

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, todo que gradualmente van teniendo un impacto duradero en nuestro cerebro.

Otras maneras efectivas de cultivar la sensación de saciedad son entrenar la conciencia¹, cultivar la serenidad² y aprender a gestionar los deseos intensos³ y las necesidades⁴.

4.1.5. La motivación y la ilusión

Para satisfacer nuestras necesidades la naturaleza nos ha dado, además de las emociones, un mecanismo muy similar pero algo diferente: el deseo, que es una motivación, un impulso, un afán y unas ganas de emprender acciones que lleven a satisfacer dichas necesidades.

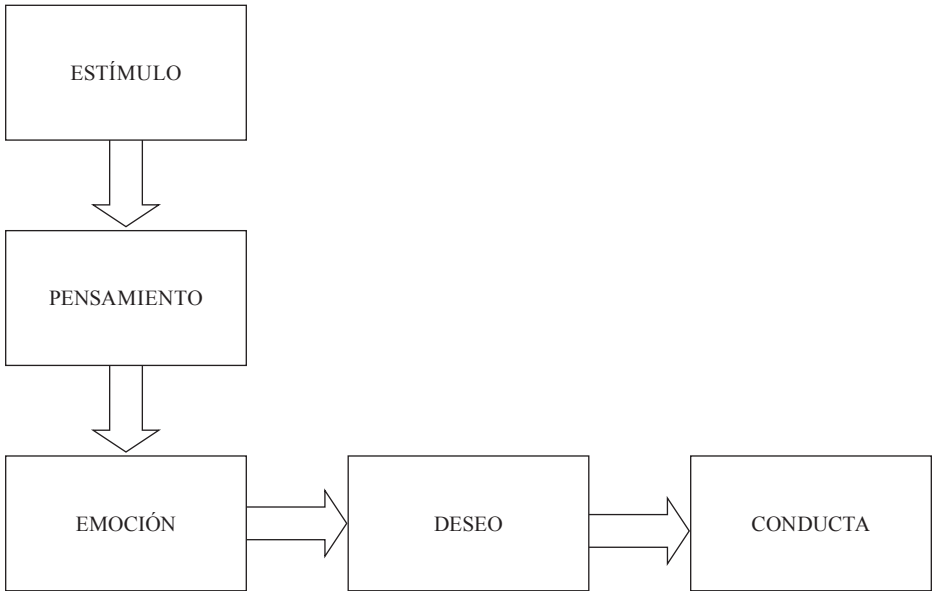
Muchas veces esa fuerza interior es el eslabón entre la emoción y la conducta. Así, por ejemplo, si un animal corre hacia mí (estímulo), y al verlo creo que viene hacia mí para atacarme (pensamiento), ello provoca en mí un miedo (emoción) que causa un fuerte impulso de salir corriendo (deseo) y como consecuencia de ello me escapo corriendo (conducta). Este tipo de funcionamiento es parecido a jugar al billar con 6 bolas, en que unas van golpeando y poniendo el movimiento a las otras en cadena. La emoción frecuentemente activa un deseo o lo desactiva. Así, la alegría, el optimismo y la esperanza lo suelen activar, mientras que la tristeza o la depresión lo desactivan.

¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

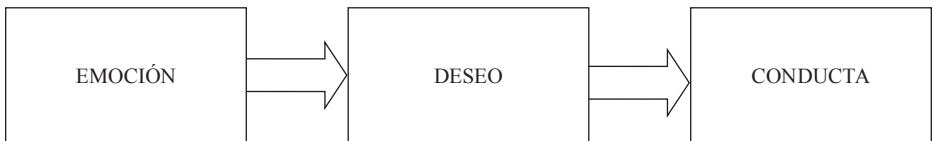
² Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

³ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

⁴ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.



Otras veces el circuito es más sencillo y el deseo es el eslabón que hay directamente entre el estímulo y la conducta, como cuando tengo sed, en cuyo caso el nivel de agua en mi cuerpo desciende por debajo del nivel adecuado (estímulo), mi cerebro lo detecta y me genera la sed (deseo) y ello me impulsa a coger un vaso y llenarlo de agua para bebérmelo (conducta).



Si no tuviésemos esos deseos ello supondría un riesgo para la satisfacción de nuestras necesidades y en última instancia para nuestra supervivencia, por lo que es un mecanismo útil, siempre que estén orientados hacia fines saludables y que tengan el grado de intensidad adecuada. En este caso son deseos positivos, ya que nos hacen sentir bien.

En ocasiones la motivación se convierte en auténtica pasión, fascinación y entusiasmo por algo, cuando algo no sólo nos motiva, sino que nos encanta o tiene un especial significado o interés para nosotros. Muy cercana al entusiasmo está la ilusión, que consiste en desear algo que nos gusta, pero con matices de esperanza y optimismo, creyendo que tenemos posibilidades de conseguirlo, lo que nos genera un placer anticipado, aunque todavía no lo hayamos alcanzado.

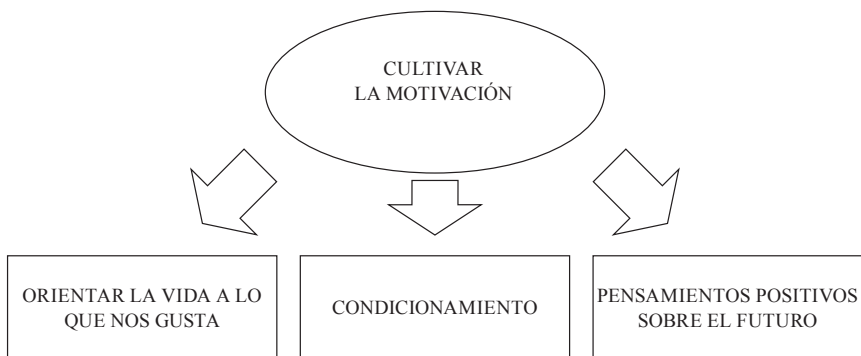
El simple hecho de tener motivación, entusiasmo, ilusión y ganas por hacer cosas, sean del tipo que sea, y por la vida en su conjunto ya contribuye a nuestro bienestar, pues nos hace sentir vivos y disfrutar de las actividades que llevamos a cabo.



Si estamos motivados por nuestro trabajo, nuestro ocio, nuestras relaciones de diferentes tipos, por hacer ejercicio y tener una vida sana, por desarrollarnos intelectualmente, conseguir metas y el resto de aspectos de la vida, ello nos ayuda a vivir intensamente y con entusiasmo. Si vivimos nuestra vida yendo de ilusión en ilusión, ello suele ser fantástico.

En cambio, si vivimos con poco nivel de motivación e ilusión, y especialmente si hemos caído en un estado de apatía⁵, probablemente nos convendría dar un poco de salsa y colorido a nuestra vida, para lo cual podemos utilizar tres técnicas: orientar nuestra vida hacia aquello que realmente nos gusta, utilizar el condicionamiento y tener pensamientos positivos sobre el futuro.

⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.14. La apatía.



Orientar la vida hacia aquello que nos gusta

Una forma de aumentar nuestra motivación e ilusión es hacer eso que a todos nos suele encantar y que consiste en vivir conforme a lo que internamente nos gusta, es decir, intentar trabajar en algo que nos guste, hacer actividades de ocio con las que disfrutamos, relacionarnos con aquel tipo de personas con las que estamos a gusto, hacer el tipo de ejercicio físico con el que más cómodo nos sentimos y así con las diferentes piezas que componen nuestra vida. Si hacemos en nuestra vida lo que realmente nos gusta, desearemos sanamente hacer las cosas que hacemos, estando alineado lo que deseamos y lo que hacemos, lo cual nos lleva a sentir ilusión por las cosas que sabemos que vamos a hacer.

Para conseguir lo anterior es preferible que nos movamos por nuestra motivación intrínseca más que por la extrínseca. La motivación intrínseca es cuando realizamos una actividad por el simple placer de hacerla, como cuando llevamos a cabo una afición. Pero frecuentemente hacemos cosas movidos por motivaciones extrínsecas, es decir, por lo que recibimos a cambio desde fuera por hacer eso, como dinero, aprobación social, prestigio o cualquier otra forma de recompensa o castigo externo, realizando cosas que en realidad no deseamos a cambio de obtener un premio que sí deseamos. Y yo, ¿cómo estoy funcionando en la actualidad?, ¿principalmente por motivaciones intrínsecas o extrínsecas?

Si me creo un estilo de vida en el que viva conforme a lo que soy y haga lo que realmente me gusta probablemente tendré una vida llena de pasión y buenos momentos⁶.

Condicionamiento

Generalmente intentar hacer lo que gusta no suele ser suficiente, pues inevitablemente

⁶ Ver el apartado 6.2. Vivir conforme a lo que somos.

hay actividades que nos benefician y no nos apetece o que incluso a veces no nos apetece nada en absoluto. En este caso, nos interesa aumentar nuestra motivación positiva.

Y por supuesto... necesitamos abundante motivación para llevar a cabo todo este entrenamiento en las técnicas del bienestar personal. Si contamos con motivación y compromiso para poner en práctica estas técnicas, ello nos llevará a ejercitarlas lo suficiente como para conseguir mejoras en nuestra felicidad.

La forma de aumentar nuestra motivación es a través del condicionamiento, que explicaremos más en profundidad en el Nivel Avanzado⁷. Como nos suele motivar aquello que nos da placer y nos hace sentir bien, para aumentar nuestra motivación podemos usar en nuestro beneficio el llamado condicionamiento clásico focalizándonos en las ventajas y beneficios de las conductas que nos convienen y en los inconvenientes que supondría no llevarlas a cabo. De esta manera asociamos las conductas que convienen con ventajas y placer y la ausencia de las mismas con inconvenientes y malestar.

También podemos usar el denominado condicionamiento operante elogiándonos efusivamente y dándonos premios placenteros por llevar a cabo dichas conductas, de forma que nuestra mente las asocie con placer.

Tener pensamientos positivos sobre el futuro

Otra forma de aumentar nuestra ilusión por la vida es cultivar los pensamientos positivos sobre el futuro, pensando de vez en cuando en esas cosas que nos gustan hacer y que sabemos que haremos en un futuro⁸ más inmediato o más lejano, en sucesos positivos que con gran probabilidad tendrán lugar y en la visión de la vida altamente satisfactoria que queremos tener dentro de unos años.

También nos ayuda el cultivar los pensamientos optimistas, pues si creemos que tenemos bastantes posibilidades de conseguir lo que queremos ello nos motiva a intentar conseguirlo y nos genera ilusión. Para desarrollar ese optimismo y esperanza nos convendrá combatir todo tipo de pensamientos de impotencia y pesimistas⁹.

⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 3.2.3. Gestionar recuerdos desagradables, en lo referente al condicionamiento.

⁸ Ver el apartado 3.1.2. Pensamientos orientados al futuro.

⁹ Ver el apartado 3.2.1.2. Pensamiento de impotencia.

4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta

El placer de hacer lo que nos gusta (a los que algunos científicos que investigan las emociones llaman gratificación o disfrute) está muy relacionado con la motivación y la ilusión, ya que si éstas consisten en desear lo que hacemos la gratificación suele consistir en hacer lo que deseamos. Son más o menos dos caras de la misma moneda y la consecuencia de hacer en la vida lo que realmente nos gusta. Cuando vivimos conforme a lo que somos y lo que no gusta tenemos en primer lugar la sensación agradable de ilusión por hacer las cosas que esperamos hacer y, posteriormente, cuando las estamos realizando, la gratificación (o la decepción si al final al resulta que no lo podemos hacer).



