

Dicho trabajo lo solemos hacer en nuestro tiempo libre y es por ello generalmente tendremos más calidad de vida si buscamos el equilibrio y nos organizamos para no llenar nuestro tiempo libre sólo de trabajo no remunerado, sino que dejemos suficiente tiempo para el ocio placentero.

7.5.2. Ocio placentero

El ocio, que suele ser una de nuestras necesidades favoritas, consiste en actividades que nos gustan normalmente no orientadas a la consecución de resultados productivos, sino a divertirse.

Como cada individuo es diferente, a cada persona le gusta hacer cosas distintas en su tiempo libre. Dedicar el tiempo libre a aficiones placenteras y preferiblemente que generen pasión y estado de flujo es muy gratificante. ¿Hago lo que realmente me gusta y me ilusiona? Si me encanta ver tal partido de fútbol o viajar a tal lugar o leer determinado libro o hacer el amor o teatro, puedo permitirme hacerlo en la medida de mis posibilidades. Si se me cae la casa encima, puedo salir de ella y hacer alguna actividad interesante.



A veces tenemos la creencia irracional de que no tenemos dinero o tiempo para hacer lo que realmente queremos, cuando muchas veces la realidad es que sí nos lo podemos permitir, siendo creencias que nos pueden limitar mucho. En la medida de lo razonablemente sensato y prudente puedo intentar no limitarme por el dinero o lo que

hagan o digan los demás.

Para encontrarme a mí mismo en cuanto a mis intereses y autorrealizarme en ellos me ayuda el abrirme a conocer y probar cosas nuevas, a experimentar y a base de ensayo y error encontrar lo que más me llena y me hace disfrutar. También puedo probar nuevas modalidades que no había probado antes. Por ejemplo, si me gusta el cine, puedo probar el cine de autor en versión original, el cine histórico o el cine psicológico. Si me gusta ir a cenar a restaurantes, puedo probar nuevos tipos de restaurantes. Tal vez lo que más me hace disfrutar no lo conocía porque nunca antes lo había probado.

Encontrar las piezas que mejor encajan conmigo implica muchas veces no dejarme llevar por la inercia, hacer lo que tenga más a mano o lo que suela hacer la gente a mi alrededor. No tengo por qué ver los programas que la televisión a elegido, sino elegir yo películas en las que vibre y me emocione, en que me funda y me quede absorbido.

Muchas veces tener ocio de calidad es una cuestión de “chispa” e iniciativa: en vez de hacer algo rutinario me puedo abrir alguna vez a que se me ocurra algo diferente, especial, que me guste mucho y... ¡zas! sencillamente lo hago. ¿Funciono de esta manera de vez en cuando? Puede ser ir a comer a algún restaurante interesante, quedarme a ver una película en casa tomando una pizza y un Lambrusco, escaparme a conducir por las montañas o cualquier otra cosa que haga para mí de este día un día especial, diferente y fantástico.

Asimismo, normalmente cuanto más variado sea nuestro ocio más disfrutaremos. Eso es así porque la ciencia ha comprobado, como ya hemos explicado, que cada estímulo que nos da placer nos lo da sobre todo al principio, pero luego nos vamos acostumbrando y cada vez nos lo da en menor medida. Por ello optimizaremos nuestro bienestar si disfrutamos de un placer en la dosis adecuada para no llegar a acostumbrarnos, dejarlo temporalmente aparcado para disfrutar de otros placeres y cuando haya pasado cierto tiempo volver a disfrutar de aquel placer, que volverá a ser casi como nuevo.

Puedo combinar e ir variando entre diversos tipos de actividades placenteras, como el disfrutar de diferentes tipos de relaciones, el deporte, el buen cine, una buena lectura, aprender algo nuevo, disfrutar de la vida urbana, de la naturaleza, de la gastronomía, de la música, viajar, hobbies creativos, ir de compras, etc. Es como hacer una ensalada con muchos ingredientes. ¿Es mi ocio reducido o variado?

