

LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

Xavier Payà Pujadó



NIVEL MEDIO DEL PMBP®
(PROGRAMA DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL)

INSTITUTO DEL BIENESTAR

LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

“Las Técnicas del Bienestar Personal” profundiza en las técnicas para mejorar el bienestar personal, de una forma divulgativa y pensada para todo tipo de públicos, permitiéndonos aprender en profundidad cómo entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades, de forma que desarrollemos las áreas del cerebro relacionadas con bienestar y desactivemos las asociadas con malestar.

EL H-OLS

Este libro forma parte del Nivel Introducción del H-OLS (Happiness-oriented Lifestyle; Estilo de Vida orientado a la Felicidad), a veces también llamado PMBP (Programa de Mejora del Bienestar Personal). Es una forma de vivir, hacer y pensar saludable que nos lleva a sentirnos lo mejor posible (dentro de las circunstancias de cada momento), con una **eficacia científicamente probada**.

Este camino es el resultado de la labor de investigación en el Instituto del Bienestar de las conclusiones de **centenares de estudios científicos** realizados con miles de personas por universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo. La **calidad y rigor técnico** han sido comprobados por **más de 50 expertos**.

Cada individuo parte de un nivel medio de satisfacción vital y bienestar emocional causado por su genética, educación y experiencias. A veces ocurren sucesos que temporalmente pueden hacerlo variar por encima o por debajo de ese nivel, pero al cabo de cierto tiempo tendemos a volver al mismo. **Cuanto más entrenemos nuestra calidad de vida con el H-OLS, más iremos aumentando nuestro nivel medio**, sintiéndonos asimismo menos mal cuando estemos mal y más dichosos cuando nos sintamos bien.

Generaremos cambios profundos en nuestro cerebro, de forma gradual en las primeras semanas, pero sobre todo a medio y largo plazo. Progresivamente usaremos menos sus zonas relacionadas con el malestar y desarrollaremos las asociadas con bienestar personal.

EL AUTOR Y SU EQUIPO



Xavier Paya Pujadó es Doctor en Ciencias Económicas y Empresariales, Licenciado en Derecho y Master Practitioner en Psicología Neurolingüística.

Es el fundador y director del Instituto del Bienestar, así como investigador sobre la felicidad. Ha escrito 11 libros sobre este tema, además de numerosos artículos que pueden leerse gratuitamente [aquí](#).

EL INSTITUTO DEL BIENESTAR

Somos una Organización sin Fin de Lucro comprometida en construir un mundo más feliz en el que vivir, a través de nuestros cursos y libros gratuitos para la mejora de la felicidad basados en la investigación científica. Y también mediante nuestra Wikifelicidad, la iniciativa ¡No Daños!, el Movimiento HOW y nuestro proyecto “FELICIDAD MÁXIMA”.

Nuestros cursos y libros tienen la misión de **optimizar la calidad de vida y autorrealización** (dentro de los límites que impone nuestro sistema nervioso) mediante técnicas de eficacia probada científicamente.

Para más información consulta:

www.institutodelbienestar.com



INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)

Trabajamos por un mundo más feliz

LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

XAVIER PAYÀ PUJADÓ



INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)

Trabajamos por un mundo más feliz

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Francisco Javier Payá Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar

Gran Via de les Corts Catalanes 392, 5, 2, 08015 Barcelona

Printed in Spain

Número de asiento en el Registro de la Propiedad Intelectual: 02 / 2011 / 3128

Diseño y maquetación: Sandra Domínguez y Josué Vallejo

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares de la propiedad intelectual, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

El desarrollo del H-OLS supone la culminación de un sueño que tenía desde que era jovencito: encontrar una fórmula efectiva para que la gente pudiese ser feliz o como mínimo pudiese mejorar su nivel de felicidad. Muchos años más tarde de que tuviese ese sueño se ha podido hacer realidad gracias a los avances de la ciencia.

Por ello, doy el más sincero agradecimiento a todos los investigadores, centros de investigación y universidades que han estudiado el bienestar, así como a los patrocinadores de dichas investigaciones. El más sincero agradecimiento también a los que han participado en la investigación científica para desarrollar la psicología, la medicina, la física y otras ramas de la ciencia, así como a aquellos que desde hace siglos han venido aportando conocimientos y técnicas para mejorar el bienestar en base a su experimentación propia.

A todos ellos es atribuible la eficacia del H-OLS. El trabajo realizado por el Instituto del Bienestar ha sido principalmente aprovechar el conocimiento científico existente y convertirlo en un programa de entrenamiento para que cualquier persona que lo siga pueda mejorar su felicidad y bienestar.

Quiero dar mi agradecimiento también a aquellas personas que han contribuido al desarrollo del H-OLS, especialmente a Albert Mallol, Aleksandra Perepelytsya, Alessandra Coronas, Alexia Marmont, Audrey Romanet, Angello Zamudio, Christopher Holcroft, Chloé Pollard, Dmitri Grab, Fauza Ibrahim, Gemma Maudes, Garazi Marqués, Georgios Manganas, Karimah Reid-Bailey, Karine Reizo, Katarina Vesela, Kristina Joensen, Laurie Jude, Leszek Sobkowiak, Lluís Gelabert, Lucia Ďuračková, Lucie Matagne, Maciej Saj, María Luz García, Marina Guda, Marta Maj, Mathieu Van Kemenade, Michal Paulou, Mireia Pavón, Monika Wiatrowska, Montse Mansilla, Murielle Awenkima, Nadege de Lavernette Bernard, Nicolas Ferlay, Nuria Aguilar, Patricia Porras, Rachel Lennie, Ronald Ruzicka, Sandra Borro, Sandra Domínguez, Sara Fernández, Sara Meiattini, Simona Amodio, Simona Fantauzzi, Sophie Canciani, Sorayya Mokrane, Stefano Rendon, Tanguy Dubout, Thomas Lefebvre, Veronika Dzivjáková y Veronika Saradinova.

Xavier Payà
Instituto del Bienestar

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| | |
| CAPÍTULO 1. LA FELICIDAD Y SUS CAUSAS | 3 |
| 1.1. ¿Qué es la felicidad y el bienestar? | 3 |
| 1.2. ¿Qué causa la felicidad y el bienestar? | 6 |
| 1.3. Las 3 claves del bienestar y la felicidad | 9 |
| 1.3.1. Genética y circunstancias personales | 9 |
| 1.3.2. Aprender las pautas del bienestar | 10 |
| 1.3.3. Entrenarse en las pautas del bienestar | 11 |
| | |
| CAPÍTULO 2. ENTRENAR LA CONCIENCIA | 21 |
| 2.1. Sesiones de meditación | 24 |
| 2.1.1. Conciencia no focalizada | 30 |
| 2.1.2. Conciencia focalizada | 33 |
| 2.2. Vivir con conciencia | 41 |
| | |
| CAPÍTULO 3. ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS | 46 |
| 3.1. Cultivar los pensamientos agradables | 48 |
| 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado | 49 |
| 3.1.2. Pensamientos orientados al futuro | 50 |
| 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables | 54 |
| 3.2.1. Tomar conciencia de las creencias irracionales | 57 |
| 3.2.1.1. Pensamiento alarmista | 60 |
| 3.2.1.2. Pensamiento de impotencia | 65 |
| 3.2.1.3. Pensamiento exigente | 69 |
| 3.2.1.4. Pensamiento valorativo | 72 |
| 3.2.1.5. Pensamiento de dependencia | 78 |
| 3.2.1.6. Pensamiento de intolerancia | 83 |
| 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo | 85 |
| 3.2.1.8. Pensamiento social irracional | 87 |
| 3.2.2. Desmontar las creencias irracionales | 97 |

| | |
|---|-----|
| CAPÍTULO 4. ENTRENAR LAS EMOCIONES | 106 |
| 4.1. Cultivar las emociones agradables | 110 |
| 4.1.1. La serenidad | 110 |
| 4.1.2. El amor | 114 |
| 4.1.3. La alegría | 122 |
| 4.1.4. La saciedad | 125 |
| 4.1.5. La motivación y la ilusión | 127 |
| 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta | 131 |
| 4.1.7. Los placeres de los sentidos | 133 |
| 4.2. Gestionar las emociones desagradables | 137 |
| 4.2.1. Gestión general | 140 |
| 4.2.1.1. Sentir, tomar conciencia y expresar | 141 |
| 4.2.1.2. Racionalizar | 145 |
| 4.2.1.3. Solucionar | 146 |
| 4.2.1.4. Aceptar | 148 |
| 4.2.1.5. Positivar | 155 |
| 4.2.1.6. Liberarse (o convivir) | 161 |
| 4.2.2. Gestión específica | 164 |
| 4.2.2.1. El miedo y la ansiedad | 164 |
| 4.2.2.2. El enfado y el rencor | 175 |
| 4.2.2.3. La frustración | 183 |
| 4.2.2.4. La tristeza | 185 |
| 4.2.2.5. La culpa | 192 |
| 4.2.2.6. La vergüenza | 193 |
| 4.2.2.7. El sentimiento de valer poco | 196 |
| 4.2.2.8. El desprecio | 197 |
| 4.2.2.9. El odio | 198 |
| 4.2.2.10. La envidia | 200 |
| 4.2.2.11. El estrés | 202 |
| 4.2.2.12. Los deseos intensos | 206 |
| CAPÍTULO 5. ENTRENAR LAS EXPRESIONES CORPORALES | 212 |
| 5.1. Cuerpo positivo | 212 |
| 5.1.1. Postura equilibrada | 213 |
| 5.1.2. Cuerpo relajado | 215 |
| 5.1.3. Respiración profunda | 220 |
| 5.2. Cara positiva | 221 |

| | |
|--|-----|
| CAPÍTULO 6. ENTRENAR LAS CONDUCTAS | 223 |
| 6.1. Hábitos saludables | 223 |
| 6.2. Vivir conforme a lo que somos | 225 |
| CAPÍTULO 7. ENTRENAR LAS NECESIDADES | 229 |
| 7.1. Gestionar las necesidades | 231 |
| 7.1.1. Estar a gusto con las necesidades | 231 |
| 7.1.2. Simplificar las necesidades | 234 |
| 7.1.3. Cubrir las necesidades | 236 |
| 7.2. Necesidades generales | 239 |
| 7.2.1. Seguridad | 239 |
| 7.2.2. Prosperidad | 242 |
| 7.2.3. Libertad | 246 |
| 7.2.4. Paz | 249 |
| 7.2.5. Justicia | 252 |
| 7.2.6. Tiempo y ritmo de vida equilibrado | 256 |
| 7.2.7. Orden | 258 |
| 7.2.8. Estabilidad y cambio | 261 |
| 7.3. Necesidades corporales | 263 |
| 7.3.1. Salud e integridad física | 263 |
| 7.3.2. Alimentación sana | 268 |
| 7.3.3. Ejercicio físico | 271 |
| 7.3.4. Luz y radiación solar | 273 |
| 7.3.5. Temperatura adecuada | 274 |
| 7.4. Necesidades mentales | 275 |
| 7.4.1. Metas realistas | 275 |
| 7.4.2. Necesidades intelectuales | 282 |
| 7.4.3. Necesidades estéticas | 289 |
| 7.4.4. Sentido | 291 |
| 7.5. Necesidades de acción y de recuperación | 291 |
| 7.5.1. Trabajo satisfactorio | 292 |
| 7.5.2. Ocio placentero | 297 |
| 7.5.3. Descanso | 299 |
| 7.5.4. Sueño reparador | 302 |
| 7.6. Necesidades de relación con nosotros mismos | 303 |
| 7.6.1. Autoestima | 304 |
| 7.6.2. Espacio propio | 308 |

| | |
|---|------------|
| 7.7. Necesidades de relación con los demás | 310 |
| 7.7.1. Las bases de las relaciones satisfactorias | 311 |
| 7.7.1.1. Pensamientos sociales | 311 |
| 7.7.1.2. Sentimientos sociales | 317 |
| 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales | 319 |
| 7.7.2. Tipos de relaciones | 334 |
| 7.7.2.1. Pareja | 335 |
| 7.7.2.2. Hijos | 337 |
| 7.7.2.3. Familiares | 339 |
| 7.7.2.4. Amigos | 341 |
| 7.7.2.5. Conocidos | 342 |
| 7.7.2.6. Animales | 343 |
| 7.7.3. Necesidades vinculadas a las relaciones | 344 |
| 7.7.3.1. Pertenencia al grupo | 344 |
| 7.7.3.2. Solidaridad | 345 |
| 7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción | 346 |
| 7.7.3.4. Sexualidad | 348 |
| 7.8. Necesidades de relación con el entorno | 350 |
| 7.8.1. Entorno y vivienda agradable | 350 |
| 7.8.2. Pertenencias | 351 |
| 7.8.3. Exploración y aventura | 352 |
| 7.8.4. Naturaleza | 354 |
| 7.8.5. Espiritualidad | 356 |
| 7.8.6. Otras necesidades | 358 |
| CAPÍTULO 8. CÓMO PONER EN PRÁCTICA LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL | 360 |

INTRODUCCIÓN

Este libro expone en profundidad las técnicas para mejorar nuestro bienestar personal, de una forma divulgativa y pensada para todo tipo de públicos, siendo el material teórico del Nivel Medio del H-OLS (Happiness-Oriented Lifestyle; Estilo de Vida Orientado a la Felicidad).

Para redactar este libro previamente en el Instituto del Bienestar hemos realizado una larga y rigurosa labor de investigación de las conclusiones de centenares de estudios científicos realizados con miles de personas por universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo. Hemos analizado y procesado las conclusiones de dichos estudios y las hemos convertido en técnicas de tipo práctico para que las personas que las sigan puedan mejorar su nivel de bienestar.

Dichas técnicas están basadas en la ciencia del bienestar subjetivo, en la psicología, la neurociencia, la medicina, la biología, la física y otras áreas de la ciencia. Principalmente consisten en hacer 4 tipos de trabajos: observación, análisis/reflexión, concentración en afirmaciones y visualizaciones y cambiar nuestra forma de hacer las cosas.

Mediante estas técnicas haremos un trabajo parecido al de la ortodoncia, pero en vez de cambiar nuestra boca y colocar los dientes donde queramos lo que haremos será modificar las partes de nuestro cerebro relacionadas con la felicidad. En un plazo de unos 2-6 años bien aprovechados podemos conseguir resultados significativos. A algunas personas este plazo les puede parecer largo, pero en realidad sabemos por experiencia que el tiempo pasa rápido. Y en cualquier caso, mientras no se invente algún fármaco, intervención quirúrgica o tratamiento que sea capaz de hacer esos cambios en el cerebro con rapidez no existe ningún otro atajo para conseguir esas mejoras.

Biológicamente es imposible o muy difícil alcanzar una felicidad plena y absoluta exenta de toda sensación desgradable, pero lo que el H-OLS sí te aporta es una mejora de nuestro bienestar en base a la evidencia científica.

La vida es un lote compuesto por momentos muy buenos, buenos, normales, malos y muy malos. Eso es así para todos, desde que nacemos hasta que morimos. No obstante, si desarrollamos la habilidad de ser feliz con las técnicas y pautas adecuadas lo que hacemos es optimizar ese lote, no haciéndolo perfecto pero sí mejor.

Se recomienda comenzar con la lectura de este libro una vez se haya leído previamente la novela “Historias de Zan”, correspondiente al Nivel Iniciación, y antes de ello “El Secreto de Milene”, correspondiente al Nivel Introducción. En “Las Técnicas del Bienestar Personal” lo que se hace es desarrollar en profundidad las ideas que se expusieron en dicho Nivel Iniciación.

Se aconseja asimismo leer este libro varias veces, ya que tiene mucho contenido y para

que dé buenos resultados conviene interiorizarlo. Si algunas partes no se entienden a la primera no pasa nada; conforme se vayan leyendo repetidas veces y sobre todo conforme se vayan poniendo en práctica ya se irán comprendiendo. Una vez se haya asimilado el contenido, es conveniente releer el libro de vez en cuando para irlo refrescando.

Ahora bien, lo más importante es poner las técnicas en práctica y entrenarse perseverantemente en ellas. Para realizarlo es muy recomendable cursar el [Postgrado en Bienestar Personal](#).

Trabajar el bienestar personal es como trabajar un músculo: cuanto más se ejercita más grande se hace. No importa si el músculo es mínimo o está atrofiado; a base de trabajarla se desarrolla. Si entrenamos el músculo del bienestar una y otra vez, es imposible no ir obteniendo resultados graduales. Hacer este trabajo es algo normalmente placentero y enriquecedor y se pueden empezar a ver resultados parciales al cabo de poco tiempo.

CAPÍTULO 1

LA FELICIDAD Y SUS CAUSAS

1.1. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR?

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, bienestar es el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” y felicidad es “1. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2. Satisfacción, gusto, contento”. Algunas personas definen esos términos como un florecimiento de la persona, como un excepcional estado de salud mental, como autorrealización, como una vida bien vivida o de otras maneras.

Sin embargo, para la mayor parte de personas significa sentirse bien, ya sea a nivel psíquico, a nivel físico o generalmente a ambos niveles, así como estar satisfecho con la vida en general y con las diferentes áreas que la componen. En esa misma línea, los científicos que investigan este tema suelen usar ambos términos para referirse a dos aspectos: por un lado a la satisfacción vital (¿en qué medida estamos satisfechos con nuestra vida en su conjunto?) y por otro lado al bienestar emocional (¿en qué medida nos sentimos bien la mayor parte de nuestro tiempo?), aunque en ocasiones se usa el término felicidad para referirse sólo al bienestar emocional.

A su vez, el bienestar emocional se compone de dos partes: las emociones y sensaciones agradables y las desagradables. Existirá mayor bienestar emocional cuanto más frecuentemente y con mayor intensidad se den emociones agradables y cuanto menos frecuentemente y con menor intensidad se den las desagradables. Contrariamente a lo que se podría pensar, existe una cierta independencia entre emociones agradables y desagradables, ya si bien es cierto que algunas personas tienen muchas agradables y pocas desagradables y otras tienen lo contrario, también es cierto que existen personas que tienen muchas emociones agradables y también muchas desagradables, mientras que otras tienen pocas de ambos tipos. Tener muchas de un tipo no significa tener pocas del otro tipo, ya que se producen en circuitos cerebrales diferentes.

Los científicos suelen medir la satisfacción vital mediante cuestionarios que preguntan al individuo sobre en qué medida está satisfecho sobre su vida en general y/o sobre las diferentes áreas de su vida en particular. El bienestar emocional suele medirse

mediante preguntas sobre cómo se ha sentido recientemente o cómo se siente en ese momento (en este caso se le pregunta con cierta frecuencia a lo largo del día o de varios días para hacer un promedio). Como estas respuestas son subjetivas en función de lo que cada individuo decida responder, al bienestar que es medido de esta manera se le denomina bienestar subjetivo.

Sería estupendo poder medir también de forma precisa el bienestar objetivo, es decir, aquel que es medido de una manera que no dependa de la evaluación del propio sujeto, sino de un observador externo que pudiese tener suficiente información para saber objetivamente en qué medida es feliz la persona observada. Sin embargo, en la práctica todavía no existen las herramientas para conseguir esas mediciones de forma fiable.

El Premio Nobel Daniel Kahneman, que investiga en el campo de la Psicología Hédonica (un área de la ciencia que estudia lo que hace las experiencias y la vida agradable o desgradable), define felicidad objetiva como el promedio de momentos agradables o desagradables a lo largo de un período de tiempo. Esos momentos normalmente se miden por lo que la persona en cuestión dice sobre cómo se siente en cada momento a lo largo de un tiempo, aunque ello supone una cierta subjetividad.

Existen ciertas formas más objetivas de medir el nivel de bienestar emocional, como el uso de aparatos de resonancia magnética que reflejan gráficamente en qué medida se activan las zonas del cerebro relacionadas con las sensaciones agradables (principalmente el córtex prefrontal izquierdo) y en qué medida se activan aquellas asociadas con las sensaciones desagradables (principalmente el córtex prefrontal derecho). Es lo que se llama la asimetría prefrontal. Las personas que tienen una asimetría izquierda tienden al bienestar y las que tienen una asimetría derecha tienden al malestar. Probablemente ésta sea la manera más objetiva y fiable de medir el grado de bienestar de una persona.

Otra forma de medición es mediante encefalogramas para observar la actividad eléctrica del cerebro. También están las mediciones del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea y los análisis de determinadas sustancias de la sangre, como la saliva, así como la medición de la respuesta galvánica de la piel o las electromiografías para detectar la tensión muscular, todo lo cual permite conocer el grado de estrés. Asimismo, una manera objetiva de medir el bienestar emocional es analizando las expresiones faciales y corporales de una persona, ya que suelen ir unidas a determinadas emociones y sensaciones. Sin embargo, aunque estas formas permiten una medición objetiva por una persona diferente al individuo cuyo bienestar se está midiendo, es difícil obtener a partir de ellas una puntuación precisa del grado de bienestar global de la persona.

Desde un punto de vista biológico, el bienestar/malestar es simplemente un mecanismo con la función de ayudar a nuestra supervivencia. El ser humano, al igual que el resto de los animales, somos organismos vivos sujetos a las leyes de la biología. Los seres vivos que existimos lo hacemos porque nuestros ancestros estaban diseñados genéticamente para perpetuar su material genético mediante mecanismos para su supervivencia y para la supervivencia de sus genes, teniendo esta segunda lugar a través de su reproducción

y de la protección de la vida de sus descendientes. Nosotros hemos heredado dichos mecanismos que se han ido fraguando a lo largo de millones de años de evolución natural de las especies, ya que, según la teoría de Darwin, aquellos individuos que no tienen mecanismos para dicha supervivencia tienden a no perpetuar sus genes a través de su descendencia y al final los seres vivos que quedamos solemos ser los descendientes de los que sí han tenido ese tipo de mecanismos.

Uno de esos mecanismos es el malestar/bienestar, que hipotéticamente no es más que un sistema de alarma que nos avisa para indicar si tenemos o no el grado adecuado de aquellos elementos necesarios o convenientes para nuestra propia supervivencia y la de nuestros genes, así como si existen oportunidades o amenazas para la consecución de dichos elementos, a los cuales vamos a llamar “necesidades”, impulsándonos a satisfacerlas.

Ruut Veenhoven, reputado investigador del bienestar, así como profesor de la Universidad Erasmus de Rotterdam y fundador del “Diario sobre Estudios de la Felicidad”, afirma que “sentirse bien es una señal biológica de que te está yendo bien. Señala tanto el estado interior del organismo como su adaptación al entorno”.

Nuestra maquinaria interna es similar a la de un coche, el cual para poder funcionar bien necesita una serie de elementos como gasolina, aceite, líquido anticongelante o temperatura entre unos niveles determinados. Cuando falta algo de lo anterior el coche envía un mensaje de alerta para que se restablezca el equilibrio: se enciende la luz de que el depósito de gasolina está en la reserva, el indicador del nivel de aceite, el indicador de la temperatura, etc. Si el conductor no restablece el nivel adecuado, el coche podría dejar de funcionar.

Lo mismo sucede con los organismos vivos. Para funcionar bien, sobrevivir y perpetuar nuestros genes nos conviene una serie de elementos en nuestra vida, como oxígeno, proteínas, hidratos de carbono, agua, trabajar para conseguir lo anterior, descansar para recuperarnos del trabajo, relaciones que nos ayuden cuando no podemos trabajar y cuidar de nosotros mismos, sexo para perpetuar nuestros genes, cuidar de nuestra descendencia, etc.

Cuando alguna necesidad no está adecuadamente cubierta nuestro cerebro nos envía avisos de malestar que nos impulsan a reaccionar y a cubrirla adecuadamente. Cuando la necesidad vuelve a estar cubierta en unos niveles adecuados, el cerebro envía mensajes de bienestar para avisarnos de que el organismo ha vuelto a su equilibrio, lo que técnicamente se llama estado de homeostasis. Con cierta frecuencia hay rupturas en ese equilibrio. Si se recupera el equilibrio en tiempo razonable el organismo se mantiene en un estado de equilibrio dinámico y en los animales sensibles, entre ellos el ser humano, ello se traduce en una sensación de bienestar.

Así, por ejemplo, si el nivel de agua en mi organismo ha bajado excesivamente, se activarán en mi cuerpo una serie de complejos mecanismos biológicos en cadena para darme una señal cada vez más desgradable en forma de sed con el fin de que beba. Si ya he bebido lo justo me enviará una placentera señal de saciedad. Pero si bebo por encima del nivel sano para mi organismo me enviará una desgradable señal de hastío.

Para la necesidad de nutrientes mi cerebro usa mensajes de hambre. Para la necesidad de temperatura adecuada usa mensajes de frío y de calor. Para la de oxígeno usa mensajes de asfixia. Para la de relaciones y amor envía mensajes de soledad y tristeza. También está la señal de apetito sexual para la necesidad de sexualidad, los mensajes de motivación y ganas de hacer cosas para la necesidad de acción, el aviso de cansancio para la necesidad de recuperación o la sensación de miedo o ansiedad para la necesidad de seguridad. Y así con todas y cada una de nuestras necesidades. Esas sensaciones pueden consistir en emociones, en deseos, en sensaciones de relajación o tensión o en otro tipo de sensaciones y son las que determinan nuestro nivel de bienestar en su vertiente de lo bien que nos sentimos, a lo que llamamos bienestar emocional.

Pero el bienestar también tiene otra vertiente, la de satisfacción vital, que se refiere a lo satisfechos que estamos con nuestra vida, a cómo la valoramos en su conjunto y en cada una de sus diferentes facetas y necesidades. Este mecanismo también tiene la función biológica de que detectemos qué necesidades no están adecuadamente satisfechas e intentemos cubrirlas.

Ambas vertientes de nuestra felicidad, bienestar emocional y satisfacción vital, son diferentes, pero al mismo tiempo suelen estar muy relacionadas. Si puntúo del 0 al 10 cómo me siento, por un lado, y el grado de satisfacción con mi vida, por otro, posiblemente dé puntuaciones diferentes pero no demasiado, ya que cómo me siento afecta a mi satisfacción vital y viceversa. Y ello es así también porque si bien es cierto que el cómo nos sentimos depende de nuestras emociones y otras sensaciones y el qué satisfechos estamos con nuestra vida depende de nuestros pensamientos, en realidad pensamientos y emociones/sensaciones están íntimamente relacionados, ya que las emociones/sensaciones dependen en gran medida de nuestros pensamientos y al mismo tiempo nuestros pensamientos también dependen en parte de nuestras emociones/sensaciones.

1.2. ¿QUÉ CAUSA LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR?

La felicidad y el bienestar están causados por nuestros pensamientos y por nuestras emociones y otro tipo de sensaciones. Los pensamientos son las palabras y conceptos con los que de forma consciente o inconsciente nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que suponga pensar.

En cambio, las emociones son todo aquello que sentimos, como estar alegre o triste, amar u odiar, sentir gracia o estar enfadado. También existen otro tipo de sensaciones que no son propiamente emociones, como estar tranquilo o nervioso, desear algo, disfrutar de una comida o tener un dolor en el pie. Sin embargo, para simplificar llamaremos a todo lo que suponga sentir Emociones o Sensaciones. Los pensamientos y emociones agradables son los que nos hacen ser felices y los desagradables son los que nos hacen

infelices.

Ambos elementos, lo que sentimos y lo que pensamos, dependen de un circuito interno que se autoalimenta a sí mismo orientado a satisfacer nuestras necesidades y, en última instancia, a nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Vamos a explicar a continuación ese circuito de forma simplificada.¹

Para poder satisfacer nuestras necesidades y sobrevivir recibimos información de dentro y de fuera de nuestro organismo (información a la que se llama estímulos) que nos sirve para saber en todo momento en qué medida están satisfechas esas necesidades y si existen oportunidades o amenazas para las mismas. Esta información es recogida por nuestros sentidos y nuestro sistema nervioso y a veces pasa por nuestra conciencia (o mente consciente), es decir, que le prestamos atención y somos conscientes de ella, pero frecuentemente entra por el subconsciente (o mente inconsciente), es decir, que nuestro cerebro procesa esta información pero nosotros no nos damos cuenta de ello. Es como si vamos a una panadería en la que vemos a los empleados vendiendo pan y pasteles y a los clientes comprándolos. Eso es lo que vemos, pero resulta que por una puerta se accede a una zona donde hay muchos más empleados haciendo el pan y los pasteles, con una actividad frenética que no se ve desde la tienda pero que está ahí.

En ocasiones esta información es enviada directamente a los centros del cerebro donde sentimos, sin pasar antes por nuestros pensamientos, como cuando recibimos un golpe (estímulo) y automáticamente sentimos dolor (sensación corporal) o cuando baja nuestro nivel de azúcar en sangre (estímulo) y automáticamente sentimos hambre (deseo).

Pero generalmente la información no va directamente a los centros del cerebro que nos hacen sentir, sino que circula antes por un paso intermedio, que es la parte de nuestro cerebro que nos hace pensar, la cual a través de pensamientos filtra y procesa la información recibida y activa o modifica nuestras emociones. Por otro lado, los estímulos frecuentemente también modifican nuestras expresiones corporales, como tensar los músculos o sonreír, las cuales a su vez afectan a nuestras emociones y a nuestros pensamientos. Según algunos investigadores, los estímulos afectan a las expresiones corporales antes que a las emociones y los pensamientos.

Las emociones nos avisan de algo e impulsan a nuestro organismo a unas conductas, es decir, a hacer o dejar de hacer algo, orientadas a satisfacer con mayor o menor éxito nuestras necesidades, las cuales están orientadas a nuestra supervivencia y la de nuestros genes.

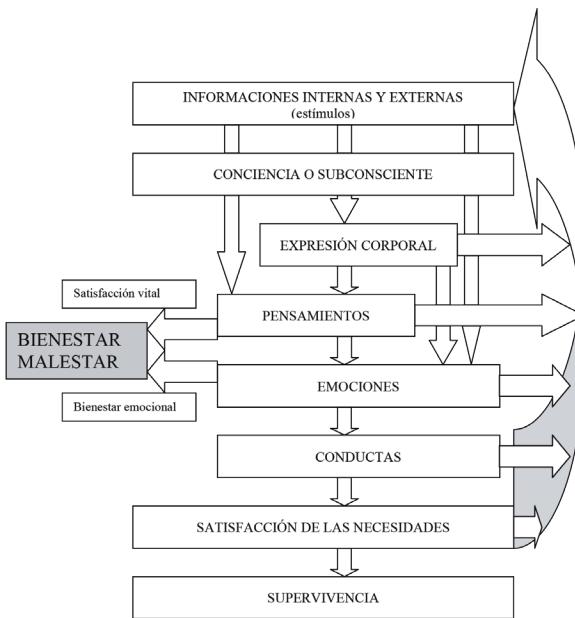
A su vez, todos estos procesos que suceden son información interna que vuelve a entrar en el circuito por arriba de todo, alimentándolo de forma constante y generando

¹ En el Nivel Avanzado (que se explica en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”) se expone este circuito con más precisión y detalle, pero en el Nivel Medio hemos optado por simplificarlo a efectos didácticos. Con todo, conviene aclarar que el estado actual de la ciencia todavía no ha permitido conocer cómo funciona dicho circuito con toda exactitud, existiendo varias teorías no probadas sobre algunos aspectos del mismo

nuevos pensamientos, sensaciones, expresiones corporales y conductas orientadas a la satisfacción de nuestras necesidades. Esta información interna puede entrar en el circuito de forma consciente o inconsciente. El circuito funciona mejor y podemos optimizar nuestro bienestar personal si tenemos el mayor nivel de conciencia posible de todo lo que está sucediendo y de cómo está funcionando el circuito la mayor parte del tiempo y eso podemos conseguirlo simplemente observando lo que sucede dentro de nosotros.²

Un ejemplo puede ayudar a acabar de comprender el circuito. Voy por el campo y cerca de mí hay una serpiente (estímulo), me doy cuenta de esa serpiente (conciencia), acto seguido me quedo paralizado y los músculos se me tensan (expresión corporal), pienso que si me ataca me puede llegar a matar o al menos dañarme (pensamiento), todo ello me hace sentir miedo (emoción), lo que me impulsa a alejarme de la serpiente (conducta), todo lo cual está orientado a satisfacer mis necesidades de seguridad y salud (satisfacción de las necesidades), lo que me ayuda a seguir viviendo (supervivencia).

Esquema de cómo funcionamos por dentro



Pero también puede suceder que el estímulo sea procesado de forma inconsciente. Así, puede pasar que mi jefe esté serio (estímulo) y yo no me dé cuenta de ello porque

² Lo que se puede lograr entrenando nuestra conciencia, tal como se explica en el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

estoy concentrado en el informe que estoy haciendo, pero inconscientemente esa información entra en mi mente (subconsciente), y también de forma inconsciente pienso que mi jefe está descontento conmigo (pensamiento), lo que me hace sentir preocupado (emoción), lo que me hace intentar trabajar más y mejor (conducta), lo cual está orientado a satisfacer mi necesidad de recursos económicos (satisfacción de las necesidades), lo cual me ayuda a vivir (supervivencia).

Ese circuito funciona de forma diferente en cada persona, existiendo en algunas la tendencia a generar más pensamientos y emociones agradables o desagradables que en otras.

A lo largo de este libro aprenderemos más en detalle las leyes de causa y efecto que causan nuestro bienestar y nuestro malestar, así como la forma de utilizar esas leyes a nuestro favor.

1.3. LAS 3 CLAVES DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

El por qué dicho circuito genera más o menos pensamientos y emociones agradables o desagradables en cada persona depende de 3 claves principalmente: (1) genética y circunstancias personales, (2) aprendizaje de las pautas de bienestar o malestar y (3) entrenamiento en dichas pautas.

1.3.1. *Genética y circunstancias personales*

Nuestra genética, que son los planos en base a los cuales está hecho ese edificio que somos nosotros y que son inamovibles, juega un papel bastante importante en nuestra felicidad, pero no decisivo: los investigadores afirman que representa entre un 25% y un 45% de lo que causa nuestra felicidad. A quien genéticamente está dotado con un carácter que le hace tender a sentirse animado y de buen humor, a la tranquilidad o a interpretar la realidad de una manera más positiva le resulta más fácil ser feliz que a quien no la tiene. Sin embargo, los genes representan un mero potencial cuya expresión depende de muchos otros factores y además si bien es cierto que algunas personas son de forma natural más felices que otras, su felicidad es vulnerable e incompleta, y para conseguir una felicidad duradera como forma de ser necesitan igualmente desarrollar esta habilidad mediante el aprendizaje y el entrenamiento.

Las circunstancias personales, como lo guapo que somos, el dinero que tenemos o el clima del lugar donde vivimos, todavía tienen menos incidencia sobre el nivel de felicidad de la mayoría de personas, tal como han probado diversos estudios científicos, según los cuales estas circunstancias representan como máximo entre un 10% y un 15%

de nuestra felicidad. Si nos toca la lotería o tenemos un accidente ello suele variar nuestro nivel de bienestar personal temporalmente, pero al cabo de unos meses solemos volver al nivel que teníamos antes de que cambiaseen nuestras circunstancias. Como estamos hablando de la mayoría de gente, ello no quiere decir que en algunos casos determinadas circunstancias especialmente duras y duraderas sí puedan tener un impacto mayor.

La mala noticia es que no podemos cambiar nuestra genética y que sobre nuestras circunstancias tenemos un control solamente parcial. Si tomamos determinadas decisiones afortunadas y si realizamos ciertas acciones beneficiosas podemos cambiar parte de nuestras circunstancias, como aumentar nuestros ingresos, superar determinados accidentes o cambiar nuestro lugar de residencia, pero algunas circunstancias, como el envejecimiento o ciertas catástrofes naturales, no se pueden evitar.

La buena noticia es que para ser feliz todo lo anterior tiene una importancia relativa, ya que tenemos un gran margen de acción y sí podemos controlar las otras 2 claves, que pueden ser decisivas, llegando incluso a modificar el funcionamiento de nuestro cerebro. ¡Vamos a por ellas!

1.3.2. Aprender las pautas del bienestar

La segunda clave es aprender las pautas del bienestar, es decir, aquellos estilos de tomar conciencia, pensar, sentir, comportarnos, expresarnos corporalmente y de gestionar nuestras necesidades que nos hacen sentir bien.

Aquí algunas personas juegan con ventaja y otras en cambio con desventaja, dado que ese aprendizaje se inicia desde el día en que nacemos, en que con la educación que recibimos en nuestro entorno familiar y social y con las experiencias que vivimos vamos desarrollando diferentes tipos de pautas que nos pueden conducir al bienestar o al malestar.

La mala noticia es que esas pautas que ya hemos aprendido ejercen un peso grande en nuestro bienestar personal y suelen estar muy arraigadas, como las profundas raíces de un pino. La buena noticia es que se pueden ir cambiando aplicando las técnicas adecuadas a lo largo de cierto tiempo.

El primer paso es aprender las pautas del bienestar. Como con cualquier habilidad, deporte o profesión, necesitamos adquirir los conocimientos apropiados para luego ponerlos en práctica. En cualquier ámbito, aplicar la técnica efectiva o no es la diferencia entre conseguir un alto rendimiento o no.

¿Estoy dispuesto a abrir las puertas de mi mente y aprender, asimilar, digerir e interiorizar nuevos conocimientos, ideas e información? ¿Estoy dispuesto a cuestionarme y cambiar mis concepciones actuales? Lo primero que necesitamos es estar dispuestos adquirir las técnicas del bienestar, teniendo flexibilidad para modificar las pautas que nos rigen: nuestras creencias, pensamientos, emociones, actitudes, decisiones y acciones. Ello nos permitirá coger el destornillador y los alicates y quitar algunas piezas dentro

de nuestra maquinaria, añadir una nuevas y modificar otras.

A todos nos encantaría conseguir el máximo nivel de felicidad sin hacer nada ni modificar nada, pero la realidad es que si no cambiamos nada en nuestra vida lo más probable es que tampoco cambiemos nuestro nivel de bienestar personal.

1.3.3. Entrenarse en las pautas del bienestar

La tercera clave y la más importante es emplear abundante tiempo y energías a entrenarnos en el arte de la felicidad, con dedicación y perseverancia, pedaleando una y otra vez sin darnos fácilmente por vencidos. Del mismo modo que para ser un buen deportista, artista o profesional se necesitan horas de entrenamiento y trabajo aplicado, lo mismo sucede para mejorar el nivel de bienestar personal.

IMPORTANTE

LA CLAVE PRINCIPAL PARA MEJORAR LA HABILIDAD DE SER FELIZ ES ENTRENARNOS CON DEDICACIÓN Y PERSEVERANCIA.

Diferentes estudios sobre atletas olímpicos, músicos de alto nivel y grandes maestros del ajedrez han descubierto que su común denominador es la capacidad de motivarse a sí mismos para seguir rutinas de entrenamiento incesante. Los que alcanzan la excelencia suelen ser los que han acumulado más horas de entrenamiento, normalmente entre 10.000 y 20.000 horas. Afortunadamente, para desarrollar la habilidad de ser feliz la mayor parte de esas horas de entrenamiento se pueden llevar a cabo mientras realizamos otras actividades, por lo que no es una cuestión de tener tiempo, sino de tener auto-disciplina.

¿Realmente estoy dispuesto a invertir horas y más horas de práctica en la habilidad de ser feliz? Es una inversión en mi vida, probablemente una de las que más me aporte, que me beneficia tanto a mí mismo como a las personas que tengo a mi alrededor. Tal vez no esté preparado para tener esta concepción y la educación que he recibido no contempla dedicar suficiente tiempo a esto. Tal vez crea que le puedo dedicar mucho tiempo a mi trabajo, a ver la televisión, a tareas domésticas, al bricolaje o a la vida social, pero no a entrenarme con las técnicas del bienestar personal. Si es así, el primer paso que me convendrá dar es cuestionarme esta idea.

Dedicamos muchos años a ir al colegio, luego frecuentemente varios años a la universidad o a la formación profesional y más adelante muchas horas para mejorar o

preservar nuestro nivel económico y estatus. Parece lógico que dediquemos también tiempo para mejorar las condiciones internas que determinan la calidad de nuestras vidas. Si nos parece una buena idea hacer un Máster durante 1 ó 2 años o dejar de trabajar 1 ó varios años para volcarse en los hijos, también parece una buena idea dedicar una etapa de nuestra vida a cultivar nuestro bienestar.

Para que la planta crezca necesito echarle agua un día y otro día y otro... Lo ideal sería que bastase simplemente apretar un botón y ... ¡zas!, ¡ya tenemos todos los resultados conseguidos! Pero mientras no inventen algún tipo intervención quirúrgica, fármaco o tratamiento que permitan cambiar nuestro cerebro en poco tiempo la realidad hoy por hoy es muy diferente: nuestras pautas actuales, que en el pasado desarrollamos a base de ponerlas en práctica de forma repetitiva durante mucho tiempo, no suelen cambiar con rapidez, sino que requieren ser entrenadas una y otra vez con perseverancia a lo largo del tiempo.

A base de práctica es como podemos cambiar nuestro propio cerebro, desarrollando la activación e incluso el tamaño de las zonas del cerebro relacionadas con el bienestar, en cierto modo como si moldeásemos un trozo de plastilina. Actualmente existe una evidencia científica abrumadora de esa “neuroplasticidad” y de que el cerebro humano cambia continuamente como consecuencia de la experiencia. El famoso psicólogo Daniel Goleman señala cómo estudios con imágenes por resonancia magnética detectan que en un violinista cambian de tamaño las áreas del cerebro que controlan los movimientos de los dedos de la mano que toca las cuerdas y que aquellos que empiezan su entrenamiento de forma más temprana y practican durante más tiempo son los que tienen mayores cambios en su cerebro. Lo mismo es aplicable al entrenamiento en las técnicas del bienestar personal.

El premio Nobel de Medicina Santiago Ramón y Cajal dijo una frase tremadamente potente que en su momento se pensaba que era metafórica y que actualmente los avances en neurociencia han probado que es literal: “todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”. Eso es justamente lo que estamos haciendo con el H-OLS ¡esculpir nuestro propio cerebro!

Haremos un trabajo parecido al de la ortodoncia, con la cual podemos cambiar la forma de nuestro cuerpo para tener el tipo de boca que deseamos. Todos sabemos que se pueden mover los dientes de lugar para colocarlos en el lugar que queremos, pero todos sabemos también que eso lleva tiempo, y lo mismo sucede con dar forma a nuestro cerebro, para lo cual necesitaremos dedicación y determinación, la cual dependerá principalmente de dos grandes fuerzas: nuestra motivación y nuestro compromiso.

Motivación

La motivación es lo que nos impulsa a la acción. Ésta segunda suele empezar con un pensamiento, pero para que éste se convierta en una acción es importante la motivación, el impulso, las ganas y el deseo de conseguir algo. Si tengo un coche y un mapa para saber adónde ir, pero me falta la gasolina, no podré recorrer ni tan siquiera un kilómetro.

Como nos suele motivar aquello que nos da placer y nos hace sentir bien, para aumentar nuestra motivación nos podemos concentrar en lo bien que nos sentiremos al aplicar estas técnicas del bienestar personal. Puedo visualizar cómo será mi vida al cabo de cierto tiempo de aplicar estas técnicas, intentar sentir la satisfacción vital y serenidad que tendrá. Puedo focalizarme también en las diferentes ventajas y beneficios que tendrá para mí y mis seres queridos el hecho de trabajar con estas técnicas, pues está probado científicamente que las personas con un mayor nivel de bienestar también tienen de promedio un mayor éxito profesional, un mayor nivel de ingresos, un mayor nivel de salud, mayor éxito en la vida de pareja, mejores relaciones con los hijos y con otras personas, así como una mayor longevidad. Además, si tengo hijos y vivo con unas pautas saludables ellos, que son como esponjas, tenderán a imitar y reproducir esas pautas y ser ellos también felices. ¿Por qué no dejarles esa herencia? Pero además de todo ello el H-OLS tiene otras ventajas que se exponen en la tabla de la página siguiente.

El entrenamiento es en esencia placentero en el día a día, no sólo porque muchas de las técnicas del bienestar personal nos hacen sentir bien en el acto, sino también por otras razones: por el placer de tener una meta a la que nos vamos acercando poco a poco, por el reto que supone y que tiene una creciente complejidad, por el placer de estar aprendiendo, por usar nuestras capacidades, por ver que lo estamos haciendo cada vez mejor, por el placer de la auto-disciplina y auto-control, por la satisfacción de ver que cada vez tenemos más horas acumuladas de práctica, por el placer que supone tener la mente concentrada en el entrenamiento, por la mejor calidad de vida que nos da vivir con conciencia, por la ilusión de conseguir algún día un alto desarrollo de la habilidad de ser feliz, etc.

También nos motiva si pensamos en todos los inconvenientes que tendremos si no realizamos este entrenamiento con suficiente dedicación. Supondrá quedarnos estancados y seguir sufriendo dolor emocional, malestar, momentos de ansiedad y bajones en nuestro estado de ánimo innecesarios, pensamientos que nos hacen sentir mal, un nivel de satisfacción vital y autorrealización limitado o relaciones que funcionan como nos gustaría, entre otras cosas.

Podemos aprovechar determinadas situaciones vitales como fuerzas motivadoras. Así, cuando pasemos por una etapa dura en que algo nos haga sufrir ello puede ser enormemente motivador y constituir un buen momento para hacer a conciencia todo este trabajo. El sufrimiento puede convertirse en un maravilloso motor hacia niveles de bienestar personal y felicidad que nunca antes habíamos experimentado.

También contribuye a optimizar nuestro nivel de felicidad si nos damos premios por dedicar tiempo a aplicar estas técnicas. Los premios y la aprobación son un abono que hace crecer las nuevas pautas como un árbol, provocando que tienda a repetir esos patrones en el futuro, ya que de forma innata y natural nuestra mente y nuestro cuerpo buscan lo que es placentero, y el premio y el elogio lo son. Como desarrollar una nueva habilidad lleva tiempo, me conviene tener paciencia y no recriminarme, sino elogiar me y alabar me por cada pequeño progreso que haga, por limitado que sea, levantándome el ánimo de forma que la próxima vez que lo haga me sienta realmente bien.

Ventajas e inconvenientes del H-OLS

| Ventajas | Inconvenientes |
|--|--|
| Mejora del grado de satisfacción vital | Inversión de tiempo y energías |
| Aumento de las sensaciones agradables | Dejar de dedicar ese tiempo y energías a otros fines y actividades, lo que puede implicar renuncia y, en ocasiones, sacrificio |
| Disminución de las sensaciones desagradables | Auto-disciplina |
| Mejora de la felicidad | Tener que abrirse al cambio |
| Mejora de las relaciones | Afrontar limitaciones y ser auto-crítico |
| Possible mejora de la salud | Tener que cambiar creencias e ideas |
| Possible mejora del nivel de ingresos | Tener que dejar de funcionar por inercia para tomar las riendas de nuestra vida |
| Mejora del nivel de bienestar de mis hijos | En ocasiones, tener que esforzarse |
| Mayor nivel de conciencia y auto-conocimiento | Tener que modificar el estilo de vida y la organización de la agenda |
| Desarrollo de la concentración | |
| Desarrollo del nivel intelectual, cultural y de racionalidad | |
| Aumento de la inteligencia emocional | |
| Logro de metas y aspiraciones | |
| Solución de problemas | |
| Mejora del nivel de belleza corporal y facial | |
| Hábitos alimenticios y de ejercicio físico saludables | |
| Desarrollo de hábitos saludables | |
| Mejora de las habilidades sociales | |
| Mejora de los aspectos de nuestra vida con los que no nos sentimos satisfechos | |

Si no consigo aplicar estas técnicas con suficiente motivación y dedicación, tal vez es que

el no hacerlo tiene algún tipo de “ganancia secundaria”, tal como lo llamaba Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, es decir, que inconscientemente creo que quedarme como estoy tiene algún tipo de recompensa. Una de las ganancias secundarias típicas que nos bloquea es la comodidad de no hacer nada, basada en la creencia de que cambiar y mejorar nuestra vida “es demasiado trabajo”. Puede que sienta que ya tengo suficientes frentes en mi vida, tal vez incluso me siento a veces estresado y cansado. Si además resulta que tengo que trabajar en aplicar estas técnicas, inconscientemente me puede parecer demasiado y desanimarme.

La solución es sustituir la creencia de que “es demasiado trabajo” por otras más positivas como “puedo empezar dando pequeños pasos para aplicar estas técnicas que mejoran mi calidad de vida” o “cualquier objetivo se puede conseguir si se divide en pasitos suficientemente pequeños a lo largo del tiempo necesario”, como los pingüinos emperador, que pasito a pasito y lentamente llegan a recorrer más de 100 kilómetros sobre el hielo de la Antártida.

Todos queremos ser felices y eso es lo que decimos cuando nos preguntan en las encuestas (meta declarada). Suena muy bien. Sin embargo, puede que en el fondo deseemos más intensamente evitar el trabajo, esfuerzo y auto-disciplina que supone entrenarnos en la habilidad de ser feliz (meta oculta). Si este deseo es más intenso que el de ser feliz, muy probablemente predominará nuestro afán de no complicarnos la vida y haremos poco o nada para ser felices. Solución: explícitamente definir todas nuestras metas y tener claro las prioridades entre ellas.

Otra ganancia secundaria que está “muy bien vista” en determinados ambientes es la comodidad de no tener que afrontar nuevas ideas, la comodidad de adoptar una actitud conservadora que me mantenga en mis creencias de toda la vida y me evite la incertidumbre y la inseguridad de lo desconocido y novedoso. Puedo sustituir la creencia de “lo novedoso puede resultar una amenaza” por “lo novedoso puede ser una oportunidad de mejora” y por “puedo abrirme a ideas novedosas y de esas ideas coger aquellas que creo que me aportan una mejora y dejar el resto”.

También está esa ganancia que tanto nos suele gustar de no tener que afrontar esas limitaciones, carencias y puntos débiles intelectuales, emocionales, en la forma de relacionarnos, de gestionar nuestras vidas y de otros tipos que todos tenemos. Desarrollar la habilidad de ser feliz supone inevitablemente tomar conciencia de nuestras limitaciones como paso previo para superarlas. Puedo cambiar la creencia “es horroroso e insoportable tener que reconocer mis limitaciones y debilidades” por “es una suerte tener la oportunidad de saber qué aspectos son los que necesito modificar dentro de mí para mejorar mi bienestar”.

Otro pensamiento que puede desinflar nuestra motivación es ese de “no creo que estas técnicas del bienestar personal realmente vayan a aumentar mi felicidad de forma significativa” o “soy escéptico con que esto funcione”. Podemos sustituir esos pensamientos por “no sé si esto va a funcionar o no, tengo mis dudas, pero voy a probar y ver qué pasa. Cualquier duda que tenga sobre alguna técnica puedo investigarla en Internet u otros medios para comprobar si realmente es eficaz o no”.

Una vez en el camino conviene no desmoralizarse. Si tenemos la sensación de

que no estamos consiguiendo los resultados deseados, lo mejor que podemos hacer es esperar con paciencia y seguir perseverando en el entrenamiento. A veces parece que no avanzamos, que nuestro esfuerzo es en balde, sobre todo cuando nos vienen pensamientos y sensaciones desagradables y bajamos por debajo de nuestro nivel medio de felicidad, pero la clave es no pararse a analizar los resultados conseguidos hasta el momento (todavía) y seguir avanzado, hasta que tengamos acumuladas como mínimo las 500 horas de entrenamiento del Nivel Medio y preferiblemente las 2.500 del Nivel Avanzado. Para ser sinceros, los resultados óptimos los conseguiremos cuando superemos las 17.000 horas del Nivel Experto.

Es un camino largo y lento... y desgraciadamente no hay atajos... y si alguien los ofrece no está siendo honesto. Por ello, si ahora me siento mal en vez de pensar “como en este momento me siento mal ello prueba que todo esto no funciona” es más productivo pensar “ahora me siento mal, pero estoy aprovechando mi tiempo, ya que estoy dedicando estos momentos en que me siento mal para seguir entrenándome, lo que hará que algún día tenga un nivel alto de satisfacción vital y bienestar emocional”.

Compromiso

La motivación en ocasiones puede fallar, pero si tengo el firme compromiso de mejorar mi calidad de vida aplicaré estas técnicas incluso en los momentos en que no me sienta motivado. Si me tumbo en el sofá a esperar que me vengan las ganas de entrenar para empezar a ponerme manos a la obra, podría suceder que pasasen años y todavía estuviese ahí esperando a que me viniese la inspiración.

Entrenarme para el bienestar es como el entrenamiento de un atleta, el cual no entrena sólo cuando le apetece, cuando tiene suficiente tiempo o cuando tiene otras personas a su alrededor. El entrenamiento requiere que el atleta practique casi cada día, con independencia de cómo se sienta o si obtiene o no resultados inmediatos. Asimismo, necesita ejercitarse tanto las técnicas que le gustan y le divierten como las que no.

Del mismo modo, para conseguir ser unos virtuosos del bienestar necesitamos disciplina de entrenamiento y ejercitación diaria, dedicando suficiente tiempo, salvo aquellos días que necesitemos descansar del entrenamiento. Como afirma el dicho popular, “quien algo quiere algo le cuesta”. El entrenamiento suele ser placentero, pero no tiene por qué gustar siempre; se trata simplemente de hacerlo.

Este nivel de compromiso es especialmente importante durante los primeros meses de entrenamiento, cuando la planta está todavía muy tierna, ya que una vez hayamos entrenado durante unos cuantos meses de forma regular, probablemente el entrenamiento se haya convertido en un hábito y nos resultará más fácil y gratificante continuar.

Nos ayudará a conseguir ese nivel de compromiso adecuado si tenemos una serie de ideas claras que generalmente no solemos tener. Muchas veces la única idea que tenemos clara es que nos gustaría ser lo más felices posible. En la mayoría de los países, cuando a

la gente se le pregunta qué es lo que más quieren en su vida, nadie dice que lo que desea es ante todo ser infeliz, desdichado y con una existencia llena de dolor y sufrimientos, sino la gente suele colocar la felicidad en el primer lugar en su lista.



¿Quién se levanta por la mañana pensando: “ojalá pudiese sufrir todo el día”? Todos nos esforzamos consciente o inconscientemente, de forma eficaz o con torpeza, por ser más felices y sufrir menos. Nos pasamos todo el día haciendo cosas para sentirnos bien y evitar sentirnos mal, como trabajar (para evitar el malestar de caer en la pobreza, por ejemplo), cultivar las relaciones (para no sentirnos solos y para divertirnos), alimentarnos (para no tener hambre), cuidar de nuestra salud (para no sentirnos enfermos), etc. En el fondo, la felicidad es el “objetivo de todos los objetivos, el único objetivo que siempre elegimos por él mismo y nunca como un medio para conseguir algo diferente”, tal como dijo Aristóteles. El que no está de acuerdo en realidad no sabe lo que quiere; simplemente está buscando la felicidad bajo otro nombre.

Luego entonces, si la mayor parte de las personas quieren la felicidad como lo más importante, ¿por qué no se dedican a cultivarla de verdad y en cambio dedican tanto tiempo a tantas cosas que para ellos son menos importantes? Si somos tan listos para saber lo que más nos conviene, ¿por qué no lo somos tanto para alcanzarlo?

Una de las razones es que tenemos ciertas ideas que nos pueden bloquear como cuando una carretera queda cortada por un desprendimiento de piedras que no permite la circulación de vehículos. La primera idea es que, aunque creamos que la felicidad es lo más importante, en cambio consideramos que buscarla no es prioritario. Martin Seligman, antiguo presidente de la Asociación de Psicólogos de Estados Unidos y uno de los impulsores de la psicología positiva, dice que “si no somos felices es porque ahora mismo, debido a cómo hemos sido condicionados por la sociedad, este verdadero bienestar no es nuestra principal prioridad”.

Una de las razones de que no demos prioridad a cultivar nuestra calidad de vida es la idea frecuente de que la felicidad es algo que no depende de nosotros, sino de nuestras

circunstancias, que es algo que va por rachas y por tanto no merece la pena hacer nada al respecto o que es algo etéreo y abstracto más que algo concreto que podemos generar con nuestras decisiones y nuestros actos. Pero si seguimos leyendo este libro nos daremos cuenta de que la ciencia ha demostrado lo contrario.

Otra de las razones es la creencia de que mejorar la felicidad es algo sólo para los que se sienten muy mal, para los que tienen problemas importantes, como una depresión. Pero ello no tiene ningún sentido, ya que casi todas las personas, estén en el nivel de bienestar en el que estén, pueden mejorarla. Esa creencia es tan absurda como creer que leer libros es sólo para los muy ignorantes, que hacer un Máster para conseguir un trabajo mejor remunerado es sólo para los que son muy pobres, que ir al gimnasio es sólo para los que tienen un pésimo estado físico o que interesarse por los temas de salud es sólo para los que están muy enfermos.

También está la creencia de que aunque en teoría se podría mejorar la felicidad, en la práctica ello es muy complicado, cuando en realidad puede resultar fácil si se hace de poco a poco. Existen personas que tienen incluso la creencia más radical de que la vida es dura y es dolor y de que hemos venido al mundo a sufrir y no podemos esperar otra cosa. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que el ser humano tiende por naturaleza a buscar el bienestar y no sólo eso, sino que en el balance suele ser más feliz que infeliz.

Hay quien va más allá y cree que no está bien el placer y el disfrute, sino que es necesario tener un cierto espíritu de sacrificio y sufrimiento, pero todo eso son simples valoraciones causadas por la educación recibida que no tienen ningún soporte lógico y científico y que nos lleva a no buscar mejorar nuestra felicidad.

Asimismo existe la creencia de que no valemos mucho y por tanto no tenemos derecho a pensar en nosotros mismos o que no merecemos nuestra felicidad y todo lo bueno, cuando la realidad es que todos tenemos el derecho a la búsqueda de la felicidad y más que un derecho se trata de un hecho que estamos diseñados genéticamente a buscar sentirnos bien y evitar sentirnos mal.

Muy relacionada con la creencia anterior está la de que no debemos tener tiempo para nosotros mismos; que eso es egoísta y malo. Podemos cambiar esa creencia, fruto de la educación que hemos recibido muchos de nosotros, por la de que nosotros también necesitamos y merecemos tiempo para nosotros mismos y para cultivar nuestro bienestar.

Si tengo la creencia de que estoy desperdiando mi valioso tiempo con esto, puedo pensar mejor que probablemente sea la mejor inversión de tiempo y que para conseguir buenos resultados necesito acumular horas. Si creo que no tengo tiempo, en realidad es una cuestión de prioridades. Cuando se trata de cosas importantes, como una enfermedad, un accidente o tener un hijo, ¿estamos tan ocupados? ¿Verdad que normalmente no vamos a renunciar a una relación cuando estamos enamorados ni desaprovechar una oportunidad en la carrera profesional por falta de tiempo?

Si tengo alguna de las creencias anteriores, el primer paso a dar para mejorar mi bienestar personal será cuestionármelas hasta conseguir expulsarlas de mi mente, pues me pueden impedir dar los primeros pasos hacia la mejora de mi felicidad del mismo modo que el cerrojo de una

jaula impide al pajarito que hay dentro abrir la puerta y ponerse a volar.

¿De dónde me vienen esas creencias? ¿Quién me las enseñó? ¿De verdad son correctas y útiles? ¿Está probado que son ciertas en todos los casos? A base de hacerme este tipo de preguntas, de conocer lo que está probado y demostrado por la ciencia y de reflexionar sobre todo ello me iré deshaciendo de esas barreras que existen entre yo y la mejora de mi felicidad.

Una buena forma de aumentar el nivel de compromiso es redactar y firmar por escrito un contrato conmigo mismo por el que me comprometo a hacer un trabajo a conciencia en mi bienestar personal, aprendiendo y asimilando las técnicas que están probadas científicamente y poniéndolas en práctica con dedicación y perseverancia. Puedo dar a conocer ese contrato a algún familiar o amigo e incluso pedirle que vaya verificando a lo largo del tiempo que estoy cumpliendo mi compromiso, de forma que la presión social funcione en mi beneficio.

La fórmula para mejorar el bienestar personal

En los capítulos siguientes aprenderemos en profundidad las técnicas del bienestar personal, que se resumen en entrenar la conciencia, los pensamientos, las emociones, las expresiones corporales, las conductas y las necesidades. Así pues, la fórmula para mejorar nuestra felicidad consiste en la siguiente suma.

La fórmula para mejorar el bienestar

- ENTRENAR LA CONCIENCIA
- ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS
- ENTRENAR LAS EMOCIONES
- ENTRENAR LAS EXPRESIONES CORPORALES
- ENTRENAR LAS CONDUCTAS
- + ENTRENAR LAS NECESIDADES

MEJORA DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

Un estilo de vida orientado a la felicidad incluye todos esos elementos, aunque no todos ellos tienen el mismo valor ni influyen lo mismo a la hora del conseguir el resultado final, sino que los 3 primeros ingredientes de la receta (entrenar la conciencia, los pensamientos y las emociones) son los más importantes para conseguir mejoras en la calidad de vida, unido a determinadas necesidades, como la de relación con nosotros mismos y con los demás. Por tanto, aunque convendrá cultivar todos los factores, es en los 3 primeros en los que nos interesará focalizarnos más y dedicarles más tiempo y energías.

Estos 6 tipos de entrenamiento están muy interrelacionados entre sí y a veces resulta difícil de separar y establecer una frontera clara de dónde termina uno y empieza el otro, pues algunos entrenamientos incluyen componentes de los otros.

Al ir recorriendo estas 6 partes del camino se van produciendo 3 resultados:

1. Aumentar los pensamientos agradables y reducir los desagradables, lo cual hace mejorar cómo valoro mi vida y cómo me siento.
2. Aumentar las emociones agradables y reducir las desagradables, lo cual hace mejorar cómo me siento.
3. Sentirme más en paz con aquella parte de mis necesidades que no puedo o no quiero satisfacer, lo que me da una sensación de serenidad, así como cubrir aquellas necesidades que quiero y puedo satisfacer, lo que me da una sensación de satisfacción y autorrealización.

El resultado final de estos tres resultados anteriores es una mejora de mi bienestar y felicidad.

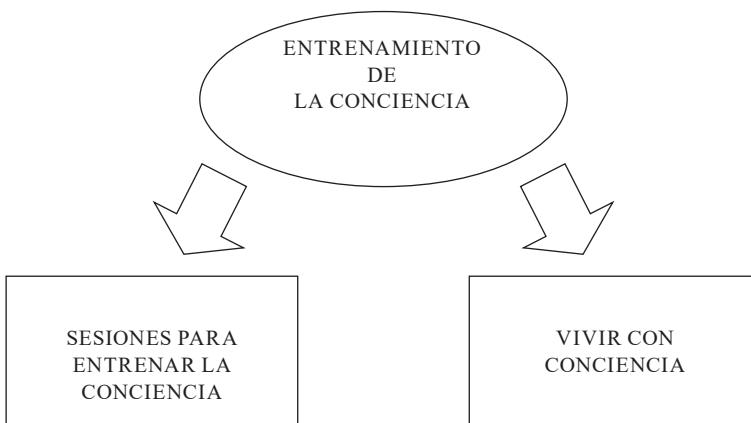
Este camino no es un camino hacia el bienestar y la felicidad, sino que es un camino del bienestar y la felicidad, pues no se trata de un camino que cuando lo hemos recorrido todo llegamos a una meta que consiste en el bienestar, sino que el bienestar es el propio camino, es decir, que consiste en seguir ese camino continuamente.

Aunque la meta es el propio camino, cuantos más kilómetros llevamos recorridos, más fácil es seguirlo por simple hábito y mejor nos sentimos, tendiendo a usar cada vez más por inercia los circuitos del cerebro relacionados con el bienestar. Es una ruta que normalmente no será perfecta, pues habrá una parte de bienestar pero también habrá otra de malestar. Lo que sucede es que conforme la vamos recorriendo va disminuyendo la parte de malestar y va aumentando la de bienestar, del mismo modo que si caminamos en una dirección en la que cada vez hay menos nubes y más claros.

CAPÍTULO 2

ENTRENAR LA CONCIENCIA

Entrenar nuestra conciencia o nuestra mente consciente consiste en desarrollarla, lo que nos permite conocer qué sucede dentro de nosotros y por qué, así como controlar a nuestra voluntad a qué dirigimos nuestra atención en cada momento. Se compone de dos partes: hacer sesiones para entrenar la conciencia (lo que comúnmente suele llamarse meditación, aunque éste es un término confuso que a veces se utiliza en este sentido y otras veces para referirse a reflexionar o a cultivar diferentes técnicas para mejorar el bienestar) y vivir con conciencia (que es la aplicación de la meditación a nuestra vida cotidiana).



Al practicar la meditación y vivir con conciencia conecto conmigo mismo, con mi yo más profundo y me siento más en armonía conmigo. Todavía sigo teniendo pensamientos y sensaciones desagradables, pero en menor medida y cuando me vienen duran menos tiempo y los veo desde fuera, no como algo real y objetivo en lo que me quedo fusionado, sino como algo subjetivo que sucede dentro de mi mente y con lo que mi conciencia mantiene cierta distancia.

Es como cuando veo una película en el cine: vale, sí, me puede afectar algo lo que

veo, pero no me suele acaparar. Paso de quedarme absorbido por mis pensamientos y sensaciones a ser observador de los mismos. Tengo menos tendencia a quedarme estancado en estados de ansiedad, enfado, culpa, vergüenza, tristeza u otras emociones desagradables, ya que aprendo a reconocer esas reacciones y los pensamientos que hay detrás de ellos y a dejarlos ir.

Detrás de la efectividad de la meditación está la idea de que el origen de buena parte de nuestros sufrimientos es nuestros pensamientos automáticos y aprendidos. Nada en la vida es malo en sí mismo, sino neutro, salvo que pensemos sobre ello o reaccionemos como si fuese malo. Mediante la práctica de la meditación es posible observar los estímulos que recibimos de una manera cada vez más neutra, presenciando nuestros pensamientos automáticos y nuestras emociones sin juzgarlos, liberándonos progresivamente de ellos.

Esta liberación se consigue mediante una expansión de nuestra conciencia, de forma que pasamos a ser más amplios que nuestros pensamientos y sensaciones desagradables, lo que nos permite vivir “fuera” de ellos y limitarnos a ser testigos de los mismos, sin identificarnos con ellos, sin quedarnos atrapados y sin dejarnos arrastrar por ellos.

Consiste en “simplemente ser”, observando nuestra experiencia interior en el momento presente, sin juzgar y sin actitud de esfuerzo. Cuando experimentamos este estado de conciencia tendemos a experimentar un estado de paz mental.

El nivel de atención, concentración y conciencia sobre lo que sucede dentro de nosotros y alrededor nuestro varía de persona en persona, ya desde la infancia, pues hay niños a los que les cuesta mucho prestar atención y concentrarse y otros a los que les cuesta menos. Pero incluso las personas que de forma natural tienden a vivir con más atención suelen tener un nivel de conciencia limitado, por lo que también necesitan entrenamiento para mejorar su nivel de bienestar.

El entrenamiento de la conciencia como técnica para mejorar nuestra felicidad es algo que se ejercita desde muy antiguo, tanto en occidente con las escuelas estoicas que existieron en las sociedades helenísticas y el Imperio Romano, como en oriente con escuelas y maestros en tradiciones de meditación, Yoga, budismo y otras que han tenido lugar en buena parte de Asia desde hace miles de años. La ciencia moderna ha demostrado que ese camino para mejorar la calidad de vida era acertado.

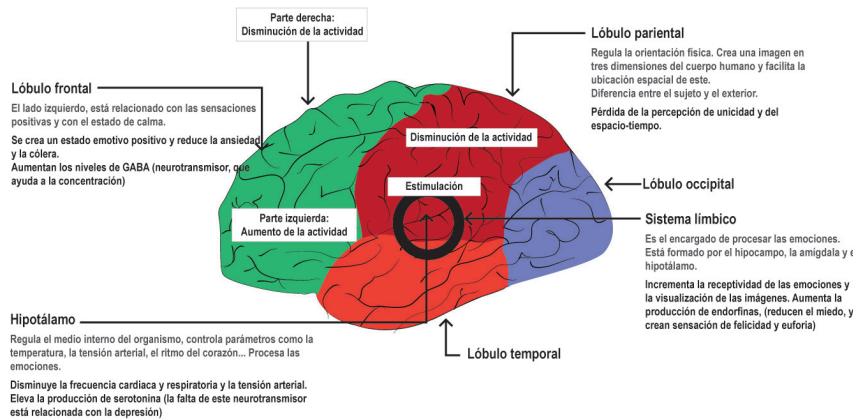
En este sentido, está probado por más de mil estudios científicos que la práctica de la meditación de forma regular mejora la felicidad de las personas. Algunas de estas investigaciones han comprobado que las personas que tienen bastantes horas de práctica acumulada en meditación han modificado incluso la estructura del funcionamiento de su cerebro, de manera que utilizan más la zona del cerebro relacionada con emociones agradables (la llamada corteza prefrontal izquierda) y menos la zona del cerebro asociada con las emociones desagradables (la corteza prefrontal derecha).

Es el caso de un experimento que hizo el neurocientífico Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, con 175 personas, a las que analizó su cerebro con una

máquina de resonancia magnética. De todas las personas que participaron en el experimento, aquella que más activada tenía el córtex prefrontal izquierdo era justamente un monje budista que tenía acumuladas muchas horas de práctica en la meditación. Pero la historia no acaba aquí; la diferencia respecto a las otras 174 personas era muy grande: ¡un 700% superior a la media!

Además, otros estudios han probado que la meditación tiene una serie de efectos en nuestro organismo que van asociados al estado de relajación, serenidad y bienestar emocional: disminuye el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, el consumo de oxígeno, el ritmo metabólico y la concentración de ácido láctico en la sangre, así como que incrementa la resistencia eléctrica de la piel y las ondas alfa en el cerebro.

Efectos de la meditación en el cerebro



Se ha realizado una labor considerable de investigación científica sobre los beneficios a largo plazo de la meditación y la conclusión de dicha investigación es que pueden modificar rasgos de la personalidad, comportamientos y actitudes. Es especialmente efectiva para combatir la ansiedad, las preocupaciones y las pautas obsesivas.

Otros beneficios son el aumento del nivel de energía y productividad, de la autoestima y de la objetividad, es decir, la capacidad de ver las situaciones sin juzgarlas, así como la disminución del auto-criticismo y de las dependencias, como la adicción al alcohol y las drogas. También se ha probado su eficacia para evitar la recaída en personas que han tenido depresiones.

Asimismo, la meditación es un descanso y un alivio para los circuitos cerebrales que

solemos usar normalmente y que se van agotando de tanto utilizarlos y estabiliza nuestra mente y nuestras emociones, reduciendo nuestros altibajos, ya que cuando vivimos en el momento presente tienden a desaparecer los niveles muy altos y muy bajos de nuestra vida emocional. También nos ayuda a que seamos nosotros quienes dominemos nuestra mente y no ésta la que nos domine a nosotros, lo cual será de gran ayuda para conseguir la auto-disciplina necesaria para entrenarnos en las diferentes técnicas en bienestar personal.

Pero estos beneficios no se suelen obtener de forma inmediata, sino con la práctica regular a lo largo del tiempo de las sesiones para entrenar la conciencia y de vivir con conciencia.

2.1. SESIONES DE MEDITACIÓN

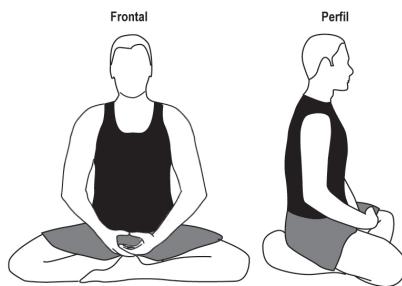
Unas técnicas que mejorarán significativamente nuestra calidad de vida, si las practicamos regularmente a lo largo del tiempo, son las sesiones para entrenar la conciencia, ejercitando tanto la conciencia no focalizada como los diferentes tipos de conciencia focalizada.

Puede suceder que no veamos las sesiones de meditación como lo más divertido o lo que más nos apetece hacer, lo cual nos desmotive a realizarlas. En vez de ello, podemos verlas como un tiempo de premio, un tiempo para estar con nosotros mismos, algo interesante, que nos sienta bien, sobre todo al cabo de un rato de estar con ellas, que son la base para todo el resto de los entrenamientos en nuestro bienestar y que con el tiempo nos va a resultar muy beneficioso.

Para llevar a cabo las sesiones de meditación puede adoptarse cualquier postura, pero es preferible sentarse de una de las siguientes maneras:

- Estilo oriental: sentado en el suelo con las piernas cruzadas, con un cojín debajo de las nalgas, con la espalda ligeramente hacia delante de manera que parte del peso descansen sobre los muslos.

SENTADO



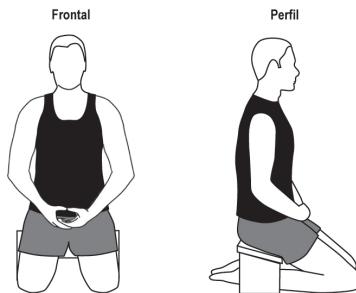
Piernas cruzadas, espalda recta y se apoya el peso del cuerpo sobre el extremo de un cojín

Existen unos cojines llamados zafus, pero también sirve coger una almohada y

doblarla en dos o tres partes. Pueden colocarse las manos sobre las rodillas o sobre los muslos. Algunos expertos en meditación recomiendan colocar los dedos de la mano izquierda encima de los dedos de la mano derecha y dejar que las puntas de los dedos gordos se toquen. Se puede colocar el talón de una pierna cerca del cuerpo y el de la otra pierna delante de la primera. Algunas personas que tienen las piernas flexibles colocan los pies de una pierna encima de la otra pierna.

En cambio, otras personas meditan de rodillas, colocando las nalgas generalmente sobre un taburete o un cojín entre las piernas.

ARRODILLADO



Sentado sobre tus pies (plantas de los pies boca arriba) y espalda recta, el uso del taburete facilita la circulación de las piernas

- Estilo occidental: sentado en una silla con los pies planos sobre el suelo y las piernas sin cruzar, con las manos planas sobre las piernas.

En cualquiera de las dos posturas, si mantenemos la espalda recta sin esforzarnos para ello, sin tener una postura tensa e inflexible, con los hombros relajados y caídos, manteniendo una postura más o menos simétrica y equilibrada ello influye en que tengamos un estado de ánimo equilibrado. Podemos balancearnos un poco a derecha e izquierda y hacia delante y atrás para encontrar el punto en que el peso de la cabeza descance sobre la columna vertebral, estando la espalda, el cuello y la cabeza alineados, lo que nos ayuda a respirar y a sentirnos mejor.

Si por algún motivo nos cuesta tener las posturas anteriores, también podemos estar tumbados con la espalda abajo, manteniendo el cuerpo equilibrado y más o menos simétrico, aunque una desventaja (o ventaja) de esta última postura es quedarse dormido, según qué hora del día sea. En realidad la postura es algo muy secundario y lo importante es practicar la meditación, aunque sea haciéndolo estirados en el sofá de casa, en la cama, en una tumbona en el jardín o en una toalla en la playa.

Se pueden tener los ojos abiertos, cerrados o medio cerrados, como prefiramos. Si te-

nemos los ojos abiertos, pueden estar no focalizados o fijados en algún objeto concreto.

Es conveniente relajar los músculos tensos antes de meditar, especialmente si estamos tan agitados que nos cuesta parar y mantener una postura quieta, a través de alguna de las formas de relajación muscular, como la relajación muscular y mental mediante afirmaciones y visualizaciones³ o los estiramientos/Yoga⁴. De hecho, el Yoga se desarrolló con la finalidad principal de relajar el cuerpo antes de meditar.

Si nos sentimos tensos cuando meditamos, podemos echarnos un poco hacia delante (en la posición sentada). Al relajarnos, puede suceder que nos entren ganas de dormir. En dicho caso, si queremos sacar el máximo provecho de la meditación conviene intentar no dormirse (salvo que realmente tengamos un déficit de sueño), para lo que nos puede ser de ayuda adoptar la postura de piernas cruzadas y poner nuestra espalda más erguida.

La meditación se puede practicar en cualquier lugar, pero es preferible practicarla en un lugar tranquilo y agradable, sobre todo cuando estamos aprendiendo. Más adelante podemos disfrutar del reto de un lugar más ruidoso, convirtiendo cada ruido en una señal para profundizar más en la meditación. Se puede poner música suave o sonidos de la naturaleza o del mar.

Podemos hacer la meditación cuando queramos o lo necesitemos, aunque lo ideal es hacerlo cada día y que esté incorporada en nuestra rutina, por ejemplo justo después de levantarnos o antes de cenar. Hacer meditación durante 20 minutos 2 veces al día puede ser una excelente idea. Si nos viene mejor, podemos hacer menos tiempo los días laborables y más tiempo durante el fin de semana o vacaciones, así como incluso retiros de meditación. En cualquier caso, es preferible practicar la meditación al menos media hora después de comer y cuando no se está cansado.