Una importante ventaja de estas emociones es que podemos estar buena parte del día y de nuestra vida viviendo con ilusión y gratificación. El placer de hacer lo que nos gusta incluye el de trabajar, el de divertirse, el de logro, el de dominio de habilidades, el intelectual, el ético, el espiritual y otros.

Pero no sólo podemos disfrutar de estas emociones durante mucho tiempo, sino que además en ocasiones podemos disfrutar de ellas con gran intensidad, ya que cuando hacemos algo que nos apasiona, podemos llegar a sentir una enorme satisfacción y deleite en ello. A veces hacer algo que nos fascina nos lleva a concentrarnos y a quedarnos abstraídos en esa actividad, hasta tal punto que podemos quedarnos fundidos en la misma y ello puede incluso llegar a generar una sensación de éxtasis.

Es lo que los científicos llaman estado de “flujo”, en el que todo nuestro ser está envuelto en esa actividad, quedándonos completamente absorbidos e inmersos en ella

para nuestro propio placer y disfrute. Perdemos la noción del tiempo y utilizamos nuestras destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo, estando nuestras capacidades a la altura del reto al que nos enfrentamos.

Aunque este tipo de placer tiene la ventaja de que puede ser bastante duradero, a diferencia de los placeres de los sentidos, que duran momentos puntuales, y de que con el mismo podemos usar y desarrollar nuestras habilidades y ser productivos, tiene un inconveniente en ocasiones: cuando entramos en estado de flujo y nos quedamos muy absortos, puede que dejemos de ser conscientes del mismo, ya que nuestra conciencia está plenamente concentrada en la actividad, por lo que tenemos menos conciencia del placer, dándonos cuenta a posteriori, una vez terminada la experiencia de flujo.

Para sacar el máximo provecho de este placer podemos accionar dos palancas:

- Hacer lo que nos gusta y vivir conforme a lo que somos¹⁰, buscando actividades con las que disfrutemos, a nivel laboral, de ocio, de relaciones, deportivo, hacer el amor (con lo cual además del placer de hacer lo que nos gusta disfrutaremos de los placeres de los sentidos), etc.



- Saborear ese placer de hacer lo que nos gusta. Los investigadores de la Loyola University Fred B. Bryant y Joseph Veroff son los fundadores de un área denominada saboreo, que consiste en cultivar la conciencia del placer, prestando atención a la experiencia del disfrute, es decir, que es la aplicación de las sesiones de meditación y del vivir con conciencia al placer de hacer lo que nos gusta, siendo conscientes de éste lo más plenamente que podamos. Si lo hacemos, además disfrutar más evitaremos que caigamos en la inconsciencia que en ocasiones sucede en el estado

¹⁰ Ver el apartado 6.2. Vivir conforme a lo que somos.

de flujo. Si lo deseamos, incluso podemos describirnos con palabras a nosotros mismo y a otras personas de confianza el placer que sentimos con esas actividades, así como valorarlo y apreciarlo, pudiendo incorporarlo a nuestro “Álbum de Pensamientos Agradables”.

4.1.7. Los placeres de los sentidos

Otro tipo de sensaciones agradables que tenemos son los placeres de los sentidos, que proceden de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, como disfrutar de los aromas o de una acaricia. También lo es la sensación de movimiento, como bailar.



Algunos individuos tienen determinados sentidos muy desarrollados y son capaces de experimentar un enorme placer con una comida deliciosa o un bello paisaje. Hay personas que son más sensoriales y sibaritas que otras, pero normalmente a nadie le amarga un dulce. Por otro lado, cuanto más cultivamos los placeres sensoriales más desarrollamos la capacidad de disfrutar de ellos. Si decidimos disfrutar de la vida y de sus pequeños y grandes placeres, los años corren en nuestro favor. Cuantos más años acumulamos más disfrutamos.

La manera para cultivar los placeres de los sentidos consiste en buscar experiencias sensoriales agradables en el día a día y saborearlas. Para ello el primer paso es desarrollar y definir nuestros gustos, abriéndonos a experimentar diferentes tipos de sensaciones sensoriales para saber de todas ellas cuáles son las que nos gustan. ¿Me he encontrado a mí mismo en el plano sensorial?



Cuando disfrutamos de algún placer de los sentidos, éste será mayor si lo saboreamos, siendo lo más plenamente conscientes del mismo que podamos, para lo que nos es de ayuda la práctica continuada de la meditación, sobre todo aquellas modalidades de meditación en que nos concentramos en el comer, en escuchar música, en ver un paisaje o cualquier otra sensación sensorial. Me concentro en el placer que generan las sensaciones sensoriales, abriendo mis neuronas sensoriales al disfrute y al gozo. Para saborear más todavía mi experiencia sensorial agradable puedo describir mentalmente lo que estoy experimentando o incluso lo puedo compartir con otras personas, como por ejemplo “qué paisaje más bonito”, “esta comida está deliciosa”, “qué gusto”, “que maravilla”, y recrearme en ello.

Dado que tendemos a acostumbrarnos al mismo tipo de placer si lo repetimos frecuentemente, es preferible ir cambiando de placeres sensoriales. Así, por ejemplo, me pueden encantar los espaguetis con salsa de tomate, pero si los como cada día me acostumbro a ellos y cada vez los disfruto menos. Por ello, es preferible tomarlos cada cierto tiempo, de modo que me desacostumbre de ellos, alternándolos con otras comidas que me gusten y con otros tipos de placeres.

Mejoraré mi calidad de vida si disfruto todo lo que pueda de los diferentes tipos de placeres de los sentidos, que veremos a continuación.

Placeres visuales

Podemos sentir un gran gozo con el placer visual. Una playa bella nos puede hacer sentir en el paraíso. También podemos sentir disfrute contemplado un paisaje bonito, una mágica puesta de sol, un pueblo con encanto o la arquitectura, la decoración, el diseño y el arte.

Podemos desarrollar nuestra capacidad para disfrutar de los placeres visuales reser-

vando un tiempo para gozar de los mismos. Me encuentro a mí mismo y descubro mis gustos. Sé qué es lo que me gusta y lo busco de vez en cuando. Cuando lo encuentro, tomo conciencia del placer que me provoca, siento ese deleite y lo agradezco.

Aprendo a saborear la dulce contemplación de la belleza y de las obras humanas creativas e interesantes. Cuanto más me recreo en la contemplación más fácil me es disfrutar en el futuro. Los estímulos visuales agradables, especialmente cuando se trata de cosas nuevas, refrescan mi mente, me sientan bien y me ayudan a recuperarme del desgaste de mi día a día.

Placeres auditivos

La música es otro dulce placer para los sentidos, la mente y el espíritu, influyendo en nuestro estado de ánimo. Algunas músicas nos relajan y calman; otras nos hacen sentir alegres. Escuchar de vez en cuando la música que nos gusta enriquece nuestra vida. A veces la música puede llegar a lo más profundo del alma y conmovernos o hacer que sintamos una gran euforia.

También son placenteros y agradables los sonidos de la naturaleza, como las olas del mar, el agua que fluye, el movimiento de los árboles al viento o el canto de los pájaros.

Desarrollo mi sensibilidad y mi capacidad de disfrutar de estos placeres sencillos. Me puedo encontrar a mí mismo en el plano auditivo y musical, abriéndome a experimentar diferentes estilos musicales para descubrir qué es lo que más me gusta. Cada persona es un mundo y disfruta con estilos diferentes. ¿Qué música me gusta a mí?

Elijo la música apropiada para cada momento. Si deseo relajarme, hacer meditación, estiramientos o Yoga puedo escoger una música relajante y suave, como música clásica tranquila, música de relajación, chill out o new age. O también puedo ir a la playa o la naturaleza y sentir su música propia. Si deseo animarme puedo elegir una música con más ritmo. En ocasiones en vez de escuchar música lo que nos apetece es cantar o silbar y es muy saludable que lo hagamos.

Cuando escuchamos música animada y percusiva a través del oído llega a una parte de nuestro cerebro que envía mensajes a nuestros músculos para que se muevan y bailen. Con el baile algunas personas consiguen un gran placer. Es un ejercicio aeróbico muy saludable que quema calorías, nos relaja y nos hace segregarse sustancias que nos hacen sentir bien. Puedo liberar mi creatividad y dejarme poseer por la música.

Placeres gustativos

Nos podemos encontrar a nosotros mismos también en el plano gastronómico, abriéndonos a probar nuevas gastronomías y alimentos para descubrir qué es lo que realmente nos apetece. En el mundo contamos de una gran riqueza culinaria. Tenemos

un gran número de especialidades y platos sabrosos y deliciosos de todos los países, colores, aromas y sabores y para todos los gustos, desde las tapas españolas hasta el paner indio, desde la enchilada mexicana hasta el falafel libanés y desde el ceviche peruano hasta los rollos nem vietnamitas.

Puedo saborear los bocados, concentrándome en el sabor y en el placer que me causan. Valoro y me siento agradecido por poder comer y disfrutar de mi comida. El momento de la comida es un momento especial, tanto si como con otras personas o conmigo mismo. Lo saboreo y lo disfruto.

Darme placeres gastronómicos es un regalo que me puedo hacer a mí mismo de vez en cuando. Es una muestra del cariño, respeto, consideración y cuidado que tengo hacia mi persona. Disfruto complaciéndome y me siento agradecido por lo bien que me cuido y me mimo.

Placeres olfativos

Del mismo modo, puedo aprender a disfrutar de los olores, especialmente si tengo sensibilidad para ello. Puedo comprarme una colonia que me guste y de vez en cuando obsequiarme con aplicarme un poco de ella y deleitarme en su olor. Algunas personas usan incienso o aceites esenciales. También puedo deleitarme en el aroma de las flores, de la naturaleza o de la comida.

Placeres táctiles

Tenemos una cierta necesidad de tocar y ser tocado, de recibir y dar caricias, abrazos y besos. Nos hacen sentir bien y son una expresión de la necesidad de dar y recibir amor y afecto. Por ello, me puedo abrir al contacto físico y a introducir suficientes muestras corporales de afecto en mi vida.

Los masajes, el contacto corporal al hacer el amor, aplicarme una crema hidratante o que me toquen con suavidad me dan placer táctil. Me puedo mimar, mimar a otras personas y dejar que me mimen. Me dejo llevar por mi cuerpo y lo alimento con las sensaciones táctiles que me pide.

Placeres de movimiento

Tenemos unos sentidos para percibir nuestro movimiento, su rapidez, su orientación y dirección en el espacio, los cambios de nuestra postura y la tensión de los músculos y articulaciones. Si realizamos movimientos armoniosos ello nos puede dar placer. Puedo realizar actividades físicas con movimientos que me hagan sentir bien, como el baile, los deportes, la gimnasia, el Yoga, Pilates, Taichí o artes marciales. Las actividades no físicas que suponen movimiento, como conducir, navegar, montar a caballo o las atracciones de un parque de atracciones también pueden ser muy agradables. Me concentro

en el placer que me genera el movimiento.

Al mismo tiempo, conviene tener presente que los placeres de los sentidos tienen una importancia más bien pequeña en nuestro bienestar global, ya que son placeres que duran momentos efímeros, a diferencia de otras sensaciones como la serenidad, el amor, la motivación o el placer de hacer lo que nos gusta, que podemos sentir de una forma más o menos duradera.

Por otro lado, si nos obsesionamos con conseguir determinados placeres o sentimientos aversión hacia aquello que los obstaculiza, ello nos generará malestar, por lo que convendrá tener una cierta moderación. En definitiva, los placeres de los sentidos no son los ingredientes básicos del plato, pero sí son el condimento.

