nalización, ya que esta emoción está provocada por ese "dogma" que dice que hay ersonas o conductas "mejores" y "peores", "superiores" e "inferiores", "buenas" y "ma-as", "válidas" e "inútiles", "valiosas" o "sin valor", "virtuosas" y "despreciables".

La irracionalidad de las creencias sobre el valor personal estriba en que todo eso on valoraciones o juicios de valor que no describen la realidad. Desde un punto de ista objetivo y científico, las personas son seres vivos compuestos de partículas con nergía asociada que funcionan en base a las leyes del universo, y no de "valor" o "falta le valor". Desde una perspectiva racional, las personas, al igual que otros seres vivos y uerpos inanimados, tienen una serie de características físicas y químicas observables, onstatables y demostrables, como el peso, la masa, el tamaño, la longitud, el volumen, temperatura o el color, pero no tienen valor ni lo dejan de tener.

Un científico puede demostrar con un termómetro que la temperatura corporal de n determinado pájaro es más alta que la de un determinado ser humano en un mo-ento dado, o probar con una cinta métrica que un elefante tiene un tamaño mayor que n ser humano, pero lo que no puede demostrar es que un ser humano tiene más valor ue un chimpancé o que otro ser humano, dado que es una cualidad que en realidad no xiste de manera objetiva en la naturaleza, sino que es una pura invención subjetiva del erebro humano, una simple creencia sin fundamento, como creer en la existencia de os gnomos o de Papá Noel.

Cuestionarme esta creencia irracional es la clave para deshacer el sentimiento de aler poco, aunque si practico el amor hacia mí mismo[1] y desarrollo mi autoestima[2] , llo también me ayudará a deshacer dicho sentimiento.

4.2.2.8. El desprecio

El desprecio es ese sentimiento desagradable que consiste en ver a alguien como inferior o sin valor. Incluye el menosprecio, el desdén, el sentimiento de superioridad, la arrogancia, la prepotencia, la minusvaloración, la devaluación y la falta de consideración y respeto, así como en gran medida también el orgullo. Puede estar relacionado con el sentimiento de valer poco, el enfado, el rencor, el odio y el asco. No sólo nos hace sentir mal a nosotros, sino también a los demás a veces. En ocasiones lleva incluso a tratarles mal, así como al abuso y a la explotación.

Cuando creemos que nosotros valemos poco tenemos un sentimiento de valer poco o de baja autoestima y cuando creemos que son los demás los que valen poco tenemos un

[1] Ver el apartado 4.1.2. El amor, en lo referente al amor hacia mí mismo.

[2] Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

sentimiento de desprecio. La expresión característica puede ir desde un moderado "es un poco…" hasta un prepotente "es un inútil", un agresivo "es un imbécil", un irreverente "vaya gilipollas" u otros calificativos todavía más soeces que no son necesarios listar aquí, pronunciados a veces contrayendo la nariz y la boca, especialmente una de las dos esquinas del labio, y girando un poco la cabeza para no tener que mirar a quien despreciamos.

Posiblemente esta emoción surgió con la función de evitar conductas que puedan ser perjudiciales para otras personas o para el grupo. Así, por ejemplo, si una persona se intentaba aprovecharse de los demás, posiblemente ello generaría sentimientos de desprecio que servirían para reducir o eliminar esa conducta que no gustaba.

La clave principal para eliminar el desprecio es racionalizar, dado que se basa en la creencia irracional valorativa de que algunas personas valen poco, valen menos o que son despreciables. Desarticulando nuestras creencias irracionales sobre el valor personal tiende a deshacerse el sentimiento de desprecio. Otra creencia irracional que contribuye al desprecio es pensar que la persona despreciada no "debería ser así", pero cuando nos damos cuenta de que en el universo no existe tal supuesta obligación y de que en realidad esa persona no puede ser de otra forma, ya que no se dan las circunstancias para ello del mismo modo que no se dan las circunstancias para que siempre haga el clima ideal, tiende a remitir el desprecio.

Una distorsión cognitiva que está frecuentemente detrás de la sensación de desprecio es omitir cualidades de la persona despreciada, exagerar sus fallos y ver a esa persona de una forma más negativa de lo que es en realidad. Muy relacionado con esta distorsión cognitiva está el error de sobreestimar nuestras cualidades, lo que, junto con lo anterior, nos lleva al orgullo. Para deshacer estos errores mentales tendré que listarme las características que me gusten de la persona a la que desprecio y mis puntos débiles.

Asimismo, si cultivamos regularmente el amor y la compasión[3] será más difícil que tengamos el sentimiento de desprecio, pues tendemos a valorar y apreciar aquello que amamos.

4.2.2.9. El odio

Una emoción especialmente desagradable tanto para nosotros como para aquellos a quienes va dirigida es el odio, que incluye la antipatía, la enemistad o la repulsión hacia una persona, grupo de personas, organización, animal, idea, cosa, situación o fenómeno, así como el deseo de evitar, limitar o destruir aquello que se odia. Asimismo incluye el rechazo, el detestar y la animadversión. El odio también puede ser hacia nosotros mismos. La expresión característica iría desde un "no me gusta" hasta un "lo detesto" o "lo odio".

Cumple la función de protegernos de algún elemento que creemos dañino, ya sea para nosotros o para otras personas, por lo que frecuentemente está relacionado con el enfado, el rencor, el miedo, la ansiedad, el desprecio y el asco. Es lo contrario del amor y a diferencia de muchos enfados, que duran poco, el odio suele durar mucho o incluso siempre. Y ello es así porque la función del enfado es defendernos frente a un ataque concreto, por lo que suele estar vinculado a ese ataque y luego tiende a desaparecer, mientras que el odio está pensado para protegernos de forma continuada de algo dañino, algo que puede constituir una amenaza continuada para nuestra vida o integridad física o moral o la de otras personas, por lo que puede llevar aparejado un afán destructor. El odio nos hace sentir mal y las claves para liberarnos de él son racionalizar y soltar.

Racionalizar

El odio suele surgir cuando creemos que alguien o algo es nocivo, dañino, "malo", pero con cierta frecuencia aplicamos irracionalmente esas etiquetas a determinadas personas, grupos de personas o elementos que de forma objetiva no son dañinos. Esas creencias distorsionadas suelen ser debidas a que nos inculcaron en la infancia que algo o alguien era odioso y nos lo creímos.

Es el caso de la homofobia, que fue difundida por algunas religiones que extendieron la creencia irracional de que los homosexuales eran "malos", "perversos", "depravados" y de que constituían una amenaza para la sociedad porque si no se los perseguía Dios destruiría las ciudades tal como hizo con Sodoma y Gomorra. Pero desde un punto de

[3] Ver el apartado 4.1.2. El amor.

vista objetivo, el hecho de que una persona tenga relaciones sexuales con otra persona de su mismo sexo no es algo nocivo para la vida de los demás.

Lo mismo sucedió con el anti-semitismo, que se difundió en la Edad Media en base a afirmaciones falsas de algunas personas que intentaron manipular a la población diciendo falsamente que la Peste Negra que diezmó la población europea en aquella época era porque los judíos envenenaban los pozos de agua o porque atraían la cólera divina. También difundieron la calumnia de que los judíos mataban a niños cristianos para sus rituales. Esas creencias falsas e irracionales generaron mucho odio hacia los judíos, que llevó a matanzas desde la Edad Media hasta el holocausto nazi. Y algo parecido sucedió con otros grupos humanos en los genocidios de Ruanda y en otros episodios grises de la humanidad.