Por otro lado, generalmente tendré más calidad de vida si planifico en la medida de lo posible períodos de vacaciones, viajes, escapadas de pocos días o excursiones. Puedo ir a la playa, al campo, a un lugar con encanto, a una ciudad interesante, a hacer senderismo, montañismo, pasear u otro deporte al aire libre. Los convierto en días de desconexión y vuelvo como nuevo, con las pilas cargadas. Hago en la medida de lo posible en cada momento el tipo de vacaciones y escapadas que realmente me gustan.

Estos oasis en medio del camino son ideales para cultivar necesidades a las que en el día a día no les hemos dedicado tanto tiempo como nos gustaría. Pueden ser un momento

para profundizar en las relaciones, para la comunicación, la aventura o el contacto con la naturaleza. Podemos aprovechar para conocer lugares nuevos, hacer ejercicio físico, leer, descansar, practicar la meditación, la relajación y aplicar otras técnicas del bienestar personal si en el día a día tenemos poco tiempo para ello.

Al mismo tiempo, puedo buscar un equilibrio que sea adecuado para mí. Si pretendo no parar de visitar lugares, puedo volver más cansado de como me fui. Si, en cambio, pretendo sólo estar en la playa y tomar el sol, me pierdo otras cosas. Puedo buscar una fórmula variada que me permita combinar mis diferentes necesidades. Sobre todo los primeros días y últimos de mis vacaciones me los puedo reservar para descansar y volver renovado a mi vida normal de trabajo. Al hacer vacaciones limpiamos nuestra pizarra mental con un borrador y empezamos a escribir desde cero.

En cualquier caso, si tengo vacaciones, aunque no pueda irme a ningún lugar, agradezco el hecho de poder tener unos días libres en que tendré más tiempo para poder hacer actividades que me apetezcan. Asimismo, tenga el tipo de ocio que tenga, si tengo ocio me puedo sentir agradecido por tenerlo y por contar con tiempo para el mismo. En otras épocas la gente apenas podía disfrutar del mismo, ya que hacían jornadas agotadoras de trabajo de 12 horas o más, sábados incluidos, y de hecho algunas personas hoy en día lo siguen haciendo. Si no tengo ocio o vacaciones, no me queda más remedio que aceptarlo y estar en paz con esa realidad.

Por último, conviene recordar que el ocio puede generar adicción, quedándonos “enganchados” durante horas y más horas a un tipo de actividad lúdica concreta, como puede ser navegar por Internet o ver la televisión, porque a veces no se pueden controlar los impulsos internos que nos llevan a ello, con lo que dejamos de cultivar otras facetas de nuestra vida. En este caso, mejoraremos nuestro nivel de bienestar personal si trabajamos este “tema específico”, que trataremos en el Nivel Avanzado¹.

7.5.3. Descanso

El contrapunto de la actividad es la pasividad; la combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. Mi cuerpo y mi mente necesitan combinar ciclos de acción y desgaste con otros de descanso y recuperación. A cada ciclo de trabajo productivo y otras actividades me permito que siga el correspondiente de reposo y tranquilidad. Si no doy a mi cuerpo los momentos de recuperación que necesita, la tensión y el estrés de van acumulando y haciendo mayores y el organismo me

¹ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos, y consultar el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas y 4.2.2.13.F. Adicción a las nuevas tecnologías.

irá enviando mensajes de alarma cada vez más intensos hasta que al final posiblemente explotará en forma de una enfermedad física o mental.

Los dos grandes mecanismos que tenemos para conseguir esa pasividad que nos recupere son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir.

Descansar despiertos consiste en parar y practicar lo que los italianos llaman de una manera tan exquisita “il dolce far niente”, es decir, no hacer nada o casi nada, como estar tumbados en la playa, en la cama, en el sofá o en el jardín. Puede ser descanso ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música o tomar un café en una terraza y ver la gente pasar. También puede serlo disfrutar lentamente de una comida, practicar la meditación, las técnicas de relajación o en general hacer algo muy pasivo que suponga poca activación tanto física como mental, o sea, un tiempo para simplemente existir.



La diferencia entre el descanso y la actividades de ocio consiste en que éstas son un ocio activo, como tener vida social, bailar, practicar deportes o ejercicio físico o leer, mientras que el descanso es un ocio pasivo, en el que observamos y contemplamos más que hacemos y ejecutamos. Así, por ejemplo, ver un concierto generalmente sería descanso, mientras que tocar un instrumento generalmente sería un ocio activo.