Cuanto más ejercito las emociones positivas con más facilidad y en más ocasiones me saldrán de forma natural en el futuro. Al entrenarme en generar emociones agradables se van creando circuitos neuronales en mi cerebro y cuanto más los desarrollo más tiendo a usarlos por inercia, por simple hábito, llegando un momento que tienda a utilizarlos aunque no me lo proponga conscientemente. Sucede lo mismo que si me mudo de casa: aprendo un camino para ir a mi nueva casa y al principio necesito prestar atención para saber cómo llegar a ella, pero a base de practicar llega un momento que voy por inercia, sin darme cuenta. Incluso me puede pasar que en realidad quería ir a otro lugar y sin quererlo voy a casa por simple inercia.

Concluiremos el tema de las sensaciones agradables diciendo que optimizaremos nuestra felicidad cultivándolas todas, pero sobre todo la sensación de serenidad y la de amor, pues son la base de una felicidad duradera y estable. Algunas personas que las han cultivado con mucha dedicación durante años dicen haber alcanzado un estado de felicidad duradera (que en oriente le llaman Sukha), caracterizado por una serenidad, armonía, libertad interior y bienestar estable con una cierta independencia de las circunstancias externas, libre de distorsiones mentales, tensiones, conflictos internos, miedos, deseos intensos y otros estados mentales aflictivos. Se trata de una felicidad que reside en lo profundo de la persona, sea lo que sea lo que traiga la vida, incluso aunque traiga inevitables sensaciones desagradables como el dolor físico. Si muchas personas dicen haber conseguido este estado, ello significa que probablemente nosotros también podemos conseguirlo con suficiente entrenamiento mental.

Además de las emociones agradables anteriores, existen otras como el humor, el interés y la sorpresa agradable, de las cuales hablaremos en el Nivel Avanzado

4.2. GESTIONAR LAS EMOCIONES DESAGRADABLES

Cultivar los pensamientos y emociones positivos es una buena prevención para no

hundirnos, deprimirnos o angustiarnos cuando nos lleguen situaciones adversas. Del mismo modo, cuanto más entrenemos la conciencia menos emociones desagradables tendremos y de menor intensidad serán, tal como lo han demostrado diversos experimentos científicos. Pero inevitablemente habrá momentos en que nos vendrán emociones desagradables, ya que todos o casi todos las experimentamos, y cuando ello suceda nos convendrá poder afrontarlo adecuadamente.



Saber hacer esto bien nos ayudará a no sentirnos mal o al menos a sentirnos lo menos mal posible y durante el menos tiempo posible cuando lleguen situaciones difíciles, desagradables, frustrantes o dolorosas. Cuando lo aprendamos probablemente podremos identificarnos con esa frase del pensador estoico Epícteto: "enfermo pero feliz, en peligro pero feliz, muriendo pero feliz, en exilio y feliz, en deshonra y feliz".

Algunas sensaciones negativas se pueden eliminar, pero otras no, sino que para la práctica totalidad de los seres humanos como máximo se pueden reducir, como la tristeza por una pérdida, la frustración por un deseo no conseguido o ciertos dolores físicos. Algunas personas afirman que a través de la meditación han alcanzado un estado de felicidad plena en el que ya no existe malestar. Existen monjes budistas que afirman ser capaces de controlar y eliminar incluso el dolor físico, pero en el mejor de los casos para llegar a ese nivel de control mental y corporal se requiere tanta dedicación que lo convierte fuera del alcance de la inmensa mayoría de los mortales, que siempre estaremos expuestos a momentos de malestar y dolor. Por ello hablamos de gestionar las sensaciones negativas, porque más que de intentar suprimirlas desde el primer momento de lo que se trata es de saber lidiar con ellas.

Es natural que cuando nuestro organismo perciba una amenaza, una pérdida o una carencia haga sonar las campanas de alarma en forma de sensaciones que nos hagan sentir mal. Como estamos programados para de forma natural evitar lo que nos resulta

desagradable, ello nos lleva a procesar lo que está sucediendo, a darnos cuenta de que algo no está funcionando de forma óptima desde el punto de vista de nuestra supervivencia y la de nuestros genes y o bien aceptarlo, si creemos que no podemos cambiarlo, con el fin de economizar energías, o bien reaccionar, es decir, pensar un plan de acción y actuar para evitar la amenaza, pérdida o carencia, si creemos que sí podemos.

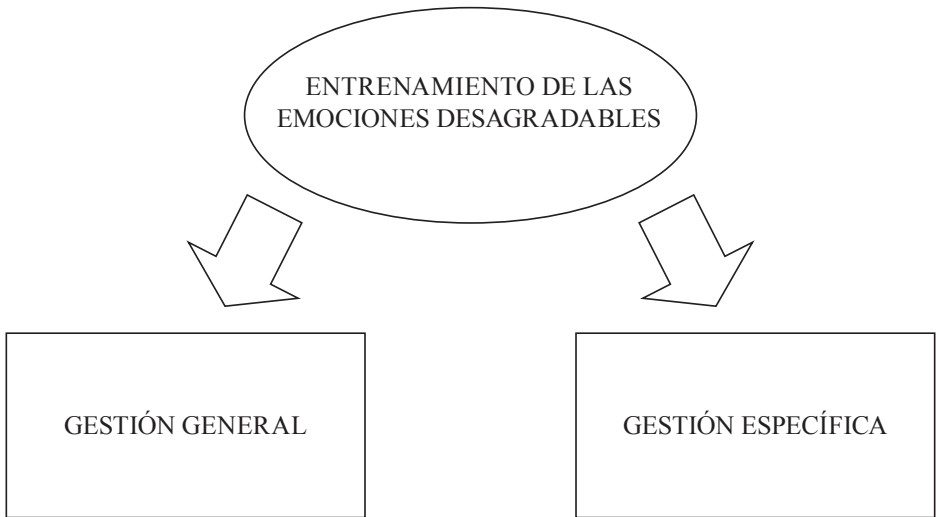
Dado que es natural tener emociones desagradables, algunas personas pueden pensar que no es conveniente intentar reducir las o eliminarlas. Sin embargo, también las enfermedades son naturales y todos o casi todos hacemos algo para librarnos de ellas. Lo natural está orientado a la supervivencia y no necesariamente a la felicidad, sino tanto al bienestar como al malestar según convenga en cada momento para optimizar las posibilidades de supervivencia. Pero si lo que nosotros queremos optimizar es la felicidad, el camino para ello pasa por minimizar las sensaciones desagradables aplicando las técnicas que se han demostrado efectivas para ello.

Las causas de la negatividad pueden ser muchas, desde pequeños problemas y frustraciones cotidianos en el trabajo, la familia, nuestro entorno social o de otro tipo, pasando por situaciones claramente estresantes o frustrantes como un cambio de trabajo, un traslado, el estrés laboral, un amor no correspondido, un divorcio, sufrir una injusticia o ver aspiraciones frustradas hasta problemas más serios como dificultades económicas, pérdida de empleo, malos tratos físicos o emocionales, acoso laboral, escolar o de otro tipo, enfermedad grave, accidente o la pérdida de un ser querido. ¿He pasado por alguna de las situaciones anteriores? Ello es perfectamente normal y si todavía no he pasado por ninguna es prácticamente seguro que lo haré en el futuro.

A veces las situaciones negativas a afrontar son muy difíciles y críticas. En ocasiones nos encontramos en momentos muy duros o incluso en situaciones que nos parecen trágicas o traumáticas. A veces puede parecer que nos sobrepasan, nos desbordan y no podemos contra esa ola tan grande, pero en realidad contamos con los recursos internos necesarios para poder afrontar todo eso. Cuanto más negativa sea una experiencia, más trabajo y más intenso necesitaremos realizar para procesarla, pero si seguimos las siguientes técnicas podemos superarla, beneficiarnos de ella y servirnos de la misma para ser más felices de lo que éramos antes de esa adversidad. Cuando salgamos de la ola podremos nadar con más destreza y disfrutar más del fluir con las aguas del mar.

También puede suceder que haya no una o unas pocas, sino muchas áreas de nuestra vida que nos estén dando problemas. A veces parece que se abre la caja de Pandora y de ella salen contrariedades por todos los lados. Pero tenemos los recursos internos para lidiar con esas situaciones complejas.

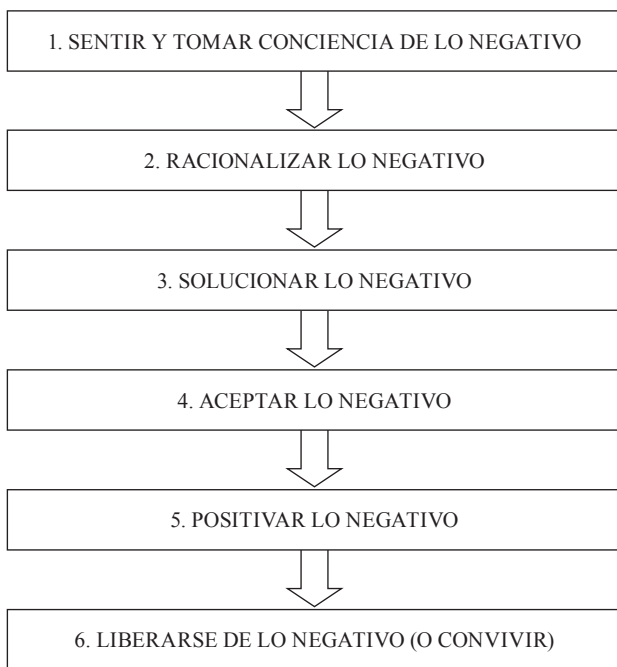
El entrenamiento de las emociones desagradables se compone de dos partes: una gestión general que es aplicable a todo tipo de sensaciones y situaciones negativas y una gestión específica aplicable según cada tipo de sensación desagradable.



Aprender a gestionar las emociones desagradables nos ayudará a mejorar significativamente nuestro nivel de bienestar personal, pero para ser honestos conviene aceptar y reconocer que al principio todo este trabajo no suele ser fácil y que requiere tiempo. Tengo paciencia conmigo mismo y soy consciente de que cuanto más practique mejor me saldrá, del mismo modo que el niño que da sus primeros pasos al principio aguanta poco y se cae, pero cuando ha aprendido a base de práctica llega un momento en que puede pasarse la mayor parte del día andando con facilidad. Poco a poco iré desarrollando una disciplina mental para canalizar mis problemas de forma positiva.

4.2.1. Gestión general

El trabajo que necesito realizar para afrontar lo negativo se compone de 6 fases: (1) sentir, tomar conciencia y expresar lo negativo, (2) racionalizar lo negativo (3) solucionar lo negativo, (4) aceptar lo negativo, (5) positivar lo negativo, y (6) liberarse de lo negativo (o convivir con ello).



4.2.1.1. Sentir, tomar conciencia y expresar

¿Soy capaz de sentir y expresar las cosas negativas que suceden en mi vida? Sentir un problema me lleva a tomar conciencia del mismo, lo que me lleva a expresarlo, a analizarlo y a buscar apoyo para tratar de solucionarlo.

Sentir y tomar conciencia de lo negativo

Las emociones negativas tienen la función de avisarnos de algo que no funciona de forma óptima desde el punto de vista de la supervivencia nuestra y de nuestros genes, aviso que puede ser acertado o erróneo según los pensamientos que tenga sean racionales o irracionales. Es decir, cuando no me siento bien, muchas veces significa que puedo cambiar algo en mi vida para satisfacer mejor mis necesidades y de ese modo garantizar mejor mi supervivencia y la de mis genes, salvo que esas sensaciones desagradables estén provocadas o amplificadas por pensamientos irracionales, en cuyo caso lo que me conviene cambiar son esos pensamientos.

