

CAPÍTULO 6

ENTRENAR LAS CONDUCTAS

Los mecanismos de nuestro funcionamiento que ya hemos aprendido (conciencia, pensamientos, emociones y expresiones corporales) están orientados biológicamente a generar conductas orientadas a su vez a satisfacer nuestras necesidades, lo cual está orientado a su vez a nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Si tenemos conductas que consiguen satisfacer nuestras necesidades, ello nos generará una sensación de satisfacción y bienestar.

Por ello, el entrenamiento conductual consiste en entrenar nuestras conductas de modo que hagamos aquello que nos haga sentir realmente bien, tanto a corto como a largo plazo. Se compone de 2 partes: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos.

6.1. HÁBITOS SALUDABLES

Las conductas son todo aquello que hacemos o dejamos de hacer. Conforme vamos repitiendo las conductas a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos o pautas de comportamiento. Los hábitos saludables, agradables o positivos son aquellos que nos hacen sentir bien, como descansar cuando lo necesitamos o hacer ejercicio moderado, mientras que los destructivos, desagradables o negativos son los que nos harán sentir mal tarde o temprano, como consumir un exceso de alcohol o de drogas.



De lo que se trata es de ir incorporando progresivamente a nuestra vida diaria pautas de comportamiento agradables. Posiblemente aquellas que contribuyen más a nuestra calidad de vida son las siguientes:

- Cultivar relaciones satisfactorias y las habilidades sociales
- Cultivar la solidaridad y el altruismo
- Dormir horas suficientes y de calidad
- Descansar
- Tener un rato de ocio placentero
- Hacer ejercicio físico
- Tener una dieta sana
- Cuidar de nuestra salud
- Vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida
- Tomar el sol y el aire libre

Otros hábitos saludables que podemos ir incorporando gradualmente a nuestra vida si todavía no lo están son los siguientes:

- Poner orden en nuestra vida
- Satisfacer nuestras necesidades de estabilidad y de cambio
- Proporcionar a nuestro cuerpo la temperatura adecuada
- Fijarnos metas realistas y trabajar en conseguirlas
- Aprender, leer e informarnos
- Autorrealizarnos creativamente
- Satisfacer nuestras necesidades estéticas
- Satisfacer nuestra necesidad de espacio propio
- Satisfacer nuestras necesidades de exploración y aventura
- Satisfacer nuestra necesidad de unión con la naturaleza

Al ir introduciendo estos hábitos positivos me voy creando un estilo de vida sano y equilibrado. Todos ellos y otros los iremos aprendiendo en detalle cuando hablemos de entrenar nuestras necesidades¹. Una vez haya aprendido las pautas de comportamiento, de lo que se trata es de entrenarlas una y otra vez de forma persistente hasta que se conviertan en un hábito.

A todos nos suele costar eso de cambiar nuestros arraigados hábitos. Generalmente la manera más fácil de hacerlo es de forma gradual, comenzando por lo más sencillo y terminando por lo más complejo. Para hacerlo simple, antes de entrenar las conductas de forma real podemos hacer un entrenamiento imaginario, es decir, de forma mental, a través de afirmaciones y visualizaciones en que nos vemos llevando a cabo dichas conductas. Es similar a preparar una obra de teatro, para lo cual primero ensayo solo en mi casa leyendo el guión y repitiéndolo una y otra vez hasta que lo domine, momento en el que ya puedo representar la

¹ Ver el capítulo 7. Entrenar las necesidades.

obra en vivo en un teatro de verdad, sobre el escenario y con los vestidos para la ocasión.

Al leer de forma repetida la parte de este libro referente a las necesidades me estoy entrenando mentalmente en esas pautas. Además de ello, puedo recordarlas y repetirlas con las mismas palabras que se usan en este libro o con otras que yo elija, así como verme siguiendo esas pautas y consiguiendo finalmente el resultado que yo quiero. Puede ensayar mentalmente también otras pautas que yo considere que me llevan a satisfacer la necesidad en cuestión.

Cuanto más leo, recuerdo, afirmo y visualizo las pautas más las voy interiorizando, más me van calando y más se orienta mi cerebro y mis circuitos neuronales hacia las mismas, tendiendo de forma natural a aplicarlas de forma real, a veces incluso de manera inconsciente.

Un momento ideal para hacer el ensayo mental es justo después de despertarme, cuando mi cerebro está entre dormido y despierto, o después de un rato de relajación o meditación, ya que en esos momentos mi cerebro está más receptivo y es más fácil de reprogramar.