En otras ocasiones un elemento puede tener una cierta parte dañina, pero la irracionalidad estriba en que la exageramos, sobre-generalizando como si todo el elemento en sí fuese 100% nocivo o negativo, o catastrofizando, creyendo que algo es una seria amenaza para nuestra vida cuando en realidad no lo es. Así, si una persona de un determinado grupo racial, étnico o del tipo que sea me ha causado daño a mí o a otra persona y sobre-generalizo pensando que todo ese grupo es dañino y "malo", he creado un prejuicio irracional que induce al odio. En ocasiones también sucede que una persona ha cometido algún acto dañino puntual y sobre-generalizamos creyendo que esa persona en su conjunto es "dañina" y "mala", negándonos a tener en cuenta que en realidad tiene muchas más dimensiones y posiblemente también actos de ayuda, generosidad o compasión. Si tomamos conciencia de esto y pasamos de una concepción muy negativa a otra que puede seguir siendo negativa, pero menos, se reducirá nuestro nivel de rechazo.

Cuando alguien tiene una conducta que causa daño con frecuencia consideramos que la persona es intrínsecamente "nociva", como si ese rasgo formase parte de su naturaleza más profunda y de forma permanente, pero según los estudios antropológicos parece que la naturaleza de la inmensa mayoría de las personas consiste en causar daños sólo cuando es estrictamente necesario para la supervivencia[4] . Generalmente cuando alguien causa algún daño es porque se encuentra sometido a unas creencias y emociones que en ese momento le hacen actuar así, pero eso puede cambiar en el futuro y sustituirse ese estado mental por otro más benigno.

Otra creencia irracional que contribuye al odio es pensar que la persona o grupo en cuestión "debería" actuar de otra manera, cuando la realidad es que ninguna ley del universo dice que exista esa supuesta "obligación". De hecho, desde el momento en que eso sucede es que no puede ser de otra manera en base a las leyes de causa y efecto. Si en vez de pensar "tal persona ha hecho esto" pienso "sucede esto", sentiré menos odio.

Soltar

[4] Ver el apartado 7.7.1.1. Pensamientos sociales.

Una vez tomamos las medidas que estén en nuestras manos para intentar evitar daños reales y aceptamos el resto, el odio pierde su función de ser, por lo que podemos soltarlo. Sin embargo, a veces nos aferramos a él como a un tesoro, creyendo que lo necesitamos para protegernos, aunque, en realidad, una vez hemos hecho lo anterior, para lo único que sirve es para hacernos sentir mal a nosotros y a los demás. Puede darse la paradoja de que al final lo que realmente sea dañino para mí sea el odio más que el elemento que lo causa.

Hay tantas cosas en el mundo que pueden ser nocivas: los virus de la gripe, el del Sida, el del sarampión, la bacteria de la gastroenteritis, el frío intenso, el calor, los coches, los cuchillos, las tijeras … ¿qué sucedería si tuviésemos que vivir en constante estado de odio hacia todo aquello que pueda causar daños? … viviríamos todos amargados. ¿No es más agradable intentar evitar que el odio nos robe lo menos posible de nuestros valiosos tiempo, energías, pensamientos y bienestar? Cada vez que pase por nuestra mente un pensamiento de odio y nos demos cuenta de ellos, podemos intentar que se vaya lo antes posible. Si lo miramos de frente, observándolo como hacemos con la meditación focalizada en las emociones[5] , tiende a desvanecerse. Asimismo, si cultivamos el amor[6] reduciremos e incluso eliminaremos el odio.

4.2.2.10. La envidia

La envidia en un sentimiento de desagrado que surge cuando un tercero tiene algo que nosotros deseamos y no tenemos, entristeciéndonos de su bien y alegrándonos de sus males, a veces incluso deseando el mal a la persona envidiada, lo que puede llevar a algunas personas a hablar mal de ella o incluso a hacerle daño. Aunque nos cueste reconocerlo, esta emoción está muy extendida y muchas veces no se libran ni los que han conseguido logros admirados por muchos otros. El matemático y escritor Bertrand Russell escribió "Napoleón envidió a César, César a Alejandro, y Alejandro seguramente envidiaba a Hércules, que nunca existió".

La función de esta emoción es hipotéticamente impulsarnos a conseguir elementos que tienen otras personas y nosotros no y que pueden ser útiles para satisfacer nuestras necesidades, a veces incluso intentando arrebatarles lo que es suyo (como hacen algunos delincuentes) o en casos extremos destruyendo a la persona.

Cuando creemos que podemos conseguir lo que ha alcanzado la persona envidiada o aceptamos que no podemos conseguirlo o que no nos compensa el esfuerzo que ello supone, frecuentemente tenemos una envidia sana o admiración, mientras que si creemos que no podemos conseguirlo y no lo acabamos de aceptar ello puede generar un tipo de

[5] Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada.

[6] Ver el apartado 4.1.2. El amor.

envidia más tóxica y destructiva. El problema es que hace sentir mal tanto a la persona que envidia como a la envidiada, por lo que nos convendrá liberarnos de ella tomando un brebaje que se compone principalmente de sentir, solucionar, aceptar y positivar.

Sentir y tomar conciencia

El que siente envidia muchas veces se engaña a sí mismo y no lo quiere reconocer, pero para desprenderse de ella el primer paso es reconocerla. A veces nuestra envidia es tan tenue que no la queremos clasificar como tal, como cuando nos sentimos mal por el bien ajeno.

Racionalizar

Cuando envidiamos algo, frecuentemente realizamos una distorsión cognitiva, ya que en vez de ver la realidad en su conjunto sólo vemos una parte: el elemento envidiado, como un sueldo elevado o un cuerpo bonito. Sin embargo, no solemos ver el precio que ha tenido que pagar la persona que lo posee para alcanzarlo, como muchas horas de estudio, trabajo, esfuerzo y sacrificio para llegar a alcanzar ese sueldo o muchas sesiones entrenándose en el gimnasio y una dieta rigurosa.

Cuando vemos la realidad en su conjunto nos damos cuenta de que el elemento enviado no suele ser una panacea, sino que tiene sus ventajas y beneficios, pero también sus inconvenientes y sus costes, y de que si nosotros estamos dispuestos a pagar el mismo peaje que ha pagado la persona envidiada muchas veces también podemos conseguir el objeto envidiado.

Solucionar y aceptar

La clave principal es que si eso que tiene otra persona y yo deseo creo que es conveniente que lo consiga, se trata de hacer lo que razonablemente pueda por conseguirlo, elevando a la persona envidiada a alguien inspirador, a un modelo a imitar en algunos aspectos. Si no lo puedo conseguir o no me es posible por ahora o simplemente no quiero trabajar en ello, no me queda más remedio que aceptarlo.

Positivar

La envidia hace que me focalice en esa cosa concreta y específica que me falta y pierda de vista las muchas cosas positivas que ya tengo en mi vida, incluso algunas que probablemente no tiene la persona a la que envidio, por lo que me sentiré mejor si tomo conciencia

de ello, para lo que me puede ser de ayuda de mi Álbum de Pensamientos Agradables[7] .

Por otro lado, si intento alegrarme por el bien ajeno[8] , si cultivo el amor hacia la persona enviada[9] y si trabajo en reducir el deseo de ese elemento que envidio[10] , ello reducirá o eliminará la sensación de malestar que me causa la envidia.

4.2.2.11. El estrés

La activación y tensión de nuestra mente y nuestro cuerpo nos ayuda a sobrevivir, ya que nos empuja a actuar para satisfacer nuestras necesidades, del mismo modo que para que una lavadora pueda lavar antes es necesario activarla con el botón de encendido, con lo cual empieza a dar vueltas.