Por ello, puedo dar permiso a mis pensamientos y emociones negativas para que existan. Es natural y saludable tenerlas, siempre que sólo sea con la frecuencia y en la

dosis razonable. Como estos mensajes de alarma están diseñados en mi propio beneficio, para ayudarme, en vez de intentar negarlos, reprimirlos, suprimirlos, rehuir de ellos y poner la cabeza bajo tierra como el avestruz haciendo ver que no existen es mejor que sienta esas sensaciones desagradables y que observe, tome conciencia y reconozca los pensamientos negativos que las provocan o amplifican en muchos casos, que les envíe acuse de recibo y les dé las gracias por intentar protegerme.

Para optimizar nuestro bienestar emocional nos conviene escuchar todas nuestras emociones, tanto si están “bien vistas”, como la alegría o el amor, como si están “mal vistas”, como la rabia o la tristeza. Todas ellas nos informan de lo que nos está sucediendo y es saludable que les dediquemos el tiempo necesario para sentir las, vivirlas, experimentarlas e incluso empaparnos de ellas, por más desagradables que resulten, así como a dejar que emerjan en nuestra mente palabras, ideas e imágenes asociadas a esa emoción, de modo que obtengamos información y guía sobre qué hacer con ella.

Al reconocer y permitir la existencia de una emoción, ello nos suele ayudar a que afloje y tome un tamaño más reducido, a hacernos amigos de ella y no luchar contra ella. Por el contrario, cuanto más neguemos una emoción y la intentemos esconder tras unas cortinas, más crecerá y presionará para salir. Si no pasamos por esta fase, que frecuentemente es corta, difícilmente podremos saltar a las etapas siguientes.

Cuando el mensajero me trae un sobre en mano, lo abro y una vez haya terminado de leer el mensaje que lleva dentro puedo decir al mensajero que está leído y que no se preocupe porque lo voy a tramitar lo mejor que pueda. Le digo a mi organismo que tomo nota de la amenaza, pérdida o carencia que me ha notificado y que la voy a procesar y afrontar. Al afrontarla las sensaciones negativas tienden a desaparecer o disminuir, pues ya han cumplido su función.

Si hacemos regularmente nuestras sesiones de meditación y vivimos con conciencia¹¹ nos resultará fácil hacer todo esto, ya que estaremos acostumbrados a observar y sentir nuestras emociones y pensamientos tal como vienen, sin oponer resistencia.

Expresar lo negativo

Una vez hayamos tomado conciencia de que quizás hay un problema, de forma natural e instintiva tendemos a necesitar expresarlo y analizarlo. De hecho, es efectivo que nos describamos a nosotros mismos con palabras qué ha sucedido, qué pensamos y qué sentimos, cuáles son las causas, qué podemos solucionar y qué necesitamos aceptar. Es mejor si lo exponemos por escrito, pues ello nos ayuda a expresar, analizar y estructurar el problema de forma coherente.

Podemos expresarnos también, si lo necesitamos, con otras personas. Tenemos esa necesidad instintiva de contar nuestros problemas a los demás probablemente porque

¹¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

ello nos suele ser útil, pues nos ayuda a pensar en voz alta, a procesar el problema y a encontrar información externa y ayuda para la solución del mismo. Dos cerebros piensan mejor que uno y cuatro ojos ven mejor que dos. Si al procesar lo negativo tengo pensamientos irracionales negativos que distorsionan la realidad y yo no soy consciente de ellos, posiblemente otras personas que los vean de forma objetiva desde fuera sí detecten que estoy distorsionando la realidad y su punto de vista me puede ayudar a analizar la situación de forma más objetiva y eficaz.



Tenemos derecho no sólo a exteriorizar la situación negativa, sino también a desahogarnos y descargarlos cuando sentimos que lo necesitamos. Reprimir nuestras emociones negativas, poniendo un tapón en el chorro de la fuente para que el agua quede contenida y no salga ni una gota no nos hace sentir bien. Si estoy enfadado, indignado, molesto, preocupado, agotado o con un dolor muchas veces necesito expulsarlo y sacarlo fuera. Si me lo trago, me genera tensión, se me puede enquistar e incluso se puede instalar en alguna parte del cuerpo y dañar mi salud.

Si necesitamos expresar nuestro malestar directamente a quien nos lo ha causado, lo podemos hacer. Si ello no es posible, lo podemos expresar a algún amigo o familiar o a nosotros mismos. También nos podemos imaginar mentalmente que se lo decimos al causante. Le podemos decir todo, cómo nos sentimos, el mal que nos ha hecho, todo hasta que nos hayamos liberado de nuestro malestar.

Al mismo tiempo, como sucede con tantas cosas en esta vida, es conveniente la moderación y exteriorizar nuestros problemas de una forma lo más positiva y pacífica posible, ya que nos sentiremos mejor nosotros y los demás si dejamos brotar la situación negativa fluidamente hacia fuera como el agua que sale de la fuente en vez de como la lava expulsada explosivamente por el volcán.

A veces nos sienta bien descargarlos físicamente. Podemos hacerlo a través del ejercicio físico. Hay personas que utilizan otros métodos más agresivos, como aporrear la cama con cojines, gritar contra la almohada o gritar en el coche con la ventanilla

cerrada, pero la investigación científica al respecto ha llegado a la conclusión que desahogarse agresivamente tiende a perpetuar la emoción negativa.

Ya en el siglo XIX Charles Darwin en la última página de su libro “La expresión de la emoción en el hombre y en los animales” decía que “la libre expresión por signos externos de una emoción la intensifica”. Y los actuales investigadores de las emociones, como Paul Ekman, le dan razón y recomiendan no expresar la emoción abiertamente, sino de una manera más atenuada.

Tengo derecho no sólo a expresar mi malestar a los demás y a mí mismo, sino también a hacer eso que tanto nos suele gustar: quejarnos. La queja también cumple posiblemente la función natural de tomar conciencia del problema para que o bien lo resolvamos o bien lo aceptemos y no malgastemos energías en él, así como para que los demás nos ayuden con nuestro problema. Puede ser, por tanto, un mecanismo saludable, siempre y cuando no se prolongue más de lo necesario, aunque también podemos optar por no quejarnos y centrarnos desde el principio en procesar la situación lo más positivamente que podamos. De hecho, cuanto menos nos quejemos y más resolvamos y aceptemos más felices seremos.

Si la queja se repite mucho podemos caer en el victimismo. Es normal caer en éste cuando nos sentimos atrapados en una situación que no queremos y de la que no estamos pudiendo salir, pensando y sintiendo que somos víctimas de alguien o algo. Sin embargo, auto-compadecerme y sentirme desvalido de forma excesivamente prolongada, además de que puede hacer que los demás se distancien de mí, me hace sentir mal y débil y desde el momento que estoy leyendo este libro para mejorar mi bienestar, ¿acaso no significa eso que quiero sentirme bien y encontrar la solución? Una vez me haya quejado lo justo y necesario (o haya decidido no quejarme nada en absoluto), cierro con llave la puerta de la queja y abro la puerta de la resolución y de la aceptación.

La necesidad de expresión de nuestros problemas muchas veces va ligada a la necesidad de apoyo. Hipotéticamente la finalidad natural, innata e instintiva de expresar un problema o malestar a los demás es buscar ayuda e información. Tenemos una especial necesidad de apoyo cuando la situación nos parece muy complicada, por lo que nos sentiremos reconfortados si nos proporcionamos apoyo a nosotros mismo y si lo buscamos en el exterior, sobre todo entre aquellos que nos quieren y se interesan por nosotros. Puedo decirme a mí mismo que siempre estaré aquí para apoyarme, cuidarme y protegerme, para darme la comprensión y el consuelo que necesito. Puedo comentar también mis problemas a las personas en las que confío, especialmente a personas comprensivas y sensibles con las que me sienta a gusto hablando y compartiendo mis problemas. La mesa que se apoya en diferentes patas sólidas se sostiene mejor.

Desarrollar la autoestima¹² y las relaciones con los demás¹³ nos ayudará mucho a conseguir el apoyo que necesitamos.

¹² Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

¹³ Ver el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

4.2.1.2. Racionalizar

Si hemos expresado y analizado lo negativo, posiblemente ya conozcamos los pensamientos negativos que han pasado por nuestra cabeza y que probablemente sean los que han activado o amplificado las emociones desagradables, así como las creencias profundas que los motivan.

Si aprendemos a racionalizar esos pensamientos y creencias y a detectar todo lo que tengan de irracionales y de distorsión de la realidad, aplicando las técnicas para desmontar los pensamientos negativos irracionales¹⁴, ello será uno de los logros más importantes para mejorar nuestra felicidad. Solamente haciendo esto nos libremos de la mayor parte de nuestras emociones desagradables. Cuando dominemos esta técnica, si sucede algo negativo podemos sentir una cierta frustración moderada cuando algo no salga como nosotros queríamos, melancolía por alguna pérdida, miedo si vemos que un coche se va a estrellar contra el nuestro o dolor si nos damos un golpe, pero será mucho más difícil que nos sintamos ansiosos, angustiados o deprimidos. Nuestros momentos de malestar se pueden llegar a reducir enormemente tanto en tiempo como en intensidad.



En cambio, si escucho esos pensamientos irracionales y me dejo arrastrar por ellos, me acabaré hundiendo, como le sucedía a Ulises y a su tripulación, los cuales si escuchaban los cantos de las sirenas eran arrastrados por éstas al naufragio. Por ello, me despido de toda pauta irracional que no quiero en mi vida. La corto con toda la expeditividad que me sea posible. Si me viene un pensamiento irracional, puedo coger mi bate de béisbol interior y golpear con él en ese pensamiento para expulsarlo tan lejos que lo pierda de vista.

¹⁴ Ver apartado 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables.

4.2.1.3. *Solucionar*

¿Soy suficientemente resolutivo? Una fase muy importante de afrontar lo negativo es focalizarnos en resolver el problema, es decir, en cambiar lo que podamos cambiar. Para ello, puedo pensar, afirmar, visualizar y sentir la situación positiva que quiero que sustituya a la situación actual, así como buscar soluciones y elaborar un plan de acción para conseguir la situación positiva deseada, preferiblemente por escrito.

Para elaborar este plan y solucionar problemas contamos con abundantes capacidades intelectuales y recursos internos que aprenderemos a utilizar y desarrollar cuando hablemos de nuestras necesidades intelectuales y de solución de problemas¹⁵, así como de consecución de metas realistas¹⁶. Tenemos dentro de nosotros un maletín lleno de las valiosas herramientas necesarias para arreglar lo que necesitemos y normalmente hay una solución para cada problema.

Algo que generalmente nos llevará a encontrar la solución es buscar información específica para cada problema concreto, a través de expertos competentes, personas que también tengan ese problema o lo hayan tenido, conocidos de confianza, Internet, foros, libros o cualquier otro medio, así como hacer un análisis con racionalidad. A veces nos parece que nuestro problema sólo nos sucede a nosotros, pero lo normal es que ya le haya pasado antes a millones de personas. Generalmente cada tipo de problema ya está más que estudiado, analizado, tratado y se sabe mucho de él y de cómo solucionarlo.



¹⁵ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

¹⁶ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

Al mismo tiempo que necesitamos pensar con rigor para analizar el problema, sus causas y sus soluciones, es buena la moderación y reflexionar lo justo y necesario y no más de la cuenta, dando vueltas y más vueltas alrededor del mismo como un carrusel. Pensar demasiado en cosas negativas no contribuye a nuestro bienestar, por lo que desarrollar una cierta disciplina mental para controlar nuestros pensamientos puede ser beneficioso para nuestra felicidad, lo cual nos resultará cada vez más fácil si vamos entrenando regularmente la conciencia. De vez en cuando nos convendrá también comprobar si estamos ejecutando el plan adecuadamente, si los resultados son los adecuados y si es preferible variar el plan de acción.