Existen diversas actividades que están en la frontera entre el ocio activo y el descanso, como ver una película, el teatro, dedicarse a la jardinería o comer con unos amigos y familiares; si nos implicamos en esas actividades y nos causan cierta tensión serán más bien ocio, mientras que si las hacemos con una actitud más relajada y pasiva serán más bien descanso.

Desde que la especie humana existe siempre han habido esos momentos en que hemos frenado el ritmo y nos hemos quedado con una actitud pasiva y contemplativa. Durante miles y miles de años nuestros ancestros se sentaban por la noche al lado de la hoguera y se quedaban abstraídos contemplando el fuego, sin hacer nada, lo que posiblemente

fue uno de los primeros tipos de meditación concentrativa. También tenían sus ratos de descanso en que se sentaban a contemplar la naturaleza o lo que sucedía alrededor de ellos. De hecho, estudios antropológicos sobre sociedades de recolectores-cazadores, que es como ha vivido la especie humana la mayor parte de su historia y el estilo de vida en el cual quedamos diseñados genéticamente, dicen que en dichas sociedades la gente dedica relativamente poco tiempo al trabajo y cuenta con mucho tiempo para no hacer nada, para bailar, para conversar, etc.

Ello no sólo es natural en el ser humano, sino en otras especies. Los que hemos tenido perros sabemos que necesitan momentos para correr y pasear, pero también largos ratos para tumbarse en el suelo y relajarse... y cuando hacen una respiración profunda significa que ya están relajados. Lo hacen de forma natural, ya que eso es lo que les dicta su organismo. Si vemos documentales sobre los animales podemos observar cómo a veces el león persigue a las cebras y todos corren, pero ello es puntual y en dichos reportajes se ve cómo pasan la mayor parte del tiempo comiendo tranquilamente o tumbados en el suelo relajados sin hacer nada. ¿Qué pensaríamos si en un documental sobre la sabana africana viésemos a todos los animales corriendo frenéticamente todo el santo día sin parar de un lugar para otro desde que sale el sol hasta que se pone? Tendría gracia, ¿verdad? Tal vez pensaríamos que se han vuelto todos locos. Pues eso es justamente lo que hacemos a veces los seres humanos.

Con el fin de conseguir el equilibrio entre actividad y pasividad puedo aprovechar las vacaciones y los fines de semana para recuperarme a fondo y volver cargado de energía. También puedo hacer pequeñas pausas en mi trabajo para que mi mente y mi cuerpo se oxigenen, sobre todo cuando mi organismo me envía mensajes de cansancio, lo que me ayuda a estar sano y productivo. En esos momentos, además de hacer algo para desconectar como socializar o leer la prensa, también puedo poner en práctica técnicas y actividades que tengan un efecto especialmente restaurador y relajante, como técnicas de relajación y meditación, por ejemplo observando mi respiración.

Mi calidad de vida puede mejorar asimismo si tengo cada día tras la jornada de trabajo y antes de ir a dormir tiempo de calidad para la relajación y la recuperación. Si me cambio de ropa al terminar el trabajo, ello me ayuda a desconectar.

También puedo buscar tiempo de calidad en medio de la jornada, en la hora de la comida. Hay diferentes opciones placenteras y regeneradoras para aprovechar esa pausa en medio del camino, como comer con amigos u otras personas con las que me sienta a gusto o bien solo. De hecho, puede resultar muy agradable comer algún día solo y en silencio, leyendo la prensa o un libro, concentrándome en el acto de comer o simplemente relajándome. Puedo comer en el lugar de trabajo, aunque si tengo tiempo para cambiar de entorno ello me ayuda a desconectar. Otras posibilidades son ir a hacer ejercicio al mediodía, dormir un poco o para practicar técnicas de relajación o meditación.

Asimismo, nos puede sentar muy bien reservarnos algún día de vez en cuando para no hacer nada o prácticamente nada. De hecho, si me lo puedo permitir, me puede sentar

muy bien dedicar 1 día a la semana al descanso total, en que me dedique la mayor parte de las horas a la práctica de la meditación y de otras técnicas de relajación, lo que tendrá un efecto altamente regenerador y me hará sentir muy bien. Si descanso al aire libre en contacto con el mar o con los campos el efecto recuperador todavía será mayor y más agradable.

