

# CAPÍTULO 4

## ENTRENAR LAS EMOCIONES

Si sólo tuviésemos pensamientos, si sólo tuviésemos unos avisos tan puramente intelectuales y cognitivos posiblemente no reaccionaríamos para acercarnos a las oportunidades y alejarnos de las amenazas, para atraer lo positivo y repeler lo negativo para el reto de la supervivencia. Por ello la evolución de las especies ha hecho que esos pensamientos vayan acompañados de una serie de sensaciones, agradables o desagradables, que nos afecten de verdad y nos impulsen a la acción, si podemos conseguir algo.

Si veo un león que se acerca hacia mí con hambre y pienso que puede ser peligroso pero no tengo miedo posiblemente no me ponga a huir con toda la rapidez y eficacia que pueda. Si sé que necesito comer para vivir y veo un árbol con abundantes manzanas pero no siento hambre ni deseo de coger manzanas, ¿iría a cogerlas?

Es por ello que la naturaleza nos ha dotado de emociones, que frecuentemente están íntimamente ligadas a los pensamientos y son en gran medida consecuencia de éstos. Las emociones agradables, es decir, las que nos hacen sentir bien, son causadas o aumentadas a menudo por pensamientos agradables, y las sensaciones desagradables están causadas o aumentadas muchas veces por pensamientos desagradables, aunque hay otros factores que también influyen en nuestras emociones. Se trata de unos mecanismos muy antiguos que se desarrollaron para ayudarnos a sobrevivir y que compartimos con otras especies.

Cada tipo de sensación cumple su función específica para nuestra supervivencia. Existen básicamente cinco tipos diferentes: las sensaciones sensoriales y corporales, las emociones, los deseos, las sensaciones de relajación o tensión y otro tipo de sensaciones, como el cansancio, el sueño o el aburrimiento. Cuando me siento bien o mal es que estoy sintiendo una o varias de las sensaciones anteriores.

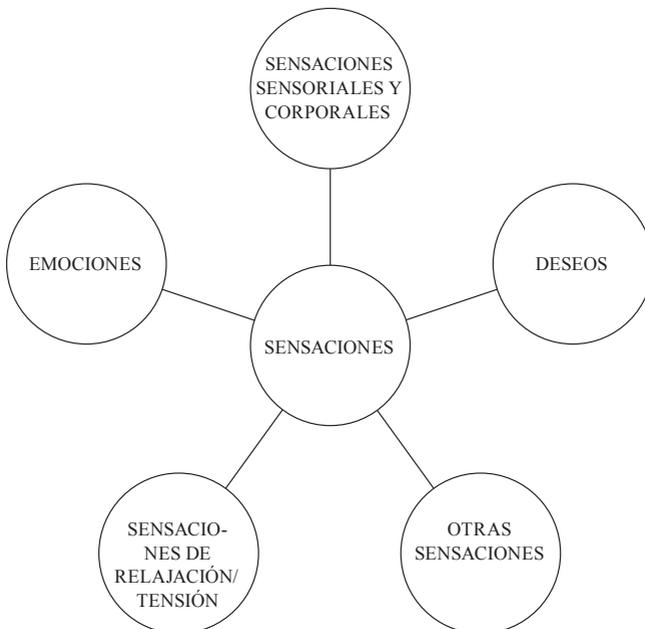
### **Sensaciones sensoriales y corporales**

Las sensaciones más básicas son las sensoriales y corporales. Las sensoriales, como la vista, el gusto, el olfato, el tacto o la sensación de movimiento, tienen la función de poder relacionarnos de forma efectiva con nuestro entorno. Aquellas que nos resultan agradables o positivas, a las que también llamamos placeres de los sentidos, como saborear una deliciosa comida o ver un bello paisaje, nos avisan de que en nuestro entorno

hay algo favorable para nuestra supervivencia y nos empuja a aprovecharlo. En cambio, las desagradables, como la aversión hacia alimentos podridos o el desagrado por el ruido estruendoso de una tempestad, nos avisan de algo desfavorable y nos empujan a alejarnos o protegernos de ello. También existen muchas sensaciones sensoriales que no son ni agradables ni desagradables, sino simplemente neutras, como ver algo que no nos resulta ni placentero ni aversivo.

Las sensaciones corporales, como las ganas de vomitar o la pesadez en la digestión, tienen como función poder relacionarnos de forma eficiente con nuestro cuerpo. Las que nos resultan desagradables, como el dolor físico o el mareo, nos avisan de que algo en nuestro cuerpo está funcionando de una manera que no es la más óptima para nuestra supervivencia y nos impulsan a hacer algo para corregirlo.

En cambio, las sensaciones corporales agradables, como el placer que sentimos al aliviar el dolor u orinar tras aguantar durante demasiado tiempo, nos suelen avisar de que estamos restaurando el equilibrio corporal y nos impulsan a seguir haciéndolo y a repetirlo en el futuro cuando se vuelva a romper el equilibrio. Algunas sensaciones corporales son más o menos neutras, como cuando notamos nuestros latidos, nuestra respiración o los movimientos en nuestros intestinos.



## **Emociones**

Probablemente las sensaciones sensoriales y corporales sean las primeras que se desarrollaron en los animales. Pero a medida que ciertas especies fueron evolucionando aparecieron otro tipo de sensaciones más complejas que aportaban ventajas en la lucha por la supervivencia. Es el caso de las emociones, que son alteraciones del estado de ánimo orientadas a determinadas conductas útiles para nuestra supervivencia.

Las emociones desagradables o negativas son como un timbre que nos avisa de alguna amenaza o pérdida y nos empujan a afrontarla. Así, el miedo nos suele incitar a huir o a quedarnos inmóviles frente a un peligro como puede ser un leopardo, el enfado nos suele empujar a defendernos frente a algún ataque, la tristeza nos suele llevar a reaccionar de forma eficaz frente a una pérdida y la culpa generalmente nos estimula a reparar alguna relación que hemos dañado.

