

CAPÍTULO 4

ENTRENAR LAS EMOCIONES

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

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

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

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

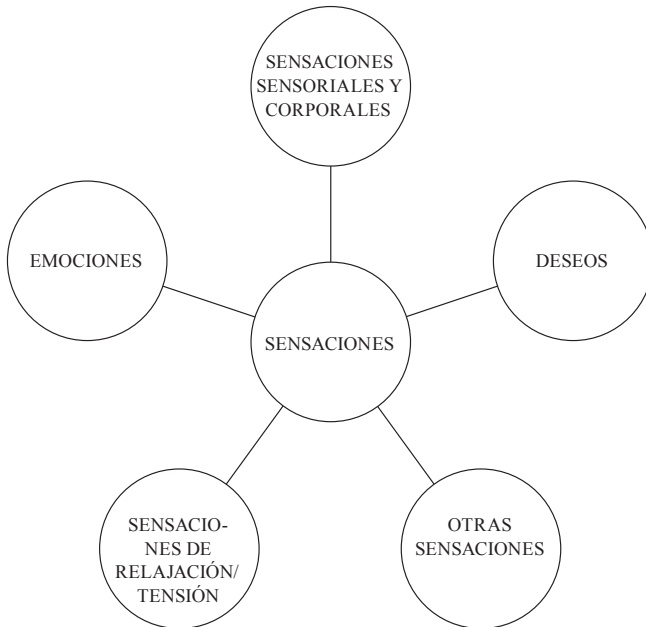
Sensaciones sensoriales y corporales

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

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

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

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



Emociones

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

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

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

Deseos

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

Relajación-tensión

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

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

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

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

Otro tipo de sensaciones

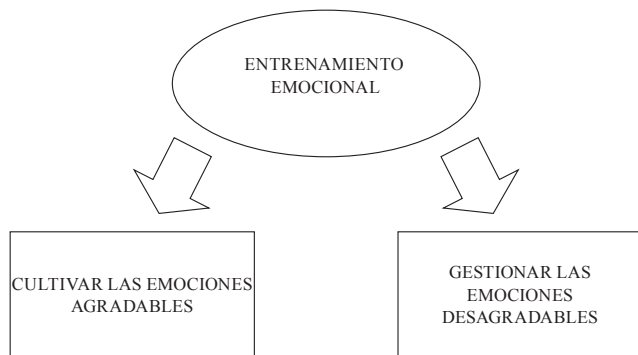
Además de las sensaciones anteriores existen otras, como las de cansancio y de sueño, que tan bien conocemos y que tienen la función de que nos recuperemos tanto corporal como mentalmente. El cansancio puede ser físico, en cuyo caso es muy similar a las sensaciones corporales, pero también puede ser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

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

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

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

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



4.1. CULTIVAR LAS EMOCIONES AGRADABLES

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

4.1.1. *La serenidad*

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

La mejor manera de cultivar la serenidad a largo plazo es entrenar la conciencia¹, tanto la focalizada como la no focalizada y el vivir con conciencia. Es especialmente útil la meditación concentrándonos en nuestras sensaciones de tensión². En este caso el objeto de concentración es nuestra propia tensión. Para ello nos quedamos pasivamente

¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

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

observando las tensiones que hay en las diferentes partes de nuestro cuerpo y nuestra mente. No intentamos cambiarlas, sino simplemente contemplarlas como un observador pasivo, ya que el simple hecho de observarlas hace que tiendan a disolverse.



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

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

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

Una buena manera de aplicar lo anterior es concentrándonos en las siguientes afirmaciones y visualizaciones, que conviene aprenderse de memoria para poder ponerlas

en práctica cuando queramos, aunque si lo deseamos también podemos modificarlas para adaptarlas a nosotros.

Sesión de relajación corporal y mental mediante afirmaciones y visualizaciones

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

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

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

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

Si hay alguna parte de mi organismo que todavía no se ha relajado suficientemente, ello es perfectamente natural y está bien así. Simplemente me paro a observar

dicha parte. Con el simple hecho de observarla pasivamente, tiende a aflojarse también. Esas partes de van destensando poco a poco, como si fuese soltando una goma elástica. Visualizo una goma elástica que voy soltando poco a poco. Me digo a mí mismo: calma, tranquilo, sereno, relájate. Me lo repito varias veces y a partir de ahora cada vez que me diga estas palabras en cualquier momento de mi vida mi cuerpo y mi mente se calmarán y se serenarán.

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

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

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

Otras técnicas efectivas para relajarse son la respiración profunda³, los estiramientos y los masajes⁴ y automasajes⁵. También genera relajación el ejercicio físico, ya que con él contraemos los músculos y luego los distendemos, además de segregar determinadas sustancias que nos hacen sentir bien⁶.

Asimismo está el Yoga, que recoge la meditación, las respiraciones profundas y los estiramientos. También son efectivos el Taichí, el Qigong (que son una meditación concentrándonos en ciertos movimientos), las duchas o baños de agua caliente, practicar el sexo⁷, escuchar música tranquila y estar en contacto con el mar o con la naturaleza⁸.

La mejor manera de cultivar la serenidad es combinar varias de las técnicas anterior-

³ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

⁴ Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a los estiramientos.

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

⁶ Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

⁷ Ver el apartado 7.7.3.4. Sexualidad.

⁸ Ver el apartado 7.8.4. Naturaleza.

res, sobre todo la meditación, las afirmaciones y visualizaciones y los estiramientos. Si ejercitamos las técnicas anteriores de forma sistemática a lo largo de suficiente tiempo modificaremos nuestra mente y nuestra personalidad, convirtiéndonos en personas más tranquilas, equilibradas y emocionalmente estables.

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

4.1.2. El amor

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

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

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



El amor incondicional hacia mí mismo

La primera “pastilla del amor” es fácil de tomar: lo único que necesito es dedicar algo de tiempo a cultivar el amor hacia mí mismo mediante afirmaciones en que me digo que me quiero a mí mismo, que me cuido, me apoyo y otras por estilo, así como mentalmente o de verdad abrazarme, acariciarme, darme besos y decirme cosas bonitas hasta que sienta que mi interior está reconfortado. Me adoro y se me cae la baba igual que le sucede a un padre que adora a su hijo.

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

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

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

Visualizaciones y afirmaciones para cultivar el amor incondicional a uno mismo

PASO 1

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

PASO 2

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

PASO 3

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

PASO 4

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

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

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

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

El amor incondicional hacia los demás

La segunda “pastilla del amor” cuesta más de ingerir en algunos casos, pues si bien la idea de amarnos incondicionalmente a nosotros mismos y a aquellas personas que nos caen bien nos suele parecer seductora, en cambio la de amar incondicionalmente a

las personas que nos han hecho daño puede parecer más bien una utopía. Sin embargo, cuando se le coge el truco es algo placentero y gustoso.

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

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

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

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

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

Visualizaciones y afirmaciones para cultivar el amor incondicional a los demás

PASO 1

Seleccionas con qué personas vas a ejercitar el amor incondicional. Para que el

grado de dificultad de este ejercicio no sea excesivo, puedes comenzar por aquellas personas con las que más fácil te resulte practicarlos, que suelen ser aquellas a las que quieres más, hacia quienes tienes más simpatía o por las que más compasión sientes. A continuación puedes seleccionar personas por las que tengas una cierta indiferencia. El siguiente grado de dificultad sería esas personas hacia las que tienes algo de animadversión o crees que ellas te la tienen a ti. Una vez hayas superado esa fase tal vez estés en condiciones de pasar a la fase más difícil, que consisten en las personas por las que sientes más rechazo o que crees que te lo tienen a ti, incluyendo aquellas que te hayan hecho más daño a ti o a otras personas, en el presente o el pasado, entre las cuales están los personajes de la historia que han sido más crueles y despiadados.

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

PASO 2

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

PASO 3

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

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

Esta técnica también la podemos aplicar a las personas a las que vamos viendo

aleatoriamente en la calle, en el metro, en el autobús o donde sea.

Es posible que sea muy difícil hacer este ejercicio con alguna persona, especialmente si ha causado muchos daños. Si creemos que somos incapaces de amar a esa persona, es natural que ello suceda y no tenemos por qué adorar a todas las personas. Simplemente se trata de hacer un ejercicio durante unos instantes y luego podemos olvidarnos de la persona en cuestión, sin forzar, de forma fluida y suave. Tal vez podemos abrirnos a amarla algún día. Al mismo tiempo, si a alguna de las personas con las que hacemos el ejercicio le guardamos rencor, seremos más felices si nos entrenamos en el perdón⁹.

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



⁹ Ver el apartado 4.2.2.2. Enfado y rencor, en lo referente al perdón.

La compasión

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

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

Visualizaciones y afirmaciones para cultivar la compasión

PASO 1

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

PASO 2

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

determinación de liberar a esas personas de ese sufrimiento.

PASO 3

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

PASO 4

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

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

En el Nivel Avanzado¹⁰ 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 demás¹¹.

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

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

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 hucha del amor. Con el tiempo esa hucha se va llenando y llenando hasta llegar a ser ricos en afecto. Todo ello tiene un efecto importante en desarrollar un tipo de felicidad estable y duradera.

4.1.3. La alegría

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



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

¿Hago algo para sentirme alegre? Además de buscar situaciones que nos causen

alegría, lo cual no siempre es posible, podemos cultivar esta emoción directamente mediante afirmaciones y visualizaciones, concentrando nuestra conciencia en las mismas¹² e intentando sentirnos más alegres de lo que estamos en este momento. Podemos imaginarnos con una sensación de alegría con un matiz más suave de satisfacción y contento o bien una más intensa de euforia, júbilo o incluso éxtasis. Podemos utilizar cualesquiera visualizaciones y afirmaciones que nos sirvan para aumentar nuestra alegría, como por ejemplo las siguientes.

Visualizaciones y afirmaciones para cultivar la alegría

PASO 1

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

PASO 2

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

PASO 3

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

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

PASO 4

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

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

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

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

Además de las técnicas anteriores, existen otras formas más indirectas de generarnos alegría, como entrenar la conciencia¹³, 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)¹⁴, cultivar la serenidad¹⁵, el amor¹⁶ y las relaciones satisfactorias¹⁷, la saciedad¹⁸, la motivación y la ilusión¹⁹, el placer de hacer lo que nos gusta (cuantas más cosas hagamos que nos gusten y endulcen nuestra vida más alegres nos sentiremos)²⁰ y los placeres de los sentidos²¹.

¹³ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

¹⁴ Ver el apartado 3.1. Cultivar los pensamientos agradables.

¹⁵ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

¹⁶ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

¹⁷ Ver el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

¹⁸ Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

¹⁹ Ver el apartado 4.1.5. La motivación y la ilusión.

²⁰ Ver apartado 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta.

²¹ Ver el apartado 4.1.7. Los placeres de los sentidos.

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.



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

Visualizaciones y afirmaciones para cultivar la saciedad

PASO 1

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

momento de tu vida en que te sentías sin la presión de los deseos, calmado, por ejemplo en algún momento en que estabas muy relajado o retirado del mundanal ruido. Imaginas que tienes ahora esa sensación de saciedad y que ya siempre la tendrás, en todo momento, durante toda la vida.

Paso 2

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

Paso 3

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

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

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

Otras maneras efectivas de cultivar la sensación de saciedad son entrenar la conciencia²², cultivar la serenidad²³ y aprender a gestionar los deseos intensos²⁴ y las necesidades²⁵.

²² Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

²³ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

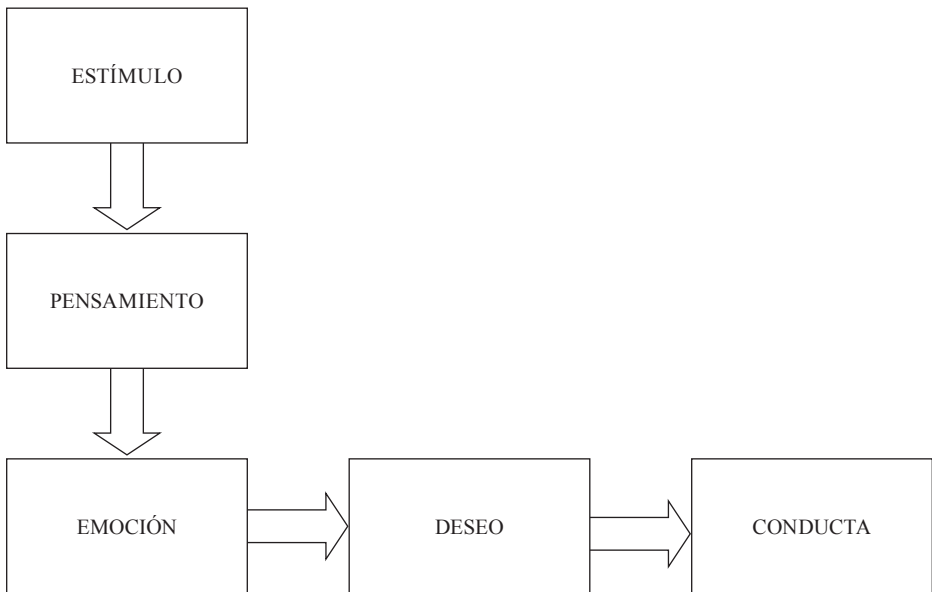
²⁴ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

²⁵ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.

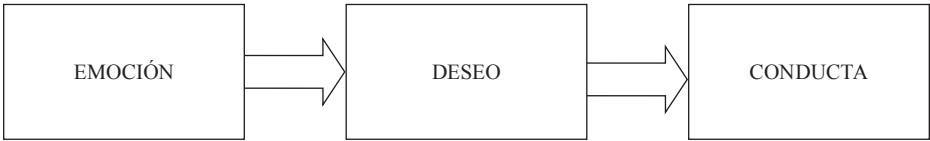
4.1.5. La motivación y la ilusión

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.



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.

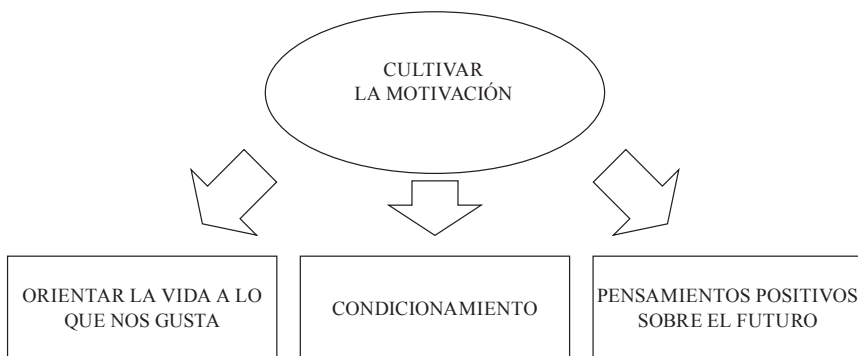
El simple hecho de tener motivación, entusiasmo, ilusión y ganas por hacer cosas, sean del tipo que sea, y por la vida en su conjunto ya contribuye a nuestro bienestar, pues nos hace sentir vivos y disfrutar de las actividades que llevamos a cabo.