Si a pesar de intentar descansar, me encuentro casi siempre cansado, mejoraré mi calidad de vida si trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado².

7.5.4. Sueño reparador

Necesito dormir para recuperarme. Es más: necesito dormir horas suficientes y de calidad. Algunas personas tienen suficiente con 5 horas y otras necesitan dormir 10. ¿Me permito dormir lo que necesito en la medida de lo posible? ¿Tengo un sueño profundo y reparador?

Podremos dormir mejor si aplicamos las técnicas de relajación y meditación³ justo antes de ir a dormir. Si a pesar de aplicar las técnicas anteriores nos cuesta dormirnos, podemos seguir otras pautas saludables adicionales, como darnos un baño de agua caliente o escuchar música relajante justo antes de acostarnos, evitar la cafeína por la tarde, evitar cenas pesadas justo antes de ir a dormir (aunque tampoco acostarse con hambre), hacer ejercicio regularmente (aunque no las 2 horas justo antes de acostarse), evitar que las mascotas duerman con nosotros y usar el dormitorio sólo para dormir y practicar el sexo.



También es de ayuda acondicionar nuestro dormitorio para que no haya luz y para que esté tranquilo y con una temperatura agradable, sin frío ni tampoco calor, así como levantarnos y acostarnos cada día a la misma hora. Si a pesar de todo ello, al cabo de 15

² Ver el apartado 4.2.2.17. El cansancio y la somnolencia, y consultar en el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.17.A. Cansancio patológico.

³ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

minutos no hemos conseguido dormirnos, en vez de esforzarnos en seguir intentándolo es preferible hacer otra actividad hasta que estemos más cansados y luego volver a la cama.

Dormir alguna vez en contacto con la naturaleza, preferiblemente al aire libre, puede ser una experiencia sumamente placentera y relajante.

Al despertarnos, es saludable no levantarse bruscamente, sino permitirse permanecer en la cama durante un tiempo para que nuestro cuerpo y nuestra mente puedan hacer una transición entre el sueño y la actividad. En esos primeros momentos justo después de despertarnos, en que todavía estamos entre dormidos y despiertos, el cerebro funciona con unas ondas especiales llamadas alfa que lo hace más fácilmente programable, por lo que podemos aprovechar para reprogramarlo mediante afirmaciones visualizaciones. Antes de levantarnos podemos decirnos que este día será maravilloso, especial y único y enumerarnos las cosas agradables y estimulantes que vamos a hacer hoy.

Si al levantarnos nos notamos tensos podemos intentar ver qué emociones y pensamientos desagradables pasan por nuestra mente; si hemos tenido malos sueños, podemos tratar de descubrir cuál es el tema o temas que están detrás de ellos. Durante la noche nuestra mente no suele quedarse quieta, sino que suele seguir trabajando y aprovecha para procesar nuestros problemas y retos.

Si durante el día no los hemos procesado adecuadamente tomando conciencia, racionalizando, resolviendo, aceptando, positivando y liberándonos, ya sea porque prefiramos mirar hacia otro lado, evadirnos o culpabilizar a alguien, porque estamos ocupados y por la razón que sea, probablemente todo ello emerge con más fuerza durante la noche. Es más, pueden venirnos incluso temas que no procesamos adecuadamente hace mucho tiempo, incluso en la más tierna infancia. Justo después de levantarnos esos pensamientos y emociones desagradables están frescos en nuestra mente y si los observamos es fácil detectar qué tipo de temas están presionando y nos causan malestar, siendo un buen momento para hacer un trabajo de gestión de los pensamientos y emociones negativos⁴.

Si tenemos problemas de sueño de forma duradera, como insomnio, no descansar por la noche o pesadillas o terrores nocturnos, podremos mejorar nuestra calidad de vida si hacemos un trabajo con esos “temas específicos”⁵, que trataremos en el Nivel Avanzado, ya que necesitamos dormir bien para funcionar adecuadamente durante el día.

⁴ Ver el apartado 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables y el 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.5.4.A.Insomnio, 7.5.4.B.Problemas durante el sueño y 7.5.4.A.Otros problemas del sueño.