Las sesiones para entrenar la conciencia requieren esfuerzo de concentración, especialmente algunas de ellas, por lo que se puede empezar por poco tiempo y luego ir ampliando. Es preferible hacer la sesión de meditación de forma ininterrumpida y si en algún momento tenemos pensamientos muy importantes, podemos anotarlos en un papel, aunque para poder concentrarnos de verdad en nuestra meditación conviene hacer esto sólo muy ocasionalmente.

Frecuentemente al cabo de poco rato de iniciar la meditación nuestra mente y nuestro cuerpo nos piden cambiar de postura o incluso levantarnos y hacer algo totalmente diferente, ante lo cual podemos limitarnos simplemente a observar ese impulso y dejar que pase. Incluso podemos dar la bienvenida a la incomodidad que nos genera, pues ello forma parte de nuestra experiencia en el momento presente y por tanto es un objeto valioso de observación.

Además, nos ayuda a desarrollar la tolerancia al malestar, aprendiendo a que es posible relajarnos y permanecer serenos a pesar de tener molestias, dolores y otro tipo de malestares, siendo un ejemplo de que las molestias y el dolor pueden ser maestros y ayudarnos a aprender a ser felices. Con todo, si la postura genera un malestar importante, es preferible cambiar,

³ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁴ Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado

ya que si forzamos puede ser síntoma de que estamos causando algún daño al cuerpo.

Si nos viene el pensamiento de que tenemos muchas cosas que hacer hoy y de que no tenemos tiempo que perder con la sesión para entrenar la conciencia, observamos ese pensamiento y dejamos que pase de largo, ya que puede bastar un solo pensamiento de este tipo para abortar nuestra sesión.

Tal como indica el profesor de medicina de la Universidad de Massachussets Jon Kabat-Zinn⁵, una de las principales figuras mundiales en la investigación científica de la meditación, la actitud más apropiada para la meditación consiste en tener la mente del principiante, en el no esfuerzo, la aceptación, el no juzgar, la paciencia, el dejar ir y la confianza.

Mente del principiante

Frecuentemente dejamos que nuestros pensamientos y nuestras creencias sobre lo que conocemos nos impidan ver las cosas tal como son. Por el contrario, la mente del principiante se refiere a observar nuestra experiencia sin ningún tipo de juicios, prejuicios u otro tipo de filtros mentales, es decir, percibir la realidad con la frescura con la que la veríamos si fuese la primera vez. Así, la próxima vez que veo una persona que conozco la puedo intentar verla tal como es, sin añadir pensamientos, emociones, juicios o prejuicios.

No esfuerzo

Buena parte de lo que hacemos está orientado a un fin, para conseguir algo y llegar a alguna parte. La mente siempre está buscando satisfacción, haciendo planes para asegurar que todo irá como deseamos, intentando conseguir lo que queremos o lo que creemos necesitar y al mismo tiempo tratando de repeler todo lo que tememos o que no queremos que suceda.

Como consecuencia de ello, a menudo llenamos nuestros días con cosas que “tienen” que ser hechas y corremos desesperadamente para terminarlas todas, sin disfrutar en el proceso porque estamos demasiado presionados por el tiempo, acelerados, ocupados y estresados. Frecuentemente queremos estar en otro lugar y en otra situación, pero si siempre queremos estar en otro lugar nunca acabamos de estar aquí y ahora.

En cambio, la meditación probablemente es el único empeño humano que en vez de aspirar a llegar a otra situación supuestamente mejor hace hincapié en estar justamente en la situación en que estamos ahora. Una vez estamos dentro de la meditación, no está orientada a ningún objetivo concreto, sino que incluso tener esa actitud puede suponer un obstáculo.

Aunque suponga una cierta disciplina practicarla y consume energía y la practiquemos

⁵ Estos siete aspectos están basados en los libros “Full Catastrophe Living” y “Wherever You Go, There You Are”, de Jon Kabat-Zinn.

con el fin de ser más felices, una vez hemos empezado a realizarla “simplemente estamos y existimos”, como una piedra, que simplemente está ahí. Se trata de practicar el “no hacer”, parando todo el “hacer” para estar en el momento presente sin intentar llenarlo con nada. No importa lo que esté sucediendo en la mente, en el cuerpo o alrededor y sin intentar cambiarlo; permitímos que todo sea tal como es y lo aceptamos.

Una vez nos ponemos a meditar, es mejor limpiar la mente de cualquier objetivo, ya que ello sería reconocer que no estamos suficientemente bien ahora, mientras que la filosofía de la meditación es que el momento presente está suficientemente bien tal como está aquí y ahora. Se trata de “ser”, de observar nuestro “aquí y ahora” tal como es. Si estamos tensos o tenemos un dolor, no conviene esforzarnos el librarnos de estas sensaciones, sino de observarlas y aceptarlas. Al hacerlo, dejamos de resistirnos a ellas o luchar contra ellas.

Se trata de estar pasivos, aunque no del todo, ya que supone un cierto esfuerzo, energía y disciplina el mantener nuestra atención dirigida hacia aquello que nosotros decidimos en cada momento.

Aceptación

Aceptación no significa que nos guste lo que nos viene, sino que estemos dispuestos a estar con lo que nos viene, al menos mientras no cambie, en vez de negarlo o enfadarnos. Cuando nos resistimos o luchamos contra algo que no podemos cambiar, en realidad lo hacemos más grande y nos genera tensión. La aceptación permite que la molestia o el problema simplemente existan.

En la meditación desarrollamos la aceptación porque nos acostumbramos a recibir nuestra experiencia tal como es, sin oponernos a ella, sin reaccionar frente a ella ni intentar evitarla. Al hacer esto nos damos cuenta de que a veces nos vienen sensaciones que no nos gustan, pero que acaban cambiando, más rápido que si nos resistiésemos a ellas.

No juzgar

Casi constantemente estamos juzgando las circunstancias externas, a otras personas y a nosotros mismos, nuestros actos y los de otras personas y todo en general como “bueno” o “malo”. A menudo lo hacemos según los valores que hemos recibido de nuestra educación y nuestro entorno familiar y social, estando frecuentemente preocupados con lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Estos juicios de valor que nos vienen de forma automática y no intencionada a nuestra mente tienden a dominarla, haciendo difícil encontrar paz en nosotros mismos.

En la meditación de lo que se trata no es tanto de dejar de juzgar como de tomar cierta distancia del proceso. Consiste en limitarme a observar mis juicios de valor sin reaccionar frente a ellos, en mirar todo lo que surge, incluyendo mis propios pensamientos valora-

tivos, y en vez de vivirlos como la realidad limitarme a observarlos como unos simples pensamientos que me surgen en la mente y dejar que vengan y se vayan.

Cuando categorizo, valoro y evalúo, tomo conciencia de ello sin oponer resistencia pero al mismo tiempo doy un paso atrás para separarme de ellos y verlos con una cierta distancia, desmarcándome, siendo consciente de que esas valoraciones son una simple creación de mi mente.

Paciencia

Paciencia significa permitir que las cosas se desarrollen a su propio ritmo natural, sin forzar, lo que supone dejar que el entrenamiento de la conciencia sea lo que sea sin apresurarse. Se necesita paciencia para sacar tiempo para meditar cada día, para permanecer un rato sin hacer nada, simplemente “existiendo”, y para practicar la meditación un día tras otro durante tiempo hasta que se empiecen a ver resultados. Éstos ya llegarán de forma progresiva y natural en forma de mayor serenidad, ecuanimidad y bienestar emocional, pero para que lleguen de verdad es preferible no estar pendientes de si llegan o no llegan. Supone la sabiduría de reconocer que ciertas cosas requieren su tiempo.

Dejar ir

En la India existe una manera eficiente de cazar monos que consiste en hacer un agujero en un coco del tamaño justo para que entre la mano del mono y en atar el coco a un árbol con un alambre, colocando un plátano dentro del coco. El agujero es suficientemente grande para que entre la mano del mono, pero lo suficientemente pequeño para que no la pueda sacar si la tiene cerrada en forma de puño agarrando el plátano. Sin embargo, los monos introducen la mano para coger el plátano y a pesar de no poder sacar la mano con el plátano se niegan a soltarlo para poder escapar y evitar ser cazados. No son capaces de dejar ir.

Nuestras mentes son a menudo como los monos, aferrándonos a nuestras emociones, deseos y pensamientos, muchos de ellos desagradables, con lo que dejamos de vivir el momento presente, que es lo que nos ayuda a ser felices. Vivimos agarrados a otros seres, a objetos como casas, ropas o automóviles, a ideas fijas, al pasado e incluso al futuro, a mochilas de prejuicios, de dependencias, miedos, etc.

Si me cuesta soltar alguna preocupación, puedo usar la meditación como medio para presenciar los pensamientos y emociones que me estoy creando alrededor de esa preocupación, incluyendo el proceso de aferrarme a la misma. Cuanto más minuciosamente observe los pensamientos y sensaciones concretos que me he creado alrededor del problema más rápidamente podré expandir mi conciencia sobre dicho problema y dejarlos ir. Ello nos lleva a un desapego no apasionado.

Confianza

Confiar en mí mismo significa confiar en mis instintos, reacciones y sensaciones, con independencia de cualquier autoridad o lo que cualquier persona pueda pensar o decir. Significa tener una actitud compasiva y amigable hacia toda mi experiencia interna, sea agradable o desagradable y esté de acuerdo o no con las normas sociales. Supone abstenerse de juzgar lo que venga a mi experiencia, confiando en mi propia intuición y autoridad más que en la de otras personas. La práctica de la meditación consiste en ser más completamente mi propio yo.

Al principio puede ser difícil mantener esta actitud hacia sensaciones como la ansiedad, la rabia, el dolor, la vergüenza o el sentido de culpa, pero con práctica nos vamos aprendiendo a relajarnos y a permanecer en el momento presente incluso cuando estas sensaciones aparecen en el momento presente.

Desarrollar estas siete pautas para tener la actitud adecuada para desarrollar la conciencia lleva cierto tiempo y compromiso, pero afortunadamente el hecho de practicar la meditación ayuda a desarrollar dicha actitud.

Aunque existen diferentes tipos de clasificación de la meditación, nosotros las dividiremos en conciencia focalizada y no focalizada, por considerar que es la más sencilla y clara.

2.1.1. Conciencia no focalizada

Desde hace milenios, personas individuales y escuelas han buscado el camino hacia la felicidad, tanto en Occidente como en Oriente. Las diferentes escuelas no siempre aplicaban las mismas técnicas, pero sí han tenido un común denominador: la base consiste en mirar hacia dentro y auto-conocerse, como diría el filósofo griego Sócrates con su famoso “Conócete a ti mismo” o el emperador romano Marco Aurelio de la escuela de los estoicos con su máxima “Mira dentro; dentro es la fuente de todo bien”. Y tenían toda la razón.

Una vez conocemos lo que hay dentro nuestro podemos cambiarlo; incluso aún sin hacer nada el simple hecho de tomar conciencia hace que cambie positivamente nuestro mundo interior, especialmente nuestras sensaciones y pensamientos desagradables que se suceden de forma automática e inconsciente. El simple hecho quedarse observándolos pasivamente nos lleva a un espacio interior de calma, que nos ayuda a reducir las emociones desagradables y a recuperarnos de ellas más rápidamente. Nos quedaremos sorprendidos de cuántas cosas que antes activaban nuestros “botones” del malestar dejan de alterarnos.

La mejor manera de conocer nuestro complejo mundo interior es haciendo sesiones para entrenar la conciencia (o atención) no focalizada, abierta o amplia, las cuales son un ejercicio de introspección que consiste en observar todo lo que pasa por nuestra

mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros deseos, los recuerdos que nos vienen, las imágenes mentales, los sonidos, lo que vemos en nuestro exterior, los aromas, las sensaciones corporales, las zonas del cuerpo y de la mente donde sentimos tensión y en general todo aquello que forme parte de nuestra conciencia y percibamos o notemos.



Consiste en ser un observador pasivo de nuestra experiencia interior, como si observásemos la mente de otra persona. Es como si fuésemos unos espectadores del espectáculo que está teniendo lugar en nuestra cabeza y nuestro cuerpo. No importa tanto el contenido del pensamiento o sensación, sino que se trata de observar el proceso de pensar y sentir, tratando todos los pensamientos y sensaciones como si tuviesen el mismo valor.

Me quedo observando todo ello. Si me es útil para quedarme en un estado de observador pasivo, cuando pienso algo puedo decir mentalmente “pienso”, cuando siento algo puedo decir “siento”, si recuerdo algo, puedo decir “recuerdo” y así con todo lo que pase por mi mente. También puedo describir en tercera persona todo lo que va pasando por mi mente, como si se tratase de la mente de un tercero. Por ejemplo: “escucha el sonido de un teléfono, piensa que no está haciendo suficientemente bien su trabajo, se siente angustiado, siente tensión en la planta de pie, piensa que debería mejorar su rendimiento, ve una persona que pasa, le viene una imagen mental de su hija, siente picor en la cara”. Observo mis pensamientos y al observarlos tienden a pasar de largo como si fuesen nubes que se mueven.

Presencio la cadena de causalidad, de causas y efectos que pasan delante de mi conciencia, del mismo modo que un espejo observa impasible las personas y objetos que pasan delante del mismo, con un cierto distanciamiento. Si antes los sucesos pasaban en ocasiones por encima de mí, sintiéndome a veces aplastado, ahora lo hacen delante de mí y ello supone una gran diferencia.

No importa si me vienen pensamientos que no deseo o si siento cosas que no quiero; ello es natural. Simplemente soy testigo de ello y dejo que pasen. Puedo darme permiso para sentir el dolor físico, la tristeza, la ira u otros sentimientos desagradables. Ya pasarán por sí solos, como acaban pasando la ramitas que flotan sobre las aguas del río. A veces nuestra corriente de pensamientos parece una cascada totalmente fuera de control. Ello es normal y nos sucede a todos. Cada sesión de entrenamiento de la conciencia no focalizada es diferente. A veces nos podemos sentir relativamente tranquilos y relajados, poco molestados por pensamientos y sensaciones, mientras que otras veces son muy intensos y molestos.

No importa que sin darme cuenta vaya dejando mi estado de conciencia abierta para quedar absorbido por el pensamiento normal y corriente. Ello también es normal e inevitablemente sucederá con frecuencia. Cuando me doy cuenta, simplemente observo lo que ha sucedido y dejo que pase el pensamiento. No importa si me aburro, me pongo nervioso o de algún modo estoy incómodo o me siento mal; también es normal. De hecho, puede suceder que al parar y limitarme a observar lo que hay dentro de mí comiencen a salir emociones que estaban acumuladas y contenidas. Si siento picor o alguna molestia en alguna parte del cuerpo puedo evitarla o preferiblemente puedo limitarme a sentirla y a dejar que pase. Si me juzgo por distraerme, simplemente observo ese juicio de valor y lo dejo ir.

Se trata de mantener una actitud de no resistencia frente a lo que sucede en mi interior, de no intentar cambiarlo, de no interferir ni reaccionar frente a ello. En vez de mantenerme como un árbol cuyo tronco permanece rígido frente al viento y cuando llega el vendaval lo puede arrancar puedo adoptar la actitud de la hierba, que es flexible y no se resiste.

Cuanto más pasiva sea mi actitud, mejor. Con práctica puedo llegar a hacer una especie de desdoblamiento en dos personas, una más activa que experimenta sensaciones y pensamientos y otra pasiva que se limita a observar a la primera de forma indiferente, impasible y serena. El cambio del estado de conciencia del observador (yo) altera el proceso observado. Ya no veo el mundo que es, sino que paso a ver el mundo que soy.

Al ir observando lo que sucede dentro de nuestra mente posiblemente nos iremos dando cuenta de que lo que percibimos y pensamos en realidad es algo creado por nuestro cerebro y de que no hay ninguna prueba de que se corresponda con una realidad externa. De lo único que podemos estar seguros es de que percibimos, pensamos y sentimos en el momento presente; lo que pensamos que son recuerdos ni siquiera podemos estar seguros de si se corresponde con algo que realmente sucedió o si son simples pensamientos y sensaciones en el momento presente y tampoco tenemos ninguna seguridad de que seguiremos teniendo pensamientos y sensaciones en el futuro, ni siquiera en el momento siguiente al momento presente.

Conforme vayamos profundizando en nuestra práctica probablemente iremos descubriendo que el mundo tal como lo percibimos es una mera ilusión mental y con frecuencia una ilusión negativa que no se corresponde con un mundo que en realidad es neutro, resultando muy liberador ir descubriendo que lo en ocasiones creemos que es

una realidad opresiva no es más que simples pensamientos que vienen y se van.

Aunque al principio todo esto pueda parecer difícil y nos quedemos atrapados frecuentemente en nuestros pensamientos, cuanto más practiquemos la conciencia amplia, más fácil nos resultará. Es una cuestión de práctica, como aprender a conducir o cualquier otra habilidad, que al principio ejercitamos de forma más torpe y con el tiempo de forma más fluida.

Podemos empezar por sesiones pequeñas y luego ir aumentando.

2.1.2. Conciencia focalizada

En el entrenamiento de la conciencia focalizada en vez abrir la conciencia a toda nuestra experiencia concentraremos la atención sólo en un aspecto o unos pocos aspectos concretos de ella, en algún objeto particular. Puede ser desde muy focalizada en algo muy reducido, como un punto o un objeto pequeño, hasta algo más amplio, como nuestra experiencia emocional (todo lo que sentimos) o lo que nos rodea. A este tipo de meditación también se le llama concentrativa, aunque es un nombre que puede generar confusión, ya que la meditación no focalizada o no concentrativa requiere tanta concentración y atención como la concentrativa, estando la diferencia en que en el primer caso nuestra concentración se dirige hacia toda nuestra experiencia y en el segundo caso sólo hacia una parte de ésta.

El objeto en que nos concentraremos puede ser interno (como nuestra respiración, nuestro cuerpo, las zonas tensas del mismo, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros pensamientos y emociones, una expresión que repetimos continuamente o algo que visualizamos mentalmente), externo (como una imagen, un objeto, un paisaje, una música, un sonido o todo lo que observemos a nuestro alrededor) o una actividad (como comer, caminar, limpiar o lavar los platos).



La concentración en algo concreto nos ayuda a ser felices, ya que además de dar estabilidad mental y emocional a nuestra mente, que frecuentemente está divagando con pensamientos y sensaciones desagradables, la ciencia ha descubierto que la absorción en algo hace que nos sintamos bien e incluso algunas personas llegan a un estado de absorción tan grande que ello les genera sensaciones de éxtasis. Como dicen los prestigiosos investigadores de la ciencia del bienestar Mihaly Csiksentmihalyi y Jeanne Nakamura, “una buena vida es una que se caracteriza por la completa absorción en lo que uno hace”. Por ello, al hacer las sesiones de conciencia focalizada no sólo vamos desarrollando la zona del cerebro relacionada con la concentración, sino también las zonas del cerebro asociadas con felicidad.

Además de lo anterior, la práctica de la conciencia focalizada nos servirá para desarrollar la disciplina mental, el control mental y la focalización necesarias para centrar nuestra mente en cada tipo de entrenamiento, del mismo modo que las acequias conducen el agua a los lugares apropiados de riego en vez de que se desperdicie. De hecho, buena parte de las técnicas del bienestar personal consisten en concentrarse en algún tipo de pensamientos o imágenes mentales. Por tanto, las sesiones de conciencia focalizada son la base para buena parte de las técnicas del H-OLS y al mismo tiempo cuando pongamos éstas en práctica en realidad estaremos practicando la conciencia focalizada.

Lo “ideal” sería que permaneciésemos concentrados en el objeto en el que nos focalizamos, pero lo “real” será inevitablemente y con bastante frecuencia que nuestra mente empiece a divagar con pensamientos, sensaciones u otras distracciones. Por experiencia sabemos que es difícil mantener la concentración en una tarea, sea conducir o lo que sea, durante mucho tiempo, tendiendo a dispersarnos en pensamientos. Tanto es así que en la India se dice que una mente no entrenada es como un mono loco o borracho. Para volver a concentrarnos, puede ser de utilidad decirnos a nosotros mismos mentalmente la palabra “concentración” o el nombre de aquello en que nos estamos concentrando,

como “respiración” o “música”.

Cada vez que deje de estar concentrado, tomo conciencia de ello con actitud de aceptación, dejo que pase con actitud de dejar ir y vuelvo a dirigir mi atención al objeto de la concentración. En realidad, cada pensamiento que me distraiga de mi objeto de concentración me da una oportunidad de practicar la habilidad de liberarme de los pensamientos suave y rápidamente y sin ellos no podría desarrollar esta habilidad, por lo que esas interrupciones forman parte integral de la meditación. Sin embargo, conviene aclarar que la meditación no pretende eliminar los pensamientos, ya que sin ellos no podríamos hacer casi nada, sino dejar ir los pensamientos no productivos, de forma que podamos disfrutar del momento presente.

Con el tiempo me daré cuenta de que mientras permanezca de verdad concentrado en el objeto de la concentración estaré más o menos a salvo del malestar, ya que estaré en gran medida libre de pensamientos desagradables, y que en el momento en que me distraigo con esos pensamientos es cuando paso a sentirme mal. Es imposible sentir preocupación, miedo o enfado cuando nuestra mente está concentrada en algo diferente a esas emociones.

A continuación aprenderemos a llevar a cabo los diferentes tipos de meditación concentrativa.

Concentración en elementos internos

Concentración en la respiración

Un tipo de meditación concentrativa muy utilizado es concentrarse en la sensación de respiración, sin intentar controlarla, sintiendo cómo se llena nuestro abdomen de aire y cómo se vacía, lo cual nos calma. Se trata de prestar atención a la sensación que produce el aire al entrar y salir del vientre, notando cómo éste se hincha y se deshinchá. Si lo deseamos, también podemos observar la sensación que tiene lugar en nuestro pecho, en nuestra nariz, en nuestras vías respiratorias y en los músculos que se mueven al inspirar y al espirar. Concentrarnos en la respiración nos conecta a nuestros ritmos internos y a la experiencia de vivir.

Si lo deseamos, cada vez que espiremos podemos contar mentalmente el número de respiraciones, contando hasta 10 y volviendo a empezar o contando tantas repeticiones como queramos. Si perdemos la cuenta, podemos volver a empezar desde 1 o desde un número redondo como 50 ó 100.

Normalmente en este tipo de concentración uno se limita a observar la respiración sin intentar controlarla, pero también cabe la posibilidad de intentar controlarla de modo que se ajuste al tipo de respiración profunda abdominal que aprenderemos cuando

hablemos del entrenamiento de las expresiones corporales⁶.

Concentración en el cuerpo y en las sensaciones de tensión

La concentración en el cuerpo nos permite conocerlo, qué sucede en él, los mensajes que nos envía, lo que nos puede ayudar a estar sanos y en contacto y armonía con el mismo, así como, una vez nos llega la enfermedad, a superarla. También nos ayuda a relajar el cuerpo.

Para ello podemos observar lo que sentimos en nuestra cabeza, luego en nuestro cuello y nuestra nuca, a continuación bajamos a nuestra espalda, pecho y abdomen. Cuando hayamos realizado lo anterior, nos concentraremos en las sensaciones corporales que tengamos en nuestros brazos y manos y luego en nuestra pelvis, piernas y pies.

Otra posibilidad es observar nuestras sensaciones corporales tal como vayan viniendo en cada momento sea en la parte que sea. Si lo deseamos, podemos ir describiendo mentalmente con palabras esas sensaciones.

Una variante es la concentración en las sensaciones de tensión. Para practicar esta meditación podemos seguir un orden comenzando por las tensiones que observemos en nuestra cabeza e ir continuando hacia abajo hasta llegar a los pies o bien simplemente limitarnos a observar las tensiones de las diferentes partes del cuerpo tal como nos vayan viendo a nuestra conciencia, sin intentar cambiarlas. Si noto alguna zona especialmente tensa, me detengo en la misma y me centro en esa sensación concreta de tensión. Puedo mirarla de frente y luego intentar meterme dentro de ella, así como tratar de averiguar en qué consiste exactamente y dónde está localizada. Al concentrarme en mis sensaciones de tensión me daré cuenta de que gradualmente se van deshaciendo.

Concentración en las emociones y/o pensamientos

La concentración en nuestras emociones consiste en observar lo que sentimos, viéndolo desde fuera como un observador externo o metiéndonos dentro de esas sensaciones y empapándonos de ellas. Tomamos conciencia de cada emoción y las etiquetamos con palabras como tristeza, angustia, rabia, frustración, preocupación, tensión o dolor.

Observamos también cómo las emociones desagradables tienden a aflojar y frecuentemente a desaparecer al mirarlas de frente. Podemos intentar describir exactamente con palabras cómo es la sensación, cuál es su naturaleza, si es una presión o un pinchazo o una tensión o lo que sea y darnos cuenta de que no hay nada de sólido en ella, de que es como si estuviese vacía, lo cual actúa como antídoto frente a ellas. Es como una nube negra de una tormenta que parece tan sólida que nos podríamos sentar en ella, pero al acercarnos vemos que no hay nada que coger. Podemos incluso dar a la emoción una forma y un color y jugar reduciendo la forma y la intensidad del color.

⁶ Ver el apartado 5.1.3.

Cuando tengamos suficiente práctica, nos podemos fijar también en que hacer todo esto tiene una especie de efecto anestesiante con las sensaciones desagradables, sufriéndolas cada vez menos y sintiéndonos cada vez más desvinculados de ellas, siendo cada vez menos nuestras y más ajenas.

La concentración en nuestros pensamientos consiste en observar nuestra corriente de pensamientos. Cuando uno se disuelve, seguimos observando hasta que aparezca otro. Me fijo en el contenido e intensidad de los pensamientos, es decir, si es débil o fuerte en su poder para dominar mi mente en este momento. A continuación, aunque sea muy intenso, intencionalmente lo dejo ir. Los veo como simples fenómenos o sucesos que tienen lugar en mi mente, sin juzgarlos.

Presencio cómo mi corriente mental está formada por pensamientos encadenados por asociaciones de ideas, de modo que una idea me lleva a otra que de algún modo está asociada a la primera, pasando con frecuencia al pasado (lo que me dijo mi jefe ayer, lo que sucedió con tal persona) y al futuro (qué haré esta semana, si conseguiré eso que deseo ...). Tomo conciencia de esos pensamientos sobre el pasado y sobre el futuro.

Observo también los pensamientos sobre codicia, deseo, dependencia, apego y afección y cómo me hacen sentir y hago lo mismo con los pensamientos de desagrado, odio, aversión, intolerancia o rechazo. Me doy cuenta también de mis pensamientos alarmistas, de impotencia, exigentes, de enfado, culpabilizadores y de otro tipo. Observo mis pensamientos sobre “yo”, “mí” o “mío” y cuando mi mente crea un “ego” que se preocupa por cómo de bien o mal va la vida. Tomo conciencia asimismo de que algunos pensamientos o imágenes se repiten de forma recurrente, aunque nunca de la misma forma, sino con ligeras diferencias.

Conforme vaya cogiendo experiencia puedo ir describiendo mis pensamientos cada vez con más precisión e irme fijando en matices de los que antes no me había dado cuenta, como el tipo de tonalidades o luz que tienen las imágenes que vienen a mi mente y el significado que va asociado a las mismas, como por ejemplo si tienen una luz o un brillo que hace ese objeto o persona deseable, o un color oscuro que lo hace terrible o un tono apagado que lo hace deprimente. Asimismo, con el tiempo probablemente podré incluso identificar aproximadamente en qué parte de mi cabeza surgen.

Soy testigo de cómo al mirar un pensamiento de frente tiende a diluirse y de cómo con el tiempo la concentración en los pensamientos se va convirtiendo en un refugio de serenidad, en el que cada vez que viene un pensamiento a mi mente que me cause aflicción, al concentrarme en él me coloco a cierto resguardo de ello. El pensamiento queda fuera del refugio y yo paso a verlo a cierta distancia desde dentro del mismo.

También podemos concentrarnos tanto en los pensamientos como en las emociones, observando cómo lo primeros causan las segundas y tomando conciencia de qué tipos de pensamientos son los que causan cada tipo de emoción. Vemos que las emociones y los pensamientos no son permanentes, sino que pasan por nuestra mente y se van. Algunos pensamientos y emociones vienen de nuevo de forma recurrente, pero se vuelven a ir.

Concentración en afirmaciones y visualizaciones

Las afirmaciones son simplemente palabras o frases positivas que nos decimos a nosotros mismos. Una afirmación en forma de palabras consiste en decirme mentalmente una palabra o palabras que representan una situación positiva, como pensar en la idea de felicidad, de tranquilidad, de calma, de seguridad, de amor o lo que sea.

Una afirmación en forma de frases consiste en usar oraciones que relatan una situación positiva, como “me amo, me acepto y me apoyo” o “me alimento de forma sana y equilibrada”. Es preferible que estas frases estén en primera persona del singular y en presente, como si lo que afirmo tuviese lugar en el presente, aunque todavía no tenga lugar. O sea, es mejor decir “estoy seguro y a salvo” que “estaré seguro y a salvo”. Asimismo, se afirman en positivo y no en negativo. Si lo que deseo es sanarme, en vez de afirmar “dejo de estar enfermo” es preferible afirmar “estoy sano y vital”.

Podemos concentrarnos en diferentes palabras o frases que se nos vayan ocurriendo, incluso mezclándolas con visualizaciones, o bien elegir una sola palabra o una frase y repetirla una y otra vez. Esas expresiones que repetimos una y otra vez, mental o verbalmente, se llaman técnicamente mantras y podemos elegir cualquier mantra que nos resulte agradable o tenga sentido para nosotros, como “Om”, “Relájate”, “Calma”, “Bienestar”, “Felicidad”, “Equilibrio” o “Amor incondicional”. A este último tipo de entrenamiento se le denomina técnicamente meditación trascendental.

La visualizaciones consisten en imágenes que nos creamos mentalmente, intentando imaginarlas como si fuesen reales, de la manera más detallada y vívida posible. Puede ser la imagen de algo que hayamos visto alguna vez en el pasado, como un cuadro, un paisaje o una experiencia que nos encantó, o bien las situaciones que queremos que se hagan realidad en el futuro, como visualizarnos habiendo desarrollado la habilidad de ser feliz y sentirnos bien con cierta independencia de nuestras circunstancias, o imaginar algún órgano de nuestro cuerpo o todo el cuerpo en general en perfecto estado. También puede consistir en imaginarnos a nosotros mismos con emociones que queremos vivir en el momento presente, como visualizar que estamos eufóricos.

Concentrarnos en estas imágenes y afirmaciones son la base de buena parte de las técnicas que vamos a usar a lo largo del libro, tanto para entrenar nuestros pensamientos como nuestras emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades. Al construirnos mentalmente una nueva realidad, ya sea con afirmaciones positivas, con imágenes o preferiblemente con ambas, la construcción mental de nuestra realidad o emoción que deseamos gana fuerza si le añadimos sentimiento. Es preferible si sentimos la satisfacción que da vivir esa situación.

Las visualizaciones y afirmaciones son muy efectivas para reprogramar gradualmente nuestro cerebro e incluso darle nueva forma con nuevas neuronas, nuevas conexiones neuronales y una mayor activación de las zonas del cerebro que nos interesan. Así como los

ordenadores están programados con los lenguajes de programación y para reprogramarlos hay que usar dichos lenguajes, nuestro cerebro está programado con cogniciones que adoptan básicamente dos formas: el lenguaje y las imágenes. Y justamente usaremos el lenguaje en forma de afirmaciones y las imágenes en forma de visualizaciones como dos herramientas potentes a largo plazo para reprogramar el cerebro. Por eso usamos bastantes metáforas e imágenes a lo largo de este libro, dado que penetran muy bien en nuestra mente.

Aunque una parte de nuestra mente sabe que esas afirmaciones y visualizaciones no son algo real, sino imaginado, otra parte de nuestro cerebro capta dicha información en cierto modo como si fuese real y de hecho los científicos han descubierto que la zona que usamos del cerebro cuando imaginamos es la misma donde se forman las imágenes correspondientes a lo que vemos a nuestro alrededor de forma real.

De hecho, se trata de un mecanismo mental desarrollado a lo largo de millones de años de evolución del cerebro debido a que es de gran ayuda para conseguir lo que deseamos. El cerebro humano está dotado genéticamente con la capacidad de que cuando desea algo pueda anticipar mentalmente a través de imágenes y palabras esa meta, como mecanismo que nos impulse a la acción para hacer realidad lo anterior.

Por ello, tenemos la capacidad de ensayar mentalmente a través de afirmaciones y de visualizaciones nuestras visiones, metas y planes de acción. Así, por ejemplo, si me fijo la meta de cultivar mi necesidad de relaciones satisfactorias y ello se consigue llevando a cabo la conducta de sonreír y ser amable, entre otras cosas, puedo afirmar interiormente que sonrío a la gente y soy amable, así como visualizarme a mí mismo llevando a cabo esa conducta. Este ensayo mental de lo que me lleva a conseguir metas se parece al ensayo real. De hecho, los científicos han descubierto que cuando visualizamos que hacemos algo ello activa los mismos músculos que si lo hiciésemos en realidad.

Las afirmaciones y visualizaciones no suelen tener efectos inmediatos, sino generalmente al cabo de cierto tiempo, a veces al cabo de mucho tiempo. Asimismo, la eficacia de las mismas suele tener lugar a base de la repetición y la constancia. Es como inflar una gran balsa hinchable, la cual hay que soplar bastantes veces para que esté llena.

Concentración en objetos externos

También existe el tipo de meditación en que nos concentraremos en un objeto externo, como un paisaje, una nube, un punto fijo, un objeto, un cuadro, una foto o una llama, así como la meditación en que nos concentraremos en una música o un sonido.

Probablemente este es el tipo de meditación más antiguo, como mínimo tan antiguo como el hombre, que viviendo en la naturaleza en ocasiones se detenía a contemplar el paisaje con una actitud contemplativa y pasiva. Cuando descubrió el fuego, haría lo mismo al contemplar la hoguera por la noche, absorto en ella.

Dentro de esta categoría de concentración en lo externo estaría la concentración en la persona o personas con las que hablamos, focalizando nuestra mente en lo que dicen, en su tono

de voz, en sus expresiones corporales y a través de ello en lo que sienten y lo que piensan.

Asimismo, también podemos mejorar nuestro bienestar emocional practicando de vez en cuando la meditación que consiste en observar lo que hay a nuestro alrededor. Para ello, nos puede ser útil describir mentalmente con palabras lo que vamos observando. Presto atención a qué hay en mi entorno, ya se trate de personas, edificios, coches, objetos o lo que sea y los voy describiendo en silencio. Me voy fijando en los mismos cada vez con más minuciosidad, descubriendo detalles de los que no me había dado cuenta antes.

Una leyenda dice que después de tres años de estudio, un monje novicio llega a la morada de su maestro. Entra en la sala rebosante de ideas sobre temas complejos de metafísica budista y bien preparado para las preguntas profundas que le esperan en este examen.

- Sólo haré una pregunta –afirmó el maestro.
- Estoy preparado, maestro –replicó el novicio.
- En el umbral de la puerta, ¿las flores estaban a la derecha o a la izquierda de la sombrilla?

El novicio se retiró para seguir estudiando tres años más.

Concentración en una actividad

Otra variante es concentrarnos en una actividad, como caminar, comer, estar de pie, fregar los platos u otras actividades.

Concentración en el caminar

En la meditación andando se presta atención a los pasos, a las sensaciones del caminar, al contacto de nuestro calzado o nuestro pie con el suelo, a la cadencia del caminar. Nos concentraremos en los pies y en las piernas, en qué parte del pie es la que toca primero el suelo, notando qué músculos se contraen y se relajan al subir y bajar los pies. También se presta atención a cómo nuestro peso cambia de un pie al otro y se sienten las sensaciones de las rodillas cuando se doblan y se estiran. Asimismo podemos sentir todo el cuerpo moviéndose y observar el suelo, su textura, su dureza, notando si hay irregularidades o piedras. En esta meditación no solemos mirar a los pies ni alrededor nuestro, sino al frente.

Concentración en el comer

En la meditación comiendo nos concentraremos en el acto de comer, en los colores, olores y sabores y textura de la comida, en las sensaciones gustativas, en la masticación, en el contacto de la comida con nuestra boca y con nuestro paladar. Podemos observar también la sensación de tragarse y todo lo que se refiera al acto de comer.

Concentración en otras actividades

En la concentración en estar de pie puedo observar la sensación de mis pies en contacto con el suelo, mi cuerpo, mi postura, los músculos que tengo contraídos para mantenerla, la respiración, etc. Si estoy esperando en una cola, en vez de impacientarme, me sentiré mejor si practico este tipo de meditación.

Cuando lavo los platos puedo sentir el placer de las manos en el agua caliente, disfrutando de lavar un plato al mismo tiempo, así como notar el contacto de mis manos con los platos y de éstos con el estropajo, siendo consciente del ruido que hace el estropajo y el agua.

Si me doy una ducha o un baño puedo sentir el agua caliente en el cuerpo, disfrutar de cómo los dedos tocan las diferentes partes del cuerpo, observar la espuma del jabón y sentir la textura de la toalla al secarme. Cuando me cepillo los dientes puedo sentir las cerdas del cepillo cómo masajean las encías. Al acariciar a un perro, puedo sentir la textura de su pelo en mis manos. Y puedo hacer lo mismo para limpiar la casa, sacar la basura, afeitarme, conducir, hacer ejercicio físico, hacer el amor, etc.

Es conveniente ir variando de tipo de meditación. Puedo elegir un tipo diferente según lo que haga en cada momento o lo que más me apetezca.

En todos estos tipos de meditación en que me concentro en algo no se trata de esforzarme en concentrarme en el objeto en cuestión, sino que consiste en una concentración relajada y sin forzar. Cuando me vengan pensamientos o distracciones no se trata ni de aferrarme a ellos ni de esforzarme en rechazarlos o suprimirlos, sino simplemente de dejarlos marchar y volver suavemente a observar el objeto de la concentración, en dejar que vengan y se vayan.

La falta de tiempo no es una excusa para no hacerlo, ya que puedo practicar la meditación concentrándome en mis pasos mientras camino, en la comida mientras como o en mi respiración mientras me desplazo a mi trabajo.

Una forma eficaz de conseguir avances con las sesiones para entrenar la conciencia es hacer de vez en cuando retiros de meditación, en que me retiro unas horas o incluso varios días a dedicarme sólo o en gran medida a hacer sesiones de meditación. Puedo hacer esos retiros en mi casa, en algún lugar que esté en contacto con la naturaleza o donde a mí más me guste, preferiblemente en lugares solitarios y donde no haya distracciones.

2.2. VIVIR CON CONCIENCIA

Cuando hayamos desarrollado la habilidad de prestar atención gracias a las sesiones de meditación, de lo que se trata es de aplicarla a nuestra vida real, viviéndola con conciencia, es decir, que mientras hacemos nuestra vida en paralelo vamos observando lo que sucede en nuestra mente, en nuestro cuerpo, en nuestro entorno o en lo que hacemos,

a veces de una forma más focalizada y a veces de forma menos focalizada.

Es aconsejable vivir la mayor parte del tiempo con una conciencia no focalizada o focalizada. Vivir nuestra vida con conciencia no focalizada significa que mientras realizamos actividades que no requieran mucha concentración, como los desplazamientos o el ocio, estamos por un lado con una actitud activa más o menos concentrada en ello y por otro lado con una actitud pasiva observando qué pensamos y sentimos. Es como si me como si nos desdoblásemos en dos “yo”: un “yo activo” que se ocupa de los diferentes asuntos que llevamos a cabo durante el día y un “yo pasivo” que se limita a observar a ese “yo activo”.

Es decir, estamos por un lado más o menos concentrados en lo que hacemos y por otro lado en lo que pensamos y sentimos. A veces estaremos más concentrados en lo que hacemos o en lo que sucede en nuestro alrededor, prestando una atención más secundaria a lo que sucede dentro nuestro, mientras que otras estaremos más concentrados en nuestros pensamientos y sensaciones y prestaremos a nuestro mundo exterior una atención más débil.

Ello nos permite desarrollar las actividades normales de nuestra vida y al mismo tiempo conocer qué pensamientos y emociones nos causan malestar, lo que es la base para irlos eliminando o reduciendo.



Vivir la vida con conciencia focalizada consiste en estar plenamente concentrados en algún aspecto concreto de nuestro mundo exterior o interior, sin apenas darnos cuenta del resto, aunque siendo conscientes de que estamos focalizando nuestra atención a ese aspecto concreto, es decir, sin caer en un estado de absorción en que dejamos de ser conscientes. Lo podemos aplicar a nuestro trabajo, estudio u otras tareas que requieran concentración. Otra posibilidad es concentrarnos al mismo tiempo en lo que estamos haciendo y en nuestras sensaciones de tensión, con lo cual éstas se irán reduciendo.

Ya tengamos una conciencia más amplia de todo lo que va viniendo a nuestra mente

o más focalizada en algún aspecto concreto, de lo que se trata es de mantener ese estado de concentración y atención todo el tiempo que podamos, intentando decidir nosotros en cada momento a qué dirigimos nuestra atención, lo que nos permite en gran medida ser dueños de nuestra mente. Si nos esforzamos cada día en mantener este estado de atención todo el tiempo que podamos, llegará un momento en que viviremos la mayor parte del día con una concentración consciente, diferente a divagar mentalmente y a estar distraído pero también a cuando nos quedamos tan absortos en algo que dejamos de ser conscientes. Cuanto más lo hagamos más crecerá la zona de nuestro cerebro donde está la conciencia y, como ésta es una zona donde hay serenidad y ecuanimidad, cuanto más crezca la conciencia más sereno y relajado será nuestro cerebro.

Al vivir de esta manera seremos más conscientes de lo que hacemos, de lo que pasa por nuestra mente, por nuestro cuerpo y a nuestro alrededor. Muchas veces funcionamos de forma inconsciente y mecánica, con el piloto automático, haciendo cosas sin darnos realmente cuenta de lo que hacemos, vemos, sentimos o pensamos, o siendo conscientes a medias, dándonos cuenta sólo de un poquito de lo que estamos experimentando. Vivir con conciencia significa intentar ser más plenamente conscientes la mayor parte del tiempo que podamos, aunque conviene aclarar que tener conciencia totalmente plena es algo prácticamente imposible, ya que dentro de nuestra mente tienen lugar muchos pensamientos y sensaciones y aunque los observemos es muy difícil darnos cuenta de todos ellos, de su contenido exacto con todos sus matices, de su intensidad y de los efectos que tienen.

Al vivir con conciencia y fijarnos en qué sucede dentro de nuestra mente durante el día nos daremos cuenta de que probablemente dedicamos una gran cantidad de tiempo y energía a los recuerdos y a lamentar cosas que ya han pasado, así como a anticipar, planificar y fantasear sobre el futuro, pensando en lo que queremos que pase y que no pase, perdiéndonos mucho de nuestro momento presente, que es en realidad el único que tenemos, lo que supone dejar de disfrutar de mucho de lo que es bonito en nuestra vida.

Si nuestra mente divaga a menudo hacia el pasado y el futuro nos quedamos atrapados por dos grandes fuerzas que nos hacen sentir mal: gustar/querer (deseos intensos, codicia) y desagrado/no querer (aversión), convirtiéndose nuestra vida en una lucha incesante por conseguir lo que nos gusta y huir de lo que no nos gusta, frecuentemente sin fin, sin nunca acabar de sentirnos plenos y bien. El miedo y la aversión nacen de nuestra memoria de dolor y a continuación de otra mirada hacia delante y su consiguiente rechazo con un visceral “Que no se repita, por favor”. El deseo se basa en el mismo juego por con las memorias del placer, que provocan un “Que se repita, por favor”. Por el contrario, al vivir con conciencia estaremos intencionadamente aquí y ahora, aunque no hay que confundir vivir en el momento presente con vivir el momento, que también puede contribuir a nuestra calidad de vida, pero es diferente.

Vivir en el momento presente supone aceptar cada momento tal como es, sin oponer resistencia ni rebelarse a la situación actual, sin valorarla ni etiquetarla. Muchas veces

buscamos la salvación en el momento siguiente, creyendo que este momento no es del todo bueno, ya que tenemos la creencia de que el momento futuro es más importante que el presente, que es entonces cuando nos completaremos. Sin embargo conforme vamos aprendiendo a vivir en el momento presente y a considerar que éste está bien tal como está vamos mejorando nuestro bienestar personal.

Si nos acordamos de estar presentes en todos nuestros momentos despiertos que podamos, los momentos en que nuestro estado de ánimo sube por encima de nuestro punto medio y cuando baja por debajo del mismo, ello hará que disfrutemos más de las experiencias agradables y que vivamos con serenidad las desagradables.

Todas las experiencias cumbre tienen un común denominador: que tienen lugar cuando estamos totalmente presentes, disfrutando del momento tal como es, en vez de desear que esto o aquello fuese diferente. En una experiencia cumbre en que vemos una puesta del sol, no pensamos “ojalá el color rosado del cielo fuera más intenso”. Por el contrario, disfrutamos del paisaje tal como es en el momento presente.

La conciencia que nos ayuda espontáneamente a disfrutar de una experiencia cumbre también nos ayuda a disfrutar de actividades simples, como ducharse, comer, conducir, caminar o fregar los platos. Si vivimos así, con una constante atención tranquila, el hacer procederá del no hacer, requerirá menos esfuerzo y tendrá más trascendencia.

También nos ayuda con las experiencias desagradables, ya que seremos testigos de nuestros pensamientos desagradables y nuestras emociones negativas, pero al mismo tiempo nos sentiremos estabilizados y fortalecidos al estar en contacto con algo más profundo dentro de nosotros, al vivir en nuestra conciencia que transciende el malestar y en la que podemos encontrar cierta paz y serenidad en nuestra situación actual tal como es.

Y ello es así incluso cuando suceden tormentas en nuestra mente y en nuestro cuerpo, en nuestra vida exterior y en la interior. Vivir una turbulencia interior es similar a experimentar una tormenta en el mar. Arriba puede girarse el viento, llegar una tempestad y crearse olas cada vez más altas. Podemos pensar que la solución es colocar en la superficie algo plano para allanar la superficie, pero la realidad es que resulta prácticamente imposible controlar el mar. Lo más efectivo es sumergirse bajo el agua y dejar a las olas que vengan y se vayan hasta que se acabe calmado el mar. Debajo del agua siempre está tranquilo y desde allí podemos observar serenos todo lo que sucede en la superficie. La clave consiste en vivir en nuestra conciencia, que siempre permanece serena, contemplando la turbulencia; cuanto más nos concentremos en ella más serenos nos sentiremos.

Al estar a menudo observantes de lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo, con el tiempo iremos conociendo las relaciones causa-efecto de lo que sucede dentro nuestro, qué pensamiento concreto ha causado tal emoción concreta y tales reacciones corporales, como por ejemplo el pensamiento “no lo estoy haciendo suficientemente bien, esta tarea es muy importante, tengo que hacerla muy bien” me ha provocado una sensación de presión y tensión, así como acelerado el ritmo de mi corazón y causado tensiones en varios músculos, como los músculos que tengo cerca de la nariz, el diafragma y las plantas

de los pies. Ello es la base para nuestro auto-conocimiento y para cambiar nuestro mundo interior en nuestro beneficio, de modo que podamos ir desarticulando nuestras emociones y pensamientos desagradables en cada momento de nuestra vida cotidiana conforme nos vayan asaltando. De hecho eso tiende a suceder incluso aunque no hiciésemos nada con ellos tras tomar conciencia de los mismos.

Por ello, para optimizar nuestro bienestar emocional conviene tomar conciencia de lo que sucede dentro de nosotros, incluso de vez en cuando describiéndolo mentalmente con palabras, aunque también es aconsejable que parte del tiempo observemos lo que sucede fuera, en las personas que nos rodean, en las actividades que realizamos o en nuestro entorno, sin juzgarlo y con actitud de aceptación, estando en armonía también con la realidad externa, todo lo cual tiene una influencia positiva en nuestro bienestar.

Para conseguir lo anterior podemos empezar por poco rato para ir pasando gradualmente a permanecer más tiempo en ese estado, hasta que lleguemos a desarrollar la capacidad de vivir con conciencia buena parte del día. A veces tendremos la conciencia más abierta y otras veces más focalizada, pero siempre estaremos atentos en vez de estar con el piloto automático.

Como es relativamente fácil salir de este estado de prestar atención a lo que sucede dentro o fuera nuestro, podemos crearnos algún tipo señal que nos recuerde permanecer en el mismo, como una marca en nuestro reloj o en nuestro móvil, de forma que cada vez que la veamos nos acordemos de permanecer en ese estado. Cada vez que suene el teléfono puede ser también un recordatorio para vivir con conciencia y volver al momento presente. También se puede programar en el móvil o en la agenda del ordenador varias alarmas a lo largo del día para acordarse.

Vivir con conciencia puede transformar nuestra vida e incluso el funcionamiento de nuestro cerebro, volviéndonos unas personas calmadas y tranquilas. Aunque una parte de nosotros experimente dolor, tensión, turbulencias interiores o lo que sea, habrá otra parte que permanecerá serena, observando indiferente. Y ello es así porque al vivir con conciencia tendemos a procesar la realidad de forma realista, ya que en vez de quedarnos atrapados constantemente por pensamientos que la distorsionan de forma negativa y nos hacen sentir mal y creer que esos pensamientos son la realidad, observamos todo lo que sucede de forma más objetiva, sin juzgar, como meros observadores imparciales. Ello hace que reduzcamos nuestro volumen de pensamientos, sobre todo de pensamientos desagradables, y cuando éstos aparecen mantenemos una cierta distancia de ellos, como si se tratase de una escena que observamos, todo lo cual hace que con el tiempo tengamos una actitud serena frente a todo lo que sucede fuera y dentro de nosotros.

Pasamos de ser un flujo de pensamientos y sensaciones con cierta frecuencia desagradables con la que nos identificamos a un estado de conciencia más amplio en que nos limitamos a presenciar dichos pensamientos y sensaciones y ser más amplios que ellos. Las pautas habituales de pensamiento y percepción que hemos formado a lo largo de mucho tiempo van perdiendo influencia conforme vamos siendo conscientes de ellas.

Sin cambiar nada que suceda en nuestra vida, el simple hecho de vivirla con conciencia puede cambiar nuestra relación con todo lo que experimentemos, a un nivel profundo.

En este estado en vez de preocuparnos por el futuro o de tener unas fantasías de deseos que nos gustaría que se hicieran realidad en el futuro pero que posiblemente no se cumplirán y nos generarán frustración, o de criticarnos por algo que hemos hecho en el pasado o de tener memorias de hechos desagradables pasados, nos quedamos más centrados en el aquí y ahora, en el presente.

Para conseguir estos niveles de transformación profunda se requieren muchas horas de práctica, pero esta inversión de tiempo merece la pena si queremos vivir nuestra vida con el máximo nivel de bienestar personal. Es posible que al principio pensemos que esto de vivir con conciencia “es muy difícil” o que “no puedo hacerlo”. Se trata simplemente de pensamientos de los que tomar conciencia y dejar ir. Tal vez sea difícil vivir con conciencia durante mucho rato al principio, pero sí es posible estarlo durante los próximos 5 minutos.

CAPÍTULO 3

ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS

La esencia de nuestro bienestar radica en la parte de nuestro cerebro que nos hace pensar y sentir, la cual es la encargada de procesar la información procedente del interior y del exterior de nuestro organismo para en base a ella decidir cómo reaccionar, nuestra conducta, es decir, qué acciones o inacciones vamos a llevar a cabo para cubrir nuestras necesidades. Este sistema tiene una parte llamada cognitiva, que es la encargada de pensar, y una parte emocional o afectiva, que es la encargada de sentir e impulsar a la acción. Ambas están muy ligadas, ya que la mayor parte de lo que sentimos suele ser activado por lo que pensamos.

Este sistema de procesamiento de nuestras necesidades es como el equipo directivo de una empresa. Para que ésta pueda sobrevivir tiene una necesidad, que es generar beneficios, y para poder cubrir dicha necesidad tiene un equipo directivo que recoge información de dentro de la empresa y de su entorno, es decir, el mercado, analiza dicha información, sobre todo las oportunidades y amenazas que existen en el entorno, y en base a dicho análisis decide qué se va a hacer o dejar de hacer en la empresa. Una vez decidido, se envían instrucciones al resto de los empleados para que las ejecuten. Dichas instrucciones suelen ir acompañadas con un sistema implícito o explícito de recompensas al buen cumplimiento y penalizaciones a la falta de cumplimiento, para asegurarse que los empleados ejecuten las acciones decididas lo mejor que puedan.

Del mismo modo, para que un ser humano pueda cubrir sus diferentes necesidades y de éste modo sobrevivir tiene un equipo directivo que se llama “cerebro” o más concretamente la parte cognitiva de nuestro cerebro, que es donde se generan nuestros pensamientos en forma palabras, imágenes, creencias, memorias, decisiones y todo lo que suponga pensar. Nuestro equipo directivo procesa la información externa e interna y en base a ella decide qué se va a hacer o dejar de hacer. Una vez decidido, envía instrucciones al resto de órganos del cuerpo para que las ejecuten a través de las conductas. Estas instrucciones también van acompañadas de premios y penalizaciones consistentes en formas de sentir agradables y desagradables, para impulsar a los diferentes órganos a que hagan lo más adecuado.

A continuación vamos a aprender cómo podemos ejercitarnos lo que pensamos y lo

que sentimos para orientarlo hacia nuestro bienestar personal. Empezaremos por los pensamientos, que son fundamentales para nuestra felicidad.

Para tomar sus decisiones, la parte cognitiva de nuestro cerebro trabaja de la siguiente manera. Recibe información del exterior a través de la vista, el oído, el tacto y otros sentidos y de nuestro interior a través de nuestro sistema nervioso. Toda esa información la clasifica como positiva o negativa, en diferentes grados, desde muy positiva hasta muy negativa, pasando por una franja neutra, para la satisfacción de nuestras necesidades y, en última instancia, para nuestra supervivencia y la supervivencia de nuestros genes. Es como un radar que detecta en todo momento las oportunidades que nos pueden ayudar, directa o indirectamente, a la supervivencia y las amenazas para la misma.

Para sobrevivir necesito en esencia que me aleje de las amenazas (o a veces que me acerque a ellas para afrontarlas) y que me acerque a las oportunidades para aprovecharlas y ello puedo hacerlo gracias a que mi parte cognitiva genera pensamientos desagradables o negativos que me avisan de las amenazas, las pérdidas y las carencias y también pensamientos agradables o positivos que me avisan de las oportunidades y las ganancias.

Es como si yo fuese un ciego y me acompañasen dos guías que me ayudan a saber por dónde caminar. Uno de ellos me avisa de dónde hay obstáculos, precipicios y otros elementos que sean un peligro en mi camino y el otro me avisa de por dónde es fácil pasar. Gracias a ambos puedo ir por buen camino. A los pensamientos negativos los llamamos de esta manera porque son desagradables, pero en realidad también son positivos, ya que tienen la función de ayudarnos.

Podremos mejorar nuestra felicidad si aprendemos a procesar la realidad de forma correcta, es decir, que nuestros pensamientos se correspondan con la realidad, siendo realistas y racionales. Sin embargo, lo cierto es que en vez de ver la realidad de una forma objetiva y correcta, la solemos distorsionar y con cierta frecuencia la vemos a través de los lentes oscuros de creencias irracionales que la hacen más negativa y desagradable de lo que realmente es, siendo estos pensamientos distorsionadores de la realidad la causa de la mayor parte de nuestro malestar.

Aprender a procesar la realidad de forma realista y principalmente positiva se consigue, además de entrenando mucho nuestra conciencia, llevando a cabo un entrenamiento cognitivo consistente en dos tipos de trabajos mentales:

- Cultivar los pensamientos agradables, teniendo abundantes pensamientos positivos que se correspondan con la realidad.
- Gestionar los pensamientos desagradables, combatiendo los pensamientos negativos irracionales que no se correspondan con la realidad, para lo cual cogeremos nuestro bisturí y los iremos extirpando uno por uno.

3.1. CULTIVAR LOS PENSAMIENTOS AGRADABLES

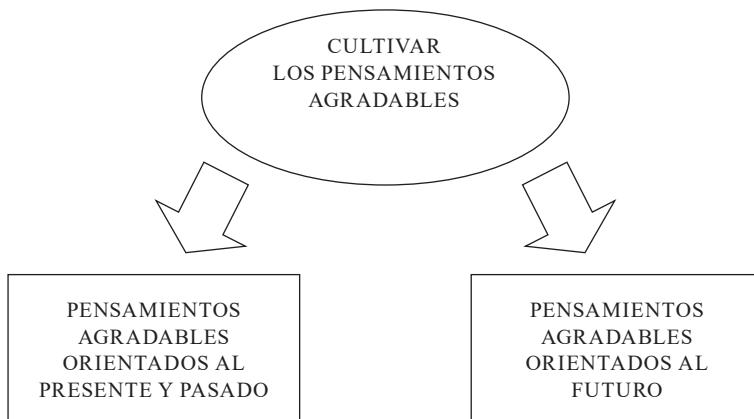
Del mismo modo que los alimentos nutritivos son fundamentales para mi bienestar corporal, los pensamientos agradables también son fundamentales para mi bienestar mental.

El grado de satisfacción con mi vida y mis emociones vienen determinados en gran medida por el tipo de pensamientos que tengo. Cuantos más pensamientos agradables tengo, más emociones agradables siento y más feliz soy. ¿En qué medida mis pensamientos son agradables? ¿Tiendo a ver la botella de vino medio llena o medio vacía?

Si me dedico a tener pensamientos positivos, puedo incluso llegar a cambiar físicamente mi cerebro de forma que me haga más feliz, como si fuese en cierto modo una masa de pan que moldease con mis manos. Se ha podido fotografiar con tomografías de emisión de positrones cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral.

Como seré más feliz teniendo pensamientos positivos, me conviene dedicar un ratito al día a pensar en cosas agradables. Puedo aprovechar cualquier momento para hacerlo: al caminar por la calle, al ir en coche o en metro, al hacer ejercicio o cuando estoy comiendo, por lo que no tengo la excusa de la falta de tiempo para realizar este entrenamiento a diario. Cada pensamiento positivo es una gota de agua que añado al estanque de mi felicidad. Cuantas más gotas vierta, más feliz soy.

Este entrenamiento cognitivo se compone de dos partes: una orientada al presente y al pasado y otra orientada al futuro.



3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado

La profesora Sonja Lyubomirsky, directora del Laboratorio de Psicología Positiva de la Universidad de California, sitúa el expresar gratitud como la actividad o estrategia número 1 para mejorar la felicidad. Nuestra satisfacción vital mejorará si pensamos y nos sentimos agradecidos por todas las cosas positivas que hay en nuestra vida, presentes y pasadas, que frecuentemente son muchas.

Algunas son elementales, pero merecen ser valoradas y agradecidas, como tener comida, bebida o aire, vivir en democracia, tener libertad y disfrutar de derechos humanos. Valoró si puedo caminar, si puedo usar mis manos o si puedo ver. Si no puedo ver, agradezco si puedo oír o hablar. Valoró si mis pulmones respiran, si mi corazón late o si mi hígado cumple su función y así con todos aquellos mis órganos que funcionan bien. Agradezco si tengo amigos que me aprecian, hijos o familiares que me quieran o personas con las que me lleve bien. Aprecio si sé leer y escribir y todos los conocimientos y cultura que he adquirido. Agradezco si tengo un trabajo y puedo hacer una actividad que me haga sentir útil y usar mis capacidades. Valoró si tengo una vivienda en que vivir. Tomo conciencia de todas aquellas necesidades que tengo total o parcialmente cubiertas. Y lo mismo con todos los avances en este entrenamiento que estoy siguiendo para la mejora de mi bienestar.

Pienso en todas las cosas positivas y buenas que hay en mi vida y la lista se puede hacer interminable. ¿Cómo de larga es mi lista actualmente? Para tomar verdadera conciencia de lo afortunado que soy me puedo imaginar cómo sería mi vida si no tuviese cada una de esas cosas positivas, comparando mi situación actual con situaciones menos favorables: “Cuando me di cuenta de que mi vecino no tenía pies, dejó de importarme no tener zapatos”.

También conviene recordar y sentirnos agradecidos por todas las cosas buenas que nos han ocurrido en el pasado: las metas conseguidas, los deseos realizados, el amor recibido, la gente que se ha portado bien con nosotros. Recuerdo y revivo como si fuesen actuales los buenos momentos y las buenas experiencias que tuve en el pasado. Puedo remontarme hasta mi infancia. Si hago memoria descubro que son muchos. En la medida de lo posible decido estar satisfecho y contento con lo que tengo. Pensamiento a pensamiento, gotita a gotita me voy creando un esplendoroso lago de satisfacción y felicidad en el que es un gusto navegar.

Esta técnica del bienestar es más eficaz si escribimos un Álbum de Pensamientos Agradables, es decir, una lista con las cosas y experiencias buenas, presentes y pasadas, clasificadas según los diferentes temas relacionados con nuestra calidad de vida⁷. En ese gran supermercado que es nuestra vida hay muchas estanterías llenas de diferentes elementos, muchos de los cuales son positivos y agradables y podemos elegir los que queramos de ellos para irlos metiendo en nuestro carrito de la compra y completar nuestro Álbum.

⁷ Para elaborar nuestro propio Álbum de Pensamientos Agradables nos puede ser de utilidad inspirarnos en el “Álbum de Pensamientos Agradables” que forma parte de la colección “Mejora tu Bienestar con el PMBP®”.

Puedo escribir los elementos del Álbum en tiempo presente, pues cuando lo leo o recuerdo lo estoy viviendo o reviviendo en el presente. Puedo adornar mis descripciones positivas con palabras que den brillo y lustre, como “me encanta”, “delicioso”, “bello”, “fantástico”. Preferiblemente añado fotos más o imágenes sacadas de Internet que me recuerden la experiencia o la situación positiva. Si hago el Álbum a conciencia pueden llegar a salir decenas o incluso centenares de páginas y ello será para mí un valioso tesoro vital.

Uno de los componentes importantes del H-OLS es dedicar la mayor parte de los días un mínimo de 10 minutos a leer, completar o recordar el Álbum de Pensamientos Agradables. Al principio dedicaremos el tiempo más a redactar y leer el Álbum, pero más adelante, cuando ya lo tengamos más o menos completado y nos lo conozcamos bien, podemos dedicarnos más a recordar las partes del mismo que queramos, variando entre ellas para ser conscientes de todo lo positivo que hay en nuestra vida. Es algo placentero, que nos hace sentir bien, nos sube la moral y nos ayuda a tomar conciencia de lo afortunados y privilegiados que somos en muchos aspectos.

No hace falta que trabajemos el Álbum todos los días, sino que también podemos los días que nos apetezca pensar en cosas positivas que se nos vayan ocurriendo de una forma más flexible y libre.

Trabajar a diario con pensamientos agradables no sólo nos eleva nuestro nivel de satisfacción vital y nuestro bienestar emocional, sino que nos sirve de prevención para los momentos en que nos ocurran situaciones que percibamos como negativas. Cuando ello suceda nos será más complicado hundirnos, ya que a pesar de esas situaciones desfavorables seremos plenamente conscientes del gran número de situaciones positivas que hay en nuestra vida.

3.1.2. Pensamientos orientados al futuro

¿En qué medida soy razonablemente optimista? Aunque contribuye más a nuestro bienestar personal el dedicar tiempo a pensar en lo positivo presente y pasado que en las cosas positivas que queremos que sucedan en el futuro, el focalizarnos en lo positivo futuro con optimismo también contribuye. No estamos hablando de un optimismo excesivo e iluso, sino de un optimismo moderado, realista y razonable. Podemos aumentar ese optimismo haciendo dos trabajos: uno a corto plazo y otro a largo plazo.

Cosas positivas a corto plazo

El trabajo a corto plazo consiste, por un lado, en pensar cada mañana después de levantarme en cosas que me gustan que voy a hacer a lo largo del día de hoy. Puede ser

comer algo que me guste, hacer en mi trabajo algún tipo de tarea con la que disfruto, leer el periódico o un libro, ver una película, hacer ejercicio, hacer mi entrenamiento diario en las técnicas del bienestar personal o lo que sea. También consiste en planificar y decidir hacer cosas que me motiven y con las que disfruto. Puedo empezar mi jornada intentando que este día sea especial, maravilloso y único, haciendo cosas que me encantan.

Por otro lado, también me ayudará a optimizar mi felicidad si pienso de vez en cuando en cosas agradables que con una probabilidad alta haré o me sucederán en las próximas semanas o en los próximos meses, como una escapada o viaje que me hace ilusión, ver a alguien a quien me apetece o lo que sea. También es recomendable buscar este tipo de situaciones que me gustan, planificarlas, organizarlas con antelación y pensar en ellas de vez en cuando.



Visión a largo plazo

El trabajo a largo plazo consiste en crearnos una visión del tipo de vida altamente satisfactoria y feliz que queremos para nosotros en un futuro más lejano y pensar en ella de vez en cuando. Concretar esta vida futura en una visión significa construirnos mentalmente, a través de afirmaciones y visualizaciones, una película mental en que nos vemos a nosotros mismos viviendo con un nivel alto de satisfacción vital y bienestar emocional como si fuese en el presente. Nos podemos imaginar habiendo acumulado muchas horas de entrenamiento en las técnicas del bienestar personal y habiéndonos convertido en expertos en la habilidad de ser feliz, sintiéndonos bien con una cierta independencia de lo que nos suceda. Imaginamos cómo gradualmente desarrollamos nuestro córtex prefrontal izquierdo, cómo éste cada vez produce más sensaciones agradables y cómo vamos desactivando el córtex prefrontal izquierdo, la amígdala y otras zonas del cerebro donde se genera el malestar. Podemos imaginarnos asimismo que nuestra vida también está orientada a contribuir a que los demás sean felices, ya

que el hecho ser altruistas y orientarnos a los demás contribuye tanto a la felicidad de los demás como a la nuestra propia.

También podemos incorporar a nuestro cuadro otros elementos que nos gustaría que estuviesen presentes en nuestra vida en el futuro, pintándolo a nuestro gusto, siempre que sea realista.

Podemos visualizar un estilo de vida sano, equilibrado y gratificante. Puede ser un estilo de vida variado en el que hay tiempo suficiente para llevar a cabo nuestro entrenamiento en las técnicas del bienestar personal y que deja espacio para las diferentes facetas de nuestro ser que deseamos cultivar, como puede ser un trabajo placentero y autorrealizador, un tipo de ocio que nos guste, descansar y relajarnos, las diferentes necesidades de nuestro cuerpo y de nuestra mente, las necesidades de relación con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno y otras necesidades que deseemos cultivar.



Si lo deseamos, podemos poner nuestra visión por escrito, ya que ello le da fuerza. La podemos escribir en nuestro Álbum de Pensamientos Agradables.

Para hacer realidad una visión se concreta en unas metas específicas⁸, por lo que me puedo poner metas concretas y medibles, como mejorar mi nivel de satisfacción vital, mi nivel de bienestar emocional y mi grado de satisfacción con mis diferentes necesidades. Todas esas metas son medibles, ya que puedo dar una puntuación del 0 al 10 cada mes para medir el grado de mejora en esas metas. Otra meta puede ser acumular un determinado número de horas durante este año en el entrenamiento de las técnicas del bienestar personal.

Optimismo

⁸ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

Al dedicar tiempo a tener pensamientos positivos sobre el futuro, éstos no sólo me hacen sentir bien, sino que tienden a hacerse realidad, pues mi cerebro, mis decisiones y mis actos se orientan a ellos. Conseguir algo frecuentemente pasa por ponerse manos a la obra con mucha perseverancia y para ello necesito un tipo de combustible que se llama motivación, ilusión, pasión y optimismo. Al focalizarme en el resultado positivo que deseo mediante afirmaciones y visualizaciones y al sentirme como si ya lo hubiese conseguido ello me motiva a actuar y perseverar. Cuanto más optimismo y fe tenga en mi visión y más la sienta como si ya estuviese realizada, más motivado estaré y más perseveraré hasta conseguirla, pues ya estoy empezando a disfrutar de esa situación positiva y eso me motiva. Mientras mi mente esté focalizada en esa visión, mientras tenga fe, confianza y esperanza en que lo conseguiré o en que es altamente probable que lo consiga seguiré perseverando y disfrutando de ello, a pesar de los momentos de desmoralización.

Da igual si lo que afirmo y visualizo no es mi realidad actual; todavía no lo es pero al pensar en ello tiende a hacerse realidad. Poco importa si ese tipo de pensamientos no son los que yo estaba acostumbrado a tener; a base de pensamientos voy reprogramando mi cerebro. Es como un ordenador. Tenía una programación y la estoy cambiando o sustituyendo por programas de bienestar y satisfacción que tienden a hacerse realidad.

Frecuentemente hay obstáculos por el camino y parece que no conseguiremos esa visión, pero si es realista al final suele acabar llegando. A veces creemos inicialmente que podemos convertirnos en mariposa y poder volar, pero luego, cuando vemos que lo que hemos conseguido es un gusanito, nos parece que no vamos por buen camino. Sin embargo, cuando transcurre más tiempo y ese gusanito sale de su capullo convertido en mariposa nos damos cuenta del poder de la mente humana y de nuestras capacidades.

Aunque nos ayuda a nuestro bienestar creer en futuras oportunidades y éxitos, en que las cosas irán bien, al mismo tiempo la felicidad pasa por mantener nuestro optimismo dentro de la moderación y evitar ser ilusos. Sería maravilloso poder vivir en un mundo de fantasía en el que todo saliese como a nosotros nos gustase, pero nuestro mundo terrenal no es así. Para evitar o reducir una futura desilusión y decepción, contemplo la posibilidad de que no consiga algunas de las cosas a las que aspiro y me preparo psicológicamente para dicha posibilidad, tomando conciencia de que si no lo consigo no pasa nada y de que la vida casi siempre continúa.

Por ello, seré más feliz si evito hacerme expectativas concretas. Puedo tener una visión a largo plazo, así como tener unas metas a conseguir algún día y tener fe en que probablemente lo lograré. Pero no sé exactamente ni cuándo lo conseguiré ni qué obstáculos ni contrariedades me encontraré por el camino. Ni tan siquiera tengo la certeza absoluta de que siempre lo consiga todo lo que me proponga, por lo que me sentiré mejor si no me hago ideas preconcebidas sobre cómo evolucionarán exactamente los acontecimientos y si no creo que se desarrollarán de una manera concreta, salvo que tenga la seguridad absoluta. Por ejemplo, puedo tener la meta de conseguir algún día una relación de pareja satisfactoria, pero es mejor no hacerme la expectativa de que determinada persona se

enamore de mí o se comporte de tal manera, ya que ello no está bajo mi control y puede que suceda o puede que no, en cuyo caso me sentiría frustrado.

Cuando detecte que mi llamita interior de la ilusión se está encendiendo excesivamente y que me estoy ilusionando mucho con que suceda algo concreto que no es seguro o muy probable que vaya a suceder, puedo cuestionarme mi suposición de que va a suceder con el argumento de que no hay ninguna prueba de ello y de que no tengo la capacidad de adivinar el futuro. Lo único que puedo saber con certeza, en el mejor de los casos, es lo que me está sucediendo en el presente y lo que me ha sucedido en el pasado. Como prueba de que estoy anticipando erróneamente el futuro puedo aportarme memorias de situaciones con las que también me ilusioné y creía que saldrían como a mí me gustaban y finalmente no sucedieron así. Si en el pasado me ilusioné erróneamente, también en el presente puedo estar cometiendo un nuevo error de cálculo.

3.2. GESTIONAR LOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES

Casi cada minuto de nuestra vida consciente experimentamos un auto-diálogo interno consistente en pensamientos en forma de palabras, conceptos o imágenes con los cuales describimos e interpretamos el mundo, aunque muchas veces no nos damos cuenta de ello porque sucede de forma inconsciente. Si nuestro monólogo interno se corresponde de forma más o menos precisa con la realidad, cumple su función de avisarnos de forma realista de las oportunidades y amenazas que existen para la satisfacción de nuestras necesidades y nuestra supervivencia.

Sin embargo, ese auto-diálogo suele ser en gran medida incorrecto, plagado de pensamientos irracionales desagradables que no se corresponden con la realidad. Ello es lo que genera buena parte de nuestro malestar, ya que ese tipo de pensamientos negativos generan o amplifican las emociones desagradables. Algunas de las consecuencias más típicas de estos pensamientos negativos irracionales son la ansiedad, la depresión, la rabia, la culpa, la vergüenza, los celos, la baja tolerancia al malestar y el sentimiento de valer poco.

Frecuentemente creemos que lo que nos hace sentir mal son sucesos externos que no nos gustan, como perder algo que valoramos o que alguien sea desagradable con nosotros, pero en realidad ello no es así. Los sucesos externos o circunstancias son neutros y frecuentemente si nos afectan negativamente es porque entre esas circunstancias y nuestras sensaciones desagradables ha tenido lugar algún pensamiento desagradable que ha causado esas emociones desagradables. Como decía Shakespeare, “no hay nada bueno ni nada malo en sí. Es tu pensamiento quien lo hace bueno o malo”.

Albert Ellis y Richard Beck, los padres de la psicología cognitiva, que es la que está pro-

bada científicamente como más efectiva para solucionar los problemas emocionales, llegaron a la conclusión de que nuestras emociones desagradables no las causan los acontecimientos externos, sino que por norma general las causan nuestros pensamientos automáticos, que están basados en nuestras creencias profundas. Retomaron ideas de las filosofías orientales y de la antigua escuela estoica de la filosofía griega, especialmente de pensadores como Epicteto que afirmaban que no son los “hechos” objetivos mismos los que perturban la dinámica del “alma”, sino lo que “pensamos” en nuestro interior sobre esos hechos.



Prueba de ello es cómo nos sentiríamos presenciando un mismo fenómeno: se rompe un jarrón muy valioso. Si el jarrón resulta que es nuestro nos puede hacer sentir muy frustrados y tristes, ya que pensamos que es una pérdida importante; pero si resulta que ello sucede mientras pasamos delante de un escaparate, podemos sentir algo de compasión, pero probablemente no frustración ni tristeza, ya que pensamos que no es algo importante para nosotros; ahora bien, si eso mismo lo sucede a alguien que nos ha hecho mucho daño injustamente, nos puede incluso provocar alegría, ya que tal vez pensaríamos que se lo merece. El suceso es el mismo, es un fenómeno neutro, que nos provoca unas emociones u otras según los pensamientos que pasan por nuestra mente entre el momento en que suceso tiene lugar y el momento en que saltan nuestras emociones.

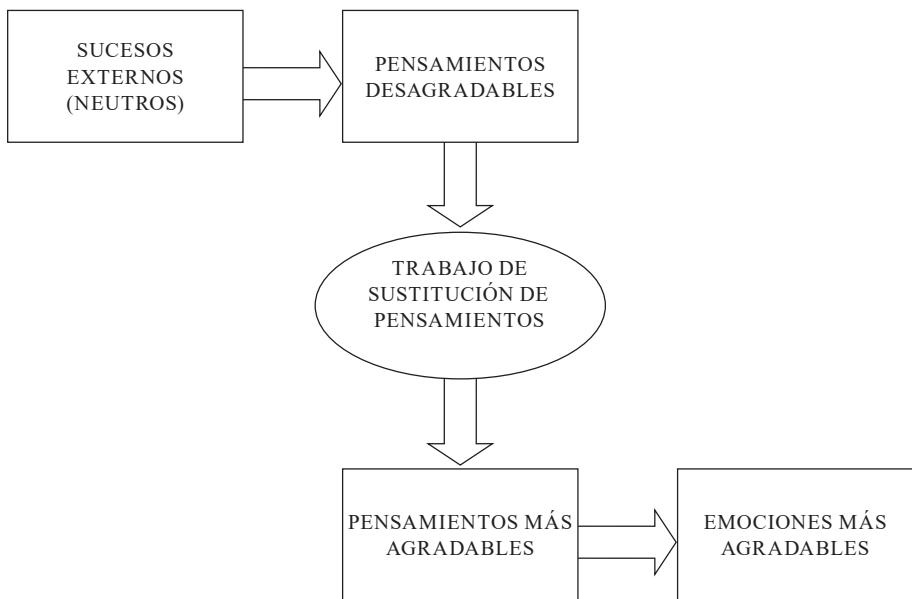
Lo mismo sucedería si escuchásemos un insulto. Si es en otro idioma que no entendemos o resulta que es el eco de un insulto que hemos pronunciado nosotros mismos, nos dejará indiferentes. Si el insulto lo pronuncia una persona que no conocemos a otra que tampoco conocemos, no nos dejará indiferentes, pero probablemente no nos afectará mucho. Pero si nos lo dice otra persona a nosotros, lo entendemos perfectamente y pensamos que lo ha dicho en serio, nos sentiremos mal.

Si frente a esos mismos sucesos o circunstancias aprendemos a reaccionar de forma positiva haciendo un trabajo de cirugía que consiste en sustituir los pensamientos desagradables por otros más agradables ello causará unas emociones más agradables.