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 apatía²⁶, 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.



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?

²⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.14. La apatía.

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 momentos²⁷.

Condicionamiento

Generalmente intentar hacer lo que gusta no suele ser suficiente, pues inevitablemente 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 Avanzado²⁸. 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 futuro²⁹ 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 pesimistas³⁰.

²⁷ Ver el apartado 6.2. Vivir conforme a lo que somos.

²⁸ Ver en el libro "La Ciencia del Bienestar Personal" el apartado 3.2.3. Gestionar recuerdos desagradables, en lo referente al condicionamiento.

²⁹ Ver el apartado 3.1.2. Pensamientos orientados al futuro.

³⁰ 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 somos³¹, 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

³¹ 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.

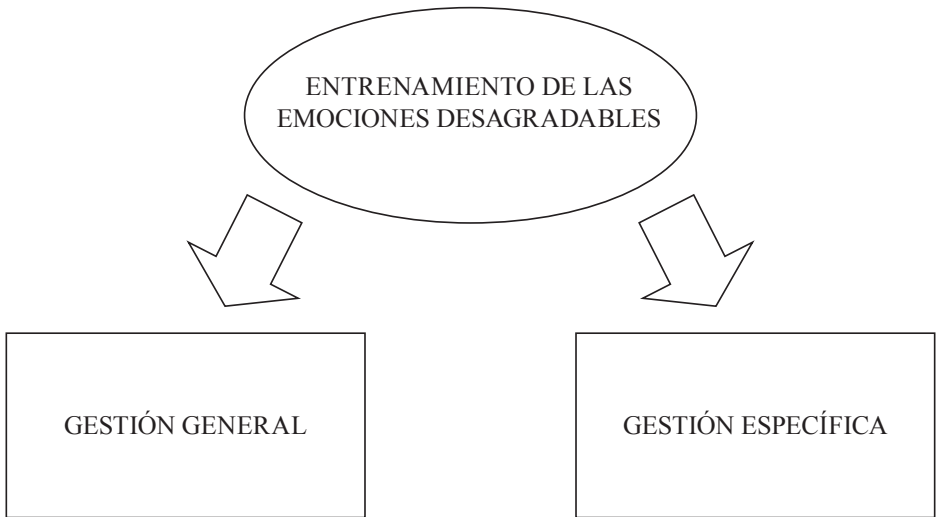
Dado que es natural tener emociones desagradables, algunas personas pueden pensar que no es conveniente intentar reducir las o eliminarlas. Sin embargo, también las enfermedades son naturales y todos o casi todos hacemos algo para librarnos de ellas. Lo natural está orientado a la supervivencia y no 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.

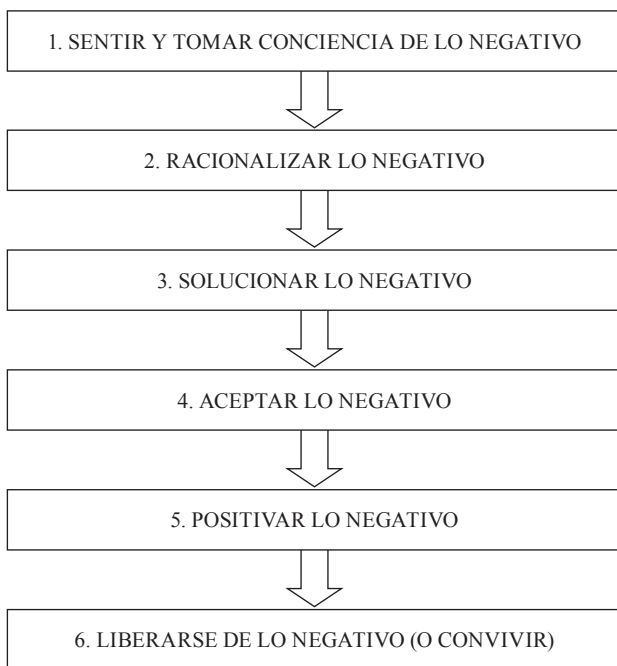
El entrenamiento de las emociones desagradables se compone de dos partes: una gestión general que es aplicable a todo tipo de sensaciones y situaciones negativas y una gestión específica aplicable según cada tipo de sensación desagradable.



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 conciencia³² 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

³² 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 autoestima³³ y las relaciones con los demás³⁴ nos ayudará mucho a conseguir el apoyo que necesitamos.

³³ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

³⁴ 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 irracionales³⁵, 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.

³⁵ 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 problemas³⁶, así como de consecución de metas realistas³⁷. 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.



³⁶ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

³⁷ 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 conciencia³⁸ 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.

³⁸ 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.

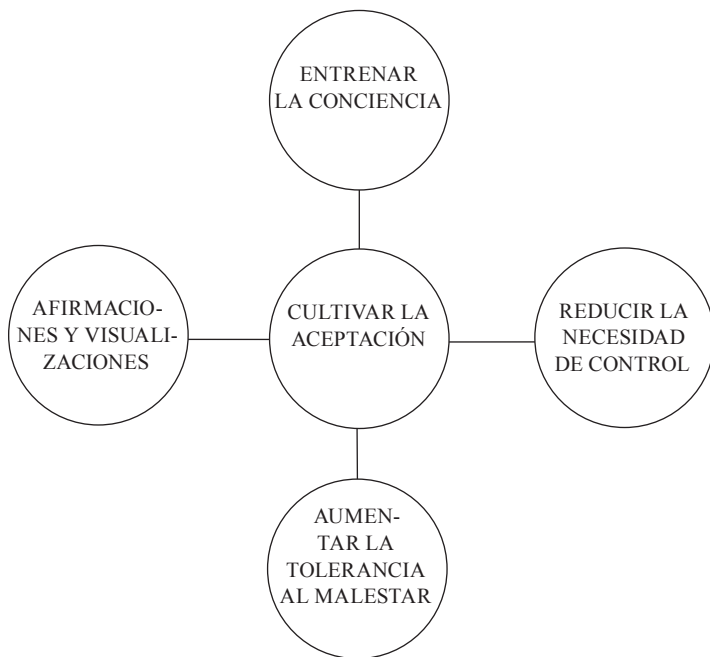
Por un lado, está la creencia irracional de que todo es posible. Como no somos los “Señores del Universo”, si nos cuestionamos esta idea podremos vivir más tranquilos. Es irracional porque es cierto que muchas metas realistas se pueden conseguir al cabo de cierto tiempo si perseveramos, pero a la vez 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 modestia³⁹ 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

³⁹ 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.

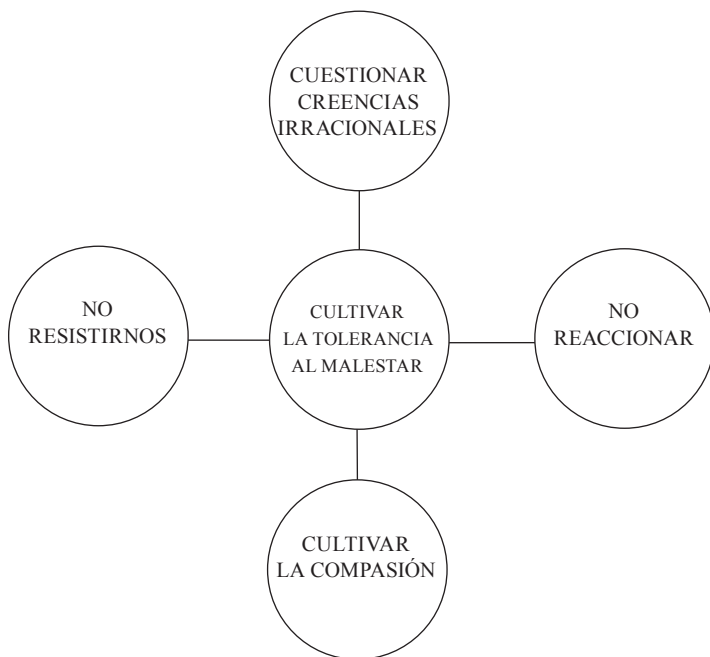
Aumentar el grado de tolerancia al malestar

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 intolerancia⁴⁰. A fin de cuentas, las sensaciones desagradables no matan, son siempre

⁴⁰ 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 conciencia⁴¹ 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.

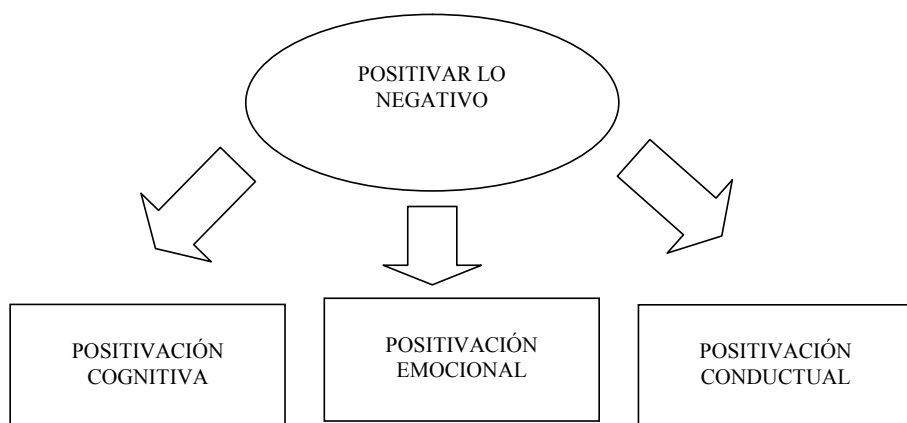
Por último, cultivar la compasión⁴² nos permite relativizar nuestro malestar y centrarnos menos en él al focalizarnos más en el de los demás.

⁴¹ Ver el apartado 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

⁴² 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.

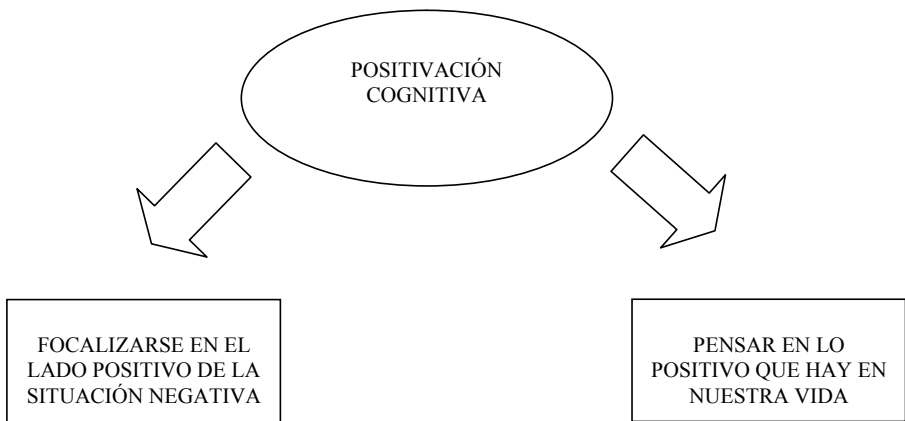


Positivación cognitiva

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 Agradables⁴³.

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 meditación⁴⁴ y la relajación corporal y mental mediante afirmaciones y visualizaciones⁴⁵.

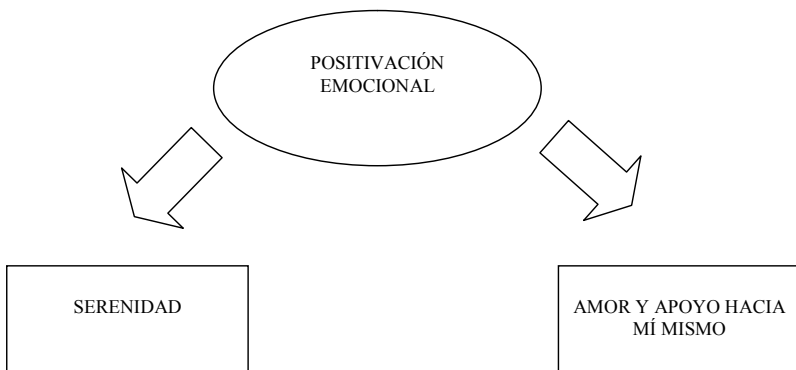
Todos vivimos en un entorno que es cambiante, en el que a veces hay circunstancias que nos benefician y otras que nos perjudican. No me interesa que mi estado de ánimo suba y baje como una montaña rusa a expensas de lo que sucede fuera, sino que se

⁴³ Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado.

⁴⁴ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia

⁴⁵ 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 amor⁴⁶ y las que explicaremos más tarde cuando hablemos de la autoestima⁴⁷. 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

⁴⁶ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

⁴⁷ 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 emociones⁴⁸, 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

⁴⁸ 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 intensos. 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 Avanzado⁴⁹.

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 ansiedad⁵⁰.

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

⁴⁹ Ver el apartado 4.2. del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

⁵⁰ Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”

en sentirnos amenazados por algo presente o futuro, lo que cumple la función de prepararnos para huir de dicha amenaza o afrontarla.



Este mecanismo incluye las sensaciones de inseguridad, preocupación, inquietud, intranquilidad, desconfianza, timidez, sospecha, celos, fobia, temor, susto, terror, horror, pavor y pánico. La expresión característica podría ir desde un “estoy algo preocupado”, pasando por un “es alarmante” o “estoy acojonado” hasta un “estoy angustiado” o un “esto es horroroso”. Todos o casi todos tenemos inseguridades, ya sea hacia la muerte, el dolor, el ser torturados o maltratados, la soledad, el rechazo, el fracaso o a muchas otras cosas.

Todas las sensaciones antes mencionadas, cada una con sus matices y grado de intensidad, se pueden reducir a dos: el miedo y ansiedad. El *miedo* consiste en la reacción emocional que tenemos cuando percibimos una amenaza inminente, como, por ejemplo, si voy caminando por un bosque y veo un león que corre hacia mí dispuesto a atacarme.