Cuando sucede algo que no nos gusta, es fácil que la mente se centre en lo negativo, en criticarlo y comentarlo. Muchas veces tenemos tendencia a pasar más tiempo pensando en lo negativo que en lo positivo. Es natural, lógico y en cierto modo saludable, pues lo que ya funciona como deseamos no requiere soluciones, mientras que lo que no funciona de esa manera sí requiere tiempo de reflexión y análisis y por ello tenemos este mecanismo natural de focalizarnos especialmente en lo negativo.

Pero una vez he tomado conciencia del problema, lo que necesito es canalizar mi chorro de pensamientos y emociones de forma focalizada hacia el punto adecuado, que es conseguir la situación positiva que deseo que sustituya al problema, concentrando mi mente en lo que sí quiero y en el plan de acción para conseguirlo en vez de en lo que no quiero. Si estoy al lado de un precipicio, ¿me interesa mirar constantemente hacia abajo o más bien al camino hacia arriba que me sacará de donde estoy?

A veces ello no es fácil y sin quererlo volvemos a pensar en la situación negativa. No pasa nada; es natural. Simplemente tomamos conciencia de ello, nos decimos que deseamos focalizar nuestra mente en la situación positiva y en el camino que nos llevará a ella y volvemos a intentarlo. De nuevo, la práctica regular de la meditación nos ayudará a controlar nuestros pensamientos.

Si es realista, con el tiempo probablemente la situación positiva en la que nos hemos focalizado se hará realidad. Si ello no sucede, podemos seguir trabajando hasta conseguir lo que sí queremos. Como mi mente está focalizada en la situación que sí quiero, mis pensamientos, decisiones y acciones se orientan hacia ese resultado y ello hace que tienda a lograrlo. Si pasa el tiempo y conseguir lo que quiero me parece complicado y me está consumiendo demasiado tiempo y energías, tengo también la opción de renunciar a ello y aceptar mi situación actual. Al aceptarlo me quedo tranquilo. Hay asimismo una vía intermedia, que consiste en renunciar a ello por ahora, pero seguir abierto a conseguirlo en el futuro.

Si pienso que es más fácil evitar que afrontar las dificultades de la vida y que es mejor posponer las decisiones importantes, seré más feliz si me cuestiono esta creencia irracional y la sustituyo por la creencia de que afrontar mis problemas hace que mi vida sea más satisfactoria. Si creo que no puedo afrontar situaciones difíciles o angustiantes, puedo cambiar esta creencia por otra más realista de que puedo aprender a afrontar bien dichas situaciones si lo hago poco a poco, pasito a pasito.

4.2.1.4. *Aceptar*

Aceptación significa la capacidad de de tomar la vida tal como nos viene, reconociendo ésta tal como es y fluyendo con las circunstancias en vez de luchar mentalmente contra ellas cuando no obedecen a nuestras expectativas. ¿Soy capaz de aceptar lo que no controlo y de tolerar la frustración que ello me causa o por el contrario me rebelo contra ello?

Para ser feliz me conviene procesar la realidad de forma realista, valga la redundancia, y una parte de ese procesamiento consiste en aceptar lo que no puedo cambiar o lo que no puedo cambiar de un día para otro o lo que ya ha sucedido y por tanto ya nunca se podrá cambiar. No me queda más remedio. ¿Acaso puedo hacer algo más que sea útil? El teólogo y politólogo Reinhold Niebuhr dijo algo muy sabio: “señor, dame valor para cambiar lo que pueda cambiarse; dame serenidad para aceptar lo que no pueda cambiarse y dame sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”.



Los que procedemos de la cultura occidental frecuentemente tenemos más complicado esto de aceptar. Somos buenos para solucionar y conseguir y por ello en los países occidentales hay tantos logros materiales. Muchas veces creemos que tarde o temprano todo se puede lograr, tenemos confianza en nosotros y a veces llegamos a creer que la especie humana es casi omnipotente, pero cuando nos encontramos con la cruda realidad de que no tenemos control sobre algo concreto en ocasiones nos cuesta mucho aceptarlo, nos rebelamos y sufrimos.

Sin embargo, la capacidad de aceptar es algo que aumenta conforme se ejercita, desplegándose gradualmente como una alfombra que se desenrolla. Al principio puede parecer difícil de trabajar, pero cuanto más la ejercitamos, mayor es nuestra tranquilidad y paz interior.

El fundador de la terapia racional emotiva Albert Ellis propuso la “aceptación incondicional de uno mismo, la aceptación incondicional de los demás y la aceptación

incondicional de la vida”. Pero aceptación no significa resignación o conformismo, ya que podemos aceptar una situación que no nos gusta y al mismo tiempo hacer lo que podamos para cambiarla. De hecho, al aceptarla nos resulta más fácil pasar de las emociones negativas y la lamentación a buscar soluciones adecuadas y ponerlas en práctica. Podemos aceptar una situación en el presente, pero no conformarnos o resignarnos a que eso siga siendo así toda la vida. Tampoco significa que aprobemos esa situación.

Para poder aceptar y tolerar existen 4 jarabes que nos sentarán muy bien: entrenar la conciencia, hacer afirmaciones y visualizaciones sobre la aceptación, reducir nuestra necesidad de control y aumentar nuestro nivel de tolerancia a las sensaciones desagradables.

Entrenar la conciencia

La práctica regular de la meditación y el vivir con conciencia¹⁷ desarrolla la habilidad de aceptar, dado que supone mantener una posición de testigo pasivo de todo lo que sucede fuera y dentro de nosotros sin oponer resistencia.

Afirmaciones y visualizaciones sobre la aceptación

Aumentaremos nuestra capacidad de aceptar si pensamos repetidamente en esa idea de aceptación, afirmando e imaginando que aceptamos las situaciones que no podemos cambiar de hoy para mañana. Podemos usar las siguientes afirmaciones y visualizaciones u otras similares que nos sirvan para nosotros.

Afirmaciones y visualizaciones para cultivar la aceptación

Pueden suceder circunstancias que no me gusten, que no sean lo que quiero, pero en el momento presente es lo que hay. Afirmo que asumo y digiero lo que sucede fuera y dentro de mí y que fluyo con la vida y aprendo a ir al son de las olas, moviéndome grácilmente hacia arriba y hacia abajo. A veces las cosas suceden como nos gustaría y a veces no; a veces ganamos y a veces perdemos; en ocasiones la situación mejora y otras empeora. Esto es así para todo el mundo. Me digo que las cosas son como son y que la realidad es ésta.

Visualizo que encajo y asimilo las circunstancias tal como me llegan y cada vez me mantengo más indiferente y sereno frente a ellas, con una actitud de ecuanimidad. Al aceptar lo que no me gusta la tensión interior va dejando paso a sentirme en paz con mi entorno y con lo que me sucede.

¹⁷ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

Visualizo que reduzco mi afán de control de la realidad y mantengo una cierta distancia de lo que está sucediendo, un cierto desapego. Me imagino que veo lo que está sucediendo como si fuese un simple espectador, como si estuviese en una alta torre ajena al mundo y viese las cosas desde la misma, con calma y limitándome a adoptar las medidas adecuadas. Me siento sereno e imperturbable a lo que sucede fuera.

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

Reducir la necesidad de control

A veces tenemos un excesivo afán de control y mejoraremos nuestro bienestar si nos liberamos de esa necesidad de control absoluto, soltando y dejando fluir. ¡Qué presión tan grande la de jugar a ser un dios que tiene que controlar todo lo que sucede en su mundo de forma que todo sea conforme a su voluntad! Obstinar en que la realidad sea conforme a nuestras expectativas es causa de mucho sufrimiento innecesario. En vez de intentar parar las olas con nuestras manos, podemos soltarlas y dejar que el agua trascurra a su manera, lo cual conseguiremos si nos cuestionamos 4 posibles creencias irracionales sobre el control.

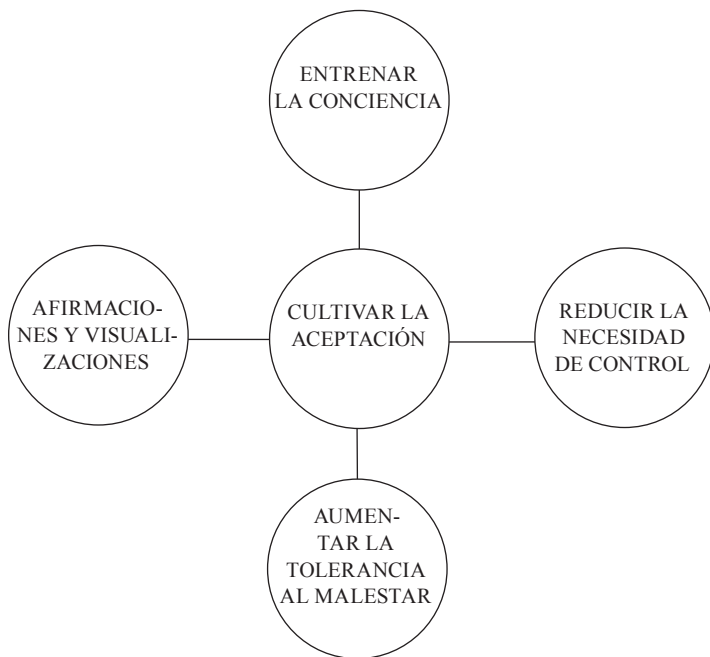
Por un lado, está la creencia irracional de que todo es posible. Como no somos los “Señores del Universo”, si nos cuestionamos esta idea podremos vivir más tranquilos. Es irracional porque es cierto que muchas metas realistas se pueden conseguir al cabo de cierto tiempo si perseveramos, pero a la vez hay cosas que son totalmente imposibles de cambiar y que se escapan a nuestras manos, como devolver la vida a un ser querido que ha muerto o controlar los pensamientos y sentimientos de los demás, entre otras muchas cosas. A veces nos creemos como superhombres, pero es más razonable pensar que aunque no estamos desvalidos y siempre hay algo que podemos hacer frente a las situaciones que percibimos como negativas, el poder que tenemos sobre el mundo exterior es limitado y no podemos manipular completamente las voluntades de los demás. Para deshacer esta creencia irracional podemos informarnos sobre cómo funciona el tema que querríamos controlar, sus causas y sus efectos, lo que nos permitirá saber qué podemos controlar y qué no, evitando tener expectativas y aspiraciones poco realistas.

Cultivar la modestia¹⁸ también nos ayuda a ser conscientes de nuestras limitaciones y de que por tanto nuestro poder sobre las circunstancias es limitado.

Otra creencia irracional bastante frecuente consiste en pensar que los sucesos externos causan la mayor parte de nuestro malestar y que nosotros nos limitamos a reaccionar frente a ellos. Está muy extendida la idea de que nuestros sentimientos negativos son

¹⁸ Ver el apartado 7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción.

las consecuencias naturales de circunstancias negativas, de que cuantos más problemas tenga una persona más infeliz será y que por tanto para ser felices la clave es controlar las situaciones externas y conseguir que nos sean favorables. Esta creencia hace que experimentemos altos y bajos en nuestro estado de ánimo a lo largo de nuestra vida, según como funcionen esas cosas externas en cada momento y de si conseguimos o no lo que queremos. Pero esta creencia es irracional, porque está demostrado que nuestro bienestar o malestar no lo causan los sucesos externos, sino lo que pensamos y lo que sentimos, y que con independencia de qué suceda ahí fuera podemos mejorar nuestra felicidad trabajando con nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades. Nuestro control sobre el exterior es limitado, pero tenemos un enorme control sobre nuestro mundo interior.