7.6. NECESIDADES DE RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS

Nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y seres vivos y con nuestro entorno y esas relaciones suelen influir en nuestro bienestar personal. La relación con nosotros mismos incluye la necesidad de autoestima y la de espacio propio.

7.6.1. *Autoestima*

Autoestima significa amarme, valorarme y tratarme bien, todo lo cual influye positivamente en mi felicidad. Es una necesidad que tenemos y que hipotéticamente se desarrolló a lo largo de millones de años de evolución biológica con la función de que el grupo funcione con eficiencia, dado que ello aumenta las posibilidades de supervivencia.

La autoestima depende en gran medida del grado de amor, aprobación y valoración que recibimos, sobre todo en nuestra infancia, de nuestro grupo, especialmente de nuestro entorno familiar. Esa necesidad de autoestima nos impulsa hipotéticamente a hacer lo que nuestro entorno familiar y social espera de nosotros, aprueba y respeta, a encajar en los modelos de conducta que valora el grupo, que en las sociedades originarias en que aparecieron estos mecanismos solían ser modelos de conducta con algún tipo de utilidad relacionada con la supervivencia del grupo, como ser cooperativo, ayudando en la caza, la recolección u otras tareas, o ser generoso, compartiendo los alimentos conseguidos con los demás.

¿Tengo suficiente autoestima? Si no es así, optimizar mi nivel de felicidad pasa por dar prioridad a esta necesidad y por dedicarle suficiente tiempo a trabajarla. La base de ello radica en amarme incondicionalmente, por lo que soy, lo cual puedo conseguir cultivando el amor hacia mí mismo⁶. Sobre esta base podré ir desarrollando las otras patas de la autoestima: cuidarme, protegerme y apoyarme, así como de aceptarme, valorarme, respetarme y tratarme bien.

Cuidarme, protegerme y apoyarme

Puedo afirmar y sentir que me cuido, me protejo, me mimo y me apoyo del mismo modo que el padre más adorable del mundo lo hace con su amado hijito. Cuidarme significa cubrir mis necesidades, velando por mi salud y bienestar. Protegerme significa defenderme frente a todo aquello que sea una amenaza para mi seguridad y mis derechos. ¿Soy consciente de mis necesidades y derechos y los defiendo? Si tengo la

⁶ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

creencia irracional de que mis necesidades, derechos y sentimientos importan poco, me sentiré mejor si me la cuestiono y la cambio.

Del mismo modo, si me han transmitido la creencia irracional de que no puedo ser egoísta, en vez de creérmela de pies juntitas, puedo darme cuenta de que en realidad nadie conoce mejor mis necesidades y deseos mejor que yo y nadie tiene tanto interés como yo en verlos satisfechos. El bienestar de un niño es la responsabilidad de sus padres y el bienestar de un adulto es la responsabilidad de ese adulto y asumir esa responsabilidad implica un sano egoísmo. Al mismo tiempo, puedo respetar el derecho de los demás a asumir su responsabilidad sobre su felicidad. Hay dos tipos de egoísmo: un egoísmo positivo en que me hago el bien a mí mismo sin hacer daño a los demás y un egoísmo abusivo en que lo hago a costa de hacer daño a los demás. Puedo evitar el segundo y beneficiarme del primero, intentando incluso ir más allá y cuidar tanto de mí como de los demás. Cuando me amo, me cuido y soy generoso conmigo mismo, soy más capaz de amar, cuidar y ser generoso con los demás.



Estoy aprendiendo a cuidar de mi cuerpo. Le proporciono una alimentación sana, ejercicio, relajación y todo aquello que necesite. Puedo comer de manera moderada para tener el peso apropiado, embellecer mi cuerpo en la medida en que lo desee, tratar mi cuerpo lo mejor que pueda para mantenerlo saludable e intentar sanarlo cuando estoy enfermo.

Cuido también de mi mente y de mi bienestar psíquico. El hecho de leer este libro y de aplicar estas técnicas del bienestar personal es cuidarlo. Me mimo y me doy regalos y detalles que me gustan de vez en cuando.

También me doy soporte cuando lo necesito. Puedo decir a mi niño interior que siempre le apoyaré y estaré a su lado. Me acompaño con cariño en todo momento y especialmente en los momentos más críticos, cuando tengo problemas, estoy enfermo, no me siento querido, me rechazan, me desaprueban o me critican, consolándome cuando lo necesito.