Las emociones agradables o positivas, en cambio, nos suelen avisar de oportunidades y nos empujan a aprovecharlas, como la alegría, que nos lleva a reproducir aquellas situaciones que son beneficiosas para nuestra supervivencia, o el amor, que nos estimula a crear relaciones beneficiosas.

## **Deseos**

Para llevar a cabo una conducta que nos ayude a nuestra supervivencia se necesita un impulso o fuerza motora que nos active y empuje a la acción. A estas pulsiones las llamamos deseos o motivación y también las sentimos. Ese tipo de sensaciones pueden ser agradables, como una motivación e ilusión moderada por conseguir algo, o desagradables, como cuando deseamos algo de forma tan intensa y desesperada que nos obsesionamos con eso y nos genera una tensión excesiva y desagradable.

## **Relajación-tensión**

Para que la motivación se convierta en conducta es necesario que se active nuestro organismo, de modo que se contraigan los músculos y órganos necesarios para llevar a cabo la conducta. En cada momento tenemos un determinado nivel de activación o tensión, que oscila entre un estado de relajación profunda y un estado de tensión y estrés extremo. Ese nivel de activación también es una sensación que notamos.

Tanto la sensación de tensión como de falta de activación pueden constituir experiencias agradables o desagradables, según cada caso. A veces estamos muy activados y ello nos causa sensaciones agradables de excitación, como cuando caemos hacia abajo en una

montaña rusa, o sensaciones desagradables de estrés negativo y agotamiento, como cuando llevamos muchas horas trabajando bajo presión. Otras veces estamos poco activados y ello nos causa sensaciones agradables de relajación, como cuando nos tumbamos en el campo o en la playa y nos serenamos al ruido de las olas o de los pájaros, pero también nos puede causar sensaciones desagradables de aburrimiento o apatía, como cuando estamos sentados en el sofá viendo en la televisión un programa que realmente nos aburre y no tenemos motivación para hacer algo más interesante. En general, la relajación y la serenidad nos hace sentir bien, mientras que un exceso de tensión y estrés nos hace sentir mal.

Estas sensaciones de mayor o menor activación suelen acompañar al resto de sensaciones, ya que éstas suelen aumentar o disminuir nuestro nivel de tensión o relajación, y a su vez una mayor tensión o relajación suele aumentar o disminuir aquellas sensaciones.

### **Otro tipo de sensaciones**

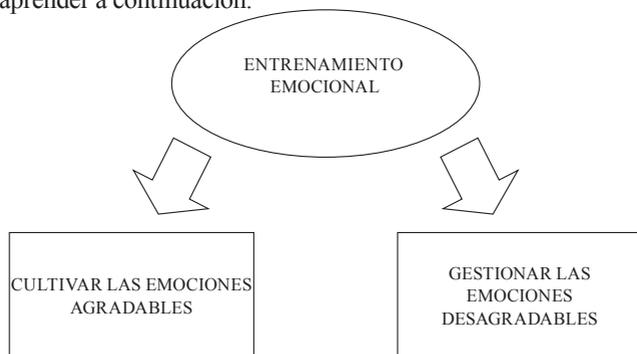
Además de las sensaciones anteriores existen otras, como las de cansancio y de sueño, que tan bien conocemos y que tienen la función de que nos recuperemos tanto corporal como mentalmente. El cansancio puede ser físico, en cuyo caso es muy similar a las sensaciones corporales, pero también puede ser intelectual o emocional. A veces la sensación de cansancio va unida al sueño, pero otras veces no. También están las sensaciones de aburrimiento, de apatía y otras.

Dentro del mundo de los investigadores de la psicología, existen diferentes opiniones en cuanto a cómo clasificar los diferentes tipos de sensaciones. Así, por ejemplo, algunos consideran que los deseos son emociones y otros consideran que son algo diferente. Ciertos académicos distinguen entre emociones y sentimientos (los cuales están latentes y ocasionalmente emergen y los sentimos, como el amor) o entre emociones y estados de ánimo (los cuales duran más en el tiempo), pero para simplificar en este libro llamaremos a todo aquello que sentimos emociones o sensaciones.

Con cierta frecuencia cuando sentimos algo se suman varias de las sensaciones anteriores y por ello nos cuesta saber qué nos sucede exactamente. Así, puede pasar que de golpe sintamos un dolor intenso en el estómago, lo cual activa una tensión en nuestro cuerpo en general y en la zona del estómago en particular, todo lo cual nos genera una ansiedad al pensar si se tratará de algo grave y al preguntarnos qué nos va a suceder, lo cual nos provoca todavía más tensión, todo lo cual genera el deseo de buscar una solución a ese nuevo problema, lo cual causa una activación adicional que probablemente nos impulse a pedir ayuda a alguien. Cuando nos sucede esto, sabemos que nos sentimos mal, pero posiblemente no identifiquemos cuáles son exactamente las diferentes sensaciones negativas que nos hacen sentir así.

Funcionamos internamente con varios circuitos que están muy interrelacionados entre ellos. Optimizar nuestra calidad de vida pasa por conocer todos esos circuitos y apretar las teclas adecuadas en los mismos. Podemos conseguirlo si aprendemos a reconocer los diferentes tipos de sensaciones que hacen que seamos en cada momento más o menos felices y cómo

funcionan para utilizarlas en nuestro beneficio. Este entrenamiento emocional consiste en cultivar las emociones agradables y en gestionar las desagradables y todo eso es justamente lo que vamos a aprender a continuación.



## 4.1. CULTIVAR LAS EMOCIONES AGRADABLES

Si regularmente entrenamos la conciencia y los pensamientos tenderemos a tener emociones agradables. Pero además de todo ello la optimización de nuestra felicidad pasa por aumentar directamente las sensaciones positivas y ello se consigue cultivándolas, es decir, haciendo algo para generar estas sensaciones, de modo que podamos disfrutar de ellas la mayor parte posible de nuestro tiempo. Cuanto más sembremos y cuidemos este campo mejor nos sentiremos. Vamos a aprender ahora a inyectarnos este tipo de emociones, para lo que empezaremos por la serenidad.