Este mecanismo de protección genera unos cambios corporales que tienden a paralizarnos al principio, ya que históricamente ante un peligro real un solo movimiento en falso podía ser mortal. Como este mecanismo se desarrolló principalmente para prote-

gerse de los depredadores, como un león o un tigre, cuando se detectaba uno de ellos lo más efectivo era quedarse quieto y pasar desapercibido para no atraer su atención. Dado que en ocasiones ello no funcionaba y el depredador venía a atacarnos, después de la parálisis inicial se activa el mecanismo de “huída o ataque”, tensándose los músculos y activándose todo el organismo para estar listo para escapar, si es posible, o luchar, cuando no queda más remedio.



Del mismo modo que los vehículos vienen equipados con ciertos elementos “de serie”, como ruedas o volante, mientras que otros complementos se incorporan a algunos vehículos sí pero a otros no, como el cambio de marchas automático o el techo corredero, nuestro cerebro viene al mundo equipado con algunos miedos “de serie” y luego se añaden otros. Nuestros miedos “de serie” son aquellos miedos útiles innatos, con los que nacemos sin que nadie nos los haya inculcado, como el miedo a las serpientes, a las arañas o a las alturas.

Pero además de estos miedos congénitos, nuestro cerebro fue desarrollando la capacidad de aprender otros diferentes conforme surgían nuevas amenazas. Dichos miedos adquiridos los solemos aprender de nuestras experiencias con peligros y de lo que nos enseñan en nuestro círculo familiar y social desde niños. Este tipo de aprendizaje es básicamente por condicionamiento, es decir, por asociación entre un elemento concreto y la noción de peligro.

Ese mecanismo de incorporación de miedos nuevos tiene la ventaja de que ha salvado muchas vidas, cuando se trata de miedos hacia amenazas reales, pero también tiene el inconveniente de que con cierta frecuencia se aprenden miedos irracionales hacia elementos que realmente no constituyen ninguna amenaza para nuestra vida o supone una amenaza pequeña e improbable, como el miedo desproporcionado al agua,

a la sangre, al número 666, a la suciedad, a las mujeres hermosas, a quedarse solo, a ir en avión, a las alturas cuando no hay peligro de caerse, a los espacios cerrados como los ascensores, a los perros o a otros muchos objetos o situaciones. Así pues, el miedo puede ser racional, cuando se corresponde con una amenaza real para la supervivencia, o irracional, cuando no es así, en cuyo caso se le llama *fobia*.

Cuando el miedo es muy intenso tiene lugar el *pánico* o ataques de pánicos, con una sensación de terror y unos síntomas físicos muy acusados, como taquicardia, ahogo, temblores o mareos. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento o lugar sin previo aviso. Éstos muchas veces provocan la llamada *agorafobia*, que es el miedo a salir de casa o a los lugares donde no se puede recibir ayuda, por temor a sufrir un ataque de pánico.

La *ansiedad*, a diferencia del miedo, es una reacción preventiva a amenazas que no son inminentes, sino simplemente posibles en el futuro, generando un estado de alerta y vigilancia para reaccionar rápida y efectivamente frente a un peligro en el momento que aparezca. Como el peligro todavía no ha aparecido, el grado de tensión y activación corporal y mental es menor que en el caso del miedo. Así, por ejemplo, si voy caminando por un bosque por la noche y oigo ruidos de animales, en realidad nadie me está atacando, pero estoy alerta y algo tenso por si algún animal me atacase. La ansiedad hacia muchas situaciones suele ser también aprendida por condicionamiento.

Un tipo de ansiedad que está generalizado es la *preocupación*, que es una inquietud o intranquilidad por algo y que suele tener un nivel de intensidad bajo o moderado. De hecho, prácticamente todos experimentamos una ansiedad moderada ante ciertas situaciones que vemos como retos, como preparar un examen que consideramos importante, desconocer las causas de una enfermedad o preparar un discurso.

Otro tipo de ansiedad muy extendido es la *timidez*, que es la ansiedad de nivel moderado o bajo provocado por el contacto con personas o situaciones sociales. También son bastante frecuentes los *celos*, que son la ansiedad generada por el temor a que una persona con la que tenemos una relación se distancie o nos abandone debido a que una tercera persona o situación se interponga en nuestra relación.

Sin embargo, los tipos de ansiedad más dañinos para nuestra calidad de vida son aquellos de intensidad alta o muy alta o que nos afectan mucho en nuestro día a día, en cuyo caso se les llama trastornos de ansiedad. Según un estudio de Kessler y otros investigadores, casi un tercio de la población (americana) sufre ansiedad o miedo intensos y persistentes en algún momento de su vida. Entre estos trastornos de ansiedad nos encontramos los siguientes:

- El *trastorno de ansiedad generalizada*, que es que es un patrón de preocupación y ansiedad frecuente y constante acerca de muchos acontecimientos o actividades diferentes⁵¹.

⁵¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.D. Ansiedad generalizada.

- El *trastorno de ansiedad social* o fobia social, que es un miedo y ansiedad intensos a las relaciones e interacciones sociales en general o a determinadas situaciones sociales concretas, como hablar en público, hablar a un grupo pequeño, asistir a fiestas o ser el centro de atención. Sería una especie de timidez intensa⁵².
- El *trastorno obsesivo-compulsivo*, que es un temor intenso a los gérmenes, la suciedad, el desorden, a que nuestra casa sea asaltada o a otras situaciones que lleva a tener pensamientos repetitivos y angustiantes sobre ello (llamados obsesiones) y a deseos muy intensos de realizar determinadas conductas una y otra vez (llamadas compulsiones) para evitar esas obsesiones, como lavarse las manos, limpiar, ordenar o comprobar⁵³.

Este tipo de ansiedades se acaban erigiendo en paredes opresivas que nos enclaustran y nos limitan, por lo que nos convendrá derribarlas.

Al igual que sucede con el miedo, la ansiedad puede ser racional o irracional, según se trate de una amenaza real y razonablemente probable para la supervivencia o no lo sea. Algunos ejemplos de ansiedad irracional serían hacia la posibilidad de equivocarse, de ser rechazado por otras personas sin que ello suponga amenaza para la vida, de hacer el ridículo o hacia determinadas situaciones sociales como hablar en público. También suele ser irracional la ansiedad hacia la falta de higiene, hacia sonidos, lugares o situaciones que nos recuerden a alguna experiencia traumática que vivimos en el pasado o incluso hacia la vida diaria en general, ya que en condiciones normales es muy improbable que estos elementos acaben con nuestra vida. Cuando la ansiedad es racional es un mecanismo útil, pero cuando es irracional se convierte en un estorbo que simplemente nos hace sentir mal innecesariamente.

En bastantes ocasiones tiene lugar un tipo de miedo o ansiedad que en parte es racional y en parte es irracional, como si nos diagnostican un cáncer, nos dicen que nuestras posibilidades de supervivencia son del 75% y sentimos que nuestra situación es dramática. En este caso existe una amenaza real para nuestra supervivencia, pero las posibilidades reales de perder la vida son más bien bajas, siendo nuestra reacción desproporcionada para ese nivel de posibilidades.

Hay muchos millones de personas que no tienen suficiente con los miedos y ansiedades racionales y útiles y se aferran a tener innecesariamente miedos y ansiedades irracionales o parcialmente irracionales, que muchas veces tienen su origen en experiencias negativas o en la educación recibida en la infancia, a partir de las cuales llegamos a la conclusión que determinada situación era amenazante y asociamos determinado objeto o situación con miedo. ¿Cuáles son mis miedos y ansiedades irracionales?

La buena noticia es que con práctica se puede superar prácticamente cualquier miedo o ansiedad, incluso los miedos que preservan la vida, como los acróbatas que superan el miedo a caerse de la cuerda. La inseguridad es sustituida por el sentido del

⁵² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.D. Timidez, en lo referente a la fobia social.

⁵³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.G. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

control, que es un proceso del córtex prefrontal que indica a otras partes del cerebro que la situación está bajo control.

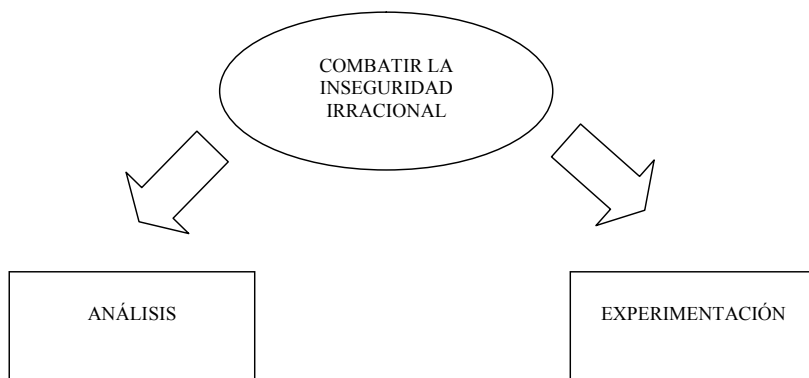
La gestión del miedo y la ansiedad tiene las siguientes particularidades en algunas de las 6 fases que componen el proceso para gestionar una emoción negativa, sobre todo en las fases de racionalizar, solucionar y aceptar, tal como veremos a continuación. Si aplicamos las técnicas siguientes de forma perseverante podemos llegar a cambiar nuestra forma de ver el mundo, nuestra personalidad e incluso el funcionamiento profundo de nuestro cerebro, de forma que pasemos a ser unas personas seguras y serenas.

Racionalizar

Es fundamental analizar las causas de nuestra sensación de miedo o ansiedad para ver si es racional, irracional o en parte irracional. Para ello el criterio a seguir es si nuestra supervivencia e integridad física están realmente amenazadas o no. Si no lo están o las posibilidades de que perdamos la vida son más bien pocas, entonces es irracional o parcialmente irracional.

Si existe irracionalidad, la clave es hacer un trabajo de racionalización para cambiar la información archivada en nuestro cerebro sobre qué es una amenaza y qué no lo es, de forma que esa información esté en línea con la realidad y nuestro cerebro crea que no hay ninguna amenaza real o que ésta es lo pequeña o improbable que realmente es.

Para ello necesitamos convencer a dos partes de nuestro cerebro: tanto al córtex mediante el análisis como a la amígdala mediante la experimentación. No me queda más remedio que convertirme en un auténtico científico, que formula una hipótesis (supuestamente no hay peligro) y la confirma mediante el análisis y la experimentación, tal como veremos más adelante cuando hablemos de nuestras necesidades intelectuales⁵⁴.



⁵⁴ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

1º. El análisis

Por un lado, tenemos que convencer al córtex, que es la parte más racional y evolucionada en la que quedan almacenadas nuestras creencias y a la que podemos demostrar la irracionalidad mediante la reflexión, el análisis y la lógica.

Córtex o corteza cerebral



Para demostrar al córtex que nuestra situación es segura, el primer paso consiste en que cada vez que nos sintamos inseguros detectemos qué pensamiento nos está provocando esa sensación. Detrás de cada emoción de ansiedad o miedo hay un pensamiento automático alarmista⁵⁵ (frecuentemente inconsciente) que la causa y necesitamos conocerlo con precisión, así como la creencia que hay detrás de él. Cuando detectemos el pensamiento automático y la creencia, nos daremos cuenta de que tenemos la creencia que hay algún tipo de amenaza o peligro, de que algo malo puede pasar.

A veces cuesta detectar la irracionalidad de ciertos pensamientos alarmistas porque los mismos se corresponden en parte con la realidad y con cierta frecuencia sólo tomamos conciencia de esa parte racional y no de la coletilla irracional que añaden al final. Por ejemplo, me siento ansioso porque me doy cuenta de que tal persona muestra interés y afecto por otras personas y en cambio conmigo se muestra bastante indiferente. Como esa situación se corresponde con la realidad, pienso que se trata de un pensamiento racional. Pero si miro ese pensamiento más a fondo me daré cuenta de que no había tomado conciencia de la segunda parte del pensamiento, que dice “y eso es terrible” o “y eso es alarmante”. Tal vez sea cierto que la persona en cuestión muestre interés por determinadas personas y no por mí. Hasta aquí todo es correcto, pero ¿y qué?, ¿qué más da? La incorrección está en la segunda parte, en que ello no es terrible, sino que en realidad no pasa nada.

⁵⁵ Ver el apartado 3.2.1.1. Pensamiento alarmista.

Una vez hayamos tomado conciencia con precisión del pensamiento catastrofista, el siguiente paso es analizar la creencia que hay detrás de él, cuestionándola y dándonos pruebas claras que demuestren que nuestra vida está a salvo o que las amenazas para nuestra supervivencia son estadísticamente pequeñas y que por tanto nuestros pensamientos y creencias de inseguridad no son realistas ni racionales. Me puedo hacer preguntas como: ¿hay alguien aquí y ahora esperándome con un puñal para atacarme?, ¿hay algún león esperándome para saltar sobre mí?, ¿hay alguna amenaza real contra mi vida? Si la respuesta es no, puedo reconocer que vivo en un entorno seguro y que tengo motivos para sentirme seguro.

Me aporto pruebas y evidencias indiscutibles de que eso es así. Una evidencia es mirar alrededor y describir lo que veo: en este momento no hay nadie ni nada acechando para atacarme, todo está en orden, todo está bien y yo estoy a salvo. Esa es la realidad y la prueba es que no veo ningún fantasma, monstruo, ogro ni nadie que quiera acabar con mi vida, sino sólo una situación normal y segura. Al realizar este trabajo repetidamente a lo largo de un cierto período de tiempo las viejas creencias alarmistas se van diluyendo y van dando paso al conocimiento objetivo de la realidad.

A veces nos creamos mentalmente películas imaginarias, como Don Quijote, que pretendía luchar contra unos enemigos Gigantes que en realidad no eran más que simples molinos de viento. Así, si resulta que es posible que nos llegue una situación negativa dentro de cierto tiempo y ello lo vivimos con la angustia de que nos espera un panorama negro, para sentirnos bien nos conviene racionalizar y analizar exactamente qué es lo que nos puede pasar: ¿qué es lo peor que puede pasar?, ¿qué porcentaje de posibilidades hay objetivamente de que eso suceda?, si el peor escenario acabase teniendo lugar, ¿qué va a suceder en la práctica?, ¿en qué me afectará realmente de forma negativa?, ¿qué salidas y soluciones tendré?, ¿qué habrá de positivo?, ¿podré ser feliz a pesar de esa situación si me lo propongo?