Si he practicado suficientemente el entrenamiento imaginario posiblemente no me será difícil realizar el entrenamiento real o en vivo, que consiste en aplicar las pautas en la vida real, comenzando por aquellas que nos sean más fáciles de llevar a cabo y terminando por lo complejo, dividiendo este trabajo en pequeños trozos a lo largo del tiempo, de modo que nunca me parezca algo excesivamente complicado, esforzado o fuera de mi alcance.

Cambiar los hábitos de comportamiento suele costar, por lo que si cultivamos la motivación² conseguiremos la fuerza necesaria para realizar el entrenamiento conductual.

6.2. VIVIR CONFORME A LO QUE SOMOS

Vivir conforme a lo que somos tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro propio potencial, a ser lo que realmente somos y funcionar como tales. Significa comportarme de forma coherente con mi individualidad y mi esencia única e irrepetible, en la medida de lo razonable atendiendo a las circunstancias y a las consecuencias que ello puede tener. Si lo que realmente soy, lo que realmente deseo y lo que realmente hago en mi vida están alineados ello me aportará satisfacción vital, estando en armonía conmigo mismo. ¿Vivo mi vida actualmente conforme a lo que de verdad me gusta y querría en lo más profundo de mi ser?

Todos somos diferentes. Cada persona tiene al mismo tiempo unas características que comparte con el resto de la especie humana e incluso con otras especies y unas características que son propias de dicho individuo y que sólo comparte con una minoría de individuos o incluso con nadie. He venido al mundo con un mapa genético y unas

² Ver el apartado 5.1.5. La motivación y la ilusión.

características propias, tan específicas e inconfundibles como mis huellas dactilares. Si a ello le uno que he tenido unas vivencias y experiencias que nadie más ha vivido el resultado es que soy un ser único.

La naturaleza es enormemente amplia y variada en todos los sentidos. Dentro de la misma hay plantas, flores y animales de todos los tamaños, colores y comportamientos y lo mismo sucede dentro de la especie humana.

Una de las claves del éxito de nuestra especie reside justamente en esa variedad de individuos. Así como existen hormigas reina diseñadas para poner huevos, hormigas macho para fecundar a las reinas, hormigas obreras para buscar alimentos, hormigas exploradoras, hormigas soldado u hormigas despensa, del mismo modo dentro de la especie humana también hay perfiles muy diferentes que permiten una alta especialización en funciones diferentes con gran nivel de eficacia. Algunos individuos están muy bien diseñados para cuidar y alimentar a las crías, otros para la caza, para explorar nuevos territorios, para la defensa, para construir herramientas, para inventar y crear, y así un largo etcétera. Cada perfil va acompañado de unas características mentales y emocionales específicas, así como de unas necesidades y gustos propios. A cada perfil se le adapta mejor un tipo de conductas y un estilo de vida.

¿Conozco el perfil que me ha regalado la naturaleza?, ¿Conozco mis necesidades, inclinaciones, habilidades y características? Miro hacia mi interior y emprendo el dulce trabajo de conocerme a mí mismo y descubrir aquello para lo que estoy diseñado, entrando en contacto con mi cuerpo y mi mente y estando en sintonía con los mensajes que me envía y con lo que me pide en cada momento. Si realizo regularmente el entrenamiento de mi conciencia³ me será más fácil. También me ayudará en esta labor de autodescubrimiento si recuerdo qué es lo que me gustaba en mi infancia sin estar influido por nadie y qué hacía y cómo vivía en los mejores momentos de mi vida.

Sobre esa base del auto-conocimiento puedo intentar vivir el tipo de vida que quiero llevar, en línea con mi naturaleza, desarrollándome libremente a mi manera, autorrealizándome y dejando espacio y aire para que mi personalidad, mis capacidades, mis necesidades y mis inclinaciones puedan crecer sanas y en libertad, del mismo modo que una planta crece sana y fuerte en su hábitat natural.

Sin embargo, para ser realistas, encontrarme en cada una de las áreas de mi vida no es un trabajo de un día para otro, sino que necesita tiempo, tiempo para observarme, para analizarme, para escuchar mi interior y para ir madurando mis gustos y tendencias. No puedo encontrar todas las piezas a la vez, sino una por una. Muchas veces ello se va consiguiendo a base de ensayo y error, de probar y experimentar para saber qué encaja conmigo y qué no. Si algo no encaja, puedo dejarlo pasar y buscar las piezas que sí lo hagan. Pero cuando emprendo este camino al final, en su justo momento, voy viendo con claridad qué es lo que va conmigo en cada una de las áreas de mi vida, una tras

³ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

otra. Y eso es muy positivo para mi vida y mi felicidad.