### 4.1.1. *La serenidad*

La serenidad incluye la relajación, la tranquilidad, la calma, el sosiego, la paz interior, la seguridad, la confianza, el equilibrio psíquico y la ecuanimidad frente a lo que sucede fuera. La expresión característica sería “estoy tranquilo” o “qué relax”, con una cara y un cuerpo distendido.

La mejor manera de cultivar la serenidad a largo plazo es entrenar la conciencia<sup>1</sup>, tanto la focalizada como la no focalizada y el vivir con conciencia. Es especialmente útil la meditación concentrándonos en nuestras sensaciones de tensión<sup>2</sup>. En este caso el objeto de concentración es nuestra propia tensión. Para ello nos quedamos pasivamente observando las tensiones que hay en las diferentes partes de nuestro cuerpo y nuestra mente. No intentamos cambiarlas, sino simplemente contemplarlas como un observador

---

<sup>1</sup> Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

<sup>2</sup> Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo referente a la concentración en el cuerpo y en las sensaciones de tensión.

pasivo, ya que el simple hecho de observarlas hace que tiendan a disolverse.



Sin embargo, conseguimos todavía una mayor eficacia si además de lo anterior también ponemos en práctica la técnica que consiste en hacer afirmaciones y las visualizaciones relacionadas con la tranquilidad y la relajación de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Generalmente es más efectivo si comenzamos por la conciencia focalizada en nuestras sensaciones de tensión y luego aplicamos esta técnica.

Si noto algún punto de mi cuerpo que tengo especialmente tenso, puedo visualizar que lo descontraigo, que le aplico una aguja o varita que lo distiende, una inyección que lo deja sedado o cualquier instrumento con el que me sienta cómodo. Si lo prefiero, puedo imaginarme que hago un masaje en esa zona o que la tensión es un nudo que voy deshaciendo o una cera que se va derritiendo y volviéndose blandita. Puedo decirme que aflojo y suelto, visualizando cómo el músculo de afloja, y si me cuesta aflojar, puedo decir “sólo un poquito”. Puedo concentrarme en palabras como calma, tranquilo, relájate, lento, suave, serenidad, quietud, sosiego, poco a poco. Otra posibilidad es visualizar un coche o una bicicleta que se va desacelerando gradualmente hasta que se para. De hecho, puedo elegir el tipo de afirmaciones y visualizaciones que prefiera que sean efectivas para relajarme. También puedo recordar e intentar revivir un momento en el que me sentía muy tranquilo.

Tener estos pensamientos una y otra vez me acaba relajando, no de forma inmediata, pero sí al cabo de un tiempo razonable, que en gran medida dependerá del grado de tensión o relajación que tenga actualmente. Si realizo lo anterior varias veces por semana, me ayudará a que en vez de irse acumulando la tensión, se vaya manteniendo en niveles aceptables o incluso bajos.

Una buena manera de aplicar lo anterior es concentrándonos en las siguientes afirmaciones y visualizaciones, que conviene aprenderse de memoria para poder ponerlas en práctica cuando queramos, aunque si lo deseamos también podemos modificarlas para adaptarlas a nosotros.

## **Sesión de relajación corporal y mental mediante afirmaciones y visualizaciones**

---

Para conseguir mi relajación corporal, mental y emocional, me tumbo o me siento cómodamente, preferiblemente con los ojos cerrados, y realizo dos respiraciones profundas. Empiezo relajando todos mis músculos, uno a uno. Relajo mi cuero cabelludo, mi frente, mis ojos, mis párpados, mi nariz, mis pómulos, mis labios, mi paladar, mi lengua, mi mandíbula. Relajo mi garganta y mi nuca. Aflojo los músculos de mis hombros, los brazos, los antebrazos, las manos, los dedos de las manos, las palmas de las manos. Relajo mi pecho, mi abdomen, los músculos de la espalda. Aflojo mi pelvis, mis muslos, mis pantorrillas, mis pies, los dedos de mis pies, la planta de mis pies. Relajo mi corazón y dejo que funcione a un ritmo más lento. Relajo mis pulmones y dejo que la respiración sea más lenta y profunda. Relajo todos mis órganos internos. El ritmo de todo mi cuerpo es cada vez más lento. Finalmente relajo mi cerebro y freno su actividad. Relajo mis pensamientos, relajo mis emociones.

Mis ritmos se desaceleran gradualmente y se vuelven cada vez más lentos y calmados. Ahora todo mi organismo está en estado de relajación y tranquilidad. Estoy calmado, sereno, sosegado. Mi cerebro está en un estado de reposo, como un lago que se encuentra en quietud. Visualizo un lago cuya agua está totalmente plana.

Aflojo, suelto, dejo fluir, libero. Mientras digo esto imagino cómo mi puño se me abre, cómo suelto un pesado saco lleno de piedras, dejo que caiga al suelo y me tumbo a descansar. Recuerdo e intento revivir un momento en el que me sentía muy tranquilo.

Ya estoy en estado de reposo, de sosiego, de quietud y de paz interior. Ahora puedo entrar en un estado de relajación profundo. Cuento a 10 y a medida que cuento voy entrando en un estado de relajación profundo. Ya estoy profundamente relajado. Siento el dulce placer que da la relajación; es un placer que va aumentando. Siento cada vez más y más bienestar.

Si hay alguna parte de mi organismo que todavía no se ha relajado suficientemente, ello es perfectamente natural y está bien así. Simplemente me paro a observar dicha parte. Con el simple hecho de observarla pasivamente, tiende a aflojarse también. Esas partes de van destensando poco a poco, como si fuese soltando una

goma elástica. Visualizo una goma elástica que voy soltando poco a poco. Me digo a mí mismo: calma, tranquilo, sereno, relájate. Me lo repito varias veces y a partir de ahora cada vez que me diga estas palabras en cualquier momento de mi vida mi cuerpo y mi mente se calmarán y se serenarán.