Otra forma de racionalizar es poner el problema en perspectiva y preguntarnos: ¿importará este problema dentro de 10 años? Y recordemos: lo más grave que nos puede suceder es la muerte y ésta ya está garantizada. Cualquier otra situación o sufrimiento es menos grave, ya que casi siempre tenemos recursos para eliminarlo o reducirlo de modo que podamos ser felices con esa situación y en el peor de los casos casi siempre podemos acabar inmediatamente con él quitándonos la vida si lo estimamos conveniente.

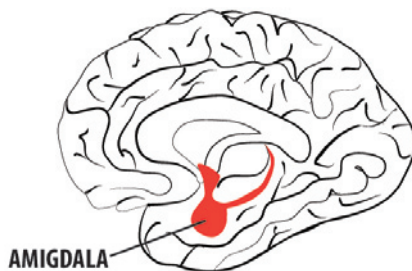
Se trate de la situación que sea, en vez de etiquetarla como una amenaza podemos hacerlo como reto, que nos sirve para utilizar nuestras capacidades y desarrollarlas, algo estimulante que puede resultar incluso divertido. Puedo pensar en retos del pasado que me ayudaron a usar mis capacidades y desarrollarlas, gracias a lo cual ahora soy más fuerte y eficaz.

Al racionalizar los pensamientos alarmistas nuestro cerebro va pasando de enviar alarmas desagradables a enviar unos avisos más neutros, de modo que igualmente seremos conscientes de todo aquello que pueda ser una amenaza y por tanto podremos gestionar nuestra vida con la misma eficiencia, pero al mismo tiempo nos sentiremos mejor.

2º. La experimentación (exposición)

El análisis convencerá a mi córtex, pero de nada servirá para persuadir a otra parte más primitiva que compartimos con otros animales: la amígdala. Ésta contiene un mecanismo muy antiguo para la detección tanto de oportunidades como de amenazas: el condicionamiento, del que ya hemos hablado.

Amígdala cerebral



El condicionamiento permite que cuando vivimos una situación de peligro en algún momento de nuestra vida asociemos con peligro aquello que estaba presente en esa situación. Por ejemplo, si caminando durante el atardecer por una zona fangosa llena de pinos aparece una serpiente y me pica y estoy a punto de morirme a causa de ello puede que en el futuro asocie con peligro las serpientes, los atardeceres, las zonas fangosas y los pinares y que de ahí en adelante tenga miedo por todo ello o parte de ello.

Como es útil para nuestra supervivencia no solamente aprovechar nuestra propia experiencia relativa a peligros, sino también la de otras personas, podemos hacer asociaciones con peligros por simple influencia de nuestros padres u otras personas, cuando nos dicen que tal cosa es peligrosa o incluso por el simple hecho de ver o intuir que ellos tienen miedo. Es un mecanismo que ha salvado la vida de muchas personas y animales, pues permite no volver a caer en los mismos peligros, y por ello hemos heredado este mecanismo de nuestros ancestros. El problema del mismo es que es muy impreciso y permite que asociemos amenazas con elementos que son las verdaderas amenazas (como la serpiente en nuestro ejemplo), pero también con muchos elementos que en realidad no lo son (como los atardeceres, las zonas fangosas o los pinares).

Para convencer a la amígdala de que los pinos no suponen en realidad una amenaza para nuestra vida de nada sirve el análisis y los argumentos racionales correctos, como que está probado científicamente que los pinos no son tóxicos ni suponen riesgo alguno para la vida, ya que la amígdala contestará: sí, bueno, todo eso está muy bien, pero yo ¡si no lo veo no lo creo!, antes de creerlo quiero experimentarlo personalmente y si veo que me

acercó varias veces a un pino y no pasa nada sólo entonces empezaré a creer que los pinos son seguros. Como puede apreciarse, la amígdala es sumamente escéptica y desconfiada.

Por tanto, para demostrar a la amígdala que un elemento o situación es seguro no queda más remedio que hacer un experimento: en vez de huir de esos elementos que tememos, que es lo que de forma natural tendemos a hacer, volvemos a acercarnos a los mismos gradualmente, poquito a poquito, para comprobar que nada malo sucede a nuestra vida. Si hacemos esto repetidamente y nada malo sucede, la amígdala asocia esos elementos con seguridad. Por tanto, volvemos a usar de nuevo el mecanismo del condicionamiento, pero en el sentido contrario, asociando con seguridad un elemento que antes habíamos asociado con inseguridad. A este proceso de condicionarnos gradualmente se le llama exposición o desensibilización sistemática.

Para que la exposición sea más efectiva es preferible que la llevemos a cabo con la ayuda de las técnicas de relajación, como la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones⁵⁶ y las respiraciones profundas⁵⁷, pues ello nos permite asociar los elementos que tememos con relajación y bienestar. También podemos darnos premios gratificantes por llevar a cabo la exposición, con el fin de asociar esos elementos con placer. Al mismo tiempo, mientras me expongo a lo que me genera miedo si combato los pensamientos alarmistas que vengan a mi mente con argumentos y pensamientos más positivos y lógicos ello hará aumentar la eficacia de la técnica.

Para hacer esto de forma más fácil, podemos empezar imaginando en nuestra mente el estímulo que nos da miedo. Así, si me dan miedo los pinos, me imagino que me voy acercando gradualmente a los pinos y que finalmente los toco. Una vez conseguimos que el hecho de imaginarlo ya no nos cause ansiedad, podemos pasar a hacer una exposición en vivo, es decir, a acercarnos a la situación real, de forma gradual y progresiva, dividiendo la exposición en fases que vayan desde lo sencillo hasta lo complicado. Por ejemplo, puedo empezar viendo un pinar desde lejos y cuando ello ya no me genere ansiedad lo miro desde más cerca y cuando ello ya no me cause inseguridad me acerco a uno de los pinos y cuando tenga superada esa fase lo toco y cuando supere esta fase también me voy adentrando dentro del pinar.

Si nos exponemos de forma sistemática al estímulo temido sin conductas de evitación, huida o lucha, nos vamos habituando a él y a no tener ese tipo de conductas. Nuestra mente va aprendiendo gradualmente por su propia experiencia que acercarnos a esa situación temida en realidad no causa ningún daño a nuestra vida ni nuestra integridad física y ello hace que poco a poco dejemos de asociarla a inseguridad. A medida que vamos haciendo esto y con el tiempo y la perseverancia la inseguridad va disminuyendo hasta hacerse tolerable, afrontando las situaciones con tranquilidad creciente hasta que

⁵⁶ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁵⁷ Ver el apartado 5.1.3. Respiración profunda.

la ansiedad llega a desaparecer⁵⁸.

Solucionar

Si la inseguridad es racional o tiene una parte racional, dado que existe una amenaza real, muchas veces podremos librarnos de ésta preparando y ejecutando un plan de acción. Cuando empezamos a trazar el plan, la inseguridad tiende a diluirse, pues ya ha cumplido su función. Si tememos posibles problemas en el futuro, lo que podemos hacer es desarrollar la prevención, pensando qué podemos hacer para evitar esos posibles problemas o prepararnos de forma anticipada para afrontarlos mejor cuando lleguen, tal como explicaremos cuando hablemos de la necesidad de seguridad⁵⁹.

Aceptar

Aunque tracemos planes de acción, es posible que no tengamos un control absoluto para ponernos totalmente a salvo de ciertas amenazas, en cuyo caso no quedará más remedio que aceptar lo que no esté en nuestras manos, incluso si nuestra vida está en peligro. No podemos hacer nada más. Aún cuando sea prácticamente seguro que me voy a morir y no pueda hacer nada por evitarlo, al aceptarlo tiendo a quedarme tranquilo. El maestro indio en meditación del siglo VIII Shanditeva escribió: “si el problema tiene cura, ¿por qué preocuparse? Si el problema no tiene cura, ¿por qué preocuparse?”.

Además de todo lo anterior, si entrenamos la conciencia⁶⁰ y cultivamos la serenidad⁶¹ de forma regular, y no sólo en los momentos en que nos sentimos inseguros, ello será muy efectivo contra las sensaciones de miedo y ansiedad y tenderemos a pasar por la vida sintiéndonos seguros, a salvo, tranquilos y serenos.

También ayuda a reducir la ansiedad el cultivar hábitos saludables como el ejercicio físico⁶², la alimentación sana⁶³, el desarrollo de la autoestima⁶⁴, expresar los sentimientos⁶⁵, la asertividad⁶⁶ y, en menor medida, cultivar la necesidad de sentido⁶⁷ y de espiritualidad⁶⁸. En casos de ansiedad muy intensa puede ser de gran utilidad la medicación.

⁵⁸ En el Nivel Avanzado (libro “La Ciencia del Bienestar Personal”) explicaremos con más detalle cómo llevar a cabo esta experimentación.

⁵⁹ Ver el apartado 7.2.1. Seguridad.

⁶⁰ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

⁶¹ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁶² Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

⁶³ Ver el apartado 7.3.2. Alimentación sana.

⁶⁴ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

⁶⁵ Ver el apartado 4.2.1.1. Sentir, tomar conciencia y expresar.

⁶⁶ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad.

⁶⁷ Ver el apartado 7.4.4. Sentido.

⁶⁸ Ver el apartado 7.8.5. Espiritualidad.

Ya hemos aprendido las pautas generales para gestionar estas emociones. Sin embargo, ciertos tipos específicos de miedo y ansiedad, como la timidez y la fobia social, los ataques de pánicos, la agorafobia y otras fobias, la ansiedad generalizada y el trastorno obsesivo compulsivo, tienen sus particularidades y técnicas. Asimismo, existen determinadas tendencias en la personalidad que generan ansiedad, como el perfeccionismo y la personalidad dependiente, por lo que para mejorar nuestro bienestar emocional nos convendrá también detectar si nosotros tenemos esas tendencias y trabajar en superarlas aplicando las técnicas adecuadas para cada caso, lo cual se explicará en el Nivel Avanzado⁶⁹

Si tomamos plena conciencia del problema, lo reconocemos y trabajamos de forma perseverante en seguir el tipo de técnicas apropiadas, probablemente lo acabaremos superando. Si nosotros solos no podemos, cabe recurrir a la ayuda de un psicólogo o, si es una ansiedad demasiado intensa, de un psiquiatra que nos recete medicación mientras aprendemos técnicas que nos permitan superarlo más a largo plazo.

4.2.2.2. El enfado y el rencor

Todos experimentamos el enfado y sabemos perfectamente lo que es. ¿Con qué frecuencia me enfado yo? Esta emoción incluye el estar molesto, la irritación, el enojo, la hostilidad, la ira, la cólera, la rabia y la indignación. Está relacionada con la frustración, que puede provocar enfado, así como con el odio, que puede ser consecuencia de éste. La expresión característica puede ir desde un discreto “estoy molesto”, pasando por un “estoy cabreado”, subiendo a un elocuente “estoy indignado” hasta llegar al grosero “¡qué cabrón!” u otras expresiones todavía más agresivas que no vamos a reproducir aquí.

Es otra emoción muy primitiva y que compartimos con otros animales. Cumple muchas veces una función de defensa frente a ataques, cuando percibimos que han invadido intencionadamente nuestro territorio, nuestros derechos, nuestros principios, nuestra integridad física o moral o que están causando algún daño o haciendo algo que “no deben” o “que está mal”, por lo que avisa a los “supuestos” agresores o infractores de que cesen en su agresión o infracción y, en caso de que no cesen, nos prepara para contraatacar, en el supuesto de que decidamos hacerlo.

Por ello, cuando estamos enfadados todas nuestras expresiones son agresivas: la expresión de la cara, la forma directa y fija de mirar, la tensión del cuerpo, el tono de voz, que tiende a subirse y a veces incluso a gritar, con expresiones hirientes, en ocasiones unido a un deseo de agredir verbal o incluso físicamente, golpear algún objeto o lanzar algo. Incluso las manos se ponen rojas, ya que la sangre afluye a ellas para prepararlas a llevar a cabo ese propósito, si así lo decidimos. Es un mecanismo pensado para un ataque defensivo, que en ocasiones se materializa con agresiones físicas o verbales.

⁶⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los temas específicos del apartado 4.2.2.1, así como el apartado 4.2.2.13.H. Adición a las relaciones, en lo referente a la personalidad dependiente.



Llamamos enfado a esa reacción inicial agresiva. Si es de una intensidad alta hablamos de ira, cólera o rabia. Generalmente esa reacción de enfado desaparece al cabo de unos minutos, horas o días, pero en ocasiones se enquistada, se nos queda dentro y persiste, a lo que llamamos resentimiento o rencor, que es un sentimiento duradero de haber sido tratado injustamente. Cuando lo tenemos, no lo solemos sentir todo el tiempo, sino cuando sucede algo que nos lo hace traer a la mente. En caso de que el enfado permanezca en forma de resentimiento a veces tenemos incluso un deseo de venganza.

Al igual que sucedía con el miedo y la ansiedad, las causas que activan el enfado y el rencor pueden ser innatas o aprendidas y suele haber mucha subjetividad sobre lo que es un ataque intencionado y lo que no, así como lo que es una injusticia y lo que no.

Gestionar el enfado

El enfado es natural y puede útil y beneficioso, pues sirve para defendernos, siempre que lo usemos en las dosis adecuadas y lo procesemos lo antes posible. El problema es que se trata de una emoción que nos hace sentir mal y daña las relaciones. Por ello, nos convendrá gestionar o incluso eliminar nuestros enfados aplicando los siguientes antídotos.

Sentir, tomar conciencia y expresar

Para optimizar nuestro bienestar emocional conviene no tragarse el enfado, sino darle salida de una manera que preferiblemente no dañe a los demás, como hacer ejercicio físico, pues si no lo exteriorizamos es posible que lo somaticemos acumulándolo en alguna parte del cuerpo y generando enfermedades o tensiones musculares. Cuando comunicamos nuestro enfado a la persona que nos lo ha causado, es preferible hacerlo de forma asertiva⁷⁰. En cambio, cuando damos rienda suelta a nuestra rabia, ello con-

⁷⁰ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad.

tribuye a que cada vez nos enfademos más.

Racionalizar

Este es el paso más importante. En vez de pensar en términos irracionales de “deberías”, de “buenos” o “malos” o de quién tiene la “culpa”, nos sentiremos mejor si pensamos en términos racionales de fenómenos regidos por “causas” y “efectos”, limitándonos a describir lo que sucede y el por qué, intentado observar las situaciones que nos afectan con la objetividad con que un astrónomo puede contemplar las estrellas, de forma desapasionada y racional, para lo que será de gran ayuda la actitud de meditación⁷¹. A fin de cuentas, cualquier conducta que haya tenido una persona, animal o elemento de la naturaleza era inevitable, ya que no se daban las circunstancias para que fuera de otra manera.

