

En el Nivel Avanzado¹ veremos los diferentes tipos de sufrimiento que tiene el ser humano, lo que nos ayudará a tomar conciencia de ellos y a desarrollar nuestra compasión.

Sentirse querido

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

Las relaciones satisfactorias

Conseguir unas relaciones satisfactorias y afectuosas, tanto con nosotros mismos como con los demás, se consigue dedicando tiempo a las relaciones y sobre todo canalizándolas de una forma positiva y afectuosa, tal como explicaremos cuando hablemos de la necesidad de relaciones con nosotros mismos y con los demás².

Cada minuto de tiempo que dediquemos a cultivar el amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia los demás, la compasión, el sentirnos queridos y las relaciones satisfactorias es como si introdujésemos una moneda en nuestra lucha del amor. Con el tiempo esa lucha se va llenando y llenando hasta llegar a ser ricos en afecto. Todo ello tiene un efecto importante en desarrollar un tipo de felicidad estable y duradera.

4.1.3. La alegría

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

¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los diferentes temas específicos.

² Ver el apartado 7.6. Necesidades de relación conmigo mismo y el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.



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

¿Hago algo para sentirme alegre? Además de buscar situaciones que nos causen alegría, lo cual no siempre es posible, podemos cultivar esta emoción directamente mediante afirmaciones y visualizaciones, concentrando nuestra conciencia en las mismas³ e intentando sentirnos más alegres de lo que estamos en este momento. Podemos imaginarnos con una sensación de alegría con un matiz más suave de satisfacción y contento o bien una más intensa de euforia, júbilo o incluso éxtasis. Podemos utilizar cualesquiera visualizaciones y afirmaciones que nos sirvan para aumentar nuestra alegría, como por ejemplo las siguientes.

Visualizaciones y afirmaciones para cultivar la alegría

PASO 1

Te visualizas teniendo las expresiones corporales propias de la sensación de estar alegre, con el tipo de sonrisa y de respiración propios de la misma. Para crear una emoción de euforia te visualizas con una sonrisa muy pronunciada o incluso riéndote de alegría, apretando los puños y moviéndolos hacia abajo varias veces o abriendo los brazos en señal de triunfo, o incluso dando saltos de alegría o

³ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en afirmaciones y visualizaciones.

gritando “¡Bien!”. De hecho es preferible que todas las expresiones corporales anteriores no sólo te las imagines, sino que las intentes crear en la realidad, si es posible. Ahora vas a recordar y revivir la sensación de alegría intensa que tuviste en otros momentos en tu pasado, con el máximo detalle posible, intentando recrear exactamente cómo te sentías.

PASO 2

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

PASO 3

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

PASO 4

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

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

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

cultivar otras sensaciones agradables, como la serenidad o el amor.

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

Además de las técnicas anteriores, existen otras formas más indirectas de generarnos alegría, como entrenar la conciencia⁴, cultivar los pensamientos positivos sobre cosas de nuestra vida, presentes, pasadas o futuras (cuantos más pensamientos positivos tenemos, más alto es nuestro estado de ánimo y más satisfechos, contentos y entusiasmados nos sentimos)⁵, cultivar la serenidad⁶, el amor⁷ y las relaciones satisfactorias⁸, la saciedad⁹, la motivación y la ilusión¹⁰, el placer de hacer lo que nos gusta (cuantas más cosas hagamos que nos gusten y endulcen nuestra vida más alegres nos sentiremos)¹¹ y los placeres de los sentidos¹².

4.1.4. La saciedad

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

⁴ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

⁵ Ver el apartado 3.1. Cultivar los pensamientos agradables.

⁶ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁷ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

⁸ Ver el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

⁹ Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

¹⁰ Ver el apartado 4.1.5. La motivación y la ilusión.

¹¹ Ver apartado 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta.

¹² Ver el apartado 4.1.7. Los placeres de los sentidos.