Cuando afrontamos situaciones que nuestro cerebro considera retos, amenazas o cambios de cierta importancia a los que hay que adaptarse ese nivel de tensión se incrementa por encima de los niveles que tenemos habitualmente en situaciones normales. A esa reacción corporal y mental de subida de nuestra tensión en momentos críticos se le llama estrés o tensión emocional. La expresión característica podría ir desde un "me noto algo tenso" hasta un "uff (suspirando), ¡qué estrés!", acompañada de tensión en nuestros músculos y aceleración de nuestro corazón, nuestra respiración y nuestra mente.

Cuando tengo miedo o ansiedad se me dispara el mecanismo del estrés, pero también cuando me enfado, cuando estoy frustrado, cuando afronto situaciones como una mudanza, un reto profesional, un divorcio complicado, una enfermedad… o incluso cuando tengo frío, mucho calor, cuando llevo bastante rato trabajando, cuando estoy cansado, cuando hay contaminación acústica, cuando tengo un dolor en la espalda o cuando tengo pensamientos desagradables.

Un cierto grado de estrés en algún momento puntual es natural y puede ser positivo. Cumple su función, que es dar el cien por cien o el noventa por cien u otro nivel de esfuerzo apropiado en momentos críticos. Este mecanismo se desarrolló hace millones de años principalmente para afrontar amenazas reales mediante el ataque o la huída. Cuando un león venía a por nosotros, se disparaba este mecanismo para huir o, si no era posible, luchar. Como de ello dependía nuestra vida, el mecanismo del estrés activaba todo nuestro cuerpo para que rindiésemos al máximo: el corazón pasaba a bombear más rápido la sangre a los músculos para que estuviesen bien alimentados, éstos se contraían para correr lo más rápido posible, la respiración se aceleraba, el cerebro y la actividad nerviosa se disparaban, todo ello para facilitar la acción.

---

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

8 Ver en el libro "La Ciencia del Bienestar Personal" el apartado 4.1.3. La alegría, en lo referente a alegrarnos por el bien de los demás.

9 Ver el apartado 4.1.2. El amor.

10 Ver el apartado 4.2.2.13. Lo deseos intensos.

Sin embargo, esta prestación "de serie" con la que nos han fabricado está prevista para momentos puntuales, como un ataque de un depredador, y no para mantenerlo durante largo tiempo. Si el nivel de estrés es excesivo o se prolonga suele ser desagradable, además de suponer un desangrado de energías. Asimismo, es nocivo para nuestra salud, ya que todo el esfuerzo que genera el estrés hace se reduzcan nuestras energías y recursos para defendernos de las amenazas para nuestra salud, reduciéndose nuestro sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables a las enfermedades y acelerando también el proceso de envejecimiento, tal como ha demostrado la ciencia.

Para evitar unos niveles de estrés excesivos y desagradables la clave es solucionar, aplicando dos antídotos: intentar que no se acumule más tensión de lo razonable en el día a día y tomarnos tiempos de recuperación destinados a deshacer la tensión acumulada.

Para evitar que se acumule tensión de lo que se trata es de vivir con conciencia y cuando nos demos cuenta de que comenzamos a estar tensos, intentar deshacer la tensión y la causa de la misma. Podemos deshacer la tensión concentrándonos en las partes tensas de nuestro cuerpo[11] y haciendo afirmaciones y visualizaciones para destensar esas zonas[12] . Para deshacer la causa de la tensión la clave es detectar cuál es e intentar combatirla aplicando lo que estamos aprendiendo para gestionar los pensamientos y las emociones desagradables.

A pesar de hacer lo anterior lo más probable es que se acumule tensión, al menos en ciertos momentos, ya que suele ir aparejada a los retos y situaciones de la vida. Ello sucede

[11] Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo referente a la conciencia focalizada en las sensaciones de tensión.

[12] Ver el apartado 4.1.1. La serenidad

de forma más acusada en épocas críticas, en que la recuperación sea insuficiente para el nivel de estrés que experimentamos, por lo que éste se va acumulando y haciendo cada vez más grande, como una bola de nieve, siendo cada vez más complicado de reducir.

Para deshacer esa tensión acumulada los remedios naturales son dormir y descansar. Seremos más eficaces si en nuestro descanso aplicamos las técnicas de relajación que ya hemos aprendido: la meditación[13] y la relajación corporal y mental a través de afirmaciones y visualizaciones[14] . También podemos usar los estiramientos y el Yoga [15], la respiración profunda[16] , el ejercicio físico[17] , los masajes y automasajes[18] , el Taichí y el Qigong o cualquier técnica que nos funcione. Puedo ir probando diferentes técnicas y experimentar hasta que descubra lo más efectivo para relajarme y lo que más me guste poner en práctica.

En épocas de mayor tensión necesitamos dedicar más tiempo a la relajación y el descanso. A veces nos sucede que en determinados períodos de nuestra vida nos enfrentamos a situaciones que nos desbordan, sintiendo que llevamos una gran carga sobre nuestros hombros. Pueden ser situaciones de tipo profesional, financiero, amoroso, familiar, de salud, de otro tipo o a veces varias de esas situaciones al mismo tiempo.

¿Alguna vez me he llegado a sentir como los hámsteres que corren encima de un rodillo y no pueden parar de correr, ya que en caso contrario se caerían? Cuando nos vemos atrapados en una situación prolongada de estrés o nos vemos obligados a hacer un sobreesfuerzo continuado a menudo acabamos consumiendo energías de nuestra reserva. Gastamos más energías de las que realmente producimos y en nuestra cuenta corriente de energía entramos en números rojos. Nos vamos endeudando y ello puede aguantar un tiempo, pero no por siempre. Al final se producirá una quiebra y la situación explotará con problemas de agotamiento, ansiedad, irritabilidad, depresión, el síndrome de estar quemado, problemas de salud o varios de estos síntomas a la vez.

Conocer nuestro sistema nervioso nos ayuda a entender por qué sucede eso. Nuestro sistema nervioso autónomo se divide en dos: la división simpática y la división parasimpática. El efecto de la división simpática generalmente consiste en activar el organismo y prepararlo para la acción, para "luchar o huir", generando estrés. La división parasimpática tiene el efecto contrario, es decir, envía mensajes de relajación para que el organismo vuelva a la normalidad. Una vez ha pasado el peligro, da instrucciones para que el corazón vuelva a latir al ritmo normal, la respiración se calme, los músculos se descontraigan y todos los órganos vuelvan a un ritmo más sosegado. En otras palabras, la división simpática es el acelerador y la división parasimpática es el freno.

---

13 Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

14 Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

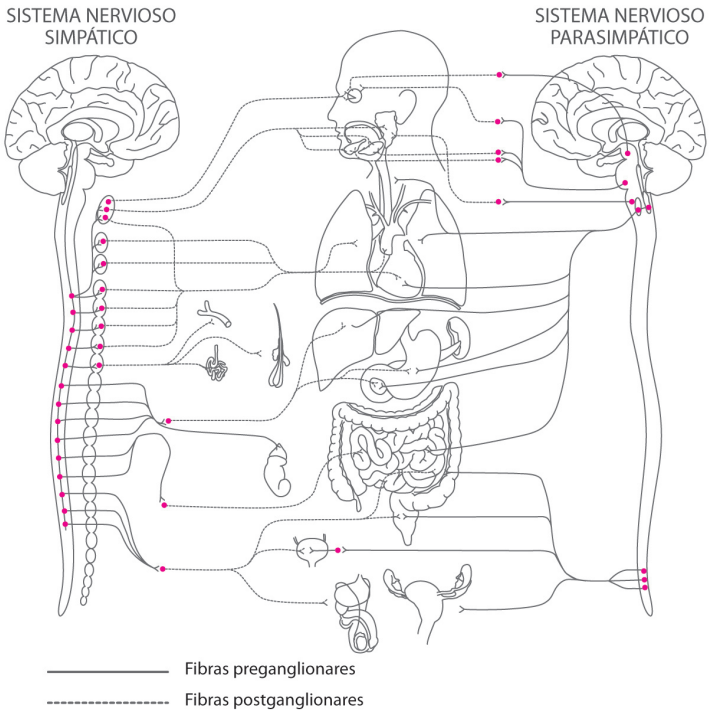
15 Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a los estiramientos y el Yoga.