Cuando determinada persona ha hecho algo que nos ha molestado o herido proceder de la manera anterior se vuelve más complicado, pues tendemos a pensar que las personas son diferentes a todo el resto de elementos que existen en la naturaleza, ya que, entre otras cosas, tienen voluntad. Pero esa voluntad no es más que un fenómeno más del universo provocado por sus leyes de causalidad. Es cierto que algunas conductas son realizadas de forma voluntaria, intencionada, deliberada y a propósito, pero a su vez esa voluntad estaba determinada por una serie de causas que concurren de forma inevitable.

Podemos analizar por qué tal persona se ha comportado de esa manera, con una actitud comprensiva y empática⁷², lo que nos ayudará a que en vez de ver a personas que nos causan daños deliberadamente y que no hacen lo que deberían hacer, las veamos como unos elementos más del universo, regidos por las leyes de éste, como el viento o las nubes, y a que en vez de pensar en términos de “fulanita me ha hecho esto” pensemos “a fulanita le ha sucedido esto” o simplemente “ha sucedido esto”.

Asimismo, como no tenemos telepatía y generalmente no conocemos las intenciones profundas de la gente, en vez de precipitarnos en conclusiones negativas, podemos dar alguna explicación alternativa más benevolente, como “tal vez ese conductor me ha cortado porque no me ha visto o tenía mucha prisa como una urgencia médica” o “probablemente ese conductor me pone las largas porque no se ha dado cuenta”.

Solucionar

Cuando estamos enfadados tendemos a la impulsividad y a la irreflexividad, haciendo o diciendo en ocasiones cosas de las cuales luego nos arrepentimos. Por ello, seremos más efectivos en resolver la situación si antes de actuar nos reservamos algo de tiempo para pensar con calma cuál es la mejor manera de solucionarla, guardando el “tema” durante un ratito en la nevera para que se enfríe un poco. Nos ayudará mantener la calma si aban-

⁷¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

⁷² Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad

donamos temporalmente el lugar y las personas que nos han causado el enfado.

Positivar

Es de gran ayuda positivar las situaciones de enfado cultivando sensaciones agradables de serenidad, con técnicas como la meditación⁷³, la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones⁷⁴ o la respiración profunda⁷⁵.

Soltar

A veces cuesta desprenderse de la sensación de enfado, pero como es desagradable y además es nociva para nuestra salud, según sólidos estudios médicos, nos interesa liberarnos de ella lo antes posible del mismo modo que intentamos sacudirnos de encima una avispa cuando se posa en nosotros. Está demostrado científicamente que para ello es de ayuda distraernos con otra cosa, preferiblemente con algún tipo ejercicio físico que nos descargue o con una actividad relajante que nos tranquilice. También nos puede distraer una actividad que nos guste especialmente, lo que me permitirá concentrarnos en ella y desconectar, como escuchar nuestra música favorita, leer un buen libro o ver una película.

Una buena manera de soltar esta emoción es algo tan simple pero tan efectivo como mirarla de frente, simplemente observándola, aplicando la conciencia focalizada en las emociones⁷⁶. Basta hacer esto para que vaya desapareciendo y nos demos cuenta de que no hay nada de sólido en esa emoción.

Para eliminar o reducir el enfado también es muy útil cultivar el amor hacia la persona o personas causantes del enfado, aplicando la técnica del amor incondicional y de la compasión⁷⁷, ya que al fin y al cabo la gente desagradable frecuentemente lo está pasando mal; cuando estamos bien y somos felices no solemos ser desagradables con los demás. También ayuda si cultivamos la paciencia y la tolerancia⁷⁸.

Casi todas las personas solemos enfadarnos de vez en cuando, pero si reaccionamos de forma exagerada, aun cuando los hechos causantes sean muy leves o inofensivos para los demás, hablamos de tendencia a la irritabilidad, que trataremos con más detalle en el Nivel Avanzado. Si tomamos conciencia de este “tema específico”, en caso de que nos afecte, y lo trabajamos suficientemente podemos mejorar de forma significativa nuestro bienestar y el de los demás.

⁷³ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia, en lo relativo a la concentración en las emociones.

⁷⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁷⁵ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

⁷⁶ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en las emociones.

⁷⁷ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

⁷⁸ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la tolerancia.

Gestionar el rencor

Existe un tipo de enfado más profundo y persistente, que tiene lugar cuando creemos que hemos sido víctimas de alguna injusticia. A algunas personas ello les provoca una fuerte sensación de rabia e indignación, que a veces se enquistaba y se puede prolongar durante mucho tiempo o incluso toda la vida en forma de resentimiento y rencor.

El sentido de la justicia cumple una función y tiene sus ventajas, pero también tiene inconvenientes, ya que el tipo de sentimientos de rabia y rencor que generan son desagradables y contrarios a nuestro bienestar personal y al de los demás. ¿Guardo rencor contra alguien? Si la respuesta es afirmativa es prioritario que trabaje esta área. A fin de cuentas, ¿a qué me interesa más regalar mi precioso tiempo y energías: a este tipo de pensamientos y sentimientos o a las experiencias y el tipo de relaciones que sí quiero tener con el tipo de personas que sí quiero tener alrededor?

No me interesa revivir una experiencia negativa una y otra vez, sino abrirme a relaciones y experiencias satisfactorias. Gestionar el rencor tiene algunas particularidades que aprenderemos a continuación, superándose a través del perdón.

Racionalizar

Como sucedía con el enfado, este paso es el más importante. Cuando experimentamos alguna injusticia frecuentemente tenemos pensamientos automáticos que distorsionan la realidad y que son los causantes muchas veces de la mayor parte del malestar que sentimos. Así, una creencia irracional muy difundida y que nos hace sentir mal es creer que debería haber justicia en el mundo. Una cosa es que nos guste que el mundo funcione según nuestro sentido de la justicia, que lo deseemos, que lo busquemos e incluso que luchemos por ello, pero otra cosa muy diferente es creer que “debe” ser así. ¿Qué ley del Universo contempla ese supuesto “deber” del mundo? Aunque pueda ser duro reconocerlo, la naturaleza se mueve por causas y efectos y no por “deberes”, ni siquiera el “deber” de ser justa y es por ello que existen las injusticias. Aceptar esta creencia más realista nos hace sentir más serenos frente a todo aquello que nos parece injusto.

Otra creencia que podemos tener es pensar que nuestro sentido de la justicia es una verdad absoluta, cuando la realidad es que simplemente es algo interior y subjetivo, dado que no hemos alcanzado el estadio de “seres infalibles” en el que todo lo que pensemos, creamos y sintamos adquiera automáticamente el rango de “verdad universal”. Desde una perspectiva objetiva, no existe el bien y el mal, sino simplemente causas y efectos. Desde el punto de vista de la ciencia no hay personas buenas y malas, sino simplemente personas que en cada momento se comportan de una manera determinada como consecuencia de una serie de factores genéticos, educacionales y experiencias vividas. Desde la perspectiva racional y empírica existen una serie de magnitudes mensurables y constatables, como el peso, el

volumen, el color, la capacidad lógica, la sensibilidad o la sinceridad. Sin embargo, no existe en la naturaleza el bien y el mal como un fenómeno demostrable y constatable, sino que más bien como algo interior y subjetivo. ¿Acaso puedo demostrar la existencia del bien y del mal del mismo modo que se puede demostrar la Ley de la Gravedad?

Para evitar distorsionar la realidad, en vez de usar las palabras “bueno” o “malo” podemos hacer una descripción rigurosa de lo que sucede: me gusta, no me gusta, estoy de acuerdo, no estoy de acuerdo, me beneficia, me perjudica, tiene tales ventajas y tales inconvenientes, me siento bien tratado o me siento abusado. Se trata de ver las cosas tal como son, objetivamente, descubriendo el entramado de relaciones causa y efecto, del mismo modo que un niño se acucilla para observar cómo las caminan las hormigas sin entrar en valoraciones, juicios y críticas.

Con bastante frecuencia tenemos la creencia irracional de que algunas personas son malvadas o de que los que hacen algo malo deben ser culpados y castigados, por lo que nos sentiremos mejor si combatimos esos pensamiento con los argumentos que aprendimos cuando hablamos del estilo de pensamiento en términos de maldad⁷⁹ y del culpabilizador y punitivo⁸⁰.

Otra distorsión de la realidad que hacemos a veces es magnificar o catastrofizar las injusticias, pensando que algo injusto es horrible o es peor de lo que realmente es. No obstante, este tipo de pensamientos no se ajustan poco a la realidad. Cuando sucede algo que nos parece injusto generalmente puede ser frustrante, insatisfactorio, desagradable y a veces incluso doloroso o muy doloroso, pero no algo horroroso o terrible. Por tanto, me sentiré mejor si pienso en lo que sucede haciendo una descripción lo más precisa de la realidad, intentando no hacer exageraciones.

Cambiar las creencias lleva tiempo, pero si cada vez que tenemos este tipo de pensamientos los contrarrestamos con argumentos lógicos al cabo de cierto tiempo tenderemos a ver las situaciones de injusticia de una forma más realista y sólo con esto probablemente dejaremos de tener la mayor parte del malestar que nos causan.

Solucionar

Podemos intentar resolver la injusticia. Una vez se dispara la señal de indignación y rabia porque se ha roto el orden justo, es mejor que nos focalicemos en lo que es justo para nosotros en vez de lo que no lo es. Puedo pensar en la situación justa que quiero para mí y para los demás y visualizarla. En la medida de mis energías y mi tiempo, puedo elaborar un plan de acción para conseguir la justicia y ponerlo en práctica, tomando las decisiones, medidas y acciones adecuadas, tal como veremos cuando hablemos de la necesidad de justicia⁸¹.

⁷⁹ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

⁸⁰ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

⁸¹ Ver el apartado 7.2.5. Justicia.

Aceptar

Seré más feliz si acepto aquellas injusticias sobre las que no tengo control, reconociendo que hay cosas que no puedo cambiar, o en que no me viene bien invertir energías, tiempo y recursos para cambiarlo, o el hecho de que hay situaciones que cambiarán más adelante pero no de forma inmediata.

Aceptar una situación injusta no quiere decir aprobarla, estar de acuerdo con ella o justificarla, ni tampoco renunciar a que se haga justicia ni a que se me desagravie a mí o a otras personas mediante el cumplimiento de una pena, sanción, indemnización, compensación o disculpa. Tampoco quiere decir dejar de ser fiel a mi sentido interior de la justicia. De lo que se trata es simplemente de reconocer la realidad de que ha sucedido algo que yo no quería y que ya no puedo cambiar. Puedo hacer algo para que no vuelva a suceder en el futuro, pero no puedo cambiar el pasado y por tanto lo único que puedo hacer es aceptarlo, lo que me trae la paz interior. Saber que el ser víctima no me sucede sólo a mí, sino que le ha sucedido y le sucede a millones de personas me ayuda a aceptarlo.

Si desarrollamos nuestra comprensión de las causas de por qué suceden ciertas cosas y de por qué ciertas personas actúan como actúan, ello también nos ayuda a aceptar. Al entender el por qué de las cosas, nos damos cuenta de que no podían haber sucedido de otra manera. Cuando se dan determinadas causas sucede inevitablemente un efecto, nos guste o no⁸². Así por ejemplo, si se dan determinados factores atmosféricos inevitablemente ocurre un huracán o una tempestad. Del mismo modo, cuando una persona con determinados genes recibe determinada educación y tiene determinadas experiencias, inevitablemente en determinadas circunstancias se comporta de una manera determinada. Ello me puede gustar o no, pero es así y desde el momento en que ha sucedido es que no podía tener lugar de otra manera.

Desarrollar la empatía y la compasión nos ayuda a comprender a los demás y a tener mayor paz de espíritu. Muchas veces vemos sólo el acto abusivo, cruel, injusto o deshonesto de una persona, pero con ello sólo vemos una parte de la historia. ¿Conozco bien qué infancia ha tenido esa persona?, ¿qué tipo de educación le han dado?, ¿qué situaciones y experiencias dolorosas ha tenido que soportar y cómo se sintió con las mismas? Si lo supiese posiblemente me daría cuenta que probablemente esa persona ha sido también una víctima, una víctima que a su vez victimiza. Dentro de él, no hay más que un niño abusado al que le han hecho sufrir.

Hoy en día gracias a la investigación en el campo de la psicología sabemos que muchas veces las personas que no tratan bien a otras lo hacen porque a su vez ellas no fueron bien tratadas en su infancia o adolescencia. Ahora sabemos que muchos padres

⁸² Ello es así en nuestro mundo más inmediato, sin perjuicio de que en otras dimensiones, como a nivel de las partículas que componen la materia, la realidad funcione en base a principios diferentes a las leyes de causa y efecto, como el principio de incertidumbre de Heisenberg.

que golpean o maltratan a sus hijos han sufrido a su vez malos tratos y falta de afecto en su niñez. Sabemos asimismo que los maltratadores de mujeres suelen venir de hogares violentos y que trasladan en su pareja la agresión que han acumulado en otros ámbitos. Los que han estudiado el abuso de unos niños a otros (bullying) han descubierto que a menudo las causas son que los niños están expuestos a violencia familiar.

Cuando conocemos a la persona que ha hecho algo que nos ha dañado nos damos cuenta de que frecuentemente se trata de un problema de capacidad. A menudo esa persona simplemente hizo lo que le enseñaron a hacer o lo que ha visto hacer y no ha tenido la capacidad suficiente para cuestionárselo, del mismo modo que nosotros hemos venido arrastrando creencias irracionales durante muchos años sin cuestionárnoslas. La gente suele hacerlo lo hace lo mejor que puede en base a lo que ha aprendido, la información que ha recibido y el entendimiento y el criterio que tiene en cada momento y no es lógico pedir imposibles. En Nivel Avanzado aprenderemos muchos tipos de personalidad y situaciones personales que nos ayudarán a entender por qué la gente hace daño o se comporta de determinadas maneras.

Cada vez que alguien hace algo que no comprendo, puedo tratar de entender los pensamientos, sentimientos e intenciones que le empujaron a hacerlo. De ser posible, incluso se lo puedo preguntar.