Algunos pensamientos desagradables son racionales, se corresponden con la realidad como un espejo que la refleja y son de ayuda para satisfacer nuestras necesidades y el reto de la supervivencia. Si veo un león corriendo hacia mí y pienso “si ese león que está corriendo hacia mí me alcanza podría llegar a matarme; si subo lo más rápido que pueda a este árbol tal vez salve mi vida”, se trata de un pensamiento desagradable que es fiel a la realidad y que me puede ser de utilidad.

Este tipo de pensamientos desagradables racionales nos pueden ocasionar sensaciones

desagradables, pero suelen ser de una intensidad baja o moderada, llevaderas y con cierta frecuencia ocasionan también sensaciones agradables, generando emociones mixtas tanto agradables como desagradables, como sentir miedo por un león y al mismo tiempo sentir una excitación emocionante por escapar de él, o como sentir dolor por haber perdido un ser querido y al mismo tiempo una melancolía dulce. Es por esta razón por la que nos gusta ver películas dramáticas que nos causan al mismo tiempo tristeza y una sensación dulce, o películas de aventuras, en las que nos sentimos amenazados cuando hay peligros, pero al mismo tiempo nos sentimos excitados por la posibilidad de escapar a esos peligros.



Además, este tipo de pensamientos generalmente provocan sensaciones desagradables limitadas en el tiempo, si los gestionamos adecuadamente, pues cuando los procesamos buscando soluciones y/o aceptando la situación desgradable tienden a desaparecer.

En cualquier caso, los pensamientos desagradables racionales suelen ocasionar una parte pequeña, o incluso ínfima, de nuestro malestar, por lo que no son “el problema”. La mayor parte de nuestro malestar y nuestro sufrimiento suele estar causado por pensamientos desagradables irracionales que nos hacen sentir mal innecesariamente. De hecho, nuestras emociones no se suelen equivocar, sino que suelen ser adecuadas al tipo de información y pensamientos que pasan por nuestro cerebro. Los que sí se equivocan con frecuencia son nuestros pensamientos, que al hacer la realidad más negativa de lo que realmente es

generan emociones desagradables acordes con esos pensamientos equivocados.

Cada pensamiento negativo que se produce en mi cerebro es un ataque a mi bien-estar tanto psíquico como físico. De hecho, se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entreteniendo un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. A veces nos asaltan numerosos pensamientos negativos, constituyendo un auténtico bombardeo contra nuestra calidad de vida.

Por consiguiente, conseguiremos optimizar nuestro bienestar personal si hacemos un trabajo sistemático con esos pensamientos erróneos desagradables aplicando las técnicas que se han demostrado efectivas para triturarlos hasta irlos deshaciendo. Si practicamos habitualmente nuestras sesiones de meditación y vivimos con conciencia ello nos permitirá irnos liberando del efecto de estos pensamientos, dado que con ello reducimos en gran medida el número de pensamientos negativos y respecto a los que queden nuestra conciencia se mantiene a una cierta distancia, considerándolos como simples pensamientos que pasan por nuestra mente en vez de la realidad misma, por lo que nos afectan menos y duran menos.

Pero podremos limpiar con mayor eficacia nuestra mente si pasamos el trapo a fondo a través de un entrenamiento cognitivo que se compone en dos trabajos: el primero consiste en tomar conciencia de nuestros pensamientos desagradables contrarios a la razón y de las creencias que los causan y el segundo consiste en sustituir dichas creencias y pensamientos desagradables por creencias y pensamientos más agradables.

Todos tenemos pensamientos desagradables ilógicos, por lo que todos podremos optimizar nuestra calidad de vida si llevamos a cabo este trabajo. Tal como ya anticiparon correctamente hace muchos siglos algunos sabios griegos que investigaron la felicidad, podemos liberarnos del sufrimiento (o gran parte de él) a través de la paz interior que se consigue teniendo un “juicio claro”, es decir, siendo objetivos, lo que se alcanza a través de la razón y la lógica, que nos permite conocer los procesos de la naturaleza y el universo.

A continuación aprenderemos a conocer de forma objetiva dicho universo, es decir, la realidad, por lo que haremos repetidas menciones a la descripción objetiva de ésta según la física, la química y otras ciencias.

3.2.1. Tomar conciencia de las creencias irracionales

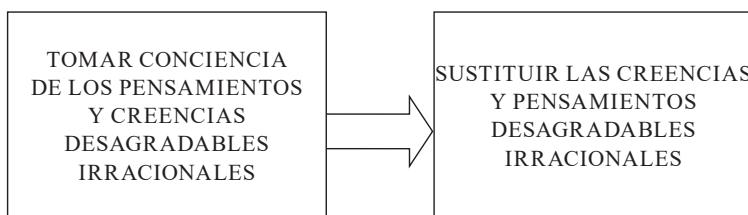
Para deshacer un pensamiento desagradable irracional antes necesito tomar conciencia de su existencia, lo que puedo hacer asomando mi cabeza dentro de mi propia cabeza, valga la redundancia, para examinar con lupa todo pensamiento desagradable que transite por ella, así como pensando sobre mi pensamiento, valga de nuevo la redundancia, para darme cuenta de su irracionalidad. Ello no es necesariamente fácil, pues muchas veces son pensamientos automáticos, es decir, que no proceden de un razonamiento que haya realizado voluntariamente, sino que son pensamientos rápidos y breves en forma de palabras, conceptos o imágenes, que me vienen sin que yo lo haya

decidido, tanto si lo quiero como si no.

Generalmente no somos conscientes de estos pensamientos, por lo que cada vez que me sienta mal el primer paso es observar qué es lo que pasa dentro de mi cabeza y tomar conciencia de toda idea y pensamiento que transite por ella en ese momento o justo antes de sentirme mal, para lo cual es fundamental vivir con conciencia no focalizada⁹. Cada vez que tomamos conciencia de un pensamiento inconsciente, lo estamos desenmascarando, haciendo que pase de algo oculto y camuflado a algo manifiesto y explícito, saltando de nuestra mente inconsciente a nuestra mente consciente.

Cuando detecto un pensamiento, suele ser fácil saber si es agradable, desagradable o neutro, ya que según cómo sea tendrá una sensación agradable, desagradable o neutra. Sin embargo, en ocasiones no es tan sencillo, dado que puede tratarse de un pensamiento que es indirectamente desagradable, es decir, que el pensamiento en sí no me hace sentir mal pero provoca una situación que sí me causa malestar, como pensar que soy superior a otras personas, lo cual aparentemente me puede hacer sentir bien, pero en realidad deteriora mi relación con otras personas, lo cual me hace sentir mal.

Una vez he detectado un pensamiento negativo, el siguiente paso es descubrir en qué medida es racional o irracional. Como la mayor parte de pensamientos desagradables suelen ser ilógicos, puedo partir de la base de que se presume que es irracional hasta que se demuestre lo contrario. Podré demostrar lo contrario si tengo suficientes pruebas de que tal como está formulado el pensamiento se corresponde plenamente con la realidad. ¿Y qué es la realidad? Pues es el conjunto de fenómenos que suceden en la naturaleza y en el universo, regidos por una serie de leyes y principios.



El famoso físico Stephen Hawking escribió en The New York Times Magazine que “mientras más examinamos el universo, descubrimos que de ninguna manera es arbitrario, sino que obedece ciertas leyes bien definidas que funcionan en diferentes campos”. Parte de estas leyes han sido descubiertas y probadas por la física, la química, la biología, la psicología, la sociología, la historia, la antropología y otras ciencias. Los pensamientos que sean conformes a esos fenómenos, leyes y principios que componen

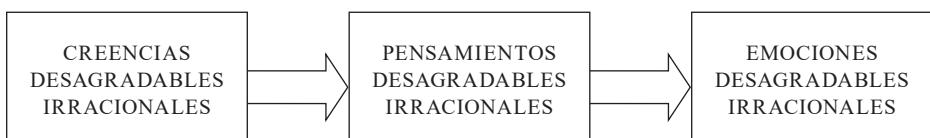
⁹ Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia.

el universo son racionales y lógicos y los que no lo sean son irracionales, incorrectos, supersticiosos, mágicos, falsos o como los queramos llamar, por mucho que estemos convencidos de que esos pensamientos son correctos y de que sean compartidos por millones de personas. A lo largo de este libro iremos aprendiendo a detectar los pensamientos negativos típicos que son contrarios a la razón.

Una vez detectado el pensamiento desagradable irracional, el siguiente paso es descubrir cuál es la creencia absurda que hay detrás del mismo, ya que los pensamientos están motivados en gran medida por creencias procedentes de nuestro más profundo sistema de creencias, que son ideas que hemos tomado en algún momento de nuestra vida como verdades absolutas. Generalmente son la consecuencia de ideas o actitudes que hemos asimilado en nuestra infancia o adolescencia de nuestro entorno familiar y social o de experiencias que hemos vivido y que nos han marcado. Esas creencias suelen estar muy fuertemente arraigadas y marcan en gran medida cómo nos sentimos y nos comportamos.

El poder de las creencias ha sido utilizado hábilmente desde hace milenios para controlar las mentes y los actos de las personas, como el emperador de Babilonia Hammurabi, que al redactar su famoso código se dio cuenta de que sus funcionarios y soldados no podrían estar en todas partes para hacerlo cumplir, por lo que dijo a sus súbditos que estas leyes provenían directamente del dios sol Shamash y que éste vería todo incumplimiento de dichas leyes y los castigaría tarde o temprano. Una prueba de la fuerza de las creencias son los pilotos kamikazes japoneses que acababan con sus vidas estrellando sus avionetas contra los barcos americanos o algunos musulmanes que se auto-inmolan haciendo explotar las bombas que llevan encima. Lo hacen porque creen que serán premiados yendo directamente al cielo y que al hacer eso están haciendo algo bueno.

Nuestras creencias pueden ser agradables, cuando nos ayudan a sentirnos bien (como la creencia de que mis padres me quieren o de que siempre tendré suficientes recursos económicos para vivir) o desagradables, cuando provocan que nos sintamos mal (como creer que no soy digno de ser amado o que todos los perros son un peligro para mi vida). Las creencias desagradables pueden ser racionales, cuando son realistas, es decir, que se puede probar plenamente que se corresponden con la realidad (como creer que parte de las personas con cáncer acaban superando su enfermedad y otra parte no la supera), pero generalmente son irracionales, irrealistas y exageradas, no correspondiéndose con la realidad y ocasionando la mayor parte de nuestro malestar y sufrimiento de forma innecesaria.



La forma más eficaz de tomar conciencia de dichos pensamientos y creencias erróneos es etiquetándolos en los 8 principales tipos de creencias y estilos de pensamiento irracionales que constituyen un auténtico expolio para nuestra calidad de vida, en los cuales tendemos a caer en mayor o menor medida todas o casi todas las personas: el pensamiento alarmista, el de impotencia, el exigente, el valorativo, el de dependencia, el de intolerancia, el culpabilizador y punitivo y el pensamiento social irracional.

Ahora vamos a sumergirnos y bucear en las profundas aguas de nuestra mente para explorar nuestro fondo marino y descubrir nuestra flora y fauna marina particular. ¿Cuáles de los siguientes pensamientos y creencias irracionales tengo yo?

3.2.1.1. Pensamiento alarmista

El pensamiento alarmista, catastrofista, dramatizador o trágico se basa en la creencia irracional de que las situaciones que no nos gustan son horrorosas o terribles, cuando en realidad son simplemente no deseadas, desagradables o dolorosas. Ello provoca fantasías grandilocuentes de desastres, catástrofes, tragedias o fracasos. La irracionalidad consiste en que exageramos, magnificamos y catastrofizamos la realidad. Este tipo de creencias son sumamente venenosas, causando miedo, ansiedad y angustia, por lo que cada vez que nos venga un pensamiento catastrofista nos convendrá arrancarlo de raíz como si fuese una hierba mala. Se puede dividir en dos formas de pensamiento muy relacionadas: el pensamiento alarmista orientado al presente o el pasado y el orientado al futuro.



Pensamiento alarmista del presente o el pasado

Este estilo de pensamiento se basa en la creencia irracional de que las situaciones

actuales y pasadas que no deseamos, que no nos gustan o gustaron o que nos duelen o dolieron son o fueron peores de lo que realmente son o fueron, de que son alarmantes o fueron un horror. La expresión característica sería algo así como “es alarmante”, “¡qué horror!”, “es angustiante”, “es muy negativo”, “es muy perjudicial” o “es muy grave”.

Para empezar, la inmensa mayoría de situaciones que creemos que son amenazantes, en realidad no lo son y la prueba de ello es nuestra propia experiencia personal: en el pasado nos sentimos amenazados probablemente en muchas ocasiones, pero si finalmente sucedió algo ello pasó y quedó atrás y prueba de ello es que aquí seguimos vivos y funcionando. Los nubarrones se acercaron, llegó la tempestad y luego se fue tal como vino, quedando un cielo despejado. En base a nuestra experiencia pasada podemos darnos cuenta de que cuando en el futuro sucedan situaciones que se escapen a nuestro control, también pasarán y seguiremos viviendo nuestra vida cada día hasta que nos llegue el momento final.

A veces nos ahogamos en un vaso de agua, como quien ve un simple bichito y organiza un escándalo como si su vida estuviese en peligro o como quien nota un dolorcito en alguna parte de su cuerpo y de pronto ve enfermedades graves por doquier. ¿Con qué situaciones tiendo a alarmarme yo?: ¿con mi trabajo? ¿mi salud? ¿la seguridad de mis hijos? ¿mi dinero? ¿mis relaciones? ... ¿qué sentido tiene angustiarme y ver como catástrofes situaciones que simplemente no me gustan?

Por ejemplo, un tipo de pensamiento alarmista es creer que lo desconocido o lo incierto es una amenaza, pero la realidad es que puede ser una oportunidad y una experiencia excitante. Muchas veces los cambios son para mejor. Si creo que el mundo exterior es peligroso y que sólo hay seguridad en lo conocido y familiar, puedo intentar ver las oportunidades de aprendizaje, desarrollo y diversión que me ofrece ese mundo exterior. Es más realista y positivo creer que la vida conlleva aventura y que ésta suele ser estimulante.

Otro tipo de pensamiento alarmista es pensar que si no me quieren ello es terrible, pero ello no tiene lógica, ya que si soy adulto aunque no cuente con el amor de alguien no por ello existe una amenaza para mi vida.

En caso de que suceda algo que sea realmente amenazante para nuestra vida o la de otras personas, o que alguien pierda la vida o exista mucho dolor, no por ello es un “horror”, sino simplemente eso: una amenaza, una pérdida o un dolor intenso. El concepto del “horror” es un mito, una superstición inventada por la mente humana, como lo puede ser el mito de los unicornios o el del Olimpo en el que vivían los dioses griegos.

Si ampliamos nuestra visión a la infinidad de cosas que están sucediendo en este mismo instante en el universo, que han sucedido y que sucederán, nos damos cuenta de que esas cosas mundanas que nos suelen preocupar no son más que pequeñeces e insignificancias. Cualquier cosa que sucede no es más que eso, algo que sucede, que pasa por delante de nuestra conciencia y que acaba desapareciendo.

Con frecuencia tendemos a ver las situaciones más bien como algo permanente, que nos va a afectar para siempre, pero la realidad es que todo va a pasar de forma fugaz, incluyendo nuestra vida, que como máximo va a durar unas cuantas décadas, lo cual es

una fracción de instante en comparación con la eternidad. ¿Qué importancia tienen esas cosas que nos están sucediendo si van a pasar en breve? Por lo que queda en el convento, ¿para qué preocuparse? ¿Qué importancia tendrá toda esa retahíla de preocupaciones mundanas y miedos en el lecho de muerte?

Pensamiento alarmista del futuro

Este estilo de pensamiento se basa en la creencia irracional de que las posibilidades de que sucedan situaciones que no deseamos son mayores de lo que realmente son, de que esas situaciones serán más desagradables de lo que realmente serían si sucediesen (creer que serían “horrorosas”) y de que nuestras capacidades para afrontarlas son menores de lo que realmente son. Consiste en anticipar el futuro pensando en términos negativos, viendo amenazas y peligros por doquier. Una expresión característica es “qué pasará si...”. Un ejemplo sería pensar que nadie nos querrá, que vamos a perder a todos nuestros amigos, que nunca tendremos una pareja o que nos vamos a quedar en la miseria y que todo eso es horroroso.

A esta forma de pensar es aplicable todo lo explicado para el pensamiento alarmista orientado al presente y al pasado, pero además contiene otras irracionalidades, como hacer cálculos erróneos de probabilidades, creyendo inconscientemente de que las posibilidades de que tenga lugar tal suceso negativo son mucho mayores de las reales. Podemos deshacer ese error si racionalizamos. Por ejemplo, si en una situación (mi hijo no ha llegado a casa) tememos que haya ocurrido lo peor (un accidente), podemos contemplar otras explicaciones alternativas (está con los amigos) y calcular las probabilidades de cada escenario.

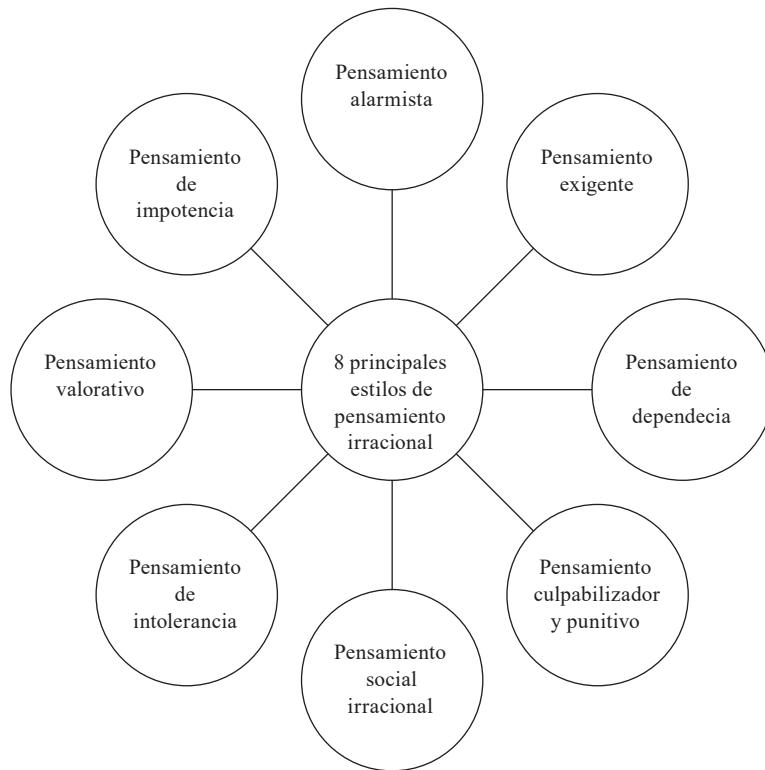
Otra irracionalidad es pensar que no podremos afrontar la situación en cuestión, pero al aprender y entrenarnos en las técnicas del bienestar personal cada vez contamos con más capacidades para afrontar cualquier problema, desarrollando recursos como racionalizar, solucionar problemas, aceptar lo que no podemos cambiar o positivar. Podemos superar cualquier situación que se nos presente y salir de ella más fortalecidos y felices que antes.

Por ejemplo, si corremos el riesgo de perder nuestro trabajo y nos alarmamos ante la posibilidad de acabar teniendo dinero insuficiente para vivir, muchas veces no nos damos cuenta de que en muchas sociedades tenemos un grado alto de seguridad económica. Si perdemos nuestro trabajo, en muchos países la probabilidad de que tarde o temprano encontremos trabajo es alta. Normalmente siempre tendremos un plato de garbanzos que comer. En muchos países el Estado y otras entidades tienden un manto protector sobre los ciudadanos y garantizan sus necesidades básicas, pase lo que pase con sus vidas. En el hipotético caso que todo se viniese abajo en mi vida y lo perdiese todo, en el peor de los escenarios probablemente tendría acceso a la comida, la bebida y la ropa. Aunque cayese en la miseria, ello no sería terrible, ya que podría ser muy feliz en esa situación si me lo propusiese, del mismo modo que existen personas que afirman estar

siempre enormemente felices a pesar de vivir con lo mínimo.

Si vemos algún tipo de transporte como un auténtico peligro es porque no nos damos cuenta de que estadísticamente las probabilidades que tenemos cada año de sobrevivir en la carretera es más de un 99,99% y lo mismo sucede con el avión, el tren o el barco.

Cuando analizo mis pensamientos alarmistas y me los cuestiono frecuentemente me doy cuenta de que o no hay problema o el problema es mucho menor de lo que mi mente se pensaba, así como de que la causa de mi malestar emocional es que yo estaba interpretando erróneamente la realidad; sencillamente había una especie de malentendido que necesitaba deshacer



Al final lo más extremo que nos puede suceder es la muerte o el dolor intenso, sea nuestro o de nuestros seres queridos. Sin embargo, tiene poco sentido angustiarse por la muerte, pues ésta es una batalla perdida: la muerte está garantizada y nos llegará inexorablemente, tanto para nosotros como para el resto de seres vivos. Y además nos llegará en breve, porque ya venga en unos segundos o en unas décadas, ello no es prácticamente nada en comparación con la eternidad, por lo que no tenemos nada que perder.

Subjetivamente tendemos a creer que la vida es muy importante y que es una catás-

trofe perderla, y de hecho biológicamente estamos programados para pensar así, ya que esta forma de pensar nos ayuda a nuestra supervivencia. Pero la realidad objetiva es que la vida no es más que una forma de juntar átomos, que tarde o temprano se deshará, y que las partículas que nos componen seguirán existiendo bajo otras formas y el universo seguirá su curso. Nosotros estamos convencidos de que es muy importante mantener la forma en que se organizan esas partículas y muchas veces creemos que el cambio de formas que adoptan con nuestra muerte es algo terrible, pero es una simple creencia nuestra. Desde una perspectiva imparcial y científica esa forma de juntar partículas que somos nosotros es igual de importante o de poco importante que otras formas, como un árbol, una roca, el agua o una molécula de oxígeno o de nitrógeno.

Pensar de forma racional sobre este tema obviamente no es para que no protejamos nuestra vida, que no lo dejaremos de hacer, ya que nuestro instinto no lleva a ello, y mucho menos para que despreciamos la vida de los demás, pues si valoramos el bienestar seremos sensibles con los demás. La finalidad es que no nos sintamos mal con la posibilidad de morir, que sin duda se va a cumplir.

En cuanto al dolor intenso, casi siempre tenemos recursos para solucionarlo y ser felices. El dolor emocional generalmente lo podemos eliminar o reducir a niveles bajos o moderados, y al mismo tiempo podemos tener otras emociones agradables y un grado de satisfacción vital muy alto, si aplicamos las técnicas del bienestar personal. Asimismo, el dolor físico generalmente también se puede eliminar o reducir a un nivel llevadero con la medicina y las técnicas de gestión del dolor¹⁰.

Pero es cierto que puede darse el caso improbable de que llegásemos a tener un dolor intenso que no pudiésemos evitar, que fuese muy duro de llevar y que tuviese perspectivas de ser duradero. Incluso en este caso tendríamos control, ya que tendríamos el recurso de aceptarlo, intentar cultivar otras sensaciones agradables, focalizarnos en lo positivo que hubiese en nuestra vida, como que nuestros seres queridos estén bien, intentar tener un nivel de satisfacción vital lo más alto posible ... y esperar a que pasase ese dolor, ya que todo dolor es efímero. Dure lo que dure, en realidad dura una fracción de instante en comparación con la eternidad. Y en última instancia casi siempre tenemos la posibilidad de quitarnos la vida, si consideramos que nos compensa en balance dejar de experimentar tanto ese dolor como las cosas agradables que nos ofrece la vida en el presente y que nos ofrecerá en el futuro, por lo que pase lo que pase en realidad no pasa nada.

Al analizar posibles escenarios desagradables o no deseados nos damos cuenta de que nada es terrible, alarmante o preocupante, sino que todo son simplemente fenómenos que suceden y que son neutros, siendo aquellas etiquetas construcciones mentales que nos hacen sufrir mucho más que si nos limitásemos a vivir los sucesos sin utilizar esas etiquetas. En determinadas situaciones puede ser correcto decir que tal situación puede ser una amenaza para nuestra vida o que nos puede provocar dolor o malestar,

¹⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.16. Las molestias y dolores físicos.

pero cualquier etiqueta o connotación adicional es inventada, sin corresponderse con la realidad. Cuando a una situación desagradable o no deseada la despojamos los pensamientos catastrofistas y de las imágenes y tonalidades apagadas, grises y oscuras que les suelen acompañar se queda simplemente en lo que es, lo cual es mucho más llevadero que un drama. Lo único “terrible” es creer que hay algo “terrible”.

Al deshacernos del alarmismo pasamos simplemente a tener pensamientos de aviso, como “si no uso el preservativo puedo coger alguna enfermedad y eso es algo que no quiero” o “me duele la pierna y si voy al médico probablemente me pueda curar”, es decir, pensamientos que se limitan a describir la realidad en términos de causas y efectos y que nos ayudan a conseguir aquellas situaciones que deseamos.

Aunque muchas veces no nos lo parezca, todo está en regla, todo está en orden, todo sigue su curso y en última instancia todo carece de relevancia. Pase lo que pase, no pasa nada. Mire adonde mire no hay más que un gran campo de partículas y energía que funcionan de una manera neutra, nada más que eso.

3.2.1.2. Pensamiento de impotencia

El pensamiento de impotencia, en el que probablemente hemos caído todos más de una vez, se basa en la creencia irracional de que somos víctimas de las circunstancias externas, sobre las que tenemos poco o ningún control, y de que por tanto poco o nada podemos hacer frente a ellas, de que no hay solución frente a las situaciones negativas, viéndonos sobrepasados e incapaces de actuar. Una expresión característica sería “no puedo” o “no hay nada que hacer”. Este tipo de pensamiento es muy tóxico y nos hace sentir deprimidos. Se divide en tres formas de pensamiento que están muy relacionadas:

- El pensamiento de impotencia en el presente, que se basa en la creencia irracional de que estoy desvalido e impotente para mejorar mi situación actual, de que tengo poco o ningún control sobre mi vida, estando totalmente a merced de los elementos. Para muchos problemas existen soluciones, pero incluso aunque no tuviésemos ningún tipo de control sobre nuestras circunstancias, tenemos un gran nivel de control sobre cómo reaccionamos interiormente frente a las mismas, es decir, sobre nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y la gestión de nuestras necesidades. Como mínimo, podemos intentar aceptar la situación, lo cual es un acto de potencia y de control, dado que representa una elección. Si elegimos la aceptación, no podemos estar impotentes.
- El pensamiento de desesperanza en el futuro o pesimista, que se basa en la creencia irracional de que el futuro será negativo y de que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo, viendo unos nubarrones al fondo que vienen inexorablemente hacia nosotros. La irracionalidad se basa, además de lo dicho para el pensamiento

de impotencia en el presente, en que generalmente no podemos predecir lo que sucederá en el futuro.

- El pensamiento victimista o auto-compasivo, que consiste en creer que somos desafortunados, unos pobres desagradados, en que tenemos mala suerte y en que merecemos compasión. Seguro que todos nos hemos dicho a nosotros mismos, en mayor o menor número de ocasiones, aquello de “¡Qué desgraciado soy!, ¿por qué me ha ocurrido esto precisamente a mí?” o “¡Qué mala suerte tengo!, no es justo”. La irracionalidad consiste en que inevitablemente todas las personas tenemos momentos de mala suerte con algunas cosas, pero también todos tenemos suerte con otras. A todos nos suceden cosas que no nos gustan y que no podemos controlar, pero también cosas que sí nos gustan, que generalmente son muchas y tendemos a no ver cuando pensamos en lo desgraciados que somos. Basta repasar nuestro Álbum de Pensamientos Agradables para darnos cuenta de esta irracionalidad. El concepto de “desgraciado” y de “pobrecito” son meras construcciones mentales. Prueba de que es algo relativo es que una persona puede ser rica, sana, guapa y tener otros elementos que desean la mayoría de las personas y sin embargo sentirse desgraciada y otra puede no tener nada de lo anterior y sentirse afortunada.



Es natural tener esos pensamientos alguna vez, pero si ello sucede muy a menudo y no nos damos cuenta de las cosas que sí nos salen como nos gusta caemos en un estado de desesperanza, producido por la percepción constante de nuestra incapacidad, y nos sentimos fracasados. En este caso se suele reaccionar ante todo lo que le perjudica en

la vida con una queja: “¿Qué he hecho yo para merecer esto?”. En muchas ocasiones la respuesta a esta pregunta sería que ello ha sido debido en parte a la pasividad, la resignación, el derrotismo y la forma de pensar negativamente.

El pensamiento de impotencia frecuentemente supone una generalización por la que en base a algo que no sucede como queremos extrapolamos y llegamos a la conclusión de que no tenemos ningún control de forma general, pero si recordamos momentos de nuestra vida en que nos sentíamos impotentes y al final pudimos hacer algo, nos damos cuenta de las exageradas que son las creencias de impotencia.

Normalmente no es un reflejo de la realidad actual, sino de nuestras vivencias infantiles y del pensamiento y la percepción de un niño que vivió hace mucho tiempo, en una época en que sí estábamos realmente indefensos, vulnerables y dependientes. Una de las características de los niños es sentirse víctimas de vez en cuando, especialmente si alguno de sus adultos más influyentes también tiene actitudes victimistas o si viven en un ambiente donde se les compadece constantemente, con comentarios como “pobrecito, se siente mal”. Al crecer, los resultados de las diferentes experiencias que vivimos, la educación, los ejemplos que recibimos y otras circunstancias hacen que se pierda o disminuyan este tipo de pensamientos y sentimientos o que aumenten y se establezca una actitud de víctima.

Por otro lado, si hemos sido víctimas de abuso físico, sexual o emocional, ya sea de niño, de adolescente o de adulto, el impacto de estas vivencias puede ser tan intenso que repercute a lo largo de toda nuestra vida. El sentimiento de ser una víctima no es inventado, ya que la persona que ha vivido algún abuso sí fue una víctima de las circunstancias, porque debido a su edad o situación no tuvo ni la fuerza ni la capacidad y conocimientos para cambiar esa situación o alejarse de ella. Pero ya no es así.

Una creencia que genera impotencia, desvalimiento y pesimismo es pensar que cuando estamos en una situación que no nos gusta ello durará siempre o al menos mucho tiempo, que las desgracias perdurarán y afectarán a nuestra vida para siempre, pero suele ser irracional, ya que frecuentemente se trata de simples contratiempos pasajeros y temporales que acaban pasando, ya que todo es efímero en la vida, en la naturaleza y en el universo. Por ello en vez de pensar “no puedo con las matemáticas” puedo decirme “en el pasado tuve problemas con las matemáticas” y en vez de creer que “cada vez que mi jefe me critica, me enfado mucho” puedo pensar “en el pasado cada vez que me jefe me criticaba, me ponía muy enfadado”.

Otra forma de ver las cosas que genera pesimismo es creer cuando un tema o varios temas concretos no van bien que nuestra vida en su conjunto va mal, lo cual también es erróneo, pues suele tratarse sólo de algún tema concreto y puntual que no va como a nosotros nos gustaría, habiendo otras cosas (generalmente muchas) que sí funcionan más o menos de una forma satisfactoria, tal como podemos ver si repasamos nuestro Álbum de Pensamientos Agradables.

También está la creencia, cuando tenemos una “derrota”, de que ello es a causa de nuestra

forma de ser deficiente e incambiable, por lo que no se puede hacer nada. Esta creencia tampoco suele ser correcta, porque en muchos casos haciendo algún cambio en la forma de abordar ese tema concreto podemos conseguir unos resultados más deseables.

A veces cambiar nuestra manera de hacer las cosas no es algo que se pueda conseguir de un día para otro, pero sí en un período de tiempo más largo, como meses o algunos años. Ello puede parecer algo lejano, pero en realidad sabemos por experiencia que el tiempo pasa rápido.

Bastantes personas tienden a creer que no pueden conseguir lo que quieren, incluso en muchas ocasiones en que sí sería posible si de verdad se lo propusiesen y se esforzasen en conseguirlo con perseverancia. En ese caso convendrá cultivar lo que Albert Bandura, profesor emérito de la Universidad de Stanford y uno de los psicólogos más citados en la literatura científica, ha designado como auto-eficacia, que consiste creer en que tenemos la capacidad de conseguir lo que queremos (“querer es poder”, como se dice coloquialmente).

Podemos aumentar esa auto-eficacia si nos inspiramos en personas que han conseguido lo que se han propuesto y si no fijamos pequeñas metas y trabajamos en conseguirlas, para luego pasar a otras más grandes. La ciencia ha probado que el que piensa de esta manera tiende a conseguir mucho más que el que piensa lo contrario, ya que persevera y se esfuerza más, con más energía, probando más cosas hasta que al final lo logra.

Otra creencia que nos hace sentir impotentes es pensar que nuestra felicidad, nuestra satisfacción y nuestra vida depende principalmente del entorno externo, de factores como el azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros, atribuyendo responsabilidades y méritos principalmente a otras personas. Es lo que Julian Rotter, investigador en la Universidad de Connectitut, denominó “locus de control externo”. Sin embargo, a lo largo de este libro veremos cómo nuestra felicidad depende principalmente de factores internos, como nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales o conductas.

Las personas que tienen un “locus de control interno”, es decir, que piensan que la mayor parte de nuestra felicidad y satisfacción depende de las decisiones que tomamos y de la forma en que vemos la vida y que los eventos ocurren principalmente como efecto de nuestras propias acciones, habilidades y esfuerzos, siendo por tanto en gran medida responsables de nuestra vida, tienden a sentirse con control sobre su vida, tienen una mayor capacidad de logro y suelen sentirse más felices.

Si afirmamos “me hizo enfadar”, damos la responsabilidad de nuestro enfado a alguien externo. Nos sentiremos mejor si decimos “dejó abierta la pasta de dientes y yo me enfadé”. Al fin y al cabo podía haber pensado que era divertido y reír, podía haber estado triste o no prestarle atención.

Como todo este tipo de creencias nos sientan mal, podremos optimizar nuestra felicidad si las vamos chafando con nuestro pie hasta irlas convirtiendo en una inocua arena fina. Para ello, además de cuestionárnoslas, nos ayudará si aprendemos a conse-

uir metas realistas¹¹, a tomar decisiones y solucionar problemas¹², a desarrollar nuestra motivación e ilusión¹³, a ver aspectos positivos de nuestra vida y a tomar conciencia de nuestras capacidades¹⁴.

3.2.1.3. Pensamiento exigente

El estilo de pensamiento exigente o perfeccionista se basa en ese extendidísimo dogma de fe de que las personas “deben” hacer las cosas o comportarse de una determinada manera, que la vida “debe” ser de una cierta forma y que “debemos” esforzarnos más, tener todo bajo control, ser los mejores o lo que sea, en definitiva, que la realidad “debe” ser de una determinada manera, muchas veces distinta a como realmente es. La expresión característica es “debería ...”. ¿Cuáles son mis “deberías”? ... tal vez muchos, ¿verdad? A veces nos quedamos sepultados en un auténtico alud de “deberías” que no nos deja ni respirar. Estas creencias irracionales generan principalmente presión, ansiedad, estrés, agotamiento, obsesión, sentimiento de culpa, de valer poco, de enfado, de rencor y de desprecio. Conforme nos vamos quitando este pesado lastre de encima vamos sintiendo una deliciosa sensación de liberación.



¹¹ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

¹² Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

¹³ Ver el apartado 4.1.5. Motivación e ilusión.

¹⁴ Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al futuro.

Generalmente no hemos llegado nosotros solitos en un momento dado de nuestras vidas a la conclusión de que “hay que” hacer las cosas de determinada manera mediante unas fórmulas matemáticas tan rigurosas e irrefutables como el Teorema de Pitágoras, sino que nos han venido desde fuera inculcadas mediante la educación, el adoctrinamiento y las influencias familiares y sociales en base a unas simples opiniones muy cuestionables.

Por ello, es relativamente fácil de darse cuenta de la irracionalidad de los “deberías”, ya que no existe ninguna ley del universo que diga que las cosas “deben” hacerse o ser de alguna manera. Desde un punto de vista objetivo y racional, los fenómenos suceden en base a leyes de causa y efecto y a otros posibles principios que rigen el universo¹⁵ y no en base a “deberías” y “obligaciones”. Prueba de ello es que el mundo no funciona según nuestros “deberías”.

Puede ser útil para determinados propósitos hacer las cosas de una manera y no de otra. Puede ser beneficioso para el bien general que haya leyes y normas que sancionen determinados comportamientos, como matar o robar, así como promover valores como el respeto, la tolerancia o la solidaridad. Pero no por ello existe una ley universal que diga que existe esa “obligación”. Genera menos presión un pensamiento basado en posibilidades, opciones, elecciones y preferencias que no un estilo de pensamiento dogmático en términos de “obligatorio” o “necesario”.

Mi felicidad mejorará si identifico y cuestiono mis creencias sobre prohibiciones, imposiciones y deberías. Vigilo mi forma de hablar y de pensar. ¿Utilizo mucho palabras como “debo”, “tengo que” o “debería”? En este caso puedo cambiarlas por palabras como “puedo”, “deseo”, “quiero”, “me gustaría” o “decido”. Mis creencias sobre lo que no puedo o debo hacer me pueden llegar a limitar y constreñir del mismo modo que cuando a un prisionero lo atan y lo amordazan para que no se pueda mover. Me hacen rígido e intolerante hacia mí mismo y hacia los demás, ya que si aplicamos los “deberías” hacia nosotros mismos también lo hacemos hacia los demás y viceversa.

¹⁵ Las leyes de causa y efecto rigen el universo más cercano a nosotros, el que conocemos más directamente a través de nuestros 5 sentidos, el mundo estudiado por ramas de la ciencia como la química, la biología, la geología, la historia, la economía o la psicología. Así, vemos cómo una enfermedad puede ser causada por elementos como virus, bacterias o sustancias tóxicas unido a veces a una bajada de nuestro sistema inmunológico. Vemos también cómo una nueva vida humana es provocada por unión de un espermatozoide y un óvulo, cómo la muerte se produce por dejar de funcionar algunos de nuestros órganos o cómo el amor es provocado por una serie de reacciones químicas y biológicas en nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Sin embargo, para ser del todo precisos y científicos, conviene matizar que el mundo más lejano que no podemos percibir con nuestros sentidos, ya sea por su distancia e inmensidad, como la galaxias o la energía oscura estudiadas por la cosmología, o por su pequeñez, como las partículas y la energía de que se componen estudiados por la física cuántica, en la actualidad todavía no se conoce bien cómo funcionan y las leyes que los rigen, y ni siquiera existe la seguridad plena de que se rijan por leyes de causa y efecto y de que su forma de funcionar sea predecible y cierta.

Hay un “debería” que nos hace sentirnos especialmente mal y que dice que debemos hacerlo todo bien y ser competentes y perfectos o casi perfectos en algunas o muchas áreas de nuestra vida. El resultado de esta creencia irracional es culparnos y despreciarnos por los sucesos inevitables que no son como queremos y reducir nuestra autoestima, además de tener unas exigencias excesivamente altas hacia nuestra pareja, hijos, amigos y otras personas que perjudican nuestras relaciones. Esta creencia no sólo es irracional porque desde un punto de vista objetivo no existe esa obligación, sino que además es imposible de cumplir, ya que todos hacemos con bastante frecuencia cosas que no llevan al resultado esperado o que con el tiempo nos parecen errores. En vez de exigir la perfección, es más realista buscar la excelencia, es decir, hacer lo que razonablemente podamos.

Hacer este trabajo lleva tiempo, ya que se trata de creencias generadas desde la más tierna infancia por la educación, la familia y el entorno social. En su momento entraron en nuestra mente sin que las pudiésemos cuestionar, pues los niños no suelen tener esa capacidad de cuestionamiento, y quedaron grabadas en lo más profundo de nuestra mente, del mismo modo que un CD queda grabado con la música o la información que le introducen.

Entender cómo funciona nuestro cerebro nos ayuda cuestionarnos este tipo de creencias. En nuestra mente tenemos varios “yos”, que Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, los llamó el ego, el superego y el id y que en análisis transaccional se llaman el niño, el padre y el adulto.

El niño es esa parte de nosotros en que sentimos, pensamos, hablamos y actuamos como cuando éramos niños. Es una parte de nosotros donde predomina la afectividad, las emociones, la espontaneidad, la expresión, la creatividad y la intuición.

El padre es esa parte de nuestro “yo” en que sentimos, pensamos, hablamos y actuamos como nuestros padres, los profesores que nos educaron y las personas, libros y medios de comunicación que nos influenciaron. Es una especie de código lleno de preceptos sobre lo que se debe hacer en la vida y lo que no. Es parecido a un ordenador, donde la programación va quedando grabada y en determinados momentos reproducimos interna y externamente programas y programaciones con las enseñanzas, influencias y actitudes recibidos de nuestro entorno social, especialmente durante nuestra infancia. Ahí ha quedado grabada la cultura, las tradiciones, las normas, los valores, la concepción del mundo y de la vida. Es nuestra voz de la conciencia.

El adulto es esa parte de nuestro “yo” más racional, lógica y objetiva en que procesamos la información que recogemos de nuestro exterior, por medio de mis sentidos, y del interior. Recogida la información, nuestro “yo” adulto la clasifica, la analiza, la organiza, saca deducciones lógicas, evalúa las opciones, estima las posibilidades de éxito de cada una de ellas, toma decisiones razonables y convenientes en la situación presente, pone en práctica las decisiones, las revisa y las ajusta si es necesario. Es una especie de máquina que procesa la información que recibe.

Para ser libres de verdad, necesitamos que nuestro “yo” adulto sea respetuoso y considerado con nuestro niño interior y que cuestione al padre, quedándose del mismo con lo que

considera positivo y útil y liberándose del resto. Puedo crear otro padre con unas pautas sobre cómo vivir la vida que sean más lógicas y flexibles, que estén basadas en el análisis racional más que en convencionalismos y concepciones dudosas. Me puedo dar permiso a mí mismo para hacer todo aquello que no suponga violación de los derechos de los demás. Del mismo modo que en muchas tiendas si me dan una prenda que no me sienta bien la puedo cambiar por otra, si me han dado una creencia que no me viene bien también la puedo cambiar.

Tengo derecho a liberar mis instintos, mi parte más natural, mi niño interior, siempre dentro del respeto a los derechos y libertades de los demás y sin hacer daño a nadie. Si detecto que una parte de mí está reprimiendo y constriñendo a mi niño interior y no le permite hacer algo, me puedo decir que me doy permiso. Puedo dejar que ese caballo libre que tengo dentro de mí se suelte de la cuerda que lo mantiene atado a la pared y pueda corretear libremente por el campo.

3.2.1.4. Pensamiento valorativo

Un tipo de pensamiento irracional muy extendido es el pensamiento valorativo o juicios de valor, que suele ir vinculado al pensamiento exigente y que se basa en la creencia de que hay conductas, personas, situaciones, circunstancias o lo que sea que son “buenas” o “malas”, “mejores” o “peores”, “superiores” o “inferiores”, “virtuosas” o “miserables”, “admirables” o “despreciables”, “adecuadas” o “inadecuadas”, “que funcionan” o “que fallan”... ¿me suena todo esto?. Consiste en juzgarnos, valorarnos, evaluarnos, categorizarnos, clasificarnos, criticarnos, compararnos y degradarnos a nosotros mismos, a los demás, a las situaciones o a lo que sea, viendo por doquier debilidades, fallos y limitaciones. Una expresión característica sería “soy reprobable” o “es reprobable” o “tal persona es demasiado...”.



Este tipo de creencias irracionales son muy dañinas, causando emociones desagradables de rechazo, desprecio o incluso aversión y odio hacia todo aquello que consideramos “malo”, “inferior”, “despreciable”, “pecaminoso”, “repugnante” o lo que sea, incluyéndome a mí mismo. También daña las relaciones si juzgo negativamente a los demás, lo cual me hace sentir mal. ¿Cuánto trabajo de limpieza necesitaría hacer en mi mente para dejarla impoluta de este tipo de creencias? ... bastante, ¿verdad?

Se trata de un tipo de creencias que pueden estar muy arraigadas, como si nos hubiesen grabado nuestro cerebro con un hierro ardiendo y hubiese quedado una marca profunda. Pero esas marcas pueden deshacerse gradualmente si nos damos cuenta de la irracionalidad de dichas creencias, que estriba en que desde un punto de vista objetivo y racional, las personas, conductas, circunstancias, animales u otros elementos de la naturaleza no son ni “buenos” ni “malos”. Son simples fenómenos de la naturaleza que se rigen por leyes de causa y efecto y otros posibles principios del universo. Son neutros. El concepto de lo “bueno” y lo “malo” son meras invenciones humanas. A veces convertimos distorsionadamente lo que nos gusta o deseamos en algo “bueno”, “mejor” o “superior”, añadiendo etiquetas fabricadas por nuestra mente, cuando lo único que hay es eso: simples cosas que nos gustan o deseamos.

Prueba de que esta creencia es errónea y no una verdad universal es que los criterios por los que se definen lo que se considera bueno, virtuoso o mejor varía según cada sociedad, grupo social y época: unos dicen que la superioridad la da el dinero y otros que la da la belleza, unos valoran la juventud y otros la madurez y la experiencia, unos dan valor al coraje guerrero y agresivo y otros que al comportarse de forma civilizada y pacífica, para unos es superior el que tiene el tener el máximo número de esposas y para otros el tener sólo una o ninguna, algunos valoran el recato y otros el máximo éxito sexual, algunas culturas dan valor a la virginidad antes del matrimonio y otras la ven como algo negativo, para algunos lo virtuoso consiste en seguir pía y fervorosamente determinados dogmas religiosos y para otros es mejor ser libres.

Para que el ser humano pueda ser feliz y tener relaciones satisfactorias con otras personas le puede resultar beneficio seguir ciertas pautas, como respetar a los demás y tratarlos bien, pero ello no significa que objetivamente eso sea lo bueno y lo contrario sea lo malo, sino algo que nos puede gustar y que queremos porque nos hace felices a nosotros y a los demás.

Es más racional y lógico pasar de este estilo de pensamiento a otro que describa lo que existe y sucede a nuestro alrededor y sus relaciones de causa y efecto de forma objetiva, por lo que es, sin añadir valoraciones. Es racional describir las ventajas e inconvenientes de determinadas cosas para nuestra supervivencia, para nuestro bienestar y el de los demás, para nuestra salud o para el logro de algún objetivo que deseamos. Es racional decir que algo me gusta o no me gusta, lo deseo o no lo deseo. Es irracional convertir esos hechos objetivos en una valoración. Conforme vamos racionalizando a lo largo del tiempo se va desvaneciendo el filtro valorativo con que lo vemos todo y nos vamos sintiendo liberados.

Dentro del pensamiento valorativo existen tres sub-categorías que nos hacen especial daño: el pensamiento del valor personal, el pensamiento en términos de buen/mal funcionamiento y el pensamiento en términos de maldad.

Pensamiento del valor personal

El pensamiento del valor personal consiste en creer que unas personas tienen más valor que otras y que ese valor depende de nuestras capacidades, nuestros logros, lo bien que hagamos las cosas, la aprobación de otras personas, el ser amado por otros o lo que sea. Nos solemos identificar con una cierta imagen de nosotros mismos: tenemos tanto dinero y estatus social y por tanto valemos tanto, tenemos tanta cultura y por tanto somos tanto, tenemos tal nivel de belleza y por tanto somos mejores o peores.

Cuando nos otorgamos un valor bajo, esta creencia irracional nos daña la autoestima, nos puede llegar a hacer sentir muy mal y provocar tendencias añadidas en nuestra personalidad que todavía nos hacen sentir peor, como el perfeccionismo. Si nos damos un valor alto, nos puede hacer sentir muy mal cuando nos critican o sucede algo que pone en cuestión ese valor, además llevarnos a la prepotencia, lo que daña nuestras relaciones. También daña las relaciones si damos un valor bajo a los demás y ello también nos hace sentir mal.

La irracionalidad consiste en que el concepto del valor de la persona es una invención del cerebro humano, ya que desde un punto de vista objetivo las personas ni tienen “valor” ni lo dejan de tener. El ser humano es, desde una perspectiva científica y racional, un conjunto de átomos, moléculas y células que funcionan en base a relaciones de causas y efectos... ¡punto! La realidad objetiva y científica es que en el universo nada tiene valor. La persona puede tener un peso, un volumen, una masa o una temperatura que puedan constatarse, pero no valor.

No sólo no somos mejores o peores que cualquier otro elemento de la naturaleza o del universo, sino que además, desde el punto de vista de la física esencial, somos lo mismo: energía en constante cambio que se va expresando en forma diferentes. Lo que nosotros creemos que somos en realidad científicamente es un poquito de materia, una porción ínfima de la materia existente en el universo, sin tener ni más ni menos valor que un trozo de una montaña, un poco de aire, un pedazo de una nube o una parte del plasma que compone una estrella. Ninguna de las partículas del universo tiene más o menos valor que las partículas que conforman mi cuerpo y mi mente en este momento. Ni siquiera la más grandes de las galaxias vale más que el más pequeño de los planetas, ni éste que un ser vivo, ni éste que un hígado, ni éste que un átomo. Es más lógico pensar que todos somos iguales en el sentido de que todos somos un grupo de partículas que funcionamos en base a unas leyes de causa y efecto.

Una consecuencia del pensamiento del valor personal es el pensamiento jerárquico, que se basa en esa creencia que tantos de nosotros hemos recibido de que otras personas o animales son inferiores o superiores a nosotros, como si viviésemos en una especie

de gran escalera jerárquica en la que cada uno se encuentra en un peldaño específico, creyendo por ejemplo que un embajador está por encima de otras personas con empleos con menos prestigio social o de los que no trabajan o que determinados países ricos y poderosos están por encima de otros con menos recursos. Esta creencia irracional genera sentimientos de inferioridad o superioridad que nos pueden hacer sentir mal a nosotros y a los demás y que pueden causar abusos, daños y crueldades a personas o animales por considerarlos inferiores. Y de hecho es lo que llevó a convertir a millones de africanos en esclavos para hacerlos trabajar en plantaciones en América, a la explotación por parte de los europeos de los pueblos a los que sometieron en sus colonias y al genocidio nazi, así como a utilizar a los animales a nuestro antojo.

Otra consecuencia del pensamiento del valor personal, muy relacionada con la anterior, es que a veces podemos llegar a creer que tenemos más cualidades de las que realmente tenemos y que por tanto somos superiores, lo que nos lleva a sobrevalorarnos, lo que a su vez provoca desilusión, frustración y autodesprecio cuando inevitablemente la realidad nos demuestra que nos estamos engañando. Suele ir a unido a pensar que los demás tienen menos cualidades de las que realmente tienen y que son inferiores, todo lo cual nos lleva a ser prepotentes, presuntuosos y a devaluar y despreciar a los demás, incluso a veces a explotarlos, lo que les resulta desagradable y hace que se distancien de nosotros, por lo que nos cuesta tener relaciones satisfactorias. Esa forma de pensar se muestra incluso en nuestra forma de expresarnos, que es arrogante y ostentosa. También podemos llegar a creer lo contrario.

El sentido de la superioridad o el valor son meras construcciones mentales inventadas por el cerebro humano que no tienen ningún soporte por parte de la física, la biología, las matemáticas ni ningún tipo de ciencia ni sentido de la lógica. Es, por tanto, un tipo de pensamiento acientífico, irracional y supersticioso, por mucho que creamos fervorosamente en él.

Pensamiento sobre el buen o mal funcionamiento

Dentro del pensamiento valorativo se encuentra también esa creencia de que algo falla en nosotros, en los demás o en las cosas, de que no estamos bien o de que no somos suficientemente buenos o adecuados. Este tipo de creencias nos pueden hacer sentir muy mal si las aplicamos a nosotros mismos, pero la buena noticia es que son irracionales, ya que desde un punto de vista lógico en el universo no hay nada que falle o que funcione bien o mal o que sea suficientemente bueno o no. Desde la perspectiva científica, el universo se compone de una infinidad de elementos que funcionan en base a relaciones de causa y efecto, y no de buen o mal funcionamiento.

Los seres humanos son algunos de los elementos que componen ese universo, como lo pueden ser las plantas, las piedras, las estrellas, los agujeros negros, los fotones u otros tipos de materia o energía, y no funcionan ni bien ni mal, sino que simplemente funcionan.

Es técnicamente correcto decir que algo no funciona conforme nos gustaría o conforme determinadas personas esperan, pero no que es sí funcione bien o mal. Podemos desear cambiar ciertas conductas, actitudes, emociones o pensamientos para sentirnos mejor, para que los demás nos aprueben o nos aprecien o para estar más sanos, para sobrevivir o lo que sea, pero eso que queremos cambiar es en sí mismo algo neutro, por mucho que a nosotros nos parezca lo contrario.

Objetivamente hay tipos de conductas, pensamientos o emociones más orientados a la supervivencia de nuestra vida y de nuestros genes que otras, pero ello no significa que funcionen mejor ni peor. Como consecuencia de unas causas, pueden tener lugar unos fenómenos en mi cuerpo y en mi psique que dañen mi capacidad de sobrevivir, de realizar determinadas actividades, de relacionarme, de ser feliz o lo que sea, pero desde un punto de vista objetivo ello no significa que yo no esté suficientemente bien, sino que son simples fenómenos neutros entre los muchos que tienen lugar en cada momento en el universo.

La razón por la que cometemos esta irracionalidad es porque nuestra mente está influida por la concepción cultural y genética de lo que funciona bien y lo que falla. Por un lado, desde niños nos inculcan explícita o implícitamente las formas de comportarse, de pensar, sentir, expresarse corporalmente y en general de funcionar que se consideran apropiadas y las que se ven como inadecuadas. Son concepciones que varían entre sociedades, épocas, clases sociales, grupos, familias e individuos, por lo que es fácil darse cuenta de la subjetividad de estas creencias.

En cambio es mucho más difícil cuestionarse estas ideas cuando el origen es genético y estamos programados para tenerlas incluso antes de que nacemos. Tenemos un código innato de lo que es óptimo funcionamiento y lo que no lo es, en función de si ese funcionamiento está más o menos orientado a la supervivencia de nuestro organismo y de nuestros genes.

Sin embargo, desde un punto de vista científico la supervivencia de nuestro organismo no significa un mejor funcionamiento. Ya hemos visto que objetivamente nuestra vida no es más que una forma de organizar partículas y energía como cualquier otra, como puede ser un grupo de partículas y energía estructurada en forma de sal, de elefante o de vapor de agua. Si perdiésemos nuestra vida nuestras partículas y energía se organizarían bajo otras formas, como tierra o gas, pero ello no significaría que las partículas y energía que nos componen funcionasen peor o que el universo en su conjunto lo hiciese. Todo funcionaría de una forma diferente que no sería ni peor ni mejor.

Tampoco la supervivencia de nuestros genes supone un mejor funcionamiento en ningún sentido. Nuestros genes no son más que un código que determina que las partículas y energía se organicen de la forma en que lo hacen, código que se hereda de padres a hijos y que es el que hace que se junten átomos para crear 2 brazos y no 20 en un mismo cuerpo, o para que dentro de las venas las partículas se organicen formando sangre y no mercurio. Para ser más precisos, la forma en que se estructurarán las partículas que nos componen vendrá determinada en función de la interactuación de esos

genes con el ambiente. Así, según el tipo de alimentación que tenga una persona, sus genes podrán provocar que se junten las partículas de forma que pesen entre 50 y 100 kg., pero no un millón de toneladas, o que una persona pueda juntar partículas hasta tener una altura entre 1,60 y 1,80 metros, pero no 1 km.

Esta forma de juntar partículas y estructurar energía que regulan nuestros genes es una simple forma más de las muchas que hay en el universo, como puede ser la forma de mariposa, de oxígeno o de lava. Ninguna es mejor ni peor, ninguna es relevante o importante en sí misma, como tampoco algo digno de conservar y mantener o que funcione mejor ni peor, sino simples fenómenos neutros. De hecho, inevitablemente todas ellas cambian constantemente con el tiempo, desapareciendo unas formas y creándose otras.

Incluso en las personas que creemos biológicamente que “mejor funcionan”, las más orientadas a su supervivencia y a la de sus genes, o sea, las más sanas, fuertes, bellas, con más habilidades sociales, recursos económicos y de todo tipo, exitosas con compañeros sexuales y parejas, que tienen más descendencia y que cuidan mejor de la misma, todos esos activos tan adecuados para la supervivencia y la de sus genes serán en vano para conseguir ese fin. Y ello es así porque tarde o temprano morirán y aunque perpetúen sus genes en las generaciones siguientes en cada generación que pase quedarán menos de esos genes y es prácticamente seguro que llegará un momento en que ya no quedará ninguno de ellos, tanto como que tarde o temprano la especie humana desaparecerá en su totalidad del planeta e incluso el mismo planeta, y además todo ello en una fracción de instante, si lo vemos desde la perspectiva de la eternidad. Y desde una visión objetiva y científica todo ello ni es bueno ni es malo, como tampoco supone buen o mal funcionamiento, sino que simplemente es. Por tanto es una ilusión creer que todo aquello que lleve a nuestra supervivencia y la de nuestros genes es bueno, adecuado, correcto y buen funcionamiento.

En la naturaleza es perfectamente natural que tarde o temprano un árbol muera, que una planta se marchite y se acabe convirtiendo en abono, que un animal sufra una herida en alguna parte del cuerpo que le impida funcionar como lo hacía antes o que a un ser humano uno de sus órganos deje de funcionar o funcione de una manera que le impida hacer todo lo que quiera hacer, así como que tenga un tipo de cuerpo o personalidad con unas limitaciones que le impidan conseguir todo lo que le gustaría.

Todo eso forma parte del funcionamiento normal del universo, del mismo modo que lo es que una estrella se apague, que un meteorito se vaya deshaciendo al volar por el firmamento o que una roca se vaya erosionando por la acción del viento. Todo eso no son más que simples fenómenos del universo que ni funcionan bien ni mal, sino que simplemente funcionan en base a las leyes del universo. Nosotros nos fijamos a menudo unos estándares subjetivos de lo que funciona adecuadamente o de forma satisfactoria o que nos gusta, o de modo que lleve a los resultados que deseamos, pero no es más que algo subjetivo.

Y de nuevo toda esta racionalización no es para pasar a funcionar de una manera que comprometa nuestra supervivencia, que por instinto no lo haremos, sino para no

sentirnos mal con este tipo de pensamientos.

Ello también implica que nuestras creencias de que nuestro cuerpo o el de otra persona es “demasiado” gordo, o feo o viejo, o de que tal persona es “demasiado” lenta, tonta o lo que sea, también son supersticiosas. Se trata de valoraciones subjetivas; desde un punto de vista objetivo en el universo todo es simplemente lo que es, ni demasiado ni demasiado poco. Todo tiene una naturaleza neutra, desde la antimateria hasta los pechos de una mujer.

Pensamiento en términos de maldad

El estilo de pensamiento en términos de maldad consiste en la creencia irracional de que algunas personas, animales o lo que sea son malos y malvados. Genera rabia, odio, rechazo y agresividad. Si creo que alguien es malo, me puedo hacer esta pregunta: ¿Estoy seguro de que esa persona es mala o más bien lo que sucede es que ha hecho algo que ha causado un daño a alguien? La irracionalidad está en que desde un punto de vista objetivo alguien puede tener ciertas conductas abusivas, poco respetuosas o incluso abiertamente maltratadoras y crueles en determinados momentos, y se puede probar lo anterior observando las conductas de esas personas, pero en la naturaleza no hay un concepto objetivo de personas malas que pueda probarse, sino que más bien se trata de una idea inventada subjetivamente por los seres humanos. Desde un punto de vista objetivo, lo que existe realmente es una persona o animal que se compone de un conjunto complejo de sentimientos, pensamientos y conductas tanto destructivos como constructivos y neutros, por lo que no es objetivo definir a alguien como malo en su globalidad.

Cuando vemos a alguien como malo o malvado, frecuentemente estamos exagerando y lo estamos viendo más nocivo y dañino de lo que realmente es. Podemos pensar que una persona es mala porque ha hecho algo que no nos ha gustado, pero tal vez sus hijos y otras personas le tienen adoración y creen que es muy buena porque se ha portado muy bien con ellos. Quizás lo consideremos nuestro enemigo, pero quién sabe si el día de mañana será nuestro amigo.

Muchas veces no queremos ver parte de los elementos que componen esa persona. En ocasiones se trata de personas que sufren, que están frustradas, amargadas o muy tensas que descargan o proyectan de algún modo su malestar en los demás, todo lo cual puede cambiar en el futuro. Puede tratarse de personas ignorantes que no saben que están provocando daño a los demás, que creen que están haciendo menos daño del que realmente causan o que piensan que infligir daños a los demás en determinadas circunstancias es lo correcto, creencias de cuya falsedad se pueden dar cuenta con el tiempo. En vez de decir tal cosa o persona es mala, podemos describir qué ha sucedido o qué ha hecho tal persona, sus causas y sus consecuencias en nosotros u otras personas.

También está esa creencia de que yo soy malo, posiblemente porque alguien me lo dijo en el pasado, pero no tengo por qué creérmelo. ¿Dónde está probado que eso sea cierto? Si he cometido algún acto que haya dañado a alguien, puedo evitar volver a hacerlo en el

futuro e intentar compensar a aquellos a quienes haya dañado, pero la realización de determinadas conductas dañinas concretas no me convierte en malo en toda mi integridad.

3.2.1.5. Pensamiento de dependencia

El estilo de pensamiento de dependencia, de necesidad, adictivo, impaciente o urgente se basa en esa convicción tan difundida de que tenemos la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, la admiración, el ser perfecto, el tener éxito, el conseguir una meta o bien material concreto, el tener un tipo de cuerpo determinado, el consumir alguna sustancia o lo que sea. En definitiva, se trata de creer que es necesario o importante que la realidad sea de una determinada manera, muchas veces diferente a como realmente es. La expresión característica sería “necesito...”, “es muy importante” o “es fundamental”. Esta creencia irracional genera deseos intensos, desagradables, obsesivos y compulsivos, frustración, tensión, ansiedad y adicción y está muy relacionado con el pensamiento alarmista, ya que si creemos que algo es necesario, básico y esencial, como algo de vida o muerte, inconscientemente creeremos que el no tenerlo es una amenaza, que es algo horroroso.

Creemos necesitar tantas cosas para vivir... el móvil, Internet, el coche, tener la vivienda adecuada, tener los ingresos adecuados, la pareja adecuada, salud... y yo... ¿qué creo que necesito en mi vida?

Generalmente detrás de cada uno de nuestros deseos intensos, obsesivos y compulsivos existe un estilo de pensamiento que consiste en creer que eso que deseamos es algo que necesitamos de verdad, como el oxígeno, algo imprescindible, esencial, fundamental o muy importante, algo de lo cual dependemos, y que sería insoportable u horrible no tenerlo. Pero si nos paramos a reflexionar y racionalizar empezamos a tomar conciencia de que en realidad eso que tanto deseamos no suele ser ni imprescindible ni dependemos de ello. Nos afanamos por las cosas externas y nos aferramos a ellas, pero si lo pensamos bien, aparte de aquello que necesitamos estrictamente para sobrevivir, como algo de comida, bebida y oxígeno, en realidad no necesitamos nada más ni para vivir ni para ser felices ...

... ¡Y algunos individuos ni siquiera eso! Como el caso de Prahlad Jani, un yogui de la India que vive en un cueva sin comer ni beber (sólo 1 sorbo de agua cada 15 días) y que dice que consigue la energía a través de la meditación. Unos científicos del Ministerio de Defensa de la India lo mantuvieron aislado en un hospital y bajo vigilancia con cámaras las 24 horas del día durante 2 semanas sin comida ni bebida. Tras concluir la prueba no observaron ningún deterioro de su estado general y el neurofísico Sudhir Shah certificó que realmente vivía sin comer ni beber.

Satisfacer nuestras diferentes necesidades puede hacer aumentar nuestra calidad de vida y puede ser algo que muchas personas prefieren o desean, pero ello no quiere decir que sean estrictamente necesarias para ser feliz. Las llamamos necesidades porque

de algún modo lo necesitamos, nos lo pide el cuerpo y en última instancia nos ayuda a nuestra supervivencia y la de nuestros genes, pero ello no quiere decir que sean necesidades absolutas, sino que más bien son unas necesidades relativas. Muchas personas pueden estimar conveniente intentar satisfacerlas, pero no es algo de vida o muerte o algo de gran trascendencia e importancia. Muchas de nuestras necesidades en realidad sólo lo son en la medida en que lo creamos que lo son.



De hecho, algunos experimentos científicos demuestran que las personas más felices son justamente ciertas personas que simplifican su vida y renuncian a determinadas necesidades, como las de estatus, las de prosperidad, las sexuales o incluso las sentimentales, para concentrarse en una vida dedicada a la meditación, lo que parece demostrar que la felicidad no consiste tanto en cubrir las diferentes necesidades que deseemos cubrir como en el grado de habilidad para ser feliz que hayamos desarrollado a través de nuestro trabajo interior.

Si tengo la creencia de que dependo de algo diferente a mis necesidades básicas, puedo sustituirla por la creencia más realista de que lo que necesito para ser feliz es cubrir las necesidades realmente esenciales, como la comida o el agua, que puedo intentar satisfacer el resto de necesidades que estime oportuno y que mejoraré mi bienestar personal aprendiendo a estar tranquilo y en paz con aquellas necesidades no satisfechas.

Es más, desde un punto de vista objetivo ni siquiera vivir es algo necesario ni importante. Puede ser algo que nos gusta o que deseamos, pero el concepto de necesario e importante es una mera construcción mental. Darnos cuenta de esto no nos lleva a dejar de proteger nuestra vida, ya que tenemos un instinto de supervivencia, sino a aferrarnos menos desesperada y angustiosamente a ella y a dramatizar menos la muerte.

Cuando pensamos que determinado elemento es importantísimo, fundamental o esencial, nos sentiremos mejor si nos damos cuenta de que en el universo no existe ese ente llamado

Importancia. Podemos encontrar átomos, electrones, fotones o estrellas, pero por mucho que busquemos no encontraremos la Importancia. Es una construcción mental que sólo está en el cerebro, igual que los fantasmas o Santa Claus.

En el universo no hay nada que sea importante ni deje de serlo. Simplemente se compone de una cantidad inmensa de partículas, energía y fenómenos relacionados entre ellos en forma de red en la que ninguno de sus componentes es relevante o destacable, sino un simple elemento más que funciona en base a leyes de causa y efecto y otra leyes que rigen el universo... y además un elemento minúsculo con respecto a la totalidad de ese universo. Cuando nos damos cuenta de lo efímera que es nuestra vida, que dura una fracción de instante en comparación con la duración del universo, vemos que en realidad nada de lo que nos sucede es importante y que todo acaba pasando fugazmente, por lo que no merece la pena tomarse nada muy en serio.

Una prueba clara de que el concepto de la importancia es una construcción subjetiva es que cada persona da importancia a cosas diferentes. Algunas personas incluso creen que su vida no es importante y la sacrifican en aras a otras cosas que consideran más importantes, como el honor, la victoria en la batalla o la religión, las cuales para otras personas carecen de valor.

Una persona mayor que ve cómo juegan los niños sabe muy bien que sus juegos tienen poca trascendencia. No se siente ni entusiasmado ni molesto por lo que sucede en los juegos, mientras que los niños se lo toman muy en serio, como si fuese algo realmente muy importante. Nosotros somos como ellos. Por ello conviene cambiar la creencia de que “esto es muy importante” por “esto tiene tales ventajas e inconvenientes”.

Otro estilo de pensamiento que genera deseos intensos y desagradables es la idealización, que es cuando nos viene consciente o inconsciente la idea de que conseguir el objeto deseado será algo maravilloso y fantástico, mejor de lo que realmente será, centrándonos en las ventajas que tendrá esa situación y omitiendo los inconvenientes. Creemos que eso es algo 100% deseable. A veces somos tan ingenuos e inocentes que envolvemos algo que deseamos con un halo de luz resplandeciente y sólo vemos esa luz, negándonos a ver lo que realmente hay detrás de la misma.

Como consecuencia de esta forma de pensar, creemos que tenemos mucho que ganar o perder, de que se trata una gran oportunidad aprovechar, de que si lo conseguimos será maravilloso y si no será terrible. Pero fácilmente nos daremos cuenta de esa irracionalidad si nos paramos a enumerar los aspectos desagradables del objeto deseado, a colocar en el platillo de los inconvenientes que hay en la balanza todas y cada una de las desventajas que supondrá para nosotros el proceso de luchar por conseguir eso y la consecución en sí misma, así como a pensar de forma realista cómo será realmente nuestra vida si conseguimos eso que deseamos, con las carencias que habrá.

Conseguir eso que deseamos puede tener algunas ventajas, pero normalmente también tiene inconvenientes que no queremos ver cuando idealizamos. Para darnos cuenta del error que supone la idealización podemos recordar cosas que deseábamos mucho en el pasado y que ahora nos causan una cierta indiferencia. En el pasado creímos que eran maravillosas, pero luego nos dimos cuenta de que no lo eran tanto y que detrás de ese

espejismo había una situación más prosaica o incluso a veces claramente negativa.

Por otro lado, si conseguimos eso que deseamos, ello nos dará una satisfacción, pero no por ello nuestra vida pasará a ser maravillosa. En ocasiones creemos inconscientemente que cuando consigamos eso ya nos sentiremos satisfechos y saciados, pero eso es un engaño, pues esa satisfacción durará unos instantes para enseguida pasar a desear otra cosa y volver a sentirnos insaciados. Además, aunque consigamos eso que deseamos igualmente seguiremos teniendo en esencia las mismas sensaciones desagradables que tenemos ahora: seguiremos teniendo los mismos pensamientos negativos, las mismas emociones desagradables como la ansiedad frente a las cosas que nos producen ansiedad, enfado frente a lo que nos produce enfado o tristeza frente a las pérdidas, seguiremos sintiendo tensión en ocasiones y dolor y molestias físicas entre otras.

Existen otras dos creencias irracionales que nos llevan a aferrarnos a personas, dinero, posesiones, el cuerpo, etc. La primera es pensar que realmente poseemos esos elementos, que somos dueños de ellos, que son de nuestra propiedad. Pero desde un punto de vista objetivo y científico eso es ilusorio, por mucho que existan leyes humanas que reconozcan la propiedad privada sobre bienes materiales o incluso sobre personas u otros seres vivos, ya que simplemente somos una agrupación efímera de partículas en que se manifiesta la energía que compone el universo, del mismo modo que ésta se manifiesta de muchas otras formas en cada momento, sin que ninguna de sus manifestaciones posea a otra u otras de sus manifestaciones. Podemos disfrutar de esos elementos de forma temporal, pero nada más que eso.

La otra creencia irracional tiene que ver mucho con lo anterior y consiste en pensar que las cosas (amistades, amor, personas, posesiones, situaciones, etc.) son permanentes, estables, duraderas, lo que nos lleva a aferrarnos a ellas y a esperar ilusamente que siempre las tendremos. Pero si aprendemos un poco sobre física, química o biología nos daremos cuenta que todo es efímero e impermanente, que todo en la naturaleza y el universo está en constante cambio si esperamos suficiente tiempo y que nada perdura.

Incluso los seres inanimados están sujetos a cambios constantes: continentes, montañas, rocas, playas, océanos, la tierra, la atmósfera, incluso las estrellas y las galaxias cambian con el tiempo. Como los seres humanos vivimos tan poco tiempo tendemos a creer que esas cosas son incambiables, pero no lo son. Nada lo es. Nosotros también estamos en continuo cambio, tanto nuestra mente como nuestro cuerpo. Entrenar nuestra conciencia nos da la prueba de cómo cambia nuestra mente, ya que gracias a ello somos conscientes de cómo van fluyendo constantemente nuestros pensamientos y sensaciones. Ver cómo hemos evolucionado a lo largo de los años desde que nacimos nos permite ver cómo cambia el cuerpo. Emergemos como seres vivos de otros seres de los cuales nuestros padres son sólo los representantes más recientes. Nuestro cuerpo siempre está cambiando. Comenzamos por una sola célula y ésta se multiplica. Siempre estamos evolucionando y, de hecho, cada día se crean y se destruyen en nuestro cuerpo más de 10 millones de células. Envejecemos hasta que al final morimos, aunque nuestros ge-

nes pueden continuar a través de otras vidas de la familia y de la especie, que también estarán en constante cambio. Nada es eterno.

Por último, si tengo la creencia de que necesito satisfacer una necesidad o deseo de forma inmediata, seré más feliz si me doy cuenta de que casi ninguna necesidad requiere ser satisfecha al instante y que bastantes veces ello es imposible. Frecuentemente queremos tener todo solucionado de hoy para mañana sin que ello sea posible. Cultivar la paciencia nos ayuda a ser felices, lo que significa permitirse tolerar temporalmente la situación no deseada y la ambigüedad mientras se hace lo que se puede para solucionar el problema o alcanzar el objetivo deseado. La vida es como un río y no se sabe qué hay tras el siguiente giro. Muchas de las cosas que necesitamos probablemente las podemos conseguir con el tiempo, pero muchas de ellas precisan su período de gestación hasta que puedan hacerse realidad. Así como una semilla necesita su tiempo para convertirse en una planta desarrollada, del mismo modo parte de nuestras aspiraciones normalmente necesitan su tiempo para conseguirlas.

A veces tenemos la creencia irracional de que debería hacer, conseguir o terminar las cosas más rápidamente, de que el tiempo me debería cundir más. Pero muchas veces este tipo de creencias son irrealistas, ya que eso que creemos que debería ser así sencillamente no es posible y prueba de ello es que no lo ha sido. El tiempo es el que es y cada tarea o meta requiere el tiempo que requiere, nos guste o no. Permiso que todo siga su curso y soy paciente. Dejo fluir, navego al son de la realidad y me permito sentir y aceptar la frustración que me genera no conseguir siempre gratificaciones de forma inmediata.

Conforme racionalicemos este tipo de creencias iremos pasando del “necesito” y del “es muy importante” al “me gusta” o “me gustaría”.

3.2.1.6. Pensamiento de intolerancia

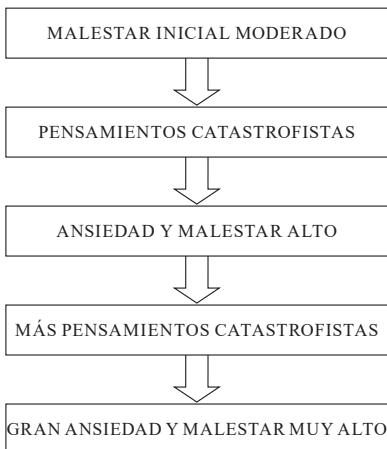
El pensamiento de intolerancia está relacionado con el pensamiento alarmista, o incluso se podría considerar una sub-categoría dentro del mismo, y también está relacionado con el pensamiento de dependencia y el exigente. Se basa en la creencia irracional de que lo que no nos gusta, no deseamos o nos causa malestar es insopportable, de que es horrible cuando las cosas no son de la forma que queremos y que es algo que no podemos soportar. Genera tensión, angustia, odio e intolerancia. La irracionalidad consiste en que consideramos como insopportable y angustioso algo que simplemente es desagradable, molesto, frustrante o doloroso. La expresión característica sería “insopportable” o “es inaguantable”. ¿Qué es lo que yo no soporto?

La realidad es que si no catastrofizamos nuestras sensaciones negativas éstas son sólo unas sensaciones de malestar, generalmente de una intensidad baja o moderada y raramente de intensidad alta, normalmente limitadas en el tiempo y raramente de tipo crónico. Además, son sólo una parte de nuestra vivencia, ya que en el momento en que tenemos una sensa-

ción desagradable por algo concreto podemos estar al mismo tiempo muy satisfechos por otras cosas positivas de nuestra vida e incluso experimentar al mismo tiempo sensaciones agradables, como una relajación que nos alivia, una música placentera, el calor del sol o el gusto de ver a nuestros seres queridos.

Si catastrofizamos las contrariedades normales de la vida entonces es cuando sí se dispara el malestar, ya que a lo que inicialmente era una simple sensación desagradable se le suma una tensión y ansiedad que nos hace sentir peor, y si catastrofizamos este mayor malestar todavía sentimos más tensión y ansiedad, sobre la que catastrofizamos más, entrando en una espiral ascendente de tal manera que al final sí podemos acabar teniendo un nivel de malestar alto provocado de forma innecesaria por nosotros mismos (generalmente de forma inconsciente e involuntaria). Si en vez de auto-flagelarnos innecesariamente catastrofizando la sensación desagradable, la vemos como algo natural, normal e inevitable que nos provoca un grado de malestar generalmente moderado o pequeño siempre que nosotros no lo acrecentemos la acabamos viviendo de una forma más serena y llevadera.

Espiral de la intolerancia al malestar



Seremos más felices si tomamos conciencia de que las sensaciones negativas que nos provocan las situaciones que no deseamos, aunque las llamemos de esta manera, en realidad suelen ser algo positivo, pues son mecanismos necesarios que nos ha dado la naturaleza para poder sobrevivir. Así, el dolor físico nos ayuda a detectar un daño corporal y repararlo. Del mismo modo, la frustración sirve para conseguir las metas que nos gustan, teniendo la función de estimularnos a probar acciones nuevas para conseguir los resultados que queremos cuando la manera en que estamos procediendo en la actualidad no está dando esos resultados, así como para superar los contratiempos que se interponen en el camino hacia esos resultados. Y lo mismo puede decirse de otras

sensaciones desagradables.