16 Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

17 Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

18 Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a masajes y automasajes.

Sistema nervioso autónomo



Este freno suele funcionar bien cuando el momento de estrés no ha sido muy largo, dado que hemos sido diseñados para tener tensión en momentos puntuales, pero cuando estamos bajo las presiones duraderas a que a veces estamos sometidos en la vida moderna dicho mecanismo en ocasiones falla. Si hemos padecido un tiempo largo de estrés, a veces aunque intentemos apretar el freno ya no nos es posible volver a la distensión de forma inmediata y lleva más tiempo. Cuanto más tiempo de tensión, más tiempo cuesta luego la distensión.

Cuando hemos entrado en esta dinámica volveremos a sentirnos bien si hacemos un trabajo serio de recuperación, descanso y relajación. Si hemos caído en una "quiebra energética", la solución consistirá en apretarse el cinturón durante un tiempo, gastar menos energías para que nuestros ingresos superen a nuestros gastos y con la diferencia ir devolviendo nuestras deudas energéticas hasta que por fin nuestra situación vuelva a estar saneada. Para volver al saldo positivo necesitamos descansar y relajarnos lo suficiente, por lo que tal vez es el momento de hacer un paréntesis, como tomarnos unos días de descanso,

hacer unas vacaciones o, según la gravedad, pedir una excedencia, una baja o tomarnos un período sabático.

Lo más efectivo es realizar durante ese tiempo un trabajo intenso de relajación, combinando varias de las técnicas arriba mencionadas, aplicadas con esmero y rigor. Por ejemplo, me podría reservar un rato al día para hacer primero ejercicio físico, luego estiramientos a fondo y luego una sesión de técnicas de meditación y relajación. Finalmente, puedo darme una ducha caliente y fría. Me reservo tiempo para no hacer nada. Puedo regalarme algún masaje, automasaje u otro tratamiento. Cuanto más intensivo y a conciencia haga todo este trabajo antes recuperaré mi estado de normalidad y mi mar interior pasará de estar agitado a quedarse en calma. Pero si el grado de estrés o ansiedad es tan alto que con todas estas técnicas no puedo volver a un razonable nivel de relajación tal vez lo más adecuado será recurrir a un psiquiatra que me recete temporalmente medicación para relajarme.

Para terminar, mencionar tres "temas específicos" que pueden causarnos especiales problemas de estrés y malestar. Un tipo concreto de estrés es el estrés laboral, que puede hacer que nos "quemenos" y caigamos en el llamado síndrome de burn-out o de estar quemado, que consiste en un estado de agotamiento al que se llega a causa de un estrés laboral prolongado, que suele ir acompañado de una insatisfacción, una actitud de cinismo hacia el trabajo y una sensación de ineficacia. Por otro lado, no todas las personas tienen la misma proclividad hacia el estrés, sino que tienen más aquellas con una tendencia competitiva, llamada técnicamente personalidad de tipo A. Estos individuos son a menudo ambiciosos y tienden al logro y la eficacia, pero a cambio pagan un precio sacrificando parte de su bienestar emocional. Si nos identificamos con alguno de estos tres "temas específicos" podremos mejorar nuestra calidad de vida si los trabajamos a conciencia con las técnicas adecuadas, que se detallarán en el Nivel Avanzado.[19]

4.2.2.12. Los deseos intensos

Los deseos que son intensos se convierten en obsesivos, compulsivos y adictivos y nos hacen sentir mal. Cuando la motivación hacia algo es excesiva, genera un ansia, un anhelo, una desesperación y una tensión que causan malestar, así como unos impulsos orientados a conseguir eso que deseamos llamados compulsiones que cuestan de controlar. Si queremos conducir una moto y ésta no tiene nada de potencia, no podremos ir a ningún lado; si tiene una potencia moderada podremos correr y a la vez seremos nosotros quienes la dirijamos y controlemos; pero si se dispara la potencia y la velocidad cada vez nos costará más controlarla y podría acabar sucediendo que fuese la moto la que nos dominase a nosotros, hasta el punto en que podríamos acabar chocando y dañándonos. Como dicen los maestros orientales sobre el deseo: «Es como un tigre. Hay

[19] Ver en el libro "La Ciencia del Bienestar Personal" los temas específicos del apartado 4.2.2.12. El estrés.

que aprender a cabalgar sobre él, porque si te descabalga te engulle».

A veces no podemos controlar nuestros impulsos internos y desarrollamos hábitos adictivos, compulsivos o impulsivos que nos perjudican. Es el caso de las adicciones a sustancias, como las drogas, el alcohol, el tabaco, el café u otras. Pero las adicciones también pueden ser hacia conductas, como comer, trabajar, tener éxito, ser perfecto, comprar, practicar el sexo, ver la televisión, usar el ordenador, robar (cleptomanía), incendiar (piromanía), limpiar u ordenar, entre otras. Y también están las adicciones a las relaciones y las personas, como la dependencia de alguna persona o la necesidad de que otras personas dependan de nosotros (codependencia). ¿Qué es lo que yo deseo con mucha intensidad hasta el punto de generarme adicción?

Mis deseos intensos suponen un apego y dependencia psicológica que resulta una carga pesada y me limita. Si no puedo satisfacer ese deseo obsesivo me genera gran frustración y la ansiedad y temor a nunca alcanzarlo. En el caso de que sí alcance el objeto anhelado el excesivo apego y aferramiento me genera un temor a perderlo. Además de hacerme sentir mal, puede ser contrario a la satisfacción de mis necesidades, ya que puede hacer que dedique muchas energías a un deseo concreto a costa de descuidar otras necesidades y dejar de cultivar aquello que realmente me hace feliz. No sólo nos perjudica a nosotros, sino que con cierta frecuencia también a los demás, pues los deseos obsesivos pueden llevarnos a intentar aprovecharnos de otras personas, generándose una situación lose-lose, en la que todos perdemos.

Las ansias suelen ir acompañadas también de un tipo de pensamiento recurrente

llamado obsesiones, que son como una cinta rayada que se repite una y otra vez. Los deseos suelen ser activados por imágenes mentales y cuando me obsesiono se exagera la intensidad y frecuencia de dichas imágenes. Las obsesiones consumen sustancias de mi cerebro y agotan mis circuitos cerebrales. Cuanto más me obsesiono por algo, más me voy cansando mentalmente y peor me voy sintiendo.

Las ansias cumplen hipotéticamente una función útil que consiste en que cuando nos encontramos en situaciones que pueden tener un gran impacto en nuestra supervivencia y la de nuestros genes nos impulsan con mucha fuerza a hacer aquello que creemos que nos lleva a satisfacer una necesidad orientada a esa supervivencia. Así, por ejemplo, históricamente cuando teníamos hambre hasta el punto de estar nuestra vida en peligro, un deseo intenso y desesperado hacia buscar comida nos podía salvar la vida, ya que al generarnos una sensación desagradable nos empujaba a buscar alimentos con más empeño para evitar esa sensación, generándose unos impulsos fuertes o compulsiones hacia la búsqueda de comida y unos pensamientos recurrentes y obsesivos sobre cómo encontrar comida que nos ayudaban a focalizarnos en ese reto.

El deseo obsesivo genera muchas veces más eficiencia que el deseo moderado, pero también tiene un alto coste: provoca un gran gasto de energía y malestar, por lo que mejoraremos nuestra calidad de vida si lo reservamos como máximo para situaciones extremas. Sin embargo, esos casos extremos casi nunca se dan y cuando tenemos algún afán muy fuerte hacia algo suele ser irracional, basado en la creencia de que necesitamos de forma absoluta y desesperada algo que en realidad no lo necesitamos para vivir.

