hemos aprendido de los estudios genéticos... Los genes se encienden y se pagan en respuesta al material ambiental”².

Las depresiones endógenas se tratan con medicación, pero como ese no era mi caso, dejé los fármacos rápidamente.

La mía era una *depresión exógena*, es decir, el origen de mi depresión estaba en acontecimientos externos dolorosos no procesados acertadamente. Sin embargo, por la gracia de Dios y un poco de curiosidad intelectual, junto a mi padre me di a la tarea de leer e investigar qué detonaba la depresión y cómo salir de allí. En el pasado, primó lo que nos dividía: el resentimiento y la indiferencia. Pero, encontramos algo que nos unía, la pasión por la lectura, la escritura y por ayudar a otras familias que sufrían el flagelo de la depresión. Años más tarde, mi papá escribió y publicó el libro *Qué hay detrás de la depresión y yo, El mundo de la gratitud*.

Han pasado once años desde aquel entonces. He aprendido que *Dios no desperdicia mi dolor*. He aprendido que la sanidad no es magia, sino un proceso único de transformación. También he aprendido que, para sanar más rápido necesito ayuda integral. He confirmado que, como lo esbozó Aristóteles, *soy lo que hago día a día*. He aprendido que solo cuando mi identidad tiene su base en Dios y en Su amor, mi vida puede soportar toda clase de vientos y mareas. También he comprendido que Sus palabras son el mejor recurso para renovar mi mente.

En 2020 empecé a mostrar oficialmente y sin pena mis cicatrices al mundo, en razón a que ya mi alma no sangraba y tenía una vida funcional. Ahí nació *ExtravaganteMente* pódcast, un espacio para hablar de salud mental y fe práctica, cuya audiencia actual abarca más de setenta países. En 2021 surgió la revista digital de distribución gratuita de *ExtravaganteMente* y publiqué mi segundo libro *Cambia tu mente*, en donde por primera vez hablé de mi historia con la depresión y la esquizofrenia, del rol de la familia y de la preeminencia de renovar los pensamientos en el proceso de restauración.

¿De dónde nació este libro de cartas a jóvenes mujeres?

Desde que nació *ExtravaganteMente* recibo diariamente mensajes en redes sociales y correos electrónicos de muchas jovencitas y de sus familias contándome sus historias con la depresión y pidiendo ayuda. En general, desde diferentes latitudes, me escriben mujeres abrumadas por la depresión y la ansiedad.

Tal vez se identifican con mi historia de vida y con la manera como sin tapujos ni tabúes hablo de salud mental y fe práctica. Hablo mucho del amor de Dios, pero también de las herramientas que nos provee la ciencia para combatir y prevenir la depresión. Mi papá, como periodista y consejero familiar, también recibe muchos casos similares y entiende mucho el rol de los padres y del núcleo familiar.

Adicionalmente, cuando ofrecemos seminarios, talleres y conferencias, la población femenina es enorme. Pero, ¿por qué ocurre esto?

Aunque hombres y mujeres sufren depresión, estadísticas muestran que las mujeres tienen aproximadamente el doble de probabilidades de ser diagnosticadas con depresión con respecto a los hombres. Es claro que las mujeres somos hormonal y emocionalmente diferentes, además, somos más diligentes y menos timoratas al momento de buscar ayuda y por eso también adquirimos más herramientas para tener una mejor salud mental y prevenir el suicidio. Por su parte, los hombres viven su depresión en silencio o la enmascaran con ira o exceso de trabajo, lo que hace que el número de suicidios masculinos sea mayor que el femenino: cuatro a uno³.

Por tanto, debido a mi experiencia personal y a la cantidad de mujeres que conocemos que padecen depresión, nos embarcamos con mi padre en la tarea de escribir para ellas. De ahí que recalque que, este libro no es solo para jovencitas, sino también para mujeres adultas y maduras, que precisan de mensajes de esperanza y aliento.

Sin embargo, cabe resaltar que ya quedó el germen de escribir pronto un mensaje para hombres que padecen depresión.

Y, ¿por qué cartas? Porque a finales de 2018, mi papá escribió en el periódico *El Tiempo*, un medio de alta circulación nacional, un artículo llamado *Carta a una joven deprimida*, en el que compartía palabras

de esperanza mientras también narraba su vivencia conmigo, su hija deprimida. El artículo tuvo una gran acogida. Se viralizó; la gente comentó y envió la carta a aquellas familiares y amigas que necesitaban ayuda y consuelo. La gente no sabía qué decir a alguien que sufre depresión y enviarles cartas de aliento y esperanza a sus seres queridos era como encontrar agua en medio del desierto.