Otra creencia que genera intolerancia al malestar es pensar que no deberíamos experimentar sufrimiento, molestias ni malestar de ningún tipo. Pero acaso, ¿existe algún tipo de Código del universo que en alguno de sus artículos diga “No se debe experimentar malestar de ningún tipo”? Muchas veces nos gustaría ser los emperadores del universo y que éste se rigiese por un código redactado por nosotros a nuestro gusto y nuestra medida, pero desgraciadamente las cosas no funcionan de esta manera. Las circunstancias tienen lugar en base a leyes de causas y efectos y no en base a nuestra voluntad. Así como lluvia no se produce en base a los que nosotros queramos o dejemos de querer en cada momento, sino en base a una serie de causas atmosféricas, como la humedad o las corrientes de aire, lo mismo ocurre con todo lo demás, sea agradable o desgradable.

A veces también creemos que las contrariedades y sufrimientos sólo nos pasan a nosotros o como máximo a unos pocos más y nos preguntamos ¿por qué me ha sucedido esto a mí? Pero si lo pensamos bien, de tantos millones de personas que existen y han existido a las que les suceden tantas cosas, ¿es lógico pensar que casi todas ellas están revestidas de una especie de “inmunidad a las adversidades”? La prueba de que todos tenemos problemas, frustraciones y malestar es mirar a la gente que tenemos alrededor; si los conocemos bien sabemos que cada cual tiene y ha tenido sus problemas. En vez de hacer la pregunta anterior es preferible que me pregunte: ¿por qué ha sucedido?

No es que la vida se haya cebado en mí, sino que es consustancial a la vida que todas las personas y animales sufran en un momento u otro de su vida por unas causas u otras. En el Nivel Avanzado¹⁶ podremos aprender la cantidad de problemas típicos que existen y que causan malestar a muchísima gente. Pensar en esto nos ayuda a tolerar las situaciones que no deseamos y el malestar que nos generan, como también el hecho de que casi siempre hay gente que pasa por situaciones más duras. El mundo nos puede resultar en balance un entorno en el que podemos tener una vida autorrealizada y altamente satisfactoria, pero lo que no es en absoluto es un lugar perfecto libre de todo sufrimiento.

3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo

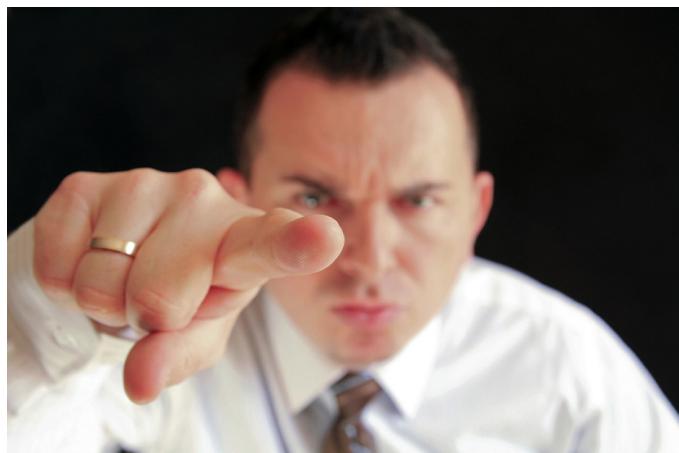
El pensamiento culpabilizador consiste en creer que determinadas situaciones no deseadas son la culpa de una persona, grupo de personas u otra causa específica. Genera sentimiento de culpa o vergüenza, si creemos que nosotros somos culpables, o nos lleva a culpabilizar, si creemos que los demás son culpables, provocando tensión, rabia, rencor, agresividad, hostilidad, desprecio o incluso odio. Muchas veces nos encanta, cada vez que se da una situación que no deseamos, repartir culpas a diestro y siniestro, a nosotros mismos, a otra persona o personas o incluso al gobierno... ¡la clave es que

¹⁶ Ver los diferentes “temas específicos” del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

no quede ninguna situación negativa sin su respectivo culpable!, y con eso creemos resolver buena parte del problema.

La irracionalidad consiste en que las situaciones no son la consecuencia de una sola causa, sino de muchas causas. Detrás de cada fenómeno, sea deseado o no, existen enormes cadenas de relaciones de causa y efecto. Una situación puede haber sido causada en parte por la conducta de alguien, pero ello sólo es una de las causas. Además, esa conducta ha sido provocada por otras causas que a su vez han sido provocadas por otras y así nos podríamos remontar hasta el origen del universo.

Culpar a otras personas o al mundo de nuestra infelicidad genera infelicidad, por lo que saldremos ganando si nos centramos en hacernos felices, en entrenarnos para desarrollar la habilidad de ser feliz.



En las relaciones humanas puede convenir asignar responsabilidades, ya que ello motiva a que cada persona intente controlar su conducta en aras a respetar los derechos de los demás y a cumplir sus compromisos y responsabilidades. Pero ello no significa que exista una Ley del universo que diga que ciertas personas son culpables de ciertas situaciones. Desde un punto de racional y científico los fenómenos no funcionan en base a leyes de culpabilidades y responsabilidades, sino de en base a leyes de causa y efecto y otras leyes que rigen el universo.

Algo diferente a la culpabilidad es nuestra responsabilidad parcial por lo que nos suceda en el futuro. Nadie es culpable de su pasado ni de su presente, de lo que le ha sucedido o lo que le está sucediendo, pero sí podemos hacer algo para cambiar nuestro futuro, especialmente para modificar lo que no nos gusta. No somos responsables del estado de ánimo en que nos encontramos ahora, pero frecuentemente sí somos responsables de permanecer en él o no al cabo de cierto tiempo, ya que somos libres de aplicar o no

las técnicas del bienestar personal que permitirán gestionar dicho estado de ánimo.

Relacionado con el pensamiento culpabilizador está el pensamiento punitivo o de castigo, que se basa en ese “precepto” en que tantos creen que dice que determinadas personas merecen ser castigadas por su forma de ser o por su conducta, generalmente porque creemos que esa persona es “mala”, porque no se ha comportado como “debería” o porque es “culpable” de algo. Por ello, este tipo de pensamiento está relacionado también con el pensamiento exigente y con el valorativo. Esta creencia irracional resulta destructiva, generando agresión hacia uno mismo y hacia los demás.

La irracionalidad estriba en que puede convenir sancionar determinadas conductas abusivas, pero ninguna ley del universo dice que ello deba ser así o que alguna persona lo merezca. Cuando alguien quiere abusar de otro, el hecho de que sepa que su conducta puede tener consecuencias para él que desea evitar puede disuadirle de hacerlo y por tanto puede ser beneficioso para la felicidad de la sociedad en su conjunto que exista un sistema sancionador, pero la clave está en buscar soluciones para que no exista el abuso y en gestionar estas situaciones de la manera más efectiva posible más que simplemente en castigar y culpabilizar. Seamos autocríticos y confesemos (aunque no nos culpabilicemos ni auto-castiguemos 😊): ¿tenemos tendencia nosotros a culpabilizar y a castigar a los demás?

3.2.1.8. Pensamiento social irracional

Si rastreamos bien nuestro fondo marino, probablemente encontraremos en el mismo el pensamiento social irracional. Consiste en vernos a nosotros mismo, a los demás y a las relaciones de forma diferente a como son en realidad, a menudo como consecuencia de creencias que hemos asimilado en nuestro entorno familiar y social y de experiencias negativas que hemos tenido con alguien en concreto. Parte de estas creencias son la aplicación de los estilos de pensamiento antes explicados a nosotros mismos y a los demás, por lo que tienen unas consecuencias especialmente negativas en nuestra felicidad. Algunos de estos estilos de pensamiento son los siguientes.

Pensamiento egocéntrico

El pensamiento egocéntrico consiste en creer que somos muy importantes, que somos una entidad que está en el centro del universo y que hay que proteger y satisfacer a toda costa, por lo que todo lo que se refiere a nosotros es importantísimo: las propiedades que creemos poseer, nuestras relaciones, nuestro prestigio y reputación, nuestra aceptación social, lo que nos sucede, nos ha sucedido o nos puede suceder, nuestros deseos, necesidades y aspiraciones, nuestros problemas, nuestros sufrimientos o nuestros traumas.

Este egocentrismo es la causa de gran parte de nuestro malestar, haciendo que nos

centremos en nosotros mismos, que nos preocupemos mucho de nosotros mismos y que pensemos mucho en nuestros problemas y asuntos, propiciando miedos, apegos, deseos obsesivos, tensión, el sentimiento de valer poco, el desprecio, la arrogancia y otras sensaciones que nos hacen sentir mal. Cuanto más ego tenemos, más vulnerables somos, especialmente a las críticas, al rechazo, al desprecio o a la decepción de ver que nuestra imagen de nosotros mismos, los atributos que creemos componen nuestro ego (capacidades, prestigio, admiración, dinero, belleza, etc.) no se acaban de corresponder con la realidad cuando suceden o nos dicen cosas que contradicen esa imagen.

La irracionalidad estriba en que, como hemos dicho, en el universo no hay nada importante, relevante o destacable, sino simplemente una enorme cantidad de materia y energía de la cual formamos parte, siendo cada uno de nosotros diminutos, nimios, intrascendentes e insignificantes respecto a la totalidad. Simplemente somos un pedazo de materia, una efímera y minúscula agrupación de partículas con energía asociada que funciona conforme a unas leyes y principios que ni siquiera somos capaces de comprender en su integridad. Si la totalidad de lo que existe es infinito, ello significa que nosotros somos infinitamente pequeños y si es eterno ello significa que nosotros duramos una fracción infinitamente pequeña en comparación con la eternidad.



Para tener esta idea más clara, vamos a ver lo que somos en realidad según la ciencia, sobre todo la física, la química, la biología y la astronomía: todo el universo, toda la realidad, sería un gran campo de energía. Parte de esa energía se estructura en forma de partículas elementales que componen la materia, como los bosones, que se agrupan

en forma de partículas compuestas, entre ellas los átomos, que a su vez se agrupan para formar las moléculas, que en ocasiones se agrupan bajo la forma de macromoléculas.

Las moléculas de diferentes tipos forman las células, que a su vez componen estructuras de materia más grandes como por ejemplo tejidos y órganos, que componen seres vivos como el ser humano, que no es más que una parte integrante de un ecosistema o zona geográfica, que forma parte del planeta tierra, que compone el sistema solar, que a su vez integra nuestra galaxia, la Vía Láctea, una más de los miles de millones de galaxias. La Vía Láctea forma parte de nuestro cúmulo de galaxias, llamado Grupo Local, que a su vez pertenece a nuestro supercúmulo Virgo, que a su vez es uno de los componentes de la materia ordinaria de nuestro universo observable y finito, es decir, el que podemos ver con los medios existentes en la actualidad.

Pero dicho universo observable probablemente es mucho mayor que todos los supercúmulos juntos, ya que bastantes científicos especulan que la materia ordinaria (aquella de la que estamos formados los humanos, las plantas, las montañas, el agua, las estrellas y los supercúmulos) no representen más que un 4% del mismo, la mayor parte del cual estaría constituido por materia oscura (23%) y por energía oscura (73%). Pero todavía hay más: nuestro universo observable no es más que una parte del universo, que es probablemente infinito. ¿Dónde estamos nosotros dentro de todo esto? Algunos cálculos han llegado a la conclusión de que el universo observable tiene cerca 10^{80} átomos, de los que nuestros átomos representan una ínfima parte. ¿Qué relevancia tenemos en realidad?

Cuando vemos las catástrofes naturales nos damos cuenta de lo frágiles que somos. Un simple choque de un cometa contra nuestro planeta nos podría hacer desaparecer a todos los seres humanos como tales y los átomos y energía que componen nuestros cuerpos seguirían existiendo bajo otras formas. Nada es importante dentro del universo, sino que el concepto de la importancia es una simple invención de nuestra mente. Comprender esto nos ayuda a dejar de preocuparnos, obsesionarnos y sufrir.

Otra creencia muy relacionada con la anterior es pensar que nuestra vida, nuestro destino, nuestra felicidad, nuestro sufrimiento, nuestros sentimientos o nuestras necesidades son más importantes que los de los demás. Imaginémonos que nuestro jefe riñe a una persona por la que tenemos antipatía, luego a alguien por quien sentimos indiferencia y luego a nosotros mismos. En el primer caso puede que incluso sintamos placer, en el segundo caso tal vez nos sepa mal pero probablemente no nos afectará mucho, pero en el tercer caso nos sentiremos heridos y ello es así porque en el fondo creemos que nuestro bienestar vale más que el de los demás. Sin embargo, la realidad es que el sufrimiento de los demás es tan sufrimiento como el nuestro y que las necesidades de los demás son tan necesidades como las nuestras.

Una de las causas de que creamos todo lo anterior es que nos concebirnos como unos seres independientes y separados del resto de seres y de lo que nos rodea, creyendo también que cada persona, animal u objeto es un ente separado. Así, percibimos el mundo exterior como una serie de entidades autónomas y diferentes, viendo el “yo” que percibe todo eso

como algo autónomo e independiente de los “objetos” percibidos. A nosotros nos vemos como un ente conformado por nuestro cuerpo, nuestra edad, nuestras cualidades, nivel de riqueza, posición social, etc., todo lo cual es más o menos admirable, valorable y valioso.

Pero ello es sólo una ilusión generada por nuestra forma de percibir la realidad que da lugar al concepto del “yo”, del “tu” y del “él” o del “ellos”. Y no sólo es una especie de espejismo, sino que además es causa de buena parte de nuestro sufrimiento. Cuando conocemos bien la realidad como la conocen los físicos nos damos cuenta de que la misma, es decir, el universo, no es otra cosa un gran campo de energía en constante cambio, teniendo parte de esa energía la forma de partículas, que se agrupan entre ellas adoptando diferentes formas, como puede ser una nube, una flor, un caballo o una persona. Cada una de esas agrupaciones de partículas con energía asociada no es algo separado del resto de partículas y energía que existe, sino que forma parte de la totalidad y está en constante interactuación e intercambio de partículas y energía con el resto del universo. De hecho, las partículas no sólo están interconectadas con las que están cerca de ellas, sino que la física cuántica dice que pueden estar interconectadas con otras partículas en el otro hemisferio de la tierra o incluso en la otra punta de la galaxia. En vez de la dualidad con que vemos las cosas (“yo” y “el mundo”), existiría una unidad de la que formamos parte. El famoso físico Isaac Newton ya dijo hace varios siglos que “la variedad en la unidad es la suprema ley de universo”.

Así, por ejemplo, tenemos la ilusión visual de que tenemos un cuerpo que nos pertenece y que las partes y la materia que componen dicho cuerpo es diferente a lo que nos rodea, pero la realidad es otra, ya que constantemente están saliendo y entrando átomos de nuestro cuerpo. Dentro del campo de la biología se ha calculado que nuestros átomos se renuevan cada 7 años aproximadamente, es decir, que dentro de unos años nada de la materia que compone nuestro cuerpo seguirá estando en nuestro cuerpo, sino que tendrá otras formas, como puede ser la forma de tierra, agua del mar, una mosca, una hierba o energía. En realidad, somos un torbellino de átomos que no permanece igual ni por una millonésima parte de segundo.

Para ayudar a deshacer el engaño, imaginémonos que estamos en un comedor con más gente. ¿Verdad que nos vemos a nosotros mismos como un ente separado, así como otros entes separados, como las otras personas, las mesas y las sillas y entre esos entes consideramos que no hay nada, una especie de vacío? Estamos convencidos de que todo eso es así, pero eso es sólo cómo lo vemos, ya que según la física en realidad existiría una especie de gran campo de partículas y energía en todas partes, no sólo en lo que nosotros consideramos entes autónomos, sino entre ellos, pues lo que consideramos “aire” aunque no lo veamos está lleno de partículas y energía igual a las que componen nuestro cuerpo y existe una constante interacción e intercambio entre esas partículas y energía y las que componen lo que creemos que es “nuestro” cuerpo. De hecho, cada vez que inspiramos absorbemos muchas de esas partículas y cada vez que espiramos desprendemos muchas otras hacia ese aire que vemos como un vacío.

Somos unos simples ladrillos de un edificio inmenso, unas simples piezas de construcción que por un lado están formadas por piezas más pequeñas y por otro lado se

agrupan en otras piezas más grandes que a su vez se agrupan en otras más grandes y así progresivamente en diferentes niveles hasta construir todo el universo. Cada pieza no es más que una parte del total, en constante interdependencia con el resto.

Sí existimos, pero no tal como nos vemos como seres separados del resto de la materia y energía, sino como un trocito más de la misma. Lo único que es seguro que existe de nosotros es que tenemos conciencia de determinadas sensaciones y pensamientos. Pero incluso esto no es más que uno de los numerosísimos y complejísimos fenómenos que tienen lugar, han tenido lugar y tendrán lugar en el universo. Al igual que el resto de fenómenos, como la gravedad, la luz, una explosión o la unión de un espermatozoide y un óvulo, no se trata un ente separado y autónomo, sino de algo que forma parte del universo y en interrelación con el resto de fenómenos que lo forman.

El mundo es el resultado de la conjunción de un inmenso número de causas y condiciones, en constante cambio, como un arco iris, que se forma cuando brilla el sol a través de una cortina de lluvia y acto seguido se desvanece al desaparecer los factores que lo originaron. Los fenómenos existen esencialmente de una manera interdependiente y no tienen ninguna existencia autónoma y duradera. Todo es relación; nada existe en sí mismo, inmune a las fuerzas de causa y efecto y otros principios que rigen el universo. Una vez este concepto es entendido e interiorizado, la errónea percepción del mundo da lugar a una más correcta comprensión de las cosas y los seres, con lo que nos vamos quitando gradualmente nuestra ceguera mental que es la principal causa de nuestro sufrimiento.

El propio Albert Einstein lo dijo muy claro cuando respondió por carta a un señor que no sabía consolar a su hija de diecinueve años por la muerte de su hermana pequeña:

“Un ser humano es una parte del todo, llamado “universo”, una parte limitada en tiempo y en espacio. Él se percibe a sí mismo, sus pensamientos y sus sensaciones como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Este engaño es una especie de cárcel para nosotros, limitándonos a nuestros deseos personales y afecto sólo por unas pocas personas cercanas”

Si hemos entendido que cuando vemos nuestra existencia como algo independiente es una construcción mental, un simple concepto inventado por nuestra mente que no se corresponde con la realidad, también comprenderemos que no somos nada especiales: las moléculas de oxígeno, nitrógeno o carbono que nos componen son las mismas que componen las estrellas. Los átomos, electrones, protones y las partículas elementales, como los bosones, de que estamos construidos, son exactamente los mismos que podemos encontrar en galaxias a miles de millones de años luz. En realidad, somos más de lo mismo.

Para acabar de asimilar estas ideas complejas y sorprendentes y tener una perspectiva más amplia y universal podemos hacer un ejercicio de visualización. Imaginemos por un instante un océano inmenso compuesto de agua que se expresa en forma de olas pequeñas, olas grandes, corrientes marinas, torbellinos, remolinos u otras formas, todo

ello en constante movimiento y cambio; a continuación observemos una efímera olita que se forma durante un instante para acto seguido cambiar de forma y que no es más que eso, un poquito de agua que es parte de todo el océano. Démonos cuenta de eso es justamente lo que somos nosotros.

Ahora veamos un inmenso campo de energía que ocupa todo el universo y que se expresa continuamente de muchas formas diferentes en continuo cambio. Fijémonos en una parte del universo en que esa energía adopta la forma de partículas. Acerquémonos más y veamos como unas cuantas de esas partículas forman un remolino que somos nosotros y cómo ese remolino de partículas se encuentra dentro de una corriente que fluye, absorbiendo y expulsando constantemente parte de sus partículas a esa corriente de la que forma parte. Tomemos conciencia de que como pequeños remolinos de partículas nuestras vidas tienen una cierta unicidad, como el resto de numerosísimas formas en que se expresa el universo, pero al mismo tiempo somos una parte más integrante de ese universo que se expresa en formas que sobrepasan nuestra comprensión, del mismo modo que nuestra mano izquierda y nuestro corazón forman parte de la misma unidad que es nuestro cuerpo, que se expresa con diferentes formas.

Si somos conscientes de todo ello, no sentiremos esa presión por ser conforme a esa imagen que tenemos de nosotros mismos y el dolor que nos causa cuando nuestro ego está amenazado.

Pensamiento de desconfianza

Este pensamiento se basa en la creencia irracional de que no podemos confiar en otras personas, ya que la gente en general no es de fiar o bien hay gente de todo tipo, tanto en sentido positivo como negativo, desde los más benevolentes hasta los más abusivos, y desde los que más nos querrán y aceptarán hasta los que nos rechazarán, por lo que es mejor mantener cierta distancia y evitar la intimidad. A veces, ante la duda decidimos condenar a todos. Este tipo de pensamiento nos induce a cerrarnos a los demás, genera ansiedad, soledad y afecta negativamente a las relaciones, lo que nos hace sentir mal.

La irracionalidad está en que la realidad es que hay personas de todo tipo y en muchas de ellas sí se puede confiar y en otras no se puede confiar plenamente pero sí parcialmente, por lo que no es lógico sobre-generalizar. Si alguien me trató mal ello no quiere decir que toda la gente que tengo alrededor se pase todo el día tramando cómo maltratarme. Parece más lógico y justo partir de una presunción de inocencia, hasta que se demuestre lo contrario. También parece razonable tener un cierto escepticismo saludable hasta que conozca a la persona en cierta profundidad, no cayendo ni en el extremo de una confianza ciega e ilusa sin conocer a las personas ni en el otro extremo de una gran desconfianza, sino una actitud más intermedia.



Por otro lado, algunas personas pueden ser moderadamente abusivas o agresivas o lo que sea, pero eso no las hace malas y dignas de rechazo en su integridad. Pueden tener aspectos positivos que nos gusten, estando en un punto intermedio en que ni son demasiado bondadosas ni demasiado crueles. Mantener relaciones con ellas nos puede beneficiar en ciertos aspectos, como información, favores, apoyo, afecto, etc.

Pensamiento irracional sobre los sentimientos de los demás

No solemos tener el don de leer la mente de los demás ni tampoco el de la adivinación, por lo que difícilmente podemos conocer con precisión lo que sienten y piensan los demás. Pero a pesar de ello consciente o inconscientemente tenemos nuestras creencias o sospechas al respecto, muchas veces erróneas, a menudo extrapolando en cierto modo lo que de niños percibimos que nuestros padres y personas más cercanas sentían hacia nosotros a la humanidad entera. Cuando el error consiste en creer que los demás tienen respecto a nosotros sentimientos o pensamientos negativos que en realidad no tienen o que éstos son más negativos de lo que realmente son ello nos hace sentir mal innecesariamente.

Uno de esos errores es el pensamiento de no ser querido, que se basa en la creencia generalizada de que no me quieren y que genera un sentimiento de soledad y de no ser querido. La irracionalidad radica en que suele tratarse de una exageración como consecuencia frecuentemente de experiencias negativas que tuvimos en la infancia, ya que de forma natural solemos recibir afecto en mayor o menor medida de las personas con las que tratamos, pues “el roce hace el cariño” y por instinto las personas tienden a sentir gradualmente afecto por las personas de su entorno.

Otro ejemplo es el pensamiento de exclusión o rechazo, que se basa en creer que nos excluyen o nos rechazan cuando en realidad no es así o lo es en menor medida de lo que creemos, llegando nosotros a esa conclusión sin saber exactamente qué es lo que

en realidad pasa dentro del cerebro de otras personas, sólo porque en el pasado alguien concreto nos rechazó. Existe incluso creencia radical de que la gente en general nos desprecia, cuando la realidad es que la gente usualmente se limita a vivir su vida de la mejor manera que puede y sólo excepcionalmente se dedica a despreciar a alguien por algún motivo muy concreto.

Pensamiento insensible

Este estilo de pensamiento consiste en creer que algunas personas o animales no sienten ni sufren, como si fuesen simples cosas, pudiendo generar crueldad y daños innecesarios. La irracionalidad está en que todos los seres sensibles sienten y sufren cuando se les causa daño.

Pensamiento de dependencia social

El pensamiento de dependencia social es la aplicación del pensamiento de dependencia o adictivo a las relaciones y consiste en que creer necesitamos de forma absoluta a otras personas o determinadas relaciones. Algunas variantes de esta forma de pensar es creer que todos necesitamos a alguien de quien podamos depender para tener ayuda, alguien más fuerte o más grande en quien confiar y que nos dé fuerza, que no podemos afrontar el mundo sin alguna persona que nos dé seguridad o que siempre necesitamos el consejo de los demás antes de tomar cualquier decisión importante.

Estas creencias pueden ser ciertas en el caso de los niños, que cuando son pequeños necesitan de algún adulto que les cuide para poder sobrevivir, así como en el caso de personas que a causa de accidente, enfermedad, vejez o por el motivo que sea no pueden valerse por sí mismas. Pero la inmensa mayoría de los adultos están capacitados para valerse de sí mismos. Creer que necesitamos de forma absoluta de los demás nos hace sentir mal e incluso nos puede llevar a ponernos en manos de una autoridad “superior”, limitando nuestra independencia de juicio, nuestra libertad de pensar por nosotros mismos y la conciencia de nuestras necesidades particulares.

Relacionada con lo anterior está la creencia de que el amor a las personas y el apego a las mismas es lo mismo o que lo segundo va implícito en lo primero. El amor es instinto de protección, cuidado y de aportar a la felicidad de otras personas, disfrutando de compartir parte de nuestra vida con los que tenemos alrededor (amigos, amantes y compañeros, mujer o marido). Es algo orientado a los que queremos y en beneficio de ellos. En cambio, el apego es algo orientado a nosotros mismos y en beneficio nuestro, a satisfacer nuestras necesidades. Es desear poseer a los demás, en cierto modo como si fuesen parte de nuestro patrimonio, aspirando a que éstos hagan lo que nosotros esperamos de ellos, a que nos aporten lo que queremos. El yogui Swami Prajnanpad dijo “cuando quieres a alguien, no puedes esperar que haga lo que te complace. Eso

equivaldría a amarte a ti mismo”.

Pensamiento de independencia social

Este tipo de pensamiento sería lo contrario del anterior y consiste en creer que no necesitamos a los demás para nada e incluso que las relaciones nos aportan poco o nada. Esta creencia nos quita energías para cultivar las relaciones. La realidad es que conocer gente y entablar relaciones puede tener muchos beneficios y ventajas, como afecto, ayuda, apoyo, compañía, comunicación, diversión o información, entre otros.

Pensamiento parcial sobre los demás

Consiste en focalizarse en las cosas que no nos gustan de los demás, pasando por alto las cosas que sí nos gustan, lo que genera una visión distorsionada y parcial sobre los demás, más negativa de lo que realmente son las personas.

Prejuicios

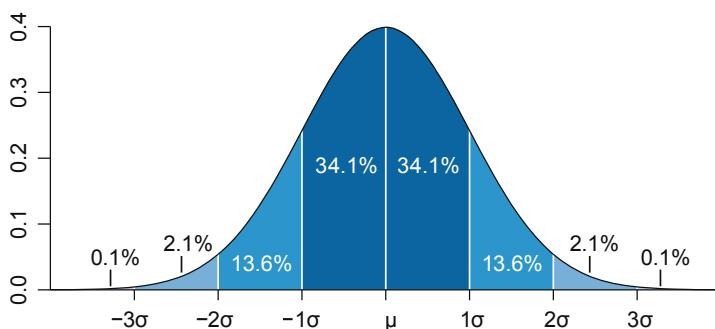
Relacionado con lo anterior están los prejuicios, que consisten en creer que todos los individuos de un grupo tienen unas características que en realidad sólo posee una parte de sus miembros, sea minoritaria o mayoritaria. Cuando hemos tenido experiencias negativas o positivas con alguien, es normal tanto en el ser humano como en otras especies animales en el futuro sentir prejuicios hacia otros que se le parezcan. Si viene un ser con la piel de color violeta y nos ataca en el futuro posiblemente sentiremos desconfianza hacia otros seres con la piel violeta. Esta reacción defensiva nos sucede a nosotros y también le sucedería a un perro. Es un mecanismo de protección que nos ha dado la naturaleza para protegernos de las amenazas y de hecho puede ser útil para el reto de la supervivencia tener una mayor desconfianza y cautela hacia las serpientes, los tiburones y las arañas que hacia los delfines y las palomas.

Al mismo tiempo, esta forma de pensar, por normal que sea, tiene una parte de ilógica y puede dar lugar a claras injusticias cuando los prejuicios son negativos, ya que no sería justo condenar a un individuo por actos cometidos por otro individuo o conjunto de individuos pertenecientes a su mismo grupo. Del mismo modo que no sería justo condenar a un acusado sin que el juez lo conozca previamente al mismo, sus actos y las pruebas de los mismos, asimismo no sería justo condenar a una persona sin conocerla a ella y a sus actos. Además, los prejuicios negativos son contrarios a nuestro bienestar y al de los miembros del grupo al que prejuzgamos, pues tenderemos a generar emociones negativas que nos hacen sentir mal tanto a nosotros como a ellos, como la desconfianza, la rabia, el resentimiento, el desprecio, la defensividad, la hostilidad o incluso la amargura, el odio y el asco.

Los prejuicios son normalmente una distorsión cognitiva de la realidad, careciendo de evidencia científica que los respalden. Muchas veces el origen está en que nos los transmitieron en la infancia o en la adolescencia y los aceptamos como correctos sin cuestionárnoslos. ¿Me han transmitido a mí algún tipo de prejuicio negativo hacia algún tipo de personas? Otras veces tienen su raíz en experiencias que tuvimos con unas pocas personas y de ellas extrajimos conclusiones generales para todo un grupo grande, a veces de millones de personas. Es como cuando vemos un rebaño de ovejas a lo lejos y nos parece todo del mismo color, pero cuando lo vemos de cerca nos damos cuenta que hay desde ovejas de color claro hasta ovejas de color oscuro.

En ocasiones nuestros prejuicios contienen una parte de verdad y se corresponden a una cierta tendencia de un grupo que está más o menos probada estadísticamente o que se podría probar. Es cierto que hay determinados grupos que en cuanto a media estadística son más pacíficos que otros, o más honestos, cumplidores, serios, responsables, trabajadores o lo que sea. Pero ello representa sólo una media estadística. En realidad todos los individuos no están en esa media estadística, sino que desde un punto de vista matemático se distribuyen de forma desigual en lo que se llama una campana de Gauss o curva de distribución, en que se ve cómo una parte del grupo tiene un muy nivel bajo de la característica por la que juzgamos, como puede ser la honestidad, otra parte del grupo tiene un nivel bajo, otra parte tiene un nivel medio, otra parte tiene un nivel alto y otra parte tiene un nivel muy alto, como se puede ver en la imagen siguiente.

Ejemplo de campana de Gauss o curva de distribución



Así, por ejemplo, puede suceder que cierto colectivo estadísticamente tenga más propensión a la delincuencia que otros. Sin embargo, esa es la media estadística, pero cuando vemos la distribución del colectivo nos damos cuenta que dentro del grupo hay individuos desde extremadamente delictivos hasta los extremadamente honrados. Cuando tenemos prejuicios nos negamos a ver la parte de la curva de distribución donde están situados los miembros del colectivo que sí son honrados. Nuestra visión está nublada

porque no quiere ver toda la realidad, sino sólo una parte. Si nos pusiésemos en la piel de esos individuos honrados, ¿cómo nos sentiríamos si nos prejuzgasen como delictivos cuando en realidad sabemos que somos justamente todo lo contrario? Posiblemente creeríamos que están siendo injustos con nosotros y ello nos haría sentir mal, ¿verdad?

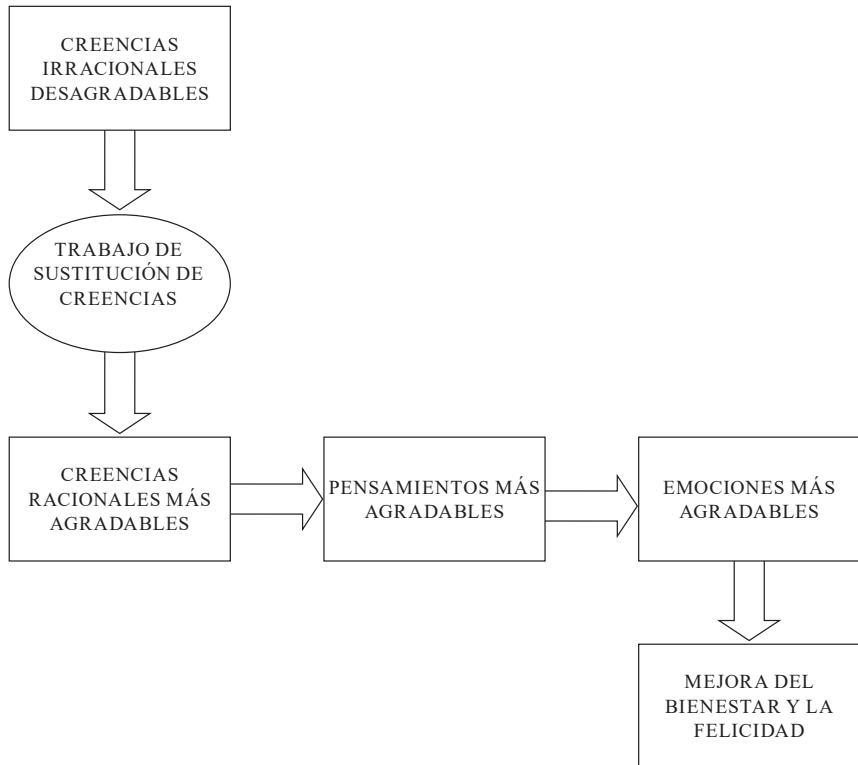
Dada su importancia, volveremos a hablar de los anteriores 8 tipos de pensamiento con más profundidad a lo largo del libro. Estos estilos de pensamientos irrationales son los principales, pero existen otros basados en otras creencias irrationales, de los cuales también iremos hablando en este libro y en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

Y para finalizar hagamos una reflexión sobre todas las creencias irrationales que acabamos de ver: ¿Cuáles de ellas he descubierto que tengo? ¿Merece la pena que esas creencias irrationales me hagan sentir mal a mí mismo o a los demás innecesariamente o más bien me interesa irlas expulsando poco a poco una por una?

3.2.2. Desmontar las creencias irrationales

Una vez hemos identificado nuestros pensamientos desagradables irrationales y las creencias erróneas en que se sustentan, el siguiente paso es desmontar esas creencias y sustituirlas por otras creencias racionales más positivas. Ello generará pensamientos más agradables, que a su vez generarán emociones más agradables, lo que aumentará nuestra felicidad. Las creencias son las semillas de las cuales salen todo: el tronco, del cual saldrán las ramas, de las cuales saldrán los frutos. Si cambiamos las semillas, al final cambiaremos también los frutos.

Para sustituir esas creencias supersticiosas por otras racionales necesitamos combatir las primeras mediante una labor de autocritica con nuestra forma de pensar que consiste básicamente en tres tareas: (1) cuestionarnos dichas creencias con las preguntas adecuadas, (2) buscar todo tipo de pruebas que demuestren que la creencia o pensamiento negativo no se corresponde con la realidad y (3) descubrir en base a lo anterior las creencias y pensamientos lógicos y más positivos que sí se ajustan a la realidad. Esta labor se realiza con la creencia en general, pero también con cada pensamiento concreto que es consecuencia de dicha creencia. Por ejemplo, no es suficiente con deshacer la creencia genérica “las personas deben hacer las cosas de una determinada forma”, sino que para desmontarla de verdad es necesario cuestionar cada “debería” concreto que vaya surgiendo en nuestra mente a lo largo del día.



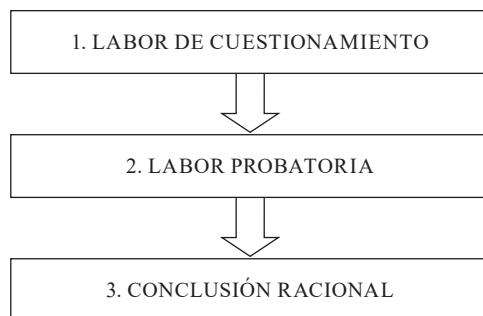
Se trata de una labor probatoria parecida a la de los abogados que en los juicios presentan pruebas para desmontar una acusación falsa. Alguien presenta una acusación falsa contra nosotros y si no probamos que esa acusación es falsa nos enviarán a la prisión y allí lo pasaremos mal, por lo que necesitamos un abogado que haga preguntas a las partes y a los testigos de cuyas respuestas se verá lo absurdo de la acusación, que aporte evidencias que prueben que esa acusación es falsa y que finalmente haga que el juez llegue a la conclusión de que la realidad es otra diferente a la que se pretendía hacer creer con la acusación falsa...

Labor de cuestionamiento

El famoso filósofo griego Sócrates era conocido por su habilidad para hacer preguntas clave para llegar a la “verdad”, lo que llevaba a sus alumnos a examinar sus creencias y opiniones para tener más conocimiento sobre su forma de pensar y sobre ellos mismos.

Para llevar a cabo la labor de cuestionamiento y racionalización podemos hacernos y contestarnos una serie de preguntas como: ¿está demostrado que esta creencia

es cierta, siempre cierta, totalmente cierta y nada más que cierta, como 2 y 2 son 4?, ¿cómo sé que es cierto?, ¿en qué se basa?, ¿cuál es la prueba irrefutable de ello?, ¿es un hecho probado y constatado o se trata de una simple teoría, creencia u opinión que no está demostrada?, ¿qué pruebas hay de que esta creencia es falsa o de que no siempre es cierta?, ¿estoy mirando todo el cuadro o sólo una parte?, ¿soy totalmente objetivo?, ¿esta afirmación es coherente con los hechos conocidos?, ¿he llegado a esta creencia razonando por mí mismo o procede de mi familia o la sociedad?, ¿de dónde sale exactamente esta creencia?, ¿sólo porque me lo hayan dicho en la familia, en el colegio, en la iglesia o en la sociedad o porque haya llegado a esa conclusión en base a unas cuantas experiencias me lo tengo que creer?



... y ahora “¡orden en la sala!”, porque va a empezar la labor de cuestionamiento.

Aunque alguna creencia la tenga toda mi familia o incluso toda la sociedad donde vivo ello no significa que sea verdad, ya que son frecuentes los errores colectivos, pudiéndose equivocar millones de personas al mismo tiempo. El famoso químico francés Louis Pasteur dijo: “Duda siempre de ti mismo, hasta que los datos no dejen lugar a dudas”.

Recordar viejas creencias que yo tenía antes y de las que ya me he liberado, como creer en Papá Noel, los fantasmas o que los bebés los traen las cigüeñas, me ayuda a cuestionarme y abandonar otras creencias irracionales que todavía tengo. Ahora esas viejas creencias me parecen infantiles, absurdas, irracionales y sin fundamento. Pero igual de absurdas y sin fundamento son las creencias irracionales de las que todavía no me he liberado.

También me ayuda el hecho de recordar viejas creencias que tenía la sociedad y que ahora están desmentidas, como que el sol gira alrededor de la tierra y el que diga lo contrario es un hereje, que la tierra es cuadrada y el que navegue a sus confines caerá por un precipicio y será devorado por monstruos, que los soberanos reinan por la gracia de Dios y por tanto hay que obedecerlos, que uno no debe masturbarse y al que lo haga se le cae el pelo o que la mujer debe obedecer a su marido. Del mismo modo que me

pueden parecer absurdas algunas de esas viejas creencias, ¿no podría ser que fuesen absurdas algunas de las creencias que tengo en la actualidad?

Labor probatoria

La labor probatoria consiste en buscar evidencias, es decir, hechos reales y verdaderos que prueben que la creencia en cuestión no tiene fundamento racional y científico, sino que es una simple opinión falsa, lo que permite desmontarla.

Muchas veces la raíz de nuestras creencias negativas está en que generalizamos de forma incorrecta a partir de algún hecho negativo que ha sucedido realmente de forma aislada, por lo que es fácil encontrar hechos positivos que demuestren que realmente lo negativo sólo es una parte de la totalidad y a veces una parte muy pequeña.

Así, por ejemplo, si una persona me rechaza y en base a ello pienso que nadie me quiere eso no tiene sentido, ya que aunque sea cierto que esa persona me rechace también lo es que muchas otras no lo hacen y me convendrá enumerar una por una las personas que no me rechazan y que me aprecian para desmontar ese pensamiento absurdo. Si no me han seleccionado para un empleo y pienso que no encontraré trabajo y que acabaré en la precariedad me sentiré mejor si tomo conciencia de que probablemente no conozco a nadie que quiera trabajar y a pesar de ello lleve muchos años sin encontrar trabajo. Si creo que mi vida es un desastre dejaré de sentirme así si enumero uno a uno todos los aspectos de mi vida que me gustan. Si tengo la peregrina idea de que yo soy un desastre será más feliz si enumero todas y cada una de mis capacidades, cualidades y otros aspectos de mí mismo que me gusten, de forma que desmonte esa creencia tan negativa y exagerada.

Muchas veces es de ayuda dar una definición de las palabras clave que componen nuestra creencia, para luego buscar algún ejemplo y alguna excepción. Por ejemplo, si en algún momento me viene el pensamiento “todo el mundo me odia”, puedo definir qué es “todo el mundo” y “odiar” y luego buscar algún ejemplo de persona que me odie y alguna excepción.

Además de buscar hechos concretos de nuestra vida en ocasiones necesitaremos también buscar información sobre lo que está probado por la ciencia acerca de diferentes cuestiones sobre las que podemos tener creencias erróneas. A lo largo de este libro y del libro “La Ciencia del Bienestar Personal” encontraremos abundante información basada en la ciencia que nos servirá para modificar nuestras creencias, pero si lo necesitamos también podemos buscar información adicional en Internet o por otros medios.

Aunque nosotros podamos considerar nuestras creencias profundas como verdades absolutas, en realidad son simples hipótesis que para demostrar su validez o falsedad requieren una labor probatoria. Se trata de proceder como un científico, usando nuestras observaciones y conocimiento para corroborar o rechazar la hipótesis. Cuando hablamos de nuestras necesidades intelectuales aprenderemos más en profundidad a razonar y a confirmar o desmontar hipótesis, tal como hace la ciencia para ir deshaciendo las

numerosas equivocaciones que tiene la humanidad¹⁷. Como dijo la química y física Marie Curie, ganadora de dos premios Nobel, “el día que el hombre se diese cuenta de sus profundas equivocaciones habría terminado el progreso de la ciencia”.

Conclusión racional

Como consecuencia de la labor de cuestionamiento y probatoria al final llegamos a una conclusión racional que consiste en una creencia más positiva que sí es correcta y objetiva, la cual muchas veces no es el ideal que nos gustaría pero tampoco lo desastrosa que a veces creemos, sino algo intermedio. Esta creencia se traducirá en unos pensamientos más agradables. No se trata, pues, de autoengaños, sino de tener creencias y pensamientos positivos que se correspondan con la realidad, basados en pruebas concretas y verdaderas.



Para cada pensamiento automático irracional y negativo necesitaré decirme a mí mismo uno o varios pensamientos racionales y positivos. De esta forma, por un lado tendré un autodiálogo tóxico que me hace sentir mal y en paralelo iré creando un monólogo alternativo más agradable, el cual irá con el tiempo sustituyendo al primero. Es como un partido de tenis, que consiste en que cada vez que me tiren una pelota en forma de pensamiento negativo, cojo mi raqueta y la devuelvo con fuerza; de hecho, es algo divertido.

Para hacer todo este trabajo de reprogramación de la información que hay en nuestro cerebro vamos a utilizar una herramienta sencilla llamada el “Álbum de Pensamientos Desagradables”, que consiste en una tabla de dos columnas. En la de la izquierda escribimos las creencias y pensamientos desagradables que detectemos. A lo largo de este libro iremos exponiendo las creencias negativas falsas típicas en que muchas personas creen. Todas aquellas que compartamos las apuntamos en la columna de la izquierda.

¹⁷ Ver el apartado 7.4.2. en lo referente a razonar.

Además, en el día a día cada vez que nos sintamos mal si nos fijamos en los pensamientos que pasan por nuestra cabeza iremos posiblemente detectando otras creencias negativas e irracionales. Las podemos apuntar en nuestro teléfono móvil o en un papel y cuando lleguemos a casa anotarlas en nuestro Álbum de Pensamientos Desagradables.

Preferiblemente etiquetamos este tipo creencias y pensamientos según las categorías que hemos aprendido de estilos de pensamiento, anotando las etiquetas en la columna de la izquierda. Algunos expertos en psicología cognitiva también aconsejan que apuntemos en esta columna cómo nos hacen sentir y qué tipo de conductas provocan en nosotros.

| Creencias negativas irracionales | Contra-argumentos |
|----------------------------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

En la columna de la derecha anotamos los contra-argumentos que desmonten esas creencias negativas: las contestaciones a las preguntas que nos hagamos, las pruebas racionales que utilizamos para desmontar dichas creencias erróneas y las conclusiones racionales a las que llegamos. A lo largo de este libro iremos aportando contra-argumentos para cada tipo de creencias irracionales y podemos utilizarlos para añadirlos a nuestro Álbum de Pensamientos Desagradables, aunque conseguiremos mayor eficacia si añadimos también otros contra-argumentos que se nos ocurran y que sean lógicos para nosotros. Un ejemplo de Álbum de Pensamientos Desagradables sería el de la página siguiente.

Se trata de hacer un trabajo similar al de los programadores informáticos que revisan la programación de un ordenador para cambiar todos aquellos trozos de programación que sean erróneos.

De vez en cuando leemos el Álbum de Pensamientos Desagradables y lo vamos mejorando o completando como si fuésemos coleccionistas. Además, cada vez que nos vengan a nuestra mente este tipo de pensamientos negativos paramos ese auto-diálogo negativo con otro auto-diálogo positivo consistente en combatir el primero con los contra-argumentos racionales del Álbum u otros que se nos ocurran en cada momento. Cada vez que me digo a mí mismo un contra-argumento, la creencia irracional pierde un poco de fuerza, como si estuviese talando un árbol y con cada hachazo que le doy queda un poco debilitado. Algunos árboles requieren más hachazos y otros menos.

| Creencias negativas irracionales | Contra-argumentos |
|---|---|
| <p>Como mi jefe está enfadado, tengo la creencia irracional de que me va a despedir y de que eso es horroroso.</p> <p>Es un estilo de pensamiento alarmista, que me hace sentir ansiedad, angustia y tensión.</p> | <p>Mi jefe puede estar enfadado por motivos que no tienen que ver nada conmigo. Aún en el caso que esté enfadado por causa mía, no parece lógico generalizar y deducir que está descontento conmigo en su conjunto.</p> |
| | <p>Puede estar descontento con algo concreto que yo haya hecho, pero al mismo satisfecho con otras cosas atribuibles a mí, y prueba de ello es que me ha felicitado una vez recientemente. ¿Qué pruebas tengo de que me vaya a despedir? Ninguna.</p> <p>Aún en el hipotético caso de que me despidiese, ¿qué es lo más probable que acabase sucediendo?: que estuviese unas semanas o meses buscando trabajo hasta que al final lo encontraría. ¿Qué tendría ese escenario de positivo? Tendría más tiempo para mí y para hacer lo que más me gusta, así como para formarme. Por tanto, no es una situación para nada horrorosa.</p> |

Nota: Para crear nuestro propio Álbum de Pensamientos Desagradables probablemente lo haremos con más efectividad y mejores resultados si utilizamos como ayuda el “Álbum de Pensamientos Desagradables I” que forma parte de la colección “Mejora tu Felicidad con el PMBP®”, tomando del mismo las típicas creencias irracionales negativas y sus contra-argumentos que sean aplicables a nosotros y completándolo con otras creencias irracionales y contra-argumentos que se nos ocurran.

Rechazar los pensamientos supersticiosos e irracionales y sustituirlos por otros racionales supone un esfuerzo, que frecuentemente no queda más remedio que repetir una y otra vez, a veces durante meses o incluso años, pero gradualmente va dando sus resultados y va demoliendo toda esa sólida edificación de creencias e ideas incorrectas que existía en nuestra mente. A medida que vamos reduciendo los pensamientos desagradables es una auténtica liberación, una sensación de estar escapando de una cárcel mental a la que no queremos regresar nunca más. Ahora bien, como este trabajo consume energías mentales y puede llegar a desgastar, conviene saber dosificarlo para no cansarnos mentalmente más de lo razonable.

Una vez hayamos racionalizado repetidamente un pensamiento concreto durante suficiente tiempo como para que se esté debilitando, no es necesario combatirlo una y otra vez cada

vez que aparezca de nuevo, sino que cuando queramos podemos limitarnos simplemente a observarlo de frente, aplicando la conciencia focalizada en nuestros pensamientos¹⁸. Sólo con ello se irá diluyendo tanto el pensamiento como las emociones que nos genera el mismo. Si lo deseamos, cuando nos venga un pensamiento negativo, podemos decir “Basta” o “No”.

Conviene aclarar que no solemos nacer con la mayor parte de nuestro monólogo negativo, sino que lo fuimos adquiriendo a lo largo de los años. Del mismo modo que llevó bastante tiempo adquirir este monólogo negativo también lleva tiempo sustituirlo por otro positivo. Nuestras creencias profundas son frecuentemente como dogmas de fe en los que hemos creído ciegamente buena parte de nuestra vida sin cuestionárnoslos y desmontar eso no es fácil.

De hecho, una peculiaridad de la naturaleza humana es que con cierta frecuencia nos seguimos aferrando a creencias falsas incluso cuando tenemos delante sólidas pruebas en contra de las mismas. Es por ello que a pesar del avance de la ciencia y la razón el pensamiento mágico y supersticioso sigue existiendo. La buena noticia es que afortunadamente, como la doctora Keightley y otros científicos han demostrado con su estudio sobre este tema, a base de razonar activamos gradualmente la zona del cerebro asociada al razonamiento y la lógica. Y ello es lo que hará que si perseveramos en racionalizar nuestras creencias llegará un momento en que tendremos la sensación de empezar a domar los pensamientos automáticos, de saber hacerles frente y poder pararlos y debilitarlos de verdad, teniendo cierto dominio sobre nuestra mente.

Con el tiempo nos iremos dando cuenta de que la mayor parte de lo que pensamos son meras construcciones mentales creadas por nuestro cerebro, consecuencia de la conjunción efímera de muchos factores y circunstancias, que no se corresponden con la realidad exterior. Ésta es simplemente una inmensidad de partículas agrupadas en diferentes formas y energía en constante actividad regidas por leyes de causas y efectos y otros principios que rigen el universo y no de dramas, importancia, necesidad, culpas, deberías, juicios de valor y otras creaciones de nuestra mente.

Iremos descubriendo que en todo o casi todo pensamiento desagradable se puede encontrar como mínimo una parte irracional y que vivimos inmersos en un gran engaño. Todo está en la mente. Cuando nos damos cuenta de que lo que lo que pensamos y lo que percibimos es una mera ilusión, ello es un gran salto para liberarnos de la mayor parte de nuestro malestar. Es como si fuésemos despertando de un mal sueño. Mientras dormimos creemos que nuestras pesadillas son verdad, pero al despertarnos nos damos cuenta de que eran falsas, un autoengaño, un simple sueño fabricado por nuestra mente. Lo mismo sucede con nuestros pensamientos.

Una vez nos damos cuenta de ello es un gran punto de inflexión, pero para ser honestos a pesar de ello probablemente nos seguirán viniendo a nuestra mente esos pensamientos desagradables, a veces incluso bajo una forma muy persuasiva y convincente. Lo que sucede es que cada vez nos vendrán menos y con menos fuerza y los veremos no como

¹⁸ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada.

algo verdadero, sino como simples construcciones erróneas de nuestra mente, por lo que las emociones desagradables que nos causen serán cada vez más débiles.

Cuando nos vengan pensamientos negativos miraremos alrededor y sabremos que la realidad son esos muebles quietos que vemos a cerca nuestro, o esas plantas que se mueven al viento, o esas personas caminando o el firmamento que se extiende hasta el infinito y que no hay más que eso, y que esos pensamientos que están teniendo lugar al mismo tiempo en algún rincón de nuestra mente son puras fabricaciones de la misma, generalmente erróneas.

Con el tiempo y con perseverancia llegará un momento en que empezaremos a ver la realidad alrededor nuestro como simple materia en la que suceden fenómenos neutros y a ver nuestros pensamientos que interpretan esa realidad como unos más entre esos fenómenos neutros que tienen lugar en la materia en vez de como una descripción correcta de la realidad.

Sumando el efecto combinado de gestionar nuestros pensamientos desagradables y entrenar nuestra conciencia cada vez veremos la realidad de una forma más objetiva, como si fuese algo neutro y aséptico, de forma similar a cuando vemos las estrellas con un telescopio o las células con un microscopio.

En resumen, de lo que se trata es de ir viendo progresivamente la realidad en términos de sucesos, fenómenos, causas y efectos y no de sucesos alarmantes, fenómenos horrorosos, culpabilidades, merecimientos, deberías, valoraciones, de lo pobrecitos que somos, etc., etc.

Ya hemos aprendido a gestionar la mayoría de pensamientos desagradables, aunque conviene aclarar que existe un tipo de pensamientos en forma memorias del pasado, recordando consciente o inconscientemente situaciones de otras épocas que en cierto modo revivimos en el presente, volviendo a sentir en parte lo que sentíamos en aquella situación, a veces muy lejana. Esas memorias nos pueden provocar sensaciones ligeramente desagradables, bastante desagradables o incluso resultar muy dolorosas y traumáticas. En el Nivel Avanzado explicaremos en detalle cómo gestionar esos recuerdos desagradables¹⁹.

¹⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 3.2.3. Los recuerdos desagradables.

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.

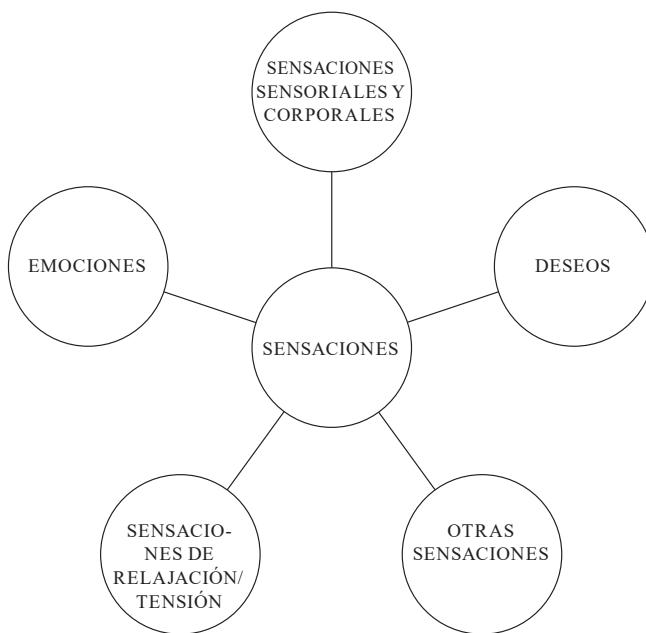
Sensaciones sensoriales y corporales

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 sa-

borear 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.

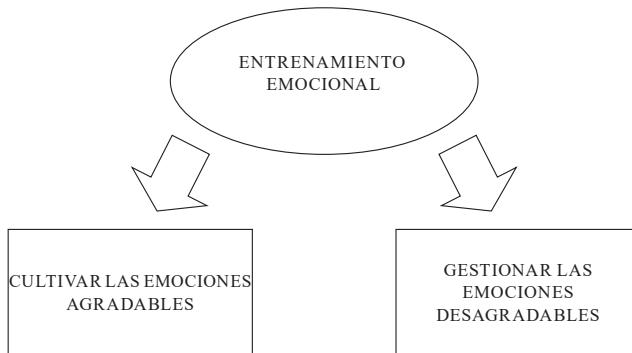
Otro tipo de sensaciones

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 nuestra 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 conciencia²⁰, tanto la focalizada como la no focalizada y el vivir con conciencia. Es especialmente útil la meditación concentrándonos en nuestras sensaciones de tensión²¹. En este caso el objeto de concentración es nuestra propia tensión. Para ello nos quedamos pasivamente 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.

²⁰ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

²¹ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo referente a la concentración en el cuerpo y en las sensaciones de tensión.



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 realzo 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 de la guía práctica “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”.

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 profunda²², los estiramientos y los masajes²³ y automasajes²⁴. 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 bien²⁵.

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 sexo²⁶, escuchar música tranquila y estar en contacto con el mar o con la naturaleza²⁷.

La mejor manera de cultivar la serenidad es combinar varias de las técnicas anteriores.

²² Ver el apartado 5.1.3. Respiración profunda.

²³ Ver el apartado 5.1.2. Cuerpo relajado, en lo referente a los estiramientos.

²⁴ Ver el apartado 5.1.2. Cuerpo relajado, en lo referente a masajes y automasajes.

²⁵ Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

²⁶ Ver el apartado 7.7.3.4. Sexualidad.

²⁷ 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, salvo en nuestro lado abusivo.

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

aquellos 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 de la guía práctica “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”.

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 desaprobar 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 ejercitarte 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 practicarlo, 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 sonríe agradecida por el amor que le das.

Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio de la guía práctica “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”.

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 perdón²⁸.

De todos modos, el abuso no merece amor incondicional. Y por otro lado, no hay por qué forzar, por lo que conviene hacer este tipo de ejercicios en la medida en que fluyamos con ellos. No tenemos por qué amar incondicionalmente a alguien que nos victimice.



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

²⁸ Ver el apartado 4.2.2.2. Enfado y rencor, en lo referente al perdón.

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 práctica 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.

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

Piensa 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 las 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 sufrián. 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 de la guía práctica “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”.

En el Nivel Avanzado²⁹ 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”.

²⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los diferentes temas específicos.

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 demás³⁰.

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.



³⁰ Ver el apartado 7.6. Necesidades de relación conmigo mismo y el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

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

¿Hago algo para sentirme alegre? Algunas maneras de hacerlo son entrenar la conciencia³¹, 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)³², cultivar la serenidad³³, el amor³⁴ y las relaciones satisfactorias³⁵, la saciedad³⁶, la motivación y la ilusión³⁷, el placer de hacer lo que nos gusta (cuantas más cosas hagamos que nos gusten y endulcen nuestra vida más alegres nos sentiremos)³⁸ y los placeres de los sentidos³⁹.

Además de ello, podemos cultivar esta emoción directamente mediante afirmaciones y visualizaciones, concentrando nuestra conciencia en las mismas⁴⁰ 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

³¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

³² Ver el apartado 3.1. Cultivar los pensamientos agradables.

³³ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

³⁴ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

³⁵ Ver el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

³⁶ Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

³⁷ Ver el apartado 4.1.5. La motivación y la ilusión.

³⁸ Ver apartado 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta.

³⁹ Ver el apartado 4.1.7. Los placeres de los sentidos.

⁴⁰ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en afirmaciones y visualizaciones.

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.

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 de la guía práctica “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”.

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.

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 consiguieses 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 tuvieras 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 desaferrado frente a cosas externas. Te sientes con una razonable indiferencia, imperturbable, impertérrito, impasible 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.

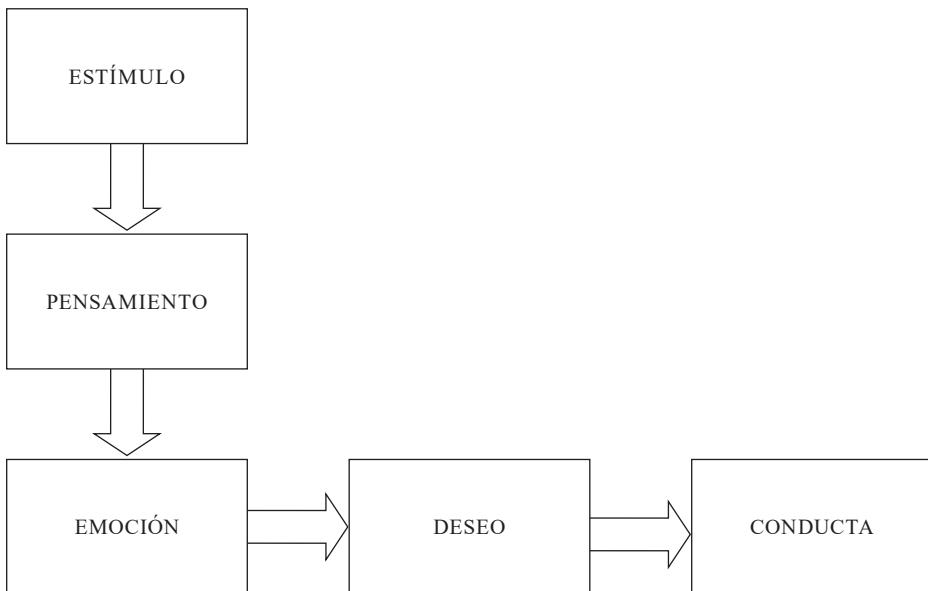
Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio de la guía práctica “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”.

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 conciencia⁴¹, cultivar la serenidad⁴² y aprender a gestionar los deseos intensos⁴³ y las necesidades⁴⁴.

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

⁴¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

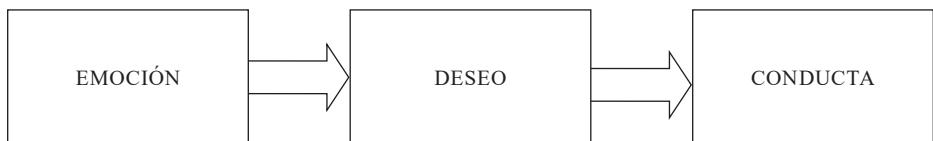
⁴² Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁴³ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

⁴⁴ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.

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.

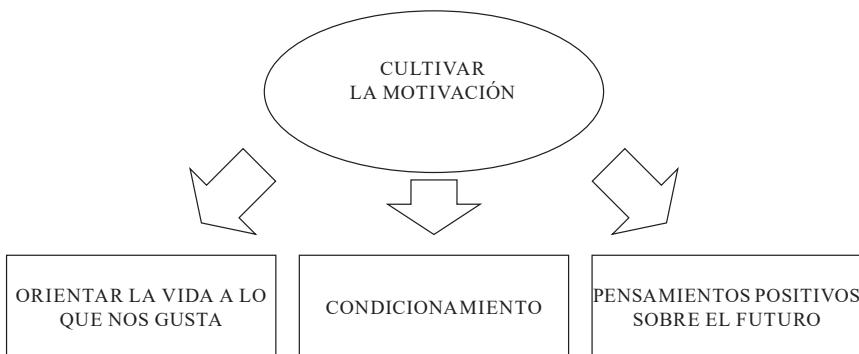


En ocasiones la motivación se convierte en auténtica pasión, fascinación y entusiasmo por algo, cuando algo no sólo nos motiva, sino que nos encanta o tiene un especial significado o interés para nosotros. Muy cercana al entusiasmo está la ilusión, que consiste en desear algo que nos gusta, pero con 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 apatía⁴⁵, 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

⁴⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.14. La apatía.

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

Si me creo un estilo de vida en el que viva conforme a lo que soy y haga lo que realmente me gusta probablemente tendré una vida llena de pasión y buenos momentos⁴⁶.

Condicionamiento

Generalmente intentar hacer lo que gusta no suele ser suficiente, pues inevitablemente hay actividades que nos benefician y no nos apetecen o que incluso a veces no nos apetecen 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 ejercitárlas 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 Avanzado⁴⁷. Como nos suele motivar aquello que nos da placer y nos hacer 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 futuro⁴⁸ más inmediato o más lejano, en sucesos positivos que con gran probabilidad tendrán lugar y en la visión de la vida altamente

⁴⁶ Ver el apartado 6.2. Vivir conforme a lo que somos.

⁴⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 3.2.3. Gestionar recuerdos desagradables, en lo referente al condicionamiento.

⁴⁸ Ver el apartado 3.1.2. Pensamientos orientados al futuro.

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 pesimistas^{49.4}.

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

⁴⁹ Ver el apartado 3.2.1.2. Pensamiento de impotencia.

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 absortos 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 somos⁵⁰, 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 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.



⁵⁰ Ver el apartado 6.2. Vivir conforme a lo que somos.

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 concentraremos en el comer, en escuchar música, en ver un paisaje o cualquier otra sensación sensorial. Me centro 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 contemplando 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 reservando 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 segregar 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 paneer 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 Epicteto: "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 reducirlas o eliminarlas. Sin embargo, también las enfermedades son naturales y todos o casi todos hacemos algo para librarnos de ellas. Nuestra biología está orientada 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.

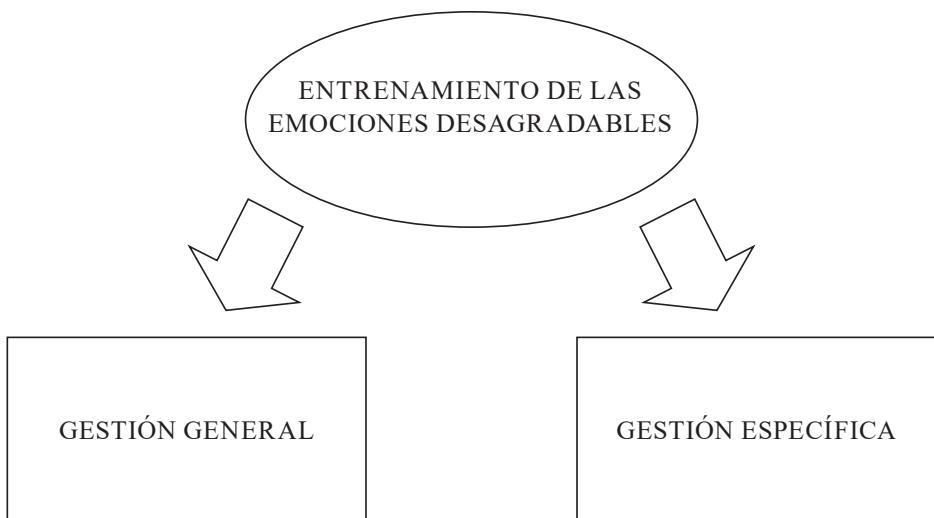
Las causas de la negatividad pueden ser muchas, desde pequeños problemas y frustraciones cotidianas en el trabajo, la familia, nuestro entorno social o de otro tipo, pasando por situaciones claramente estresantes o frustrantes como un cambio de trabajo, un traslado, el estrés laboral, un amor no correspondido, 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.

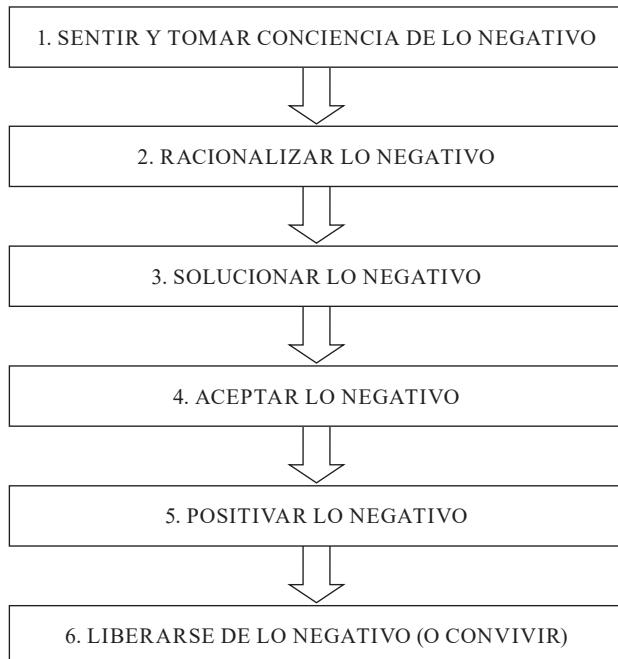
El entrenamiento de las emociones desagradables se compone de dos partes: una gestión general que es aplicable a todo tipo de sensaciones y situaciones negativas y una gestión específica aplicable según cada tipo de sensación desagradable.



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 irrationales, 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 sentirnos, vivirlas, experimentarlas e incluso empaparnos de ellas, por más desagradables que resulten, así como a dejar que emergan 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 conciencia⁵¹ 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 intuitiva tendemos a necesitar expresarlo y analizarlo. De hecho, es efectivo que

⁵¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

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 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 descargarnos 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 descargarnos 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 intuitiva 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 reforzados si nos proporcionamos apoyo a nosotros mismos 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 autoestima⁵² y las relaciones con los demás⁵³ nos ayudará mucho a conseguir el apoyo que necesitamos.

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 irracionales⁵⁴, ello será uno de los logros más importantes para mejorar nuestra felicidad. Solamente haciendo esto nos libraremos 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.



⁵² Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

⁵³ Ver el apartado 7.7. Necesidades de relación con los demás.

⁵⁴ Ver apartado 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables.

En cambio, si escucho esos pensamientos irracionales y me dejo arrastrar por ellos, me acabarán 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.

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 problemas⁵⁵, así como de consecución de metas realistas⁵⁶. 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.



⁵⁵ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

⁵⁶ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

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, Google, Chatgpt, Youtube, 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.

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 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 político Reinholt 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 conciencia⁵⁷ 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,

⁵⁷ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

pero en el momento presente es lo que hay. Afirmo que asumo y digiero lo que sucede fuera y dentro de mí y que flujo con la vida y aprendo a ir al son de las olas, moviéndome grácidamente 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.

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 de la guía práctica “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal”

Reducir la necesidad de control

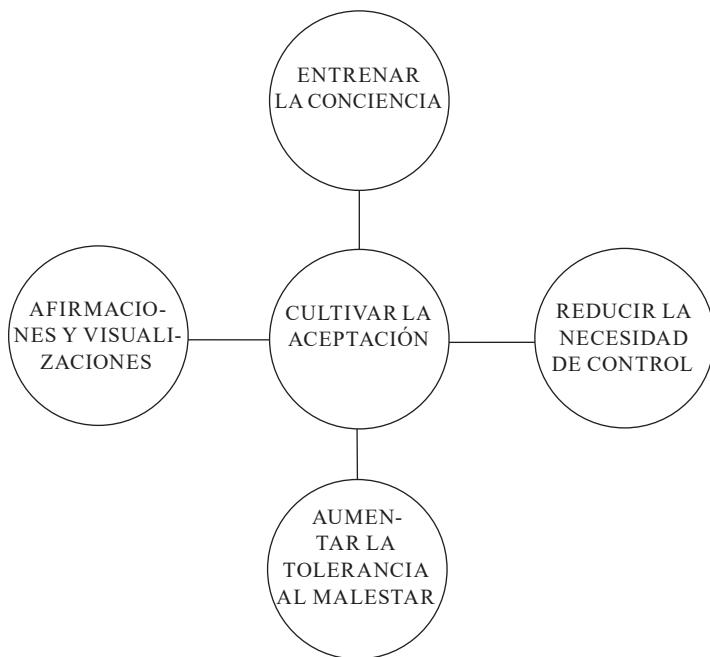
A veces tenemos un excesivo afán de control y mejoraremos nuestro bienestar si nos liberamos de esa necesidad de control absoluto, soltando y dejando fluir. ¡Qué presión tan grande la de jugar a ser un dios que tiene que controlar todo lo que sucede en su mundo de forma que todo sea conforme a su voluntad! Obstinararse 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 trascurre 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 queríamos 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 modestia⁵⁸ 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 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.



⁵⁸ Ver el apartado 7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción.

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 nos 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.

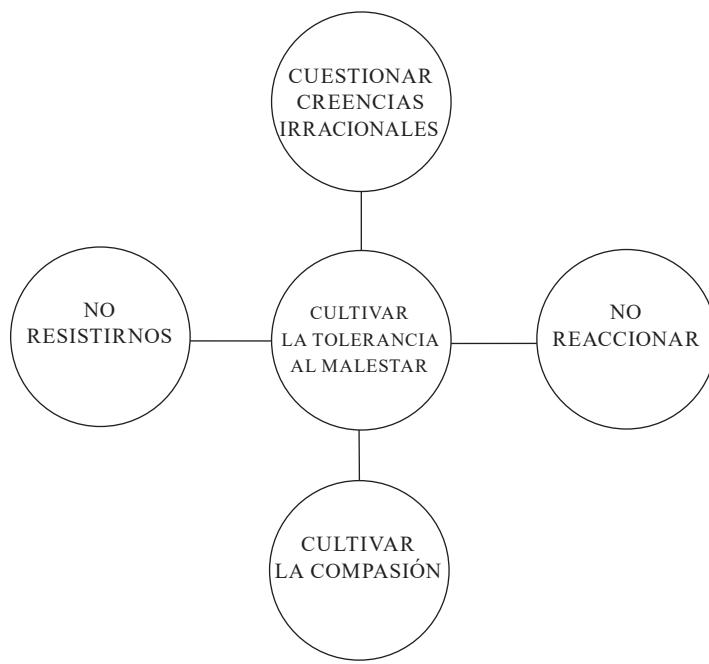
La cuarta creencia es que las situaciones son más o menos permanentes o que si existen cambios éstos son una amenaza. Pensar esto nos lleva a aferrarnos a las situaciones y a intentar controlarlas en vano en vez de dejar ir y fluir con la realidad, viviendo incómodamente con la impredecibilidad y la 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 intolerancia⁵⁹. A fin de cuentas, las sensaciones desagradables no matan, son siempre 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 conciencia⁶⁰ 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

⁵⁹ Ver el apartado 3.2.1.6. Pensamiento de intolerancia.

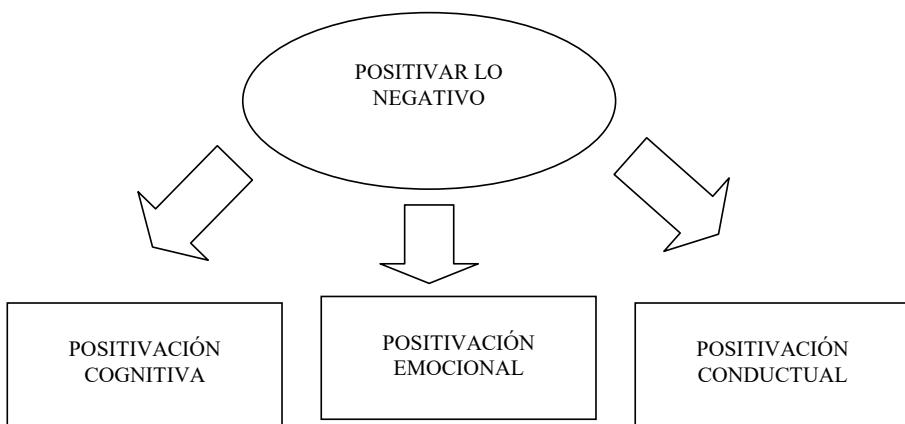
⁶⁰ Ver el apartado 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

desagradable e insoportable.

Por último, cultivar la compasión⁶¹ nos permite relativizar nuestro malestar y centrarnos menos en él al focalizarnos más en el de los demás.

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

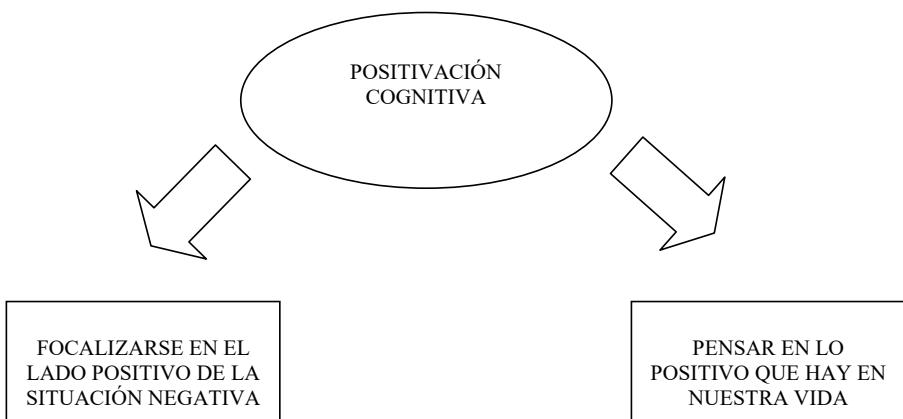
La positivación cognitiva consiste en tener pensamientos agradables que nos permitan ver la situación negativa desde una perspectiva más positiva, lo que se logra haciendo dos tipos de trabajos: focalizarnos en el lado positivo de lo que sucede y focalizarnos en todo lo positivo que hay en nuestra vida.

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

⁶¹ Ver apartado 4.1.2.

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 progresiona 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 curtirnos y aprender a ejercitarnos en 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 ejercitarse 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 si, 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 si, tal vez no.

Más adelante el hijo del campesino montaba uno de los caballos salvajes para domarlo y cayó al suelo, partiendo 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 si, 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 si, 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 Agradables⁶².

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.