Ya desde la antigüedad la escuelas que enseñaban a ser feliz, tanto en occidente, como el epicureísmo, el cinismo o el estoicismo, así como en oriente, como el Yoga, el budismo o el taoísmo, solían tener el común denominador de enseñar a reducir los deseos para sentirse mejor. Así, por ejemplo, el fundador del taoísmo Lao Tse afirmaba que "la ausencia de deseos trae quietud, y el mundo se corrige por sí mismo." Hoy la psicología moderna enseña a aquellos que tienen deseos obsesivos y adicciones a liberarse de esa pesada carga.

La buena noticia es que podemos entrenar nuestra mente para reducir la intensidad de nuestros deseos hasta convertirlos en saludablemente sosegados y agradables, aunque conviene tener claro que reducir la fuerza de los deseos o desear poco no significa prescindir de lo que deseamos, no tenerlo o no alcanzarlo. Es independiente, ya que la consecución de algo depende de muchos factores diferentes a la intensidad del deseo. Así, por ejemplo, una persona puede desear intensamente tener mucho dinero y salud y no tener ninguno de los dos y otra puede desearlo poco y tenerlos ambos.

Las claves para gestionar nuestros anhelos consisten principalmente en sentir y tomar conciencia, en racionalizar y en solucionar.

Sentir y tomar conciencia

Para sentirnos mejor con nuestros deseos intensos el primer paso es ser honestos con nosotros mismos y cada vez que tengamos deseos intensos detectarlos y reconocerlos, así como el malestar que nos provoca, lo que nos será más fácil si vivimos con conciencia[20] . Tal vez deseo algo demasiado intensamente cuando pienso o digo: "lo qué daría por conseguir eso", "lo deseo con toda mi alma" o "es un sueño".

Racionalizar

Nuestros pensamientos generan la mayor parte de nuestros deseos desagradables y cambiando los primeros podemos convertir los segundos en positivos. Para ello la clave es deshacer las creencias y pensamientos de dependencia[21] que hay detrás de esos deseos obsesivos y adictivos, lo cual hará que se vayan desinflando nuestros deseos.

Solucionar

Si realmente es beneficioso para nuestra felicidad y la de los demás conseguir eso que deseamos, la solución consiste en convertir ese deseo en una meta, en trazar un plan de acción para alcanzarla y en ponerlo en práctica con resolutividad[22] .

Sin embargo, con cierta frecuencia perseguir algunos deseos tiene más inconvenientes que ventajas para nuestra felicidad y la de los demás, en cuyo caso seremos más felices a la larga si aprendemos a no reaccionar frente a las pulsiones que nos impulsen a hacer algo que no convenga hacer, en limitarnos a sentirlas sin resistirnos ni oponer resistencia, del mismo modo que la roca permanece impasible frente a la lluvia que le cae encima, con la actitud de meditación que ya hemos aprendido, y aplicando también lo explicado para aumentar nuestra tolerancia al malestar.

Convenga o no actuar para conseguir el deseo, si éste es intenso solucionaremos el malestar que nos provoca reduciendo su intensidad, lo cual conseguiremos, aparte de racionalizando, mediante un entrenamiento de la conciencia, cognitivo y emocional.

Entrenamiento de la conciencia

La realización regular de sesiones de entrenamiento de la conciencia[23] nos es de gran ayuda para combatir los deseos excesivamente intensos. Además de que sirve para tomar conciencia de los mismos, está probado científicamente que es una técnica eficaz contra

[20] Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia.

[21] Ver el apartado 3.2.1.5. Pensamiento de dependencia.

[22] Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

[23] Ver el apartado 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

adicciones, obsesiones y compulsiones. El deseo desesperado se alimenta de pensamientos obsesivos consistentes en creer que tenemos la necesidad absoluta de algo concreto y justamente la meditación lo que hace es reducir significativamente los pensamientos, por lo que el efecto que tiene es como si quitásemos el combustible que alimenta el fuego.

Además, ataca a la misma quintaesencia del deseo negativo: la compulsión, que es esa fuerza interior poderosa y a veces imparable como un relámpago que genera una conducta impulsiva e irrefrenable hacia satisfacer el deseo, reaccionando a lo que nos dictan los deseos como si fuésemos esclavos de los mismos. La meditación genera justamente la actitud contraria, consistente en limitarnos a contemplar lo que hay dentro de nosotros, incluyendo los deseos desagradables y los pensamientos obsesivos asociados a los mismos, sin reaccionar, como meros observadores pasivos.

Entrenamiento cognitivo

Este trabajo ganará más eficacia si le añadimos un entrenamiento de nuestros pensamientos positivos consistente en focalizarnos, a través de afirmaciones y visualizaciones, en la idea de que nuestros deseos son moderados y dentro de la franja de equilibrio. Podemos imaginar que nuestro deseo es un listón que está alto y que lo bajamos con nuestra mano o que es una luz excesivamente luminosa y que girando un botón baja la intensidad hasta el punto razonable o usar las imágenes y afirmaciones que nos resulten efectivas para reducir la intensidad del deseo, así como utilizar las visualizaciones para cultivar la saciedad[24] .

También es efectivo recordar cosas que antes deseábamos mucho y ya no… y lo proyectamos hacia eso que deseamos actualmente. Podemos pensar también en algo que alguna persona que conocemos desea intensamente y nosotros no… en el ansia que tiene dicha persona respecto a eso y en la tranquilidad que tenemos nosotros… y lo proyectamos hacia aquello por lo que nos afanamos en la actualidad.

Entrenamiento emocional

Cultivar la serenidad y la relajación contribuye también a reducir o eliminar los deseos obsesivos, como también el hacer un entrenamiento motivacional consistente en motivarnos para desmotivarnos, es decir, en desarrollar la motivación y las ganas de liberarnos de los deseos negativos, creando un deseo positivo en contra de los deseos negativos, de forma que el primero neutralice al segundo. Para ello podemos aplicar las técnicas que hemos aprendido para generar deseos positivos, de forma que nos focalicemos en las ventajas y en lo bien que nos sentiremos cuando nos liberemos de los deseos negativos y en los inconvenientes de no hacerlo, así como en las ventajas de evitar las conductas adictivas y en los inconvenientes de no hacerlo.

---

24 Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

A veces ello no resulta fácil, ya que, a diferencia del odio, que se presenta tal como es, los deseos suelen enmascararse y presentarse como atractivos, seductores, tentadores, yendo asociados a placer, concretamente el placer que provoca temporalmente el hecho de saciarlos, lo que puede ocultar su cara real de malestar y sufrimiento. Como escribió el escritor Anatole France, "el deseo embellece los objetos en los que deposita sus alas de fuego".

Para sentirme bien me conviene desarrollar un firme compromiso de liberarme de todo tipo de deseo y hábito adictivo. También me puedo dar premios por reducir tanto el deseo como los pensamientos obsesivos sobre el objeto del deseo y las conductas compulsivas que no me benefician.

Ya hemos aprendido como rebajar los deseos intensos en general, pero para lidiar con algunas adicciones específicas, como a las drogas, al alcohol, al tabaco, a los fármacos, a las conductas, a las nuevas tecnologías, a las relaciones, a la perfección, a la limpieza, al orden u otras existen ciertas particularidades que se explicarán en el Nivel Avanzado, por lo que para mejorar nuestro bienestar emocional y nuestra satisfacción vital convendrá que profundicemos en estos "temas específicos" en la medida en que nos afecten, lo cual se explicará en el Nivel Avanzado[25] .