Tener problemas en la vida, asuntos que no funcionan como queremos, asignaturas pendientes e incluso temas que nos parecen un auténtico desastre es natural y nos sucede a todos. También es natural que se solucionen unos problemas y aparezcan otros nuevos. Casi siempre hay algo que no funciona como nos gustaría. Me sucede a mí y le sucede a los demás. ¿Conozco a alguien a quien de veras le funcione todo a la perfección? La clave es que a pesar de las imperfecciones de la vida aprenda a tener un nivel de satisfacción vital y de bienestar emocional alto y si me entreno en las técnicas del bienestar

personal a lo largo de cierto tiempo puedo conseguirlo. Mi vida puede convertirse en una preciosa rosa con alguna espina.

La tercera creencia irracional que genera necesidad de control consiste en esa desagradable idea de que las cosas suceden de forma no deseada por culpa nuestra o de otras personas o porque no lo merecemos. Es irracional porque las situaciones, sucesos y fenómenos no tienen lugar en base a leyes de “culpas”, “responsabilidades” o “merecimientos”, sino en base a leyes de causas y efectos y otros posibles principios que rigen el universo. Cuando algo ha sucedido de una manera concreta, por insatisfactoria que sea, es porque se han dado las circunstancias para que sucediese de esa manera y no las requeridas para que sucediese de otra forma. Era imposible que tuviese lugar de otro modo. Tal vez determinada conducta que yo haya realizado puede haber contribuido a ese resultado, pero esa conducta no podía haber tenido lugar de otra manera, pues no se dieron las causas para ello. Tal vez en el futuro esa conducta podrá ser diferente, pero lo que hice en el pasado era imposible que tuviese lugar de otra manera y prueba de ello es que se ha hecho así.

La cuarta creencia es que las situaciones son más o menos permanentes o que si existen cambios éstos son una amenaza. Pensar esto nos lleva a aferrarnos a las situaciones y a intentar controlarlas en vano en vez de dejar ir y fluir con la realidad, viviendo incómodamente con la impredecibilidad y la falta de control de la vida. La realidad es que es inevitable encontrar cambios en nuestro entorno, en la manera que otros eligen actuar, en las situaciones, en las circunstancias, en nuestra salud, etc. A diario tienen lugar cambios inesperados a pequeña escala y, de forma menos frecuente, a gran escala. El cambio no tiene por qué ser una amenaza, sino que más bien puede ser algo que aporte a nuestra vida rutinaria aire fresco, estimulación, variedad y novedad o incluso que resulte ser una auténtica oportunidad ... y en cualquier caso es parte integral de la vida, ya que todo es efímero e impermanente. Cuando nos damos cuenta de esto aumentamos nuestra apertura al cambio, así como nuestra tolerancia de la incertidumbre, la ambigüedad y la complejidad.

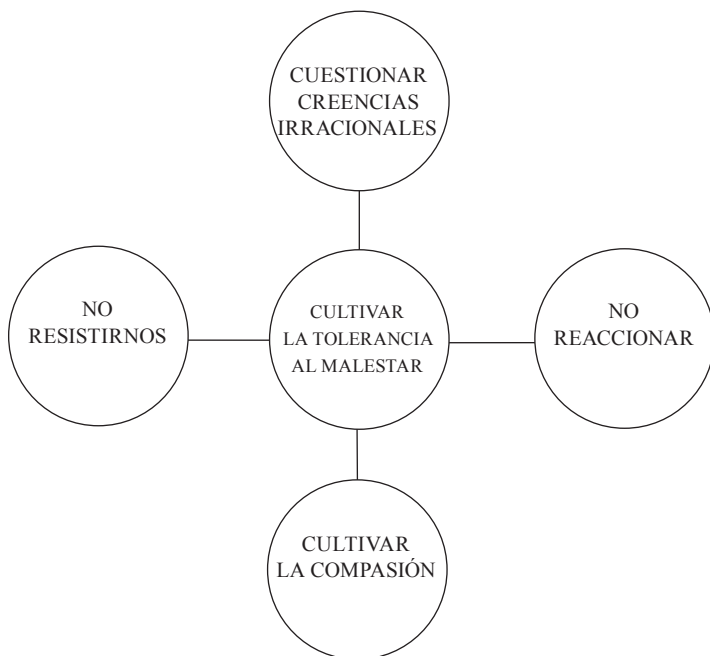
Aumentar el grado de tolerancia al malestar

Es imposible evitar para la práctica totalidad de personas que con cierta frecuencia tengamos sensaciones desagradables, pero a veces nos cuesta tolerarlas, lo cual hace que todavía resulten más desagradables. De hecho, un porcentaje considerable de la sensación de dolor o malestar procede del deseo ansioso de suprimirlo, por lo que si no podemos escapar a él es mejor abrazarlo que rechazarlo. Como dice el proverbio popular, “si no puedes contra él, únete a él”. Si mejoramos nuestro nivel de tolerancia al malestar, seguiremos teniendo malestar igualmente, pero éste será menor y lo experimentaremos con serenidad. De lo que se trata es de ser feliz en el malestar inevitable, de estar en paz y razonablemente a gusto con él, ya que es preferible tolerar un nivel menor global de

malestar que tener que aguantar a la fuerza una gran cantidad de malestar y angustia.

Algunos expertos en el tema de bienestar y malestar distinguen entre dolor y sufrimiento. El dolor físico o emocional serían las sensaciones desagradables que inevitablemente tenemos de vez en cuando, mientras que el sufrimiento sería el malestar que le añadimos con nuestros pensamientos catastrofistas, de intolerancia, exigentes, de dependencia y de otro tipo. En este sentido, Buda dijo sabiamente que “el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional”.

Sin embargo, por desgracia, la mayoría de personas tienden a añadir más malestar a su malestar originario debido a su falta de tolerancia al mismo. Podremos aumentar nuestro nivel de tolerancia y pasar de un “malestar por partida doble” a un “malestar por partida única” si tomamos 4 reconstituyentes que al cabo de cierto tiempo nos harán más resistentes: cuestionarnos las creencias irracionales de intolerancia al malestar, no resistirnos internamente a él, no reaccionar cuando no nos beneficia y cultivar la compasión.



El primer reconstituyente consiste en cuestionarnos nuestras creencias de que el malestar es insoportable, tal como aprendimos cuando hablamos del pensamiento de intolerancia¹⁹. A fin de cuentas, las sensaciones desagradables no matan, son siempre

¹⁹ Ver el apartado 3.2.1.6. Pensamiento de intolerancia.

temporales y nos ayudan a cultivar la tolerancia al malestar, la serenidad y la felicidad. Como decía Nietzsche, “lo que no me mata me hace más fuerte”. De hecho, ya aprendimos que cuando hacemos sesiones para entrenar la conciencia²⁰ conviene aguantar molestias de la postura o picores sin oponer resistencia, justamente porque eso nos ayuda a desarrollar nuestra habilidad de ser felices. También es de ayuda cuestionarnos nuestras creencias sobre la importancia. Si creemos que nuestro sufrimiento o nuestro problema es algo muy importante lo toleraremos mal, mientras que si nos damos cuenta de que en realidad tiene poca importancia en comparación con todas las personas que sufren, han sufrido o sufrirán nos sentiremos mejor.

El segundo reconstituyente, muy relacionado con lo anterior, consiste en observar nuestras sensaciones desagradables con una actitud pasiva y de meditación, sin reaccionar frente a ellas ni rebelarnos, sin intentar oponer resistencia ni juzgarlas. Si el malestar me parece insoportable, simplemente lo observo de frente, me concentro en él haciendo una meditación focalizada en la sensación de malestar y lo siento. Puedo intentar describir esas sensaciones negativas y los lugares donde las siento. Puedo darles una forma y un color y a continuación mentalmente reducir la forma y la intensidad del color. Conforme voy repitiendo este ejercicio el malestar tiende a disminuir y me doy cuenta de que es una simple sensación de mi sistema nervioso.

Se trata de no quedarse absorbido por la sensación desagradable, sino de quedarse como observador de la misma. Somos más que esa sensación. Si entrenamos regularmente nuestra conciencia, este trabajo nos será fácil.

El tercer reconstituyente consiste en no hacer cosas que deseamos hacer pero no nos benefician, como comer más de la cuenta, beber alcohol más de lo saludable o fumar, y hacer cosas que no deseamos hacer pero que sí nos convienen, como esas tareas poco apetecibles que vamos aplazando. Podemos empezar con temas que nos cuesten menos y poco a poco a pasar a tareas más costosas. Al experimentar el malestar lo observamos y nos damos cuenta de que sólo es una molestia relativa en vez de algo muy desagradable e insoportable.

Por último, cultivar la compasión²¹ nos permite relativizar nuestro malestar y centrarnos menos en él al focalizarnos más en el de los demás.

²⁰ Ver el apartado 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

²¹ Ver apartado 4.1.2.

4.2.1.5. Positivar

¿Qué me hace sentir mejor: ver los problemas como una tragedia horrible o ver las partes positivas, agradables y placenteras que puedan tener? Para optimizar nuestro nivel de felicidad es conveniente que positivemos la información negativa y las sensaciones desagradables que lleguen a nuestro cerebro colocando las 3 patas de la positivación del problema: la positivación cognitiva (tener pensamientos agradables), la emocional (tener emociones agradables) y la conductual (hacer cosas agradables). Con ello estamos echando la salsa que nos gusta al plato que no nos gusta, de modo que no sepa tan mal.

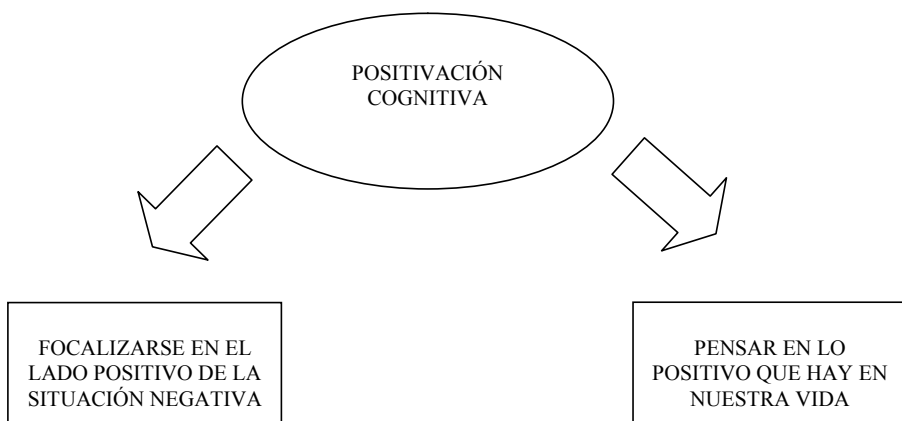


Positivación cognitiva

La positivación cognitiva consiste en tener pensamientos agradables que nos permitan ver la situación negativa desde una perspectiva más positiva, lo que se logra haciendo dos tipos de trabajos: focalizarnos en el lado positivo de lo que sucede y focalizarnos en todo lo positivo que hay en nuestra vida.

Tal como sugiere la investigadora en emociones y psicología positiva Barbara Fredrickson, “la mayor parte de las circunstancias en las que nos encontramos no son completamente 100% malas, por lo que casi siempre está presente la oportunidad de encontrar lo bueno o acentuar el sentido positivo inherente”.