Desde aquel entonces, las misivas a jóvenes deprimidas nos parecieron un excelente medio de comunicación para llegar a aquellas chicas afligidas, quienes, como yo en el pasado, ven la vida en blanco y negro.

En *Cartas a una joven deprimida* no vamos a ahondar en clasificaciones minuciosas de depresión ni en tratamientos específicos para cada caso, pues hay que considerar aspectos particulares, según sea la situación de cada persona; pero, daremos unas sugerencias que a mi familia y a mí nos han funcionado para lograr victoria sobre este trastorno y que documentamos con una parte investigativa apoyada en una bibliografía tanto científica como bíblica.

Cada capítulo estudia un factor ambiental que puede causar depresión, así como posibles soluciones. Al final de cada capítulo, hay un caso de la vida real y una carta para el caso. Vale la pena aclarar que todos los nombres han sido cambiados para proteger la identidad de las destinatarias.

Nuestro anhelo es que, capítulo a capítulo, identifiques los ingredientes que te han llevado o te podrían llevar a la depresión, para que tomes acción combativa o preventiva, acorde con tu situación.

Insistimos en que la lectura del libro no sustituye la visita a un profesional de la salud mental. La carta es un primer paso, un primer eslabón para el camino de restauración y libertad.

También es importante subrayar que cada caso es único, pues el aparato psíquico es singular. Es decir, no pretendemos generalizar o dogmatizar, pero sabemos que hay elementos que son comunes y que pueden ser de gran inspiración y ayuda.

Invitamos a los padres, para que también lean este libro, de manera que entiendan la situación que viven sus hijas, así como su rol activo como familia.

Adicionalmente, consideramos que es un recurso valioso que será de ayuda para líderes y maestros que sueñan con ver a una generación libre de enfermedades mentales y viendo la vida a *full color*.

Finalmente, habernos unido como papá e hija para darle vida a este libro fue un gran reto, pero un gran privilegio. Aunque *dos cabezas piensan mejor que una*, poner de acuerdo a estas dos cabezas requirió paciencia y mucho, mucho amor. Esos componentes son los que permiten que tengas esta obra en tus manos hoy. Cada uno, desde su campo de experiencia y experticia aportó lo mejor. Anhelamos que este libro lleve luz, amor y libertad a tu vida y a esta generación.

1

No fuiste creada para vivir en soledad

Alexandra González

**“La amistad es un
antídoto soberano contra
todas las calamidades”.**

Séneca

Filósofo, político, escritor
y orador romano

Muchos de nosotros amamos la soledad. Ella es seductora y necesaria para las mentes creativas y sensibles, pero en exceso es peligrosa.

El neurocientífico John Cacioppo, autor de una investigación acerca de la soledad y coautor del libro *Loneliness (Soledad)*, estudió el tema por veintiún años y sus efectos en el cerebro, y asegura que “nuestra supervivencia en la tierra depende de nuestras habilidades colectivas, no de nuestra mente individual¹”. El estudio arrojó que las probabilidades de morir debido a la soledad son mayores (45 %) comparadas con la obesidad (20 %), la polución (5 %) o el alcoholismo (30 %). De ahí, que él catalogue el asunto de la soledad exacerbada como algo letal.

Es paradójico saber que en medio de un mundo “hiperconectado” y globalizado, el sentimiento de vacío y soledad crece. Itiel Arroyo en su libro *Amar es para valientes* lo expone muy bien:

“Ningún amigo o relación online reemplaza el toque reconfortante de un amigo sobre tu mano”². En este sentido, es claro que la pandemia hizo de las suyas porque nos obligó al confinamiento y evidenció la calidad de nuestras relaciones

humanas. No se trata de tener miles de seguidores en redes sociales, sino de conectar profundamente con los demás; no se trata de un estado civil, se trata de conectar verdaderamente. Somos *con* los demás.

Por su parte, el autor de *Tras el grito*, Johann Hari, estudió la historia de varias personas que luchaban contra las drogas y aseguró que “lo opuesto a las adicciones no es la sobriedad, es la conexión”³. Es decir, si estamos luchando con adicciones, debemos mirar la calidad de nuestras conexiones humanas.