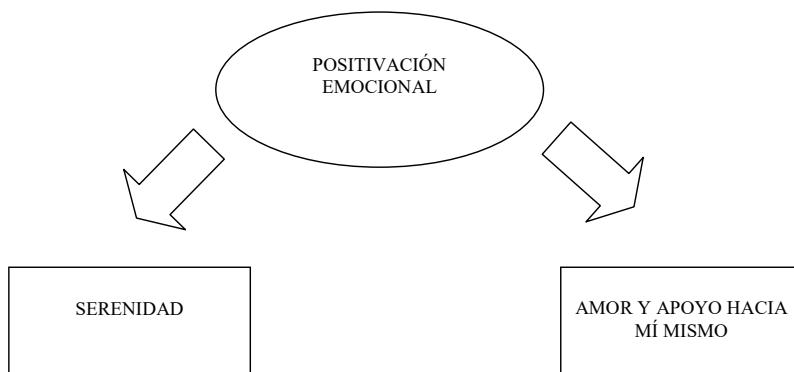
Serenidad

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

⁶² Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado.

técnicas para cultivar la serenidad, especialmente la meditación⁶³ y la relajación corporal y mental mediante afirmaciones y visualizaciones⁶⁴.

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 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 amor⁶⁵ y las que explicaremos más tarde cuando hablemos de la autoestima⁶⁶. 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.

⁶³ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia

⁶⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁶⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

⁶⁶ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

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 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 desgradable, probablemente se disolverá si la observamos de frente, aplicando la conciencia focalizada en nuestras emociones⁶⁷, 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.

⁶⁷ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en las emociones.

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 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 desgradable 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 desgradable, las cuales abordaremos en el Nivel Avanzado⁶⁸.

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 reducirlas 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

⁶⁸ Ver el apartado 4.2. del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

a aprender cómo gestionar el miedo y la ansiedad.

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 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 corredizo, 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, aogo, 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 cami-

nando 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 diferentes⁶⁹.
- 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 intensa⁷⁰.
- 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 comprobar⁷¹.

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

⁶⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.D. Ansiedad generalizada.

⁷⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.D. Timidez, en lo referente a la fobia social.

⁷¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.G. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

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.

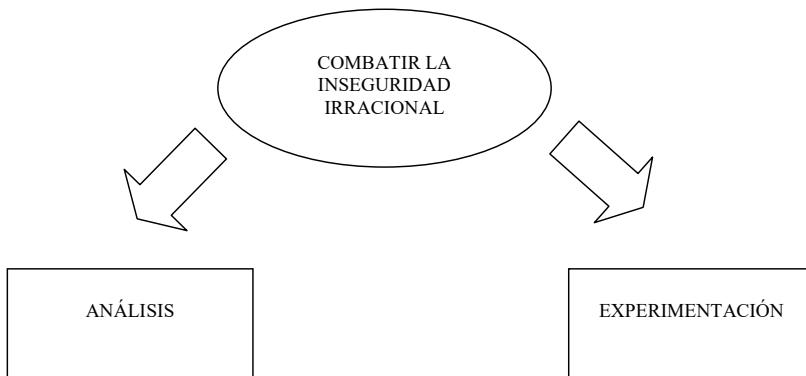
Hay muchos millones de personas que no tienen suficiente con los miedos y ansiedades racionales y útiles y se aferran a tener innecesariamente miedos y ansiedades irracionales o parcialmente irracionales, que muchas veces tienen su origen en experiencias negativas o en la educación recibida en la infancia, 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 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 intelectuales⁷².

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.

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 alarmista⁷³ (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.

⁷² Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

⁷³ Ver el apartado 3.2.1.1. Pensamiento alarmista.

Córtex o corteza cerebral



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.

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 repetida-

mente 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 tendrá?, ¿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 podemos 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.

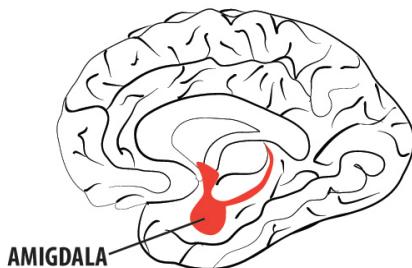
Al racionalizar los pensamientos alarmistas nuestro cerebro va pasando de enviar alarmas desagradables a enviar unos avisos más neutros, de modo que igualmente seremos conscientes de todo aquello que pueda ser una amenaza y por tanto podremos gestionar nuestra vida con la misma eficiencia, pero al mismo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

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.

Amígdala cerebral



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 acerco 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

visualizaciones⁷⁴ y las respiraciones profundas⁷⁵, 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, huída 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 la ansiedad llega a desaparecer⁷⁶.

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 seguridad⁷⁷.

⁷⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁷⁵ Ver el apartado 5.1.3. Respiración profunda.

⁷⁶ En el Nivel Avanzado (libro “La Ciencia del Bienestar Personal”) explicaremos con más detalle cómo llevar a cabo esta experimentación.

⁷⁷ Ver el apartado 7.2.1. Seguridad.

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?”⁷⁹

Además de todo lo anterior, si entrenamos la conciencia⁷⁸ y cultivamos la serenidad⁷⁹ de forma regular, y no sólo en los momentos en que nos sintamos 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 físico⁸⁰, la alimentación sana⁸¹, el desarrollo de la autoestima⁸², expresar los sentimientos⁸³, la assertividad⁸⁴ y, en menor medida, cultivar la necesidad de sentido⁸⁵ y de espiritualidad⁸⁶. En casos de ansiedad muy intensa puede ser de gran utilidad la medicación.

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 Avanzado⁸⁷.

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

⁷⁸ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

⁷⁹ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁸⁰ Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

⁸¹ Ver el apartado 7.3.2. Alimentación sana.

⁸² Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

⁸³ Ver el apartado 4.2.1.1. Sentir, tomar conciencia y expresar.

⁸⁴ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la assertividad.

⁸⁵ Ver el apartado 7.4.4. Sentido.

⁸⁶ Ver el apartado 7.8.5. Espiritualidad.

⁸⁷ 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. Adicción a las relaciones, en lo referente a la personalidad dependiente.

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.



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 enquista, 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 asertiva⁸⁸. En cambio, cuando damos rienda suelta a nuestra rabia, ello contribuye 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, intentando 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 meditación⁸⁹. 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

⁸⁸ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad.

⁸⁹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

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 concurrieron de forma inevitable.

Podemos analizar por qué tal persona se ha comportado de esa manera, con una actitud comprensiva y empática⁹⁰, 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 “fulanito me ha hecho esto” pensemos “a fulanito 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 abandonamos 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 meditación⁹¹, la relajación mediante afirmaciones y visualizaciones⁹² o la respiración profunda⁹³.

⁹⁰ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la asertividad

⁹¹ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia, en lo relativo a la concentración en las emociones.

⁹² Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

⁹³ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

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 emociones⁹⁴. 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 compasión⁹⁵, 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 tolerancia⁹⁶.

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 Avanzado⁹⁷. 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.

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 enquista 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

⁹⁴ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en la emociones.

⁹⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

⁹⁶ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales, en lo referente a la tolerancia.

⁹⁷ Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

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 acuña para observar cómo 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 maldad⁹⁸ y del culpabilizador y punitivo⁹⁹.

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 justicia¹⁰⁰.

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.

⁹⁸ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

⁹⁹ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

¹⁰⁰ Ver el apartado 7.2.5. 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 no¹⁰¹. 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 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 irrationales durante muchos años sin cuestionárnoslas. La gente

¹⁰¹ 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.

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 compasión¹⁰², 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.

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.

¹⁰² Ver el apartado 4.1.2. El amor.

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 conciencia¹⁰³ y la serenidad¹⁰⁴.

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.



¹⁰³ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

¹⁰⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

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 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 intensos¹⁰⁵ y de la gestión de las necesidades¹⁰⁶.

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 amargura¹⁰⁷. 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.

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.

¹⁰⁵ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

¹⁰⁶ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.

¹⁰⁷ en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.3.

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 agridulce, 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 irrationales, 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 desearíamos, 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 agridulce 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 pasará 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 vida¹⁰⁸, 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

¹⁰⁸ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

de tristeza con los que, en caso de padecerlos, nos convendrá hacer un “trabajo específico”, que en el Nivel Avanzado explicaremos con más detalle¹⁰⁹: 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 especiales¹¹⁰.

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 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 cuadro¹¹¹.

¹⁰⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los “temas específicos” del apartado 4.2.2.4. La tristeza.

¹¹⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4. Bajada del estado de ánimo en otoño-invierno.

¹¹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.B. Pérdida de un ser querido

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 demás¹¹² y con nosotros mismos¹¹³ y en cultivar el amor¹¹⁴, así como aceptar la soledad¹¹⁵, aprender a estar a gusto con nuestras necesidades no satisfechas¹¹⁶ y racionalizar ciertas creencias¹¹⁷.

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, 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

¹¹² Ver capítulo 7.7. Necesidades de relación con los demás.

¹¹³ Ver el apartado 7.6. Necesidades de relación conmigo mismo.

¹¹⁴ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

¹¹⁵ Ver el apartado 4.2.1.4. Aceptar.

¹¹⁶ Ver el apartado 7.1.1. Estar a gusto con las necesidades.

¹¹⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4.C. Sensación de soledad y de no ser amado.

que se trate de una depresión grave, tomar medicación antidepresiva¹¹⁸.

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.

¹¹⁸ 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 pensaría 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 dejamos 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 intensos¹¹⁹ y de la gestión de las necesidades¹²⁰, 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 traicionar a mí mismo, a lo que soy y a lo que我真的 quiero, lo que puede ser contrario a mi bienestar personal, tal como veremos cuando hablemos de vivir conforme a lo que somos¹²¹.

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.

¹¹⁹ Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos.

¹²⁰ Ver el apartado 7.1. Gestionar las necesidades.

¹²¹ 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 mismo¹²² y desarrollo mi autoestima¹²³, ello también me ayudará a deshacer dicho sentimiento.

¹²² Ver el apartado 4.1.2. El amor, en lo referente al amor hacia mí mismo.

¹²³ 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 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 irrationales 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 tendrá 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 compasión¹²⁴ será más difícil que tengamos el sentimiento de desprecio, pues tendremos 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

¹²⁴ 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 diezmó la población europea en aquella época era porque los judíos envenenaban los pozos de agua o porque atraían la cólera divina. También difundieron la calumnia de que los judíos mataban a niños cristianos para sus rituales. Esas creencias falsas e irrationales 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 supervivencia¹²⁵. 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.

¹²⁵ 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 tuviésemos que vivir en constante estado de odio hacia todo aquello que pueda causar daños? ... viviríamos todos amargados. ¿No es más agradable intentar evitar que el odio nos robe lo menos posible de nuestros valiosos tiempo, energías, pensamientos y bienestar? Cada vez que pase por nuestra mente un pensamiento de odio y nos demos cuenta de ellos, podemos intentar que se vaya lo antes posible. Si lo miramos de frente, observándolo como hacemos con la meditación focalizada en las emociones¹²⁶, tiende a desvanecerse. Asimismo, si cultivamos el amor¹²⁷ 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, entrusteciéndonos 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”.

¹²⁶ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada.

¹²⁷ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

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

Cuando creemos que podemos conseguir lo que ha alcanzado la persona envidiada o aceptamos que no podemos conseguirlo o que no nos compensa el esfuerzo que ello supone, frecuentemente tenemos una envidia sana o admiración, mientras que si creemos que no podemos conseguirlo y no lo acabamos de aceptar ello puede generar un tipo de envidia más tóxica y destructiva. El problema es que hace sentir mal tanto a la persona que envidia como a la envidiada, por lo que nos convendrá liberarnos de ella tomando un brebaje que se compone principalmente de sentir, solucionar, aceptar y positivar.

Sentir y tomar conciencia

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

Racionalizar

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

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

Solucionar y aceptar

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

Positivar

La envidia hace que me focalice en esa cosa concreta y específica que me falta y pierda de vista las muchas cosas positivas que ya tengo en mi vida, incluso algunas que probablemente no tiene la persona a la que envidio, por lo que me sentiré mejor si tomo conciencia de ello, para lo que me puede ser de ayuda de mi Álbum de Pensamientos Agradables¹²⁸.

Por otro lado, si intento alegrarme por el bien ajeno¹²⁹, si cultivo el amor hacia la persona enviada¹³⁰ y si trabajo en reducir el deseo de ese elemento que envidio¹³¹, 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

¹²⁸ Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y el pasado.

¹²⁹ 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.

¹³⁰ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

¹³¹ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

de años principalmente para afrontar amenazas reales mediante el ataque o la huída. Cuando un león venía a por nosotros, se disparaba este mecanismo para huir o, si no era posible, luchar. Como de ello dependía nuestra vida, el mecanismo del estrés activaba todo nuestro cuerpo para que rindiésemos al máximo: el corazón pasaba a bombar 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 antídotos: intentar que no se acumule más tensión de lo razonable en el día a día y tomarnos tiempos de recuperación destinados a deshacer la tensión acumulada.

Para evitar que se acumule tensión de lo que se trata es de vivir con conciencia y cuando nos demos cuenta de que comenzamos a estar tensos, intentar deshacer la tensión y la causa de la misma. Podemos deshacer la tensión concentrándonos en las partes

tensas de nuestro cuerpo¹³² y haciendo afirmaciones y visualizaciones para destensar esas zonas¹³³. Para deshacer la causa de la tensión la clave es detectar cuál es e intentar combatirla aplicando lo que estamos aprendiendo para gestionar los pensamientos y las emociones desagradables.

A pesar de hacer lo anterior lo más probable es que se acumule tensión, al menos en ciertos momentos, ya que suele ir aparejada a los retos y situaciones de la vida. Ello sucede 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 meditación¹³⁴ y la relajación corporal y mental a través de afirmaciones y visualizaciones¹³⁵. También podemos usar los estiramientos y el Yoga¹³⁶, la respiración profunda¹³⁷, el ejercicio físico¹³⁸, los masajes y automasajes¹³⁹, 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 hámsters 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

¹³² Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo referente a la conciencia focalizada en las sensaciones de tensión.

¹³³ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad

¹³⁴ Ver el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

¹³⁵ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

¹³⁶ Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a los estiramientos y el Yoga.

¹³⁷ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

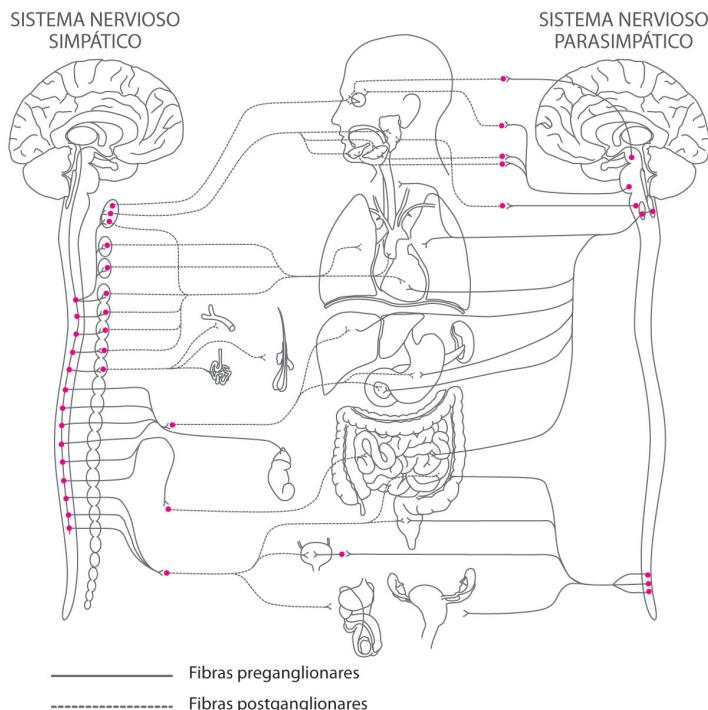
¹³⁸ Ver el apartado 7.3.3. Ejercicio físico.

¹³⁹ Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado, en lo referente a masajes y automasajes.

de estar quemado, problemas de salud o varios de estos síntomas a la vez.

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

Sistema nervioso autónomo



Este freno suele funcionar bien cuando el momento de estrés no ha sido muy largo, dado que hemos sido diseñados para tener tensión en momentos puntuales, pero cuando estamos bajo las presiones duraderas a que a veces estamos sometidos en la vida moderna dicho

mecanismo en ocasiones falla. Si hemos padecido un tiempo largo de estrés, a veces aunque intentemos apretar el freno ya no nos es posible volver a la distensión de forma inmediata y lleva más tiempo. Cuanto más tiempo de tensión, más tiempo cuesta luego la distensión.

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

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

Para terminar, mencionar tres “temas específicos” que pueden causarnos especiales problemas de estrés y malestar. Un tipo concreto de estrés es el estrés laboral, que puede hacer que nos “quemenos” y caigamos en el llamado síndrome de burn-out o de estar quemado, que consiste en un estado de agotamiento al que se llega a causa de un estrés laboral prolongado, que suele ir acompañado de una insatisfacción, una actitud de cinismo hacia el trabajo y una sensación de ineficacia. Por otro lado, no todas las personas tienen la misma proclividad hacia el estrés, sino que tienen más aquellas con una tendencia competitiva, llamada técnicamente personalidad de tipo A. Estos individuos son a menudo ambiciosos y tienden al logro y la eficacia, pero a cambio pagan un precio sacrificando parte de su bienestar emocional. Si nos identificamos con alguno de estos tres “temas específicos” podremos mejorar nuestra calidad de vida si los trabajamos a conciencia con las técnicas adecuadas, que se detallarán en el Nivel Avanzado.¹⁴⁰

4.2.2.12. Los deseos intensos

Los deseos que son intensos se convierten en obsesivos, compulsivos y adictivos y

¹⁴⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los temas específicos del apartado 4.2.2.12. El estrés.

nos hacen sentir mal. Cuando la motivación hacia algo es excesiva, genera un ansia, un anhelo, una desesperación y una tensión que causan malestar, así como unos impulsos orientados a conseguir eso que deseamos llamados compulsiones que cuestan de controlar. Si queremos conducir una moto y ésta no tiene nada de potencia, no podremos ir a ningún lado; si tiene una potencia moderada podremos correr y a la vez seremos nosotros quienes la dirijamos y controlaremos; 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 obsesione se exagera la intensidad y frecuencia de dichas imágenes. Las obsesiones consumen sustancias de mi cerebro y agotan mis circuitos cerebrales. Cuanto más me obsesione 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 esfuerzo para evitar esa sensación, generándose unos impulsos fuertes o compulsiones hacia la búsqueda de comida y unos pensamientos recurrentes y obsesivos sobre cómo encontrar comida que nos ayudaban a focalizarnos en ese reto.

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

Ya desde la antigüedad la escuelas que enseñaban a ser feliz, tanto en occidente, como el epicureísmo, el cinismo o el estoicismo, así como en oriente, como el Yoga, el budismo o el taoísmo, solían tener el común denominador de enseñar a reducir los deseos para sentirse mejor. Así, por ejemplo, el fundador del taoísmo Lao Tse afirmaba que “la ausencia de deseos trae quietud, y el mundo se corrige por sí mismo.” Hoy la psicología moderna enseña a aquellos que tienen deseos obsesivos y adicciones a librarse 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 conciencia¹⁴¹. 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 dependencia¹⁴² 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 resolutividad¹⁴³.

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 sentirnos sin resistirnos ni oponer resistencia, del mismo modo que la roca permanece impasible frente a la lluvia que le cae encima, con la actitud de meditación que ya hemos aprendido, y aplicando también lo explicado para aumentar nuestra tolerancia al malestar.

Convenga o no actuar para conseguir el deseo, si éste es intenso solucionaremos el malestar que nos provoca reduciendo su intensidad, lo cual conseguiremos, aparte de

¹⁴¹ Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia.

¹⁴² Ver el apartado 3.2.1.5. Pensamiento de dependencia.

¹⁴³ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

racionalizando, mediante un entrenamiento de la conciencia, cognitivo y emocional.

Entrenamiento de la conciencia

La realización regular de sesiones de entrenamiento de la conciencia¹⁴⁴ 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 saciedad¹⁴⁵.

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

¹⁴⁴ Ver el apartado 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

¹⁴⁵ Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

deseos obsesivos, como también el hacer un entrenamiento motivacional consistente en motivarnos para desmotivarnos, es decir, en desarrollar la motivación y las ganas de liberarnos de los deseos negativos, creando un deseo positivo en contra de los deseos negativos, de forma que el primero neutralice al segundo. Para ello podemos aplicar las técnicas que hemos aprendido para generar deseos positivos, de forma que nos focalicemos en las ventajas y en lo bien que nos sentiremos cuando nos liberaremos 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 Avanzado¹⁴⁶.

¹⁴⁶ 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 de vez en cuando 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

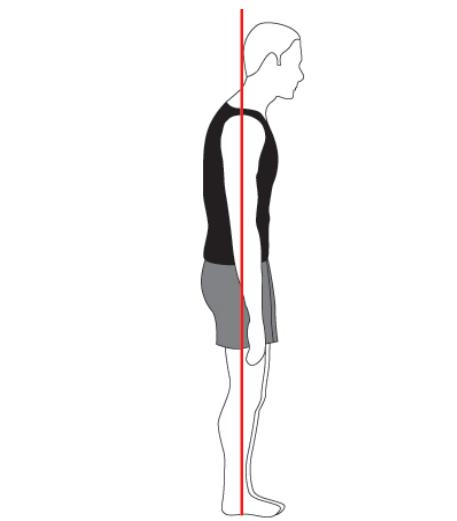
Mantenemos un cuerpo positivo cuando está relajado, cuando nuestra postura es razonablemente equilibrada y cuando nuestra respiración es profunda y abdominal. Para conseguirlo es necesario prestar atención focalizada a diferentes partes de nuestro

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 pie¹⁴⁷, 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



¹⁴⁷ 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 caminando¹⁴⁸ nos ayudará a ello.

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

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

Postura incorrecta



Postura correcta



¹⁴⁸ 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 tendremos 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 tensión¹⁴⁹. 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 afirmaciones¹⁵⁰.

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

¹⁴⁹ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en el cuerpo y las sensaciones de tensión.

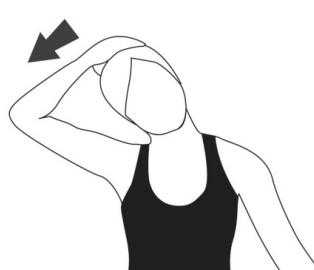
¹⁵⁰ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

hacemos hasta 3 veces, estirando, luego haciendo una pausa para descansar, volviendo 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 sujet a un bullo 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

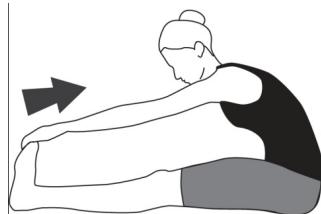
| | |
|---|---|
|  | <p>Este estiramiento sirve para distender el cuello y la parte alta de la espalda.</p> <p>Ejercicio: de pie o sentado, estiro lateralmente el cuello de forma muy suave, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano.</p> <p>Tiempo: un mínimo de 10 segundos a cada lado.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



Área estirada: espalda, piernas y cuello.

Ejercicio: partiendo de una posición erguida, flexiono la espalda para tocar las puntas de mis pies. Si lo deseo, puedo flexionar ligeramente las rodillas. Cuando alcance un alto grado de flexibilidad, podré incluso colocar las manos planas sobre el suelo.

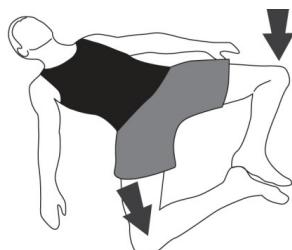
Tiempo: un mínimo de 20 segundos.



Área estirada: piernas, espalda, cuello, diafragma y otros músculos internos.

Ejercicio: sentado, con las piernas estiradas, me inclino hacia delante y cojo los pies con mis manos, tirando de los pies hacia atrás en dirección al tronco. También conviene hacer este estiramiento sin coger los pies con las manos, simplemente dejando caer nuestro peso, lo cual es un ejercicio excelente para distender otros músculos tanto externos como internos.

Tiempo: un mínimo de 20 segundos.



Área estirada: espalda y piernas

Ejercicio: tumbado, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, intento mantener abiertas las piernas.

Tiempo: un mínimo de 30 segundos.

| | |
|---|--|
|  | <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 suelen 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 acumulado un cierto nivel de tensión crónica, por lo que puede llevar algo de tiempo volver a relajar el vientre. Es por ello que al principio nos puede parecer forzado y costarnos, pero con la práctica nos resultará cada vez más fácil y natural.

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

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

Sesión de respiración profunda

1. Inspira con tu nariz lentamente contando hasta cinco, concentrándote en la sensación de respiración en tu abdomen. Cuenta lentamente uno ... dos ... tres ... cuatro ... cinco ... a medida que inhalas, o más si puedes.
2. Haz una pausa y aguanta el aire contando hasta cinco o más, concentrándote en tu abdomen. Uno ... dos ... tres ... cuatro ... cinco...
3. Espira lentamente, con tu nariz o tu boca, contando hasta cinco o más, de forma que llegas a espirar completamente. Conforme espiras, relajas progresivamente tu abdomen y tu pecho hasta que se queden del todo relajados, prestando atención a la sensación de respiración. 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 de la guía Práctica ‘Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal’.

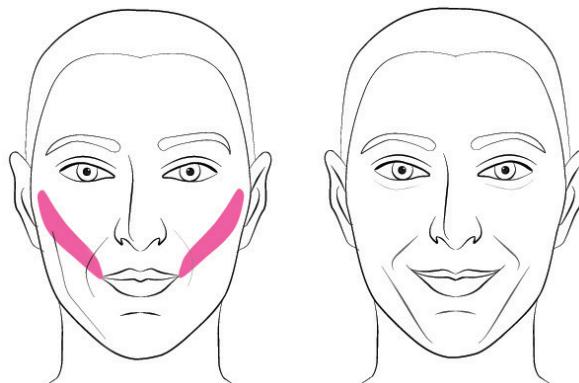
Conforme vayamos practicando, cada vez aguantaremos más segundos tanto al inspirar como al espirar. Estas sesiones de respiraciones profundas las podemos hacer mientras realizamos actividades que no requieran gran concentración.

Otra manera de desarrollar la respiración abdominal es haciendo la meditación concentrada en la respiración sin intentarla controlar¹⁵¹.

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 mantener los músculos faciales relajados y en sonreír de vez en cuando, sobre todo en nuestras interacciones con los demás. Para ello 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.



Asimismo, conviene contraer un poco los músculos que hay alrededor de los ojos, llamados orbiculares, de forma que se formen esas arruguitas en los extremos de los

¹⁵¹ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en la respiración.

ojos llamadas patas de gallo. 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 y orbiculares, de forma que se contraigan de una manera suave esos músculos concretos y no otros, pero cuando ya tengamos dominada esta técnica podemos practicarla de vez en cuando mientras hacemos otras cosas, como al interactuar con la gente. De hecho, si sonreímos cuando hablamos con los demás ello 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.

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 tensión¹⁵², 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.

Sonreír y relajar los músculos faciales 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.

¹⁵² Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada, en lo relativo a la concentración en el cuerpo y en las sensaciones de tensión.

CAPÍTULO 6

ENTRENAR LAS CONDUCTAS

Los mecanismos de nuestro funcionamiento que ya hemos aprendido (conciencia, pensamientos, emociones y expresiones corporales) están orientados biológicamente a generar conductas orientadas a su vez a satisfacer nuestras necesidades, lo cual está orientado a su vez a nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Si tenemos conductas que consiguen satisfacer nuestras necesidades, ello nos generará una sensación de satisfacción y bienestar.

Por ello, el entrenamiento conductual consiste en entrenar nuestras conductas de modo que hagamos aquello que nos haga sentir realmente bien, tanto a corto como a largo plazo. Se compone de 2 partes: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos.

6.1. HÁBITOS SALUDABLES

Las conductas son todo aquello que hacemos o dejamos de hacer. Conforme vamos repitiendo las conductas a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos o pautas de comportamiento. Los hábitos saludables, agradables o positivos son aquellos que nos hacen sentir bien, como descansar cuando lo necesitamos o hacer ejercicio moderado, mientras que los destructivos, desagradables o negativos son los que nos harán sentir mal tarde o temprano, como consumir un exceso de alcohol o de drogas.



De lo que se trata es de ir incorporando progresivamente a nuestra vida diaria pautas de comportamiento agradables. Posiblemente aquellas que contribuyen más a nuestra calidad de vida son las siguientes:

- Cultivar relaciones satisfactorias y las habilidades sociales
- Cultivar la solidaridad y el altruismo
- Dormir horas suficientes y de calidad
- Descansar
- Tener un rato de ocio placentero
- Hacer ejercicio físico
- Tener una dieta sana
- Cuidar de nuestra salud
- Trabajar y ahorrar de forma razonable
- Vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida
- Tomar el sol y el aire libre

Otros hábitos saludables que podemos ir incorporando gradualmente a nuestra vida si todavía no lo están son los siguientes:

- Poner orden en nuestra vida
- Satisfacer nuestras necesidades de estabilidad y de cambio
- Proporcionar a nuestro cuerpo la temperatura adecuada
- Fijarnos metas realistas y trabajar en conseguirlas
- Aprender, leer e informarnos
- Autorrealizarnos creativamente
- Satisfacer nuestras necesidades estéticas
- Satisfacer nuestra necesidad de espacio propio
- Satisfacer nuestras necesidades de exploración y aventura
- Satisfacer nuestra necesidad de unión con la naturaleza

Al ir introduciendo estos hábitos positivos me voy creando un estilo de vida sano y equilibrado. Todos ellos y otros los iremos aprendiendo en detalle cuando hablemos de entrenar nuestras necesidades¹⁵³. Una vez haya aprendido las pautas de comportamiento, de lo que se trata es de entrenarlas una y otra vez de forma persistente hasta que se conviertan en un hábito.

A todos nos suele costar eso de cambiar nuestros arraigados hábitos. Generalmente la manera más fácil de hacerlo es de forma gradual, comenzando por lo más sencillo y terminando por lo más complejo. Para hacerlo simple, antes de entrenar las conductas de forma

¹⁵³ Ver el capítulo 7. Entrenar las necesidades.

real podemos hacer un entrenamiento imaginario, es decir, de forma mental, a través de afirmaciones y visualizaciones en que nos vemos llevando a cabo dichas conductas. Es similar a preparar una obra de teatro, para lo cual primero ensayo solo en mi casa leyendo el guión y repitiéndolo una y otra vez hasta que lo domine, momento en el que ya puedo representar la obra en vivo en un teatro de verdad, sobre el escenario y con los vestidos para la ocasión.

Al leer de forma repetida la parte de este libro referente a las necesidades me estoy entrenando mentalmente en esas pautas. Además de ello, puedo recordarlas y repetirlas con las mismas palabras que se usan en este libro o con otras que yo elija, así como verme siguiendo esas pautas y consiguiendo finalmente el resultado que yo quiero. Puede ensayar mentalmente también otras pautas que yo considere que me llevan a satisfacer la necesidad en cuestión.

Cuanto más leo, recuerdo, afirmo y visualizo las pautas más las voy interiorizando, más me van calando y más se orienta mi cerebro y mis circuitos neuronales hacia las mismas, tendiendo de forma natural a aplicarlas de forma real, a veces incluso de manera inconsciente.

Un momento ideal para hacer el ensayo mental es justo después de despertarme, cuando mi cerebro está entre dormido y despierto, o después de un rato de relajación o meditación, ya que en esos momentos mi cerebro está más receptivo y es más fácil de reprogramar.

Si he practicado suficientemente el entrenamiento imaginario posiblemente no me será difícil realizar el entrenamiento real o en vivo, que consiste en aplicar las pautas en la vida real, comenzando por aquellas que nos sean más fáciles de llevar a cabo y terminando por lo complejo, dividiendo este trabajo en pequeños trozos a lo largo del tiempo, de modo que nunca me parezca algo excesivamente complicado, esforzado o fuera de mi alcance.

Cambiar los hábitos de comportamiento suele costar, por lo que si cultivamos la motivación¹⁵⁴ conseguiremos la fuerza necesaria para realizar el entrenamiento conductual.

6.2. VIVIR CONFORME A LO QUE SOMOS

Vivir conforme a lo que somos tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro propio potencial, a ser lo que realmente somos y funcionar como tales. Significa comportarme de forma coherente con mi individualidad y mi esencia única e irrepetible, en la medida de lo razonable atendiendo a las circunstancias y a las consecuencias que ello puede tener. Si lo que realmente soy, lo que realmente deseo y lo que realmente hago en mi vida están alineados ello me aportará satisfacción vital, estando en armonía conmigo mismo. ¿Vivo mi vida actualmente conforme a lo que de verdad me gusta y querría en lo más profundo de mi ser?

Todos somos diferentes. Cada persona tiene al mismo tiempo unas características que comparte con el resto de la especie humana e incluso con otras especies y unas características que son propias de dicho individuo y que sólo comparte con una minoría

¹⁵⁴ Ver el apartado 5.1.5. La motivación y la ilusión.

de individuos o incluso con nadie. He venido al mundo con un mapa genético y unas características propias, tan específicas e inconfundibles como mis huellas dactilares. Si a ello le uno que he tenido unas vivencias y experiencias que nadie más ha vivido el resultado es que soy un ser único.

La naturaleza es enormemente amplia y variada en todos los sentidos. Dentro de la misma hay plantas, flores y animales de todos los tamaños, colores y comportamientos. Los zoólogos calculan que hay más de dos millones de especies de animales, que a su vez se dividen en razas y en numerosos individuos con características propias.

Lo mismo sucede dentro de la especie humana. Una de las claves del éxito de nuestra especie reside justamente en esa variedad de individuos. Así como existen hormigas reina diseñadas para poner huevos, hormigas macho para fecundar a las reinas, hormigas obreras para buscar alimentos, hormigas exploradoras, hormigas soldado u hormigas despensa, del mismo modo dentro de la especie humana también hay perfiles muy diferentes que permiten una alta especialización en funciones diferentes con gran nivel de eficacia. Algunos individuos están muy bien diseñados para cuidar y alimentar a las crías, otros para la caza, para explorar nuevos territorios, para la defensa, para construir herramientas, para inventar y crear, y así un largo etcétera. Cada perfil va acompañado de unas características mentales y emocionales específicas, así como de unas necesidades y gustos propios. A cada perfil se le adapta mejor un tipo de conductas y un estilo de vida.

¿Conozco el perfil que me ha regalado la naturaleza?, ¿Conozco mis necesidades, inclinaciones, habilidades y características? Miro hacia mi interior y emprendo el dulce trabajo de conocerme a mí mismo y descubrir aquello para lo que estoy diseñado, entrando en contacto con mi cuerpo y mi mente y estando en sintonía con los mensajes que me envía y con lo que me pide en cada momento. Si realizo regularmente el entrenamiento de mi conciencia¹⁵⁵ me será más fácil. También me ayudará en esta labor de autodescubrimiento si recuerdo qué es lo que me gustaba en mi infancia sin estar influido por nadie y qué hacía y cómo vivía en los mejores momentos de mi vida.

Sobre esa base del auto-conocimiento puedo intentar vivir el tipo de vida que quiero llevar, en línea con mi naturaleza, desarrollándome libremente a mi manera, autorrealizándome y dejando espacio y aire para que mi personalidad, mis capacidades, mis necesidades y mis inclinaciones puedan crecer sanas y en libertad, del mismo modo que una planta crece sana y fuerte en su hábitat natural.

Sin embargo, para ser realistas, encontrarme en cada una de las áreas de mi vida no es un trabajo de un día para otro, sino que necesita tiempo, tiempo para observarme, para analizarme, para escuchar mi interior y para ir madurando mis gustos y tendencias. No puedo encontrar todas las piezas a la vez, sino una por una. Muchas veces ello se va consiguiendo a base de ensayo y error, de probar y experimentar para saber qué encaja

¹⁵⁵ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

conmigo y qué no. Si algo no encaja, puedo dejarlo pasar y buscar las piezas que sí lo hagan. Pero cuando emprendo este camino al final, en su justo momento, voy viendo con claridad qué es lo que va conmigo en cada una de las áreas de mi vida, una tras otra. Y eso es muy positivo para mi vida y mi felicidad.

De hecho, si intento ahogar mi naturaleza, posiblemente mi yo más profundo acabe enfermando, a veces con síntomas evidentes y otras con síntomas apenas perceptibles, y perdurará calladamente presionando de continuo para salir a la luz. ¿Me reprimen o me reprimen de alguna manera? Es como atar a un niño a una silla para que no se pueda mover. Si intento acallar lo que realmente soy, ello supondrá estar en guerra conmigo mismo y traicionarme. Por el contrario, ser coherente con quien yo soy sin hacer daño a nadie me lleva hacer lo que realmente me gusta y a desarrollarme de forma saludable. Ser auténtico y fiel a mí mismo es respetarme, amarme y ser considerado con mi dignidad.

Como vivimos dentro de un entorno social y físico del cual dependemos, generalmente necesitamos adaptarnos razonablemente a dicho entorno y ello puede ser a costa de nuestra individualidad. Puede suceder que si soy extremadamente fiel a mí mismo ello pueda causar un rechazo social que me perjudique. Por ello puedo buscar el equilibrio entre la adaptación al medio y el respeto hacia mi individualidad, de tal manera que sea en esencia yo mismo pero al mismo tiempo conseguir un cierto grado de adaptación que me permita funcionar razonablemente en mi entorno, del mismo modo que el camaleón es siempre él mismo pero según sobre qué tipo de terreno se encuentre cambia de color para adaptarse y pasar desapercibido.

El famoso psicólogo Abraham Maslow afirmó en su libro “El Hombre Autorrealizado”, en base a sus investigaciones con personas autorrealizadas, que este tipo de personas se caracterizan por buscar en su interior las reglas conforme a las cuales vivir, estando por encima de las opiniones de los demás y de los convencionalismos, los cuales aceptan superficialmente pero al mismo tiempo en privado se muestran desinteresados, indiferentes o independientes de los mismos.

También yo puedo funcionar de esta manera. Puedo crearme una forma de vivir en que lleno mi vida de buenos momentos y experiencias gratificantes, disfrutándolos en el momento presente. Puedo vivir con pasión, intensamente, intentando gozar de cada momento, de cada instante, haciendo a diario cosas con las que disfrute. Tengo un álbum estupendo que es mi vida y lo puedo llenar de cromos; cada cromo es una experiencia placentera y gratificante. Mi álbum crece y crece y cada vez más lleno de cromos, de experiencias positivas.

El escritor Mark Twain escribió lo siguiente:

“Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que hiciste. Así que suelta las amarras. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos favorables en tus velas. Explora, sueña, descubre! ”

Y lo cierto es que normalmente uno no se arrepiente de lo que hace, sino de lo que

no hace. Si estuviese a punto de morirme: ¿qué desearía haber hecho que todavía no he hecho? Aunque parezca paradójico, sacaremos más jugo de la vida si de vez en cuando pensamos en la muerte, en que puede llegar en cualquier momento y en que tal vez sin saberlo me quedan pocos meses de vida. Sabiendo esto, ¿seguiría viviendo como lo estoy haciendo o cambiaría algo en mi estilo de vida? Probablemente prescindiría más de los superficial, me centraría más en lo esencial y sería más coherente con mi interior, ¿verdad? Podemos seguir los sabios consejos de otro escritor, Jorge Luis Borges:

“Si pudiera vivir nuevamente mi vida
correría más riesgos,
haría más viajes,
contemplaría más atardeceres,
subiría más montañas, nadaría más ríos.
Iría a más lugares adonde nunca he ido,
comería más helados y menos habas,
tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata
y prolíficamente cada minuto de su vida.
Claro que tuve momentos de alegría,
pero si pudiera volver atrás trataría
de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.

Pero ya ven, tengo 85 años...
y sé que me estoy muriendo.”

Para conseguir esa forma autorrealizada de vivir tal vez necesite cuestionarme mis creencias actuales sobre cómo vivir mi vida. Quizás vivo mi vida de la manera en que la vivo porque creo que hay que vivirla siguiendo unas determinadas pautas rígidas, encorsetadas y estandarizadas aplicables a todo el mundo. ¿Acaso somos como trenes que tienen que seguir todos las mismas vías ferroviarias?, ¿No somos más bien como vehículos que eligen cada cual su propia ruta? Si creo que no tengo derecho a vivir a mi manera, posiblemente tenga esta creencia porque eso es lo que me han enseñado. Pero si eso que me han enseñado no me ha llevado a la vida altamente autorrealizada que deseo tal vez es que esas enseñanzas no han funcionado para mí y lo que necesito es cuestionármelas y llegar por mí mismo a unas conclusiones que estén en línea con lo que我真的 quiero, deshaciendo gradualmente mi estilo de pensamiento exigente¹⁵⁶.

¹⁵⁶ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

CAPÍTULO 7

ENTRENAR LAS NECESIDADES

Los seres humanos somos seres complejos con un abanico bastante amplio de necesidades, tanto innatas como adquiridas. Los deseos o necesidades innatos son los que surgen de forma instintiva, sin que nadie nos enseñe a tenerlos, y que están orientados directa o indirectamente a nuestra supervivencia y la de nuestros genes, como sería el hambre o el apetito sexual. Es algo biológico que surge de lo más interior de nuestro organismo, de nuestra naturaleza profunda. Son las necesidades que se expondrán en los apartados siguientes y pueden dividirse en básicas, es decir, que son absolutamente esenciales para sobrevivir, como comer, beber o respirar, y no básicas, o sea, el resto.

Abraham Maslow, máximo exponente de la psicología humanista, ordena las necesidades desde las más básicas para la supervivencia hasta las que lo son menos en su famosa pirámide de necesidades:

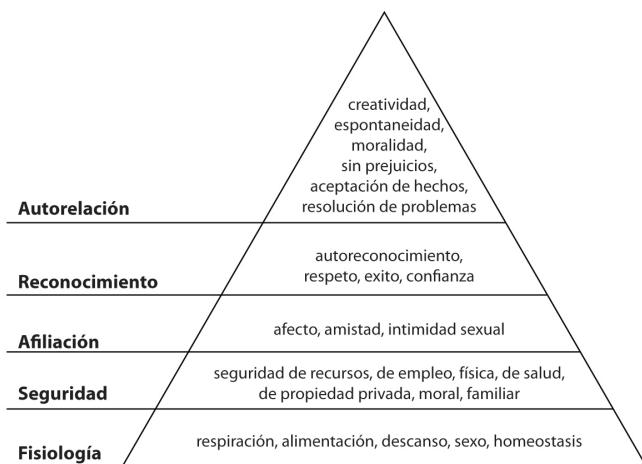
- Necesidades básicas o fisiológicas: aire, agua, alimentos, reposo, abrigo, etc.
- Necesidades de seguridad: protección contra el peligro, recursos, pertenencias, etc.
- Necesidades sociales o de afiliación: amistad, amor, pertenencia a grupos, etc.
- Necesidades de estima: autoestima, reputación, respeto, reconocimiento, éxito, etc.
- Necesidades de autorrealización: desarrollo de los talentos, dar lo que uno es capaz, desarrollar el potencial, autosuperarse, dejar huella, etc.

Según Maslow, las necesidades más elevadas son más difíciles de cubrir que las menos elevadas y conforme vamos subiendo dentro de la pirámide de necesidades más felices somos.

En cambio, la escuela “Desarrollo a Escala Humana”, desarrollada por Manfred Max-Neef, clasifica las necesidades en 9 categorías: subsistencia, protección, afecto, comprensión, participación, ocio, creación, identidad y libertad.

En este capítulo organizaremos las necesidades innatas según las áreas de nuestra vida: comenzaremos con las necesidades generales (libertad, prosperidad, seguridad, paz, justicia, tiempo y ritmo de vida equilibrado, orden y estabilidad/cambio), para luego pasar a las necesidades del cuerpo, de la mente, de acción y recuperación, de relación con nosotros mismos, de relación con los demás y de relación con nuestro entorno.

Imagen 1. Pirámide de las necesidades de Maslow

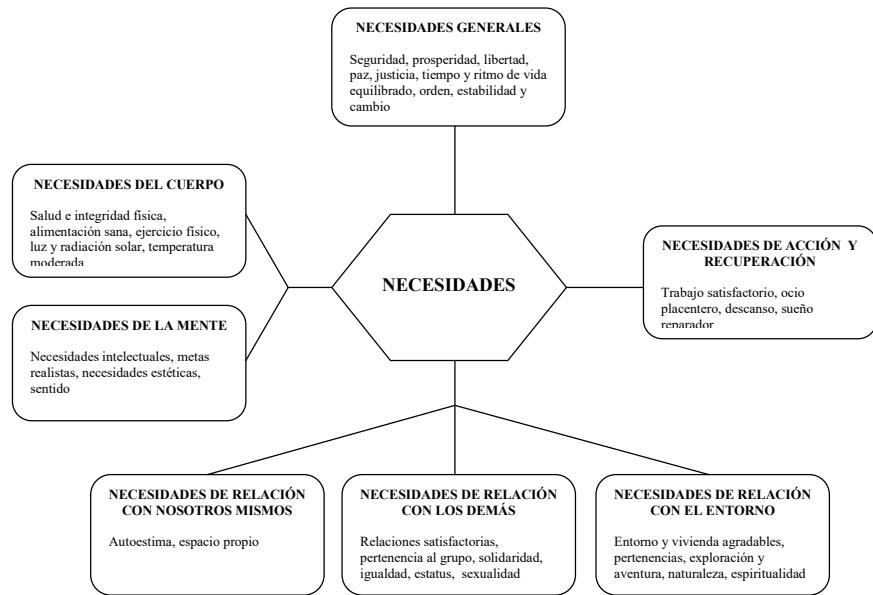


Los deseos o necesidades adquiridos, a diferencia de los innatos, no surgen de nuestro interior, sino de la influencia de nuestro entorno, como la educación recibida, lo que valora la sociedad o los mensajes de la publicidad. Una necesidad adquirida sería la ambición de llegar a ser el Director General de la empresa donde trabajamos o el deseo de comprar un 4x4 de gama alta, ya que no nacemos con este tipo de deseos. Las sociedades de consumo frecuentemente están engendrando deseos artificiales en el individuo para despertar sus instintos de hacer y acumular.

Ser feliz pasa por estar satisfechos con nuestras necesidades, en un estado de equilibrio interior, pero frecuentemente tenemos una sensación desagradable de que nos falta algo, de que necesitamos algo para sentirnos realmente satisfechos. Cuanto más grande es esa sensación, más frustrados y tensos nos sentimos y si es muy grande podemos llegar a estar amargados. ¿Soy yo o conozco a alguien que sea una de esas personas que viven amargadas y que amargan a los demás?

Para conseguir esa sensación de satisfacción tendemos a pensar que la solución es muy sencilla: cubrir nuestras necesidades. Pero el tema no es tan fácil como parece a primera vista. Por un lado, es cierto que satisfacer nuestras necesidades contribuye a que nos sintamos mejor. Pero, por otro lado, es muy fácil que alguna necesidad no esté satisfecha de la manera que nos gustaría, por lo que hacer depender nuestro bienestar personal de satisfacer nuestros deseos en todo momento llevaría a que nunca fuésemos del todo felices. Una felicidad sólida es algo más incondicional. Por ello, la clave no es sólo cubrir nuestras necesidades, sino también simplificarlas y estar a gusto con ellas, estén mejor o peor cubiertas. Y todo eso es lo que vamos a aprender a continuación.

Entrenamiento de las necesidades



7.1. GESTIONAR LAS NECESIDADES

7.1.1. *Estar a gusto con las necesidades*

El filósofo alemán Immanuel Kant afirmó que “la felicidad es la satisfacción de todos nuestros deseos, tanto en número como en grado y duración, es que todo vaya según nuestro deseo y voluntad”.

Pero la realidad es que ello es una utopía inalcanzable, ya que a menudo algunas necesidades no se pueden satisfacer o hacerlo supondría una gran inversión de tiempo y energías que tal vez no merezca la pena, pues entonces no tendríamos tiempo suficiente para satisfacer otras necesidades más prioritarias y cultivar aquello que realmente nos lleva a ser felices. Por mucho que intentemos satisfacerlas, es difícil cubrirlas del todo y generalmente cuando se satisface una aparecen otras nuevas, dado que a nuestra mente siempre están viniendo ideas de cosas nuevas que necesita o de las que quiere liberarse, como cuando sacamos agua de un pozo y por mucho que saquemos agua siempre queda.

Con frecuencia somos presa de una cadena de deseos insaciable, estando engañados a una permanente “necesidad de necesitar”. Deseamos una posesión o meta con

la esperanza de que cuando la consigamos nos sentiremos bien y resulta que cuando la alcanzamos ya estamos anhelando otra y así de forma constante sin estar nunca satisfechos. Nos puede pasar como a Sísifo, que fue obligado a empujar una piedra enorme cuesta arriba por una ladera empinada, pero antes de que alcanzase la cima de la colina la piedra siempre rodaba hacia abajo, y Sísifo tenía que empezar de nuevo desde el principio, una y otra vez sin fin. Alimentamos y volvemos a alimentar la llama del deseo y ésta nunca se extingue. Tal como dijo el filósofo griego Epicuro, que investigaba el arte de ser feliz, “nada es suficiente para quien lo suficiente es poco.”

Si dirigimos nuestra vista hacia atrás tal vez nos acordemos de algún momento en nuestra vida en que pensábamos que cuando consiguiésemos tal situación por fin estaríamos completos y tendríamos una vida maravillosa, pero cuando la alcanzamos la satisfacción fue fugaz y volvimos a caer en la incompletud.

Intentamos llenar nuestra sensación de vacío consumiendo objetos materiales, comida, sustancias, creencias de tipo religioso o filosófico o el conocimiento intelectual, pero acaba siendo en vano. Buscamos entretenimientos, diversiones y emociones, a veces emociones fuertes, que nos llenen o como mínimo que nos distraigan temporalmente de esa sensación de vacío, pero cuando pasan volvemos a donde estábamos antes. Perseguimos relaciones sexuales que nos dan un placer temporal, para luego caer en la sensación de que eso no es suficiente, de que necesitamos algo más. Es entonces cuando buscamos esa relación sentimental que finalmente sí nos hará felices, con una persona que finalmente nos complete. Como después de tener pareja nos damos cuenta que no estamos llenos del todo, podemos pensar que cuando tengamos hijos eso es lo que acabará de llenar nuestra vida. Pero al final siempre nos falta algo, nunca estamos del todo satisfechos, generándonos un cierto grado de insatisfacción.

Un dicho tibetano dice que “buscar la felicidad fuera de nosotros mismos es como esperar que nos dé el sol en una cueva que mira al norte”. El error de buscar la felicidad fuera es la causa de que no la acabemos de encontrar, permaneciendo confusos sobre las causas del bienestar y el malestar. Una persona puede tener todas las circunstancias externas a su favor (riqueza, salud, una pareja hermosa con la que se lleva bien, unos hijos adorables, etc.) y estar deprimida y otra tenerlo todo en su contra, incluso afrontar la adversidad, y permanecer serena y positiva. La búsqueda del dinero, los placeres, el prestigio social, el amor, etc. es un medio con el que perseguimos la felicidad. El problema es que a veces dedicamos tanto tiempo y energías a ello que olvidamos el fin último, que es la felicidad, que no acabamos de encontrar, lo que nos genera una insatisfacción. Podemos salir de esta trampa si sustituimos el fin por los medios.

Por otro lado, la felicidad es más bien incompatible con centrarse sólo en uno mismo y en la satisfacción de sus propias necesidades, sino que más bien va ligada a tener también una orientación hacia los demás, de forma que relativicemos nuestras necesidades y nuestros asuntos, con una actitud altruista.

Por todas estas razones, seremos más felices si estamos a gusto con nuestras nece-

sidades que no estén cubiertas o lo estén sólo parcialmente, tal como se encuentren en este momento, lo que se consigue aplicando 6 técnicas, algunas de las cuales ya conocemos: entrenar la conciencia, reducir la fuerza de nuestros deseos intensos, cultivar la saciedad, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos satisfechas total o parcialmente, aceptar lo que no tengamos satisfecho y darnos cuenta de que tener necesidades no satisfechas es fundamental para desarrollar la habilidad de ser feliz.

En primer lugar, si entrenamos regularmente la conciencia¹⁵⁷, especialmente si hacemos sesiones de meditación, se irá reduciendo gradualmente esa sensación de incompletud, de insaciedad, de frustración y de tener necesidades no satisfechas. Una de las cosas que aprendemos con la meditación es a sentirnos serenos y completos con el momento presente, tal como sea, en vez de intentar cambiarlo porque creemos que éste no es suficientemente bueno y que será en el futuro cuando nos sentiremos saciados.

En segundo lugar, si aplicamos las técnicas para reducir la intensidad de nuestros deseos¹⁵⁸ a un nivel moderado nos sentiremos más a gusto con nuestras necesidades, que se convertirán más en una fuente de motivación más que de ansiedad, tensión y frustración.

En tercer lugar, si cultivamos la saciedad¹⁵⁹ ello nos ayudará a sentirnos más completos y satisfechos.

En cuarto lugar, si nos sentimos agradecidos por las necesidades que tenemos cubiertas, ya sea total o parcialmente, gracias a trabajar regularmente con el Álbum de Pensamientos Agradables¹⁶⁰, nos sentiremos más a gusto con nuestras necesidades en general y es posible que nos demos cuenta de que en esencia nuestra vida ya está bien como está, de que todo o casi todo lo que es prioritario para nosotros ya lo tenemos. En este sentido, puedo preguntarme: ¿Qué es lo que me gusta? ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Lo reconocería si lo tuviese? ¿Todo tiene que ser perfecto ahora, bajo mi total control, para ser feliz? ¿Ya está todo básicamente bien ahora? Basta con hacerse estas preguntas; no es necesario responderlas, sino que es suficiente con escuchar la respuesta desde dentro del corazón. Mucha gente descubre rápidamente que lo que realmente le gusta es la vida que está viviendo en la actualidad.

En quinto lugar, estar en paz con nuestras necesidades pasa por aceptar la parte no cubierta de las mismas, aplicando las técnicas de aceptación y tolerancia al malestar¹⁶¹. No necesito que todo en mi vida funcione a la perfección y que todas mis necesidades estén totalmente satisfechas para alcanzar un nivel alto de bienestar personal, del mismo modo que puedo tener un bello cielo muy luminoso y soleado a pesar de que pase de vez en cuando alguna nube.

¹⁵⁷ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

¹⁵⁸ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

¹⁵⁹ Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

¹⁶⁰ Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado.

¹⁶¹ Ver el apartado 4.2.1.4. Aceptar.

Por último, es de gran ayuda para sentirse pleno el hecho de tomar conciencia de que tener necesidades no satisfechas y el malestar que ello puede provocar es necesario para desarrollar la habilidad de ser feliz, siendo fundamental para aprender a gestionar pensamientos desagradables, emociones desagradables y necesidades. Es también la materia prima para entrenar la conciencia, ya que este entrenamiento implica observar el malestar sin oponer resistencia, sabiendo estar con él. Nos ayuda a aprender que una clave de la habilidad de ser feliz es no intentar satisfacer desesperadamente todas las necesidades y deseos que nos surjan, sino más bien saber estar a gusto y en paz con lo que haya en cada momento.

Me doy permiso para tener necesidades no saciadas y temas no resueltos. Soy consciente de que la perfección entendida como que todo vaya como deseamos en cada momento no existe, y acepto que no todas las áreas de mi vida estén solucionadas, como también que las que sí lo están no lo estén a la perfección. Ello es poco relevante para mi felicidad, ya que puedo no tener eso que necesito y ser feliz y viceversa.

Si no estoy a gusto con mis necesidades no satisfechas, sólo tendré momentos fugaces de felicidad en el sentido que la entendía Freud, quien escribió que “lo que llamamos felicidad, en el estricto sentido de la palabra, surge de la inmediata satisfacción de las necesidades que aparecen. Por su propia naturaleza no puede ser más que un fenómeno episódico”.

7.1.2. Simplificar las necesidades

No suele haber tiempo, energías y otro tipo de recursos para conseguir todo tipo de deseos que se nos pasen por nuestra cabeza, por lo que no queda más remedio que priorizar. La decisión de qué necesidades intentar cubrir y en qué medida es muy personal y no existe ninguna fórmula para la misma. Depende de lo contribuya cada necesidad a nuestra felicidad y la de los demás, de lo fácil o difícil que nos resulte cubrirla y de la inversión de tiempo y energías que ello requiera.

Lo que sí puede decirse es que si simplificamos nuestras necesidades ello nos suele llevar a ser más felices. A veces somos excesivamente ambiciosos, ya sea en el número de nuestros deseos o en el tamaño de nuestras aspiraciones, excesivamente grandes y poco realistas, resultando muy difíciles o incluso imposibles de saciar, de modo que fácilmente irá transcurriendo el tiempo sin que consigamos satisfacer esos deseos, lo que nos generará frustración, así como un gran gasto de energías y probablemente tensión, estrés y agotamiento. Como dice el proverbio, “no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita”.

Además, si me disperso con excesivos deseos, no acabo dando suficiente fuerza a aquellos que me llevan a mi bienestar personal y al de los demás, como el deseo de entrenar mi conciencia, mis pensamientos, mis emociones, mis expresiones corporales, mis conductas y mis necesidades, por lo que seré más feliz si simplifico el número de deseos y doy prioridad a éstos últimos.

Para simplificar nuestras aspiraciones, podemos preguntarnos: ¿qué es lo realmente necesario y esencial para vivir y sobrevivir y qué no lo es?, de aquello que no es verdaderamente esencial, ¿qué es para nosotros lo más prioritario para nuestra felicidad y la de los demás, qué es lo menos prioritario y qué es lo más prescindible y superfluo? Cuando contestemos a estas preguntas, posiblemente estemos en condiciones de coger las tijeras y empezar a recortar lo superfluo.

Lo esencial serían las necesidades básicas nuestras y de las personas a nuestro cargo, lo prioritario serían aquellas necesidades innatas no básicas que más van a contribuir a nuestra felicidad y a la felicidad ajena, lo menos prioritario serían el resto de necesidades innatas y lo superfluo serían las necesidades adquiridas.

Si lo estimamos oportuno, podemos tomar la decisión de prescindir gradualmente de algunas necesidades adquiridas. A fin de cuentas, se puede estar preocupado en una casita pequeña o preocupado en una gran mansión, insatisfecho con poco dinero o insatisfecho con una inmensa fortuna, así como deprimido en una bicicleta o deprimido en un Rolls Royce. Para hacer las cosas más fáciles, en vez de renunciar de golpe a una aspiración, lo que podemos hacer es reducir su tamaño y cuando la alcancemos aspirar, si lo consideramos oportuno, a un tamaño superior. También cabe la posibilidad de renunciar temporalmente a esa aspiración, aplazándola para el futuro. Si me veo incapaz de hacer lo anterior, lo que sin duda sí podrá hacer es ir reduciendo la intensidad del deseo¹⁶².

Algunas personas optan incluso por simplificar también algunas de sus necesidades innatas menos prioritarias y ello les hace más felices, dado que la mayoría de necesidades innatas realmente no son esenciales para ser feliz. Es el caso de algunos Yoguis, ascetas o monjes budistas, que renuncian a sus necesidades de estatus, riqueza, sexuales, sentimentales y de otro tipo y alcanzan un alto grado de bienestar y felicidad, mayor a las personas que no renuncian a ellas, tal como han demostrado científicos que han analizado con aparatos de resonancia magnética el funcionamiento del cerebro de algunas de estas personas. El filósofo André Comte-Sponville dijo “El hombre sabio no espera nada. Dado que es completamente feliz, no necesita nada. Como no necesita nada, es completamente feliz”. Obviamente este estadio no cae del cielo, sino que las personas que han accedido a él han tenido que trabajar previamente. Podemos pensar que la renuncia a las necesidades innatas lleva a la frustración, pero en realidad lleva a la serenidad si previamente hemos reducido la intensidad de esos deseos.

Yo no tengo por qué renunciar a necesidades innatas, pero puedo hacerlo si lo estimo conveniente. Se trata de una decisión muy personal que le corresponde a cada persona. Para esto no hay una ecuación universal. Cada cual elige su modelo de felicidad en cada etapa de su vida. Para saber cuál es el grado de simplificación óptimo para mí, puedo experimentar para comprobar de primera mano cómo me siento mejor.

Por otro lado, conviene tener claro que simplificar no significa renunciar a lo que es realmente

¹⁶² Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

beneficioso, sino justamente lo contrario, es decir, priorizar lo que de verdad nos hace felices de una forma duradera, a nosotros y a los demás, y renunciar a aquello que aunque nos da placeres y satisfacciones en balance es más un obstáculo que un beneficio para el bienestar duradero.

Este trabajo de simplificación y renuncia puede resultar muy difícil o incluso imposible si lo hago de golpe, pero puede ser relativamente fácil si lo hago de forma gradual, empezando por pasitos pequeños para luego dar otros más grandes. Es probable que en la actualidad no me sienta preparado para hacerlo. Basta con estar dispuesto a que algún día pueda hacerlo, al menos en parte, y por ahora mejor no forzarme, lo que probablemente acabaría en fracaso.

Inicialmente de lo que se trata es de ver si renunciar, reducir o aplazar a alguna aspiración sería beneficioso en balance para mi felicidad y la de los demás, y cuando lo vea claro puedo aspirar a poder conseguirlo algún día. Una vez hecho esto, en el momento en que simplifique mi vida ello será experimentado como un acto de liberación. Una vez pruebo un poco simplicidad, cada vez es más fácil profundizar en ella.

7.1.3. Cubrir las necesidades

Para aprender a cubrir nuestras necesidades podemos leer repetidamente las pautas que más adelante se dan para cada necesidad y ponerlas en práctica. Estas pautas pueden consistir en un trabajo cognitivo (como cambiar creencias, agradecer o hacer afirmaciones y visualizaciones), emocional (como gestionar determinadas emociones) y sobre todo conductual (como desarrollar ciertos hábitos o hacer ciertos cambios en el estilo de vida). Asimismo, cubrir determinadas necesidades, como aumentar nuestra prosperidad o conseguir un trabajo satisfactorio, pueden requerir trazar un plan de acción, preferiblemente por escrito, enumerando las acciones que vamos a emprender para conseguir eso que queremos, siguiendo las pautas que aprenderemos cuando hablemos de conseguir metas realistas¹⁶³.

Cuando se trate de realizar una conducta, a veces es preferible ir de lo fácil hacia lo más complicado, haciendo primero un entrenamiento imaginario y luego un entrenamiento real, tal como explicamos al hablar de las pautas de comportamiento saludables¹⁶⁴.

Buscar el equilibrio entre necesidades

En la satisfacción de las necesidades nos ayudará a optimizar nuestra calidad de vida si buscamos el equilibrio y la moderación, intentando no poner todos los huevos en una sola cesta. No se trata de sobrealimentar una necesidad ni de infraalimentarla, sino simplemente de cubrirla razonablemente, ya que prestar excesiva atención a algu-

¹⁶³ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

¹⁶⁴ el apartado 6.1. Pautas de comportamiento saludables.

nas necesidades muchas veces significa prestar deficiente atención a otras. Es como si en un barco mercante abarrotamos y saturamos de mercancía sus almacenes de proa y babor mientras que los de popa y estribor quedan vacíos, lo que hará que el buque quede descompensado y se incline hacia algún lado. Pongo orden en mis almacenes y todos sus compartimentos, los relativos a la familia, a los amigos, al trabajo, al ocio y otros, tienen la mercancía que les corresponden, ni más ni menos.

Ello implica que a veces sea necesario recortar en un frente para poder dedicar el tiempo y energías necesarios a otro frente que está poco trabajado, quitando algo de sopa de un plato que está muy lleno para añadirla a otro que está muy vacío.

Con cierta frecuencia diferentes necesidades entran en conflicto, ya que puede suceder que satisfacer una necesidad sea a costa de otra, deseando algo por un lado y por otro deseando otra cosa que en cierto modo es contraria a la primera, lo que nos genera un desagradable conflicto interior. En esos casos podemos intentar encontrar una solución de compromiso que permita satisfacer las diferentes necesidades en conflicto de forma armoniosa y equilibrada.

Si mi necesidad de libertad choca con mi necesidad de armonía con los demás, puedo buscar una fórmula intermedia que me permita un grado razonable de libertad y de armonía con los demás. Si mi necesidad de estatus y mis ambiciones profesionales chocan con mi necesidad de tiempo y tranquilidad puedo buscar un camino que me permita progresar profesionalmente pero al mismo tiempo con una calidad de vida razonable. Si mi necesidad de seguridad choca con mi necesidad de aventura, puedo intentar conciliar mi alma cautelosa y mi alma aventureña buscando un camino del medio que me permita compatibilizar todo de forma razonable.

Si ello no es posible, no quedará más remedio que aplazar alguna aspiración o incluso renunciar a ella. En cualquier caso, si en un conflicto interno nuestro nivel de deseo es alto, convendrá rebajarlo. ¿Tengo actualmente necesidades que estén chocando en conflicto?, ¿Cómo puedo armonizarlas con una solución de compromiso o de otro tipo?

Priorizar las necesidades

Algunas necesidades son fáciles de saciar, como cuando tenemos sed y vamos a la cocina a por un vaso de agua. En cambio, otras pueden suponer mucho trabajo, como conseguir una vida profesional altamente satisfactoria cuando para ello tengo que cambiar de oficio y realizar determinados estudios universitarios, recuperar la salud cuando para ello tengo que pasar por unos tratamientos médicos largos y complicados o conseguir un mayor grado de seguridad o prosperidad económica cuando para ello tengo que emigrar a otro país y comenzar allí mi vida de nuevo.

Como es imposible trabajar con todas las necesidades de golpe, convendrá priorizar y centrarse en cada momento en unas pocas que crea que tengan más impacto en mi bienestar y en el de los demás, intentando focalizarme en el 20% de trabajo que genera el

80% de los resultados, tal como dice la Ley de Pareto, pues a menudo estos porcentajes se cumplen. Se trata de poner en la casa primero lo básico como para poder vivir, como la cama o el retrete, y luego ir colocando el resto de elementos, hasta llegar a detalles como un jarrón o un cuadro. Priorizar es similar a simplificar, pero la diferencia es que simplificar consiste en recortar y renunciar a lo más superfluo y lo menos prioritario, mientras que priorizar no tiene por qué suponer renuncia, sino simplemente es decidir en cada momento qué necesidades vamos a trabajar, pero sin prescindir del resto.

Para priorizar puedo centrarme en aquellas necesidades (i) que crea que tengan más impacto en mi bienestar y el de los demás, (ii) con las que esté menos satisfecho, (iii) que estén peor cubiertas y (iv) que me motiven más trabajar.

Necesidades con más impacto en el bienestar

En primer lugar, está el impacto que creemos que tendrá cada necesidad en nuestro bienestar y el de los demás. Como cada necesidad vital tiene un grado de incidencia diferente en nuestra felicidad global, interesa ser consciente de cuáles tienen mayor incidencia. Generalmente, aquellas necesidades que más influyen en nuestro bienestar son las relaciones satisfactorias con los demás, la autoestima y la seguridad. Otras necesidades que suelen ser prioritarias cuando tenemos carencias en las mismas son la libertad, el tiempo y ritmo de vida equilibrado, la salud, el trabajo satisfactorio, la prosperidad (si no tenemos lo básico para vivir) y el sueño reparador.

Necesidades con las que estoy menos satisfecho

Puedo conocer las necesidades o áreas de mi vida con las que estoy menos satisfecho puntuando una vez al mes o con la periodicidad que yo quiera el grado de satisfacción que tengo con cada una de mis necesidades, dando una puntuación a cada una de ellas del 0 al 10. Esa puntuación no tiene por qué coincidir con la que daría si lo que mido es el grado en que cada necesidad está cubierta, ya que una necesidad puede no estar cubierta y al mismo tiempo puedo estar muy satisfecho con ella, si acepto y estoy en paz con esa situación.

Necesidades peor cubiertas

Para saber en qué medida una necesidad está cubierta o no, puedo volver a aprender una habilidad que tenía cuando nací: darme cuenta de lo que me pide mi organismo. Este tipo de respuestas no se suelen obtener mirando hacia fuera, en qué hacen, dicen o piensan los demás, sino dentro de mí, captando los mensajes de aviso que me envía mi interior y que me dicen qué necesidad requiere ser satisfecha, para lo cual me será de gran ayuda

el entrenamiento de la conciencia¹⁶⁵. Si en algún momento no estoy del todo bien y no me siento a gusto lo que puedo hacer es preguntar a mi organismo: ¿Qué me falta?, ¿Qué necesito para recuperar mi equilibrio?

A veces necesito algo sin saberlo, debido a que lo reprime mi yo donde están registradas las obligaciones y prohibiciones aprendidas de mi entorno familiar y social. En ocasiones la voz del deber y la conciencia grita tan alto que no deja escuchar a la voz de mi cuerpo que reclama sus necesidades. Tal vez necesite descansar un poco y no hacer nada, pero no escucho ese mensaje de mi organismo porque una voz autoritaria grita: ¡no “debes” estar ocioso!, ¡gandulear y ser vago y perezoso está “mal”! Quizás necesite satisfacer mis necesidades sexuales, pero me han enseñado que eso es sucio y lascivo y está “mal”. Puedo volver a tomar conciencia de mi yo más profundo, como cuando era un niño muy pequeño y todavía no me habían enseñado a reprimir mis necesidades.

Conviene aclarar que es diferente reprimir una necesidad que renunciar a ella conscientemente. Cuando reprimimos una necesidad no queremos reconocer conscientemente que existe, muchas veces porque creemos que es “mala”, girando nuestra mente consciente hacia otro lado para no ver esa necesidad. Otra cosa muy diferente es que por un lado nos demos permiso para sentir esas necesidades y a cubrirlas si queremos y que seamos plenamente conscientes de los deseos que nos causan, pero que decidamos no cubrirlas o hacerlo sólo en parte por considerar que es preferible dedicar nuestras energías a conseguir otras aspiraciones.

Necesidades por las que tenemos más motivación

Por último, también conviene trabajar aquellas necesidades que nos motivan más, pues si estamos muy motivados para trabajar alguna área concreta de nuestra vida tendremos a hacerlo mejor y a perseverar más.

Como en este tema tampoco existe una ley universal, sino que es algo que depende de cada persona, en última instancia soy yo quien mejor puede saber qué es lo prioritario para mí. A continuación vamos a profundizar en cada una de nuestras necesidades innatas.

7.2. NECESIDADES GENERALES

7.2.1. *Seguridad*

Un grado razonable de seguridad contribuye a nuestro bienestar personal. Si estoy seguro y a salvo tiendo a sentirme tranquilo y bien. Desde un punto de vista biológico, la seguridad, tanto para el ser humano como para el resto de animales, siempre ha sido

¹⁶⁵ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

clave para su supervivencia y por eso estamos programados genéticamente para tener esa necesidad y para que juegue su papel en nuestro bienestar. ¿Me siento razonablemente seguro? Si no es así, posiblemente sea prioritario que trabaje esta área.

Agradecer el nivel de seguridad

Tenemos seguridad cuando nuestra vida y nuestra integridad física están razonablemente a salvo, cuando no existen amenazas reales e inmediatas o probables para las mismas. Afortunadamente, a diferencia de otras épocas, en la actualidad en muchos países tenemos un grado de seguridad muy alto. No tenemos un nivel máximo, lo cual es imposible, pero sí elevadísimo si lo comparamos con el que había en el pasado y de hecho comparar nuestra situación con otras situaciones menos positivas nos hace sentir bien.

Según los historiadores, hasta mediados del siglo XX se han sucedido incontables guerras que segaron la vida de millones de personas y han dejado millones de heridos y mutilados, por no hablar de genocidios, sacrificios humanos como los de los aztecas, que arrancaban el corazón a personas vivas, o regímenes autoritarios y dictaduras que recurrían sistemáticamente a la represión, los castigos crueles y el maltrato físico y moral para todo aquél que no siguiese el rígido camino establecido.

Según los antropólogos, las sociedades agrícolas que han existido desde hace unos 10.000 años hasta la aparición de la economía industrial y de servicios eran gregarias y había una mayor solidaridad dentro del grupo que las sociedades modernas, pero también es cierto que eran muchas veces sociedades controladas por guerreros y sacerdotes que consiguieron dominar las tierras y las personas y que impusieron su cultura basada en la dominación, la represión, la crueldad, el miedo y la inseguridad. Ésta se volvía mayúscula cuando de vez en cuando existían epidemias o hambrunas que se llevaban millones de personas, a veces hasta un tercio de la población. De hecho, algunas de las situaciones anteriores tienen lugar hoy en día en ciertos puntos de nuestro planeta en que la estructura social todavía es muy tradicional.

El grado de seguridad que tenemos en la actualidad en muchos lugares en comparación con el que existía en el pasado tiene más valor para nuestra felicidad que poseer todo el oro del mundo. En muchos países podemos salir tranquilamente a la calle o descansar cómodamente en nuestras casas sabiendo que nuestras vidas y nuestra integridad física están esencialmente a salvo y que las posibilidades de que ello no sea así son muy pequeñas.

La mayoría de la gente en la mayoría de países podemos hacer nuestra vida normal sabiendo que nadie nos va a disparar con una metralleta. Vamos a nuestro trabajo o al colegio tranquilamente sabiendo que no nos van a tirar ninguna granada o ninguna flecha y dormimos en paz en nuestras camas sabiendo que mientras descansamos no vendrán aviones a bombardear nuestra ciudad ni entrarán unos guerreros por el umbral de la puerta de nuestra casa para matarnos, violarnos o llevarnos prisioneros. Aunque

existe un cierto grado de delincuencia, en muchos estados el porcentaje de población que ve dañada su integridad física o pierde su vida debido a agresiones es estadísticamente ínfimo: concretamente, las probabilidades estadísticas cada año de que nadie nos quite la vida en muchos países son superiores al 99,99%.

En gran número de países podemos estar tranquilos de que sobreviviremos al invierno, a la sequía, a épocas de malas cosechas o a la peste. Asimismo, en muchos lugares contamos con un sistema sanitario que no es perfecto, pero sí altamente avanzado y nos ofrece una esperanza de vida alta. No todos los casos de enfermedad tienen remedio, pero sí la inmensa mayoría y podemos tener la tranquilidad de que lo normal es que nuestra vida se extinguirá cuando seamos mayores, después de una larga vida que habrá sido todo lo plena y dulce que la hayamos hecho.

Tal vez nunca me había planteado lo anterior, pero cuando lo analizo con objetividad me doy cuenta que mi nivel de seguridad no es 10, pero tal vez sí sea un 8 ó 9. Tomo conciencia de ello y me siento agradecido. Lo valoro, lo sé apreciar y pienso frecuentemente en lo afortunado que soy.

Mejorar el nivel de seguridad subjetiva

Al mismo tiempo, si sentimos que no tenemos suficientemente cubierta nuestra necesidad de seguridad, hay dos trabajos que podemos hacer: mejorar nuestro nivel de seguridad subjetiva y nuestro nivel de seguridad objetiva.

¿No me siento seguro a pesar de que mi vida y mi integridad física estén básicamente a salvo y de que las amenazas a las mismas sean realmente pequeñas? En este caso el problema es la percepción que tengo de mi grado de seguridad. Quizás adopté unas creencias hace mucho tiempo, posiblemente en la infancia, consistentes en que no estoy seguro y a salvo.

Tal vez de niño percibí en mi familia un sentimiento de inseguridad y como los niños son como esponjas se me quedó impregnado ese sentimiento, o tal vez no me sentí un niño protegido y arropado y sigo arrastrando esa carencia, o puede darse el caso de que tenga una predisposición genética hacia interpretar como inseguras situaciones que realmente no los son. También es posible que sufriese alguna experiencia desagradable que me marcó y me hizo creer que vivo en un entorno hostil y peligroso, quedándose esa sensación grabada en mi cerebro como una muesca en una piedra, pero puedo raspar una y otra vez hasta quitarla, lo cual lleva cierto tiempo.

Para aumentar mi nivel de seguridad subjetiva puedo hacer un trabajo de racionamiento, cuestionando mis creencias alarmistas¹⁶⁶ con el fin de tomar conciencia del grado de seguridad que realmente tengo, pensando con lógica y cambiando mis creencias sobre la seguridad para que se correspondan con la realidad, así como gestionar mis

¹⁶⁶ Ver el apartado 3.2.1.1. Pensamiento alarmista.

emociones de ansiedad y miedo¹⁶⁷.

Mejorar el nivel de seguridad objetiva

Si existe alguna amenaza real, racional y objetiva para nuestra vida, podemos trabajar para crearnos la seguridad que necesitamos en la medida de lo posible, tejiendo un manto protector en el que resguardarnos. Lo que no podamos cambiar es mejor que lo aceptemos y nos focalicemos en todo el resto de cosas positivas que hay en nuestra vida.

Una forma de mejorar nuestra seguridad objetiva es cultivando nuestra seguridad física. ¿Conduzco todo lo bien que razonablemente puedo? Puedo conducir con responsabilidad y prudencia, de forma calmada y a una velocidad razonable, así como no beber más de lo sensato mientras conduzco. Muchas veces tenemos un piloto interior que marca los límites en cada caso, en función de si es de día o de noche, si llueve, si hay niebla o si hace sol, siendo más seguro si me dejo guiar por ese piloto interior.