*Nota: Al principio nos será más fácil si usamos el CD o archivo de audio.*

---

Podemos aprovechar para hacer este ratito de relajación muscular y mental justo antes de dormir, justo antes o después de comer, al hacer alguna pausa en el trabajo o al ir en algún transporte. Si no tenemos el tiempo o la ocasión para hacer relajación estando tumbados o sentados podemos aprovechar mientras estamos andando por la calle, adaptándola.

Al intentar relajarnos, paradójicamente nos puede venir una mayor sensación de tensión. Ello es normal, ya que del mismo modo que el soldado herido no siente el dolor mientras está huyendo y cuando se detiene es cuando emerge, cuando estamos en el fragor de nuestra batalla diaria por afrontar nuestros diversos frentes muchas veces no sentimos plenamente nuestra tensión y nuestro cansancio, y es justo cuando paramos cuando sale a la luz todo ese desgaste acumulado. Ello sucede especialmente si pasamos radicalmente de estar acelerados a la inactividad y quietud total. Aunque tal vez lleve tiempo, si cultivamos a conciencia las técnicas de relajación tarde o temprano, ya sea en cuestión de minutos, de horas o de varios días, nos acabaremos sintiendo relajados. Un indicador de que hemos alcanzado ese estado de relajación es cuando de forma natural nos salen unas respiraciones profundas.

Otras técnicas efectivas para relajarse son la respiración profunda<sup>3</sup>, los estiramientos y los masajes<sup>4</sup> y automasajes<sup>5</sup>. También genera relajación el ejercicio físico, ya que con él contraemos los músculos y luego los distendemos, además de segregarse determinadas sustancias que nos hacen sentir bien<sup>6</sup>.

Asimismo está el Yoga, que recoge la meditación, las respiraciones profundas y los estiramientos. También son efectivos el Taichí, el Qigong (que son una meditación concentrándonos en ciertos movimientos), las duchas o baños de agua caliente, practicar el sexo<sup>7</sup>, escuchar música tranquila y estar en contacto con el mar o con la naturaleza<sup>8</sup>.

La mejor manera de cultivar la serenidad es combinar varias de las técnicas anteriores, sobre todo la meditación, las afirmaciones y visualizaciones y los estiramientos. Si ejercitamos las técnicas anteriores de forma sistemática a lo largo de suficiente tiempo

---

<sup>3</sup> Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

<sup>4</sup> Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a los estiramientos.

<sup>5</sup> Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a masajes y automasajes.

<sup>6</sup> Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

<sup>7</sup> Ver el apartado 7.7.3.4. Sexualidad.

<sup>8</sup> Ver el apartado 7.8.4. Naturaleza.

modificaremos nuestra mente y nuestra personalidad, convirtiéndonos en personas más tranquilas, equilibradas y emocionalmente estables.

Y sobre todo: si tenemos la firme determinación de permanecer serenos pase lo que, aunque se venga el mundo abajo, con una actitud de ecuanimidad y calma frente a los estímulos que nos vienen de fuera y a los pensamientos y sensaciones que nos vienen de dentro, ello nos será de gran ayuda para mantenernos relajados.

### ***4.1.2. El amor***

El amor incluye el afecto, la cordialidad, el cariño, la simpatía, el sentimiento de amistad, el de unión con otras personas, la compasión, la adoración y la devoción por alguien. También incluye la sintonía con alguien, el “buen rollo”, la ternura y el sentimentalismo. No todas las sensaciones de amor son agradables, ya que un tipo de amor dependiente o tormentoso puede generar malestar. La expresión característica iría desde un “me cae bien” hasta un “le adoro” con una cara y una mirada que parece que se nos cae la baba.

Estas emociones cumplen funciones importantes, ya que nos ayudan a crear relaciones beneficiosas, lo que contribuye al reto de la supervivencia, tanto la nuestra como la de nuestra descendencia y de otras personas de nuestro entorno.

¿Cuánto amor hay en mi vida? Haya el que haya, si lo cultivo habrá más, lo que me hará sentir mejor y me ayudará en mis relaciones. Ello se consigue tomando las “5 pastillas del amor”: el amor incondicional hacia mí mismo, el amor incondicional hacia los demás, la compasión, el sentirme querido y las relaciones satisfactorias.



#### **El amor incondicional hacia mí mismo**

La primera “pastilla del amor” es fácil de tomar: lo único que necesito es dedicar algo de tiempo a cultivar el amor hacia mí mismo mediante afirmaciones en que me

digo que me quiero a mí mismo, que me cuido, me apoyo y otras por estilo, así como mentalmente o de verdad abrazarme, acariciarme, darme besos y decirme cosas bonitas hasta que sienta que mi interior está reconfortado. Me adoro y se me cae la baba igual que le sucede a un padre que adora a su hijo.

Incluso puedo decidir amarme incondicionalmente, lo que significa quererme a mí mismo por lo que soy, en cualquier caso, con independencia de cómo sea o deje de ser, de lo que haga o deje de hacer, de lo que tenga y de lo que piensen los demás. ¿Me amo y me quiero a mí mismo de esta manera?

Soy digno de ser amado y si tengo la creencia de que no merezco ser amado o que no lo merezco en ciertos casos, me la puedo cuestionar: ¿de dónde viene?, ¿por qué tiene que ser así? Una cosa es que determinada conducta mía no merezca aprobación y otra bien diferente es que yo no merezca ser amado.

A algunas personas les resulta más fácil quererse de forma incondicional y a otras menos, dependiendo en gran medida de qué relación tuvimos en nuestra infancia con nuestros cuidadores. El amor hacia nosotros es como un espejo que refleja el amor que recibimos en el pasado de nuestro entorno. Si nuestros padres y otras personas de nuestro entorno eran con nosotros amorosos y cariñosos de forma incondicional, tendemos a reproducir esa relación con nosotros mismos. Pero la realidad para millones de personas no es esa, por lo que convendrá cultivar ese amor incondicional hacia nosotros mismos y ello podemos hacerlo con el siguiente ejercicio.