**Si estamos luchando
con adicciones,
debemos mirar la
calidad de nuestras
conexiones humanas.**

Personas Altamente Sensibles (PAS)

Las Personas Altamente Sensibles son muy observadoras, intuitivas, reflexivas, compasivas, empáticas, concienzudas, leales y creativas. Según la doctora Elaine Aaron, Ph. D. en psicología y quién acuñó este término, una de cada cinco personas tiene este rasgo de la personalidad. Se habla de alta sensibilidad si una persona tiene su sistema nervioso más fino, más desarrollado que la mayoría de la gente. En consecuencia, las PAS reciben más información sensorialmente hablando, sienten la vida con sus tristezas y alegrías más que los demás. Se cargan más emocionalmente. Producto de esta sobrecarga sensorial y emocional, la soledad resulta necesaria y reparadora.

Esta soledad es maravillosa y ha sido la compañera de grandes genios, artistas y pensadores de la historia. Actividades como leer un libro, pintar, escribir y meditar resultan fascinantes para los PAS. Pero, cuando nos alejamos de la manada y desechemos los vínculos sociales, la soledad hace estragos. La soledad en exceso, sobre todo para las personas altamente sensibles puede resultar aniquiladora. Pues la voz interior de un PAS es fuerte y latente ante al fracaso, el miedo y el dolor. En otras palabras, la soledad que deriva en aislamiento excesivo puede hacer mucho daño.

Egoísmo y sesgo de la negatividad

Investigaciones realizadas durante más de una década indican que la soledad aumenta el egocentrismo y, a su vez, el egocentrismo aumenta la soledad.

“Si te vuelves más egocéntrico, corres el riesgo de permanecer encerrado y sentirte aislado socialmente”⁴, dijo John Cacioppo, director del Centro de Neurociencia Cognitiva y Social de la Universidad de Chicago.

Ahora bien, el egoísmo agudiza *el sesgo de la negatividad*, lo que se refiere a la idea de que estamos más afectados o prestamos más atención a las experiencias negativas en nuestras vidas que a las positivas. En otras palabras, tendemos a recordar las cosas malas con más frecuencia y con más fuerza que las cosas buenas. En consecuencia, pensamos más en nuestros problemas, desafíos, dificultades, traumas, fracasos, miedos y dolores.

Por eso, para quien alimenta la soledad exacerbadamente, es probable que un día se caracterice como malo en general si sucede algo malo durante él, incluso si también sucede algo bueno.

Modo de autopreservación

El instinto de autoconservación es la tendencia de los humanos y los animales a comportarse de cierta manera para evitar lesiones y maximizar las posibilidades de supervivencia. Por ejemplo, las personas huyen de situaciones peligrosas y los animales escapan de sus depredadores.

Los dos grandes motores del instinto de autopreservación son el dolor y el miedo. Por una parte, el dolor motiva al individuo a retirarse de situaciones dañinas, a protegerse mientras sana y a evitar experiencias similares en el futuro. Por otra parte, el miedo hace que el individuo busque seguridad y huya del peligro percibido.

De ahí que sea válido afirmar que muchas personas alimentan la soledad excesiva debido a que activaron su modo de autopreservación. Es decir, cuando un dolor no se ha sanado, la persona tiende a aislarse de lo que le causó dolor. Lo mismo ocurre cuando el individuo identifica algo que le produce miedo: huye y se aleja.

El miedo y el dolor no procesado son el combustible para la depresión y la ansiedad. Esto incrementa los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que paraliza y pone el cerebro en “modo alerta” constante.

**El miedo y el dolor
no procesado son el
combustible para
la depresión y la
ansiedad.**

El deseo de conectar es natural y divino

El anhelo de conectar verdadera y profundamente es una necesidad tan natural como comer, beber o dormir. Cuando tenemos sed, tomamos agua; cuando tenemos hambre, nos saciamos con un alimento; cuando tenemos sueño, dormimos; cuando nos sentimos solos, conectamos con otros seres humanos.