Puedo intentar también hacer mis diferentes actividades con seguridad, tomando precauciones y cautelas en las diferentes áreas de mi vida: en la casa, en el mantenimiento de mi coche, en el trabajo, en mis finanzas, al hacer deportes, en la alimentación, al practicar sexo y en toda área donde pueda haber riesgo para mi seguridad y la de las personas a mi cargo. Si pienso en todo ello tenderé a la responsabilidad, a la diligencia y a evitar riesgos innecesarios e improductivos.

Otra manera de mejorar la seguridad objetiva es cultivando nuestra seguridad económica y previendo razonablemente el futuro. ¿Soy suficientemente responsable y lleno el granero en la época de vacas gordas por si lo necesito cuando llegue la época de vacas flacas? En función del grado de seguridad que necesito, puedo ahorrar, generar patrimonio y colchones económicos. Si me focalizo en los colchones de que ya dispongo ello me da seguridad y si los aumento y ello me da aún más seguridad. También nos ayuda tener una estructura moderada de gastos fijos, como la hipoteca o el alquiler, de modo que si bajan nuestros ingresos ello no nos suponga ningún problema. Podemos prever también nuestra jubilación, contratar los seguros que nos cubran a nosotros y a nuestra familia y tener planes de emergencia para posibles imprevistos. Con todo ello me voy creando un caparazón que me protegerá en casos de emergencia.

Si vivimos en un país, ciudad, barrio o ambiente que no nos da seguridad, podemos o bien aceptarlo e intentar mejorarlo o bien mudarnos a otro lugar que sí nos la dé. Asimismo, si cultivamos relaciones que nos apoyen, nos protejan y cuiden de nosotros ello nos ayuda a estar seguros. Algunas personas también encuentran seguridad en la espiritualidad.

¹⁶⁷ Ver el apartado 4.2.2.1. El miedo y la ansiedad.

7.2.2. *Prosperidad*

Otra necesidad que nos suele importar a casi todos y por la que solemos tener bastante o mucho apego es la prosperidad, que suele influir positivamente en nuestro bienestar personal. Nos permite sobrevivir a nosotros y a los seres que están a nuestro cargo y ello es así tanto para el ser humano como para el resto de especies animales y vegetales. Estamos diseñados para la supervivencia y por ello estamos programados para conseguir los recursos necesarios para la misma. Somos prósperos si tenemos lo necesario para poder vivir: comida, bebida, abrigo, un refugio donde resguardarnos.

Agradecer la prosperidad

Afortunadamente en muchos países, cada vez en más, la mayor parte de la población es próspera y tiene cubiertas sus necesidades básicas, como la alimentación, abrigo o morada, además de otras necesidades como acceso a la sanidad, a la educación o la cultura.

¿Disfruto de la inmensa suerte de tener mis necesidades básicas cubiertas? Frecuentemente tendemos a no apreciar estas cosas, dándolas por hechas. Parece que no sean dignas de ser valoradas porque estuvieron ahí desde que nacimos y creemos que siempre estarán, como el aire. Pero si analizamos la historia o cómo viven todavía algunas personas en sociedades de tipo agrícola, nos damos cuenta de que en muchos países somos muy privilegiados.

En las sociedades agrícolas que duraron durante varios miles de años y que todavía están presentes en algunas partes del planeta sólo una minoría vivía con prosperidad, mientras que la mayoría se encontraba en un estado de pobreza. Según historiadores y antropólogos, el campesinado, que era la clase social mayoritaria, frecuentemente vivía en unos niveles de subsistencia y a veces por debajo de dicho nivel. Cuando había épocas de sequía, malas cosechas o sobre población tenían lugar hambrunas y muchas personas morían de hambre. En algunas hambrunas llegaron a morir millones de personas. En comparación con el pasado, nos bañamos en la abundancia.

¿Me siento agradecido por la prosperidad de que disfruto? Tengo más o menos ingresos y más o menos bienes, siempre tengo algo. Me puedo focalizar en ello y valorarlo. Me siento agradecido por tener alimentos suficientes, por el agua que bebo, por la ropa que me abriga, por tener un hogar, por las comodidades como agua corriente, luz o sistema de calefacción. Me siento afortunado por todos y cada uno de los muebles, vehículos, enseres personales u otros objetos que me hacía ilusión conseguir y que finalmente conseguí. Siento la ilusión que tenía en ello en su momento, el placer que me dio conseguirlo y agradezco haber tenido esa suerte. Son muestra de mi prosperidad y soy plenamente consciente de ello. Cuanto más pienso en la abundancia de que ya disfruto más satisfecho me siento.

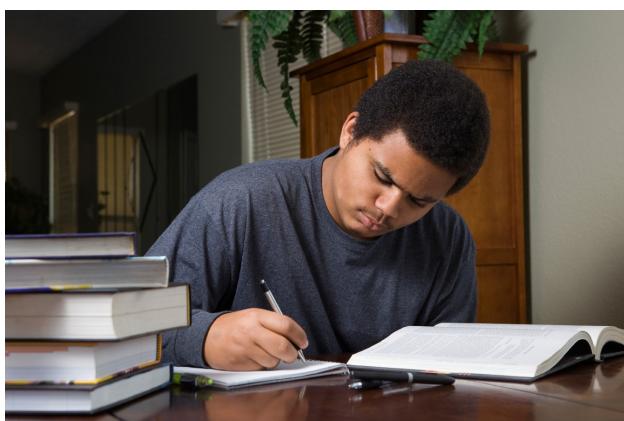
En vez de ver mi prosperidad en términos relativos comparándome con los que tienen más seré más feliz si la veo en términos absolutos sintiéndome dichoso si tengo

mis necesidades básicas cubiertas y si me comparo con los que tienen menos. Si en algún momento por cualquier causa mi poder adquisitivo disminuye en vez de aumentar o si la economía de mi país a causa de una crisis va a menos en vez de crecer, ¿voy a comparar esta situación con la más favorable que existía justo antes?, ¿o más bien me voy a sentir agradecido porque estamos mucho mejor que en otras épocas históricas?

Aumentar la prosperidad

Una vez cubiertas nuestras necesidades básicas, según las investigaciones que se han llevado a cabo, como las realizadas por Ed Diener, una de las principales figuras en este campo, para la mayoría de personas el aumento de su prosperidad tiene una incidencia poco significativa en el aumento de su bienestar. De hecho, el investigador del bienestar subjetivo Michael Argyle cita en su libro “La psicología de la felicidad” el ejemplo de una inglesa de veinticuatro años que ganó más de un millón de libras en la lotería. Dejó su trabajo y pronto pasó a sentirse aburrida; se compró una casa nueva en un barrio más señorial y se encontró distanciada de sus amigos; iba a buenos restaurantes pero prefería comer fish and chips... al cabo de un año empezó a sufrir depresión, sintiendo que su vida estaba vacía y sin ninguna satisfacción.

Sin embargo, para algunos colectivos e individuos concretos tiene una incidencia mayor. Es más, a nivel de países, aquellos donde la gente tiene más bienestar subjetivo suelen ser los más ricos y viceversa, ya que la prosperidad suele traer consigo libertad, derechos humanos y civiles, justicia, salud, educación, posibilidades y oportunidades para trabajar en lo que queremos y vivir como nos gusta, entre otras cosas.



Por ello, si lo deseamos, podemos intentar aumentar nuestro nivel de riqueza económica o intentar asegurarnos de que en el futuro seguiremos teniendo prosperidad. De hecho, si no tenemos acceso a las necesidades básicas, posiblemente esto sea prioritario. La clave para conseguirlo nos las dan los economistas que han estudiado el crecimiento económico: espíritu de trabajo, espíritu de ahorro y de inversión, de progreso, de aprendizaje y mejora continuados, de emprendimiento y de innovación. Si tenemos una cultura del trabajo, del esfuerzo y del progreso, ello no sólo puede ser en beneficio de nuestra felicidad, sino también del bienestar los demás, ya que contribuir a un mundo próspero es contribuir a eliminar parte del sufrimiento que existe en el mundo.

No importa que tenga poco o no tenga nada; puedo progresar y alcanzar la prosperidad. Muchas personas han empezado desde cero y han llegado a acumular muchas riquezas, del mismo modo que una semillita puede convertirse en un árbol grande. Si otras personas han prosperado desde cero, ¿por qué no voy a poder yo? Puedo aprender de esas personas, observar qué han hecho y cómo e imitarlas.

En el Nivel Avanzado veremos más en detalle cómo afrontar los problemas económicos, cómo aumentar nuestra prosperidad, cómo progresar en nuestra carrera profesional y cómo crear una empresa¹⁶⁸.

Cultivar una prosperidad equilibrada

Generalmente optimizaremos nuestra calidad de vida si cultivamos nuestra prosperidad de una manera sana y equilibrada, buscando un punto de equilibrio de forma que al mismo tiempo que dedicamos tiempo a generar abundancia económica también lo dediquemos a generar abundancia en las otras áreas de nuestra vida que son beneficiosas para nuestro bienestar, como abundancia en tiempo, en descanso, en relajación, en ocio o en relaciones satisfactorias, así como dedicar suficiente tiempo a cultivar nuestra felicidad aplicando las técnicas que la hacen crecer.

Hay trabajos que están muy bien remunerados pero que implican trabajar muchas horas y bajo mucha presión, lo que supone tener poco tiempo para otras cosas, así como funcionar a un ritmo alejado de nuestro equilibrio. Si tengo un gran afán de enriquecerme y triunfar y doy más importancia a ello que a mi felicidad o a las relaciones tal vez inconscientemente estoy intentando compensar algún tipo de carencias de mi infancia, por lo que para sentirme realmente bien probablemente necesite cultivar mi necesidad de autoestima¹⁶⁹, de modo que me quiera y me valore a mí mismo incondicionalmente tal como soy y no por lo que tengo o lo que logro, así como cambiar las creencias y conductas propias de la adicción al éxito¹⁷⁰.

¹⁶⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.2. Prosperidad.

¹⁶⁹ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

¹⁷⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.G. Adicción al éxito.

En algunos momentos de nuestra vida es posible que el equilibrio del que estamos hablando no sea viable. Por ejemplo, si creamos una empresa frecuentemente en los primeros años sea necesario dedicarle mucho tiempo y ello será probablemente apasionante pero lo será a costa de otras áreas de la vida. Podemos trabajar para que esa falta de equilibrio quede reducida a momentos excepcionales de nuestra vida y para volver al equilibrio lo antes posible.

Por otro lado, hay tres balanzas sobre cómo gastar el dinero en las que necesitamos poner pesos en sus platillos y podemos buscar un punto de equilibrio razonable que esté bien para nosotros. En primer lugar está la balanza entre gasto y ahorro-inversión, entre ser hormiga y ser cigarra. El gasto nos permite disfrutar de los bienes y experiencias que nos gustan en el momento presente y el ahorro nos sirve para darnos seguridad y generar más riqueza en el futuro. Como ambas cosas nos benefician, podemos buscar el equilibrio entre ambas. Gastar y consumir con moderación y responsabilidad simplifica la vida y ayuda a un mundo sostenible.

También podemos buscar también un punto de equilibrio que esté bien para nosotros en la balanza entre asumir riesgos, lanzarnos, invertir y emprender, por un lado, y la prudencia, la sensatez, la precaución y la seguridad, por otro, así como en la balanza entre lo que nos dedicamos a nosotros y lo que dedicamos a los demás, combinando un sano egoísmo con una sana generosidad, beneficiéndonos a nosotros mismos y contribuyendo al bienestar de los demás.

7.2.3. Libertad

Tenemos una necesidad de libertad individual, de autonomía y de control sobre nuestra vida. La libertad contribuye a nuestro bienestar personal, ya que nos permite vivir conforme a nuestra naturaleza, nuestras necesidades, nuestras inclinaciones, nuestros gustos y nuestros ritmos. Nos posibilita actuar en consonancia con los mensajes que nos envía nuestro organismo y crearnos una vida acorde con lo que somos.

Como todos somos diferentes, algunas personas necesitan un mayor grado de libertad individual y otras menos. Algunos prefieren seguir unas pautas marcadas por otras personas o por el grupo o la tradición, actuando conforme a un guión que les ha venido dado por la familia y la sociedad, mientras que otros necesitan ser plenamente los autores y escribir ellas mismas el guión de su vida. ¿Qué grado de libertad necesito yo?, ¿Tengo el grado razonable de libertad que necesito?

Agradecer la libertad

Buena parte de la población mundial vivimos en democracias liberales y ello nos permite un elevado nivel de libertad individual. El estado de derecho en muchos países

nos concede numerosas libertades y derechos y éstos tienden a aumentar conforme pasa el tiempo y las sociedades evolucionan. Las leyes tienden a ser cada vez más sensibles con las libertades del individuo y muchas sociedades son progresivamente más tolerantes, abiertas y plurales, lo cual nos facilita vivir a nuestra manera. Eso es estupendo, porque está comprobado por las investigaciones realizadas que normalmente en los países más libres es donde la gente es más feliz y que conforme aumenta el nivel de libertad de los países aumenta también el nivel de bienestar subjetivo.

Probablemente tengo muchos y sinceros motivos para sentirme agradecido por la libertad de que puedo disfrutar en la sociedad en que vivo y cuando conozco otras realidades menos privilegiadas tomo conciencia de mi situación afortunada. Según los historiadores, en los estados de tipo agrario que existieron desde hace unos cuantos miles de años antes de Jesucristo hasta la Revolución Industrial a finales del siglo XVIII, hace relativamente poco, gran parte de la población eran frecuentemente esclavos, siervos o de alguna manera estaban sometidos y subyugados a una clase o casta aristocrática compuesta por guerreros y sacerdotes que a su vez estaban sometidos a un soberano. La falta de libertad impregnaba toda la sociedad y las propias concepciones de la vida, concibiendo las relaciones en términos de dominación-sumisión. Había escasa libertad individual y frecuentemente se consideraba que el individuo debía hacer lo que sus padres, sus señores y el grupo esperasen de él, desde dónde vivir hasta qué hacer en la vida, con quién casarse o con quién tener relaciones sexuales o no.

Podemos agradecer la libertad de pensamiento, ideológica, de religión, de expresión, de residencia, de movimiento, de decidir en qué trabajamos, con quién nos relacionamos, qué hacemos con nuestra vida y todas y cada una de las libertades de que disfrutamos. Independientemente de nuestras circunstancias, siempre tenemos un grado de libertad, como poder elegir nuestros pensamientos, nuestras metas y nuestros planes. ¿Soy plenamente consciente de la suerte que tengo?

Aumentar la libertad

Al mismo tiempo, si lo necesitamos, somos libres de abrirnos a la posibilidad de aumentar nuestro nivel de libertad y control sobre nuestra vida. Puedo abrir las ventanas de la libertad sin miedo y dejar que entre la luz, dentro de lo razonable según el tipo de sociedad y entorno donde viva. Puedo abrirme a la posibilidad de vivir mi vida en función de lo que yo opino más que de lo que opinan los demás, permitiendo a los demás que vivan a su manera y permitiéndome a mí vivir a mi manera. Reconozco la individualidad de los demás y la mía propia.

En la medida en que lo necesito, puedo tomar mis propias decisiones, eligiendo mi estilo de vida, dónde vivir, dónde trabajar, con quién relacionarme, si estoy soltero o en pareja, qué tipo de pareja, si tengo hijos o no. Puedo decidir a qué dedico mis horas de trabajo productivo y mi tiempo de ocio. Tengo derecho a elegir, si así lo estimo pertinente, cambiar de población, de trabajo, de relaciones o de forma de vida. Si soy un espíritu muy libre y autónomo, me

puedo plantear trabajar por cuenta propia. Del mismo modo que el capitán de la embarcación decide hacia dónde poner rumbo, qué velas izar o bajar y en qué puertos recalcar yo también puedo decidir todo lo relativo a ese apasionante viaje que es mi vida.

Miro principalmente hacia mi interior para saber si tengo el grado de libertad que deseo y para averiguar qué cambios necesito hacer en mi vida, en mis creencias, en mis decisiones y en mis planteamientos para conseguirlo, vigilando con especial cuidado mis creencias más profundas que limiten mi libertad y racionalizando los pensamientos exigentes¹⁷¹.

También me sentiré más libre si tengo cuidado con las personas limitantes, coartantes, castrantes y asfixiantes, que me presionan a no hacer lo que realmente me gustaría. Pueden llegar a ser como esas bolas pesadas que llevaban los reos para que no pudiesen moverse. En vez de compartir mis planes con este tipo de personas puedo elegir personas que me animen, me reafirmen, me refuercen y me empujen a hacer lo que me hace ilusión en la medida en que ello sea razonable.

Si siento que el tipo de relaciones que tengo están ahogando mi libertad de forma insatisfactoria, me puedo plantear modificarlas hasta poder tener un grado razonable de libertad. Si siento que mi territorio, mis decisiones, mis asuntos y mis opciones no están siendo respetados por alguna persona, tengo derecho a mostrarle dónde están las fronteras del territorio de cada cual.

Asimismo, me sentiré más libre si me sacudo de encima hábitos adictivos, compulsivos o impulsivos que de algún modo limiten mi libertad de elección y me perjudiquen. Cuando tengo un impulso muy fuerte que no puedo controlar hacia algo tal vez piense que hago eso libremente, porque yo lo decido así, pero en realidad no puedo elegir con libertad entre varias opciones, ya que el impulso marca de antemano el camino que voy a seguir, el cual frecuentemente me perjudica. Puedo liberarme de ello si trabajo en reducir los deseos intensos¹⁷².

Con todo, acepto que no es posible la libertad plena y limito a gusto mi libertad en aras a respetar la libertad y los derechos de los demás y a no hacer ningún daño injustificado a nadie. Ejerzo mi libertad con responsabilidad, analizando las consecuencias que tendrán mis decisiones y actos sobre mí mismo, sobre los demás y mi entorno. Un acto mío puede ser una pieza de dominó que tire otras piezas, por lo que preveo sus efectos.

Haciendo uso de mi libertad me relaciono con los demás y a veces llego a acuerdos con otras personas y asumo compromisos y responsabilidades que limitan mi libertad. Una vez asumido un compromiso, lo cumplo con seriedad y si no estoy seguro de que lo podré cumplir mejor no asumir dicho compromiso. Busco el equilibrio entre mi libertad y mi voluntad y la libertad y voluntad de mi pareja, hijos u otras relaciones. Encuentro fórmulas de compromiso que satisfagan las necesidades de todas las partes implicadas, al menos en lo esencial.

¹⁷¹ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

¹⁷² Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos.

Si a pesar de aplicar todas estas pautas me siento atrapado en una vida con poca libertad, ya sea porque estoy en la cárcel, vivo un secuestro, estoy internado en un campo de concentración o de refugiados, en una residencia geriátrica u otro tipo de centro que tenga pautas rígidas, tengo que cuidar de alguien y ello me absorbe mucho, dependo de unos padres muy estrictos, tengo una enfermedad que me deja sin autonomía, vivo en un entorno opresivo o sea la razón que sea, me sentiré más satisfecho si trabajo este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado¹⁷³.

7.2.4. Paz

La seguridad está muy ligada a la paz, que es la ausencia de guerra, conflictos, violencia, ataques de cualquier tipo, acoso o enfrentamientos, ya sean físicos, verbales o emocionales. Desde un punto de vista biológico, tenemos más posibilidades de sobrevivir si vivimos en un entorno pacífico en el que no nos van a atacar. Por ello, por norma general tenemos esa necesidad de paz y nos sentimos más a gusto y tranquilos en dicho entorno pacífico.

Al mismo tiempo, estamos diseñados genéticamente para atacar o defendernos cuando nuestra supervivencia o la de nuestros genes o nuestro grupo están amenazadas y por ello tenemos también instintos agresivos. Es decir, por norma general estamos diseñados para necesitar la paz, salvo cuando existe alguna amenaza. El grado de estas necesidades varía de persona en persona, pues algunas son por naturaleza más pacíficas, más agresivas o más defensivas.

Agradecer la paz

Afortunadamente, en la actualidad en la mayoría de países contamos con un nivel de paz que no es perfecto pero sí es muy elevado. Probablemente tenemos de verdad muchas, muchas razones para sentirnos enormemente agradecidos por el nivel de paz del que disfrutamos actualmente y saber cómo vivía antes la gente nos ayuda a tomar conciencia de ello.

Según historiadores y antropólogos, en el pasado la guerra era frecuente, a veces permanente, salvo en excepcionales largos períodos de paz como la Pax Romana o la Pax Mongolica. Eran numerosas las guerras y saqueos entre diferentes territorios, pero también los conflictos dentro de los mismos. No sólo eran frecuentes, sino que en una invasión de un territorio podía morir una parte importante del mismo. En la guerra de los treinta años entre católicos y protestantes murieron en Alemania unos 7,5 millones

¹⁷³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.3.A. Atrapado en una vida con poca libertad.

de una población total de unos 21 millones, es decir, un tercio aproximadamente. Las guerras no sólo eran duras cuantitativamente sino también cualitativamente, pues solían ir acompañadas de atropellos y crueidades.

¿Soy realmente consciente de la suerte que tengo por poder vivir en un estado de paz? Si necesito cambiar mis creencias al respecto, simplemente puedo encontrar pruebas y evidencias mirando alrededor. Si miro en la calle, ¿acaso la gente se está disparando con escopetas escondidas detrás de los coches? Miro a mi alrededor aquí y ahora y observo que la gente simplemente están ahí, caminando con normalidad y haciendo su vida sin molestar y que todo está bien y en paz. Y es una gran suerte que así sea, la cual puedo agradecer y valorar. Si pienso frecuentemente en el nivel de paz que tengo ello me trae más paz.

Aumentar la paz

Al mismo tiempo, si siento que mi vida y mi entorno no son suficientemente pacíficos, sencillamente puedo trabajar para sentirme en paz. De vez en cuando puedo pensar y focalizarme en la idea de paz, afirmando, visualizando y sintiendo que estoy en paz y en armonía conmigo mismo, con los demás y con mi entorno.

Puedo intentar también cultivar unas relaciones pacíficas y respetuosas y rodearme de personas con las que me sienta en paz. Si algo caracteriza la especie humana es la diversidad, por lo que hay personas de todos tipos y a la larga probablemente pueda decidir en gran medida de qué tipo de personas me rodeo, qué tipo de relaciones tengo con ellas y en qué condiciones.

En algún momento puede cruzarse por mi vida alguna persona que no funcione de este modo, pero soy libre para fijar el grado de proximidad o distancia con cada persona, de poner límites e incluso, si es necesario, de pararle los pies o dejarla fuera de mi vida. La vida es como un juego en el que tengo mucho margen para colocar cada ficha en el lugar del tablero que mejor corresponda.

Si vivo en un país, barrio o entorno con cuyo nivel de paz no estoy satisfecho, es muy sencillo: o bien me quedo, me adapto a lo que hay, intento mejorar dicho ambiente en la medida de mis posibilidades y acepto lo que no pueda o no me venga bien mejorar, o bien me voy a otro lugar más apropiado.

Si trabajo en una empresa con un clima laboral poco pacífico o incluso con un ambiente irrespirable, o bien intento cambiar el ambiente que me rodea y acepto lo que no pueda cambiar o bien busco otra empresa que me haga sentir a gusto; hay muchas empresas con estilos y ambientes de todo tipo. Si el ambiente en mi entorno familiar, con mis amigos, mis vecinos, etc. no es suficientemente pacífico puedo intentar crear un ambiente tranquilo.

Conseguir un buen ambiente con la gente que nos rodea y unas relaciones pacíficas depende en gran medida de nosotros. Dos personas no pelean si una no quiere. Podemos ejercer y defender nuestros derechos y libertades y de hecho tenemos derecho a la legítima

defensa, pero al mismo tiempo podemos intentar hacerlo con un estilo pacífico.

Es normal que surjan divergencias de opinión con otras personas, que diferentes individuos queramos cosas diferentes, que veamos las cosas desde puntos de vista diversos y que haya conflictos de intereses. Pero en vez de desenvainar la espada podemos intentar resolver estas situaciones de forma dialogante, buscando soluciones justas y equilibradas en las que todos ganemos, soluciones “win-win”. ¿Tiendo al diálogo y a buscar el consenso y soluciones de compromiso y razonables? Se pueden encontrar fórmulas que satisfagan a todas las partes implicadas, al menos en lo esencial, así como desarrollar nuestras habilidades de resolución de conflictos, de empatía, de assertividad y otro tipo de habilidades sociales¹⁷⁴.

A veces nos sentimos agresivos y ello es natural, pero podemos intentar canalizar nuestra necesidad de agresividad de una forma orientada al bienestar, tanto el nuestro como el de los demás. No me hace sentir bien si intento parar la fuerza de la corriente de la agresividad colocando un dique alto, pero cuando hay mucha agua y la corriente es muy fuerte tampoco me ayuda a mi felicidad ni a la de los demás dejar que arrase todo lo que encuentre a su paso.



Si canalizo mi agresividad agrediendo a otras personas ello tal vez me dé un cierto grado de satisfacción en el momento de descargarme, pero como lo normal es que esas personas se defiendan y vayan contra mí ello me hará sentir mal. Por eso, suele ser preferible descargar la agresividad haciendo ejercicio físico o actividades. Y en caso de conflictos con los demás, mejor intentar resolverlos de forma pacífica y civilizada,

¹⁷⁴ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

primero mediante el diálogo, con la cordialidad o con la firmeza que sea necesaria, y si ello no es suficiente mediante los medios legales y las autoridades competentes de hacer justicia. Si tengo tendencia a la conflictividad o a la agresividad, mi bienestar personal y posiblemente el de los demás mejorará si hago un trabajo con estos “temas específicos”, al igual que si soy víctima de violencia, todo lo cual se explicará en el Nivel Avanzado¹⁷⁵.

Independientemente de lo que suceda ahí fuera, en mi entorno, puedo trabajar en mantener mi mundo interior en calma y en paz, en que no me afecte el exterior, para lo cual me será de mucha ayuda entrenar regularmente la conciencia y cultivar la serenidad¹⁷⁶.

También puedo decidir estar en paz conmigo mismo. Me libero de conflictos interiores. Si deseo dos cosas opuestas, puedo intentar encontrar una solución de compromiso. Si me fustigo, me torturo, me culpabilizo y me avergüenzo, sencillamente me dispongo a cambiar las creencias y pensamientos que provocan esas emociones por otras creencias y pensamientos que me aporten auto-respeto, paz interior, indulgencia y tolerancia hacia mí mismo.

Me deshago especialmente del pensamiento exigente¹⁷⁷ que me genera obligaciones y prohibiciones, del pensamiento valorativo¹⁷⁸ que me lleva a me auto-criticarme y del pensamiento culpabilizador y punitivo que me lleva a auto-inculparme y auto-fustigarme¹⁷⁹. Puedo liberar mi árbol interior de esas hojas secas que ya no sirven para nada y en su lugar dejar que broten nuevas hojas verdes y frescas. Al adquirir un modo de pensamiento más flexible, abierto y tolerante voy aumentando también la paz con los demás. Desarrollar mi autoestima me ayuda asimismo a estar en paz conmigo mismo¹⁸⁰. Con todo este trabajo me voy construyendo poco a poco una vida pacífica, tranquila, serena y agradable.

7.2.5. *Justicia*

De forma innata muchas veces tenemos una brújula interna que nos dice lo que es justo, honesto y limpio y lo que no. Este sentido natural de la justicia y la ética, que está relacionado con nuestra capacidad de razonar¹⁸¹ y con nuestra sensibilidad¹⁸², no

¹⁷⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.4.A. Conflictividad, 7.2.4.B. Agresividad, 7.2.4.C. Violencia y 7.2.4.F. Violencia doméstica.

¹⁷⁶ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia y el apartado 4.1.1. La serenidad.

¹⁷⁷ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

¹⁷⁸ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

¹⁷⁹ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

¹⁸⁰ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

¹⁸¹ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

¹⁸² Ver el apartado 7.7.3.2. Solidaridad.

se refiere a una moral, mentalidad o religión que pueda tener una determinada sociedad o grupo social, sino que es un sentido interior e innato.

Para los romanos estaba bien crucificar a aquellos que se oponían a sus conquistas, para alguna religión durante siglos era moral torturar y quemar en la hoguera a aquellos que no pensaban como ellos y para algunas culturas todavía hoy está bien la ablación de clítoris a las mujeres, los castigos físicos a los niños o la humillación y castigo a los homosexuales. Todo ello nada tiene que ver con lo que nos dicta nuestro interior, sino con pautas culturales, sociales y religiosas.

Algunas personas tienen este sentido interno de la justicia y de la ética muy acusado, mientras que otras lo tienen menos. Hay personas que aceptan el orden social en que han sido educados, mientras que otros se guían por su brújula interna y cuestionan y combaten aspectos que no les parecen justos.

Desde un punto de vista biológico, parece que este sentido innato de la justicia se desarrolló a lo largo de millones de años de evolución por tratarse de un mecanismo útil para la supervivencia en el sentido de que nos impulsa a defendernos a nosotros mismos y a otros individuos frente a ataques contra nuestra vida, integridad física, territorio, recursos, libertad y frente a todo aquello que creemos que nos pertenece y que nos ayuda a nuestra supervivencia.

Al tratarse de un mecanismo que no sólo aplicamos en beneficio propio, sino también de los demás, ello fomenta que a nivel de grupo o entre varios grupos se creen unas reglas de relación basadas en el respeto mutuo, en la delimitación clara de territorios y derechos y en la defensa de los mismos que facilitan la supervivencia de los diferentes individuos y del grupo o grupos en su conjunto. Es como una gran valla que delimita territorios.

Puedo tomar conciencia de que la naturaleza me ha regalado esta brújula interior, apreciarla y valorarla. Ese sentido del bien y del mal me guía muchas veces a comportamientos como el respeto hacia mí mismo y los demás, a la honestidad y la integridad. Guiado por mi sentido interno de la justicia conviene reaccionar si alguien invade mi terreno o el de otras personas, defendiendo de forma adecuada y razonable mis derechos, mis libertades y mi dignidad, así como de los demás.

Al mismo tiempo, conviene tener en cuenta que el sentido interior de la justicia no es una verdad absoluta, sino algo subjetivo. Y evitar pensar en blanco y negro, en bueno o malo, y abrirnos a ver los matices y tonalidades.

Juzguemos con justicia, es decir, sólo a aquellos que hayan causado un daño que no sea en legítima defensa propia o de los demás y siempre contra el agresor, nunca contra un inocente.

Asimismo mejoraremos nuestra felicidad y la de los demás si canalizamos de forma adecuada los prejuicios, ya que no sería justo condenar a un individuo por actos cometidos por otro individuo o conjunto de individuos pertenecientes a su mismo grupo.

Agradecer la justicia

Como tenemos esta necesidad, si somos conscientes de que en nuestro entorno hay un nivel de justicia, sea en mayor o menor grado, ello contribuirá a nuestro bienestar personal. Afortunadamente en los tres últimos siglos ha habido un avance espectacular en crear un orden justo en que los derechos de cada cual sean protegidos y respetados, no en todos los países pero sí en muchos y cada vez son más. Actualmente en el mundo se observa una gran onda expansiva de justicia similar a cuando en un estanque alguien tira esa piedra y se crean unas ondas que se van haciendo grandes gradualmente hasta alcanzar más rincones del estanque.

En cada vez más países disfrutamos de un estado de derecho y de ordenamientos jurídicos que generalmente son justos, con constituciones que amparan un gran número de derechos, como el derecho a la vida, a la integridad física y moral, a la libertad, a la seguridad, al honor, a la intimidad, a la propia imagen, a un domicilio inviolable o a votar.

Existen numerosas leyes para proteger al individuo y evitar abusos. Puede haber alguna regulación con la que no esté de acuerdo, pero probablemente estoy de acuerdo con la inmensa mayoría de preceptos o como mínimo veo que encierran una lógica y un afán de justicia. Contamos con tribunales y otros poderes que pueden no ser perfectos, pero que están para defendernos si se vulnera alguno de nuestros derechos. En bastantes países contamos con un tipo de orden votado y apoyado por la mayoría de los individuos, en el que las minorías también tienen influencia y en el que el que la dignidad del individuo está altamente protegida y respetada. Ello no tiene precio.

Por suerte, en bastantes sociedades no estamos regidos por la ley del más fuerte y no estoy a merced de un señor de la guerra o de un matón de barrio que pueda hacer conmigo cuanto le plazca. Si alguien me hace daño, abusa de mí, me roba, me agrede, me denigra o intenta privarme de mi libertad, afortunadamente estoy protegido por un orden razonablemente justo que contiene unas reglas para evitar esas injusticias y por un poder que las aplica y que vela por mí. Si fuese ultrajado, existen unas normas para que me desagravien y compensen mediante indemnizaciones por daños y perjuicios, sanciones y penas.

Muchas veces la justicia que existe en la actualidad la damos por sentada y no la valoramos, pero si pensamos cómo funcionaban antes las sociedades podemos tener muchos y profundos motivos para sentirnos satisfechos. En las sociedades que existieron desde el neolítico hasta la aparición de las democracias liberales eran frecuentes las violaciones de los derechos humanos y las libertades individuales, la humillación, el escarnio público y la denigración de la dignidad humana, los abusos y las arbitrariedades. La mayoría vivía sin derechos y sometida a una minoría con privilegios. Se torturaba y se mataba a personas por pensar o tener sus propias ideas diferentes a las oficiales o tener una religión diferente a la establecida, como sucedió con la Santa Inquisición.

Las mujeres estaban sometidas a los hombres, si tener derecho a decidir ni a gestionar sus vidas ni sus bienes. Desde niñas se les enseñaba que eran inferiores a ellos y

que debían obedecerles y aguantar estoicamente. En muchos lugares, la mujer soltera generalmente aparte de monja o prostituta sólo podía trabajar como sirvienta. Se le decía con quién tenían que casarse y todavía hoy en algunos lugares la que no lo hace en ocasiones puede ser asesinada o su cara destrozada con ácido.

Mucha gente por el simple hecho de su raza carecía de derechos y era denigrada. Del mismo modo, a causa de estrictos dogmas religiosos las personas que han practicado la homosexualidad en lugares del planeta dominados por religiones contrarias a ella se han visto durante siglos sometidos a castigos como la muerte, la tortura, la prisión, el destierro, la marginación, la humillación, el rechazo por parte de sus familias o la pérdida de su trabajo y en algunos lugares todavía sucede.

En las sociedades actuales no tenemos la perfección y posiblemente nunca la tendremos, pero en bastantes lugares tal vez sí se ha alcanzado el 8 ó el 9. Si sé apreciar el alto nivel alto de justicia de que disfruto ello me hará más feliz.

Aumentar la justicia

A pesar de todo lo anterior, pueden darse situaciones injustas en que sentimos que ha habido vulneración de derechos, abuso, ultraje u ofensa, ya sea hacia nosotros mismos o hacia los demás, por lo que si hacemos algo para luchar contra la injusticia estaremos contribuyendo a crear un mundo más agradable en el que vivir.

Si el problema es que alguien de mi entorno ha vulnerado algún derecho, normalmente lo primero será dialogar pacífica y asertivamente y, si lo estimo conveniente, con firmeza con el causante del acto injusto para que cambie su forma de actuar, repare el daño y/o compense por los daños y perjuicios causados. Si ello no funciona, se puede acudir a las personas que tienen competencia para que se haga justicia y a los cauces legales.

Si el problema, en cambio, es que hay una injusticia en el propio sistema, puede ser útil asociarse o ayudar económicamente a organizaciones que ya luchan en esa línea, como las que trabajan por favor de los derechos humanos, los derechos de las mujeres, de los niños, de los homosexuales, del derecho a morir dignamente, de los animales, etc. ¿Estoy haciendo algo a favor de lo que considero justo? La unión hace la fuerza. Un búfalo puede tener cierta fuerza, pero una manada de búfalos avanzando en la misma dirección tiene mucha más fuerza y a menudo puede llegar adonde se proponga.

Si no tengo medios de tiempo, energías o dinero para solucionar la injusticia, puedo simplemente tomar conciencia de que a pesar de ello se está luchando para acabar con esa injusticia, ya que muy probablemente hay personas individuales y asociaciones, ONGs, fundaciones, partidos políticos y otro tipo de grupos que están trabajando por esa causa concreta. Si soy víctima de opresión política o social ello puede generar mucho malestar, por lo que convendrá que trabaje este “tema específico”, que se expondrá en

el Nivel Avanzado¹⁸³.

A mi nivel más personal e inmediato, puedo intentar rodearme de personas respetuosas, honestas, íntegras y éticas, así como de relaciones y situaciones justas y satisfactorias. En última instancia, muchas veces puedo elegir el tipo de pareja, amigos, empresa en la que trabajar, jefe, entorno laboral, entorno social e incluso el país que encaje en esencia con mi sentido de lo que es justo.

Ahora bien, la mejor manera de trabajar por la justicia es cambiar aquello sobre lo que tengo más control, es decir, yo mismo. ¿En qué medida soy justo, recto y honrado? Puedo trabajar por ser ético, noble, sincero, transparente y fiable, siendo benevolente y viviendo y dejando vivir. En mis relaciones con los demás puedo intentar buscar fórmulas razonables y equilibradas en que todos ganemos, siendo considerado con las necesidades de los demás. Del mismo modo que puedo valorar mi bienestar personal y respetar mis derechos y libertades, también puedo hacerlo con los demás. Para ello conviene aplicar el siguiente:

DODECÁLOGO DE LA BONDAD

Dado que vivimos en un mundo en que tantas personas hacen daño a los demás, si queremos evitarlo es necesario difundir a los cuatro vientos la ética de la persona buena y libre de crueldad, que evita causar sufrimientos:

1. No causarás daños a los demás, a ningún ser sintiente, con la excepción de la legítima defensa propia o de los demás (en adelante, daños justificados).
2. Si has causado un daño no justificado, lo repararás hasta el punto en que a la víctima le compense haber recibido primero el daño y luego la indemnización. Además, te arrepentirás sinceramente y te disculparás.
3. Respetarás los derechos y libertades de los demás. Todos los seres sensibles somos libres por derecho de nacimiento, con la limitación principalmente de no dañar a los demás. Por tanto, vivirás y dejarás vivir.
4. Serás honesto, íntegro, noble, recto y jugarás limpio, evitando cometer cualquier tipo de injusticia. No aplicarás dobles varas de medir.
5. Tendrás relaciones no abusivas, libres y basadas en el mutuo beneficio, cumpliendo tu parte de los pactos que hayas acordado libremente.

¹⁸³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.5.A. Opresión política o social.

6. Generarás riqueza de manera honrada y no intentarás quitar a los demás ni directa ni indirectamente (tampoco a través del Estado) lo que han conseguido de manera honesta. Al crear riqueza causarás los mínimos daños a la naturaleza.
7. Respetarás a los demás, aunque sean muy diferentes, y no dañarás su reputación, salvo que hayan cometido un daño no justificado. Nunca difamarás.
8. Amarás la verdad y serás sincero, evitando mentiras dañinas, manipulaciones y tergiversaciones.
9. Juzgarás con justicia: sólo juzgarás y condenarás a aquel que haya causado intencionadamente un daño injustificado y nunca a un inocente. La condena consistirá en la obligación de reparación plena (o todo lo plena que sea posible) del daño causado, pero no más que ello salvo que sea necesario para evitar que el agresor vuelva a victimizar. Serás tolerante, pero no con el abuso.
10. Harás algo para evitar que los demás causen daños no justificados, desaprobándolos, oponiéndote a ellos y sobre todo haciendo pedagogía para evitarlos. Si puedes, tomarás medidas para pararlos y para que se compense con justicia a la víctima.
11. Te ayudarás a ti mismo en la medida en que puedas, asumiendo la responsabilidad sobre tu vida y la de los seres a tu cargo. Si puedes valerte por ti mismo, no pretenderás que sean los demás o el Estado los que te solucionen la vida, evitando así sobrecargar a los demás o aprovecharte de ellos. Prestarás algún tipo de ayuda a los que no pueden ayudarse a sí mismos y animarás a los que puedan ayudarse a sí mismos a que lo hagan, si quieren. A los colectivos de los que formes parte aportarás tu contribución justa, empujando tú también el carro, y no intentarás recibir de ellos más de lo que en justicia te corresponde.
12. Educarás a tus hijos en la ética de la buena persona y difundirás al máximo esta ética entre la sociedad, aportando así tu grano de arena para conseguir un mundo mejor

Todo lo anterior se puede resumir de forma más simple así:

1. No harás daño a los demás.
2. No harás daño a los demás.
3. No harás daño a los demás.
4. No harás daño a los demás.

5. No harás daño a los demás.
6. No harás daño a los demás.
7. No harás daño a los demás.
8. No harás daño a los demás.
9. No harás daño a los demás.
10. No harás daño a los demás.
11. No harás daño a los demás.
12. No harás daño a los demás.

SI DESEAS QUE NO TE CAUSEN SUFRIMIENTOS A TI, A TUS SERES QUERIDOS NI A LOS DEMÁS, POR FAVOR PUBLICA ESTE DODECÁLOGO EN TODAS TUS REDES SOCIALES Y REENVÍALO A TODOS TUS CONTACTOS DE WHATSAPP.

Es conveniente profundizar más en el tema de la justicia haciendo clic en:

institutodelbienestar.com/no-danes

7.2.6. Tiempo y ritmo de vida equilibrado

La abundancia de riquezas, de seguridad, de paz o de justicia contribuyen a nuestra calidad de vida, pero también contribuye la abundancia de tiempo: tener tiempo abundante para poder hacer las cosas que nos gustan hacer, para poder cubrir las necesidades que decidimos, para poder desarrollar las diferentes facetas de nuestra vida, para poder descansar y relajarnos e... importante: para poder cultivar nuestro bienestar y llevar a cabo todo este entrenamiento ... y hacer todo ello de forma razonablemente tranquila.

De hecho, tenemos nuestros propios bior ritmos y nos sentimos bien cuando funcionamos conforme a ellos. Algunas personas son por naturaleza más activas y pueden sentirse cómodas haciendo actividades casi todo el día, mientras que otras necesitan más tiempo para estar pasivos y descansar. Algunas tienen un bior ritmo rápido y funcionan cómodamente de esa manera, mientras que otras tienen un ritmo más lento y están a gusto si viven la vida de una forma más sosegada. Cada forma de ser tiene sus ventajas. Correr puede ser muy productivo, pero ir pasito a pasito con el tiempo puede suponer dar pasos de gigante y conseguir grandes logros.

Por ello en vez de intentar cambiarnos, podemos conocernos e intentar vivir conforme a nuestra naturaleza en la medida de lo posible, yendo a favor de nuestra corriente como las sardinas y no en contra de ella como los salmones. Tenemos derecho a ser suaves y benignos con nosotros mismos y vivir de forma fluida, como un motor engrasado.

¿Tengo la sensación de que cuento con tiempo suficiente y de que voy holgado o más bien de que me falta tiempo y que tengo que ir corriendo de un lugar para otro? ¿Tengo la sensación de que navego río abajo con suavidad o de que remo con rapidez contra la corriente para que ésta no me arrastre a la catarata? Si voy desbordado, estresado y acelerado a causa de mis múltiples tareas, quehaceres y obligaciones, me sentiré mejor si trabajo esta área.

Para poder ser rico en tiempo y poder funcionar a mi ritmo, la mejor receta es tener nuestra vida razonablemente simplificada, haciendo lo que es esencial para nosotros y prescindiendo del resto. “Nuestra vida se desperdicia por el detalle... Simplifica, simplifica” escribió el escritor americano Henry David Thoreau. Si estamos haciendo malabarismos con demasiadas pelotas al mismo tiempo, sencillamente podemos quitar aquellas que no necesitemos, disfrutando de una vida razonablemente simple, tranquila y cómoda y encontrando ese equilibrio entre complejidad y simplicidad que es apropiado para nosotros. Necesitamos un cierto grado de complejidad porque somos seres complejos y tenemos un abanico más o menos amplio de necesidades, inquietudes, gustos, inclinaciones y ambiciones. Al mismo tiempo, necesitamos un cierto grado de simplicidad para poder vivir con una razonable calma, de forma que las energías que gastamos estén acordes con las que ingresamos. Si encontramos el equilibrio ello nos aporta armonía, por lo que nos conviene organizar nuestra vida de manera que vayamos sobrado de energías, tiempo y dinero en vez de estar en números rojos.

Para ello, puedo observar todas mis actividades y compromisos, desde que me levanto hasta que me acuesto, descubrir todo aquello que no es esencial ni prioritario para mí y plantearme eliminarlo, delegarlo, automatizarlo, simplificarlo o aplazarlo para el futuro. Es como podar un árbol, en que dejo el tronco y las ramas esenciales y prescindo del resto.



Puedo simplificar de muchas maneras: aprender a decir que no cuando convenga, reducir el tiempo dedicado a comunicaciones y a medios de comunicación o limitar mis hábitos de compras, consumiendo menos, haciendo una única compra grande cada varias semanas o haciendo las compras que pueda por Internet. Elaine St. James enseña en su libro “Simplifica tu vida” cómo crear procedimientos simplificados y eficientes para la limpieza de la casa, de la ropa, hacer recados, trabajos profesionales y otras tareas. Cabe plantearse incluso vivir cerca del trabajo para ahorrar tiempo en desplazamientos, así como vivir en una casa más pequeña que sea más fácil de mantener y de pagar. Podemos reducir también los entretenimientos fútiles y las actividades estériles que aporten poco y no lleven a ningún lugar.

Me planteo una actividad profesional que me deje tiempo para cultivar otras áreas de mi vida y en que pueda funcionar a un ritmo compatible con mis biorritmos internos. Puedo abrir también ese cajón que tenemos lleno de obligaciones, compromisos, tareas, rituales y tradiciones sociales para mirar dentro de él y tirar todo lo que sea más una carga que un beneficio. En el Nivel Avanzado aprenderemos más técnicas para simplificar nuestras actividades¹⁸⁴.

Si he simplificado mis necesidades ello me ayudará mucho a simplificar mis actividades, por lo que estaré en condiciones de no fijarme más metas de las razonables, recortando todo lo necesario hasta que sienta que mi vida está en equilibrio. En ocasiones tenemos sueños muy bonitos, pero perseguirlos puede suponer una excesiva y agotadora inversión de tiempo y energías, por lo que nuestra calidad de vida mejorará si hacemos eso que todos solemos hacer tan a disgusto: renunciar. Puede ser realmente difícil renunciar, pero una vez lo hemos hecho nos da mucha tranquilidad. Es como una medicina amarga, que cuesta de tomar y de tragar, pero que una vez la hemos digerido nos sana y nos hace sentir de bien.

Puedo cultivar la paciencia y permitir que las cosas sigan su curso, aceptando que todo necesita su justo tiempo. Si soy una persona impaciente que muchas veces tengo un sentido de la urgencia, posiblemente estaré a menudo en tensión. Para sentirme realmente bien necesitaré primero hacer un trabajo con este “tema específico” que reduzca o elimine esa tensión¹⁸⁵. Asimismo, si a pesar de intentar aplicar las pautas anteriores tengo un estilo de vida frenético, muy probablemente mejoraré mi calidad de vida si trabajo también este “tema específico”. Todo ello se explicará en el Nivel Avanzado¹⁸⁶.

Para poder ser ricos en tiempo y funcionar a nuestro ritmo nos es de gran ayuda que tengamos orden, organización y planificación en nuestra vida, y eso es justamente lo que vamos a aprender a continuación.

¹⁸⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.7. Tiempo y ritmo de vida equilibrado.

¹⁸⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva y el apartado 4.2.2.1.B. Perfeccionismo.

¹⁸⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.6.A. Estilo de vida frenético

7.2.7. Orden

Necesitamos un cierto grado razonable de orden y armonía en nuestra vida. Algunas personas necesitan más y otras menos. Al mismo tiempo, a veces necesitamos un cierto caos creativo o dar prioridad a otras cosas y dejar el orden para más adelante.

La necesidad de orden tiene hipotéticamente su lógica evolutiva, ya que contribuye a la eficiencia en la mayor parte de actividades humanas, sobre todo en las productivas, y como realizar nuestras actividades productivas con eficiencia históricamente ha ayudado a la supervivencia posiblemente haya habido una selección genética a favor de los individuos con la capacidad de introducir un cierto grado de orden en sus vidas.

Por otro lado, posiblemente el orden tiene una función de ahorro energético y de adecuado mantenimiento de nuestra principal herramienta: el cerebro. Nuestra mente es como un ordenador con una capacidad limitada y se desborda y agota si tiene que pensar en demasiados frentes, temas, decisiones, problemas, tareas y acciones al mismo tiempo. Del mismo modo que un ordenador que tiene que trabajar a la vez con más programas que los que su capacidad le permite se recalienta y empieza a funcionar mal, también una mente que tiene que dar muchas vueltas a demasiados asuntos se calienta y pierde eficiencia. Algo parecido sucede si tenemos demasiados recursos y pertenencias descontrolados. Por el contrario, el orden, el control y la priorización suponen un alivio para la mente. De hecho, el orden es consustancial al universo. Las células, las moléculas, los átomos y el resto de elementos del universo tienen su orden interno.

¿Me conozco a mí mismo y el grado de orden que necesito?, ¿Consigo llevar ese orden a mi vida, mi mente, mis asuntos profesionales y extra-profesionales y mi hogar? Puedo encontrar mi punto de equilibrio en cuanto al orden que necesito y colocar en cada uno de los cajones de mi vida lo que corresponde y quitar lo que no.

En la que medida en que razonablemente puedo, pongo orden en mi casa, mis armarios, mi despacho y mi nevera y ello genera orden en mi mente. Si me libero de trastos y de lo que no necesito ello me da serenidad interior. Puedo regalar o deshacerme de todo aquello que no he usado en el último año, así como intentar no comprar cosas que apenas voy a usar. Tengo un lugar para cada cosa y una cosa para cada lugar. Limpio mi bandeja de entrada de correo electrónico. Sé dónde está cada cosa y tengo controladas mis pertenencias y mis asuntos en la medida en que lo necesito. Mi vida es como una librería en que cada libro está en su sitio y apenas hay libros fuera de los estantes.

Aunque el orden nos da armonía y sensación de control, al mismo tiempo, tendremos más calidad de vida si somos moderados, aplicando un nivel de orden razonable en la medida de nuestras energías y prioridades, ya que la finalidad de generar orden en nuestra vida es que nos dé tranquilidad y energía y no lo contrario. Si no me va bien poner orden ahora, ya lo pondré más adelante cuando llegue el momento. Si estoy obsesionado con el orden y ello me genera ansiedad para sentirme realmente bien necesitaré primero

hacer un trabajo en este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado¹⁸⁷.

Pongo orden y organización también en mi agenda y en mis proyectos. Limito mis compromisos, actividades, metas y frentes a aquello que sé que voy a poder abordar con facilidad, teniendo muy en cuenta mis recursos limitados de energías, tiempo y dinero. Ante la duda puedo aplazar o incluso renunciar. Sé que ello no es siempre fácil, pero mejora mi calidad de vida y contribuye a que mi vida sea equilibrada, razonablemente fácil y cómoda.

Antes de emprender un proyecto o asumir un compromiso puedo estimar de la manera más realista que pueda qué inversión de tiempo, energías y dinero requerirán y decidir honestamente si me lo puedo permitir o si es mejor aplazarlo o renunciar.

Planifico mi agenda con cuidado para evitar días sobrecargados de actividad, dejando márgenes para imprevistos y aprendiendo a hacer una buena gestión del tiempo. Me concentro en una actividad en cada momento en vez de dividir mi mente entre varias tareas, aplazando alguna si conviene. Me centro en lo prioritario; puedo hacer cada día una lista de las 2, 3, 4 ó 5 cosas más importantes a hacer, en vez de una lista larga de cosas que posiblemente no podré realizar.

Prever, anticipar y planificar con tiempo me da orden. Si en vez de dejar las cosas para el final las voy haciendo tranquilamente con tiempo ello me dará sensación de control y calma. No tengo por qué dejar las compras de los regalos de Navidad o la organización de una fiesta para el último momento, sino que puedo empezar con ello 1 ó 2 meses antes. Del mismo modo, si preveo y tengo suficientes existencias, reservas y repuestos de comida, productos de limpieza, ropa y otros artículos que necesite y voy reponiendo antes de que se agoten, será difícil que tenga que salir corriendo a comprar algo que necesito o la presión de que tengo que conseguir algo con urgencia.



¹⁸⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas, el apartado 4.2.2.1.G. Trastorno obsesivo-compulsivo y el apartado 4.2.2.1.B. Perfeccionismo, en lo referente a la personalidad obsesivo-compulsiva.

A base de tropezar, de equivocarme y de pasar por momentos de desbordamiento y estrés mejoro mi capacidad de planificación. Voy aprendiendo hasta dónde puedo llegar y dónde están mis límites para poder hacer cosas. En el Nivel Avanzado aprenderemos más técnicas de gestión del tiempo que nos serán de utilidad¹⁸⁸.

Por otro lado, el hecho de entrenar la conciencia¹⁸⁹ y cultivar la serenidad¹⁹⁰ también nos ayudará a conseguir el orden y la armonía interior.

7.2.8. *Estabilidad y cambio*

Necesitamos a la vez estabilidad y cambio, tanto en nuestras vidas como en nuestro entorno. Por un lado está la necesidad de continuidad, permanencia, conservación, mantenimiento del orden establecido, tradición, rutinas y rituales repetitivos y por otro lado está la necesidad de progreso, mejora continuada, avance, innovación, modernización y en algunos casos ruptura con el pasado. Una tiende a ser estática como la roca y la otra a ser dinámica como el agua.

Parece una contradicción, pero en realidad no lo es, sino que posiblemente se trata de dos caras de la misma moneda. La finalidad evolutiva de esta necesidad no es conservar por conservar ni cambiar por cambiar, sino posiblemente mantener lo que creemos que ya funciona bien y cambiar lo que creemos que no funciona bien o que se puede mejorar.

Probablemente todos seamos como una cascada, que se compone de la roca resistente al cambio y del agua proclive a él, teniendo cada persona una tendencia conservadora y otra progresista, ambas orientadas a que las cosas funcionen de forma óptima. Para cada área de nuestra vida o de la sociedad seremos más conservadores o progresistas según la distancia que haya entre cómo esté funcionando esa área y nuestro ideal de perfección, así como según nuestro grado de conformismo y resignación o, por el contrario, de exigencia, ambición, idealismo y afán de perfeccionamiento.

La existencia de esta fuerte necesidad con dos caras posiblemente haya sido clave para explicar el éxito biológico de la especie humana. Cuando se fue fraguando la mayor parte de nuestro mapa genético vivíamos en bandas de recolectores-cazadores que estaban en medio de la naturaleza y que para su supervivencia desarrollaron una gran herramienta: la cultura, es decir, técnicas, conocimientos y prácticas para comunicarse, cazar, recolectar, defenderse, abrigarse, etc. Dicha cultura se transmitía de padres a hijos a través del mecanismo del aprendizaje y se reproducía a través de ese apego instintivo que tenemos al acerbo

¹⁸⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.7. Orden.

¹⁸⁹ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

¹⁹⁰ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

cultural y tecnológico de nuestros ancestros y que nos lleva a repetirlo.

Si la banda existía y había sobrevivido a lo largo de generaciones era porque algo estaba haciendo bien: porque estaban usando unas técnicas y una forma de funcionar que era eficiente para sobrevivir en el entorno en el que vivían. Cambiar ese modus operandi era arriesgado para la supervivencia. Por ello es lógico que hayamos heredado ese instinto conservador y que tengamos apego a la lengua, a la cultura y a las tradiciones de nuestro grupo.

Al mismo tiempo, una de las principales diferencias que tenemos con otras especies, aunque no con todas ellas, es nuestra capacidad de producir nueva cultura: nuevas técnicas, nuevas formas de obtener alimentos y recursos, de defendernos y protegernos, de generar progreso y avances, de adaptar la forma de funcionar a nuevos medios, entornos, tiempos, condiciones, situaciones y circunstancias. Esta capacidad innovadora ha sido crucial para el éxito del ser humano como especie y gracias a ella nos hemos extendido por todo el planeta. Es, por tanto, normal que también tengamos este afán de innovación y mejora.

Esta necesidad de conservadurismo/progresismo tiene sus matices en cada persona. En algunas tiene más peso el lado conservador y en otras el lado progresista y no hay problema en esa variedad, siempre y cuando se canalice de una forma que no nos haga daño ni a nosotros ni a los demás. Por otro lado, hay etapas de nuestra vida en que necesitamos más el cambio y otras en que lo que buscamos es conseguir una estabilidad.

Puedo encontrarme a mí mismo en cuanto a mi necesidad de estabilidad y cambio en cada momento y funcionar en armonía con ella. En la medida en que necesite estabilidad, me la puedo proporcionar, creándome un estilo de vida y un entorno estables, así como rutinas y rituales.

Por la misma regla de tres, en la medida en que necesite cambio, me puedo abrir al mismo. Si cada varios años necesito cambiar de puesto de trabajo, ¿por qué no hacerlo? Si me apetece cambiar de ciudad o de país, puedo hacerlo también. Si me gusta de vez en cuando aprovechar mis vacaciones o fines de semana para conocer nuevos lugares y cambiar de aires y me lo puedo permitir, ello me puede sentar bien. Si me apetece iniciar una nueva actividad, curso o proyecto, ello me puede aportar aire fresco a mi vida. Muchas veces necesito que ciertas cosas permanezcan igual pero que de vez en cuando algunas cambien. Si me encuentro a mí mismo en esta necesidad ello me hace sentir más a gusto.

Al mismo tiempo, buscar el bienestar implica tener una cierta moderación y canalizar esta necesidad de forma respetuosa con los derechos y libertades de los demás. No tengo por qué conservar lo que sea dañino o suponga vulneración de derechos míos o de los demás. ¿Por qué tenemos que adoptar una postura de conservadurismo a ultranza y mantener situaciones contrarias a la felicidad como el racismo, la xenofobia, el machismo, la homofobia, la explotación, el abuso, las tradiciones que consisten en hacer daño a personas o animales o cualquier pauta o práctica que pueda ser cruel o injusta?

No me ayuda a mi bienestar que intente quedarme anclado en el pasado a toda costa como una montaña. Si todos hubiésemos decidido no cambiar nada, seguiríamos en la Edad Media. Vivimos en un mundo en constante cambio tecnológico, social y en todos

los sentidos. Ser flexible e intentar desarrollar la capacidad de adaptación al cambio nos ayuda a sentirnos cómodos con el mundo en que vivimos. Estar abierto a aprender nuevas tecnologías, aparatos y otras mejoras puede redundar en nuestra calidad de vida.

Asimismo, no tenemos por qué hacer cambios radicales y agresivos sin tener claras cuáles serán las consecuencias, como sucedió en su momento con el estalinismo o el maoísmo. Tampoco tenemos por qué atragantarnos y emprender demasiados cambios importantes en diferentes áreas de nuestra vida al mismo tiempo, como cambiar de ciudad, de casa, de trabajo, de amigos y ser padre todo a la vez, sino que podemos ir peldaño a peldaño, haciendo un cambio detrás de otro para que nos dé tiempo a digerirlos y no quedarnos exhaustos.

Puedo mantenerme en el equilibrio y la moderación haciendo mejoras progresivas y graduales, experimentando los cambios primero a escala más pequeña y si los resultados son positivos aplicándolos a escala más grande, así como aplicando a una situación insatisfactoria primero cambios más moderados y si éstos no sirven para solucionar el problema ir aplicando gradualmente soluciones más drásticas y expeditivas. En última instancia, puedo conservar lo que ya es excelente y progresar en lo que todavía no lo es.

Si a pesar de aplicar las pautas anteriores tengo una vida o entorno excesivamente cambiantes o una vida excesivamente rutinaria y ello me causa malestar, me sentiré más satisfecho si hago un trabajo con esos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado¹⁹¹.

7.3. NECESIDADES CORPORALES

Sin mi cuerpo no podría vivir. Es normal, por tanto, que su buen funcionamiento y la satisfacción de las necesidades corporales vayan asociados a bienestar. Puedo cuidar, amar y proteger mi cuerpo del mismo modo que un apasionado de la jardinería cuida de sus flores. Le puedo intentar dar salud y mantenerlo joven y vital, siguiendo las pautas que a continuación se expondrán.

7.3.1. *Salud e integridad física*

Agradecer la salud

Necesito una buena salud e integridad física. Me ayuda a mi bienestar físico, mental y emocional. Normalmente somos ricos en ello, aunque es normal que al mismo tiempo no tengamos la perfección y que nuestro cuerpo tenga algún punto débil. Nos sucede a muchas personas y es mejor que lo aceptemos. No obstante, lo usual es que la mayor

¹⁹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.8.A. Vida o entornos excesivamente cambiantes y 7.2.8.B. Vida excesivamente rutinaria.

parte de órganos funcionen bien y que si alguno no funciona de forma óptima no nos impida vivir nuestra vida con una cierta normalidad y calidad de vida.

Normalmente tengo la suerte de poder ver con mis ojos, oír con mis oídos, hablar con mi boca, caminar con mis piernas y coger cosas con mis manos. Generalmente mis pulmones respiran adecuadamente, mi corazón bombea la sangre, mis arterias y venas la transportan de forma correcta, mi estómago procesa los alimentos, mi hígado cumple su función y lo mismo hacen los intestinos y otros órganos. ¿Me siento agradecido por cada órgano que funciona bien? Tomo conciencia y agradezco lo afortunado que soy. Si pienso en ello frecuentemente me hace sentir bien y además tiende a preservar y generar más salud.

Puedo agradecer también la suerte de vivir en una época en que la medicina ha experimentado grandes avances. En el pasado, y todavía hoy en día en algunos lugares del planeta, el nivel sanitario y la esperanza de vida eran realmente bajos. Con bastante frecuencia las mujeres morían en el parto y la mortalidad infantil era muy alta. A veces había pestes y epidemias que arrasaban con buena parte de la población. Se estima que la peste que azotó Europa en el siglo XIV se llevó nada menos que un tercio de su población. No existían tratamientos para muchas de las enfermedades ni para las infecciones, del mismo modo que tampoco existía anestesia ni tratamientos contra el dolor.

En los últimos tiempos el avance de la medicina ha sido asombroso. La higiene y las vacunas han hecho desaparecer enfermedades y epidemias y pueden curarse muchas dolencias que antes no era posible. Cada vez vivimos más tiempo y con más calidad de vida. Muchas veces damos esto por hecho y no lo valoramos, pero en realidad ello es una gran bendición para nuestra felicidad.

Cuidar del cuerpo

Nuestros órganos de forma natural sufren desgaste y necesitan recuperación. Nuestro organismo tiene mecanismos muy potentes de regeneración, como sustituir células o reconstruir partes dañadas. Pero ello no siempre es suficiente, por lo que si le ayudamos y cuidamos de él, ello contribuirá a mantenerlo en un estado de equilibrio, armonía y vitalidad.

Eso puede conseguirse con una vida saludable: tener una dieta sana, variada y equilibrada, hacer ejercicio moderado, proporcionarnos la temperatura y radiación solar adecuada y una limpieza razonable, así como mantener el nivel adecuado de oxígeno y anhídrido carbónico en sangre a través de la respiración profunda de tipo abdominal¹⁹².

Al cuerpo también le sienta bien que cultivemos la relajación y la tranquilidad, aplicando regularmente las técnicas de meditación¹⁹³ y relajación¹⁹⁴. Si nos realizamos análisis de sangre

¹⁹² Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

¹⁹³ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

¹⁹⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

y controles médicos periódicos podremos hacer un seguimiento de que todo está bien y en caso de que algo falle podremos empezar a solucionarlo con rapidez. Leer e informarnos sobre temas de salud y bienestar nos ayuda a saber qué pautas son beneficiosas para el cuerpo.

Además, cuidar de nuestra salud nos mantiene bellos, ya que frecuentemente el daño estético es una expresión externa del daño que sufre la salud del organismo. ¿Trato a mi organismo con la misma suavidad con que trataría un valioso jarrón de porcelana china?

A partir de los treinta años aproximadamente el cuerpo empieza a envejecer y por ello es el momento de aplicarle técnicas antienvejecimiento, como consumir vitamina C, a través de cítricos, kiwi o de complementos vitamínicos los días que no tememos las frutas ricas en esa vitamina, y proporcionarnos relajación y tranquilidad.

El órgano creativo más potente que tenemos es nuestro cerebro y podemos utilizar su fuerza creativa y generadora para ayudar a crear el estado de salud y vitalidad que necesitamos. Si me focalizo en la idea de salud, mi mente, mi cuerpo y mis actos se orientan a ella del mismo modo que el girasol se orienta al sol.

De hecho, está probado científicamente que la mente influye sobre el cuerpo y existe una rama de la ciencia, la psiconeuroinmunología, que estudia esa conexión cuerpo-mente. También hay evidencia científica de que las visualizaciones y afirmaciones ayudan a mantenerse sano o a recuperar la salud perdida. Por ello puedo afirmar de vez en cuando que estoy sano, lleno de energía y vitalidad, así como hacer visualizaciones como que mis órganos están impecables y que tengo un alto y sólido muro de defensas que impide la entrada de agentes nocivos. Cuando voy al lavabo puedo imaginarme que elimino todo lo que sobra y es tóxico y nocivo, así como hacer cualquier tipo visualización que me sirva para sentir la idea de salud.



Escuchar los mensajes del cuerpo

Si soy sensible y estoy en sintonía con mi organismo, me será más fácil captar sus señales. Si algún órgano empieza a fallar o si está sucediendo algo que puede hacerlo fallar, el cuerpo normalmente me envía mensajes, a menudo en forma de molestia o dolor, para que cuide de mi órgano. Acerco mi oreja con cariño hacia cualquier susurro de mi cuerpo y aprendo su lenguaje para entender lo que me está queriendo decir y lo que me pide, lo que me resultará fácil si vivo con conciencia¹⁹⁵. Ante la duda, es preferible consultar con el médico. Muchas veces la clave para la sanación es la precocidad con que se diagnostique un problema de salud y la rapidez con que se empiece a aplicar el tratamiento.

Cuando el cuerpo me envía avisos de que necesita descanso y recuperación, se lo puedo proporcionar. Cuando pierdo el apetito, normalmente puedo darme permiso para comer menos. Cuando me envía alertas de dolor debido a una postura forzada o sobreesfuerzo físico puedo dejar de forzar, soltando, suavizando y dejando que todo funcione de una forma fluida y equilibrada. Si me encuentro enfermo frecuentemente el cuerpo me pide descanso, tranquilidad y calor, ya que necesita sacar energías de todas partes para canalizarlas a combatir el virus, bacteria o cualquiera que sea la causa de la enfermedad. Si le proporciono eso que me pide me recupero más fácilmente, ya que de este modo permito que parte de los soldados y recursos que están repartidos por todo mi organismo abandonen inmediatamente el lugar donde estaban destacados para concentrarse rápidamente en el lugar donde el enemigo lo está atacando.

Al mismo tiempo, suele ser preferible mantener la moderación, pues si presto demasiada atención y tengo una preocupación constante por posibles enfermedades tal vez tenga hipocondría y me sentiré mejor si me quito de encima la ansiedad que ello me genera haciendo un trabajo con este “tema específico”, que se explicará en el Nivel Avanzado¹⁹⁶.

Reparar los daños del cuerpo

Si algún órgano ha perdido su salud, lo puedo intentar sanar y reparar, acudiendo al conocimiento de buenos profesionales y aplicándolo. Si se trata de un problema complejo me planteo pedir opiniones de diversos expertos competentes. Me rodeo de médicos cualificados, fiables, implicados en mi sanación y con los que tengo buena química. Si mi médico no reúne estos requisitos, puedo intentar buscar al profesional adecuado, pues los expertos que me ayudan son el bastón en el que me apoyo y si éste falla podría llegar a caerme.

Los profesionales de la salud son para mí colaboradores y consultores muy útiles en el proceso de curación, pero el máximo responsable de la sanación, el jefe, el que toma las

¹⁹⁵ Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia.

¹⁹⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.1.D. Hipocondría.

decisiones soy yo. Puedo tomar la responsabilidad de mi curación, las decisiones oportunas, el plan de acción apropiado y las acciones correspondientes, del mismo modo que lo haría un buen gerente con su empresa.

Puedo aplicar diferentes tratamientos y si uno no funciona probar otro hasta encontrar el adecuado, haciendo una labor de ensayo y error del mismo modo que el investigador hace pruebas mezclando diferentes sustancias hasta conseguir la fórmula que busca. Cabe considerar tratamientos tanto de la medicina convencional como de la alternativa. Cada persona es un mundo y para cada cual los tratamientos más adecuados pueden ser diferentes.

Me interesa usar también mis recursos internos. Puedo aprender e informarme sobre la enfermedad, mediante Internet, libros, asociaciones de personas que la padecen u otros medios. Uso mi capacidad para procesar la información, tomar las decisiones adecuadas y solucionar el problema, tal como aprenderemos cuando hablemos de las necesidades intelectuales¹⁹⁷. Puedo usar también mi capacidad de imaginación y creatividad para reconstruir mentalmente órganos sanos a través de visualizaciones y afirmaciones, enviando al órgano u órganos en cuestión amor, acaricias, besos, calor, energía y sanación. Puedo imaginar cómo mis órganos afectados se limpian, se regeneran y se curan. Siento esa sensación de salud y vigor. Si lo necesito, puedo utilizar mi dimensión espiritual¹⁹⁸. Soy perseverante y no paro de trabajar en mi sanación hasta que lo consigo. Lo que no pueda conseguir, mejor aceptarlo con serenidad de espíritu.

Si tengo problemas de enfermedad grave, de accidente o psicosomáticos (problemas de salud causados por mis emociones) para sentirme mejor me convendrá hacer un trabajo con estos “temas específicos”, que trataremos en el Nivel Avanzado¹⁹⁹.

Envejecer y morir

A pesar de que podemos sanar en la mayoría de los casos y de que la juventud física y mental cada vez se prolonga más, todos los seres vivos que existimos en el planeta estamos programados genéticamente para vivir un tiempo determinado y por el camino ir envejeciendo. Ambos fenómenos son naturales y positivos.

Todos envejecemos. Es ley de vida. La vejez suele traer una serie de problemas que nos convendrá afrontar satisfactoriamente, tal como explicaremos en el Nivel Avanzado²⁰⁰, pero la mayoría de personas al envejecer mejoran su nivel de felicidad. Según las investigaciones que se han realizado, las personas mayores son de media más felices que las jóvenes, posiblemente porque han ido aprendiendo a aceptarse a sí mismas y su vida

¹⁹⁷ Ver el apartado 7.4.2.

¹⁹⁸ Ver el apartado 7.8.5.

¹⁹⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.3.1.A. Enfermedad, 7.3.1.B. Accidente y 7.3.1.C. Problemas psicosomáticos.

²⁰⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.2.E. Problemas de la vejez.

y porque sus expectativas están más en consonancia con su realidad, entre otras razones. Cuanto más mayores somos, más conocimiento, experiencia, capacidad y sabiduría acumulamos, más madurez tenemos y más estabilidad emocional y serenidad desarrollamos, lo cual es fantástico. Si además nos vamos entrenando con todas estas técnicas del bienestar personal, cada año que pase nuestro bienestar todavía tenderá a mejorar más.



Asimismo, estamos programados por la naturaleza para que nuestro cuerpo deje de funcionar tras haber vivido durante un período de tiempo más o menos largo. Ello tiene el lado positivo de que nos permite vivir una vida de calidad más de cantidad. Si viviésemos indefinidamente y al mismo tiempo nuestros cuerpos fuesen envejeciendo cada vez más, llegaría un momento en que no tendríamos calidad de vida. Para quien valora el bienestar lo importante no es la cantidad, sino la calidad de vida. Es natural y saludable que mi organismo siga el curso para el que está programado del mismo modo que lo es que las aguas del río sigan su curso hasta el mar. Está bien así.

Si la puesta del sol se acerca y ha llegado mi momento natural de despedirme, lo mejor que puedo hacer es aceptarlo e intentar tener una actitud serena y desapegada. Me preparo para decir adiós a la vida y darle las gracias por toda la felicidad, bienestar, placer y buenos momentos que me ha dado. Me preparo para despedirme lleno de satisfacción por haber vivido una vida autorrealizada en la que he desarrollado en mayor o menor medida mi potencial y que ha merecido la pena vivir.

Tengo derecho a vivir y a morir dignamente, a decidir cómo serán mis últimos momentos en la medida de lo que es posible, a elegir cuándo, dónde y cómo quiero morir y a que se respete mi voluntad.

7.3.2. Alimentación sana

Una alimentación sana es esencial para nuestra salud física y para nuestra supervivencia. El cuerpo necesita una serie de sustancias para su adecuado funcionamiento y cada una de ellas tiene su función. Los hidratos de carbono son como el combustible para el coche, proporcionando energía al cuerpo. Las proteínas son como los ladrillos; son los materiales de construcción para nuestros tejidos. Las grasas son como una despensa, sirviendo de reservas de energía para cuando se agoten las que estamos usando, además de permitir absorber algunas vitaminas. La fibra sirve para regular nuestra función intestinal. Las vitaminas regulan procesos metabólicos del organismo y los minerales forman parte de tejidos como huesos o la sangre y ayudan al buen funcionamiento de nuestras células.

Cada sustancia cumple su función y es necesaria, siendo algunas beneficiosas para determinadas partes o funciones del cuerpo; incluso a veces tienen efectos medicinales. Por ello estaremos más sanos si tenemos una alimentación equilibrada y variada.

Renombrados investigadores de la nutrición y organismos públicos encargados de promover la salud recomiendan tomar unas 2-4 frutas al día. Podemos comprar una variedad de frutas e ir tomando cada día varias diferentes, para beneficiarnos de las propiedades de cada una de ellas, tomando cada mañana alguna fruta rica en vitamina C, como los cítricos o el kiwi, y a lo largo del día alguna otra fruta de diferente color.

Muchos expertos también aconsejan tomar un mínimo de 2 raciones de hortalizas variadas, como la lechuga, la rúcula, la col, el tomate, la zanahoria, la cebolla, el pepinillo, el pimiento, la calabaza, el calabacín, las espinacas, los espárragos o la berenjena. La OMS (Organización Mundial de la Salud) aconseja consumir al día entre frutas y verduras unas 5 raciones, es decir, unos 400-600 gramos. También recomienda comer a diario alguna ración de hidratos de carbono de calidad, como muesli, pan integral, pasta integral, arroz o patatas.

Es asimismo saludable tomar diariamente algún alimento rico en calcio, como la leche de vaca, el yogur o el queso (aunque si tenemos intolerancia a la lactosa, es preferible que les hayan quitado esta sustancia). También lo es comer al menos dos veces por semana legumbres, como lentejas, garbanzos, judías o guisantes.

Otro nutriente que necesita nuestro organismo a diario son las proteínas, que se encuentran en productos como el pescado, las claras de huevo, la soja y sus derivados, los lácteos o la carne. Si optamos por comer carne, estaremos más sanos si moderamos su consumo, sobre todo el de la carne roja. Es suficiente comer carne 2-3 veces por semana y es preferible tomar carnes blancas, como el pollo o el pavo. Asimismo, necesitamos grasas saludables para el colesterol, como el aceite de oliva. Podemos tomar también frutos secos en cantidades moderadas como, por ejemplo, 6 medianas nueces ó 12 avellanas o almendras al día. Todas las cantidades anteriores son indicativas, ya que no existe un total consenso entre los diferentes expertos y organismos públicos responsables de la alimentación, y además este tipo de pautas recomendadas suelen variar con el tiempo, conforme evoluciona

la investigación sobre nutrición.

Pirámide alimentaria



Es frecuente que cada cuerpo humano tenga intolerancia hacia algún alimento específico, que por algún motivo sientan mal o tienen algún efecto perjudicial, por lo que convendrá detectar dichos alimentos y evitar o reducir el consumo de los mismos.

Los nutricionistas recomiendan tener cinco o seis comidas al día, dosificando y siendo moderados en la cantidad. Cada dos o tres horas aproximadamente baja el nivel de azúcar de nuestra sangre y nuestro cuerpo nos pide combustible. Ese es el ritmo natural del cuerpo y lo mejor es funcionar conforme al mismo. De esta manera siempre tiene la energía y sustancias que necesita y éstas se van quemando a lo largo del día sin acumularse en forma de bolsas de grasa.

Al comer de esta manera, no necesitamos llenarnos en cada comida, sino que basta con que comamos lo suficiente hasta dejar de tener hambre y no más, ya que al cabo de un rato, cuando el cuerpo vuelve a necesitar energía, se la volveremos a proporcionar. Ello nos evitara el sobrepeso. No pasa nada si algún día hacemos algún exceso, siempre que sea la excepción y no la regla.

Es aconsejable que tomemos los alimentos más calóricos, como los hidratos de carbono y las grasas, por la mañana, pues necesitamos esa energía para realizar actividades

durante el día. En cambio, es mejor comer ligero por la noche, preferiblemente proteínas y hortalizas, ya que cuando durmamos quemaremos pocas calorías. Si cenásemos alimentos calóricos sería como echar al fuego una leña que no se quemará y que se acumulará ocupando un espacio en forma de grasa.