Un problema en realidad puede ser una experiencia poliédrica, que puede verse de muchas formas según del ángulo del que se mire. A menudo vemos sólo una parte pequeña de la totalidad... y lo que es peor... a veces sólo queremos ver la parte más negativa.



Focalizarnos en el lado positivo del problema

Para ver el lado positivo del problema podemos ser conscientes de que las situaciones difíciles son una gran oportunidad para aprender y desarrollarnos. ¿Acaso no hemos experimentado situaciones difíciles en el pasado y pudimos seguir adelante, saliendo reforzados y crecidos? En ocasiones parece que todo se viene abajo, pero ello es bueno porque cuando vemos que al final todo pasa y la vida sigue vamos adquiriendo seguridad, ya que cuando nos vuelva a suceder en futuras ocasiones nos lo tomaremos con más calma porque sabremos por experiencia propia que eso también pasará.

Me puedo sentir orgulloso de aceptar los pulsos que me ofrece la vida y de fortalecer mi brazo con ellos. Podemos ver cada dificultad como un reto. Lee Iacocca, expresidente de Ford y de Chrysler, dijo “Nos enfrentamos continuamente a grandes oportunidades disfrazadas brillantemente como problemas irresolubles” y Winston Churchill también dijo algo parecido: “El pesimista ve dificultad en cada oportunidad; el optimista ve oportunidad en cada dificultad”.

Así, por ejemplo, si pierdo mi trabajo puede convertirse en una oportunidad para tener un período sabático, contar con tiempo de hacer aquello que siempre quería hacer y que nunca podía por falta de tiempo, poner orden en temas pendientes, adquirir nuevos conocimientos o incluso para reorientar mi carrera profesional y hacer aquello que realmente quiero en mi vida. De hecho, este tipo de situaciones adversas con cierta frecuencia nos impulsan a tomar cambios de rumbo en nuestras vidas en consonancia con lo que realmente nos gusta y lo que realmente somos.

Los problemas y el malestar son muchas veces un buen maestro. Normalmente lo que distingue una persona o un profesional sólido y consolidado de alguien que no lo es que el primero se ha forjado a base de problemas y desafíos. Cuando uno más progresa es cuando tiene que afrontar situaciones complicadas y baches. Ello es lo que nos permite afrontar nuevas situaciones cada vez con más aplomo.

Las contrariedades nos sirven para curtiarnos y aprender a ejercitar capacidades fundamentales en la vida, como saber solucionar problemas, buscar información, razonar, tomar decisiones y conseguir metas. Desarrollamos la perseverancia, la fuerza de voluntad, la resistencia frente a la adversidad, la aceptación, la paciencia y otras fortalezas. De hecho, puede constituir un auténtico placer el luchar y trabajar en superar algo y el construir aquello que queremos, así como la sensación de capacidad que da el afrontar retos y dificultades en lo personal y lo profesional.

Cuando estoy sintiéndome mal, si tengo claro que eso sólo es temporal y que el tiempo corre a mi favor ello me hará sentir mejor. Cada hora o cada día que pasa estoy más cerca de salir de ese túnel y puedo ver la luz al fondo. La situación y esos pensamientos y sentimientos que me desagradan tienen fecha de caducidad y está teniendo lugar una cuenta atrás.

Muchas veces a una situación frustrante o dolorosa se le puede encontrar un sentido, ya que es una oportunidad de oro para trabajar algo de nuestra vida que necesitábamos trabajar y nunca lo hicimos porque no lo necesitábamos desesperadamente. Es una ocasión para madurar, para crecer y para desarrollarnos como personas. Está demostrado científicamente que con frecuencia cuando pasamos una experiencia dolorosa no sólo volvemos a como estábamos antes, sino que pasamos a estar mejor que antes, es decir, que nos sirve para progresar en el plano personal y ser más felices que antes.



Frecuentemente sirve también para descubrir quiénes son nuestros verdaderos amigos y para apreciar muchas cosas positivas que estaban ahí, pero que no valorábamos. Además, si nos comparamos con situaciones más desfavorables a la nuestra, probablemente nos daremos cuenta de que nuestras circunstancias son relativamente positivas. Podemos imaginarnos algo peor. Si me imagino que además de este problema que tengo ahora me diagnostican una enfermedad mortal y además mis seres queridos mueren en un accidente y me quedo sin trabajo y sin mi casa, ello me ayudará a relativizar el

problema. Tal vez incluso diré aquello de “Virgencita que me quede como estoy”.

Y muy importante: una situación negativa es maravillosa porque me ayuda a entrenarme en afrontar lo negativo, a ejercitar de verdad todas estas eficaces técnicas del bienestar personal. Una vez aprendida la teoría necesito un gimnasio de verdad con aparatos de verdad con los que pueda entrenarme de verdad, es decir, que necesito situaciones negativas de verdad para aprender a poner en práctica estos 6 pasos una y otra vez hasta que me convierta en un maestro. Con ello estoy desarrollando uno de los pilares más importantes de mi felicidad. Conforme practico cada vez que aparezca una situación negativa me afectará menos y me la tomaré con más calma y de forma más positiva.

La expresión popular dice que “no hay mal que por bien no venga” y nuestra experiencia probablemente nos ha demostrado en repetidas ocasiones que eso es cierto, tal como le sucedió al campesino de este cuento zen:

“Había una vez un hombre que vivía con su hijo en una casita del campo. Se dedicaba a trabajar la tierra y tenía un caballo para la labranza y para cargar los productos de la cosecha; era su bien más preciado. Un día el caballo se escapó. El vecino que se percató de este hecho y corrió a la puerta de nuestro hombre diciéndole: -Tu caballo se escapó, ¿qué harás ahora para trabajar el campo sin él? Se te avecina un invierno muy duro, ¡qué mala suerte has tenido! El hombre lo miró y le dijo: -Tal vez sí, tal vez no.

Pasó algún tiempo y el caballo volvió a su redil con diez caballos salvajes con los que se había unido. El vecino al observar esto, otra vez llamó al hombre y le dijo: -No sólo recuperaste tu caballo, sino que ahora tienes diez caballos más. Podrás vender y criar. ¡Qué buena suerte has tenido!

El hombre lo miró y le dijo: -Tal vez sí, tal vez no.

Más adelante el hijo del campesino montaba uno de los caballos salvajes para domarlo y cayó al suelo, partiéndose una pierna. Otra vez el vecino fue a decirle: -¡Qué mala suerte has tenido! Tu hijo se accidentó y no podrá ayudarte. Tú eres ya viejo y sin su ayuda tendrás muchos problemas para realizar todos los trabajos.

El hombre, otra vez lo miró y dijo: -Tal vez sí, tal vez no.

Pasó el tiempo y en ese país estalló la guerra con el país vecino de manera que el ejército iba por los campos reclutando a los jóvenes para llevarlos al campo de batalla. Al hijo del vecino se lo llevaron por estar sano y al de nuestro hombre se le declaró no apto por estar imposibilitado. Nuevamente el vecino corrió diciendo: -Se llevaron a mi hijo por estar sano y al tuyo lo rechazaron por su pierna rota. ¡Qué buena suerte has tenido!

Otra vez el hombre lo miró diciendo: -Tal vez sí, tal vez no.”

Focalizarnos en todo lo positivo que ya hay en nuestra vida

Con cierta frecuencia buscamos tan poco nuestra felicidad que nos centramos justo en ese problema concreto que no nos gusta y obviamos las muchas cosas positivas que hay en nuestra vida. Para focalizarnos en lo positivo podemos tener abundantes pensamientos agradables sobre las diferentes áreas de nuestra vida. Al tomar una perspectiva más amplia nos damos cuenta de que eso que todavía no está funcionando tal como a nosotros nos gusta es sólo una pequeña parte de la totalidad de nuestra vida.

Es como si tenemos un gran cuadro y la mayor parte está bien excepto algún detalle del mismo. Cuando conseguimos que nuestra vista pase de concentrarse en esos detalles a observar todo el cuadro completo, nos damos cuenta de que por cada cosa que no funciona hay muchas, posiblemente muchísimas, por las que sentirnos agradecidos. Nos resultará fácil poner este punto en práctica si trabajamos habitualmente con nuestro Álbum de Pensamientos Agradables²².

Al positivar cognitivamente la realidad que parecía claramente negativa no nos estamos engañando a nosotros mismo ni siendo poco realistas, ya que los pensamientos positivos que tenemos se corresponden con la realidad, sino que simplemente estamos viendo la realidad desde una perspectiva más amplia.

Positivación emocional

No podemos evitar que nos vengan sensaciones negativas, pero sí podemos endulzarlas, haciendo nuestra experiencia global más agradable si vivimos esas sensaciones negativas al mismo tiempo con una sensación de serenidad y de apoyo hacia nosotros mismo, lo que se consigue cultivando la serenidad y el amor hacia nosotros a lo largo de todo este proceso.

Serenidad

Cambia mucho la experiencia de vivir una sensación desagradable con ansiedad y angustia a vivirla con calma y tranquilidad, lo que podemos conseguir, al menos en parte, si a lo largo de todo el proceso de gestión de una emoción negativa aplicamos las técnicas para cultivar la serenidad, especialmente la meditación²³ y la relajación corporal y mental mediante afirmaciones y visualizaciones²⁴.

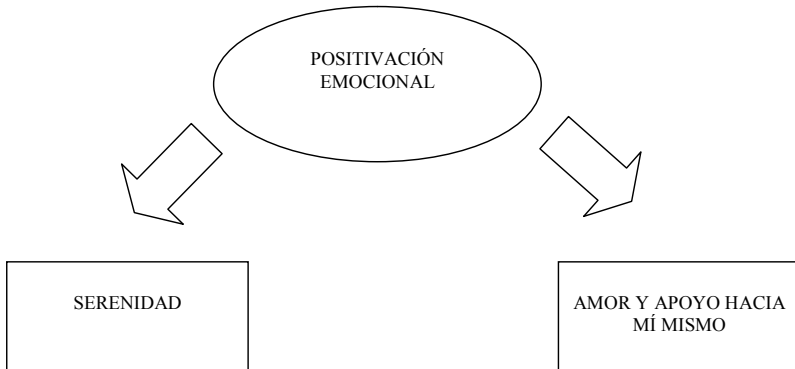
Todos vivimos en un entorno que es cambiante, en el que a veces hay circunstancias que nos benefician y otras que nos perjudican. No me interesa que mi estado de ánimo suba y baje como una montaña rusa a expensas de lo que sucede fuera, sino que se

²² Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado.

²³ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia

²⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

mantenga en un estado razonablemente estable y feliz. Fuera de mi casa a veces llueve, a veces hace sol, a veces nieva, a veces graniza y a veces hay vendavales y la clave es que dentro de la casa se mantenga un ambiente lo más estable y agradable posible y para ello necesitaré ir colocando aislantes que me protejan de las inclemencias del exterior, de modo que frente a la adversidad reaccione cada vez con más ecuanimidad.



Sensación de amor y apoyo incondicional a mí mismo

También me sentiré mejor si a lo largo de todo este proceso me doy apoyo, consuelo, aceptación incondicional y amor incondicional, aplicando las técnicas que aprendimos cuando hablamos del amor²⁵ y las que explicaremos más tarde cuando hablemos de la autoestima²⁶. Ello hará que me sienta aliviado, reconfortado y a gusto conmigo mismo en medio de esas sensaciones negativas.

Cuando un niño pequeño se golpea corre a sus padres y cuando éstos le abrazan, le acarician y le consuelan el niño se siente mejor. Sigue notando el dolor del golpe, pero se siente mejor. Eso mismo podemos hacerlo con nosotros mismos.

