

El libro que regalé a Messi

Su reciente marcha a París me ha recordado esta anécdota, que por primera vez hago pública, y los diversos acontecimientos relacionados con la salud mental que han tenido lugar en los pasados Juegos Olímpicos

Dr. JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA
IDEAL. Sábado, 4 septiembre 2021

Hace unos años, cuando Messi estaba en el punto más álgido de su carrera, se detectó un lunar en su magnífica trayectoria. Fallaba más penaltis de lo esperable en un futbolista de su calidad. Y, fan como soy de Leo, que tantas tardes y noches de felicidad (sí, felicidad) me ha proporcionado, intenté poner mi granito de arena para mejorar esa faceta de su juego. Ni corto ni perezoso, envié a las oficinas del FC Barcelona, y a su atención, un ejemplar de mi libro 'Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción'.

Nunca supe si llegó a sus manos. Nunca supe si lo leyó. Nunca obtuve respuesta. Y, la verdad, no tuve tiempo de investigar 'científicamente' si su eficacia en el lanzamiento de las penas máximas había aumentado después de ese envío. En todo caso, su reciente marcha a París me ha recordado esta anécdota (que por primera vez hago pública), y los diversos acontecimientos relacionados con la salud mental que han tenido lugar en los pasados Juegos Olímpicos, me han animado a escribir este artículo para sumar herramientas prácticas en esa «reflexión para la acción» tan necesaria en tiempos de pandemia.

¿Por qué le envié a Messi ese libro? ¿Qué utilidad podía tener para él y sus lanzamientos de penaltis? ¿Y para la gimnasta Biles o la tenista Osaka? ¿Y para los lectores que están en estos momentos ojeando estas líneas?

El libro parte de una reflexión de Epicteto: «Lo más relevante no es lo que pasa, sino como interpreto lo que pasa»; y construye (para poder pasar a la

acción) una aplicación práctica, que se concreta en cinco ejercicios que constituyen la 'Tabla de Gimnasia Emocional' (TGE). El primer ejercicio consiste en describir la situación concreta que provoca el malestar (dolor) emocional. En el segundo, se traduce ese malestar en las emociones y sentimientos que aparecen (miedo, rabia, angustia, etc.). En el tercero, se buscan los pensamientos concretos que han provocada cada emoción (quizás alguna lectora sienta miedo porque haya pensado: «¿Y si se enfada cuando le diga que prefiero estar unos días sin verlo?»; o algún lector sienta desesperación al pensar: «Nadie me ha llamado hoy. Nadie me quiere»). El cuarto, requiere una saludable actitud de 'autocrítica amorosa', para identificar errores cometidos al interpretar los hechos, debido a ciertos automatismos y hábitos mentales poco saludables, transmitidos socialmente: ver solamente lo negativo (de las situaciones, de la vida, de uno/a mismo/a); caer en la trampa del todo/nada, siempre/nunca; suponer razones y motivos; dramatizar de forma exagerada aplicando términos tan cargados emocionalmente como terrible, horroroso; atribuir 'todo' lo que nos pasa a factores externos (y, por tanto, fuera de cualquier control por nuestra parte); o, por el contrario, asumir 'todo' el control sobre 'todo' lo que ocurre a nuestro alrededor (hijos incluidos, por cierto). El quinto, consiste en crear pensamientos alternativos que corrijan los errores detectados. Animo al lector a buscar pensamientos más objetivos, justos (consigo mismo y con los demás) y realistas al citado «nadie me ha llamado hoy. Nadie me quiere». Finalmente, el sexto ejercicio se concreta en identificar las nuevas emociones que surgen a partir de los nuevos y más evolucionados pensamientos creados. Con frecuencia, en las aplicaciones de esta TGE, aparecen, ante la sorpresa del propio ejercitante, emociones como sensación de control y seguridad (donde antes había miedo) o tranquilidad y sosiego donde antes había desesperación.

El libro puede conseguirse, en estos momentos de pandemia y de tanto sufrimiento emocional, de forma gratuita en el apartado 'Publicaciones' de mi blog: <https://www.easp.es/web/bimbela>. Espero, de corazón, que lo practiquen (entrenando para conseguir musculatura emocional) y lo disfruten (gozando

de los resultados). Y acaben convirtiendo en un hábito saludable esta forma más inteligente y libre de 'interpretar las cosas'. Como escribe José Torres en el prólogo del libro: «Libertad es poder decidir qué hago frente a lo que ocurre y lo que siento».