Dios no diseñó al ser humano para vivir en soledad. Conectar con otros es algo impreso en nuestro diseño, pues fuimos creados a imagen y semejanza de Dios. Él, en su conversación con el Hijo y el Espíritu Santo dijo (Génesis 1:26 NVI): “Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza”. De ahí que sea normal pensar que, así como el Padre se relaciona con el Hijo y con el Espíritu Santo, nuestra esencia original sea también conectar con Dios y con nuestros pares.

Por ello, luego de que Adán les hubiera puesto nombre a todos los animales creados por Dios y después de compartir con ellos, se dio cuenta de que ninguno era como él; sobre ningún otro ser vivo Dios había soplado Su aliento de vida, excepto Adán.

En el libro de Génesis se narra que Dios creó los mares y la tierra y “vio que era bueno”; hizo producir hierba verde en la tierra y creó árboles que daban fruto según sus semillas y “vio que era bueno”; creó también el sol, la luna y múltiples estrellas y “vio que era bueno”; luego creó Dios animales terrestres, aves y monstruos marinos y “vio que era bueno”. No obstante, después de ver tanta bondad, Dios dijo el primer “no es bueno” consignado en la Biblia (Génesis 2:18 RVR1960): “No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él”.

Y llegó Eva, quien no solo representa a la pareja de Adán, sino también una respuesta a la necesidad de Adán y de todos los seres humanos: conectar con otros.

Pero, como sabemos, Adán y Eva desobedecieron a Dios (Génesis 3). Como consecuencia entraron el miedo, la vergüenza, la culpa y el dolor a minar las mentes de los seres humanos, lo cual estorba nuestro propósito de conectar verdaderamente con Dios y con los demás.

Por eso la venida de Jesús a la tierra cobra tanta vigencia, pues Él vino a unir lo que estaba separado, así como a reparar lo que se había roto. En otras palabras, Él vino a restaurar el diseño original de conectar con el Padre y de vivir en armonía con el prójimo. Por eso Su ministerio es llamado el *ministerio de la reconciliación*. Y todo el que verdaderamente tiene al hijo, tiene al Padre y, por ende, cumple ese propósito también: conectar y reconciliar.

Caso

Hola. Soy Melissa. Tengo catorce años y no me gusta mi colegio.

Mis padres hacen un esfuerzo enorme para pagar la mensualidad, pero siento que no encajo. Llevo un año estudiando inglés intensivamente puesto que el colegio es bilingüe, pero no he logrado hablar fluidamente a diferencia de mis compañeros. Me frustra querer participar en las clases, pero, al percatarme de mi nivel de inglés, desisto.

Lo intenté una vez, pero fue un grave error.

Aún recuerdo cómo se reían de mí, inclusive el docente, en una clase de química cuando confundí “genes” con “jeans”. ¡Recuerdo sus risitas estúpidas y me lleno de ira!

He hecho solo una amiga, Ana. Aunque, honestamente, no disfruto mucho estar con ella.

Su pelo es desorganizado y su ropa huele a humedad. No obstante, domina el inglés a la perfección y me ayuda cuando estoy perdida. Ha sido amable conmigo desde el día uno. Ella es como Joo Hyun Young, la mejor amiga de Woo Young Woo de mi serie preferida: *Extraordinary Attorney Woo*.

Del colegio solo disfruto mis clases de arte y literatura inglesa. Ahí no tengo que hablar mucho, solo crear, leer y escribir. Cuando pinto pierdo la noción del tiempo. Además, la maestra es dulce y generosa. En literatura estamos leyendo clásicos ingleses de Jane Austen, Charlotte Brontë y Charles Dickens. Al leer por ejemplo *Oliver Twist* y *Jane Eyre* he llorado intensamente. Me identifico y entiendo la soledad, el rechazo, así como el dolor de los protagonistas.

Por otra parte, en casa, mis dos hermanos hombres son ruidosos y solo quieren salir al parque a jugar fútbol. ¡Eso me molesta! ¡Me perturban los balones! ¡No le veo sentido a tales actividades! Por el contrario, me siento feliz al leer y adentrarme en las historias que encuentro en los libros. Me acuesto a leer en mi cama o en mi tapete de colores y soy feliz. ¡Los libros son mis mejores amigos! Pero, cuando termino de leer, paradójicamente me siento sola.

Mis papás me dicen que debo hacer amigos, pero no sé cómo. Deberían enseñar eso en el colegio... Me siento como Jane Eyre, como “una paria solitaria”.