Si reducimos el consumo de bollería industrial, alimentos procesados, con contenido químico o altos en grasa o en azúcar ingeriremos menos sustancias perjudiciales para nuestro cuerpo. Cuanto más naturales, ecológicos y menos elaborados sean los alimentos, mejor para nuestra salud. Normalmente los alimentos son tanto más sanos cuanto más cercanos están a como los da la naturaleza. Lo más natural es tomarlos en estado crudo. Lo segundo más natural es cuando están cocidos, especialmente si están al dentes. Lo tercero más natural es al vapor, a la plancha o al wok. Lo más procesado y menos sano son los fritos.

Comer despacio, de forma relajada y masticando suficientemente es beneficioso para nuestra salud. Podemos intentar disfrutar del aroma, el sabor y la textura, como si se tratase de una meditación comiendo²⁰¹.

Es saludable beber agua en abundancia, entre dos y tres litros al día, siempre dependiendo del calor que haga, de lo que sudemos y de lo que nos pida el cuerpo, de forma que la orina siempre sea de color claro. Al levantarnos si bebemos un vaso de agua con el estómago vacío ello puede ayudar a evacuar. Es recomendable reducir al mínimo las bebidas con gas y limitar la bebida de alcohol como máximo a 2 copas de vino ó 1 cerveza al día. No pasa nada si un día bebo más de la cuenta, siempre que sea la excepción.

El tabaco y las drogas no son nada saludables para nuestro organismo. Tomar un cigarrillo o probar alguna droga muy excepcionalmente no hace nada, pero si nos habituamos ello se convierten en una especie de veneno. Si reducimos todo lo que podamos el consumo de café y otras bebidas estimulantes como el té ello también será beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Escucho los mensajes de mi cuerpo. Cuando mi organismo necesita alguna sustancia concreta para su buen funcionamiento me envía avisos para que la obtenga. Asimismo, cuando baja el nivel de azúcar en sangre o cuando ya está saciado de comida me avisa de ello para que le dé de comer o pare de comer. Actúo en consonancia con el mismo cariño con que la buena madre da leche a su bebé que llora.

Puedo consultar también mi dieta con algún nutricionista o bien informarme a través de Internet, libros o revistas.

Si tengo problemas de obesidad, de comer compulsivamente (el llamado trastorno por atracón o sobre-ingesta compulsiva), de pegarme atracones seguidos de vómitos (bulimia) o de comer demasiado poco y verme gordo a pesar de que los demás insisten en que estoy delgado (anorexia), podré mejorar mi bienestar personal si trabajo estos “temas específicos”. Lo mismo es aplicable si tengo alguna adicción al alcohol, a las drogas, al tabaco o a otras

²⁰¹ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada.

sustancias. De todo ello hablaremos más en detalle en el Nivel Avanzado²⁰².

Y muy importante: me siento agradecido por todos los alimentos a los que tengo acceso. En el pasado las sociedades padecían hambre y carestía y la alimentación solía ser deficiente. Había gente que se moría de hambre o que contraía enfermedades y fallecía joven debido a una pobre alimentación. En cambio, actualmente en muchos países contamos con alimentos en sobreabundancia, un acceso a una dieta sana y equilibrada e información. Ello constituye un enorme privilegio y es estupendo que así sea.

7.3.3. Ejercicio físico

El ejercicio físico moderado nos ayuda a tener una buena salud, nos relaja, nos da energía y genera en nuestro cuerpo sustancias que nos hacen sentir bien. Si nos fijamos bien nos daremos cuenta de que después de hacer ejercicio nos solemos quedar a gusto.

Nuestro cuerpo está diseñado para la actividad física. Cuando se formó nuestro mapa genético, no estaba pensado para estar todo el día sentado detrás de un ordenador o una caja de supermercado, sino para estar en medio de la naturaleza cazando y recolectando y por eso necesitamos realizar algún tipo de ejercicio.

¿Cuánto ejercicio acostumbro a hacer? 2 ó 3 veces por semana está bien, pero si lo hago 4 ó 5 veces todavía está mejor. 15 ó 30 minutos está bien, pero si dedico 45 minutos o más todavía está mejor.

Puedo elegir cualquier tipo de ejercicio o deporte que me guste, siempre que no fuerce mi cuerpo ni haga sobreesfuerzos. Lo más saludable suele ser hacer una combinación de ejercicios que desarrollean las diferentes cualidades físicas, como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

La resistencia cardiovascular es la capacidad para hacer ejercicio físico relativamente prolongado. Se desarrolla con ejercicios aeróbicos, como correr, ir en bicicleta, nadar, caminar a paso ligero o bailar. Es muy beneficioso para el corazón y para el cuerpo en general y es el tipo de ejercicio que quema más calorías y por tanto el que más nos ayuda a tener un peso adecuado.

Los ejercicios de fuerza aumentan la masa muscular y nos ayudan a mantener una buena postura. La forma usual de desarrollar la fuerza es con ejercicios de musculación con máquinas o pesas.

²⁰² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.3.2.A. Obesidad, 7.3.2.B. Atracones, 7.3.2.C. Bulimia, 7.3.2. Anorexia, 4.2.2.13.A. Adicción al alcohol, 4.2.2.13.B. Adicción a las drogas, 4.2.2.13.C. Adicción a los fármacos y 4.2.2.13.D. Adicción al tabaco.



La flexibilidad es la capacidad de extensión de los músculos. Se desarrolla con ejercicios como estiramientos o Yoga. Además de mantener el cuerpo joven y de ayudar a evitar lesiones y a tener la postura adecuada, estos ejercicios nos ayudan a relajarnos.

Si no tenemos mucho tiempo para hacer ejercicio, podemos hacer algo fácilmente a nuestro alcance, como caminar o subir escaleras.

Para evitar lesiones conviene ser benignos y sensibles con nuestro cuerpo, haciendo caso de sus mensajes, así como de las indicaciones de nuestro médico y los consejos de los monitores.

Puede ser una buena idea aprovechar cuando hacemos ejercicio físico para hacer en paralelo el entrenamiento mental en las técnicas del bienestar personal. Así, por ejemplo, mientras vamos corriendo por la calle o haciendo musculación en el gimnasio podemos dedicarnos a tener pensamientos positivos o a practicar la meditación concentrándonos en el ejercicio, en la sensación de contracción de los músculos o en nuestra respiración.

Si hacemos ejercicio físico en contacto con la naturaleza, como pasear o correr por la playa o el campo, además de ser una experiencia muy agradable también estaremos cubriendo nuestra necesidad de unión con la naturaleza²⁰³.

Ahora bien, si tengo una preocupación obsesiva por mi físico, si me veo débil y con poca musculatura a pesar de que otras personas me dicen lo contrario, y ello me lleva a dedicar mucho tiempo al entrenamiento físico y a comer proteínas e hidratos de carbono compulsivamente, probablemente tengo vigorexia y podré mejorar mi bienestar si hago un trabajo con este “tema específico”²⁰⁴.

7.3.4. Luz y radiación solar

Necesitamos la luz solar y sentimos placer cuando tomamos el sol después de cierto

²⁰³ Ver el apartado 7.8.4. Naturaleza.

²⁰⁴ Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.3.A. Vigorexia, así como el 4.2.2.13.E. Adicción a las conductas.

tiempo de no hacerlo. El sol nos proporciona la vitamina D, necesaria para sintetizar el calcio. Las plantas necesitan y buscan el sol y lo mismo nos sucede a nosotros.

Puedo ser sensible y receptivo a los mensajes de mi cuerpo y cuando éste me pide mi ración de sol intentar dárse la medida de lo posible, lo cual me recarga y reequilibra mi cuerpo. 10 ó 20 minutos al día me sientan bien. Puedo combinar esta necesidad con la necesidad de contacto con la naturaleza, tomando el sol y el aire libre en la playa, en la montaña o en el campo.

Al mismo tiempo, mi piel quedará más protegida si salgo siempre al exterior con protector solar, con mayor o menor grado de protección según mi tipo de piel, lo bronceada que esté, la latitud y la época del año. En invierno puede ser prudente ponerse una protección mínima de 10 y en verano una mínima del 30, aunque en las zonas tropicales convendrá aplicarse todo el año una protección mínima entre el 30 y el 50. Si no tomo el sol ni en defecto ni en exceso mi organismo funcionará de forma más saludable, siendo el mejor indicador los mensajes mi propio cuerpo; si aprendo a escucharlo, me señalará cuándo necesito más sol y cuándo es mejor dejar de tomarlo. Cuando me lo pide, me protejo adecuadamente con la sombra o con prendas.

En los países que están lejos del Ecuador hay bastantes personas que en otoño e invierno se sienten más apagadas a causa de que hay menos luz. Es lo que se llama el trastorno afectivo estacional. Si noto que cada año me baja el estado de ánimo en otoño o invierno para sentirme bien me convendrá intentar exponerme a la luz del sol todo lo que pueda y si ello no es suficiente incluso utilizar unas bombillas especiales contra este tipo de trastorno²⁰⁵.

7.3.5. Temperatura adecuada

Nuestro cuerpo está diseñado para vivir dentro de unas temperaturas moderadas. Cuando la temperatura exterior se aleja de la temperatura apropiada, sea por arriba o por abajo, se activa en nuestro organismo una serie de mecanismos biológicos en cadena desde nuestra piel hasta nuestro cerebro y éste nos envía señales de aviso de frío o de calor para que lo protejamos y le proporcionemos la temperatura equilibrada. ¿Soy sensible a dichos mensajes de mi cuerpo y en la medida de lo posible se la proporciono?

Cuando hace frío, puedo ser considerado con mi cuerpo y llevar diferentes capas de ropa que me abriguen suficientemente. Es preferible llevar un exceso, ya que si tengo calor siempre me puedo quitar ropa. En la medida de lo posible proporciono a mi hogar una temperatura razonablemente templada, de unos 20-22 grados centígrados en invierno, tal como recomiendan algunos organismos oficiales. Si me destempló, puedo consumir bebidas

²⁰⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4.A.Bajada del estado de ánimo en otoño e invierno.

calientes o darme una ducha caliente para recuperar mi equilibrio. Mi cuerpo estará más protegido por la noche si duerme suficientemente tapado y abrigado, aunque no más de lo necesario. Dar calor a mi cuerpo mantiene mi salud y me ayuda a evitar enfermedades, además de hacerme sentir bien y evitar un estrés innecesario al cuerpo.

Puedo sentirme agradecido porque en la actualidad solemos tener los medios para evitar un excesivo frío. En el pasado en muchos lugares del planeta la vida en invierno era fría, dura y poco confortable y la gente se tenía que acostumbrar a pasar frío a todas horas, salvo cuando estaba pegada a un fuego. ¿Soy consciente de mi comodidad y la valoro?

Si tenemos calor, lo que podemos hacer es desabrigarnos, protegernos del sol y beber mucho líquido, pues el principal sistema de refrigeración de nuestro cuerpo es la sudoración: sudamos y cuando se evapora el sudor perdemos calor. Si ello no es suficiente para que nuestro cuerpo esté a gusto, podemos ventilar o refrigerar nuestro entorno. Una temperatura adecuada para una casa u oficina en verano puede ser 23-25 grados centígrados.

Asimismo, el uso del calor y el frío puede ser beneficioso y placentero para nuestro cuerpo. Los baños y las duchas de agua caliente o caliente y fría, la sauna húmeda y la seca, el jacuzzi y los circuitos termales en balnearios son relajantes, estimulan nuestra circulación y tienen otros efectos beneficiosos para el organismo. Son un regalo delicioso que nos podemos hacer de vez en cuando.

7.4. NECESIDADES MENTALES

Possiblemente la mejor herramienta con que ha dotado la naturaleza al ser humano para su supervivencia y su éxito reproductivo es su desarrollado cerebro. Éste es altamente complejo y tiene diferentes facetas, que necesitamos cultivar para su buen funcionamiento. Concretamente necesita fijarse metas realistas a alcanzar, desarrollarse intelectualmente, desarrollarse estéticamente y tener una sensación de que su vida tiene algún sentido. Si cultivo dichas facetas estoy en armonía con mi mente y ello me hace sentir bien.

7.4.1. *Metas realistas*

El cerebro humano necesita muchas veces tener metas, objetivos, logros, horizontes, proyectos e ilusiones. ¿Qué metas tengo yo? Una de las causas del progreso de la humanidad es ese deseo de ir a más, de conseguir algo que todavía no tenemos. El afán por perseguir logros en cuanto a prosperidad, seguridad, salud, pareja u otras necesidades es beneficioso para nuestra supervivencia y reproducción y por ello estamos diseñados genéticamente para necesitar alcanzar, conseguir y lograr.

Esta necesidad nos puede llevar a una mejora continuada y al progreso, incluyendo también en nuestra habilidad de ser feliz. Asimismo, bien canalizada nos puede aportar la satisfacción que da la ilusión, el usar nuestras capacidades para lograr algo, el logro en sí mismo y posteriormente el recordar y saborear el logro. De hecho, está probado científicamente que tener metas y trabajar con conseguirlas contribuye a ser más felices.

Pero si no la canalizamos bien y no valoramos lo que ya hemos alcanzado y siempre nos focalizamos en lo que todavía no hemos conseguido o lo que han conseguido otras personas y nosotros todavía no ello nos generará una constante insatisfacción y frustración. Iremos consiguiendo nuevas metas, pero de nada servirá, porque cuando consigamos una ya no será suficiente y desearemos otra nueva, que cuando la consiga también será insuficiente. Será como intentar llegar al horizonte mismo. Conforme avanzamos hacia el horizonte éste se aleja de nosotros y por mucho que caminemos siempre lo tenemos igual de lejos.

¿Estoy yo atrapado en ese círculo vicioso y tengo siempre una sed insaciable de conseguir más, no estando casi nunca realmente satisfecho? Mi satisfacción vital aumentará si tomo conciencia de todas las metas que ya he conseguido a lo largo de mi vida y de todo lo que ya tengo, parándome de vez en cuando en el camino para girar mi cabeza hacia atrás y contemplar con satisfacción todas las montañas que ya he recorrido. Todos hemos conseguido logros. Si lo pienso bien, tal vez sean muchos. Me ayudará a tomar conciencia si hago una lista por escrito y la incluyo en mi Álbum de Pensamientos Agradables.

Al mismo tiempo que hacemos lo anterior, es saludable para nuestro bienestar que tengamos nuevas metas e ilusiones. Una vez fijadas las metas, para hacerlas realidad suele ser muy efectivo si las convertimos en visiones, preparamos un buen plan de acción, lo implementamos con perseverancia, hacemos un seguimiento de vez en cuando y superamos los baches.

Fijarse metas

¿Qué metas me gustaría tener? Soy libre de elegirlas, aunque hay un dicho muy inteligente que dice: “cuidado con lo que deseas, porque puede hacerse realidad”. Seré más feliz si mis objetivos cumplen dos requisitos.

El primer requisito es que estén en línea con mi bienestar y el de los demás más que con sueños o deseos que no son importantes para mi felicidad real o la de los demás. Tal vez desearía convertirme en un magnate con una enorme mansión y un ejército de criados dirigidos por un mayordomo y un ama de llaves, pero en realidad ya tengo suficiente dinero para vivir y lo que de hecho necesito son relaciones satisfactorias, porque en mi vida no hay suficiente amor. La clave para fijar mis metas no es tanto lo que deseo, sino lo que realmente me lleva a ser feliz. Por ello, puedo aprovechar para convertir en metas la mejora de mi satisfacción vital, de mi bienestar emocional y el entrenarme a diario en mi bienestar.

Por supuesto que además de lo anterior puedo fijarme como objetivo tener más dinero o estar más delgado o lo que sea que me haga ilusión conseguir al cabo de cierto tiempo y esa ilusión contribuye a mi bienestar, así como el hecho de trabajar para conseguirlo y el logro en sí mismo, si lo consigo, aunque conviene tener claro que el logro de ese tipo de metas por sí solas no son garantía de bienestar.

El segundo requisito es que mis metas sean realistas, realizables y razonablemente fáciles acceder a las mismas teniendo en cuenta mi situación actual, estando en consonancia con mis posibilidades, capacidades, tiempo y energías. La felicidad depende en parte de la distancia que existe entre nuestras aspiraciones y nuestra realidad, por lo que si nuestras metas son fáciles de conseguir nos sentiremos mejor. Si no tengo claro qué es razonablemente fácil, la vida y mis experiencias me lo irán indicando. Ante la duda, más vale optar inicialmente por lo menos ambicioso y cuando lo haya conseguido crearme otras metas más ambiciosas.

Si son metas a largo plazo, a lograr algún día indeterminado, puedo pensar más a lo grande. Pero si se trata de metas a corto y medio plazo, me será más fácil sentirme satisfecho por los resultados obtenidos si son metas claramente al alcance de mi mano. Además, ahorraré tiempo, energía y problemas y tendrá un tipo de vida más simplificada, relajada y equilibrada.

De hecho, una buena idea puede ser combinar metas más grandes a largo plazo con metas más fáciles a corto plazo y para ello puedo dividir una meta grande en submetas más pequeñas, consiguiendo una detrás de otra hasta llegar algún día a la meta grande. Así, por ejemplo, puedo tener la aspiración de llegar algún día en un futuro indeterminado a la cima del Everest, pero para el próximo fin de semana es preferible conformarme con ir poniéndome en forma haciendo senderismo o escalada por esa montaña que tengo por aquí cerca.

Conviene asimismo que mis metas sean flexibles, de forma que puedan ir variando a lo largo del tiempo a medida que varían mis circunstancias y que acumulo experiencia vital.

Convertir las metas en visiones

Una vez tengo la meta claramente definida para conseguirla con eficacia la puedo poner por escrito y convertirla en una visión. La diferencia entre meta y visión es que la meta es algo más meramente intelectual, algo específico que nos fijamos para conseguir, mientras que la visión es ver y sentir en la mente nuestro futuro deseado, viviendo en el presente el sueño a hacer realidad en el futuro. Dicho de una forma muy simple, la meta la fijamos con el cerebro, mientras que la visión la vivimos con el corazón, por lo que ésta última nos motiva más hacia la acción. Por ejemplo, una meta sería aplicar a diario estas técnicas del bienestar y la visión sería la vida satisfactoria y feliz con que soñamos vivir en el futuro.

Puedo ver y sentir eso que quiero aunque todavía no lo pueda tocar y ni siquiera

esté aquí. Puedo visualizar eso que deseo y hacer afirmaciones positivas como: entreno regularmente la conciencia, tengo abundantes pensamientos y sensaciones agradables y gestione los desagradables, tengo un trabajo satisfactorio, tengo el grado de prosperidad que necesito, tengo una casa en la que estoy a gusto, tengo una pareja con la que estoy satisfecho. Siento esa meta como si ya fuese realidad, la satisfacción que me da, cómo es mi vida con ese sueño conseguido.

La construcción del Taj Mahal, de la Acrópolis o de la Sagrada Familia empezó cuando una persona concreta tuvo esa visión y se focalizó en ella. Sin esa fuerte visión y sin una focalización perseverante en la misma difícilmente habrían existido. La revolución que supuso la empresa de automóviles Ford y su innovador sistema de cadena de montaje empezó con una visión, un sueño de Henry Ford. La democracia y los derechos humanos empezaron en la mente de algunas personas a las que les dio por soñar un tipo de sociedad diferente. Lo mismo puede decirse de los grandes logros en el campo empresarial, científico, tecnológico, artístico, social o de cualquier otra índole. Las personas que tienen logros destacables son frecuentemente personas visionarias, que tienen un sueño, se focalizan en él y permanecen fieles a él hasta lograrlo.

Ello es lógico, ya que cuando nuestra mente se focaliza en algo, nuestros pensamientos, emociones, decisiones y acciones también se orientan hacia ello. Estamos más receptivos hacia todo dato, pista, persona o situación que conduzca en esa dirección, a procesarla y a convertirla en actos que nos lleven a nuestra meta. Sólo por ello, ya tiende a hacerse realidad. El agua que sale de un grifo normalmente sale con poca presión, pero si la canalizamos a través de una manguera y al final de la misma ponemos el dedo para orientar el agua a un punto concreto sale con mucha más fuerza y potencia hacia ese punto.

Preparar el plan de acción

El paso siguiente es el plan de acción, es decir, decidir qué pasos vamos a dar para conseguir nuestra meta. Ello requerirá el uso de muchas de nuestras capacidades intelectuales. Necesitaremos informarnos, analizar la información y elaborar un plan utilizando nuestra capacidad de aprender, la de tomar decisiones y la creatividad. Un poco más tarde aprenderemos a desarrollar estas capacidades que ya llevamos dentro de nosotros²⁰⁶. Ello además de llevarnos a conseguir nuestras metas tiene la ventaja de que puede resultar muy autorrealizador.

Para elaborar el plan de acción generalmente seremos más efectivos si nos inspiramos en aquellos que ya han conseguido la meta que deseamos, si les conocemos lo mejor que podamos y les imitamos en la medida adecuada y adaptada a nuestro caso concreto, así como si recurrimos al conocimiento y consejo de expertos en el tema, siendo esas

²⁰⁶ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

personas, libros, Chatgpt, Google o Youtube como las señales al lado de la carretera que indican la dirección del lugar adonde queremos ir.

El plan de acción no tiene por qué ser un plan definitivo. No tenemos por qué conocer exactamente el camino a priori. Se trata de una hoja de ruta, de un mapa para empezar a andar los primeros kilómetros. Luego el camino ya irá apareciendo por sí solo. Si mantengo una actitud abierta y receptiva posiblemente irán apareciendo oportunidades e informaciones, tal vez en forma de una idea brillante, de un comentario de un amigo o de algo que leo, lo cual tenderé a aprovechar.

Implementar el plan de acción

Una vez tengo el plan de acción, necesito suficiente motivación, ilusión, ganas, determinación y compromiso. Ello es el combustible, lo que me impulsará a implementarlo a través de la acción y el trabajo. Lo pongo en práctica con dedicación, invirtiendo los recursos necesarios y razonables de tiempo, energías y dinero. Para motivarnos podemos aplicar las técnicas que generan motivación²⁰⁷, premiándonos por los esfuerzos y avances que hagamos.

La perseverancia y la tenacidad son fundamentales. Dicen que “el que la persigue la consigue”. Una discreta lluvia a lo largo de mucho tiempo puede conseguir cosas tan grandes como crear el Cañón del Colorado. Si seguimos caminando y probando cosas nuevas a lo largo de suficiente tiempo tendremos más posibilidades de lograr la meta que si nos cansamos al cabo de poco. Si hemos jugado a los dardos sabemos que es normal hacer frecuentes intentos sin dar al centro de la diana, pero que si perseveramos algunos dardos se irán acercando hasta que muy probablemente algún dardo acabe dando justo en el centro.

Algo que nos ayuda a perseverar es focalizarse de vez en cuando en nuestra visión. Cuanto más la sienta, la viva en tiempo presente y disfrute de ella ahora ya como si estuviese realizada, más perseveraré. Cuanta más fe tenga en mi visión, cuanta más confianza y esperanza tenga en que lo conseguiré, con más constancia seguiré probando hasta llegar a la cima. Frecuentemente las personas que han conseguido logros importantes han tenido una gran fe en su visión y eso es lo que les ha empujado a no desistir ante las contrariedades y reveses. De hecho, está probado científicamente que esa fe en que podemos conseguirlo, lo que técnicamente se llama auto-eficacia, es un factor clave para el logro. Para aumentar esa auto-eficacia podemos inspirarnos en ejemplos de personas que han conseguido lo que se han propuesto.

A veces tenemos la creencia irracional de que vamos a fracasar y de que, por lo tanto, no merece la pena ni intentarlo cuando en realidad sí tenemos bastantes posibilidades de conseguirlo. En ocasiones también tenemos esa idea irracional de que si asumimos algún riesgo fracasaremos, cuando más bien sucede lo contrario: para conseguir algo es necesario asumir riesgos, tomar iniciativas y ser emprendedor. Dicen que “quien no arriesga

²⁰⁷ Ver el apartado 4.1.5. La motivación y la ilusión.

no pierde, pero tampoco gana". Es más, el fracaso no existe. Cada cosa que intentamos es un experimento, en el que descubrimos lo que funciona y lo que no. Henry Ford afirmaba que "el fracaso es sólo la oportunidad de comenzar de forma más inteligente".

También está la creencia de que no merezco tener éxito, que tampoco tiene ninguna lógica, ya que el logro no es algo ni que merezcamos ni que dejemos de merecer, sino simplemente algo que sucede, generalmente como consecuencia de unas acciones que hemos llevado a cabo para conseguirlo.

Estar motivado y perseverar implica a menudo esforzarse. Pero una cosa es el esfuerzo y otra bien diferente es el sobre-esfuerzo. No se trata de obsesionarse desesperadamente y luchar de forma agotadora o de buscar la perfección y el control absoluto como tampoco de quedarse de brazos cruzados con una actitud pasiva o desidiosa, sino más bien de un punto intermedio y moderado, de un trabajo resolutivo y eficaz pero al mismo tiempo razonable, equilibrado y normalmente placentero, en equilibrio con las energías de que disponemos, con nuestras posibilidades y con el resto de nuestras necesidades, fluyendo y disfrutando de lo que hacemos, salvo en algunos momentos desesperados o excepcionales de nuestra vida en que no quede más remedio que hacer un sobreesfuerzo y dar el 100%.

Si me obsesione con mi meta, ello me hace sentir mal, por lo que me convendrá aplicar las técnicas para gestionar los deseos intensos²⁰⁸. Si a pesar de ello tengo un afán excesivo de éxito, una tendencia muy competitiva o un perfeccionismo que me llevan a obsesionarme por el logro, para sentirme verdaderamente bien me convendrá trabajar estos "temas específicos", de los que hablaremos con más detalle en el Nivel Avanzado²⁰⁹.

Hacer un seguimiento de la implementación

De vez en cuando es conveniente hacer un seguimiento y analizar si estamos implementando adecuadamente el plan de acción, deteniendo la marcha cada cierto tiempo para mirar alrededor y ver si el lugar donde nos encontramos coincide con nuestro mapa y estamos de camino a la cima a la que queremos llegar. Como resultado de estas valoraciones, hago las correcciones y modificaciones oportunas. Si algo no funciona, pruebo otra cosa. Experimento y aprendo lo que funciona y lo que no a base de ensayo y error, modificando el plan de acción sobre la marcha en base a mi experiencia.

A veces nos empecinamos en seguir probando lo mismo a pesar de que no funciona, como las moscas que quieren salir al exterior y que para ello chocan una y otra vez con la misma ventana que está cerrada; si en vez de ello mirasen un poco hacia su derecha probablemente se darían cuenta que hay una puerta abierta por la que podrían salir.

Es bueno equivocarse y fallar de vez en cuando para aprender y aplicar esas lecciones

²⁰⁸ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

²⁰⁹ Ver en el libro "La Ciencia del Bienestar Personal" el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a las conductas, el 4.2.2.1.B. Perfeccionismo y el 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva.

con el objeto de conseguir el éxito final. No importa perder batallas, sino ganar la guerra. En ocasiones es inevitable que las cosas no nos salgan bien o que retrocedamos en vez de avanzar. Con cierta frecuencia vamos dos pasos adelante y uno hacia atrás y así sucesivamente. Cada intento fallido y cada tropiezo me acercan a la meta y cada prueba me hace aumentar probabilidades de logro. A menudo con cada intento que hago gano un punto y cuando he acumulado una serie de puntos suena la sirena de “prueba superada”.

Si tenemos miedo a fallar porque creemos que seremos rechazados, podemos fijarnos en las actitudes de la gente y darnos cuenta de que la inmensa mayoría no suele rechazar a otras personas por el hecho de que hayan fracasado en algo. Thomas Edison trabajó mucho y tuvo muchos intentos fallidos antes de conseguir inventar la bombilla. Esos intentos fallidos habrían desanimado a muchas personas, pero él dijo: “No estoy desanimado, porque cada intento fallido descartado es un paso adelante”.

Superar los baches

Es normal si surgen obstáculos y problemas. Sigue a menudo, pero conforme nos enfrentamos a los problemas vamos aprendiendo por experiencia que la mayor parte de ellos tienen solución y que para la mayor parte de obstáculos hay una forma de sortearlo.

Es natural tener momentos de desmoralización y desánimo en que parece que es imposible conseguir la meta. En esos momentos nuestras ruedas se van deshinchando y cada vez nos cuesta más avanzar. Probablemente lo que nos está pidiendo el cuerpo es que descansemos y reflexionemos si merece la pena invertir energías y recursos en seguir adelante, si renunciamos a esa meta, si la aplazamos para más adelante, si la reducimos, si cambiamos el camino para llegar a ella, si necesitamos experimentar otras vías para poder conseguirla.... Si se trata de una meta muy complicada y agotadora y tengo la sensación de que conseguirla es como intentar escalar un muro muy alto y liso, probablemente mejoraré mi calidad de vida si opto por ahora por unas metas más sencillas y fáciles.

Si no es el caso, quizás sea cuestión de descansar un poco y luego sí podré. Tal vez sólo necesite hacer un poquito más, sólo un poquito más. Me puedo tomar un descanso y si tengo claro que quiero y puedo conseguir esa meta me vuelvo a poner de pie y sigo intentándolo. Winston Churchill decía que “el éxito es la habilidad de ir de un fracaso a otro sin ninguna pérdida de entusiasmo”. Muchas veces el problema es sólo que no he perseverado durante suficiente tiempo. Es como si estoy cursando una carrera universitaria de cuatro años y al cabo de tres años me desmoralizo; sólo es una cuestión de tiempo, necesitando estudiar durante un año más para que me den el título. Si me caigo, es cuestión de volver a ponerse en pie; frecuentemente es necesario caerse y levantarse muchas veces. Aunque a mi alrededor todo se me venga abajo y todo me salga mal, mi vista sigue fijada en la cima y aunque esté lejos casi la puedo tocar.

Me enriquece forjarme a base de retos y dificultades. Cuanto más cueste la victoria,

más la saborearé cuando la consiga o, en el supuesto de que nunca llegase a conseguirla, más satisfecho estaré de haberlo intentado con ahínco.

Si persevero es muy probable que alcance mi meta y ello me da una enorme satisfacción y confianza en mí mismo y en mis capacidades, pero cabe la posibilidad de que no la consiga, ya que dependa de factores que se escapen a mi control. Este es un escenario que si tengo en cuenta y acepto me ayudará a no sentirme decepcionado.



7.4.2. Necesidades intelectuales

Lo que mejor caracteriza a los seres humanos respecto a otras especies es su faceta intelectual, ya que tenemos una gran capacidad de aprender, de razonar, de crear, de investigar, de tomar decisiones y de resolver problemas.

Esa capacidad va acompañada de la necesidad de ejercitarse con dichas herramientas. Algunas personas tienen mayores necesidades intelectuales que otras. ¿Tengo yo mis necesidades intelectuales cubiertas? Saciarlas me da satisfacción, y no sólo por el hecho de dejar cubiertas estas necesidades, sino también porque me ayuda a cubrir otras, pues estas herramientas son muy útiles para encontrar el camino para satisfacer cualquier necesidad y es por ello por el que hemos desarrollado estos magníficos instrumentos como consecuencia de millones de años de evolución. Vamos a abrir ahora el maletín de los instrumentos intelectuales que nos regaló la madre naturaleza cuando nacimos y a explorar uno por uno.

Aprender y adquirir información

La información y el conocimiento son una herramienta muy poderosa que nos

permite saber cómo conseguir las cosas y cómo solucionar problemas. Los datos son la base para la toma de decisiones. El saber hacer es fundamental para trabajar y realizar actividades. Las personas más ricas lo son en gran medida gracias a que tienen la información sobre cómo generar riqueza. Del mismo modo, las sociedades más ricas están basadas en el conocimiento.

La información y el conocimiento son fundamentales para el éxito en casi cualquier área, incluyendo la felicidad. La apertura al conocimiento y a las ideas es una clave de la excelencia y los lugares que históricamente han sido más punteros y vanguardistas, como Atenas en la Antigüedad, Bagdad en la Edad Media o la Florencia de los Medici en el Renacimiento lo fueron gracias a abrirse e importar conocimientos, técnicas, concepciones y personas sabias de procedencias muy diversas.

Nuestro cerebro sería el hardware y la información que contiene sería el software. Según el número de programas que nos hayan o que nos hayamos introducido en nuestro cerebro podremos hacer más o menos funciones y podremos conseguir más o menos logros, entre ellos nuestro bienestar. ¿Estoy aprendiendo constantemente?

Cuando quiero conseguir una meta, tomar una decisión o solucionar un problema, me puedo abrir a conseguir la información necesaria. Vivimos en un mundo con muchísima información a nuestro alcance, en Internet, en libros, revistas, medios de comunicación, expertos, cursos y seminarios, en bibliotecas o preguntando a la gente. Hoy en día la información flota a nuestro alrededor como el polvo; sólo hay que coger la que nos interese.

Además de buscar la formación e información que necesito para un fin concreto, puedo también abrirme a aprender por aprender, al saber por el saber, por el placer que ello me da. Cada persona tiene intereses diferentes. A numerosas personas les gusta saber de política y economía y disfrutan leyendo el periódico y viendo el telediario. A mucha gente le encantan las novelas. A bastantes personas les gusta leer temas de desarrollo personal, profesional o empresarial. A algunas les apasiona la tecnología y estar informados de las últimas novedades. A determinados individuos les encanta leer libros de historia, de ciencias naturales, de ciencias sociales, de filosofía, aprender idiomas, etc. Hay una gran paleta de pintor con todos los posibles colores y tonalidades y cada cual prefiere unos específicos que están en línea con su forma de ser.

¿Me he encontrado a mí mismo en el plano intelectual? Puedo abrir mi mente a nuevos campos para saber qué temas me interesan y me dan placer para leer y aprender. No importa si en mi familia o en mi entorno social había poca inquietud e interés por la cultura y el conocimiento. Puedo ir más allá de esos límites y ser receptivo a nuevos conocimientos e ideas interesantes, fascinantes y enriquecedoras con las que abonar mi mente.

Al desarrollar mi nivel de conocimiento ello me ayuda a desarrollar el resto de mis capacidades intelectuales, como razonar, crear, tomar decisiones y solucionar problemas. La información son los ladrillos y el resto de mis capacidades intelectuales son las herramientas con las que convierto los ladrillos en una bella casa.

Razonar

Dicen que los humanos somos seres racionales. Lo cierto es que tenemos la necesidad de pensar, de razonar y de analizar y si reconocemos dicha necesidad ello nos ayudará a desarrollarnos como personas. ¿Me concedo el derecho de pensar por mí mismo, con racionalidad y lógica, con independencia de lo que me hayan enseñado en mi familia, en el colegio o en la sociedad? Los pensadores estoicos decían: “Sigue donde la razón te lleve”. Me puedo dar permiso para buscar la información que necesito, procesarla adecuadamente, experimentar, deducir e inducir con rigor y en base a ello llegar a mis propias conclusiones. Lo que afirman los demás son simples opiniones y pueden estar equivocadas.

La persona librepensadora y con espíritu crítico no da las cosas por sentadas y tiende a cuestionarlas, incluidas estas ideas, comprobando la información, las ideas o las creencias que ha recibido. Del mismo modo que puedo comprobar que todos y cada uno de los tomates que compro en la tienda estén en buen estado, también puedo verificar que sean correctos todos y cada uno de los datos y opiniones que he adquirido.

Ello es la base para conseguir un rigor en nuestro plano racional, llegando a conclusiones correctas mediante unas premisas ciertas (es decir, una información que sea verdadera), y razonamientos válidos (es decir, que estén bien elaborados). Las premisas son las piedras y el razonamiento es cómo las combinamos para construir el puente que tal vez nos llevará a la otra orilla o tal vez no. Para llegar a una conclusión podemos usar básicamente razonamientos deductivos o inductivos.

Hacemos un razonamiento deductivo cuando partimos de categorías generales para hacer afirmaciones sobre casos particulares. Por ejemplo, si es cierta la premisa de que todos los seres humanos tienen cerebro y si es cierta la premisa de que Alex es un ser humano, en consecuencia se puede llegar a la conclusión correcta de que Alex tiene cerebro. Es una conclusión lógica tan verdadera como dos y dos son cuatro.



En cambio, hacemos un razonamiento inductivo cuando partimos de lo particular para llegar a lo general. La base de la inducción es la suposición de que si algo es cierto en algunas ocasiones, también lo será en situaciones similares aunque no se hayan observado. Por ejemplo, si durante un período de tiempo de observación vemos que cada día el sol sale por la mañana y se pone por la tarde, podemos llegar a la conclusión de que generalmente el sol sale por la mañana y se pone por la tarde, incluso los días en que no lo veamos con nuestros propios ojos. No es del todo fiable, ya que puede haber una excepción que confirme la regla. Más que obtener una conclusión que se cumpla en el 100% de los casos obtenemos una alta probabilidad de que suceda. Es conveniente ir con cuidado con la inducción, ya que podemos caer en el error de hacer sobre-generalizaciones.

El método inductivo se usa mucho en la ciencia. Por ejemplo, frecuentemente se realizan investigaciones haciendo encuestas a una pequeña parte de una población para extraer conclusiones de toda esa población. De hecho, es la base del método científico, que suele consistir en tomar un problema y formular una hipótesis, es decir, una solución provisional a ese problema. A partir de ahí, se realiza una labor de investigación, como la observación de la realidad y la experimentación, así como el análisis de la información, de las relaciones causa-efecto y de correlaciones entre diferentes datos. En base a los datos obtenidos la hipótesis quedará verificada, es decir, quedará demostrado que es correcta... o no.

Por ejemplo, podemos tener la sospecha de que las personas que practican habitualmente la meditación son más felices que las que no lo hacen. Eso sería una hipótesis. Para probarla podemos realizar una labor de investigación consistente en pasar un cuestionario para averiguar el grado de bienestar por un lado a 200 personas que practican la meditación asiduamente y por otro lado a 200 personas que no lo hacen. Si el resultado del primer grupo es claramente mejor que el del segundo grupo, dicho dato estaría demostrando que la hipótesis es correcta, y en caso contrario la hipótesis no quedaría verificada.

No necesitamos ser científicos ni investigadores, pero mejoraremos nuestra calidad de vida si no damos por verdaderas y seguras conclusiones, creencias, afirmaciones u opiniones que no estén demostradas ni probadas, y en vez de ello confiamos en un grado razonable sólo en aquello que tenga un soporte científico, lógico o empírico sólido y tenemos dudas sobre lo que no lo tiene. De lo que se trata es de creer, pensar y hacer afirmaciones mínimamente serias y rigurosas. Si algo no es seguro, es mejor decir "tal vez" o "es posible que" en vez de darlo por hecho. Si mi casa mental tiene unos buenos cimientos será más sólida que si no los tiene.

De hecho, el trabajo cognitivo que realizamos a lo largo de todo este libro, es decir, de racionalización de las creencias irracionales que nos generan malestar, se basa en un trabajo de racionalización según estas pautas. La creencia irracional sería una hipótesis y no una verdad absoluta, y con nuestra labor de razonamiento buscamos excepciones y la desmontamos.

Desarrollar el hábito de pensar racionalmente, descubriendo las relaciones de causa y efecto que nos afectan, también nos ayuda a tomar decisiones en línea con nuestro bienestar, a solucionar problemas que afectan a nuestra felicidad y elaborar un plan de acción que nos lleve a satisfacer las necesidades que estimemos pertinentes y a conseguir esa vida altamente satisfactoria a la que aspiramos.

Aumentar nuestro nivel cultural, conocer nuevas ideas, países, culturas o filosofías contribuye a abrir nuestra mente y cuestionarnos las ideas limitadas del micromundo donde a veces hemos sido educados. Leer, aprender, viajar, vivir una temporada en otro país y conocer gente diferente también ayuda a que extendamos nuestros horizontes. En ocasiones nos da miedo salir de nuestro mundo limitado y abrirnos a lo nuevo, a lo diferente, pero cuando somos capaces de abrir nuestra mente y nuestro mundo es una experiencia muy enriquecedora.

Usar la creatividad

La creatividad es una capacidad que ha ayudado mucho al éxito del ser humano como especie y por ello es lógico que tengamos esta necesidad. Gracias a la creatividad y la imaginación de la nada hemos creado desde instrumentos de piedra para cortar hasta naves espaciales, desde cestos para recoger frutas hasta teléfonos con los que dos personas pueden hablarse desde puntos opuestos del planeta y desde vestimentas de piel para protegernos del frío hasta conceptos políticos y sociales como la democracia, el estado de derecho o los derechos humanos. La creatividad y la imaginación nos ayudan a que se nos ocurran nuevas ideas, metas y retos, a visualizarlos en nuestra mente aunque todavía no existan en el mundo exterior y a hacerlos realidad. Nos sirve también para tomar decisiones, resolver problemas y progresar. La creatividad y la imaginación son además la base para realizar visualizaciones y visiones, aunque si se canaliza de forma negativa también pueden ser la causa de construcciones mentales como el pensamiento alarmista, valorativo, exigente o de otro tipo, a veces con intenciones de manipular a los demás.

Algunas personas tienen una fuerte capacidad y necesidad creativa, estando genéticamente diseñadas para crear del mismo modo que el árbol frutal está programado por su código genético para producir frutos, y si no crean se pueden llegar sentir mal. Hay incluso individuos que necesitan poner la creatividad en el centro de su vida y se vuelcan en sus creaciones con enorme pasión y dedicación, como es el caso de algunos artistas, científicos, inventores, emprendedores o filósofos. Para los que tienen mucha creatividad desarrollarse creativamente les proporciona enorme sensación de satisfacción y autorrealización. ¿Qué grado de necesidad creativa tengo yo?

Me puedo encontrar a mí mismo y autorrealizarme en el plano creativo si miro hacia mi interior y descubro cuáles son mis necesidades de creatividad. Si tengo una fuerte necesidad de creatividad y de autoexpresión, puedo buscar un trabajo creativo en el que pueda autorrealizarme. Muchas personas lo han intentado y lo han encontrado.

Si mi necesidad es menos fuerte, puede ser suficiente auto-expresarme con mis aficiones y en mi día a día. Aficiones como pintar, escribir, redactar un diario, el teatro, el baile, la decoración, el bricolaje, inventar o tener ideas creativas me ayudan a sentirme autorrealizado creativamente.

Tengo derecho también a dejar mi impronta en mi forma de vestir, de decorar mi casa o de vivir mi vida, a que éstas sean reflejo de mí dentro de lo razonable. Para cualquier cosa que haga me puedo preguntar si habría una manera mejor de hacerla, abriéndome a que se me ocurra algo nuevo, alguna técnica más efectiva, un proceso más eficiente, alguna idea, concepción u objeto interesante, pensando en otras formas de hacer las mismas cosas. Para todo hay muchas posibilidades, del mismo modo que para llegar a la cima de una montaña hay tantas posibles rutas como a mí se me ocurran.

Puedo liberarme de creencias irracionales que encorseten mi creatividad, como la creencia de que hay que hacer las cosas tal como las hacen los demás o como siempre se han hecho. ¿Dónde está escrito que eso es así? No tengo la obligación de seguir los estándares y cánones tradicionales o convencionales o lo que opinen los demás de la misma manera que un vagón sigue a su locomotora. Sí tengo el derecho a dejar que salga lo que hay dentro de mí y a ser a ser original e innovador.

Tomar decisiones y solucionar problemas

Tomar decisiones de forma adecuada es algo que ayuda a la supervivencia y por ello desde un punto de vista biológico hemos desarrollado esta capacidad y necesidad, que está muy relacionada con otras capacidades intelectuales de que acabamos de hablar, las cuales son los instrumentos para tomar buenas decisiones.

También está muy relacionada con la necesidad de libertad²¹⁰. ¿Me doy permiso para tomar mis propias decisiones? Si ya soy adulto, puedo tomar las decisiones que estime conveniente, así como decir que no, rehusar algo, elegir y optar.

Sin embargo, al mismo tiempo que soy una persona libre para decidir mis asuntos, soy responsable de los mismos. Como las consecuencias de mis decisiones sobre mí o sobre los demás o mi entorno las tendré que asumir yo y es posible que tenga que responder de ellas, más vale que tome el control de mis decisiones y decida lo mejor que pueda, con sentido de la responsabilidad. Ser responsable de lo que decido y hago es diferente a ser culpable. No se trata de culpabilización, castigo y sentirse mal, sino de asumir mi control sobre mis decisiones y asuntos, intentando gestionarlos lo mejor que razonablemente pueda.

Antes de tomar una decisión importante me puedo informar de forma suficiente consultando a expertos fiables, conocidos de confianza, Internet, Chatgpt, revistas, libros, informes u otros medios. Si consulto también a aquellas personas a las que les afecta ello contribuirá a que las decisiones tomadas sean en beneficio de todos. Muchas veces

²¹⁰ Ver el apartado 7.2.3. Libertad.

conviene considerar todas las alternativas posibles y para ello mi creatividad me puede facilitar nuevas alternativas creativas, sobre todo si hago un *brainstorming*, es decir, dejar que salgan de mi mente todo tipo de ideas que se me ocurran, por absurdas que parezcan, y ponerlas por escrito.

Analizo las ventajas e inconvenientes de cada alternativa, preferiblemente por escrito, y elijo aquella con más ventajas y menos inconvenientes. Para elegir una alternativa, a veces nos es de ayuda hacernos preguntas como: ¿qué alternativa es la más beneficiosa para mi bienestar y el de los demás? Cuando no dispongo de suficiente información en ocasiones me puede ser de utilidad mi intuición, que es esa especie de sensación interior, vocecita u olfato que a veces nos dice por dónde hemos de tirar y que nos puede ser especialmente útil cuando tenemos mucha experiencia en ese tema o cuando lo hemos madurado durante bastante tiempo²¹¹.

Para decisiones importantes y complicadas que tienen consecuencias sustanciales en mi vida muchas veces la clave es no precipitarme y tomarme un período de maduración, en el que voy recogiendo con calma información, opiniones, voy reflexionando, analizando y madurando el tema hasta que probablemente llegue un momento en que lo vea claro.

Si me resulta muy difícil elegir entre varias opciones ello significa que están igualadas, por lo que puedo elegir tranquilamente cualquiera de ellas. A veces nos obsesionamos con tomar la mejor decisión y ello nos hace quedarnos bloqueados, cayendo en una tensión interna y convirtiéndose la decisión en una especie de parto largo y complicado. En estas situaciones se trata de renunciar a buscar la mejor decisión y conformarnos con una decisión que nos parezca suficientemente buena. En cualquier caso, aunque la opción que elijamos resulte con el tiempo no ser la que más nos gusta, ello da igual, pues generalmente en el futuro podemos cambiar y decantarnos por otra elección.

Una de las aplicaciones de la toma de decisiones es para resolver problemas, lo cual es fundamental para afrontar las situaciones negativas, tal como vimos al hablar de la gestión de las sensaciones desagradables²¹². Frecuentemente se nos presentan problemas y obstáculos e intentar buscar soluciones a los mismos es algo divertido para lo que tenemos recursos internos.

Para procesar el problema empiezo haciendo el diagnóstico (¿cuál es el problema?), en segundo lugar analizo las causas del problema (¿por qué se ha generado el problema?) y en tercer lugar (y más importante) busco las soluciones (¿qué puedo hacer para alcanzar la situación que deseo?). Puedo convertir la situación que deseo que sustituya al problema en una meta a conseguir y aplicar lo que aprendí cuando hablamos de las metas realistas²¹³.

Para dar con las posibles soluciones, el primer paso es buscar información por cualquier medio útil y consultar a expertos y conocidos y a personas que hayan superado

²¹¹ De ella hablaremos más en detalle en el Nivel Avanzado (ver apartado 7.4.2 del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”).

²¹² Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

²¹³ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

o tengan ese problema, ya que varias cabezas piensan mejor y tienen más información que una. Puedo encontrar mucha información en Internet.

Con cierta frecuencia creemos que ese problema sólo nos sucede a nosotros, pero la realidad es que casi siempre cada tipo específico de problema lo han tenido antes muchísimas personas (generalmente millones) y existe abundante información sobre el mismo y sus posibles soluciones.

De la información y opiniones recibidas suelen aparecer varias posibles soluciones. Puedo usar mi creatividad para ver si surge alguna nueva solución creativa que se aplique mejor a mi problema concreto. De todas las soluciones alternativas analizo las ventajas e inconvenientes de cada una y elijo la más óptima.

Puedo empezar aplicando soluciones más moderadas y si no funcionan voy probando con soluciones más drásticas hasta encontrar al final la solución adecuada. Empiezo intentando quitar la mancha con un poco de agua y si es necesario puedo acabar poniendo todo el vestido en la lavadora o incluso tirándolo a la basura y comprándome otro nuevo. Normalmente hay una solución para cada problema; es una cuestión de ir probando y experimentando.

A veces tenemos problemas que nos parecen muy grandes, sintiéndonos como David contra Goliat, o muy complejos, no sabiendo ni por dónde empezar. Nos da la sensación de que tenemos tantos cables enredados y con tantos nudos que no hay forma humana de arreglar ese entuerto y poner un poco de orden. En estos casos podemos coger sólo trozo del problema que nos resulte razonablemente fácil de manejar y luego ir a por otro. Empezamos por un nudo y cuando éste esté desanudado intentamos deshacer otro y así uno tras otro hasta que los cables estén en paralelo. Como dijo Julio César, “divide y vencerás”.

7.4.3. Necesidades estéticas

El tercer tipo de necesidades de la mente son las estéticas, ya sea en nuestro entorno, en la casa donde vivimos, en nuestro cuerpo o en el de los demás, en nuestra forma de vestir o en la de los demás, en los objetos, en el arte o lo que sea. Cuando algo nos parece bello de algún modo lo percibimos como que tiene armonía y características buenas y deseables, pudiendo conducir a sentimientos de atracción y bienestar emocional. A algunas personas sensibles a la belleza se les pueden incluso llegar a saltar las lágrimas de gozo cuando experimenta algo enormemente bello que les sobrecoge, como ver un paisaje muy bello o escuchar una pieza de ópera.

Esta necesidad también tiene su razón de ser evolutiva, ya que a menudo va unida a elementos que son favorables para nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Por ello, el tipo de paisajes que nos parecen más bellos suelen ser proclives para la vida. Por ejemplo, nos suelen gustar más los paisajes con desniveles que los planos, ya que en los

primeros nuestros ancestros tenían más perspectiva visual de sus posibles depredadores y de sus posibles presas a cazar y plantas a recolectar.

También nos suelen gustar los lugares frondosos, ya que en los mismos suele haber vegetales y animales para alimentarnos. Asimismo normalmente nos parecen más bellos los lugares con un grado de complejidad moderada, como una sabana, ya que son también los más favorables para la vida, pues si apenas hay vegetación ello quiere decir que apenas hay comida, mientras que si tiene una vegetación muy densa, como en las tupidas selvas ecuatoriales, la existencia es menos fácil que en otros lugares con una vegetación menos densa.

Lo mismo sucede con la belleza de las personas. Generalmente nos parecen más bellas las caras muy simétricas, dado que ello suele ir aparejado a genes más sanos y con más posibilidades de sobrevivir. Cuando nuestro cerebro ve una cara muy simétrica transmite el mensaje “Atención, fíjate en esta persona con esa cara hermosa porque es una buena oportunidad para tener hijos con ella, ya que si lo consigues tus hijos posiblemente heredarán sus genes sanos y de esa manera, si todo va bien, tus genes también se perpetuarán a través de tu descendencia con esa persona”. Según un estudio de Gillian Rhodes, las personas con caras más simétricas resultaron ser las que tenían mejor currículum en cuanto a carencia de enfermedades a lo largo de su vida.

Con la edad las caras de todas las personas van perdiendo simetría, además de que en nuestra piel van apareciendo arrugas y nuestros tejidos se van volviendo más fláccidos, todo lo cual nos parece menos bello porque nuestro cerebro lo capta y transmite un mensaje de “Esta persona ya está más mayor, es menos fértil, está menos sana y probablemente vivirá menos años que una joven, por lo que interesa menos tener hijos con ella”. También nos gustan las facciones que tienen unas proporciones intermedias, que no son ni muy grandes ni muy pequeñas, lo que según una teoría es porque también las asociamos inconscientemente a salud.

En cuanto al cuerpo femenino, nos parece bello cuando tiene curvaturas que indican que la mujer es fértil, por lo que solemos preferir los cuerpos de chicas jóvenes con suficiente pecho, glúteos y cadera. Ello hace que nuestro cerebro nos envíe un aviso algo así como “Stop. Fíjate bien en esa mujer porque es una oportunidad para la supervivencia de tus genes. Como esa mujer probablemente es fértil, si te apareas con ella tienes posibilidades de tener hijos y así perpetuar tus genes”. Y algo parecido sucede con los bellos cuerpos fuertes, sanos y musculados de algunos hombres, que activan un mensaje de “Si tienes un hijo con este hombre, tendrá más posibilidades de sobrevivir ya que su padre está fuertote y lo podrá proteger mejor, además de que hay bastantes posibilidades de que el hijo también salga fuerte y sano”.

También nos suelen gustar los edificios, construcciones y obras humanas que cumplan determinados cánones de simetría, complejidad moderada y ciertas proporciones. Asimismo podemos sentir el placer estético en obras creativas y en músicas, sonidos y movimientos armoniosos.

Para disfrutar del placer estético podemos hacer dos cosas: buscar experiencias que nos provoquen este tipo de placer y saborearlo. Las experiencias de tipo estético pueden ser tanto de tipo contemplativo como creativo. Las primeras suelen ser placeres de los sentidos y consisten en contemplar escenas u objetos bellos, como ir a la naturaleza a disfrutar de un bello paisaje, admirar una fachada bonita, escuchar una música hermosa o acudir a un espectáculo de danza.

En cambio, las experiencias creativas suelen ser placeres de hacer lo que nos gusta y consisten en llevar a cabo algo con lo cual sentimos que estamos creando belleza, como decorar nuestra casa, comprar la ropa que nos gusta, vestirnos a nuestro gusto, dibujar algo bello, hacernos un tatuaje o esculpir nuestro cuerpo en el gimnasio. Algunos individuos que tienen una fuerte necesidad estética van más allá y buscan profesiones en las que puedan autorrealizarse estéticamente, como arquitectos, decoradores, pintores, escultores, músicos, diseñadores gráficos, industriales o de moda. Y lo mismo podría decirse de bastantes personas que trabajan en el sector de la moda, tiendas de ropa, centros de estética o peluquerías.

Cuando vivimos dichas experiencias, las disfrutaremos más si las saboreamos tal como aprendimos cuando hablamos de los placeres de los sentidos²¹⁴ y de hacer lo que nos gusta²¹⁵, tomando conciencia lo más plenamente que podamos de ese placer y recreándonos en él. Si no podemos satisfacer nuestras necesidades estéticas en la medida en que querríamos, no nos queda más remedio que aceptarlo y reducir nuestro deseo de belleza.

7.4.4. *Sentido*

A veces no tenemos suficiente con vivir, sino que necesitamos saber para qué vivimos, qué sentido tiene nuestra vida. En ocasiones tenemos la necesidad de que nuestra vida transcienda, es decir, que contribuya a algo más grande que nosotros mismos. Para determinadas personas es una necesidad tan fuerte que dejan atrás las posesiones y comodidades de que disfrutaban para emprender otra vida que tenga sentido para ellos. Dichas personas tienden a ver las contrariedades desde una perspectiva positiva, ya que tienen un sentido, tal como explica Víctor Frankl en su libro “El Hombre en Busca de Sentido”.

Cada persona puede encontrar el sentido de una forma diferente. A menudo se encuentra haciendo algo que mejora la vida de otros seres o del mundo en general. A algunas personas les puede dar sentido volcarse en sus hijos y nietos, transcendiendo a través de ellos. Ciertos individuos lo encuentran en alguna causa más general, como un mundo más justo, luchar por la libertad y los derechos humanos, contribuir a que la gente necesitada pueda vivir con un mínimo de dignidad material, defender los derechos de los animales o salvar el medio ambiente.

²¹⁴ Ver el apartado 4.1.7. Los placeres de los sentidos.

²¹⁵ Ver el apartado 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta.

Me puedo encontrar a mí mismo en la búsqueda del sentido de mi vida y de mi misión en este mundo. Me permito escuchar mi interior más profundo y buscar la manera de canalizar esta necesidad dentro de mis posibilidades, intentando vivir de una manera que sea armoniosa con esa necesidad.

Una manera de hacerlo es colaborar con el Instituto del Bienestar en su misión de forjar un mundo más feliz a través de sus 3 objetivos: difundir el conocimiento científico sobre cómo mejorar la calidad de vida, convencer para que no dañen y promover la investigación para maximizar la felicidad y reducir los sufrimientos a la mínima expresión. Si quieres hacerlo puedes enviar un email a javierpaya@institutodelbienestar.com.

7.5. NECESIDADES DE ACCIÓN Y DE RECUPERACIÓN

Ya sabemos que a través de los sentidos recibimos información, a través de nuestra capacidad de aprendizaje la asimilamos, en base a ella razonamos, usamos nuestra creatividad y tomamos decisiones. Nuestros pensamientos, emociones, deseos y la activación de nuestra mente y nuestro cuerpo nos ayudan a ponerlas en práctica. Pero la finalidad de todos esos engranajes internos es una: que la máquina se ponga en movimiento y actúe para satisfacer nuestras necesidades. Por ello, la actividad y el trabajo son una necesidad fundamental en nuestra vida. Necesitamos no sólo realizar acciones para conseguir unos resultados concretos relacionados con nuestras necesidades, sino que además muchas veces necesitamos hacer bien las cosas.

Trabajar en algo que nos gusta es placentero, enriquecedor y autorrealizador. Al mismo tiempo, supone un desgaste mental, del mismo modo que en un coche se van desgastando sus componentes debido a su uso. Probablemente sea por esta razón que la naturaleza nos ha dotado de un sistema de recuperación mental llamado ocio, es decir, actividades divertidas que nos hacen desconectar del trabajo. Al focalizar nuestra mente en ellas, dejamos descansar los circuitos neuronales que solemos usar para trabajar y pasamos a usar otros. El ocio nos renueva, nos recarga y nos refresca mentalmente, dejándonos listo y en condiciones para seguir trabajando.

Tanto trabajo como ocio pueden ser muy divertidos y seremos más felices si tenemos clara esta realidad. Si me han transmitido la creencia de que la vida es dura y de que algo falla cuando parece demasiado fácil, placentera o divertida, puedo desmontarla pensando en las personas a las que les apasiona su trabajo, su ocio y su vida en general. La vida puede ser una aventura en que se suceden diferentes tipos de experiencias interesantes y fascinantes.

Por otro lado, el ocio no es suficiente para recuperarnos del desgaste, porque también

es actividad y toda actividad, sea de trabajo u ocio, consume energías, suele conllevar cierto nivel de tensión, desgasta nuestros órganos y recalienta todo nuestro organismo en general. Sería inviable estar en actividad constantemente, ya que en ese caso nuestro organismo se destruiría con cierta rapidez del mismo modo que una máquina que funciona sin parar y no tiene sistema de enfriamiento se estropea pronto. Por tanto, necesitamos algún mecanismo adicional que sea efectivo para nuestra recuperación y regeneración. La naturaleza es sabia y nos ha dado otros dos: el descanso y el sueño.

Una clave para nuestra calidad de vida es mantener el equilibrio entre acción e inacción, actividad y pasividad, esfuerzo y recuperación. Un posible equilibrio podría ser dedicar 8 horas al trabajo, 8 horas a dormir y 8 horas al tiempo libre, de las cuales 4 horas para transporte, tareas domésticas y otras tareas productivas y 4 horas para ocio y descanso. Este es un ejemplo, pero cada persona puede buscar su punto de equilibrio.

7.5.1. Trabajo satisfactorio

Necesitamos realizar actividades productivas, lo que nos permite sentirnos útiles, y además necesitamos que dichas actividades estén preferiblemente en línea con nuestras capacidades, gustos e inclinaciones. ¿Intento hacer lo que me gusta o incluso lo que me apasiona? En la medida de mis posibilidades en cada momento puedo buscar cosas que me fascinen y me hagan vibrar.

Cuando hago algo que me gusta de verdad y me concentro en ello puedo entrar en un estado de flujo. Casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez si me fundo con ella. La aplicación de la conciencia focalizada a mi trabajo me ayuda a entrar en estado de flujo.

Si tengo la creencia de que la felicidad se consigue no trabajando, no haciendo nada, estando siempre de vacaciones y con mucho ocio, de que sólo con el ocio, la relajación, la inacción y la pasividad puedo conseguir la felicidad, puedo desmontarla pensando en esas personas que conocemos por la televisión o las revistas que tienen tanto dinero que podrían optar libremente por retirarse a una vida ociosa y que sin embargo prefieren seguir trabajando, como la mayoría de empresarios, directivos, actores o cantantes de éxito.

De hecho, está demostrado científicamente que el trabajo, sobre todo si es gratificante y se ajusta a nuestras capacidades, es una fuente de satisfacción y autorrealización, ya que tener parte de las horas del día ocupadas con una actividad productiva nos hace sentirnos útiles y bien, además de permitirnos usar nuestras capacidades, aprender, relacionarnos, entretenernos, crear, ayudar a los demás y tener la sensación de que estamos aportando algo positivo a la sociedad. El trabajo puede llenarnos (en parte). Si estamos desempleados a pesar de que nos gustaría trabajar probablemente ello esté siendo una causa de malestar, por lo que nos convendrá que trabajemos con este “tema

específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado²¹⁶.

Trabajar en algo con lo que disfrutemos

¿Estoy satisfecho con mi situación laboral? Si no lo estoy, podré mejorar mi nivel de autorrealización si trabajo esta área de mi vida. El investigador y excatedrático de psicología social de la Universidad de Oxford Michael Argyle afirma que “hay una relación muy estrecha entre la satisfacción con el trabajo y la satisfacción con la vida en general”.

Para encontrar nuestra autorrealización en el trabajo conviene ser conscientes de que no todos estamos diseñados genéticamente de la misma manera, sino que dentro de la especie humana estamos diseñados para la especialización del trabajo, de forma que cada persona tiene unas capacidades innatas para ciertas tareas y una carencia de capacidades para otras, pues no se puede ser bueno en todo.

Las energías y recursos son limitados y por ello en la naturaleza cuando se desarrolla una capacidad suele ser a costa de otra. No se puede tener la fuerza y corpulencia del elefante y al mismo tiempo la velocidad del guepardo, como tampoco se puede estar adaptado a las temperaturas polares como los osos polares y al mismo tiempo a climas extremadamente cálidos como los camellos.

Del mismo modo que la naturaleza ha creado especialización entre especies también la ha creado entre individuos dentro de la especie humana y ello ha contribuido a que ésta haya sobrevivido hasta la actualidad. Hay personas muy aptas por naturaleza para actividades físicas y deportes, otras son por naturaleza “manitas” y son buenos para reparar y construir instrumentos, algunas son buenas para cuidar de otras personas, las hay que son especialmente habilidosas para cuidar de sus crías, otras para crear e inventar, o para explorar, o para aprender e investigar y analizar el mundo que les rodea o lo que sea. Algunas son buenas para dirigir mientras que otras necesitan alguien que les dirija.

Normalmente aquellas tareas para las que estoy diseñado se me dan especialmente bien y me causan especial placer, por lo que contribuirá a mi autorrealización si me conozco a mí mismo y me encuentro en el plano profesional. Para descubrir aquello para lo que estoy hecho, para lo que tengo más inclinaciones y capacidades, puedo volver a mi infancia y recordar qué es lo que realmente me gustaba hacer en mi tiempo libre de forma natural, sin estar influenciado por nadie. ¿A qué jugaba y qué actividades hacía de niño cuando podía elegir libremente? También puedo fijarme en qué tipo de ocio me gusta, pudiendo ver si sería posible convertir mi ocio en trabajo. En el Nivel Avanzado encontraremos más pistas para descubrir nuestra vocación o vocaciones y orientar nuestra vida profesional hacia ello²¹⁷.

²¹⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.A. Pérdida de trabajo.

²¹⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1. Trabajo satisfactorio.



Al mismo tiempo, para ser feliz también conviene tener en cuenta que por mucho que nos guste el tipo de trabajo que hacemos, la realidad es que parte de las tareas que tengamos que hacer muy probablemente resultarán poco motivadoras y gratificantes. Si tenemos la creencia de que es difícil para nosotros hacer tareas poco agradables, aunque nos beneficien, nos convendrá cuestionárnosla.

Mantener la motivación y la actitud positiva

Por otro lado, si mantenemos la motivación por nuestro trabajo ello nos ayudará a disfrutar y poder rendir. Cuando la motivación baja, puede que se trate de una situación temporal y ya volverá a subir de nuevo. Quizás es que necesitamos unas vacaciones. Tal vez nos convenga tomar conciencia de todas las ventajas y cosas positivas que tiene nuestro trabajo, intentar disfrutar del mismo y valorarlo en la medida de lo posible. Nos ayuda a estar motivado el sentirnos agradecidos en todo momento por tener un empleo. Según las investigaciones que se han realizado, el simple hecho de tener un puesto de trabajo contribuye considerablemente a nuestro bienestar personal. Podemos valorar también todo lo que estamos aprendiendo, la experiencia y habilidades que vamos atesorando, cómo nos cualificamos y mejora nuestro currículum y las necesidades sociales, creativas y de otro tipo que nos cubre.

Si la falta de motivación es muy prolongada, es posible que no estemos haciendo lo que encaja con nosotros. En ese caso, podemos intentar variar el contenido del puesto de trabajo, buscar otro puesto dentro de la misma empresa, cambiar de empresa o de tipo de trabajo. Un buen career counselor o experto en orientación vocacional nos puede ayudar.

También nos sentiremos mejor con nuestro trabajo si tenemos una actitud positiva en el mismo, viendo los obstáculos como retos, las frustraciones como ocasiones para practicar la paciencia, lo que otras personas están haciendo o dejando de hacer como oportunidades para practicar la comunicación y la asertividad y las luchas por el poder como ocasiones para observar los efectos de los deseos intensos y la aversión en otras personas y en mí mismo.

Cultivar el equilibrio en el trabajo

Nos ayudará a optimizar nuestra calidad de vida si cultivamos el equilibrio y la moderación también en nuestra vida profesional. No se suele escuchar a la gente en su lecho de muerte decir que le hubiese gustado trabajar más. Podemos hacer un esfuerzo razonable, pero generalmente no nos sentará bien el sobreesfuerzo, sobre todo si es continuado. A veces las circunstancias de la vida nos llevan inevitablemente a forzar, pero es saludable intentar que ello sea excepcional, ya que estamos programados por la naturaleza para hacer sobreesfuerzos sólo en momentos críticos.

Cuando más disfrutamos de nuestra actividad y entramos en estado de flujo es cuando nuestras capacidades están de acuerdo con el reto que estamos abordando. Si nuestras capacidades están por encima podemos sentir aburrimiento, mientras que si están por debajo probablemente tendremos estrés. Podemos buscar, por tanto, la franja de en medio, intentando hacer un trabajo razonable, moderado, fluido, normalmente disfrutando. Si estoy excesivamente volcado y obsesionado con el trabajo a costa de mi ocio o mis relaciones o soy muy perfeccionista ello puede limitar seriamente mi bienestar y provocarme una tensión constante y agotamiento, por lo que me sentiré mejor si hago un trabajo con esos “temas específicos”, que trataremos más a fondo en el Nivel Avanzado²¹⁸

Buscar un buen ambiente laboral

El buen ambiente laboral también influye en que nos sintamos a gusto, por lo que nos convendrá intentar trabajar en un lugar al que nos apetezca ir cada mañana al levantarnos y con el que nos quedemos satisfechos cada noche al acostarnos. Conseguirlo no siempre es fácil, pero podemos hacer dos cosas. La primera es contribuir a crear ese ambiente agradable, dentro de nuestras posibilidades en función del poder de decisión que tengamos. Aunque tenga poco poder de decisión, como mínimo puedo tratar bien a los demás e intentar ser un trabajador fiable, responsable, buen profesional, razonablemente productivo, eficiente y motivado para realizar un trabajo bien hecho, lo que ayudará a construir un ambiente de respeto y confianza.

Si soy jefe, ¿intento dar un buen trato a mi equipo? Puedo esforzarme en mostrar actitudes positivas y evitar las negativas, como el enfado, con un estilo equilibrado que no sea ni duro ni blando, sino orientado a una razonable productividad y calidad y respetuoso a la vez. Si quiero que un colaborador mejore algo, se lo puedo comentar con calma y asertividad, si es necesario una con actitud seria, y tomar las medidas oportunas.

²¹⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a las conductas, el 4.2.2.1.B. Perfeccionismo y el 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva.

Si es conveniente cortar la relación laboral se puede cortar, pero con respeto.

Puedo mostrar interés por el bienestar y la calidad de vida de las personas y hacer lo posible para que los empleados estén reconocidos, remunerados de forma razonable y con un horario y condiciones de trabajo también razonables. Puedo asimismo intentar que lo que dependa de mí funcione de una forma meritocrática, justa y honesta, buscándose el beneficio mutuo, así como promover un ambiente de relaciones pacíficas y cordiales. Si lo deseo, puedo ir un paso más allá y dar un grado de flexibilidad razonable en horarios, vacaciones y otros aspectos, dar la autonomía que pueda y ser sensible con las necesidades particulares de cada empleado.

La segunda solución es más drástica y consiste en que, cuando considero que el ambiente no me sienta bien y no tengo influencia para cambiarlo, intentar trabajar en otro departamento o empresa en que crea que el ambiente es más compatible conmigo.

Una situación que daña mucho el ambiente laboral y el bienestar del que lo sufre es el acoso laboral, que consiste en recibir ataques de tipo psicológico, por lo que si soy víctima de él me convendrá afrontar este “tema específico”²¹⁹. Si a pesar de aplicar todas las pautas hasta aquí explicadas me siento insatisfecho con mi vida laboral, en el Nivel Avanzado también daremos pistas para salir de esa situación²²⁰.

Disfrutar del trabajo no remunerado

Puedo intentar disfrutar también con mi trabajo no remunerado, como pueden ser actividades altruistas para ONGs o personas necesitadas, el cuidado de mis hijos, las tareas domésticas, el tiempo para solucionar problemas varios o decorar y hacer obras en mi vivienda. Son tareas no remuneradas, pero productivas, ya que tienden a un resultado. Las puedo seleccionar con cuidado y analizar bien si realmente las quiero hacer y si merece la pena y una vez decidido realizarlas, intento disfrutarlas y autorrealizarme en ellas.

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,

²¹⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.B. Acoso laboral.

²²⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.C. Insatisfacción laboral.

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. ¿Funciona 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, agra-

dezco el hecho de poder tener unos días libres en que tendré más tiempo para poder hacer actividades que me apetecen. 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 Avanzado²²¹.

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 permite 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 se van acumulando y haciendo mayores y el organismo me 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.

²²¹ 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.



La diferencia entre el descanso y las 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 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 Avanzado²²².

7.5.4. Sueño reparador

Necesito dormir para recuperarme. Es más: necesito dormir horas suficientes y de calidad.

²²² 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.

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 meditación²²³ 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 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.

²²³ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

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, razonando, 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 negativos²²⁴.

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”²²⁵, que trataremos en el Nivel Avanzado, ya que necesitamos dormir bien para funcionar adecuadamente durante el día.

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.

²²⁴ Ver el apartado 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables y el 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

²²⁵ 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.

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 mismo²²⁶. 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 creencia irracional de que mis necesidades, derechos y sentimientos no cuentan, 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.

²²⁶ Ver el apartado 4.1.2. El amor.



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 acompañó 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 Avanzado²²⁷.

Aceptarme y valorarme

Me acepto y me valoro como soy, en la totalidad y en cada una de mis partes, salvo en mi lado abusivo. 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. Sobre todo es importante cambiar todo tipo de conductas que causen daños

²²⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.A.Masoquismo.

a inocentes. 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 Avanzado²²⁸.

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 demás²²⁹. 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 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 arrasan 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

²²⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.C. Preocupación por los defectos físicos.

²²⁹ En el Nivel Avanzado aprenderemos a hacer un trabajo específico para superar total o parcialmente las tendencias de nuestra personalidad que obstaculizan nuestro bienestar.

me será más fácil²³⁰.

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 Avanzado²³¹.

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 personal²³². 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 culpa²³³, vergüenza²³⁴ y autocastigo, y en vez de ello desarrollo la aprobación, la comprensión, la compasión²³⁵ y el perdón²³⁶, al mismo 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.

Crear me un padre interior a mi gusto

²³⁰ Ver el apartado 7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción.

²³¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

²³² Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

²³³ Ver el apartado 4.2.2.5. La culpa.

²³⁴ Ver el apartado 4.2.2.6. La vergüenza.

²³⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

²³⁶ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

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 adulto²³⁷. 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 autoexprese, 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 sujetan 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 espacio podemos llegar a sentir una sensación de agobio y asfixia, del mismo modo que si tenemos poca relación con los demás podemos sentir una sensación de soledad.

Ese espacio es un suelo fértil del que fácilmente salen plantas fructíferas en forma de ideas, creaciones e innovaciones. Las grandes ideas de personas que han influido en la humanidad frecuentemente han surgido en esas fases de introspección, de contemplación, de reflexión personal y de atención indirecta, como cuando Newton descubrió la Ley de la Gravedad al ver caer una manzana mientras estaba apoyado en un árbol con actitud contemplativa. A menudo es en esos momentos en que nos damos cuenta de necesidades que no tenemos cubiertas, de nuestras carencias y angustias existenciales y nos surgen inspiraciones de cómo mejorar y orientar nuestra vida. Además, nos permite descansar

²³⁷ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

del desgaste que suponen las relaciones. Es lógico que tengamos esta necesidad, ya que tiene una función evolutiva que nos ayuda a nuestro éxito biológico como especie.

Cada cual necesita un equilibrio diferente entre estar con los demás y estar consigo mismo, del mismo modo que determinadas personas son más extrovertidas y otras más introvertidas. ¿Cuánta necesidad de espacio propio tengo yo? La clave es ser coherente con lo que necesito, lo cual puedo conseguir si me conozco a mí mismo y busco mi franja de equilibrio. Para ello a veces puede ser una buena idea reservar un tiempo y un espacio para estar conmigo mismo en la medida en que quiera y pueda. Si me gusta estar a solas conmigo y con la naturaleza de vez en cuando, es muy saludable que lo haga, yendo a un parque, a la playa, a un bosque o una montaña.

Si en algún momento siento que me vendrían muy bien unos días de retiro a algún lugar donde pueda estar solo o con una compañía que respete mis momentos para estar en silencio y con mis pensamientos, me puedo plantear hacerlo. Puede ser una experiencia muy renovadora, equilibradora y provechosa. Puedo aprovechar esos días de retiro para practicar la meditación y otras técnicas del bienestar personal.



A veces no es posible cubrir esta necesidad, sobre todo cuando trabajamos y tenemos hijos pequeños de los que cuidar, de modo que casi no nos quede tiempo para nosotros. En este caso no habrá más remedio que aceptar nuestra carencia, no desear intensamente nuestro espacio y ser lo más felices que podamos con esa realidad, que muy probablemente durará sólo unos cuantos años, hasta que los hijos sean más mayores, intentando disfrutar lo máximo posible de la infancia de éstos.

Muy relacionada con la necesidad de espacio propio está la de intimidad o privacidad, que consiste en mantener en nuestra esfera privada y no pública aquella parte de nuestra vida que no deseamos que sea observada por los demás. Dentro de nuestro “ámbito privado” pueden encontrarse informaciones confidenciales, relaciones, salud,

correo, comunicaciones electrónicas privadas, sentimientos, cosas que hemos dicho o hecho, etc. Incluiría que no se difundan informaciones sobre nosotros que no queramos, o imágenes nuestras, o que no se nos difame o calumnie o de algún modo se atente contra nuestro honor y prestigio. También podría incluir la necesidad de anonimato.

La mejor manera de cubrir esta necesidad es con la discreción, intentando mantener nuestra vida y actos personales fuera de la vista del público y controlando el flujo de información sobre nosotros mismos.

7.7. NECESIDADES DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Tal como afirma el investigador de la felicidad David Myers, “tenemos una necesidad de sentirnos conectados con los demás”, la cual es importante para la mayoría de personas. Se trata de una necesidad biológica que existe desde que el hombre es hombre e incluso mucho antes, cuando todavía éramos homos erectus, homos habilis, australopithecus o incluso otras especies más antiguas de primates organizados en bandas, ya que para todos ellos las relaciones han sido un mecanismo muy útil para la supervivencia y la reproducción.

Para poder sobrevivir un tiempo lo suficientemente largo como para dejar nuestros genes a través de nuestra descendencia ha sido necesario contar con otras personas que nos protegiesen, nos cuidasen y nos ayudasen en momentos en que no nos podíamos valer por nosotros mismos, como momentos de enfermedad o de accidente. Y ello todavía sigue siendo así.