## **Visualizaciones y afirmaciones para cultivar el amor incondicional a uno mismo**

---

### **PASO 1**

Selecciona cuál de tus “yos” vas a amar en este momento: tu “yo” actual, tu “yo” adolescente, tu “yo” púber, tu “yo” niño o tu “yo” bebé, todos los cuales los llevas dentro de ti. Somos como las muñecas rusas, que esconden dentro de sí las mismas muñecas en tamaño más pequeño. Te visualizas a ti mismo con la cara que tenías en cada una de esas edades, para lo cual te puede ser de ayuda recuperar fotos de tu pasado. Te concentras en ti mismo pensando tanto en aquellos rasgos o conductas que te gustan más como aquellos que te gustan menos. Si vas a amar a tu “yo” actual, te focalizas especialmente aquello que has hecho recientemente que no te ha gustado, las críticas y rechazos que has recibido últimamente y todo aquello de ti mismo que no te ha hecho sentir bien.

## PASO 2

A continuación haces lo que se hace de forma instintiva cuando alguien ama: físicamente o mentalmente te abrazas, te besas, te acaricias y te dices que te quieres, que te valoras y te aceptas tal como eres, incluyendo esas cosas que menos te gustan. Te dices que para ti eres maravilloso y que te apoyas incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Haces todo lo anterior intentando sentir ese amor y ese instinto de cuidado y protección incondicional hacia ti mismo. Te puedes mirar a los ojos en el espejo y besarte.

## PASO 3

Visualizas que tu “yo” se siente amado, a gusto, en un ambiente de calidez, y que te sonríe agradecido por el amor que te das.

## PASO 4

Te puedes regalar de vez en cuando experiencias o detalles que te gusten, dentro de tus posibilidades, del mismo modo que una persona que adora a otra se desvive por ella y es obsequiosa y complaciente. Te puedes levantar preguntándote: ¿qué puedo hacer para que el día de hoy sea un día bonito y especial?

*Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio.*

---

Realizar este ejercicio sistemáticamente a lo largo de cierto tiempo hace que nos sintamos mejor. Si no nos queremos mucho, convendrá hacer un trabajo más intensivo al principio y con el tiempo, cuando hayamos conseguido amarnos de forma más o menos incondicional, bastará que dediquemos cada día unos segundos a mirarnos al espejo y decirnos algo así como “te quiero, precioso, te quiero por lo que eres; para mí eres maravilloso”.

Conseguir amarnos a nosotros será de gran ayuda para cultivar la sensación de amor hacia los demás, ya que en gran medida tendemos a aplicar los mismos patrones con los demás que con nosotros mismos.

## **El amor incondicional hacia los demás**

La segunda “pastilla del amor” cuesta más de ingerir en algunos casos, pues si bien la idea de amarnos incondicionalmente a nosotros mismos y a aquellas personas que nos caen bien nos suele parecer seductora, en cambio la de amar incondicionalmente a las personas que nos han hecho daño puede parecer más bien una utopía. Sin embargo, cuando se le coge el truco es algo placentero y gustoso.

Según los resultados de la investigación científica, parece que la manera más eficaz de cultivar el amor hacia los demás es mediante afirmaciones y visualizaciones de amor, afecto, cordialidad, buenos sentimientos y respeto hacia los otros. Puedo afirmar, visualizar e intentar sentir que tengo mucho amor dentro de mí para dar a los demás, que abrazo a los demás con cariño y ternura, que los quiero, los cuido y los protejo como si yo fuera un padre y los demás unos hijitos indefensos y necesitados de aprecio, que contribuyo a proporcionar lo que necesitan con calidez y corazón abierto. Puedo afirmar que amo y me aman, que irradio y desprendo amor y al mismo tiempo que lo recibo. El hecho de pensar en estas ideas me hace desarrollar con el tiempo esos sentimientos. Puedo utilizar las afirmaciones y visualizaciones que prefiera y que funcionen para mí.

Amar depende en gran medida de mí, de mi decisión de amar, y de aplicar perseverantemente estas técnicas a lo largo del tiempo. Si lo deseo, puedo amar incondicionalmente, eligiendo amar independientemente de cómo se comporten los demás, de lo que sientan hacia mí, por el simple hecho de que amar es placentero. Del mismo modo que yo soy digno de ser amado, también los demás lo son. Si tengo la creencia de que algunas personas no merecen ser amadas o que no lo merecen en ciertos casos, me la puedo cuestionar. Querer a alguien no significa aprobar todas sus conductas. Puedo desaprobar una conducta de una persona y al mismo tiempo querer a dicha persona.

Si he aprendido a amarme a mí mismo incondicionalmente, me será más fácil hacerlo también con los demás. Si soy coherente, cuando creo que mi niño interior tiene derecho a ser amado con independencia de cómo se comporte, crearé que el niño interior que tienen los demás dentro de sí también lo tiene.

El amor que tenemos hacia los demás depende en gran medida del amor que recibimos en la infancia de nuestros cuidadores, sobre todo de nuestra madre. Por ello, algunas personas están en ventaja respecto a otras. Pero con independencia de nuestro punto de partida actual, que no hemos elegido, podemos incrementar esta capacidad de amar si practicamos las visualizaciones y afirmaciones a lo largo del tiempo.

Una buena forma de cultivar el amor incondicional hacia los demás es hacer el siguiente ejercicio, que consiste en hacer más o menos lo mismo que hicimos para amarnos a nosotros mismos, pero aplicado a los demás.