[25] Ver en el libro "La Ciencia del Bienestar Personal" los "temas específicos" del apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos, así como apartado 4.2.2.1.G. Trastorno obsesivo-compulsivo, y el apartado 4.2.2.1.B. Perfeccionismo.

CAPÍTULO 5
ENTRENAR LAS EXPRESIONES CORPORALES

Anteriormente hemos aprendido que una de las maneras que tiene nuestro cerebro de saber si todo va bien desde el punto de vista de la supervivencia es a través de la información que le aporta nuestro cuerpo: las expresiones corporales. Si los músculos están relajados, la respiración es profunda y abdominal, los latidos del corazón son razonablemente lentos, los músculos que nos hacen sonreír están moderadamente contraídos en forma de sonrisa suave y nuestra postura es positiva, esta información llega a través del sistema nervioso a nuestra mente y ésta deduce que todo va bien, generando bienestar emocional.

Por tanto, si realizamos un entrenamiento corporal con el que aprendemos a regular nuestro cuerpo de modo que éste tenga una expresión positiva nuestro cerebro leerá que la cosa va bien y dará instrucciones a nuestro sistema emocional para que genere sensaciones de agradables.

Este entrenamiento corporal, al igual que el resto de entrenamientos, no se aprende ni da resultados de uno día para otro, sino que requiere tiempo y perseverancia hasta convertirlo en un hábito. Al principio lo sentiremos como algo forzado y artificial y es posible que nos cause cierta tensión, lo cual es perfectamente normal. También es probable que al principio exageremos las expresiones corporales, de forma que resulten poco naturales o incluso rígidas. Con el tiempo y a base de práctica iremos integrando las expresiones corporales positivas de una forma natural, suave y sin forzar. Este entrenamiento se compone de 2 partes: cuerpo positivo y cara positiva.

5.1. CUERPO POSITIVO

Mantenemos un cuerpo positivo cuando está relajado, cuando nuestra postura es razonablemente equilibrada y cuando nuestra respiración es profunda y abdominal. Para conseguirlo es necesario prestar atención focalizada a diferentes partes de nuestro cuerpo, por lo que también es una forma de entrenar la conciencia. Aplicar estas técnicas

no suele requerir una fuerte concentración, por lo que podemos aplicarlas, al menos la mayor parte de ellas, mientras realizamos otras actividades, pero sí requieren un cierto grado de atención focalizada, por lo que es conveniente centrarse en sólo una de las tres facetas del cuerpo positivo en vez de intentar ponerlas en práctica todas al mismo tiempo. Comenzaremos por el cuerpo relajado.

5.1.1. Postura equilibrada

La postura equilibrada consiste en mantener la espalda razonablemente erguida, aunque no demasiado, evitando estar rígido o tenso. Según la prestigiosa clínica americana De Mayo, para mantenerse erguido cuando se está de pie se contraen ligeramente los músculos abdominales (los del vientre), los glúteos (los del culo) y los que tiran los omoplatos hacia atrás, de modo que se junten un poco, aunque manteniendo los hombros bajos y relajados. Al principio será necesario concentrarnos en estos músculos específicos para conseguir que se contraigan éstos y no otros, aplicando la meditación estando de pie[26] , pero cuando tengamos algo de práctica requerirá un tipo de atención menos focalizada, por lo que podremos aplicar esta técnica mientras trabajamos, hablamos con alguien o hacemos otras actividades.

Postura incorrecta

Postura correcta

[26] Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en actividades.

Es beneficios también para el cuerpo y la mente colocar las piernas de forma simétrica y lo suficientemente abiertas como para que nuestro peso descargue bien sobre el suelo (por ejemplo alineando los extremos laterales de los pies más o menos a la misma altura que los extremos laterales de las caderas), repartiendo el peso de forma más o menos equitativa entre ambas piernas. Los pies se colocan en una posición más o menos paralela entre ellos, con las puntas un poco hacia fuera. También es saludable moverse de vez en cuando. Algunos expertos aconsejan también mantener la cabeza alineada con la espalda, de forma que nuestras orejas al mismo nivel que nuestros hombros, mirando al frente.

Al caminar, para mantener la postura erguida podemos contraer un poco el abdomen y juntar las escápulas, manteniendo los hombros relajados. En cuanto a los pies, comenzamos apoyando talón, luego gradualmente la planta del pie y finalizamos por los dedos. La ejercitación de la meditación caminando[27] nos ayudará a ello.

Cuando estamos sentados los expertos en este tema aconsejan mantener la espalda recta, pero sin forzar ni exagerar, los omoplatos hacia atrás, los hombros relajados hacia atrás y hacia abajo y la cabeza en línea recta con la espalda, sin inclinarnos hacia delante, con la nuca relajada y con los pies apoyados planos en sobre el suelo, con una cierta simetría. Las rodillas están más o menos a la misma altura que las caderas.

Conviene sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que ha de sujetar sobre todo la zona dorsal y lumbar. Es preferible no permanecer demasiado tiempo sentado, levantándonos de vez en cuando para activar la circulación y cambiar de postura, o como mínimo moviendo las piernas y los brazos de vez en cuando.

Postura incorrecta

Postura correcta

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

Nos será más fácil mantenernos erguidos si hacemos ejercicio físico que refuerce nuestra musculatura, sobre todo del abdomen y la espalda. Asimismo, la realización regular de estiramientos nos ayuda a mantener una postura adecuada, sobre todo cuando estiramos los músculos del cuello, la espalda, los glúteos y las piernas. Todos estos músculos están unidos formando una cadena que va desde el cuello hasta las pantorrillas. Debido a las tensiones tienden a irse contrayendo y acortando, lo que genera curvaturas en nuestra postura. Al estirarlos tienden a recuperar su forma original y a devolver a nuestra espalda una postura sana.

Si cruzamos brazos o piernas estamos enviado mensajes al cerebro y a otras personas de que nos estamos protegiendo de algo, de que estamos a la defensiva, de que nos estamos cerrando al exterior porque hay algún tipo de amenaza, mientras que si mantenemos brazos y piernas abiertas estamos enviando mensajes de seguridad, serenidad, apertura y confianza en el mundo que nos rodea. Por ello, podemos elegir posturas razonablemente abiertas, especialmente cuando nos estemos relacionando con otras personas. Sin embargo, en los momentos en que buscamos el recogimiento (por ejemplo cuando queremos reflexionar sobre algo o hacer meditación) también están en línea con ese estado mental las posturas más cerradas, tanto de piernas como de brazos y manos.

Al intentar mantener una postura equilibrada, erguida y simétrica es fácil caer en la rigidez y el exceso, por lo que convendrá también intentar ser moderado y flexible, compaginando lo anterior con la naturalidad y la espontaneidad y evitando tener siempre la misma postura.

La postura guarda correlación con el estado de ánimo. El estado de ánimo depresivo suele ir asociado a hombros caídos. El estado de ánimo de miedo y ansiedad suele ir asociado a encogimiento y tensión. Cuando tenemos una postura equilibrada y armoniosa tendemos a un estado de ánimo equilibrado y armonioso.

Además, mantener la postura correcta es beneficioso para nuestra espalda, nuestra respiración y nuestros órganos internos. Asimismo, tendremos una imagen más estética, eliminando curvaturas exageradas, barriga y papada. Y lo que es más, es una forma de vivir con conciencia, prestando atención a los músculos de nuestro cuerpo que hacen mantener la postura.

5.1.2. Cuerpo relajado

Tenemos nuestro cuerpo relajado cuando sus músculos están distendidos, tanto los externos como los internos. Si nuestro cuerpo se tensa puntualmente para afrontar un reto que nos motiva, ello puede ser agradable si nuestra mente lo lee como una experiencia excitante y divertida, pero si la tensión corporal se mantiene durante mucho tiempo frecuentemente lo interpreta como que algo va mal y tendemos a sentirnos tensos, nerviosos, estresados, agobiados y agotados.