Positivación conductual

La positivación conductual consiste en hacer algo agradable, que me guste, con lo que me resarza por la situación negativa. Me puedo dar algún placer o gusto para compensarme por lo sucedido. Con ello, estoy haciendo la experiencia más positiva y placentera. Al mal tiempo, buena cara.

Si me han dado una mala noticia, puedo irme a dar una vuelta a ese lugar que me gusta tanto, hacer ejercicio, ver la película que me apetecía u obsequiarme con mi

²⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

²⁶ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

comida favorita. Si lo hago, cada vez que aparezca un problema o situación negativa sabré que tendrá su lado placentero y por el mecanismo de condicionamiento asociaré situaciones negativas con placer.

4.2.1.6. Liberarse (o convivir)

Una vez las sensaciones desagradables han cumplido su misión, que es ponerse manos a la obra afrontando la situación negativa, ya sea aceptándola, intentando cambiarla o generalmente ambas cosas al mismo tiempo, podemos liberarnos de ellas. ¿Acaso tienen ya alguna función? Si he aplicado calor al hielo procesando la situación negativa con las fases anteriores, probablemente el hielo se haya ido fundiendo y ya me haya ido liberando de forma natural de mis sensaciones desagradables. Me despido de ellas y dejo que pasen por mi mente como nubes que se alejan.

Si a pesar de haber seguido los cinco pasos anteriores con un tema específico nos viene de nuevo la emoción desagradable, probablemente se disolverá si la observamos de frente, aplicando la conciencia focalizada en nuestras emociones²⁷, de forma similar a cuando hacemos un dibujo en el agua, que se forma durante un instante y se disuelve.

Pero puede suceder que a pesar de aplicar las técnicas anteriores las sensaciones desagradables persistan y ello suele ser por dos causas: que de algún modo nos aferramos a ellas porque en el fondo creemos que las necesitamos o que nos son útiles, por lo que nos convendrá aprender a soltar lo negativo, o que se trata de unas sensaciones duraderas, por lo que nos convendrá aprender a ser felices conviviendo con ellas.

Soltar lo negativo

A veces, a pesar de haber procesado el problema, nos resistimos a soltar las emociones negativas y nos agarramos a ellas como a un clavo ardiendo porque en realidad tenemos la creencia de que necesitamos esas pautas negativas para poder funcionar correctamente, de que nos protegen o de que nos aportan algo positivo a nuestra vida. Se trata de una creencia irracional, ya que el hecho de colocarse el tiempo suficiente o incluso durante toda la vida en un “estado de sufrimiento” no sirve para resolver los problemas y para que todo funcione como queremos. Esto último se consigue simplemente buscando soluciones y aplicándolas.

En ocasiones creemos en el fondo que si nos preocupamos lo suficiente el problema mejorará o desaparecerá, que no podemos estar en un estado de serenidad porque si nos relajamos no conseguiremos nuevas metas ni seremos eficientes ni productivos, que tenemos que tener genio para que no nos tomen el pelo o que necesitamos mantenernos

²⁷ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en las emociones.

indignados porque si no lo hiciésemos sería ceder ante la injusticia en vez de luchar contra ella. Cuando ello suceda, la medicina para curarlo consiste en cuestionarnos esas creencias y cambiarlas.

En realidad, lo que hace que se solucionen los problemas, que consiga mis metas, que se arreglen las injusticias que puedan arreglarse o lo que sea son las acciones que emprenda, y lo que me empuja a emprender esas acciones es la motivación agradable más que sentirme mal. Cuando ya he empezado a hacer la labor resolución del problema, ¿qué sentido tiene oponer resistencia a soltar esas emociones que me hacen daño? Si ya estoy haciendo lo que razonablemente puedo, ¿qué me va a aportar de más sentirme mal? Preocuparse o sentirse mal por el problema puede acabar convirtiéndose en el verdadero problema.

Algunas personas incluso se crean enfermedades o problemas de salud, con las consiguientes sensaciones desagradables e inconvenientes que ello conlleva, porque en el fondo tienen la creencia irracional de que ello les aporta ventajas que superan a los inconvenientes, como poder descansar, poder evitar el tener que afrontar los retos de la vida, recibir atención y cuidado de otras personas o lo que sea. Antes que pasar por todo eso es más saludable cambiar esa creencia irracional por la de que podemos intentar conseguir lo que necesitamos por otras vías y al mismo tiempo librarnos de problemas de salud y malestares físicos innecesarios.

Si he elegido el camino de la felicidad, las viejas pautas negativas son unas arenas movedizas en medio del camino que necesito ladear y dejar atrás. ¿Voy a ser coherente con este camino de bienestar que he elegido para mi futuro o seguir experimentando malestar innecesario tal como me ha pasado hasta ahora? Si tengo claro que quiero ser feliz pase lo que pase en mi vida y si soy fiel a mi visión de una vida altamente satisfactoria con independencia de cuáles sean mis circunstancias cada vez me iré soltando más de la necesidad de agarrarme a las sensaciones desagradables.

Si me cuesta liberarme, puedo utilizar visualizaciones y afirmaciones para soltar la emoción en cuestión, como quemar en una hoguera los mensajes negativos, tirar a un contenedor una bolsa de basura llena de mis sensaciones desagradables que ya no tienen función de ser e irme de allí o arrojar la negatividad al retrete y luego tirar de la cadena hasta que desaparezca por la tubería. Puedo rodar cualquier película mental que me ayude y pasar esa película una y otra vez hasta que esa arenilla molesta y desagradable desaparezca.

Convivir con lo negativo

En ocasiones, de forma inevitable nos enfrentamos con sensaciones desagradables duraderas, que por mucho que lo queramos o que hagamos no se van a ir de forma inmediata. Normalmente ello sucede por alguno de estos tres motivos: (1) seguimos manteniendo pensamientos y creencias irracionales, (2) en algunos casos la desaparición de la sensación degradable necesita seguir un curso natural que lleva cierto tiempo o (3) de

forma muy excepcional puede tratarse de una sensación desagradable de tipo crónico.

Muchas veces cuando una emoción desagradable persiste es porque todavía no hemos desmontado nuestros pensamientos negativos irracionales y en este caso necesitaremos racionalizarlos una y otra vez hasta que se esfumen, lo cual en ocasiones puede llevar años, pero con el tiempo irán desapareciendo. La creencia irracional es como mancha que muchas veces no se quita frotando poco, sino que hay que frotar una y otra vez hasta que no quede nada.

Otras veces es porque determinadas sensaciones necesitan su tiempo hasta que se diluyan, con independencia de cómo las procesemos. Así, si hemos sufrido una pérdida importante, inevitablemente sentiremos tristeza durante cierto tiempo. Cuanto más importante sea lo perdido para nosotros más tiempo durará el período de tristeza, pudiendo llegar a durar meses o incluso más un de año, tras el cual quedar una cierta tristeza residual. Si caemos en una depresión, por muy bien que apliquemos las técnicas para salir de ella nos puede llevar cierto tiempo y mientras tanto sentirnos hundidos. Del mismo modo, determinados dolores asociados a ciertas enfermedades o fracturas pueden perdurar durante un período hasta que sanemos de la enfermedad o fractura.

Es inevitable para mí y para el resto de personas y animales con un sistema nervioso desarrollado. No sólo es natural, sino que además nos es útil, pues nos ayuda a nuestra supervivencia. Suelen ser momentos puntuales de nuestra vida que pasan al cabo de un cierto tiempo del mismo modo que la arena de un reloj de arena acaba de caer cuando ha pasado el tiempo correspondiente. Sólo hay que esperar a que acabe de caer toda la arena.

Aunque en esos momentos en que tenemos sensaciones desagradables nuestro bienestar emocional se puede deteriorar, paradójicamente muchas veces podemos mantener un alto grado de satisfacción vital, especialmente si vivimos nuestra vida como queremos y nos focalizamos en todo lo positivo que hay en ella.

Muy excepcionalmente se pueden dar sensaciones desagradables crónicas, generalmente dolores físicos, como la artritis o determinados dolores de espalda, algunos de los cuales no tienen cura, por lo que es posible que nos toque vivir con ellos durante toda la vida, generalmente de forma intermitente. Sin embargo, este tipo de dolores son casi siempre de intensidad baja o moderada y podemos aprender ser feliz con ellos.

En todos estos casos, como de forma inevitable conviviremos con sensaciones desagradables durante un cierto tiempo o siempre, para optimizar nuestra calidad de vida nos convendrá aprender a hacernos amigos de ellas y a ser felices con ellas, por muy desagradables que sean, cultivando especialmente la aceptación y la tolerancia al malestar que ya aprendimos, así como positivando la situación y dándonos placeres, sensaciones agradables y satisfacciones que de algún modo nos compensen por ese malestar inevitable, focalizándonos en éstas últimas. Tal como escribió el filósofo estoico Séneca “es feliz el que está contento con las circunstancias presentes, sean las que sean”.

Ya hemos aprendido de forma general cómo gestionar nuestras sensaciones negativas. Ahora sólo queda aplicar estos 6 pasos una y otra vez cada vez que nos venga una de esas

sensaciones. A veces sin quererlo volveremos a caer en los viejos hábitos. Me doy permiso para ello, pero al mismo tiempo ¿me voy a conformar en mantenerme en esos viejos hábitos o voy a seguir los 6 pasos que ya conozco para sentirme lo mejor que pueda?

4.2.2. *Gestión específica*

Todo lo explicado hasta ahora es el esquema general y aplicable a todo tipo de emociones desagradables, pero según de qué tipo de sensaciones se trate convendrá introducir ciertas particularidades. Para combatir cada tipo de sensación desagradable utilizaremos unos escudos y armas específicas y eso es lo que vamos a aprender ahora.

Comenzaremos aprendiendo a identificar y gestionar los 11 principales tipos de emociones negativas: el miedo y la ansiedad, el enfado y el rencor, la frustración, la tristeza, la culpa, la vergüenza, el sentimiento de valer poco, el desprecio, el asco, el odio y la envidia. ¿He vivido esas emociones en mi propia carne? Posiblemente haya sentido como mínimo la mayor parte de ellas, ¿verdad? Para cada tipo de emoción aprenderemos a saber qué la provoca y cómo gestionarla para poder evitarla o como mínimo reducir su impacto.

Luego aprenderemos a gestionar la sensación de tensión y estrés y los deseos insanos. Además de todas esas sensaciones desagradables existen otras, como el asco, la apatía, el aburrimiento, las molestias y dolores físicos, el cansancio, la somnolencia, la sensación de vacío, de confusión, de agobio, de asfixia, de presión, de saturación, de desgaste, de estar sobrepasado o desbordado, de impotencia o de sorpresa desagradable, las cuales abordaremos en el Nivel Avanzado²⁸.

Cuando las nubes de las sensaciones desagradables cubren el cielo de nuestra mente, a veces sentimos que nuestro mundo interior se oscurece y la belleza que hay en él pierde brillo y color. Afortunadamente, si aprendemos a gestionarlas podemos conseguir reducir las en gran medida. Para ello, el primer paso es tomar conciencia de las diferentes sensaciones, expresarlas y etiquetarlas, sabiendo reconocer en cada momento qué tipo de sensaciones tenemos y describirlas, así como qué es lo que las provoca. Empezaremos a aprender cómo gestionar el miedo y la ansiedad²⁹.

4.2.2.1. *El miedo y la ansiedad*

El miedo y la ansiedad son unos mecanismos de protección muy, muy antiguos, tal vez las más antiguas de las emociones, las cuales también compartimos con muchas otras especies. Son muy útiles para protegernos y preservar nuestras vidas y consisten

²⁸ Ver el apartado 4.2. del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

²⁹ Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”