Cultivar el amor incondicional y la compasión⁸³, focalizándonos en el daño que han sufrido las personas que a su vez victimizan, nos puede ser de gran ayuda para aceptar a dicha persona y lo que sucedió, así como el hecho de intentar ver las cualidades positivas de la misma.

Positivar

Nos sentiremos mejor si pensamos en todos los componentes positivos que pueda rodear a la situación que nos parece injusta, como el placer de luchar por lo que consideramos justo, valorar todo lo que sí funciona conforme a lo que creemos que es justo, apreciar el hecho de que otras personas han luchado y están luchado por la justicia o sentirnos agradecidos por todos los avances que se han realizado en la sociedad donde vivimos respecto a ese tema u otros.

Otro lado positivo de la situación es el placer de ir poco a poco superando esta experiencia y recuperando la calma y la paz interior. La experiencia de superar una injusticia siguiendo estos 6 pasos nos ayuda a crecer emocionalmente y a sentirnos cada vez mejor con independencia de las circunstancias que nos suceden.

⁸³ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

Perdonar

El último paso es muy importante, aunque con cierta frecuencia complicado: perdonar, es decir, liberarnos del sentimiento de rencor y rabia, quitando este “expediente emocional” de encima de nuestra mesa para archivarlo en algún armario y liberándonos de revivir las experiencias del pasado que no nos gustaron y del dolor que nos causaron. Posiblemente seguiremos desaprobando esa situación, pero la diferencia está en que la desaprobaremos con serenidad.

Al haber realizado los 5 trabajos anteriores tiende a venir el perdón por su propio peso y tendemos a liberarnos del rencor. Ya hemos hecho todo lo que estaba en nuestras manos y ya no tienen razón de ser los sentimientos de rabia, pues ya han cumplido su función. Pero a veces ello no es un proceso rápido y nos cuesta perdonar, en cuyo caso necesitaremos repetir los 6 pasos una y otra vez, como si hiciésemos girar una rueda de forma repetitiva, hasta que consigamos pensar con paz interior en la situación que nos parece abusiva.

Puede suceder que nos parezca imposible perdonar. Ello es natural y en este caso es mejor no forzar, sino tratar el tema de forma fluida y suave. No es necesario saber cómo perdonar; es suficiente con estar dispuesto a perdonar algún día. Nos podemos tomar todo el tiempo que necesitemos e ir a nuestro ritmo. Perdonar cuesta, pero el premio en términos de felicidad es grande.

Estoy aprendiendo a perdonar y a liberarme del pasado y de la amargura. Me despido con calma de lo que no me gusta. No necesito adorar a alguien que me ha dañado; puedo sentir una simple indiferencia o puedo sentir amor, lo que yo elija, pero en cualquier caso seré más feliz si abro la mano y dejo que ese globo molesto del resentimiento y el dolor vuele hacia el firmamento, desaparezca y al final sólo se vea el sol. Para ayudarme a alcanzar ese estado de calma y equilibrio me será de gran ayuda entrenar regularmente la conciencia⁸⁴ y la serenidad⁸⁵.

4.2.2.3. La frustración

Otra de esas emociones que a todos nos suele gustar muy poco es la frustración, que tiene lugar cuando no sucede lo que deseamos, como cuando deseamos hacer algo o comprar algo y no es posible, cuando tenemos que hacer cosas que no queremos hacer o cuando tenemos una meta y se interponen obstáculos en el camino para conseguirla. Sentiremos tanta más frustración cuanto mayor sea la contrariedad para la satisfacción de nuestro deseo y cuanto más intenso sea el mismo. La expresión característica puede ir desde un “esto no me gusta” hasta un típico “¡mierda!” pronunciado con tensión en la cara y en el cuerpo y llevando a veces nuestras manos hacia la cabeza o moviendo los brazos de otra manera, así como otras expresiones todavía más contundentes y

⁸⁴ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

⁸⁵ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

desagradables que nos negamos a reproducir aquí.



La frustración es una emoción que todos o casi todos experimentamos con bastante frecuencia, desde que nacemos hasta que morimos. Es saludable, ya que cumple su función de estimularnos y motivarnos a ser efectivos, pues al ser una sensación desagradable queremos quitárnosla de encima y ello nos impulsa a ser lo más eficientes posible en el logro de lo que deseamos. Aunque tenga sus ventajas, podemos sentirnos lo menos mal posible aplicando las siguientes técnicas para gestionarla.

Racionalizar

Si tenemos la creencia irracional de que la frustración es horrorosa o insoportable, nos sentiremos mejor si desmontamos dicha creencia, pues la frustración puede ser desagradable o molesta, pero no algo terrible. Del mismo modo, si tenemos la creencia irracional de que las cosas deberían suceder como a nosotros nos gustaría también nos conviene cuestionárnosla, ya que no existe ninguna ley del universo que diga que ello debería ser así. Otra creencia irracional es creer que podemos conseguir cosas que en realidad no podemos alcanzar, lo que genera gran frustración.

Solucionar

Cuando sucede algo que no deseamos, en vez de quedarnos anclados en la queja, lo que nos interesa hacer es trazar un plan de acción para resolver el problema o contrariedad. Tal vez sea conveniente revisar el plan que estamos siguiendo desde hace tiempo para alcanzar una meta o puede que sea una cuestión de seguir aplicando el mismo plan de siempre con perseverancia, o quizás sea más conveniente aplazar este objetivo que perseguimos, o incluso renunciar a él si es imposible o muy difícil de alcanzar, o lo que sea más oportuno. Se trata de analizar la situación, decidir lo que creamos que sea más

apropiado y aplicarlo. Al hacer esto, el sentimiento de frustración tiende a desaparecer, pues ya ha cumplido su función.

Aceptar y tolerar

Seremos más felices si desarrollamos la aceptación de las contrariedades normales de la vida y de las partidas perdidas, así como la tolerancia a la frustración. Con ello podemos reducir significativamente el malestar que genera la frustración.

Positivar

Nos hará sentir mejor el tomar conciencia de que la frustración cumple una función positiva para la consecución de nuestras metas, siendo consustancial a cualquier logro. Simplemente es un peaje que necesito pagar para conseguir al final el premio deseado. La prueba de ello es que si me fijo en los logros que conseguí en el pasado, ¿acaso no hubo frustración en algún momento antes de conseguirlo? También me ayudará a positivar el tomar conciencia de todo aquello que hay en mi vida que sí es como yo deseo.

Sin embargo, la gran clave para reducir la intensidad del nivel de frustración en nuestra vida consiste en aprender a reducir el número y la intensidad de nuestros deseos, lo que aprenderemos más tarde cuando hablemos de los deseos intensos⁸⁶ y de la gestión de las necesidades⁸⁷.

Cuando la frustración no se canaliza adecuadamente se puede convertir en amargura, que es un sentimiento de profundo descontento con todo y hacia todos, incluido uno mismo. Pensamos que nuestra vida está llena de obstáculos demasiado difíciles de superar y nos sentimos resentidos y molestos. En el Nivel Avanzado trataremos de la tendencia a la amargura⁸⁸. Si nos afecta este “tema específico” podremos mejorar nuestro bienestar y el de los demás si tomamos conciencia del mismo y lo trabajamos.

4.2.2.4. La tristeza

La tristeza incluye el sentimiento de decaimiento, de estado de ánimo bajo, la aflicción, la melancolía, la nostalgia, el desaliento, el desánimo, la desesperanza, la desmoralización, el abatimiento, la pena, el duelo y la soledad. También incluye la depresión, que es la versión tóxica de la tristeza. La expresión característica sería desde un “estoy desanimado”, pasando por un “estoy chafado” o un “estoy triste” hasta un “me siento deprimido”, con un cara inexpresiva, rasgos decaídos y con las comisuras de la boca, la mirada y los hombros todo hacia abajo.

⁸⁶ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

⁸⁷ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.

⁸⁸ en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.3.

Todos (o prácticamente todos) experimentamos la tristeza. De hecho, es un mecanismo natural e inevitable que compartimos con muchos animales y que sirve para avisarnos de alguna pérdida o carencia y para hacer una pausa y reflexionar sobre el alcance de la pérdida, sobre nosotros, nuestro mundo y nuestro futuro, impulsándonos a hacer una especie de retiro reflexivo de los afanes cotidianos y a realizar ajustes psicológicos y nuevos planes que permitirán que nuestras vidas continúen. En ocasiones nos sirve para cerrar una etapa y abrir otra.

Para cumplir esta función genera una serie de mecanismos con el objeto de que paremos en vez de continuar como si nada hubiese pasado. Así, experimentamos una serie de cambios en nuestra mente y nuestro cuerpo que provocan una reducción del metabolismo y una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres, induciendo al aislamiento y al recogimiento. Esta emoción también va unida a unas expresiones faciales y corporales de decaimiento que cumplen la función de obtener ayuda y apoyo de los demás.



La tristeza es sana, normal, llevadera y pasajera. Frecuentemente no es propiamente una emoción 100% desagradable, sino más bien una sensación agri dulce, en que nos sentimos mal y bien al mismo tiempo. A menudo va asociada a un estado de tranquilidad y además se puede estar triste y al mismo tiempo tener una satisfacción vital de 10 sobre 10. Lo que suele temer la gente no es el sentimiento de tristeza en sí, sino el significado personal de lo que hemos perdido. El problema es si la tristeza es excesiva o si se prolonga demasiado, generalmente como consecuencia de pensamientos negativos irracionales, lo que sucede en el caso de la depresión.

Cuando estamos tristes, las mismas cosas que normalmente vemos de forma más luminosa de repente pasamos a verlas a través de unas gafas de color más agrisado. Nos vienen bajones en nuestro estado de ánimo y solemos dejar de tener nuestro buen humor habitual. A veces tenemos ganas de llorar y un dolor emocional. Podemos tener la sensación de que ese sentimiento va a durar siempre, pero la tristeza no suele durar mucho, sino que generalmente dura sólo unas horas o unos pocos días, salvo que en el caso de pérdidas importantes.

Si estamos muy tristes, el mundo nos puede llegar a parecer inhóspito y de un color oscuro o negro, no habiendo nada que nos haga ilusionar. Durante ese período puede que sintamos un vacío y que tengamos momentos de aflicción, dificultad para llevar a cabo las actividades cotidianas y pérdida de interés por el mundo exterior. La intensidad de esa tristeza suele estar relacionada con la magnitud de la pérdida o de la decepción, es decir, lo apegado que estábamos a eso que hemos perdido.

Lo que provoca la tristeza puede ser una pérdida de salud, de un ser querido, de una relación, una posesión, un lugar, alguna cualidad, sueño, proyecto, tradición o lo que sea. Ello incluye situaciones en que hemos luchado por algo y finalmente nos damos por vencidos, de decepción, de expectativas, deseos y metas no cumplidos, de pulsos perdidos, de situaciones que percibimos como desafortunadas, desgraciadas, no deseadas o negativas, ya nos afecten a nosotros o a otras personas. También puede ser causada por un estrés o agotamiento excesivo, de modo que el organismo pide que nos batamos en retirada, en cuyo caso nos sentiremos mejor si rehuimos el esfuerzo durante una temporada.

Periódicamente nuestro subconsciente hace un balance de los recursos y energías invertidos en nuestras metas y de los resultados obtenidos, como si fuese un jefe que pide cuentas a su subordinado. Si considera que los resultados obtenidos son decepcionantes provoca tristeza.

La tristeza tiene en común con la frustración que en ambos casos la realidad no está siendo como deseáramos, pero la diferencia está en que tenemos frustración cuando creemos que si seguimos luchando podemos llegar a conseguir la situación deseada, y por ello esa frustración nos genera tensión para seguir intentándolo con más fuerza. En cambio, en el momento en que perdemos la esperanza y creemos que no es posible conseguirla o que probablemente no lo conseguiremos nos venimos abajo, nos desmoronamos y cae nuestra moral, sintiéndonos apagados y sin fuerzas, lo que nos hace parar y tomar conciencia de la pérdida sufrida o situación decepcionante y reflexionar sobre ella, ya que si no es posible conseguir o mantener eso que deseamos es preferible no seguir despilfarrando energías en vano y reconocer la pérdida.

Esos momentos nos pueden ayudar para ver nuestra vida desde un punto de vista más crítico. Muchas veces caminamos sin parar y sin cuestionarnos mucho dónde vamos. En ocasiones es bueno hacer una paradita en el camino para volver a estudiar el mapa, reflexionar y luego reemprender la marcha. Aunque la tristeza sea normalmente inevitable, sí podemos gestionarla adecuadamente aplicando las siguientes técnicas para que sea lo menos desagradable posible.

Sentir, tomar conciencia y expresar

Esta fase es especialmente importante. Cuando estamos tristes por alguna pérdida, nos encontraremos mejor si reservamos tiempo para sentir esa tristeza, hasta que cese de forma natural, así como si la expresamos, comentándolo con alguien, con nosotros mismos o escribiéndolo, e incluso llorando si lo necesitamos. Todo ello nos limpia, nos ayuda a mitigar este sentimiento y nos quita tensión.

Si estamos en sintonía con nuestro interior podemos tener simplemente una melancolía agri dulce en vez de amargura. A veces intentamos reprimir el dolor causado por una pérdida escondiéndolo dentro de un armario, intentando no pensar en “eso” o incluso huyendo hacia adelante y parapetándonos en un ritmo muy activo, en la vida social o en lo que sea para evadirnos, pero si intentamos suprimir estos sentimientos ello posiblemente hará que nos sintamos peor y que el malestar se prolongue.

Al mismo tiempo, conviene una cierta moderación, ya que si nos recreamos mucho en expresar nuestro dolor y en llorar con amargura y desesperación, ello hace que todavía nos sintamos peor.

Racionalizar

Estar triste es una excelente oportunidad para entrenarse en la gestión de pensamientos desagradables, pues cuando nos viene la tristeza frecuentemente durante unos días tenemos abundantes pensamientos negativos e irracionales, por lo que podemos “ponernos las botas” de entrenamiento cognitivo, saliendo al cabo de unos días reforzados y mejor entrenados.

Cuando estamos tristes nuestra visión suele quedar cubierta por una capa de nubes oscuras que nos impiden ver lo positivo y tendemos a focalizarnos en carencias o cosas negativas de nuestras vidas, de nosotros mismos y de nuestro futuro, en lo que creemos que no funciona o no nos gusta, y a criticarnos y cuestionarnos.