Me alivio un poco cuando lloro, pero sigo sin amigos. Me siento como un bicho raro.

No sé qué hacer.

Quiero dejar de sentirme triste la mayoría de mis días.

Melissa.

Carta



Querida Melissa:

Me identifiqué demasiado con lo que escribiste.

No sé si lo sabías, pero de acuerdo con cómo describes las personas y las experiencias, se ve que eres una Persona Altamente Sensible (PAS). Yo también. Y cuando lo descubrí sentí un alivio. Probablemente te ocurra lo mismo.

No somos bichos raros, somos excepcionalmente diferentes. Lo que alguien no PAS siente, nosotras lo sentimos multiplicado por cinco. Por eso la soledad resulta reparadora.

Ser PAS no es una enfermedad o trastorno sino un rasgo de la personalidad que hay que administrar sabiamente, pues tiene sus pros y sus contras.

Por ejemplo, cuando yo estaba en el colegio, tenía frenillos en los dientes y usaba gafas. Recuerdo que un niño me dijo dos veces “Betty” equiparándome con *Betty la fea*. Lloré mucho. Aunque el niño se fue del colegio al cabo de un tiempo, cada vez que lo recordaba, lloraba amargamente. Seguramente, a alguien no PAS no le hubiera afectado tanto como a mí.

Es claro que a nadie le gusta que lo rechacen, humillen o le hagan sentir que no vale. Mi mecanismo de defensa, igual que en tu caso, fue aislarme y refugiarme en los libros y en el arte. Me encanta el poder de las palabras y del lenguaje, así como la magia de una buena narrativa. Por su

parte, disfruto las artes en todas sus expresiones. Así como te ocurre, yo sentía destellos de alegría cuando me sumergía en estos mundos.

Yo amaba la soledad. Llegaba del colegio y me encerraba en mi cuarto a leer y a dibujar.

Es muy valioso encontrar algo que te hace feliz. Me alegra que lo hayas encontrado también. No obstante, uno de los riesgos de que pases tanto tiempo en soledad es que puedes avivar el egocentrismo. Es decir, vas a pensar más en tus problemas, tus desafíos, tus dolores, tus fracasos y tus miedos. Y puedes convertirlos en gigantes insuperables. Esto, a su vez, va a acrecentar la autocrítica y un *sesgo negativo* en tu mente, lo cual nutre el pesimismo, la antesala de la depresión.

Te aconsejo que sigas leyendo, pero establece en tu agenda un horario limitado para hacerlo. Es una manera de acotar tu tiempo en soledad. Adicionalmente, revisa qué vas a leer antes de empezar a hacerlo. Aunque los libros que lees son maravillosos clásicos de la literatura inglesa, todas son historias tristes que te llevan incluso a llorar. Si son requerimientos escolares, te recomiendo que tengas una selección paralela para leer en casa. Por ejemplo, novelas, poemas, cuentos y libros que alimenten tu optimismo, el amor por la vida, por Dios, por ti misma y por los demás. También puedes leer libros de psicología positiva y todos aquellos que te ayuden a cuidar tu salud mental. Evita leer tragedias o libros que vengan cargados de violencia. ¡Ojo con lo que lees, escuchas y miras!

Por otro lado, según lo que leo, quieres hacer amigos, pero no sabes cómo. Estamos en la misma página. ¡Deberían enseñar eso en los colegios!

Lo bueno es que estás reconociendo que es algo necesario y eso es excelente para la salud mental. A ese respecto, tengo gratas noticias para ti.

La primera es que ya tienes una amiga, Ana, pero tu *sesgo negativo* está activado con ella. Dado que posiblemente eres una PAS, lo que no te agrada de ella es muy sensorial: pelo desarreglado y olor perturbador en su ropa. Pero, eso se puede resolver. Cuando tengas más confianza con ella, fruto de la relación, podrás hacerle sugerencias amables al respecto. Recuerda diferenciar lo accesorio de lo fundamental. Te estás fijando en lo accesorio, no es fundamental. Lo importante es que ella ha

sido incondicional contigo y por lo que me cuentas de la analogía con Joo Hyun Young, debe tener un buen sentido del humor. No te enfoques tanto en ti y en lo que no te gusta de ella. Averigua qué le gusta a ella y qué la entristece. Ayúdala cuando te necesite. Ser generosa con tu tiempo, dinero y talentos será una manera de mitigar el egoísmo y *el sesgo negativo*.