Podemos evitar lo anterior haciendo un trabajo de relajación de nuestro cuerpo. En el día a día vamos acumulando tensión corporal, especialmente cuando nos enfrentamos a

situaciones estresantes. Nuestros músculos, tanto externos (como los de la espalda) como internos (como los de nuestro estómago, intestinos, corazón, pulmones o diafragma) van acumulando tensión y cuando se acumula mucha puede llegar a dañar los órganos y hacer que funcionen mal. Se trata de una tensión acumulativa que tiende a ir a más, salvo que la vayamos deshaciendo.

Para conseguir la relajación de los músculos puedo observar de frente las zonas tensas, ya sean externas o internas, aplicando la conciencia focalizada en las sensaciones de tensión[28] . Sólo con ello tienden a distenderse. También puedo hacer afirmaciones y visualizaciones en que me imagino cómo se descontraen dichos músculos, como visualizar que aprieto con mi dedo en los mismos y eso los hace distenderse o que esos músculos se vuelven blanditos o que deshago un nudo en ese punto o que suelto unas cintas elásticas o cualquier tipo de visualización que me sea efectiva para que se distienda. Cabe asimismo hacer una sesión de relajación muscular y mental mediante afirmaciones y afirmaciones[29] .

También puedo contraer los músculos tensos fuertemente durante 10 segundos y luego distenderlos durante otros 10 segundos, varias veces hasta que se descontraigan. Pero probablemente la forma más eficaz de descontraerlos, sobre todo los externos, es mediante los estiramientos/Yoga y los masajes y automasajes.

Estiramientos y Yoga

Los estiramientos consisten en lo contrario de contraer los músculos, realizando posturas que tiran de los músculos y los distienden y relajan, generalmente con un grado mayor de profundidad que con los otros métodos de relajación. Si realizamos una sesión de estiramientos adecuadamente, trabajando sobre todo los músculos de la espalda, el cuello, las piernas, el diafragma y los músculos que rodean al corazón, que son los que más tensión suelen acumular, podemos terminar sintiendo una dulce y acusada sensación de relajación y bienestar, tanto corporal como mental. Además de hacernos sentir relajados, aportan a nuestro cuerpo flexibilidad y salud.

Para evitar daños es muy conveniente hacer los estiramientos de forma lenta, suave y gradual, sin forzar, observando los mensajes del cuerpo y parando si experimentamos cualquier dolor. Estos ejercicios están contraindicados para determinados problemas de salud, por lo que es aconsejable consultar con nuestro médico en caso de duda sobre qué posturas podemos hacer y cuáles no, especialmente si tenemos problemas de cuello o de espalda. En cualquier caso, más vale pecar de prudente.

Podemos hacer cada ejercicio una vez, pero se consiguen mejores resultados si lo hacemos hasta 3 veces, estirando, luego haciendo una pausa para descansar, volviendo

---

28 Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en el cuerpo y las sensaciones de tensión.

29 Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

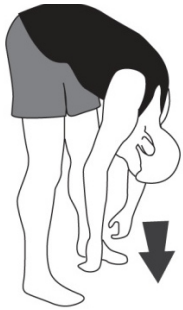
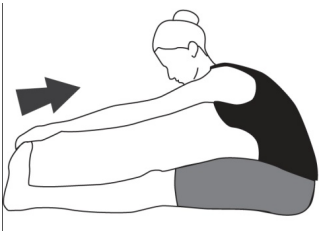
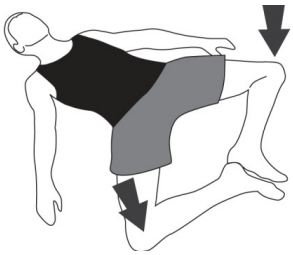
a estirar … y así hasta 3 veces para cada ejercicio. Mientras realizamos el estiramiento respiramos de forma lenta y regular.

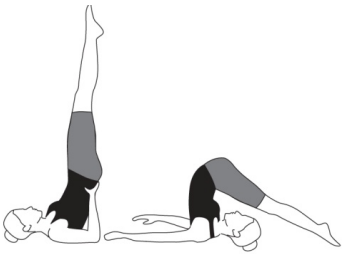
Prestamos atención a los músculos que estamos estirando, observando la tensión de los mismos, convirtiendo este ejercicio en una meditación focalizada cuyo objeto de concentración son los músculos estirados y las sensaciones de tensión. Podemos concentrarnos también en afirmaciones como "aflojo", "suelto", "mi músculo se vuelve blando y elástico" y en visualizaciones como que el músculo es algo que se destensa, como quitar una cinta elástica que sujeta un bulto al techo de un coche, así como que es algo flexible o blando, como la plastilina, el chiclé o una goma elástica.

Existen muchas posturas para destensar los diferentes músculos, pero por ahora aprenderemos posturas para las zonas donde suelen acumularse más tensiones, algunas de ellas de Yoga, y en el Nivel Avanzado aprenderemos nuevas posturas.

Posturas de estiramientos

	Este estiramiento sirve para distender el cuello y la parte alta de la espalda. Ejercicio: de pie o sentado, estiro lateralmente el cuello de forma muy suave, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Tiempo: un mínimo de 10 segundos a cada lado.
	Área estirada: nuca y parte alta de la espalda. Ejercicio: De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca, tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho, de forma muy suave. Tiempo: un mínimo de 20 segundos.

	Área estirada: espalda, piernas y cuello. Ejercicio: partiendo de una posición erguida, flexiono la espalda para tocar las puntas de mis pies. Si lo deseo, puedo flexionar ligeramente las rodillas. Cuando alcance un alto grado de flexibilidad, podré incluso colocar las manos planas sobre el suelo. Tiempo: un mínimo de 20 segundos.
	Área estirada: piernas, espalda, cuello, diafragma y otros músculos internos. Ejercicio: sentado, con las piernas estiradas, me inclino hacia delante y cojo los pies con mis manos, tirando de los pies hacia atrás en dirección al tronco. También conviene hacer este estiramiento sin coger los pies con las manos, simplemente dejando caer nuestro peso, lo cual es un ejercicio excelente para distender otros músculos tanto externos como internos. Tiempo: un mínimo de 20 segundos.
	Área estirada: espalda y piernas Ejercicio: tumbado, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, intento mantener abiertas las piernas. Tiempo: un mínimo de 30 segundos.

	Área estirada: este estiramiento de Yoga llamado vela (la primera postura) y arado (la segunda) sirve para estirar toda la columna, especialmente las vértebras del cuello y el tórax, así como músculos internos. Ejercicio: echado de espaldas, elevo las piernas y el torso por encima de la cabeza, apoyando el cuerpo con las manos en la cintura y extendiendo las piernas y las caderas en línea recta, con respiración profunda, y permanezco en esta postura un rato. Después bajo las piernas por encima de la cabeza hacia la pose del Arado, colocando los brazos en el suelo. Descanso así durante un minuto antes de bajar las caderas muy lentamente, vértebra por vértebra. Tiempo: 1 ó 2 minutos.

Una forma de hacer estiramientos es a través del Yoga, que además de ellos contiene ejercicios para fortalecer la musculatura, la ejercitación de la respiración profunda y la meditación.

Masajes y automasajes

Cuando un músculo externo está tan tenso o incluso contraído que las técnicas anteriores no consiguen que de forma inmediata deje de esta duro, un buen camino para distenderlo es un masaje. Puedo ir a que me lo haga un profesional o incluso hacérmelo yo mismo, mi pareja u otra persona. Consiste simplemente en hacer presión con mis dedos en aquellos músculos que note tensos, y especialmente aquellas partes donde haya contracturas o músculos duros.