De hecho, si intento ahogar mi naturaleza, posiblemente mi yo más profundo acabe enfermando, a veces con síntomas evidentes y otras con síntomas apenas perceptibles, y perdurará calladamente presionando de continuo para salir a la luz. ¿Me reprimo o me reprimen de alguna manera? Es como atar a un niño a una silla para que no se pueda mover. Si intento acallar lo que realmente soy, ello supondrá estar en guerra conmigo mismo y traicionarme. Por el contrario, ser coherente con quien yo soy sin hacer daño a nadie me lleva hacer lo que realmente me gusta y a desarrollarme de forma saludable. Ser auténtico y fiel a mí mismo es respetarme, amarme y ser considerado con mi dignidad.

Como vivimos dentro de un entorno social y físico del cual dependemos, generalmente necesitamos adaptarnos razonablemente a dicho entorno y ello puede ser a costa de nuestra individualidad. Puede suceder que si soy extremadamente fiel a mí mismo ello pueda causar un rechazo social que me perjudique. Por ello puedo buscar el equilibrio entre la adaptación al medio y el respeto hacia mi individualidad, de tal manera que sea en esencia yo mismo pero al mismo tiempo conseguir un cierto grado de adaptación que me permita funcionar razonablemente en mi entorno, del mismo modo que el camaleón es siempre él mismo pero según sobre qué tipo de terreno se encuentre cambia de color para adaptarse y pasar desapercibido.

El famoso psicólogo Abraham Maslow afirmó en su libro “El Hombre Autorrealizado”, en base a sus investigaciones con personas autorrealizadas, que este tipo de personas se caracterizan por buscar en su interior las reglas conforme a las cuales vivir, estando por encima de las opiniones de los demás y de los convencionalismos, los cuales aceptan superficialmente pero al mismo tiempo en privado se muestran desinteresados, indiferentes o independientes de los mismos.

También yo puedo funcionar de esta manera. Puedo crearme una forma de vivir en que lleno mi vida de buenos momentos y experiencias gratificantes, disfrutándolos en el momento presente. Puedo vivir con pasión, intensamente, intentando gozar de cada momento, de cada instante, haciendo a diario cosas con las que disfrute. Tengo un álbum estupendo que es mi vida y lo puedo llenar de cromos; cada cromo es una experiencia placentera y gratificante. Mi álbum crece y crece y cada vez más lleno de cromos, de experiencias positivas.

El escritor Mark Twain escribió lo siguiente:

“Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que hiciste. Así que suelta las amarras. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos favorables en tus velas. Explora, sueña, descubre!”

Y lo cierto es que normalmente uno no se arrepiente de lo que hace, sino de lo que no hace. Si estuviese a punto de morirme: ¿qué desearía haber hecho que todavía no he hecho? Aunque parezca paradójico, sacaremos más jugo de la vida si de vez en cuando

pensamos en la muerte, en que puede llegar en cualquier momento y en que tal vez sin saberlo me quedan pocos meses de vida. Sabiendo esto, ¿seguiría viviendo como lo estoy haciendo o cambiaría algo en mi estilo de vida? Probablemente prescindiría más de lo superficial, me centraría más en lo esencial y sería más coherente con mi interior, ¿verdad? Podemos seguir los sabios consejos de otro escritor, Jorge Luis Borges:

“Si pudiera vivir nuevamente mi vida
correría más riesgos,
haría más viajes,
contemplaría más atardeceres,
subiría más montañas, nadaría más ríos.
Iría a más lugares adonde nunca he ido,
comería más helados y menos habas,
tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata
y prolíficamente cada minuto de su vida.
Claro que tuve momentos de alegría,
pero si pudiera volver atrás trataría
de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.

Pero ya ven, tengo 85 años...
y sé que me estoy muriendo.”

Para conseguir esa forma autorrealizada de vivir tal vez necesite cuestionarme mis creencias actuales sobre cómo vivir mi vida. Quizás vivo mi vida de la manera en que la vivo porque creo que hay que vivirla siguiendo unas determinadas pautas rígidas, encorsetadas y estandarizadas aplicables a todo el mundo. ¿Acaso somos como trenes que tienen que seguir todos las mismas vías ferroviarias?, ¿No somos más bien como vehículos que eligen cada cual su propia ruta? Si creo que no tengo derecho a vivir a mi manera, posiblemente tenga esta creencia porque eso es lo que me han enseñado. Pero si eso que me han enseñado no me ha llevado a la vida altamente autorrealizada que deseo tal vez es que esas enseñanzas no han funcionado para mí y lo que necesito es cuestionármelas y llegar por mí mismo a unas conclusiones que estén en línea con lo que realmente quiero, deshaciendo gradualmente mi estilo de pensamiento exigente⁴.

⁴ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.