Lo contrario de mimarse es el masoquismo, que consiste en la evitación continua de situaciones positivas o placenteras, prefiriendo aquéllas que les generen sufrimiento. Si

me sucede algo de eso para ser feliz me convendrá trabajar este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado⁷.

Aceptarme y valorarme

Me acepto y me valoro como soy, en la totalidad y en cada una de mis partes. Me aprecio y me elogio. Le digo a mi niño interior que es precioso y maravilloso. No importa lo que digan o dejen de decir los demás, lo que critiquen, comenten y piensen; son simples opiniones.

Estoy en armonía con mi cuerpo y me gusta. Acepto lo que menos me gusta de él y valoro y me siento agradecido por lo que más me gusta, siendo más importante lo primero que lo segundo. De lo que no me gusta, puedo intentar cambiar lo que pueda y quiera. Lo que no pueda o quiera cambiar, mejor lo acepto, pues ¿qué más puedo hacer? Acepto mi peso, mi estatura y mi aspecto. Si tengo una excesiva preocupación por mis supuestos defectos físicos, me sentiré más satisfecho si hago un trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado⁸.

También estoy en paz y en armonía con mi mente, mis pensamientos y mis emociones. Acepto lo que menos me gusta de mi personalidad y me siento agradecido por lo que más de gusta, sobre todo lo primero. Cada personalidad es única y encierra unas capacidades propias que son útiles para unos fines concretos, teniendo sus ventajas y sus inconvenientes. Aprovecho las ventajas y minimizo los inconvenientes en línea con mi bienestar. De lo que menos me gusta, puedo intentar hacer cambios para que sea más a mi gusto, especialmente aquellos rasgos de mi personalidad que pueden causar perjuicios a mi felicidad o a la de los demás⁹. Lo que no quiera o no pueda cambiar sencillamente lo acepto.

Acepto mi conducta, las decisiones que tomé y los actos que realicé y que realizo. Me acepto incluso cuando no hago las cosas como me gustaría, cuando tengo la sensación de que me comporto con torpeza y cuando creo que fracaso. Si algo no me ha salido como quería, en vez de sentirme mal tomo conciencia de que en el momento en que lo hice no tenía la experiencia que ahora sí he adquirido, no había aprendido las lecciones que ahora sí he aprendido y no tenía la información y criterio que ahora sí tengo. No lo podía hacer mejor teniendo en cuenta la experiencia, conocimientos, criterio, motivación y emociones que tenía en ese momento y las circunstancias y factores que concurrieron, pues de lo contrario, ¿acaso no lo hubiese hecho de otra forma? Como ahora tengo más experiencia en el futuro lo puedo hacer de otra forma. Equivocarme y darme cuenta de

⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.A.Masoquismo.

⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.C. Preocupación por los defectos físicos.

⁹ En el Nivel Avanzado aprenderemos a hacer un trabajo específico para superar total o parcialmente las tendencias de nuestra personalidad que obstaculizan nuestro bienestar.

ello tiene el lado positivo de que me sirve para aprender y desarrollar habilidades.

Cada persona comparte una serie de características con el resto del género humano y al mismo tiempo tiene unas capacidades y habilidades que la distinguen de otras personas. Asimismo, todos tenemos nuestros talones de Aquiles, carencias y limitaciones que para unas personas son unos y para otras personas son otros. Algunos son comunes a todos, como la incapacidad de volar, de aguantar largo tiempo debajo del agua o de poder vivir eternamente. Ciertas catástrofes naturales que arrasaron con poblaciones enteras nos demuestran que todos sin excepción somos en realidad débiles, frágiles y vulnerables. Ello siempre es y será así desde que nacemos hasta el final de nuestra vida, por lo que lo mejor que podemos hacer es aceptar nuestra debilidad e imperfección. No tengo por qué demostrar nada a los demás ni a mí mismo. Si cultivo la modestia, ello me será más fácil¹⁰.