Para ello puedo hacer movimientos circulares con mis dedos o bien simplemente apretar con fuerza durante unos segundos y soltar. Las zonas donde suele acumularse más tensión suele ser la nuca y la parte superior de la espalda. También ayuda a distender todo el cuerpo en general los masajes en los pies y manos, pues son reflejo de otras partes del cuerpo. Al aplicar el masaje, puedo imaginar que mi músculo es blandito como un chiclé o como goma elástica o plastilina, o bien que es algo que se destensa, como deshacer un nudo.

5.1.3. Respiración profunda

La respiración profunda, también llamada abdominal o diafragmática, consiste en respirar principalmente con el abdomen en vez de con el pecho, de forma que baje nuestro diafragma, que es el músculo que tenemos justo debajo de nuestros pulmones, y se nos hinche nuestro vientre, como si fuese un globo.

Este tipo de respiración es la de los bebés cuando nacen, que suelen tener sus cuerpos relajados. Con el tiempo nuestro organismo va acumulado un cierto nivel de tensión crónica, por lo que puede llevar algo de tiempo volver a relajar el vientre. Es por ello que al principio nos puede parecer forzado y costarnos, pero con la práctica nos resultará cada vez más fácil y natural.

El estrés y la ansiedad se caracterizan por una serie de cambios corporales que son los que nos hacen sentir mal, como una respiración rápida, superficial y con el pecho o una aceleración del ritmo cardíaco. Si deshacemos esos cambios corporales con una respiración lenta y profunda dejamos de tener esa sensación desagradable de estrés y pasamos a tener otra sensación agradable de relajación y bienestar psíquico y físico.

Para entrenar esta forma de respirar de lo que se trata es de hacerlo todo lo lenta y profundamente que pueda por la nariz, de forma, suave, regular y uniforme, como si absorbiese el aire con una pajita. Para expulsar el aire voy relajando gradualmente mi vientre y mi pecho. Conviene concentrarse en la sensación de respiración en el abdomen.

Sesión de respiración profunda

1. Inspira con tu nariz lentamente contando hasta cinco, concentrándote en la sensación de respiración en tu abdomen. Cuenta lentamente uno … dos … tres … cuatro …cinco … a medida que inhalas, o más si puedes.
2. Haz una pausa y aguanta el aire contando hasta cinco o más, concentrándote en tu abdomen. Uno … dos … tres … cuatro … cinco...
3. Espira lentamente, con tu nariz o tu boca, contando hasta cinco o más, de forma que llegas a espirar completamente. Conforme espiras, relajas progresivamente tu abdomen y tu pecho hasta que se queden del todo relajados, prestando atención a la sensación de espiración. Uno … dos … tres … cuatro … cinco ...
4. Aguanta algún segundo antes de volver a inspirar.

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

Conforme vayamos practicando, cada vez aguantaremos más segundos tanto al

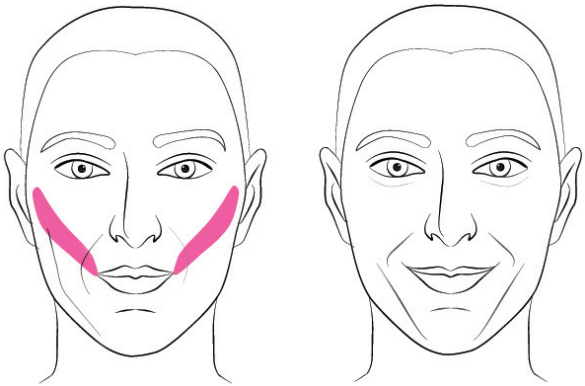
inspirar como al espirar. Estas sesiones de respiraciones profundas las podemos hacer mientras realizamos actividades que no requieran gran concentración.

Otra manera de desarrollar la respiración abdominal es haciendo la meditación concentrada en la respiración sin intentarla controlar[30] .

Si vamos poniendo en práctica regularmente la respiración profunda tenderemos a respirar de esta manera, lo cual favorece la secreción de hormonas que nos hacen sentir bien como la serotonina y la endorfina, desacelera los ritmos de nuestro cuerpo y nuestra mente y nos relaja. Además, endereza la columna, abre el pecho y proporciona al corazón el espacio que necesita para expandirse. Nuestro cuerpo y nuestra mente se expanden.

5.2. CARA POSITIVA

La expresión facial positiva consiste en esbozar una sonrisa suave y mantener el resto de músculos relajados. Para tener una medio sonrisa podemos contraer los músculos de la mejilla que nos hacen sonreír, de forma que tiremos las comisuras de los labios un poquito hacia atrás y hacia arriba. Concretamente los músculos a contraer suavemente son los llamados cigomáticos, tal como se indica en esta imagen.



Podemos ensayar en el espejo hasta que generemos una sonrisa de felicidad. Al principio conviene hacer este entrenamiento de una forma más concentrada, aplicando la meditación concentrativa a nuestros músculos cigomáticos, de forma que se contraigan de una manera suave esos músculos concretos y no otros, pero cuando ya tengamos dominada esta técnica podemos practicarla mientras hacemos otras cosas, como por ejemplo hablar con la gente; de hecho, si sonreímos cuando hablamos con los demás ello

30 Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en la respiración.

favorecerá la relación con ellos, dando a las personas a nuestro alrededor una imagen más amigable y pacífica e inspirando más confianza, lo que generará en esas personas forma inconsciente una actitud más abierta y receptiva hacia nosotros. Para optimizar nuestro nivel de felicidad nos conviene intentar mantener esa media sonrisa durante un ratito al día, por ejemplo un mínimo de 20 minutos. Es preferible que esa sonrisa sea normalmente muy suave, para que no parezca forzada.

Ahora bien, si cuando saludamos a alguien queremos tener una sonrisa todavía más expresiva, podemos contraer con más intensidad esos músculos cigomáticos y además también los músculos que hay alrededor de los ojos, llamados orbiculares, de forma que se formen esas arruguitas en los extremos de los ojos llamadas patas de gallo.

También nos ayuda a sentirnos bien mantener que el resto de músculos de la cara relajados, para lo cual podemos limitarnos a observar aquellos músculos faciales que estén tensos, aplicando la conciencia focalizada en las sensaciones de tensión[31] , con lo cual tenderán a relajarse gradualmente. Si cuesta relajar alguno, podemos visualizar que aplicamos una aguja o instrumento en esos puntos que están tensos y que ello los hace distender.

Si tengo algún músculo facial muy tenso y cuesta mucho relajarlo puedo contraer los músculos de mi cara durante 10 segundos y relajarlos durante otros 10 segundos, todas las veces que sea necesario hasta que queden distendidos. También puedo hacer presión en los mismos con el dedo durante unos segundos.

La mayor parte de estas técnicas las podemos poner en práctica mientras hacemos cualquier otra actividad, incluso mientras trabajamos, por lo que siempre tenemos tiempo para ponerlas en práctica. Sin embargo, no es fácil estar pendiente al mismo tiempo de hacer una sonrisa y de mantener la cara relajada, por lo que es preferible ejercitar sólo una de las dos técnicas a la vez, y con el tiempo si conseguimos un gran dominio podemos intentar combinar las dos al mismo tiempo.

Mantener una sonrisa suave y los músculos faciales relajados no sólo nos hace sentir bien, sino que nos hace más bellos estéticamente y además la relajación de los músculos faciales hace que retrase el envejecimiento de nuestro rostro y la aparición de arrugas. Y no sólo eso, sino que mantener una cara positiva es una forma de vivir con conciencia, pues supone que prestemos atención a los músculos de nuestra cara.

---

[31] Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en el cuerpo y en las sensaciones de tensión.