## **Visualizaciones y afirmaciones para cultivar el amor incondicional a los demás**

---

### **PASO 1**

Seleccionas con qué personas vas a ejercitar el amor incondicional. Para que el grado de dificultad de este ejercicio no sea excesivo, puedes comenzar por aquellas personas con las que más fácil te resulte practicarlo, que suelen ser aquellas a las

que quieres más, hacia quienes tienes más simpatía o por las que más compasión sientes. A continuación puedes seleccionar personas por las que tengas una cierta indiferencia. El siguiente grado de dificultad sería esas personas hacia las que tienes algo de animadversión o crees que ellas te la tienen a ti. Una vez hayas superado esa fase tal vez estés en condiciones de pasar a la fase más difícil, que consisten en las personas por las que sientes más rechazo o que crees que te lo tienen a ti, incluyendo aquellas que te hayan hecho más daño a ti o a otras personas, en el presente o el pasado, entre las cuales están los personajes de la historia que han sido más crueles y despiadados.

Te concentras en la persona seleccionada pensando tanto en aquellos rasgos o conductas que te gustan menos como aquellos que te gustan más, especialmente las cosas buenas que hayan hecho por ti o por otras personas, las cosas que te recuerden a ti mismo o a otras personas por las que sientes aprecio y las cosas que te inspiren compasión, como el sufrimiento y malestar que inevitablemente han experimentado y experimentarán, las situaciones duras por las que hayan tenido que pasar o el hecho de que tengan conductas abusivas o desconsideradas porque esas personas a su vez aprendieron y vivieron eso en su entorno familiar y social.

## PASO 2

Haces lo mismo que hiciste contigo mismo, visualizando que abrazas, besas y acaricias a esa persona, como si fuese un bebé o un niño necesitado de amor y ternura, como si fuese un hijo al que amas. Le deseas que sea feliz y que esté libre de sufrimiento y malestar. Le dices que le quieres y que la valoras y aceptas tal como es, incluyendo esas cosas que menos te gustan. Ello no quiere decir que apruebes esas cosas que menos te gustan, sino simplemente que aceptas a esa persona tal como es. Haces todo lo anterior intentando sentir ese amor y ese instinto de cuidado y protección hacia esa persona.

## PASO 3

Visualizas que esa persona se siente amada, a gusto, en un ambiente cálido, y que te sonríe agradecida por el amor que le das.

*Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio.*

---

Esta técnica también la podemos aplicar a las personas a las que vamos viendo aleatoriamente en la calle, en el metro, en el autobús o donde sea.

Es posible que sea muy difícil hacer este ejercicio con alguna persona, especialmente

si ha causado muchos daños. Si creemos que somos incapaces de amar a esa persona, es natural que ello suceda y no tenemos por qué adorar a todas las personas. Simplemente se trata de hacer un ejercicio durante unos instantes y luego podemos olvidarnos de la persona en cuestión, sin forzar, de forma fluida y suave. Tal vez podemos abrirnos a amarla algún día. Al mismo tiempo, si a alguna de las personas con las que hacemos el ejercicio le guardamos rencor, seremos más felices si nos entrenamos en el perdón<sup>9</sup>.

Se han hecho experimentos científicos con personas que practican este tipo de técnicas y el resultado ha sido la constatación de que al hacerlo se activan las zonas del cerebro donde están las sensaciones agradables. Asimismo, también se comprobó que tanto el amor como la compasión son como un músculo que cuanto más se ejercita más se desarrolla, ya que las personas que tenían muchas horas de practica en este tipo de técnicas llegaban a modificar la estructura y funcionamiento de su cerebro de modo que se desarrollaban las zonas del cerebro donde radica el amor y la compasión.



## La compasión

---

<sup>9</sup> Ver el apartado 4.2.2.2. Enfado y rencor, en lo referente al perdón.

La tercera “pastilla” consiste en cultivar la compasión, es decir, un sentimiento de sensibilidad y empatía hacia los sufrimientos de los demás. Aunque ello nos hace compartir en parte el malestar de los demás, en realidad nos ayuda a sentirnos bien y en armonía con los demás, lo que puede contribuir mucho a nuestra felicidad, además de llevarnos a estar disponibles para los demás y a dar, lo que mejora nuestras relaciones. Asimismo, hace que nos centremos menos en nosotros mismos y que por tanto pierdan fuerza nuestras frustraciones, deseos intensos, molestias, dolores y otras sensaciones desagradables. Al ser más conscientes de los sufrimientos de los demás relativizamos los nuestros.

Para cultivar la compasión, podemos utilizar cualesquiera visualizaciones y afirmaciones que nos sirvan para ello, como por ejemplo las siguientes.

## **Visualizaciones y afirmaciones para cultivar la compasión**

---

### **PASO 1**

Piensas en diferentes tipos de sufrimientos que tienen o han tenido personas que conoces directamente o que sabes que existen, como la depresión, la tristeza por la muerte de un ser querido, el miedo, la ansiedad, la angustia, la insatisfacción, las tensiones, el agotamiento, el dolor físico intenso o duradero, las enfermedades mortales o difíciles de llevar, el abuso, los malos tratos y las humillaciones u otros muchos de los malestares que padecen todas las personas en algún momento o de forma crónica, teniendo presente que todas las personas son vulnerables al sufrimiento y lo experimentan inevitablemente en algún u otro momento de su vida. Puedes recordar algún momento en el pasado en que sufriste y pensar en las personas que están pasando por ese mismo sufrimiento. También puedes recordar algún tipo de sufrimiento de otras personas que en algún momento te impactase mucho, como torturas, campos de exterminio o atrocidades de que hayas tenido noticia.

### **PASO 2**

A continuación intentas sentir ese sufrimiento durante algún minuto como si lo estuvieses experimentando tú, para lo que puedes recordar y revivir momentos pasados en que tú sufriste. Cuando hayas conseguido sentir ese sufrimiento te visualizas sintiendo compasión por las personas que lo padecen y te dices “Ojalá pudiera quitarles todos esos malestares”. Te visualizas durante un rato con la firme determinación de liberar a esas personas de ese sufrimiento.