Relacionado con lo anterior, conviene una cierta moderación y no sobrevalorar nuestras capacidades y cualidades ni infravalorar nuestras limitaciones, lo que nos podría hacer creer que somos superiores a los demás e incluso intentar explotarlos en base a esa creencia. Ello nos haría sentir mal, ya que cuando encontrásemos evidencias contrarias a nuestras creencias distorsionadas nos sentiríamos muy frustrados y además nuestra actitud dañaría nuestras relaciones con los demás. Por eso, si caemos en ese narcisismo, convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”, del que hablaremos más en el Nivel Avanzado¹¹.

Por otro lado, si estoy convencido de que mi valor depende de logros externos, como el rendimiento escolar o profesional, el estatus, la riqueza o conseguir algo importante, de que es algo que me lo tengo que ganar o de que depende del amor de alguna persona, seré más feliz si me cuestiono esas creencias irracionales, aprendiendo a desmontar mis creencias sobre el valor personal¹². Y lo mismo si tengo creencias como que algo falla en mí o que soy malo.

Respetarme y tratarme bien

Soy digno de respetarme y tratarme bien. ¿Me critico, me recrimino, me culpabilizo y me auto-fustigo? Puedo liberarme de esas pautas y decirles que ya no estoy interesado en ellas. Me sacudo los sentimientos de culpa¹³, vergüenza¹⁴ y autocastigo, y en vez de ello desarrollo la aprobación, la comprensión, la compasión¹⁵ y el perdón¹⁶, al mismo

¹⁰ Ver el apartado 7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción.

¹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

¹² Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

¹³ Ver el apartado 4.2.2.5. La culpa.

¹⁴ Ver el apartado 4.2.2.6. La vergüenza.

¹⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

¹⁶ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

tiempo que aprendo de mis experiencias para en el futuro tratar de hacer las cosas lo mejor que razonablemente pueda.

Soy indulgente, transigente, benevolente y tolerante conmigo mismo, tratando a mi niño interior con paciencia y amabilidad. Si mi padre interior me ha venido fustigando y castigando, tal vez necesitaré perdonarle por haberme hecho daño, perdonándome a mí mismo por haberme tratado así.

Crearme un padre interior a mi gusto

Entender cómo funciona nuestra mente nos ayuda a amarnos y a ser bondadosos con nosotros mismos. Sabemos que nuestro “yo” se compone del niño, del padre y del adulto¹⁷. Pues bien, podremos mejorar nuestra autoestima si nuestro “yo” adulto cuida del niño y cuestiona al padre.

¿Fueron mis padres respetuosos, considerados, benevolentes, pacíficos y tolerantes conmigo en mi infancia? ¿Me valoraban y eran generosos en el elogio y la aprobación? Si no lo fueron, probablemente en la actualidad yo tampoco lo sea conmigo mismo. Una parte de mi “yo”, el padre, seguirá tratando de la misma manera a otra parte de mi “yo”, el niño.

La forma de evitarlo es creando otro padre de nueva construcción que sea amoroso, bondadoso, comprensivo y tierno con mi niño interior, es decir, el padre que me encantaría tener. Un padre que lo mime, lo cuide, lo atienda y lo haga feliz, permitiendo a su hijo que saque su espontaneidad y alegría de vivir. Puedo construir un nuevo padre más benigno, flexible e indulgente, que ayude y anime a mi niño interior. Permito a mi niño interior que salga, juegue, disfrute, se autoexpresé, haga lo que realmente le gusta y que se desarrolle de forma libre y sana. Hacer eso es una experiencia muy gratificante.

A base de trabajar mi autoestima llego a tener una buena relación conmigo mismo. Si estoy bien conmigo me será más fácil estar bien con los demás, ya que tiendo a tratar a los demás de la misma manera que me trato a mí mismo.

7.6.2. Espacio propio

A veces necesitamos contrapuntos, un equilibrio entre opuestos. Necesitamos tiempo para compartir con otras personas, pero también para estar con nosotros mismos. Son como dos ruedas de la misma bicicleta, que se mantiene equilibrio cuando se sujeta en ambas y no sólo en una. Necesitamos nuestro propio espacio, como momentos de silencio, momentos para la introspección y la interioridad, para estar con nuestros pensamientos, contemplando algo o simplemente abstraídos, con la mente en blanco. Si tenemos poco

¹⁷ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.