Dichos pensamientos desagradables no suelen ser objetivos, sino que representan una visión parcial y negativa de la realidad, por lo que cada vez que nos vengan, en vez de hacerles caso, nos sentiremos mejor si nos paramos a combatirlos con racionalidad, detectando en ellos qué hay de verdad, qué hay de verdad a medias y qué hay de mentira, así como dándonos argumentos positivos que neutralicen la negatividad irracional que contienen. En cualquier caso, es mejor no dar importancia a esos pensamientos, porque esa grisez mental ya pasará por sí sola del mismo modo que pasan las tormentas y luego vuelve a aparecer el sol.

Aceptar

Probablemente este sea el paso más importante. Para estar en paz nos conviene

despedirnos y decir adiós a aquello que hemos perdido, con actitud de aceptación, así como tolerar la tristeza y el dolor que nos causa, sin intentar resistirnos ni oponernos a ello. Ya pasará en su justo momento. Me siento en armonía con mi tristeza. Si acepto la realidad, probablemente no pasaré por las fases de negación, ira y resignación por las que muchas personas pasan tras una gran pérdida.

Solucionar

También nos conviene pararnos y reflexionar sobre lo que está pasando, contestando a una serie de preguntas para intentar gestionar nuestra vida en el futuro de la mejor manera posible: lo que parece perdido, ¿está definitivamente perdido o puedo hacer algo todavía por conseguirlo o mantenerlo?, ¿qué puedo hacer?, si está definitivamente perdido, ¿cómo me va a afectar a mi vida y qué cambios me convendrá hacer en la misma?, ¿podré suplir esa pérdida con el tiempo de alguna manera?, ¿puedo hacer algo para intentar no volver a sufrir una pérdida similar en el futuro?, ¿qué lecciones puedo aprender de esta pérdida para gestionar mejor mi futuro?

Al mismo tiempo, para ser felices es conveniente reflexionar sólo lo justo y necesario, ya cuando nos sentimos hundidos tendemos a pensar en negativo y a ser muy críticos con nosotros mismos. De hecho, cuando se está muy abatido muchas veces es aconsejable posponer decisiones importantes, como la decisión de irse a vivir a otra ciudad.

Dado que la función de la tristeza es hacer una pausa y reflexionar sobre la pérdida, es probable que mi interior me pida retirarme y recogerme, en cuyo caso es saludable que pare un poco, que baje el ritmo y que me tome tiempo para sentir la tristeza y reflexionar. Si necesito descansar más de lo habitual, puedo hacerlo. A veces, cuando uno está triste, sólo quiere que le dejen solo durante un rato, quedarse en casa escuchando música tranquila o pasear a solas por un lugar agradable. Algunos prefieren que otra persona le consuele o se limite a hacerle compañía mientras él se va reponiendo de la tristeza. Actúo en sintonía con lo que me pide el cuerpo, de forma fluida y sin forzar. Pero al mismo tiempo me sentiré mejor si sigo llevando a cabo las actividades normales de mi vida y hago ejercicio físico, ya que me eleva el estado de ánimo.

Positivar

Una forma de positivar el dolor emocional que nos causa la tristeza es pensar que es saludable. Aquello que hemos perdido suele ser algo que queremos y que ha sido enriquecedor para nuestra vida, por lo que se merece que le dediquemos nuestro duelo o nuestra tristeza. Asimismo, aunque hayamos perdido algo todavía quedan la mayor parte de cosas buenas que hay en nuestra vida y nos sentiremos mejor si pensamos en ellas. Si nos cuesta mucho tener pensamientos positivos debido a que nos sentimos bajos de ánimo, no pasa nada, es normal; tal vez sea el momento de hacer un trabajo más fácil

como leer nuestro Álbum de Pensamientos Agradables. También nos ayuda a recuperar nuestro estado de ánimo hacer actividades que nos gusten.

Por último, si cultivamos el desapego y reducimos la intensidad de nuestros deseos tendremos menos tristeza en nuestra vida⁸⁹, ya que sentimos tristeza cuando perdemos algo a lo que tenemos apego, pero si nos mantenemos desapegados de las cosas es difícil que sintamos tristeza.

Lo anterior son unas pautas generales, pero existen determinados tipos específicos de tristeza con los que, en caso de padecerlos, nos convendrá hacer un “trabajo específico”, que en el Nivel Avanzado explicaremos con más detalle⁹⁰: la bajada del estado de ánimo en otoño-invierno, la pérdida de un ser querido, la sensación de soledad y de no ser querido y la depresión.

Bajada del estado de ánimo en otoño-invierno

A bastantes personas que viven en países alejados del Ecuador cuando llega el otoño-invierno les baja el estado de ánimo o incluso se sienten deprimidas. Ello es lógico desde un punto de vista evolutivo, pues era una forma de avisar a nuestros ancestros de que la benigna y prolífica temporada de primavera-verano se había terminado y de que se preparasen para una época en que sería más difícil de sobrevivir. En estos casos nos sentiremos más a gusto si tomamos conciencia de que nos sentimos así a causa del clima, así como si intentamos pasar tiempo al aire libre, exponernos a la luz solar, protegernos suficientemente del frío y tomar alimentos ricos en vitamina D, como los lácteos. Si nos sentimos claramente deprimidos posiblemente tengamos lo que se llama el Trastorno Estacional Afectivo y para superarlo nos convendrá acudir a nuestro médico o a un terapeuta para que nos prescriba un tratamiento con un tipo de luces especiales⁹¹.

Pérdida de un ser querido

La muerte de un familiar, amigo, mascota u otro ser querido puede sumir a una persona en una tristeza que puede durarle semanas, meses o incluso años, siguiendo un proceso de adaptación emocional llamado duelo. Otros tipos de pérdidas, rupturas de relaciones y separaciones de personas que son importantes en nuestra vida también nos pueden provocar duelo, como, por ejemplo, el divorcio.

La mejor manera de sobrellevar un duelo, es, por una parte, darse el derecho a tenerlo. Es natural sentir ganas de llorar, de quedarse acostado, de no hacer nada. Si lo necesitamos, podemos buscar el apoyo de seres queridos, para que nos acompañen o nos

⁸⁹ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

⁹⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los “temas específicos” del apartado 4.2.2.4. La tristeza.

⁹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4. Bajada del estado de ánimo en otoño-invierno.

escuchen. Al mismo tiempo, también ayuda a superar el duelo retomar las relaciones sociales, salir, distraerse, hacer ejercicio, adoptar unas rutinas y volver a la normalidad, mientras que permanecer mucho a solas en casa agrava el cuadro⁹².

La sensación de soledad y de no ser amado

Todas o casi todas las personas en algún momento u otro de nuestras vidas nos sentimos solos o no queridos, especialmente cuando nuestras circunstancias personales han cambiado y ya no tenemos algunas de nuestras personas de referencia (cambio de colegio, separación, fallecimiento, abandono o indiferencia por parte de personas cercanas). Puedo sentirme solo cuando no tengo gente a mi alrededor, pero también estando rodeado de personas por las que no me siento suficientemente querido y vinculado. Puedo sentirme solo por no tener relaciones íntimas, pero también si tengo relaciones íntimas con las que no me siento bien.

Esta emoción se ha desarrollado por la evolución con la finalidad de que tejamos relaciones y de que sean satisfactorias, pues en el pasado las mismas podían ser clave para el reto de la supervivencia. Para superar esta sensación la solución consiste en cultivar las relaciones satisfactorias con los demás⁹³ y con nosotros mismos⁹⁴ y en cultivar el amor⁹⁵, así como aceptar la soledad⁹⁶, aprender a estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas⁹⁷ y racionalizar ciertas creencias⁹⁸.

La depresión

La depresión es cuando la tristeza dura mucho tiempo o es muy intensa. Entre el 15% y el 20% de las personas tendrán depresión en algún momento u otro de su vida. Cuando nos sentimos deprimidos generalmente no nos ilusionamos, no estamos motivados por nada, estamos siempre cansados y sin energía y dejamos de interesarnos y de disfrutar por las cosas, tanto las rutinarias como incluso las especiales. Podemos llegar a sentirnos como si nuestra vida fuese una ciudad totalmente bombardeada, destrozada, desolada y bajo un cielo muy oscuro.

A veces la depresión va unida a sentimientos de enfado, culpa o ansiedad, así como a una sensación de soledad y de que nadie nos quiere. Nos cuesta concentrarnos y en ocasiones tenemos problemas con el sueño, como dormir demasiado o demasiado poco,

⁹² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.B. Pérdida de un ser querido

⁹³ Ver capítulo 7.7. Necesidades de relación con los demás.

⁹⁴ Ver el apartado 7.6. Necesidades de relación conmigo mismo.

⁹⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

⁹⁶ Ver el apartado 4.2.1.4. Aceptar.

⁹⁷ Ver el apartado 7.1.1. Estar a gusto con las necesidades.

⁹⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4.C. Sensación de soledad y de no ser amado.

así como con el apetito, como no comer lo suficiente o comer demasiado. Para superar la depresión el camino consiste en racionalizar, aceptar, hacer actividades, sobre todo ejercicio y cosas que nos gusten, recurrir a los servicios de un psicólogo y, en caso de que se trate de una depresión grave, tomar medicación antidepressiva⁹⁹.

4.2.2.5. La culpa

Casi todos conocemos también el sentimiento de culpa, que incluye el remordimiento, el dolor de conciencia, el arrepentimiento y la mortificación. La expresión característica sería un “lo siento” con cara de aflicción y mirada gacha. Este sentimiento surge cuando realizamos una conducta que es contraria a nuestras creencias sobre lo que es “bueno”, “justo” y lo que “debemos” hacer o no hacer. Sucede con frecuencia cuando hemos dañado u ofendido a alguien, cuando hemos fallado o cuando nos hemos equivocado en algo.

Tiene la función de impulsarnos hacia conductas que nos sean útiles a nosotros y al grupo, como tener comportamientos que estén orientados a relacionarnos de forma satisfactoria, sin dañar a los demás injustificadamente, vulnerar sus derechos ni abusar de ellos. La pócima mágica para eliminar la culpa está compuesta de racionalizar y solucionar.

Racionalizar

Cuando no hemos causado ningún daño (con la excepción de la legítima defensa que sea proporcionada) ni vulnerado ningún derecho y sin embargo nos sentimos culpables, probablemente la causa es que tenemos creencias irracionales de que determinadas conductas son “malas”, “prohibidas” o “no deben hacerse” o bien “buenas”, “de obligado cumplimiento” o que “deben hacerse”. Posiblemente hemos asimilado esas creencias de nuestro entorno familiar y social y nos las creímos como verdades absolutas, pero ¿qué ley universal probada científicamente dice que haya algo que deba hacerse o dejarse de hacer? Si me cuestiono esas creencias dejaré de sentirme culpable en situaciones en que no haya hecho ningún daño a nadie.

Solucionar

Si he causado algún daño injustificado a alguien o pisoteado algún derecho, puedo dar gracias al sentimiento de culpa porque me sirve para tomar conciencia del daño que he causado, pedir disculpas por ello, dejar de hacerlo, intentar subsanar el daño, compensar a la víctima de forma justa por los perjuicios sufridos y proponerme no volver a hacerlo en el futuro. Con ello cumple su función y desaparece la sensación de culpa.

⁹⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4. D. Depresión.

4.2.2.6. *La vergüenza*

Casi todos hemos experimentado más de una vez esa otra emoción que tanto nos desagrada y que está relacionada con la culpa y con el sentimiento de valer poco: la vergüenza, que incluye el sentimiento de humillación, de deshonra y de deshonor. La expresión característica sería un “qué vergüenza” mirando tímidamente hacia abajo, con la cara ruborizada, con hombros caídos y pecho contraído.



La finalidad de este sentimiento es hipotéticamente fomentar la cooperación entre personas, formando grupos bien coordinados y eficientes para el reto de supervivencia. Así, por ejemplo, en los grupos primitivos en que se esperaba que todos cooperasen en la caza y recolección de alimentos, si alguien intentaba escabullirse para que fuesen los demás los que cargasen con el trabajo ello generaría una desaprobación, que provocaría que el “gorrón” se sintiese avergonzado, lo que le empujaría a cooperar.

Así como la culpa suele tener lugar cuando la conducta es diferente a lo que uno considera internamente como “bueno” o “justo”, la vergüenza más bien suele darse cuando la conducta es diferente a lo que uno internamente cree que los demás consideran como “bueno”, “apropiado” o “aceptable”. Mientras que la culpa suele estar activada por pensamientos como “creo que he actuado mal”, la vergüenza más bien es activada por pensamientos como “los demás están pensando o van a pensar mal de mí” o “qué pensarán o pensarían de esto”. Asimismo, la vergüenza suele ser algo más global: mientras la culpa se centra en una conducta concreta (“hice algo malo”), la vergüenza se centra en todo el yo (“yo soy malo”). La buena noticia es que la vergüenza también puede eliminarse con una mezcla de racionalización y resolución.

Racionalizar

Algunas creencias irracionales pueden generar en nuestra vida mucho sentimiento de vergüenza, como esa idea de que tenemos la necesidad absoluta de aprobación de los demás, de que ello es muy importante y de que es terrible e insoportable cuando nos desaprueban.

Salvo que cause daños a los demás o que viva en alguna sociedad de tipo muy tradicionalista y opresiva en que la desaprobación de los demás pueda suponer la estigmatización o incluso la muerte, la aprobación ajena nos puede ayudar en nuestras relaciones, pero no es necesaria para vivir ni ser feliz.

Desde una perspectiva objetiva y realista, si bien es cierto que el bienestar de los niños sí puede depender de la aprobación de sus cuidadores, ya que son dependientes física y emocionalmente, la felicidad de un adulto es independiente de lo que piensen los demás, salvo que tenga la creencia de que sí depende de esa aprobación. Y ello es así porque, como ya hemos aprendido, nuestro bienestar emocional y satisfacción vital está causado por los pensamientos y emociones que tienen lugar dentro de nuestro cerebro y no de los que tienen lugar dentro de la mente de los demás, y para controlar nuestros pensamientos y emociones la clave no es intentar controlar lo que opinen los demás sino entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades.

El problema no es el pensamiento que tiene lugar en la mente de los demás en forma de opinión, sino el pensamiento que tenemos en nuestra cabeza que dice “es terrible si piensan mal de mí, es muy importante lo que opinen”. Este es el pensamiento que nos hace sentir mal y cuando le vamos quitando fuerza a través del trabajo de racionalización vamos dejando de sentirnos mal.