### **PASO 3**

Te imaginas que inspiras con tu nariz y que absorbes a través de ella toda esa nube gris dolor y malestar, la cual llega hasta una bola luminosa que hay en tu corazón, en la cual se diluye dicha corriente gris y desaparece. Una vez diluida, desde la bola luminosa que hay dentro de ti sale una luz blanca de bienestar que espiras a través de tu nariz hacia todas esas personas que sufrían. La luz blanca llega a todas esas personas y las hace sentir bien.

#### PASO 4

Por último, imaginas cómo dichas personas ya se sienten felices y te sonríen agradecidas y con amor. Te imaginas a ti mismo feliz por haber eliminado el sufrimiento de los demás y hacerles sentir felices, así como disponible para ayudar a los demás y firmemente comprometido en remediar esos sufrimientos.

*Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio.*

---

En el Nivel Avanzado<sup>10</sup> veremos los diferentes tipos de sufrimiento que tiene el ser humano, lo que nos ayudará a tomar conciencia de ellos y a desarrollar nuestra compasión.

### **Sentirse querido**

Para sentirnos queridos podemos pensar en todo el cariño que recibimos, enumerando las diferentes personas que en mayor o menor medida nos tienen afecto y los hechos específicos que prueban ese afecto. Podemos incluirlo en nuestro “Álbum de Pensamientos Agradables”. Asimismo, cuanto más afecto demos más afecto recibiremos, tal como decía el pensador estoico Séneca con su “Amad para ser amados”.

### **Las relaciones satisfactorias**

Conseguir unas relaciones satisfactorias y afectuosas, tanto con nosotros mismos como con los demás, se consigue dedicando tiempo a las relaciones y sobre todo canalizándolas de una forma positiva y afectuosa, tal como explicaremos cuando hablemos de la necesidad de relaciones con nosotros mismos y con los demás<sup>11</sup>.

Cada minuto de tiempo que dediquemos a cultivar el amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia los demás, la compasión, el sentirnos queridos y las relaciones

---

<sup>10</sup> Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los diferentes temas específicos.

<sup>11</sup> Ver el apartado 7.6. Necesidades de relación conmigo mismo y el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

satisfactorias es como si introdujésemos una moneda en nuestra hucha del amor. Con el tiempo esa hucha se va llenando y llenando hasta llegar a ser ricos en afecto. Todo ello tiene un efecto importante en desarrollar un tipo de felicidad estable y duradera.

### ***4.1.3. La alegría***

La alegría incluye emociones o matices como la satisfacción, el gozo, el estar contento, el estar animado, el buen humor, la jovialidad, la dicha, la fascinación, la euforia, el éxtasis, el júbilo o el regocijo. También incluye el entusiasmo, el optimismo, la esperanza, el agradecimiento, el triunfo, el jolgorio o la excitación. No todas las sensaciones de alegría son agradables, pues una euforia excesiva, desordenada y exaltada puede resultar desagradable. La expresión característica iría desde un comedido “qué bien”, pasando por un “qué contento que estoy” o un coloquial “qué guay” hasta un vulgar “¡jesto es cojonudo!”, aunque algunos latinoamericanos, en cambio, dirían “qué chévere”, con una cara expresiva y esbozando una sonrisa o una risa.



La alegría cumple la función de empujarnos a aprovechar aquellas oportunidades para la satisfacción de nuestras necesidades, lo cual nos ayuda a sobrevivir. Cada vez que aprovechamos una oportunidad, los circuitos de nuestro cerebro donde se producen las emociones nos premian con sensaciones de alegría. Como es una sensación agradable y tendemos a buscar el bienestar, ello nos empuja a que en el futuro sigamos intentado aprovechar las mismas oportunidades.

¿Hago algo para sentirme alegre? Además de buscar situaciones que nos causen alegría, lo cual no siempre es posible, podemos cultivar esta emoción directamente mediante afirmaciones y visualizaciones, concentrando nuestra conciencia en las mis-

mas<sup>12</sup> e intentando sentirnos más alegres de lo que estamos en este momento. Podemos imaginarnos con una sensación de alegría con un matiz más suave de satisfacción y contento o bien una más intensa de euforia, júbilo o incluso éxtasis. Podemos utilizar cualesquiera visualizaciones y afirmaciones que nos sirvan para aumentar nuestra alegría, como por ejemplo las siguientes.

## **Visualizaciones y afirmaciones para cultivar la alegría**

---

### **PASO 1**

Te visualizas teniendo las expresiones corporales propias de la sensación de estar alegre, con el tipo de sonrisa y de respiración propios de la misma. Para crear una emoción de euforia te visualizas con una sonrisa muy pronunciada o incluso riéndote de alegría, apretando los puños y moviéndolos hacia abajo varias veces o abriendo los brazos en señal de triunfo, o incluso dando saltos de alegría o gritando “¡Bien!”. De hecho es preferible que todas las expresiones corporales anteriores no sólo te las imagines, sino que las intentes crear en la realidad, si es posible. Ahora vas a recordar y revivir la sensación de alegría intensa que tuviste en otros momentos en tu pasado, con el máximo detalle posible, intentando recrear exactamente cómo te sentías.

### **PASO 2**

Haces afirmaciones relacionadas con la alegría, como: me siento fenomenal, encantado de la vida, entusiasmado, maravillado y sensacional, me siento eufórico y estupendamente bien, con una sensación sublime y dulce, tengo la felicidad más plena y absoluta. Te dices que la vida es bella y maravillosa, que es fantástica, generosa y dadivosa y que estás abierto y receptivo a todo lo bueno. Te concentras en palabras como gozo, dicha, éxtasis o alegría de vivir.

### **PASO 3**

Ahora reproduces mentalmente una sensación de alegría más serena, esbozando una medio sonrisa suave en tu rostro, imaginando que te sientes animado, alegre y de buen humor. Recuerda con toda la precisión que puedas momentos de tu vida en que te sentías con ese buen estado de ánimo y jovial.

---

<sup>12</sup> Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en afirmaciones y visualizaciones.