La segunda buena noticia es que tienes dos hermanos. Puedes hacer muchas actividades con ellos. Cuando tenemos un alto grado de sensibilidad, usualmente no disfrutamos deportes que impliquen mucho riesgo o violencia. Por ello, el fútbol parece no agradarte mucho. Hay mucho contacto, te pueden golpear con la pelota, lo cual puede resultar agotador. Lo entiendo. Sin embargo, recuerda: debes mitigar *el sesgo negativo* que has desarrollado y desactivar *el modo de autopreservación* que has activado y que te quiere llevar al aislamiento. Para tal fin, te sugiero hacer una lista de diez actividades alternativas que podrías hacer con ellos. Socializa estas ideas con tus hermanos. Encuentra qué los une y no te enfoques en qué los divide. Si estas actividades son al aire libre, mejor. ¡Tu cerebro te lo agradecerá!

La tercera buena noticia es que estás aprendiendo inglés, un idioma muy necesario para hacer más amigos y tener acceso a más oportunidades educativas y laborales alrededor del mundo. Entiendo que tienes miedo de cometer errores al hablar en público y que tus compañeros se burlen nuevamente. A lo largo de nuestra existencia, todos enfrentamos miedos. Por favor no sigas ignorando ese miedo ni anidando el dolor que te causaron tus compañeros y tu profesor el día que se burlaron de ti. La soledad exacerbada se alimenta de miedos y dolores no sanados. Recuerda que la solución para los miedos es enfrentarlos y para la ofensa, el perdón (en el capítulo 3 hablaremos más al respecto).

Entonces, ¿cómo enfrentar el miedo de hablar inglés en público? Debes practicar deliberadamente. Bien lo dice el adagio: “La práctica hace al maestro”. En palabras del gran comunicador, hombre de negocios, autor *best seller* y *coach* internacional Tony Robbins: “La repetición es la madre de la habilidad”.

También te aconsejo que te llenes de inspiración. En cuestiones de aprendizaje, eso es infalible. Memoriza guiones de películas en inglés y

discursos de los grandes oradores. Repite, imita, memoriza. Sé la sombra de ellos. Escucha y canta hasta memorizar las canciones completamente. Y finalmente, lánzate al ruedo. Dios te mostrará el momento en que debes intentarlo otra vez. Es cierto que cometerás algunos errores, pero como estarás desmontando tu *sesgo negativo*, lo tomarás como parte del aprendizaje y seguirás avanzando, enfrentando a ese gigante, que se hará cada vez más pequeño.

Sé que pronto dominarás la lengua inglesa. Persiste y no desistas. Eres muy joven. Y si empiezas a pensar bien, tus neuronas te ayudarán a lograrlo. Inclusive, en el futuro podrás ayudar a muchos que lucharon contra ese miedo también.

Finalmente, en tu proceso de conectar con otros recuerda lo siguiente:

- Tener en tu agenda semanal tanto espacios de soledad limitados como espacios de esparcimiento y de calidad con otros.
- Las personas somos imperfectas y fallamos. Por tanto, haz del perdón un estilo de vida.
- No hables tanto de ti, de tus logros, desafíos y sueños. Escucha atentamente a los demás. Cuando les hables, míralos a los ojos. Parafrasea lo que escuchaste y rectifica si entendiste correctamente. Formula preguntas con base en lo que escuchaste. Haz sentir especiales a los demás. Todos somos especiales y necesitamos sentirnos importantes.
- Considera hacer voluntariado en una organización o en tu iglesia local. Tienes mucho para dar y puedes aprender también de los demás.
- Inscríbete a cursos con el objetivo de aprender algo nuevo y conocer más personas.
- No se trata de tener muchos amigos en redes sociales, sino de conectar, de verdad, con las personas. Lo importante no es la cantidad de amigos, sino la calidad de tus relaciones. Luego, bájale a lo virtual y conecta más en el mundo real.
- Para conectar auténticamente, debes ser generosa con tus tres T: tiempo, tesoros y talentos. No te quedes solamente con lo que ves en la superficie. Invierte en descubrir la belleza que reside en las profundidades de las personas.

- Cuando quiera volver el miedo al fracaso o al rechazo, enfréntalo. Pide ayuda. No te aisles.

Te envío un súper abrazo,
Alexandra González