Y prueba de todo ello es que hay personas que reciben mucha aprobación social y son infelices, estando deprimidas o angustiadas, y otras reciben mucha desaprobación y son felices. Otra prueba es que las personas que creen que importa poco el “qué dirán” suelen ser más felices que las que creen que necesitan la aprobación. Como dice el dicho popular, «vaya yo caliente, ríase la gente». Si creemos que es importante lo que piensen los demás, tendremos momentos de placer cuando nos alaben o nos aprueben, pero nos sentiremos mal cuando hagan lo contrario.

Las opiniones de los demás sobre nosotros no son más que diminutas reacciones eléctricas y químicas que tienen lugar en el interior de sus cráneos durante unos momentos muy puntuales. Son pequeños fenómenos entre los muchísimos del universo. Los demás no son más que un poco de materia, materia viva, en la que tienen lugar muchos fenómenos constantemente, como en el resto de la materia, y el hacer una valoración sobre otra persona no es más que uno de ellos, es un simple flujo de corriente eléctrica que pasa por algunos circuitos del cerebro de una persona. En realidad, es un fenómeno tan neutro como la evaporación del agua del mar, la fotosíntesis, el viento o la luz.

Esas opiniones sobre nosotros ni siquiera suelen ser importantes para las personas

que las tienen, ya que lo que les suele importar de verdad son ellos mismos y sus asuntos, mucho más que lo que nosotros hagamos o dejemos de hacer. Y no sólo eso, esas personas que opinan o hablan sobre nosotros habrán desaparecido en una fracción de instante, ya que sus vidas duran un abrir y cerrar de ojos en comparación con la eternidad, del mismo modo que habrá desaparecido la nuestra y del mismo modo que ya no queda nadie de las generaciones que nos precedieron. Por tanto, ¿para qué dar importancia a lo que piensen o digan? Por lo que queda en el convento...

Si reducimos nuestra necesidad de aprobación por parte de los demás, tal como aprenderemos más adelante al hablar de los deseos intensos¹⁰⁰ y de la gestión de las necesidades¹⁰¹, con ello reduciremos nuestros sentimientos de vergüenza.

Solucionar

Lo que está en nuestras manos para evitar la desaprobación de los demás es tener un tipo de conducta que sea la que quiere nuestro entorno social. El problema de hacer siempre lo que los demás esperan de mí es que en ocasiones puede suponer traicionarme a mí mismo, a lo que soy y a lo que realmente quiero, lo que puede ser contrario a mi bienestar personal, tal como veremos cuando hablemos de vivir conforme a lo que somos¹⁰².

A veces puede suceder que deseemos comportarnos de una manera que no encaja dentro de los convencionalismos, costumbres y normas sociales de sociedad donde vivimos y si lo hacemos puede generar desaprobación, rechazo o incluso castigo y marginación.

Frente a ello podemos buscar una solución de compromiso entre ejercer nuestra libertad individual y encajar en el grupo. Esta solución puede consistir en ser yo mismo pero con una cierta discreción, así como en encajar total o parcialmente en cosas que son poco importantes para mí pero ser fiel a mí mismo en temas que son muy importantes y en los que estoy convencido de que lo que hago es lo correcto y lo justo, en cuyo caso probablemente en vez de vergüenza me sentiré orgulloso y fuerte a pesar de la desaprobación que reciba. Si tengo una conducta considerada y responsable que evite hacer daño a los demás, que sea respetuosa con sus legítimos derechos, que observe las leyes justas y que cumpla mis compromisos adquiridos y mis responsabilidades, puedo decidir liberarme de todo sentimiento de vergüenza y estar orgulloso de lo que soy, lo que pienso, lo que siento y lo que hago.

¹⁰⁰ Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos.

¹⁰¹ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.

¹⁰² Ver el apartado 6.2. Vivir conforme a lo que somos.

4.2.2.7. *El sentimiento de valer poco*

Otra de nuestras plagas interiores es el sentimiento de valer poco, de baja autoestima o de auto-desprecio, que puede estar relacionado con la vergüenza, la culpa, el desprecio, la ansiedad (si creemos que valer poco es terrible) y la tristeza (de hecho el auto-desprecio suele provocar una bajada en el estado de ánimo) y que es el que sentimos en los momentos en que pensamos que valemos poco o que no somos suficientemente buenos o no nos sentimos del todo a gusto con nosotros mismos. La expresión característica iría desde un “no soy suficientemente bueno”, pasando por un “soy un desastre” hasta un radical “soy un inútil” o “no valgo nada”.

Se trata de un sentimiento que podemos deshacer y el antídoto para ello es la racionalización, ya que esta emoción está provocada por ese “dogma” que dice que hay personas o conductas “mejores” y “peores”, “superiores” e “inferiores”, “buenas” y “malas”, “válidas” e “inútiles”, “valiosas” o “sin valor”, “virtuosas” y “despreciables”.

La irracionalidad de las creencias sobre el valor personal estriba en que todo eso son valoraciones o juicios de valor que no describen la realidad. Desde un punto de vista objetivo y científico, las personas son seres vivos compuestos de partículas con energía asociada que funcionan en base a las leyes del universo, y no de “valor” o “falta de valor”. Desde una perspectiva racional, las personas, al igual que otros seres vivos y cuerpos inanimados, tienen una serie de características físicas y químicas observables, constatables y demostrables, como el peso, la masa, el tamaño, la longitud, el volumen, la 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 un determinado pájaro es más alta que la de un determinado ser humano en un momento dado, o probar con una cinta métrica que un elefante tiene un tamaño mayor que un ser humano, pero lo que no puede demostrar es que un ser humano tiene más valor que un chimpancé o que otro ser humano, dado que es una cualidad que en realidad no existe de manera objetiva en la naturaleza, sino que es una pura invención subjetiva del cerebro humano, una simple creencia sin fundamento, como creer en la existencia de los gnomos o de Papá Noel.

Cuestionarme esta creencia irracional es la clave para deshacer el sentimiento de valer poco, aunque si practico el amor hacia mí mismo¹⁰³ y desarrollo mi autoestima¹⁰⁴, ello también me ayudará a deshacer dicho sentimiento.

¹⁰³ Ver el apartado 4.1.2. El amor, en lo referente al amor hacia mí mismo.

¹⁰⁴ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

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 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 compasión¹⁰⁵ 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

¹⁰⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

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 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 diezmo 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 supervivencia¹⁰⁶. 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.

¹⁰⁶ Ver el apartado 7.7.1.1. Pensamientos sociales.

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

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 viviésemos 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 emociones¹⁰⁷, tiende a desvanecerse. Asimismo, si cultivamos el amor¹⁰⁸ reduciremos e incluso eliminaremos el odio.

4.2.2.10. La envidia

La envidia es 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

¹⁰⁷ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada.

¹⁰⁸ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

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 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 envidiado 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 Agradables¹⁰⁹.

Por otro lado, si intento alegrarme por el bien ajeno¹¹⁰, si cultivo el amor hacia la persona enviada¹¹¹ y si trabajo en reducir el deseo de ese elemento que envidio¹¹², 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 huida. Cuando un león venía a por nosotros, se disparaba este mecanismo para huir o, si no era

¹⁰⁹ Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y el pasado.

¹¹⁰ 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.

¹¹¹ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

¹¹² Ver el apartado 4.2.2.13. Lo deseos intensos.

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.



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 antidotos: 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 cuerpo¹¹³ y haciendo afirmaciones y visualizaciones para destensar esas zonas¹¹⁴. Para deshacer la causa de la tensión la clave es detectar cuál es e intentar

¹¹³ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo referente a la conciencia focalizada en las sensaciones de tensión.

¹¹⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad

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 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 meditación¹¹⁵ y la relajación corporal y mental a través de afirmaciones y visualizaciones¹¹⁶. También podemos usar los estiramientos y el Yoga¹¹⁷, la respiración profunda¹¹⁸, el ejercicio físico¹¹⁹, los masajes y automasajes¹²⁰, 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

¹¹⁵ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

¹¹⁶ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

¹¹⁷ Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a los estiramientos y el Yoga.

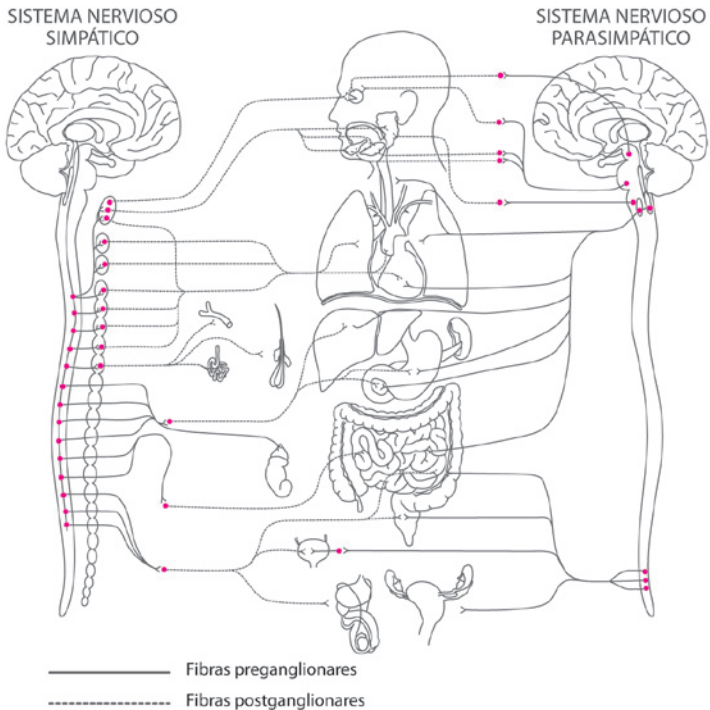
¹¹⁸ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

¹¹⁹ Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

¹²⁰ Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a masajes y automasajes.

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.

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 “quebra energética”, la solución consistirá en apretarse el cinturón durante un tiempo, gastar me-

nos 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 “quememos” 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.¹²¹

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

¹²¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los temas específicos del apartado 4.2.2.12. El estrés.

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 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 las 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 conciencia¹²². 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 dependencia¹²³ 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 resolutividad¹²⁴.

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 impassible 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

¹²² Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia.

¹²³ Ver el apartado 3.2.1.5. Pensamiento de dependencia.

¹²⁴ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

La realización regular de sesiones de entrenamiento de la conciencia¹²⁵ 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 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 saciedad¹²⁶.

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

¹²⁵ Ver el apartado 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

¹²⁶ Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

fócalicemos 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.

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 Avanzado¹²⁷.

¹²⁷ 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 pie¹²⁸, 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



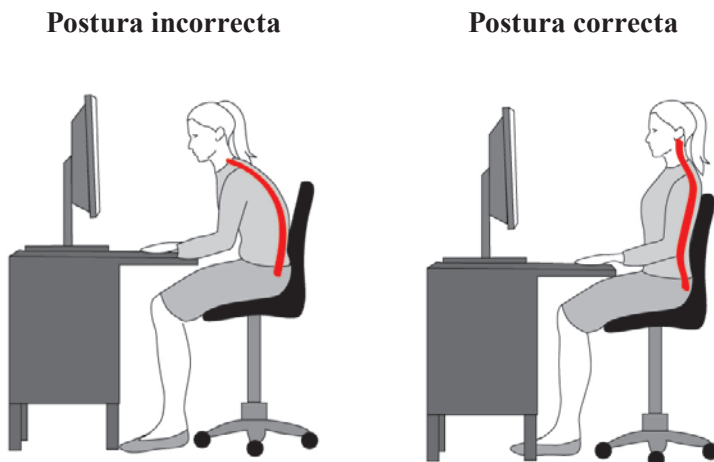
¹²⁸ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en actividades.

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 caminando¹²⁹ 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.



¹²⁹ 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 enviando 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 tensión¹³⁰. 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 afirmaciones¹³¹.

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

¹³⁰ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en el cuerpo y las sensaciones de tensión.



¹³¹ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.


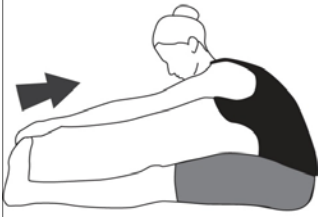
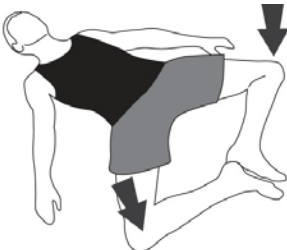
a estirar ... y así hasta 3 veces para cada ejercicio. Mientras realizamos el estiramiento respiramos de forma lenta y regular.


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 chicle 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

	<p>Este estiramiento sirve para distender el cuello y la parte alta de la espalda.</p> <p>Ejercicio: de pie o sentado, estiro lateralmente el cuello de forma muy suave, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano.</p> <p>Tiempo: un mínimo de 10 segundos a cada lado.</p>
	<p>Área estirada: nuca y parte alta de la espalda.</p> <p>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.</p> <p>Tiempo: un mínimo de 20 segundos.</p>

	<p>Área estirada: espalda, piernas y cuello.</p> <p>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.</p> <p>Tiempo: un mínimo de 20 segundos.</p>
	<p>Área estirada: piernas, espalda, cuello, diafragma y otros músculos internos.</p> <p>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.</p> <p>Tiempo: un mínimo de 20 segundos.</p>
	<p>Área estirada: espalda y piernas</p> <p>Ejercicio: tumbado, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, intento mantener abiertas las piernas.</p> <p>Tiempo: un mínimo de 30 segundos.</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Tiempo: 1 ó 2 minutos.</p>
---	--

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 estar 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 chicle 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 acumulando 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 lento 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

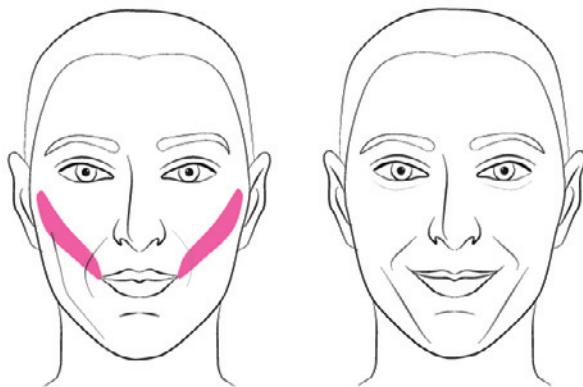
inspirar como al espirar. Estas sesiones de respiraciones profundas las podemos hacer mientras realizamos actividades que no requieran gran concentración.

Otra manera de desarrollar la respiración abdominal es haciendo la meditación concentrada en la respiración sin intentarla controlar¹³².

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

¹³² 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 tensión¹³³, 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.

¹³³ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en el cuerpo y en las sensaciones de tensión.