## PASO 4

Te quedas durante el rato que te apetezca concentrándote en este tipo de visualizaciones y afirmaciones, intentando sentir la sensación de alegría, pero sin forzar y siendo consciente de que es posible que se requieran bastantes sesiones antes de que surtan efecto.

*Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio.*

---

Podemos crear y reproducir la sensación de alegría mientras hacemos algo que nos gusta o decidir tener esa sensación agradable porque sí, por el simple hecho de existir y de tener un sistema nervioso. No obstante, si estamos tristes por una pérdida, para volver a sentirnos bien nos conviene seguir el proceso de superar esa pérdida y sentirnos tristes durante un tiempo, por lo que podemos cultivar el pensamiento positivo, pero tal vez no sea el momento ideal para cultivar a fondo la alegría. En vez de ello, podemos cultivar otras sensaciones agradables, como la serenidad o el amor.

Hacer este trabajo con afirmaciones y visualizaciones de forma sistemática a lo largo del tiempo tiene efectos en nuestros circuitos cerebrales, desarrollando aquellos relacionados con la alegría y el júbilo.

Además de las técnicas anteriores, existen otras formas más indirectas de generarnos alegría, como entrenar la conciencia<sup>13</sup>, cultivar los pensamientos positivos sobre cosas de nuestra vida, presentes, pasadas o futuras (cuantos más pensamientos positivos tenemos, más alto es nuestro estado de ánimo y más satisfechos, contentos y entusiasmados nos sentimos)<sup>14</sup>, cultivar la serenidad<sup>15</sup>, el amor<sup>16</sup> y las relaciones satisfactorias<sup>17</sup>, la saciedad<sup>18</sup>, la motivación y la ilusión<sup>19</sup>, el placer de hacer lo que nos gusta (cuantas más cosas hagamos que nos gusten y endulcen nuestra vida más alegres nos sentiremos)<sup>20</sup> y los placeres de los sentidos<sup>21</sup>.

### ***4.1.4. La saciedad***

---

<sup>13</sup> Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

<sup>14</sup> Ver el apartado 3.1. Cultivar los pensamientos agradables.

<sup>15</sup> Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

<sup>16</sup> Ver el apartado 4.1.2. El amor.

<sup>17</sup> Ver el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

<sup>18</sup> Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

<sup>19</sup> Ver el apartado 4.1.5. La motivación y la ilusión.

<sup>20</sup> Ver apartado 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta.

<sup>21</sup> Ver el apartado 4.1.7. Los placeres de los sentidos.

La saciedad es la sensación de tener satisfecha plenamente una necesidad. En el sentido más amplio, sería la sensación de tener satisfechas todas las necesidades. Para sentirnos saciados podemos intentar cubrir nuestros diferentes tipos de necesidades y deseos, pero por esta vía como máximo alcanzaremos la sensación de saciedad sólo en momentos puntuales, pues al cabo de poco de saciar un deseo ya aprietan otros y así durante toda la vida.



Por ello, la mejor manera de cultivar la saciedad es mediante técnicas más efectivas, como afirmaciones y visualizaciones que nos induzcan a la sensación de saciedad, como por ejemplo las siguientes.

## **Visualizaciones y afirmaciones para cultivar la saciedad**

---

### **PASO 1**

Afirmas que te sientes saciado y satisfecho, imaginando primero la tensión y deseo que sentías en momentos en que tenías mucha sed, mucha hambre, ganas de orinar o lo que sea y luego la sensación de saciedad que tenías justo en el momento de cubrir esa necesidad. Recuerdas cuando deseabas conseguir algo y finalmente lo conseguiste, ese momento de satisfacción en que cesaba el deseo y la tensión para dar paso a sentirte tranquilo y saciado. Intentas sentir lo saciado que estarías si consiguiesses algo que estás deseando en la actualidad e imagina que a partir de ahora te vas a sentir así siempre y en todo momento. Ahora recuerdas algún momento de tu vida en que te sentías sin la presión de los deseos, calmado, por

ejemplo en algún momento en que estabas muy relajado o retirado del mundanal ruido. Imaginas que tienes ahora esa sensación de saciedad y que ya siempre la tendrás, en todo momento, durante toda la vida.

## Paso 2

Te visualizas como si ya tuvieses todas tus necesidades satisfechas, todos tus deseos hechos realidad y todas tus aspiraciones alcanzadas, por lo que ahora ya puedes relajarte y disfrutar de simplemente ser y existir, estando satisfecho en ti mismo. Sientes que ya no necesitas nada, aparte de lo esencial para la vida, como el aire o el agua. Te imaginas como un organismo autónomo, autosuficiente e independiente; un ser completo y pleno en sí mismo. Te puedes ver como un círculo o burbuja que está en homeostasis, es decir, en un estado constante de saciedad, sin la activación y tensión que generan los deseos no satisfechos, sereno, tranquilo y en equilibrio.

## Paso 3

Dado que ya estás completo y satisfecho en ti mismo, te mantienes desferrado frente a cosas externas. Te sientes con una razonable indiferencia, imperturbable, impertérrito, impasible y ecuánime. Te da en parte igual lo que suceda, pues al estar lleno en ti mismo tienes poco que ganar o perder. Disfrutas de una sensación de desapego, no dependencia y libertad interior.

*Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio.*

---

Estas afirmaciones y visualizaciones no sólo nos generan esa sensación de satisfacción mientras las practicamos, sino que si hacemos este ejercicio de forma sistemática a lo largo del tiempo cada vez nos iremos sintiendo más saciados y plenos de forma estable, dado que gradualmente van teniendo un impacto duradero en nuestro cerebro.

Otras maneras efectivas de cultivar la sensación de saciedad son entrenar la conciencia<sup>22</sup>, cultivar la serenidad<sup>23</sup> y aprender a gestionar los deseos intensos<sup>24</sup> y las necesidades<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

<sup>23</sup> Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

<sup>24</sup> Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

<sup>25</sup> Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.