Por eso las relaciones satisfactorias con los demás nos enriquecen tanto material como emocionalmente, siendo como un manto cálido que nos abriga y reconforta. Nos suele gustar relacionarnos con los demás y que dichas relaciones sean de apoyo mutuo, cuidado mutuo y protección mutua. Nos suele gustar amar y ser amados, así como dar y recibir cariño, ayuda, reconocimiento y respeto. Nos gusta la comprensión, la aprobación, la armonía, la atención, la comunicación y la aceptación. ¿Hay en mi vida suficiente amor y son mis relaciones suficientemente satisfactorias? Si no es así, podré mejorar mi felicidad y la de los demás si cultivo esta dimensión de mi persona.

Ahora bien, para ser feliz conviene tener claro que la necesidad de relaciones no es para nada de una necesidad absoluta y que también se puede encontrar un nivel muy alto de felicidad en la soledad. Así, el experto en budismo tibetano Alan Wallace cuenta en su libro “Buddhism with an attitude” el caso de un ermitaño tibetano al que conoce bien que le dijo sin pretensión alguna (vivía solo y tranquilamente en su ermita si pretender nada de nadie) que había vivido durante 20 años en un estado de éxtasis constante.

Por tanto, se puede encontrar la felicidad tanto con muchas relaciones, como con pocas o incluso con ninguna. Ahora bien, si tengo un tipo de vida solitaria y ello no me satisface o si tengo una sensación de soledad y de no ser amado, mi felicidad mejorará si

hago un trabajo con estos “temas específicos”, que trataremos en el Nivel Avanzado²³⁸.

Si nuestra opción es cultivar relaciones, a continuación podremos aprender cómo conseguir que sean satisfactorias.

7.7.1. Las bases de las relaciones satisfactorias

Las bases para tener relaciones satisfactorias son tres: (1) tener pensamientos sociales positivos que favorezcan las relaciones, es decir, creencias y concepciones positivas sobre el ser humano y sobre las relaciones; (2) tener sentimientos sociales positivos, es decir, amar y reducir los sentimientos negativos, como el sentimiento de no ser querido, el enfado, la inseguridad social, el odio o el desprecio; y (3) tener conductas y actitudes sociales positivas que agraden a los demás.

7.7.1.1. Pensamientos sociales

El primer pilar son los pensamientos sociales positivos sobre las personas nutritivas. Los que tienen sentimientos y conductas más positivos hacia los demás los tienen porque internamente suelen creer que la mayor parte de personas son honestas y fiables. En cambio, los que tienen actitudes negativas más bien suelen creer lo contrario, siendo escépticos sobre la bondad de las intenciones y sentimientos de la gente, lo que les lleva a ser desconfiados.

Una creencia irracional que nos puede limitar mucho en nuestras relaciones es pensar que hay más miserias y menos bondad en el ser humano de lo que realmente hay. Es cierto que se cometan abusos, injusticias o incluso cruelezas. También que hay personas que son mentirosas, manipuladoras, incumplidoras, corruptas o de algún modo nocivas, tóxicas o poco fiables. Asimismo existen determinadas injusticias mantenidas por la mayor parte de determinadas sociedades. Dañar a los demás es un fenómeno que existe en el género humano y en otras especies.

Pero también es verdad que hay personas que luchan contra todo ello y que ayudan a los demás. Ello coincide con el hecho de que el ser humano desarrolla por naturaleza la empatía y la compasión desde su infancia, mecanismo por el cual tendemos a sentirnos mal si otros sufren, sobre todo si sufren mucho, así como la necesidad de solidaridad y altruismo. Además, tiene una tendencia natural a sentir afecto por los demás, especialmente con las personas con las que trata.

²³⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.D. Soledad insatisfactoria y el apartado 4.2.2.4.C. Sensación de soledad y de no ser amado.



El Psicólogo Martin Hoffman, de la Universidad de Nueva York, ha desarrollado un modelo de desarrollo de la empatía que ha sido respaldado por la investigación científica. Según este modelo, los niños de forma natural desarrollan la empatía a finales de su primer año. Tras el primer año, frecuentemente tratan de ayudar a otras personas que se sienten mal, usando tácticas que les ayudaron a ellos previamente, como ofrecerles su muñeco o llevar al niño a su madre. Antes de cumplir los dos años de edad los niños comprenden que cada cual tiene sus emociones internas, desarrollando una preocupación empática por los demás, comprensión y conductas de apoyo.

Ello coincide con un estudio realizado sobre la guerra de Corea, que incomodó al Ejército de Estados Unidos, ya que descubrió que casi la mitad de los soldados americanos nunca disparan con sus armas durante el combate. Muchas personas no quieren o incluso no pueden matar a otras. Probablemente por ello a los soldados se les suele dar tanto adoctrinamiento militar, para intentar conseguir que en la guerra vayan en contra de su naturaleza profunda.

Otro experimento fue el de Milgram sobre obediencia a la autoridad que tuvo lugar tres meses después de que Adolf Eichmann fuera juzgado y condenado por crímenes contra la humanidad durante el nazismo. El psicólogo de la Universidad de Yale Stanley Milgram ideó este experimento para responder a la pregunta: ¿podría ser que Eichmann y su millón de cómplices en el Holocausto sólo estuvieran siguiendo órdenes?

El experimento consistió en asignar a una serie de personas que participaban en el experimento el rol de “maestro”, que consistía en hacer preguntas a otras personas que también participaban (los “alumnos”) y en presionar a los “maestros” para aplicar descargas eléctricas (que eran simuladas, pero los “maestros” pensaban que eran reales). Los “maestros” hicieron lo que Milgram esperaba de ellos y aplicaron descargas eléctricas, obedeciendo a la autoridad, pero muchos se sentían incómodos al hacerlo y todo el mundo paró en cierto punto y cuestionó el experimento, quedando patente que

el experimento era contrario a los fuertes imperativos morales de los voluntarios de no dañar a otros. Ello probaría que muchas de las cruelezas que han cometido las personas en realidad han sido contra lo que les dictaba su interior.

Con cierta frecuencia las personas cambian de actitud, se arrepienten, evolucionan y dejan atrás determinadas pautas desconsideradas hacia los demás. Y lo mismo sucede a nivel de sociedades. En las últimas décadas bastantes de ellas están abandonando e incluso rechazando cada vez más prácticas que causan sufrimiento a los demás, como pegar y humillar a los niños, someter a las mujeres, maltratar a los animales en espectáculos públicos y un largo etcétera.

Por otro lado, casi siempre (con la excepción de una pequeña minoría de sádicos) la gente cuando hace daño no suele hacerlo con la intención de causar el sufrimiento que inflige, sino con otra intención positiva, como obtener algún tipo de beneficio personal o la satisfacción de creer que están haciendo algo positivo. Con cierta frecuencia tiene lugar una mezcla de intenciones y emociones, como el deseo de enriquecerse, aunque sea a costa de explotar a los demás, pero al mismo tiempo un sentimiento de culpa por hacerlo o compasión hacia las personas explotadas.

El doctor en genética molecular y monje budista Matthieu Ricard aconseja en su libro “En Defensa de la Felicidad” que cuando alguien hace daño a los demás lo veamos más como un enfermo que como un enemigo, como alguien que necesita ser curado de su estado mental más que castigado, distinguiendo entre paciente y la enfermedad y sintiendo compasión por el primero y un deseo por que se libere de la segunda. Ello no es incompatible con la repulsa por el daño causado y la tristeza por el sufrimiento causado. Si un loco ataca al doctor, se le intentará poner bajo control y curarlo, pero no se espera que el doctor pegue a sus pacientes.

Generalmente las personas dañinas, incluso los dictadores más duros, son prisioneros de un estado mental negativo que no es inherente a ellos. Están en cierto modo dominados por unas pautas que no han solidamente elegido, pero que pueden cambiar, como ya vimos cuando hablamos de sustituir las creencias. ¿Quién sabe cómo serán dentro de 20 años?

De hecho, algunas personas hacen cambios radicales en su vida y pasan de ser criminales crueles a grandes benefactores de la sociedad, como el gran emperador indio Asoka, que según fuentes históricas pasó de ser un guerrero sanguinario y cruel que acabó con la vida de muchas personas y torturó a sus presos a un arrepentido gobernante pacífico que difundió la doctrina de la no violencia y se dedicó a mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus súbditos, llegando incluso a crear hospitales para animales y a extender el vegetarianismo.

Otras creencias irrationales negativas sobre los demás y las relaciones

Existen otras creencias negativas sobre los demás y las relaciones que nos obstaculizan el relacionarnos satisfactoriamente, como pensar que nos excluyen, nos rechazan o nos desprecian cuando en realidad no es así, que somos inferiores o superiores a otros, que

necesitamos de forma absoluta a otras personas o relaciones o por el contrario que las relaciones nos aportan poco o nada. Si tenemos alguna de estas creencias u otras similares, nos convendrá desmontarlas, tal como explicamos al hablar del pensamiento social irracional²³⁹.

Por último, comentar que también está muy extendido el hábito mental de pensar más en las cosas que no nos gustan de los demás que en las que sí nos gustan, por lo que seremos más felices y nos relacionaremos mejor si cada vez que descubramos que nuestra mente está produciendo pensamientos negativos sobre una persona o grupo de personas focalizamos conscientemente nuestra conciencia en enumerarnos aspectos que nos gustan de esa persona o grupo.

7.7.1.2. Sentimientos sociales

Los sentimientos sociales positivos son aquellos que nos ayudan a tener relaciones satisfactorias y podemos aumentarlos si cultivamos el amor y reducimos todo lo que podamos los sentimientos sociales negativos.

La esencia de la relación satisfactoria es el amor, el afecto, que nos genera buenos sentimientos hacia ellos, de modo que deseemos sinceramente el felicidad de los demás y que las cosas les vaya de forma satisfactoria. Puedo aumentarlo si lo cultivo, tal como ya hemos aprendido²⁴⁰. Ello no sólo me hace sentir bien, sino que suele generar una expresión tanto verbal como no verbal en consonancia y ello es captado por las otras personas, de forma consciente o muchas veces inconsciente, haciendo que tiendan a reaccionar también con sentimientos y actitudes positivos, cordiales y respetuosos. Es como lanzar una pelota contra una pared, que rebota y vuelve hacia mí.



²³⁹ Ver el apartado 3.2.1.8. Pensamiento social irracional.

²⁴⁰ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

Cuanto más cultive el amor, más amor daré y recibiré, pero aunque no lo cultive igualmente sentiré afecto por otras personas con las que trato y otras personas que me tratan sentirán afecto por mí, ya que de forma genética tendemos a sentir cariño por aquellas personas a las que tratamos al cabo de cierto tiempo. Cuanto más tiempo se tratan las personas, mayor es el aprecio que tiende a generarse. De ahí que sea cierto el dicho “el roce hace el cariño”.

Al mismo tiempo, mejoraremos nuestras relaciones si reducimos nuestros sentimientos sociales negativos. Uno de ellos es el sentimiento de no ser querido o de no ser suficientemente querido a pesar de recibir afecto, lo cual además de hacernos sentir mal nos lleva a apartarnos de la gente, tal como explicaremos en el Nivel Avanzado²⁴¹.

Otros sentimientos que limitan nuestras relaciones son los sentimientos de inseguridad, ansiedad social, desconfianza o timidez hacia las personas en general o hacia determinados tipos de personas o situaciones sociales en particular sin que exista una amenaza real. Hacen que en vez de acercarnos con confianza a la gente y desarrollar las relaciones con naturalidad, coloquemos distancia y mostremos una actitud desconfiada o a la defensiva.

Aunque no existe una fórmula universal, en general seremos más felices si buscamos el equilibrio en las relaciones, evitando el extremo de la desconfianza, la evitación o la falta de interés por las personas y el otro extremo de la dependencia de las mismas. Entre el distanciamiento y la posesividad existe una franja intermedia.

Si tuvimos alguna experiencia traumática con alguna persona o si en nuestro entorno familiar hemos aprendido una actitud de evitar, rehuir, colocar distancia o de timidez frente a las personas es posible que adoptemos esa actitud, basada en la creencia irracional de que las personas o determinadas situaciones sociales son una amenaza cuando en realidad nuestra vida y nuestra integridad física no peligran.

La buena noticia es que podemos ir deshaciendo gradualmente esta inseguridad social si aplicamos regularmente las técnicas que aprendimos cuando hablamos de gestionar la sensación de miedo y ansiedad²⁴². Si soy tímido o retraído o tengo una gran tendencia al aislamiento, la soledad, la introversión o la desconfianza, o si tengo problemas de convivencia no deseada, y tras aplicar las técnicas que aquí se explican no consigo deshacer esta tendencia, probablemente mejoraré mi bienestar si hago un trabajo más a fondo con estos “temas específicos”, que trataremos con más detalle en el Nivel Avanzado²⁴³.

Tampoco nos hace sentir bien caer en el otro extremo de la dependencia, la adicción y el aferramiento a las relaciones, que es la necesidad absoluta de determinadas personas

²⁴¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4.C. Sensación de soledad y de no ser amado..

²⁴² Ver el apartado 4.2.2.1. El miedo y la ansiedad.

²⁴³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.A. Timidez, 7.7.1.3.F. Desconfianza excesiva, 7.7.1.3.G. Introversión muy acusada, 7.7.1.3.D. Soledad insatisfactoria y 7.7.1.3.E. Convivencia no deseada.

o relaciones, ni en la llamada codependencia, que es la necesidad absoluta de que otras personas dependan de nosotros. Todo ello es diferente al amor, genera malestar y puede acabar dañando las relaciones. Por ello, si detecto en mí una tendencia a la dependencia o la codependencia, además de aplicar lo que hemos aprendido para gestionar nuestros deseos intensos²⁴⁴, me convendrá hacer un trabajo en profundidad para superar estos “temas específicos”, que también trataremos en el Nivel Avanzado²⁴⁵.

Otro tipo de sentimientos que pueden hacer mucho daño en las relaciones son los de enfado, odio, desprecio, asco o envidia hacia los demás, así como la frustración cuando ésta la descargamos negativamente en ellos.

La tensión emocional, aunque se haya producido por causas que no tengan nada que ver con las relaciones, también afectan a las mismas, ya que cuando mostramos una expresión facial y corporal contraída, así como un tono de voz tenso, ello puede ser interpretado por otras personas consciente o inconscientemente como hostilidad, pues la hostilidad y agresividad también se caracterizan por esas expresiones no verbales tensas.

La buena noticia es que todas esas sensaciones negativas las podemos reducir o incluso eliminar si aplicamos las técnicas que aprendimos para gestionar las emociones negativas²⁴⁶.

7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales

Para cultivar unas relaciones armoniosas es fundamental tener conductas y actitudes sociales positivas hacia los demás. Las conductas sociales son cómo nos comportamos con los demás. Las actitudes sociales son una predisposición aprendida a comportarnos de una manera determinada frente a alguien, soliendo incluir una componente de pensamientos y sentimientos que nos predisponen a favor o en contra de las personas o las situaciones sociales.

Esas conductas y actitudes sociales son positivas cuando gustan a los demás y por tanto favorecen las relaciones satisfactorias. También se le llaman habilidades sociales y pueden desarrollarse a base de irlas practicando una y otra vez. Ed Diener, conocido por “Doctor Felicidad” y una de las figuras más reconocidas en la investigación de la felicidad, afirma que “es importante trabajar con las habilidades sociales para ser feliz”.

¿Qué tal son mis habilidades sociales? ¿En qué medida agrado a los demás? Independientemente de cómo sean esas habilidades en el presente, podemos desarrollarlas cultivando actitudes que gusten a los demás y tratando a los demás como nos gusta que nos traten a nosotros y sobre todo como les gusta que les traten a ellos, pero al mismo

²⁴⁴ Ver el apartado 4.2.2.13.

²⁴⁵ Ver en el libro La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.H. Adicción a las relaciones.

²⁴⁶ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

tiempo siendo al mismo tiempo fieles a nosotros mismos.

Conviene aclarar que no es necesario mostrar siempre una actitud positiva y agradable hacia los demás. A veces nos sometemos a esa exigencia que dice que siempre tenemos que ser agradables y que es importante gustar a los demás sin importar cómo nos sentimos, por lo que no tenemos derecho a estar enfadados, frustrados, decepcionados, tristes o lo que sea. Si me sacudo de encima esta creencia irracional me sentiré desahogado como cuando me desabrocho un cinturón que me está apretando. Además de que esa supuesta obligación no tiene ningún fundamento, en realidad expresar lo que sentimos puede ser positivo, ya que nos ayuda a liberarnos y a comunicar honestamente nuestros sentimientos, siempre que no ataquen el valor personal y la seguridad de los demás, es decir, de forma asertiva.

Con todo, tal como aconseja John Gottman, uno de los investigadores más reputados a nivel mundial sobre el campo de las relaciones humanas, para desarrollar unas relaciones satisfactorias y nutritivas es conveniente que tengamos como mínimo cinco interacciones positivas por cada una negativa.

Una manera de desarrollar las habilidades sociales es observar qué actitudes agradan a los demás y cuáles les molesta. Otra manera es fijarnos en aquellas personas que nos resultan más agradables a nosotros y a los demás y darnos cuenta de por qué los son, es decir, descubrir qué actitudes tienen exactamente esas personas que las convierten en atractivas y que hacen que nos guste tratar con ellas. Si lo hacemos, probablemente nos daremos cuenta de que las principales habilidades que las hacen así son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad y la atención, la generosidad y la confianza, la comunicación no verbal, la comunicación verbal, la empatía, la sintonía y la discreción.

El respeto y el reconocimiento

La base del respeto y el reconocimiento es valorar a los demás y sus aspectos positivos, es decir, aquellos que nos gustan. Probablemente todas las personas tengan algún rasgo positivo que nos guste y conviene ser consciente de ello. Cuando valoramos a alguien tendemos a tener respeto, que es una actitud positiva de estima y valoración de los demás, que se refleja en una conducta considerada.

Respetar a alguien suele implicar mostrarse educado y cortés y evitar burlarse de él o humillarlo, así como el cinismo, el sarcasmo, la discriminación y los juicios y prejuicios negativos sin fundamento. Asimismo nos lleva a tratarlos en pie de igualdad, ya que los demás también tienen un ego y no les gusta que otras personas quieran ser más que ellos, imponerse sobre los mismos o que les desprecien. Si creo que los demás tienen poco valor y son inferiores a mí tenderé a tratarlos con condescendencia, arrogancia, prepotencia y aires de superioridad, mientras que si creo que tienen tanto valor como yo tenderé a relacionarme en plano de igualdad, con sencillez y naturalidad.

Lo más opuesto al respeto es la dominación, la manipulación y sobre todo la explotación.

tación, los abusos y los malos tratos, todo lo cual es nefasto para las relaciones. Si tengo una tendencia hacia alguna de las actitudes anteriores podré mejorar mis relaciones, mi bienestar y el de los demás trabajando estos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado²⁴⁷.

Valorar lo positivo también me lleva al reconocimiento, que puedo expresarlo a través del elogio, del cumplido y del agradecimiento, lo cual resulta agradable para los demás. Si me hacen cumplidos, puedo sencillamente recibirlos y dar las gracias.

La tolerancia y la indulgencia

Más difícil que valorar lo que nos gusta de los demás y de sus conductas y actitudes es aceptar lo que no nos gusta, pero ello es fundamental para tener unas relaciones armoniosas, siendo la base de la tolerancia y la indulgencia.

La tolerancia es la capacidad de aceptar las diferencias, respetando las ideas, creencias, valores, formas de entender la vida o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras. Implica aceptar aquellas actitudes que nos molestan o desagradan y nos lleva a tener una conducta paciente y flexible, evitando actitudes de rechazo, imposición, exclusión o estigmatización, así como a evitar un excesivo criticismo. En ocasiones es conveniente hacer una crítica constructiva, pero en vez de criticar al otro podemos expresar lo que nosotros sentimos, no hablando de “tú”, sino de “mí”.

Ahora bien, para tener una sociedad justa no es bueno que haya tolerancia frente al abuso. Y cuando alguien es muy tóxico puede ser saludable distanciarse.

Si la tolerancia a veces nos cuesta, la indulgencia todavía nos suele costar más. Ésta es la capacidad de perdonar los abusos, injusticias o conductas que nos hacen daño a nosotros u otras personas o que de algún modo creemos que “no deberían” realizarse.

No tenemos por qué aprobar ni soportar abusos y conviene intentar que haya justicia y ser firmes contra todo atropello, desaprobarlo, denunciarlo, combatirlo y hacer que se repare, pero al mismo tiempo para escalar a cotas altas de felicidad es recomendable perdonar, no vivir con rabia y rencor, ser compasivo y dejar ir²⁴⁸.

Es saludable encontrar un equilibrio entre, por un lado, luchar por la justicia, no caer en el buenismo y mucho menos en la complicidad con los abusos, y, por otro, evitar un exceso de emociones negativas ante la injusticia. Un grado razonable de transigencia y clemencia ayuda a tener buenas relaciones y a sentirse mejor, pero no es ninguna obligación.

²⁴⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.7.1.3.A. Abusos y malos tratos y 7.7.1.3.B. Dominación y manipulación.

²⁴⁸ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

Si soy proclive a hacer muchas críticas a los demás, a reprocharles, recriminarles y culpabilizarles, mejoraré mis relaciones si soy sincero conmigo mismo y me propongo seriamente pulir esta tendencia haciendo un trabajo con este “tema específico”, que se tratará en el Nivel Avanzado²⁴⁹.

La amabilidad y la atención

Todas estas cualidades nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos afables y afectuosos, tratando a los demás de forma delicada, atenta y cálida. Ello implica intentar hacer comentarios y tener conductas que agraden y evitar los que molesten, tratando de contribuir a que las personas a nuestro alrededor estén a gusto y felices. En ocasiones también nos lleva a ser complacientes, a tener detalles que sabemos les agradarán y a intentar cumplir con sus expectativas, haciendo lo que les gustaría que hiciésemos, obviamente dentro de unos límites.

Además de usar un lenguaje corporal que muestre afecto, como la sonrisa, de vez cuando podemos expresar en palabras el aprecio que sentimos por las personas a nuestro alrededor.

La amabilidad es parecida al respeto, pero con la diferencia de que el respeto es una muestra externa de nuestra valoración positiva de otra persona, mientras que la amabilidad es más bien la muestra externa de nuestro sentimiento de afecto y amor hacia otra persona. Del mismo modo que nos suele gustar que los demás sean agradables y simpáticos, también lo podemos ser nosotros con los demás. Si venimos practicando regularmente las técnicas para desarrollar el amor hacia los demás nos resultará más fácil²⁵⁰.

Muy relacionada con la amabilidad está la atención, que consiste en centrarse en la otra persona, en prestarle atención, en hacer que sea el centro. Podemos convertir parte de los ratos en que tratamos con otras personas en una meditación en que focalizamos nuestra conciencia en ellos, estando pendientes de ellos y concentrándonos en lo que dicen, en sus expresiones corporales, en transmitirles afecto y en hacer algo para que esa persona esté a gusto y bien, de modo que además de cultivar unas relaciones satisfactorias estaremos también entrenando la conciencia focalizada.

La atención también incluye que cuando se acerquen a nosotros y nos soliciten relación, conexión, comunicación, apoyo emocional, etc. (como cuando nos hacen un comentario, un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos) respondamos tal como se espera de nosotros, teniendo las interacciones que gustan y mostrando interés, lo cual irá generando una cada vez mayor conexión, confianza e intimidad. Para desarrollar las relaciones también es conveniente que nosotros también hagamos esas solicitudes de relación.

²⁴⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.C. Críticas excesivas.

²⁵⁰ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

La generosidad y la confianza

La función biológica del amor y de las relaciones es que nos ayudemos, nos apoyemos y nos cuidemos mutuamente cuando lo necesitamos, por lo que tendremos unas relaciones más satisfactorias si somos generosos y estamos dispuestos a ayudar, a hacer favores, a implicarnos en los asuntos de los demás cuando lo desean y dar a las personas que nos rodean lo que necesitan, en la medida en que podamos y queramos. A la gente le suelen gustar más las personas cooperativas que las competitivas. Nos atraen las personas que están disponibles, que son sensibles a nuestras necesidades y responden a ellas, que resultan nutritivas y que se hacen responsables de los demás además de sí mismos.

La generosidad incluye dar soporte emocional cuando los demás se sienten mal y necesitan ayuda, ofreciendo apoyo para que procesen sus emociones desagradables de la forma que ya sabemos (tomar conciencia y expresar, racionalizar, solucionar, aceptar, positivar, liberarse o convivir).

Aunque ser desprendidos, colaboradores y serviciales nos ayuda a relacionarnos de forma satisfactoria con los demás, nos conviene tener claro que no tenemos ninguna obligación de ser generosos. En ocasiones tenemos la creencia irracional de que siempre tenemos que ser generosos o de que las buenas relaciones se basan en el sacrificio mutuo y en dar o incluso en que es mejor dar que recibir. Aunque el dar y la generosidad forma parte de las relaciones, no es necesario el sacrificio por el sacrificio. La auto-negación constante genera amargura y retraimiento. Si nos piden ayuda, tenemos derecho a darla o denegarla. Al mismo tiempo, cuando damos, es preferible intentar no esperar nada a cambio, para evitar la decepción, pues tal vez seremos correspondidos o tal vez no. Se trata por tanto de ir gradualmente aprendiendo a desarrollar un amor altruista.

Por otro lado, una parte de la relación es tener la suficiente confianza como para sentirme con el derecho de acercarme a los demás y pedir ayuda si la necesito. Si yo no expreso lo que quiero y necesito, los demás no suelen tener la capacidad de adivinarlo mediante telepatía. Si me ayudan, puedo ser agradecido y dar las gracias de forma sincera. Si no lo hacen, no queda más remedio que aceptarlo, ya que a fin de cuentas no tienen ninguna obligación de hacerlo, ni siquiera aunque yo les haya ayudado previamente.

En ocasiones tenemos la creencia irracional de que sólo nosotros mismos podemos resolver nuestros problemas, de que no podemos confiar y recibir ayuda de los demás, ya que ello haría que nos controlasen y esa pérdida de control sería intolerable. La irracionalidad está en que hay problemas que los podemos resolver nosotros solos, pero para otros dependemos de la ayuda de los demás, como sería el supuesto evidente de que tengamos un accidente y no nos podamos mover. En muchos casos no dependemos de esa ayuda externa, pero sí nos beneficia, como pedir información cuando no sabemos algo que queremos saber. Generalmente existe una interdependencia entre las personas, por lo que nuestro bienestar mejorará si nos abrimos a recibir el apoyo de los demás. De

hecho, cuando pensamos en todas las personas que han participado en la producción de todos los bienes que tenemos y consumimos o que son necesarias para prestarnos los servicios sanitarios, de ocio, jurídicos y de otro tipo que utilizamos tomamos conciencia de esa interdependencia entre las personas.

Por último, comentar que conviene buscar un equilibrio y una solución de compromiso entre nuestras necesidades y las de los demás.

La comunicación no verbal

Nuestros sentimientos positivos se expresan en gran medida con nuestras expresiones no verbales positivas hacia el interlocutor, quien a través de las mismas entiende que tenemos pensamientos y sentimientos positivos hacia él y esa percepción puede ser consciente, aunque en muchas ocasiones es inconsciente. Según estudios del investigador Albert Mehrabian, de la Universidad de California (UCLA), el 93% del impacto de una comunicación va por debajo de la conciencia.

Las dos expresiones positivas que más impacto tienen son el contacto visual y sonreír de vez en cuando, en ocasiones con una sonrisa expresiva en la que mostremos los dientes de arriba, subamos las comisuras de los labios y contraigamos los músculos que hay alrededor de los ojos. Mirar a alguien a sus ojos (o al triángulo formado por sus dos ojos y la punta de la nariz) muestra interés por esa persona. Si no miro a alguien cuando le estoy hablando o escuchando, puede sentir consciente o inconscientemente que le ignoro, que no soy fiable o que no me gusta. Ello no quiere decir que me quede mirando fijamente a sus ojos, ya que demasiado contacto visual o demasiado temprano también puede ser molesto.

Sonreír no sólo muestra afecto, sino que además la investigación sobre atractividad ha demostrado que sonreír cuando miramos directamente a alguien hace que resultemos mucho más atractivos.

También nos comunicaremos mejor si mantenemos una postura abierta mientras interactuamos con los demás, no cerrando las piernas ni brazos. Los expertos en este tema recomiendan que al estar de pie estemos rectos y sobre ambos pies, colocándonos de frente a la persona más que a un lado. Asimismo resulta agradable al interlocutor que mantengamos una expresión serena y relajada, lo que podremos ir desarrollando con la aplicación regular de las técnicas de meditación y relajación²⁵¹, así como con el entrenamiento de la cara positiva²⁵².

²⁵¹ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

²⁵² Ver el apartado 5.2. Cara positiva.



Otras muestras no verbales de calidez son saludar con expresividad y cariño cuando nos encontramos a alguien, realizar gestos afectuosos, a veces tocando, abrazando o besando, según el tipo de relación, y mantener una entonación de la voz cordial, suave y agradable.

Pero tal vez lo más aconsejable sea fijarnos bien en las expresiones no verbales de aquellos que nos resultan más agradables a nosotros y los demás e intentar imitarlas.

La comunicación verbal

La comunicación verbal también es una habilidad social que tiene mucho impacto en las relaciones satisfactorias. Algunas de las claves de la comunicación verbal positiva son las habilidades conversacionales, la asertividad y la resolución de conflictos. Requieren focalización en el interlocutor y este tipo de concentración es una especie de meditación concentrativa. Además, al concentrarnos en el interlocutor se reduce el nivel de ansiedad social, ya que si nos olvidamos de nosotros mismos dejamos de centrarnos en lo bien o lo mal que estamos actuando socialmente.

Habilidades conversacionales

Las habilidades conversacionales son aquellas que hacen que la conversación resulte agradable al interlocutor, como la habilidad de saber escuchar activamente, de mostrar interés y de hablar de temas de conversación que agraden.

Saber escuchar consiste en dejar que los demás hablen y se expliquen, escuchando activa y atentamente y observando lo que el interlocutor piensa y siente, mostrando nuestro interés con gestos, preguntas, expresiones, sonidos y comentarios que denotan que estamos siguiendo la conversación. Recordar sus datos, sus gustos e intereses denota interés, como también recordar y pronunciar su nombre. Puedo preguntar por sus asuntos: su trabajo, sus hijos, su familia, sus problemas y los temas que les interesa. Pero una cosa es interesarse por los demás y otra cosa bien diferente es ser entrometido e invasivo. Suele convenir ser

moderado y respetar la esfera privada y el espacio de los demás.



Al mismo tiempo, generalmente la conversación será más amena para todos si yo también participo con comentarios y opiniones. Si me hacen preguntas, en vez de contestar con monosílabos puedo intentar dar una respuesta con el grado de detalle que espere el interlocutor. No tengo por qué escuchar ni hablar demasiado, sino que puedo buscar un cierto equilibrio entre hablar y escuchar, salvo que haya circunstancias que justifiquen lo contrario, como que alguien tenga un problema que requiera dedicar tiempo abundante a tratarlo. No obstante, con las personas habladoras resultaremos más agradables si escuchamos más que hablamos, colocándolas en el centro.

Las habilidades conversacionales también incluyen aprender a tomar la iniciativa e iniciar conversaciones con los demás. Asimismo, si interrumpo a los demás puede resultar molesto, por lo que a menudo conviene respetar el turno de los demás y hacer respetar el mío.

Si lo deseo, puedo buscar también un cierto equilibrio entre hablar de lo que a mí me gusta e interesa y lo que gusta e interesa a los demás, así como entre hablar de mí y hablar de los demás. Si hablo demasiado sobre mí mismo ello puede aburrir al interlocutor y hacer que piense que soy un egocéntrico. De hecho, con muchas personas resultaré más agradable si dejo que se hable más de esas personas y de lo que les gusta.

En las relaciones íntimas solemos esperar que los demás tengan la suficiente confianza como para que se sinceren con nosotros y nos hablen de sus vidas, pero si justo cuando acabo de conocer a una persona le hablo de mis deseos y aspiraciones más íntimas y vulnerabilidades, ello puede distanciar a la otra persona. Generalmente es preferible comenzar una conversación más superficial sobre temas que no sean personales de ninguna parte o intercambiando puntos de vista de una forma equilibrada y cuando las conversaciones y las relaciones progresan ir revelando datos personales (al principio pequeños y no de tipo emocional), lo que va generando un sentimiento de ir

conociendo a la otra persona.

Asimismo, no necesito demostrar que soy un experto en el tema ni tener la razón, sino que el objetivo principal más que tener la razón es comunicarse bien y tener buenas relaciones.

También conviene tener en cuenta que a algunas personas no les gusta compartir en exceso los problemas, quejas y angustias de otras personas o en general las cosas negativas, por lo que nos relacionaremos mejor si tenemos una cierta prudencia en este sentido. Ante la duda sobre los gustos del interlocutor, es preferible hablar principalmente de cosas positivas. Es saludable comentar nuestros problemas y desahogarnos, pero podemos plantearlos de forma positiva, centrándonos en la solución y en la situación positiva a la que queremos llegar.

Del mismo modo, hay bastantes personas a las que no les gusta los comentarios superfluos, los chismes, los cotilleos, las críticas excesivas y mucho menos las calumnias y los comentarios injustos sobre los demás, por lo que si elegimos frases y palabras que transmitan mensajes positivos frecuentemente daremos una imagen más positiva. En general es preferible reducir las quejas, las críticas y los comentarios negativos a lo mínimo posible y hablar de las cosas positivas.

Asertividad

La asertividad consiste en decir lo que uno piensa, siente y quiere de forma respetuosa con los demás, con tacto y diplomacia, defendiendo los propios derechos o necesidades sin agredir, ofender, herir, amenazar ni coaccionar a nadie y sin permitir ser agredido u ofendido, lo que se refleja sobre todo en el lenguaje hablado pero también en el lenguaje no verbal. Incluye poder decir lo que deseamos, saber decir no, no dar mucha importancia a lo que piensen los demás y hacer lo que creemos que es correcto. Es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas. También es un punto de equilibrio entre ser respetuoso con nosotros mismos y con los demás, entre nuestra autoestima y la estima hacia los demás.

Una persona asertiva suele ser tolerante, aceptar los errores, proponer soluciones factibles sin ira, encontrarse segura de sí misma y frenar pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente, evitando asimismo ser manipulada por los demás en cualquier aspecto.

Expresarse asertivamente suele componerse de 3 pasos: la preparación, la descripción de la situación y la petición. La preparación consiste en analizar a qué tengo derecho en esa situación. Tengo derecho a dar mis opiniones, aunque sean diferentes a los demás, a expresar todos mis sentimientos, positivos o negativos, a decir que no a algo y a pedir lo que considero razonable. También tengo derecho a seguir mis propios valores y estándares siempre que no haga daño a nadie ni vulnere los derechos de los demás, a decidir mis prioridades y a cometer errores. Asimismo, tengo derecho a esperar honestidad de los demás, a estar en un entorno no abusivo, a ser tratado con dignidad y respeto, a que mis necesidades sean respetadas por los demás y a ser feliz. La preparación también incluye

elegir el momento oportuno para hablar del problema con la persona en cuestión, salvo cuando sea conveniente comentar el tema de forma inmediata.

La descripción de la situación consiste en no juzgar y culpar, sino en intentar describir y explicar a la persona en cuestión de forma objetiva qué ha sucedido o qué ha hecho alguien, cómo ello me afecta a mí o a los demás y cómo me siento yo o se sienten los demás. Por ello, es preferible hablar de “mí” más que de “tú”. Así, por ejemplo, en vez de decir “no haces casi nada en la casa, eres un gandul y un desconsiderado y por tu culpa no paro de trabajar y haces que me sienta agotada y estresada” es preferible decir “tengo que trabajar mucho en las tareas de la casa, lo que hace que me sienta agotada y estresada”. Ello supone también que me centre en alguna conducta concreta de la persona y no en su personalidad en su conjunto. También nos comunicaremos mejor si decimos las cosas positivas que ha hecho esa persona o que nos gustan de ella, de modo que se sienta valorada y respetada y que vea que somos objetivos, justos y tenemos buenas intenciones.

La petición es el paso clave de la asertividad y consiste simplemente en pedir lo que quiero o lo que no quiero de una forma directa, afirmando lo positivo que sí deseo en vez de hablar de lo negativo que no quiero. Es preferible hacerlo con calma, mirando a los ojos, de frente y con una postura corporal abierta. Posiblemente conseguiremos mejor respuesta si hacemos la petición de una forma simple, con sólo una o dos frases, así como de la manera más concreta posible, como “me gustaría que me te ocupases de lavar los platos y de quitar el polvo”. La petición es algo que se solicita y no algo que se exija u ordene.

En ciertos casos, sobre todo con personas cercanas, puede ser más efectivo añadir un cuarto paso que consiste en comentar las consecuencias que la otra personas ganará o no ganará con su cooperación.

Si necesito dar mi crítica o feedback a alguna persona sobre algo que ha hecho, conseguiré una mejor respuesta si me centro en decir concretamente qué se podría mejorar y si lo digo lo antes posible tras el suceso. Si he de hacer comentarios negativos, sentarán mejor si los hago de forma individual y privada y no delante de otras personas. También podemos conseguir las conductas y actitudes que queremos dando todo el feedback positivo que podamos y “pillando” haciendo las cosas bien, ya que el feedback positivo puede ser tan efectivo o más que el negativo.

A veces tenemos la creencia irracional de que la gente es frágil y nunca habría que herirla, por lo que no podemos comunicar abiertamente sentimientos importantes. Esta creencia, que lleva a no poder expresar nuestras necesidades y sentimientos, causa frustración, desvalimiento y depresión. Cuando surgen conflictos a veces no se dice nada para resolverlos y se van acumulando como un globo que se va hinchando y que puede llegar a explotar.

Otra idea que hemos recibido muchos de nosotros es pensar que lo que opinen los demás de nosotros es muy importante y si nos critican ello constituye una amenaza. Sin embargo, es imposible complacer y gustar a todas las personas. Incluso aquellos

a los que gustamos y nos aprueban en general no gustan de algunos de nuestros comportamientos y nuestros rasgos. Podemos tener pensamientos más positivos como “me respeto y creo en mí mismo con independencia de las opiniones de los demás; puedo aceptar y aprender de la crítica constructiva de los demás”.

Resolución de conflictos

¿Soy conflictivo o más bien una persona fácil de tratar? Si quiero ser lo segundo sencillamente puedo intentar rehuir las peleas y conflictos innecesarios y buscar los puntos de acuerdo. Es normal e inevitable que a veces surjan conflictos, ya que son algo que afecta a todo el mundo y a todos los ámbitos sociales, pero podemos intentar abordarlos y gestionarlos de forma pacífica y dialogante. De su adecuada gestión dependerá el poder obtener el beneficio de los cambios o el perjuicio que comportan los conflictos no resueltos o mal gestionados.

La buena gestión del conflicto supone gestionar en primer lugar las emociones y en segundo lugar el problema que motiva el conflicto. Cuando surge un conflicto es natural que aparezcan emociones negativas como el enfado, la tristeza y el miedo, y si gestiono esas emociones²⁵³ e intento mantener la calma²⁵⁴ ello me ayudará a tener una actitud más propicia para resolver el conflicto. La gestión de las emociones en un conflicto también incluye identificar y respetar las emociones de los demás, utilizando nuestra empatía²⁵⁵. Todo ello me lleva a conocer qué necesidades mías y de los demás se han visto no satisfechas.

La gestión de las emociones me ayuda a detectar los pensamientos irrationales que me vienen a la cabeza, como que la culpa la tiene el otro o la culpa la tengo yo o tal persona no debería haber hecho tal cosa, por lo que facilitaré la solución del conflicto si desmonto ese estilo de pensamiento culpabilizador y punitivo²⁵⁶ y exigente²⁵⁷ y en vez de buscar culpables describo objetivamente lo que ha sucedido.

Es más útil expresar lo que yo he vivido, cómo lo he interpretado, cómo lo he sentido y qué me gustaría que hubiera pasado, proponiendo cambios para el futuro. El interlocutor reaccionará mejor si lo expreso de la forma lo más serena, asertiva, positiva y afectuosa que pueda en ese momento, afirmando lo que quiero y mostrando interés en lo que dice la otra parte (a veces incluso con humor positivo).

Conviene evitar las acusaciones, el cinismo, la ironía, las amenazas, el desprecio, el criticismo, la defensividad, un tono exigente o negativo o rehuir o ignorar a la otra

²⁵³ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

²⁵⁴ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

²⁵⁵ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

²⁵⁶ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

²⁵⁷ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

parte, ya que con eso sólo se consiguen actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones. Generalmente se obtiene más siendo respetuoso que siendo agresivo y embistiendo con la cabeza. Asimismo es preferible centrarse en el tema que se esté tratando durante la discusión que sacar a relucir temas pasados. En vez de acumular quejas, podemos ir tratando una por una.

Además de expresar mi versión, resulta eficaz escuchar activamente a la otra parte: lo que vivió, cómo lo interpretó, sus intenciones reales, cómo se sintió, qué le habría gustado que sucediera y sus propuestas para el futuro. En vez de intentar adivinar el pensamiento del otro es preferible preguntarle. Puedo preguntar qué puedo hacer para mejorar las cosas, así como hacer ver a la otra parte que lo he entendido repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus peticiones y sobre todo destacar aquello en lo que estamos de acuerdo o pensamos de la misma forma. También ayuda expresar lo que me agrada del otro.

Probablemente todo esto me permita ver aspectos que no tenía en cuenta desde mi postura y me ayuden a cambiar la interpretación de los hechos o por lo menos a ver determinados matices.

También puedo reconocer aquello en que los demás tengan razón, admitir mis propios errores y aceptar la crítica en la medida en que tenga razón. Si he herido a alguien, si he pisado su territorio y sus derechos, es justo que me disculpe.

Al describir lo que ha sucedido en realidad ya he empezado a gestionarlo. Tras describir el problema, puedo averiguar sus causas y sobre todo buscar las soluciones apropiadas siguiendo lo que hemos aprendido para la solución de problemas²⁵⁸. Para buscar soluciones puedo buscar formulas “win-win”, en que todos ganemos y que sean respetuosas con mis derechos y con los derechos de los demás. Se trata de ofrecer soluciones razonables y llegar a un acuerdo.

Por otro lado, para evitar que se vayan acumulando conflictos, conviene ir hablando los temas.

Si a pesar de intentar aplicar estas pautas sigo teniendo una tendencia a la conflictividad o a la agresividad, mis relaciones, mi bienestar y el de los demás mejorarán si aplico unas pautas adicionales que se explicarán en el Nivel Avanzado²⁵⁹.

La empatía

Otra habilidad social muy relacionada con la comunicación tanto verbal como no verbal es la empatía, que consiste en conocer las emociones y pensamientos de los demás, así como en comprenderlos, valorarlos y respetarlos, poniéndonos en el lugar de los demás e incluso compartiendo y sintiendo sus sentimientos. Frecuentemente las

²⁵⁸ Ver apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

²⁵⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.4.A. Conflictividad y 7.2.4.B. Agresividad.

personas con las que más a gusto nos encontramos son las que nos entienden.

La empatía se da en casi todas las personas en mayor o menor grado. No se trata de un don especial, sino de una cualidad innata que podemos desarrollar y potenciar. Aquellos niños cuyas sensaciones eran captadas y comprendidas por sus padres y respondidas adecuadamente para cubrir sus necesidades tenderán a tener más empatía, pero si no tuve esa suerte puedo desarrollar esta habilidad a base de ejercitárla dedicando algo de tiempo a ponerme en la situación de los demás e intentar sentir lo que sienten.

La clave es comprender lo que sucede dentro de una persona a través de captar los mensajes verbales y no verbales que transmite. Puedo obtener mucha información verbal escuchando activamente y haciendo preguntas sobre lo que piensa y siente. Pero la información verbal puede estar falseada, cosa que raramente sucederá con los mensajes no verbales, como la expresión facial o la postura, ya que cada tipo de emoción suele ir unida a una expresión no verbal propia. Por ello, muchas veces este tipo de mensajes transmiten más información y más sincera que los mensajes verbales. El tono de voz también dice mucho sobre lo que la persona siente. Así, por ejemplo, si alguien dice algo de forma emotiva o en voz alta o con firmeza, posiblemente es un tema importante para él, por lo que si soy especialmente cuidadoso evitaré herir sentimientos.

La clave para desarrollar la empatía es dedicar algo de tiempo a observar esas expresiones verbales y no verbales y en base a ellas responder a preguntas como: ¿qué piensa?, ¿qué siente?, ¿qué significa esta expresión corporal?, ¿por qué se comporta así? Si me vengo entrenando regularmente con mis pensamientos, mis emociones y mis expresiones corporales, ello me facilitará mucho detectar en los demás ese tipo de pautas, así como etiquetarlas, comprenderlas, conocer sus causas y ver las relaciones entre las diferentes pautas. El entrenamiento regular de la conciencia focalizada en las personas me será de gran ayuda para desarrollar esta cualidad. También está probado científicamente que el desarrollo del amor y de la compasión desarrolla la empatía²⁶⁰.

Tras empatizar, conviene mostrar con palabras y gestos que se ha entendido lo que el interlocutor está sintiendo.

Al tener más información sobre el por qué y el para qué de lo que hacen los demás veremos las situaciones sociales desde una perspectiva más amplia. Así, por ejemplo, nos daremos cuenta de que muchas veces los comentarios negativos de los demás están motivados por un afán de cuidado, de protección o de ayudarnos a mejorar, o de que a veces cuando alguien no es amable es porque sufre o está frustrado.

Dos errores típicos en la comunicación empática son escuchar juzgando y dar consejos a la ligera. Es muy normal escuchar juzgando. Frecuentemente cuando alguien nos cuenta algo, de forma automática procesamos esa información desde el prisma de nuestras creencias y prejuicios, emitiendo juicios de valor como: “ha actuado mal” o “ha actuado bien”. Aunque nos queramos poner en lugar del otro, muchas veces lo hacemos con nuestra forma

²⁶⁰ Ver el apartado 4.1.3, así como el mismo apartado del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

de pensar. Ese tipo de valoraciones a veces las expresamos y pueden molestar. En otras ocasiones nos las reservamos internamente, pero con frecuencia la otra persona de algún modo lo notará aunque no lo verbalicemos, no sintiéndose cómoda ni comprendida.

Nos podemos cuestionar nuestros juicios, desmontando nuestro pensamiento valorativo²⁶¹, ya que a fin de cuentas ¿qué ley del universo dice que haya actuado bien o mal? Suele ser preferible sentir lo que siente esa persona con nuestro corazón en vez de hacer valoraciones con nuestros esquemas mentales. Para ello, podemos recordar alguna situación en que sentíamos algo similar a lo que está sintiendo esa persona.

Otro error frecuente es ser poco cauteloso a la hora de dar consejos. Muchas veces es preferible ser discreto y evitar dar consejos si no me los piden o dejan entrever que los necesitan, ya que en ocasiones lo único que desea el interlocutor es pensar en voz alta y ser escuchado y comprendido. Si decido que voy a dar mi opinión sobre el tema, me será más fácil darla correctamente y sin molestar si me espero a tener información suficiente, si me cercioro de que la otra persona me ha contado todo lo que quería y de que he escuchado e interpretado correctamente lo esencial de su mensaje, así como si pienso bien la solución que voy a aportar.

Si alguien nos cuenta su problema, posiblemente habrá pensado bastante sobre cómo solucionarlo y tal vez ya haya intentando alguna solución. Desde fuera todo se ve muy sencillo, pero por dentro no lo es tanto. Si lo fuese, nuestro interlocutor ya habría llegado a la solución. Antes de sugerir algo, es más delicado preguntar sobre qué soluciones ha pensado y cuáles ha puesto en práctica. Tal vez al hacer esta pregunta la solución se desprenda sola. Y además conviene tener claro que la otra persona es libre de seguir o no nuestra recomendación.

Otro error típico en la comunicación empática consiste en usar en ciertos contextos y para ciertas personas expresiones como “¡Ánimo!”, o “No te preocupes”, ya que puede no gustar, aunque se haga con la mejor intención del mundo.

La sintonía y la discreción

Otra habilidad es conseguir una cierta sintonía, teniendo un estilo en nuestra comunicación no verbal, verbal, intereses, forma de hablar, de vestir, de hacer, de divertirse, etc. que esté mínimamente en línea con las personas con las que nos relacionamos y grupos en los que nos encontramos. Incluso si nuestra forma de pensar o nuestra personalidad son similares a la de otra persona ello tiende a generar compenetración.

Obviamente no se trata de ser falsos y fingir que somos algo diferente en función de con qué persona estemos en cada momento, sino de encontrar un punto de compromiso entre ser nosotros mismos y conseguir un cierto grado de sincronización con los demás, buscando principalmente espacios de intersección e intereses comunes. Podemos tener

²⁶¹ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

nuestras creencias y nuestros valores, pero no es necesario estar constantemente contradiciendo de frente los de los demás y dejando muy claro que los nuestros son diferentes.

Podemos fijarnos en qué estilo tienen otras personas y qué les gusta e intentar adaptarnos razonablemente a ello. Por ejemplo, a muchas personas les gusta que hagamos bromas, que riámos y que estemos animados y si lo hacemos estaremos más en sintonía con ellos, pero en cambio ello puede no ser una buena idea con una persona que se sienta deprimida, la cual puede sentirse todavía peor si le demostramos que nosotros estamos muy animados.

Las investigaciones sobre este tema han descubierto que a la hora de incorporarse a grupos nuevos tienen más aceptación aquellos que al principio adoptan un perfil bajo, se dedican a observar el grupo, su estilo, su forma de hacer y de divertirse e intentan encajar y fluir en ello, “siguiendo el juego a los demás”, que no quienes ya desde el principio intentan cambiar las actividades del grupo y muestran desacuerdo. Nos manearemos mejor en un grupo si aprendemos el arte de saber cuándo conviene “seguir” y cuándo “liderar” dentro del mismo.

Una parte del entrenamiento de la conciencia consiste en prestar atención a lo que sucede alrededor nuestro, especialmente a las personas que nos rodean, y ello nos es de gran utilidad para generar ese grado razonable de sintonía.

Si decidimos tener una predisposición a seguir la corriente a los demás, a dejarnos llevar por ellos y estar en la misma “onda” probablemente ello ayudará a tener de forma natural lo que técnicamente se llama *rapport*, que tiene lugar cuando dos individuos de forma natural están en sintonía. En este caso, tienden a sincronizar inconscientemente sus expresiones corporales, haciendo los mismos gestos, posturas, movimientos, ritmos, forma de hablar, volumen de voz, entonación y expresiones, incluso su respiración. Al hacer esto se transmite el mensaje inconsciente de “yo soy como tú y nos entendemos”.

Algunas personas para mejorar la comunicación intentan provocar deliberadamente ese *rapport*, intentando mimetizar conscientemente las expresiones corporales del interlocutor. Sin embargo, según algunos estudios ello puede provocar un efecto opuesto al deseado, ya que el interlocutor probablemente detecte inconscientemente que no es algo espontáneo. Por ello, es preferible intentar estar en sintonía de una forma suave y sin forzar. Escuchar atentamente a los demás, observar sus expresiones corporales y concentrarnos en ellos (es decir, hacer una meditación concentrada en el interlocutor) nos será de gran ayuda para conseguirlo.

Se trata de captar con todo el detalle que se pueda las microexpresiones, movimientos y cadencias del interlocutor e intentar dejarse llevar por ellos, como cuando nos concentraremos en una música y nos dejamos llevar por su ritmo. Es como una danza. Se trata de intentar bailar al son del ritmo que expresa el interlocutor. Si hacemos lo anterior veremos cómo nuestros movimientos se irán sincronizando con los del interlocutor.

Otra manera que habitualmente genera conexión con los demás es el sentido del humor y las risas.

Una habilidad relacionada con la sintonía es tener una cierta discreción, en función

de con quién nos relacionamos y del tipo de ambiente. Existen ambientes y personas más abiertos y tolerantes, en que valoran la diversidad y la individualidad, y otros más uniformes y cerrados. En determinados entornos sociales una excesiva excentricidad o vulnerar de forma muy manifiesta los convencionalismos, “deberías”, usos, costumbres o formas usuales de comportarse puede generar una actitud de incomodidad o incluso de desconfianza y rechazo. De nuevo, ello no quiere decir que tenga que traicionarme a mí mismo, sino más bien buscar un equilibrio razonable entre mi individualidad y las pautas del grupo. Si tengo un grado alto de excentricidad que constituye un obstáculo para tener relaciones satisfactorias, lo que a su vez me lleva a sentirme mal, para ser más feliz me convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado²⁶².

Del mismo modo, la ostentación y la exhibición o demostración de riqueza, de estatus, de contactos de alto nivel, de cultura, de superioridad o lo que sea puede resultar molesto a otras personas e incluso generar rechazo, por lo que suele ser preferible una cierta sencillez, moderación y naturalidad. Si tengo una tendencia exhibicionista me convendrá también trabajar también este “tema específico”²⁶³.

La discreción también incluye ser moderados en nuestras emociones que expresamos a los demás y en la forma de tratarlos, evitando ser excesivamente teatrales o inestables, con acusados altibajos que nos hacen pasar de ser adorables a ser iracundos y despreciativos. Si tengo esta tendencia, podré mejorar mis relaciones, así como mi bienestar y el de los demás, reconociéndola con honestidad y trabajando con este “tema específico”²⁶⁴.

Otras dos habilidades sociales que nos ayudan a relacionarnos satisfactoriamente con los demás son la espontaneidad y la habilidad de saber gestionar las actitudes que nos molestan de los demás y las relaciones tóxicas, las cuales aprenderemos en el Nivel Avanzado²⁶⁵.

7.7.2. *Tipos de relaciones*

Según las investigaciones que se han llevado a cabo, para la mayoría de personas cuantas más relaciones tienen y cuanto de más calidad son más bienestar tienen, siendo según dichas investigaciones más importante la calidad (lo satisfactorias que son las relaciones, así como el soporte y la confianza que hay en las mismas), que no la cantidad de relaciones. Por ello, si cultivo especialmente las relaciones cercanas ello será en beneficio de mi felicidad. Al mismo tiempo, lo anterior es una media estadística, ya que algunas personas pueden ser muy felices estando solas, como algunos yoguis o ascetas que viven una vida retirada y solitaria en alguna ermita o cueva dedicados a la meditación y afirman ser muy

²⁶² Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.H. Excentricidad muy acusada.

²⁶³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

²⁶⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.I. Inestabilidad en las relaciones.

²⁶⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

felices o incluso haber llegado a un estado de iluminación.

Por ello, en cuestión de relaciones no existe una fórmula universal aplicable a todo el mundo. Tal vez la clave sea experimentar y conocerme a mí mismo para en base a ello decidir qué tipo y qué número de relaciones quiero tener y cuáles quiero priorizar en cada momento. Soy libre de decidir si quiero tener pareja o no, si quiero o no tener hijos, si deseo una relación más cercana o más lejana con mis familiares, si opto por muchos o pocos amigos, si quiero más o menos proximidad con mis compañeros de trabajo o vecinos o si me apetece tener mascota o no.

Me puedo intentar crear un entorno que sea adecuado para mí en el que me sienta querido, aceptado, cuidado y respetado, rodeándome de relaciones gratificantes. Si estoy en un ambiente humano que no va conmigo, puedo intentar cambiar mis actitudes, cambiar las actitudes de los demás o cambiar de ambiente. Hay muchos tipos de ambientes y personas diferentes, por lo que puedo buscar las piezas adecuadas.

A continuación podremos aprender cómo desarrollar relaciones satisfactorias con la pareja, los hijos, los familiares, los amigos, los conocidos y los animales. Si se ha elegido este orden no es porque sea un orden de prioridad, sino que se trata de un orden arbitrario. Cada persona puede dar a cada tipo de relación el grado de prioridad que estime pertinente.

7.7.2.1. Pareja

Para quien tiene pareja, suele constituir una de las relaciones más importantes. El vínculo que de forma natural formamos con nuestra pareja puede ser muy fuerte y bello. Cuando hay enamoramiento surge un sentimiento intenso de pasión, poesía y romanticismo, de adoración, idealización y admiración hacia la persona amada, con una fuerte necesidad de estar con ella, de agradarla, cuidarla y darle. Es un sentimiento tan intenso que pensamos constantemente en la persona amada e incluso el funcionamiento de nuestro cuerpo se revoluciona.

El enamoramiento sólo dura un cierto tiempo, normalmente entre 10 meses y cuatro años, pero luego puede convertirse en amor, en un sentimiento positivo más tranquilo de conexión y unión, un profundo afecto, un deseo de estar con la persona amada, de darle y de protegerla. Son sentimientos placenteros y que nos suelen proporcionar apoyo, cuidado, protección y comunicación. Quien tiene pareja con frecuencia siente que tiene un pilar fundamental en su vida en el que se puede apoyar. A veces hay un sentimiento de comunión y trascendencia. No es de extrañar, por tanto, que para la mayoría de personas esta relación es la que más contribuye a su bienestar personal, a pesar de que a veces suponga renuncias, sacrificios y conflictos.

Para determinadas personas este tipo de relación es importantísimo y para otras menos; para algunas no es necesaria. Hay personas de todo tipo y esa diversidad es natural. ¿Me conozco a mí mismo y soy coherente con lo que我真的 quiero?

Si no necesito esta relación y opto por permanecer soltero, disfruto de mi soltería y de todas sus ventajas, como la libertad y el espacio propio. Según las investigaciones sobre el bienestar, en promedio son algo más felices quienes tienen pareja, pero ello sólo es una media estadística, ya que algunos individuos son más felices sin pareja. De hecho, en un experimento que se llevó a cabo en la Universidad de Wisconsin y que consistió en observar con una máquina de resonancia magnética el funcionamiento del cerebro de 175 personas el Doctor Richard Davidson descubrió que la persona que más activada tenía la zona del cerebro relacionada con emociones agradables era justamente un moje budista que estaba soltero.

Ahora bien, si estoy soltero pero no estoy satisfecho con mi soltería o si me gustaría tener pareja pero no la tengo porque mi amor no es correspondido o por miedo al compromiso, me sentiré mejor si trabajo estos “temas específicos”, de los que hablaremos en el Nivel Avanzado²⁶⁶.

Parece que la clave para ser feliz no es tanto si tener o no una relación de pareja, sino que en caso de tenerla que ésta sea satisfactoria. Nos ayudará a conseguirlo si nos orientamos a mantener una relación basada en el amor, la amistad, el respeto, la admiración, la compenetración y la confianza mutua, en que exista apoyo, cuidado y protección; una relación en que haya buen entendimiento, complicidad y una convivencia agradable y fácil, así como preferiblemente también una placentera vida sexual.



Normalmente la relación será más estrecha si expresamos nuestro amor con muestras físicas de afecto, como abrazarse o acariciarse, así como con gestos y detalles, acercándonos a nuestra pareja especialmente cuando necesita atención, afecto o apoyo. Nos suele gustar recibir calor humano, que nos mimen, nos endulcen la vida y nos

²⁶⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.1.A. Soltería insatisfactoria), 7.7.2.1.B. Amor no correspondido) y 7.7.2.1.C. Miedo al compromiso.

intenten hacer felices.

Si tenemos una gran consideración y valoración el uno por el otro ello ayudará a que la relación sea satisfactoria y dure y podemos conseguirlo si nos focalizamos en lo que nos gusta el uno del otro y de la relación, aceptando lo que nos gusta menos y valorando y elogiando lo que nos gusta más. Muchas veces los primeros meses estamos tan enamorados que sólo vemos cosas positivas y estamos ciegos frente a lo que en condiciones normales no nos gustaría. Cuando pasan los efectos de las sustancias del enamoramiento, empezamos a ver defectos y fallos, pudiendo incluso llegar al extremo opuesto de sólo ver cosas negativas y ser muy críticos y recriminativos. Para evitarlo podemos cultivar los pensamientos y sentimientos positivos sobre el otro, así como ser generosos en el agradecimiento y el reconocimiento.

Asimismo favoreceremos la relación si evitamos ataques negativos y agresivos, el criticismo, las recriminaciones y la culpabilización. Podemos tener una queja sobre una acción concreta, pero es preferible evitar la crítica negativa sobre el carácter y la personalidad de la pareja, así como las actitudes despectivas, la burla o el humor hostil y sarcástico. Si cultivamos con nuestra pareja las diferentes habilidades sociales que hemos aprendido²⁶⁷ ello nos ayudará a tener una buena relación.

En el Nivel Avanzado profundizaremos en el reto de cómo conseguir una relación de pareja satisfactoria y duradera, así como en determinados “temas específicos” en este ámbito que suelen causar malestar, como los problemas de pareja, los celos, la violencia doméstica y la separación y divorcio²⁶⁸.

7.7.2.2. *Hijos*

Son muchas las personas con la necesidad de tener hijos. Ello es lógico desde un punto de vista biológico, pues lleva a la perpetuación de nuestros genes. Algunas personas tienen un deseo muy fuerte y acuciante, otras tienen menor necesidad y otras ninguna. Esa diversidad es natural y la clave para la felicidad tanto de los padres como de los hijos es decidir si se van a tener hijos o no y cuántos en base a lo que será más conveniente para el bienestar de todos y no en función de lo que es usual o de lo que el entorno social espere de nosotros.

Tener hijos nos puede ayudar a sentirnos unas personas más plenas y autorrealizadas. Aunque el impacto de tener hijos en nuestro bienestar personal depende mucho de cada caso, suele ser una fuente de gran satisfacción y suele llenar la vida (aunque normalmente sólo en parte). Por nuestro bienestar y el de nuestros hijos, es conveniente que esta decisión sea responsable y bien reflexionada, ya que la felicidad de los hijos depende en gran medida de los padres. Por tanto, valorar el bienestar implica que si se tiene un hijo es para ejercer

²⁶⁷ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

²⁶⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.1.G. Separación y divorcio.

como unos padres que cubren sus diferentes necesidades tanto físicas como emocionales y para hacer lo que esté en nuestras manos para que sean felices.

Asimismo, conviene ser conscientes de que para la mayoría de padres tener hijos deteriora el bienestar conyugal, al menos durante unos años. Evitaremos decepciones si sabemos que supone gran inversión de tiempo y de energías, que implica renuncias y que habrá momentos de cansancio en que la calidad de vida baje, sobre todo durante los primeros años. Pero si, siendo conscientes de todo ello, tenemos claro que queremos tener hijos, pues adelante. A cambio de nuestras renuncias, podemos obtener una gran satisfacción y un sentimiento de amor muy fuerte, además de contar probablemente con su amor y apoyo a lo largo de nuestra vida.

Una vez tenemos un hijo, las claves para cuidar de él y tener una relación satisfactoria están en un manual de instrucciones interno con el que hemos nacido; el conocimiento ya lo llevamos dentro de nosotros en forma instintos y basta dejarse llevar por ellos, tal como han hecho la mayor parte de las madres y padres durante la mayor parte de la historia. Informarse, leer y consultar a pediatras y psicólogos infantiles nuestras dudas es beneficioso tanto para los hijos como para los padres, pero probablemente las claves sobre cómo tratar a nuestros hijos están en seguir nuestros instintos y nuestra racionalidad para analizar cada situación.



Uno de esos instintos es esa fuerte necesidad que tenemos de que nuestros “cachorritos” estén bien y de cubrir sus diferentes necesidades: alimentación saludable, higiene, abrigo, protección, seguridad, cuidados, amor, contacto físico, atención, diversión, juego... El niño está programado para emitir señales que indiquen sus necesidades en cada momento y yo estoy programado para captarlas de forma natural e intuitiva. Por ello, sintonizo con mis instintos y con los de mi hijo y entiendo sus señales y estados de ánimo, sobre todo

de nerviosismo y tristeza. Averiguo qué necesita y se lo proporciono, intentando crear alrededor del niño un clima de seguridad, tranquilidad, paz, alegría y diversión.

Para conseguir lo anterior contamos con poderosos mecanismos internos. Para empezar, nuestro cuerpo genera sustancias que provocan un fuerte instinto de protección, cuidado, amor y ternura, de dar y satisfacer. Suele ser un sentimiento muy especial y poderoso. El hijo depende totalmente de nosotros para su supervivencia y por ello ese intenso impulso interior nos lleva muchas veces a dar prioridad a las necesidades de las crías por encima de las nuestras propias, incluso en algunos casos a dar la vida por ellos.

Suelto y libero mis sentimientos de cariño y dulzura. Me dejo llevar por los efectos de las sustancias segregadas por mi cuerpo y proporciono a mis hijos muestras de afecto como besos, caricias, abrazos, cosquillas, palabras bonitas y elogios. Los orfelinatos de algunos países en que los cuidadores raramente tocan a los niños y mucho menos les dan afecto y amor ofrecen una triste evidencia de que los cerebros de los niños que han sufrido negligencia no se desarrollan de forma normal. Puedo decir a mi hijo que le quiero mucho, que es guapo, bueno y capaz y que para mí es maravilloso, creando una familia en que cada uno de sus miembros sea amado y aceptado con orgullo por lo que es.

Al ser amoroso, considerado y sensible con mis hijos, tienden a amarme y confiar en mí. Si soy un padre adorable ello tiende a volver a mí como un boomerang. Probablemente en mis manos está el mantener con mis hijos unas relaciones armoniosas y estupendas, que me llenen y me satisfagan enormemente.

En el Nivel Avanzado profundizaremos en cómo relacionarnos con nuestros hijos, cómo educarlos y cómo conseguir que sean felices, así como en determinados “temas específicos” en este ámbito que suelen causarnos malestar, como es el caso de los problemas de relación con los hijos, sus problemas de conducta, la insatisfacción por no poder tener hijos y los problemas de las madres/padres solteros²⁶⁹.

7.7.2.3. Familiares

Además de la pareja y los hijos, las relaciones con otros familiares, especialmente con padres y hermanos, siempre han solidado ocupar un lugar importante para el ser humano y suelen generar vínculos especiales, incluso si no nos llevamos todo lo bien que nos gustaría. Son clave en la infancia. Suele ser un entorno donde hay amor, afecto, ayuda, cuidado y protección, salvo en las familias disfuncionales, en las que no se cubren adecuadamente las necesidades de los hijos. En cualquiera de los casos, normalmente “los lazos de sangre” constituyen un refugio protector con el que podemos contar en caso de que las cosas nos vayan mal, cayéndonos a esa red de seguridad en vez de caer al suelo.

Esos vínculos especiales tienen su lógica biológica, pues durante la mayor parte

²⁶⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.2. Hijos.

de la historia del ser humano hemos vivido en bandas de recolectores-cazadores, que eran de tipo esencialmente familiar. Se solía tratar de grupos compuestos por unas pocas decenas de personas emparentadas entre sí y el apoyo existente dentro del grupo era fundamental para la supervivencia. Fue en esa época cuando se creó nuestro mapa genético y hemos heredado los genes de vinculación a la familia.

Algunas personas tienen una fuerte necesidad de compartir tiempo con su familia y otras menos o tal vez ninguna. ¿Me conozco a mí mismo y funcione en consecuencia? Si la familia es para mí una fuente de gran satisfacción, puedo promover y participar en comidas, actividades y eventos familiares, mantenerme en contacto con mis familiares e interesarne por ellos.

Algunas relaciones familiares son altamente satisfactorias, mientras que otras no lo son. A ello contribuye el hecho de que, a diferencia de los amigos o la pareja, a los familiares no los elegimos y por tanto podemos tener sintonía, afinidad y complicidad o no. En cualquier caso, por mi propio bienestar es mejor que me focalice en lo positivo aceptando lo que me gusta menos y valorando, reconociendo y agradeciendo lo que me gusta más.



Si siento rencor por algo que me hicieron mis padres en la infancia, en aras a mi bienestar me puedo abrir a perdonar y liberarme del pasado²⁷⁰. Para ser feliz no es necesario que sienta adoración por ellos, pero sí liberarme de sentimientos que me hagan daño.

Para cultivar un clima de buenas relaciones con la familia puedo afirmar y visualizar de vez en cuando que tengo unas relaciones cordiales, armoniosas, respetuosas y pacíficas con los miembros de mi familia, así como cultivar los pensamientos y sentimientos

²⁷⁰ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

sociales positivos y las habilidades sociales²⁷¹. Si a pesar de ello tengo problemas de relación con familiares que me hacen sentir mal, seré más feliz si trabajo este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado²⁷².

7.7.2.4. Amigos

Los amigos acostumbran a ser una fuente de satisfacción. Cuando se hacen encuestas sobre lo que valoran las personas, mucha gente coloca a los buenos amigos casi arriba de todo, junto con su trabajo, la familia o la salud. Suelen ser clave en la adolescencia. Como a los amigos los podemos elegir, muchas veces hay una especial sintonía, afinidad y complicidad.

Para algunas personas esta necesidad es mayor y disfrutan dedicando mucho tiempo a compartir con los amigos. Para otras es menor. Por otro lado, algunas personas necesitan tener muchos amigos y otras prefieren tener un círculo de amigos más reducido. La clave es crearme un círculo de amistad conforme a lo que realmente me hace sentir a gusto.



Para forjar relaciones de amistad, el tiempo juega a mi favor. Por el simple paso del tiempo tendemos a desarrollar con las personas con las que nos relacionamos sentimientos de amistad, siempre que la relación no se enturbie con dinámicas negativas. Al igual que las plantas, que por inercia tienden a hacerse grandes, de forma natural crece el afecto y al final puedo acabar teniendo un bonito sentimiento de comunión y entendimiento e incluso convertirnos en amigos íntimos.

²⁷¹ Ver el apartado 7.7.1. Las 3 bases de las relaciones satisfactorias.

²⁷² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.3.A. Problemas de relación con familiares.

Solemos tener una cierta necesidad de un sistema de apoyo que se componga al menos de 2 ó 3 amigos íntimos, además de nuestra familia inmediata. Un amigo íntimo es alguien en quien realmente puedo confiar profundamente, que me acepta fácilmente tal como soy en todos mis estados de ánimo y conductas y que estará ahí con independencia de lo que me suceda, dando continuidad a mi vida en tiempos de grandes cambios, como un divorcio, la muerte de un miembro de la familia o un cambio de domicilio. Un amigo íntimo es alguien con quien puedo compartir mis sentimientos e inquietudes sobre mi vida. Como este reducido y selecto grupito de amigos íntimos es muchas veces el resultado de un proceso de selección natural, con ellos solemos tener una gran conexión y sentirnos muy cómodos.

Para hacer amigos, hay muchos medios. Además del lugar donde trabajo o estudio o de que la gente que ya conozco me presente a más personas, puedo encontrar en Internet o por otros medios información sobre círculos, networking, redes sociales, asociaciones y grupos con fines e intereses varios, ONGs o clubs. También puedo apuntarme a algún curso o deporte. Me puedo abrir y hablar con la gente, intentando tener una actitud amigable y predisposta a desarrollar las relaciones. Si con alguien conecto y me siento a gusto, puedo proponerle algún plan o invitarlo.

La comunicación, el roce y el afecto van desarrollando la amistad de forma natural, pero al mismo tiempo la amistad es como una planta doméstica que necesita que se la riegue, pues de otro modo podría llegar a marchitarse. La amistad necesita ser cultivada, mostrando interés, contactando de vez en cuando por teléfono, email, chat, redes sociales o del modo que sea para interesarse por los amigos, viéndose y compartiendo actividades.

También requiere que tengamos disponibilidad para ayudarles cuando nos necesiten, así como estar en los momentos clave de su vida en que esperan eso de nosotros, ya se trate de buenos momentos como un cumpleaños o una boda, como de momentos críticos, como una enfermedad o la pérdida de un ser querido. A veces ello implica un cierto sacrificio, pero a cambio podemos contar con el apoyo de nuestros amigos. Asimismo, una de las claves para una amistad satisfactoria y duradera es cultivar los pensamientos y sentimientos sociales positivos y las habilidades sociales.

Con todo, es normal que ciertas amistades se vayan distanciando con el tiempo, sobre todo cuando dos amigos evolucionan de forma diferente o alguno de ellos tiene menos tiempo para cultivar la amistad debido a su relación de pareja, a sus responsabilidades familiares o de otro tipo o a otras causas. Es una realidad que no queda más remedio que aceptar con serenidad. Es natural incluso perder amigos y al mismo tiempo que vayan apareciendo nuevas amistades.

7.7.2.5. Conocidos

No sólo necesitamos relacionarnos con nuestro círculo más íntimo, sino también con compañeros del trabajo, vecinos, clientes, proveedores, dependientes de las tiendas donde compramos... todas las personas que nos rodean y con las que tenemos trato.

Aunque estas relaciones inciden menos en nuestro nivel de bienestar personal, tener una relaciones respetuosas, armoniosas y cordiales con ellas nos hace sentir conectados, integrados, a gusto y bien, además del hecho de que de algunas de esas relaciones pueden surgir verdaderas amistades.

Para conseguir esas relaciones satisfactorias con la gente de nuestro entorno basta con cultivar los pensamientos, sentimientos y actitudes sociales positivos que ya hemos aprendido.

Asimismo, podemos tomar la iniciativa de iniciar la comunicación con esas personas, aunque todavía no las conocemos. Es normal que romper el hielo del silencio no sea fácil, pero cuando lo hacemos y nos comunicamos nos damos cuenta de que hay mucha gente que también está abierta a comunicarse y relacionarse con nosotros. Podemos iniciar una conversación haciendo una pregunta o comentario sobre una situación común o lo que hace la otra persona, pidiéndole u ofreciéndole algo, preguntándole cómo hacer algo o cualquier información o duda práctica. También podemos simplemente saludarla y preguntarle qué tal va todo. Conversamos de temas esencialmente positivos y en tono respetuoso. Si me colocan distancia o rechazo, simplemente lo acepto. Algunas personas no se abren, por timidez, desconfianza o la causa que sea, pero otras sí.

Si soy bondadoso con la gente que tengo alrededor esa bondad me tiende a ser devuelta. Puedo ser especialmente sensible hacia aquellas personas de mi entorno que por algún motivo sufren o atraviesan una situación difícil.

7.7.2.6. Animales

Nuestra necesidad de amar y ser amado también tiene lugar con los animales, sobre todo con los domésticos. Nos solemos encariñar con nuestras mascotas y muchas personas las quieren como si fuesen hijos. Los animales de compañía pueden aportar mucho: amor, compañía, ternura, fidelidad, confianza. Algunas personas tienen una gran conexión natural con los animales y otras menos.

Si decidí tener una mascota, se sentirá más feliz si la trato con respeto y amor, cuidándola, dándole una alimentación sana y cubriendo el resto de necesidades que pueda tener. Si soy sensible a las señales que emite sabré en todo momento si tiene hambre, si necesita salir a pasear, si está alegre o triste, tranquilo o nervioso. Si tiene miedo y está nervioso, lo puedo calmar y darle seguridad. Si está triste, muchas veces necesitará

cariño y compañía. Mi mascota está en buenas manos y es feliz.

Puedo ser también sensible y respetuoso con el resto de los animales. Tienen sistema nervioso y ello les convierte en seres sensibles con capacidad para sentir placer y sufrimiento, por lo que si los tratamos con consideración y afecto ayudaremos a tener un mundo más agradable para todos en el que vivir. Puedo tomar conciencia de sus derechos y apoyarlos, contribuyendo a un mundo en que se trate a los animales con dignidad.

7.7.3. Necesidades vinculadas a las relaciones

Existen varias necesidades del ser humano vinculadas a las relaciones: la de pertenencia al grupo, la de solidaridad, la de igualdad, estatus y distinción y la de sexualidad.

7.7.3.1. Pertenencia la grupo

Una de las características innatas propias del ser humano es la necesidad de pertenencia al grupo. Es lógico que estemos diseñados genéticamente para ello, dado que cuando se fue desarrollando nuestro mapa genético vivíamos en medio de la naturaleza en bandas dentro de las cuales los individuos cooperaban y se ayudaban entre sí y dependían del grupo para la supervivencia. Un hombre solo en medio de una selva lo tiene más difícil para sobrevivir que si está dentro de un grupo. Por ello solemos tener un sentimiento de identidad hacia un grupo o, mejor dicho, hacia varios grupos, como el grupo de amigos, nuestro equipo de fútbol, nuestra ciudad y nuestro país, además de sentirnos europeos y occidentales.

Algunas personas tienen esta necesidad de forma muy acusada y participan activamente y con un fuerte sentimiento en los grupos formando una piña; otras personas, en cambio, lo tienen menos desarrollado o tal vez nada. Es un sentimiento que aporta sensación de unión, arraigo, vinculación, afecto, identidad, apoyo y protección.

Puedo intentar satisfacer esta necesidad en la medida en que lo estime conveniente. Existen muchos grupos, círculos, asociaciones con todo tipo de fines e intereses, equipos deportivos, coros musicales, etc. Si investigo por Internet o pregunto a otras personas seguro que puedo encontrar alguno que encaje conmigo.

Si cultivo los pensamientos y sentimientos sociales positivos y las habilidades sociales ello me facilitará relacionarme bien con el grupo. Si no fuese el caso y por el motivo que fuere tengo problemas de integración en el mismo que me hacen sentir mal, mejoraré mi bienestar si trabajo con este “tema específico”, del que hablaremos en el

Nivel Avanzado²⁷³.

Al mismo tiempo, como con tantas cosas, conviene cultivar el equilibrio y la moderación. Un exceso de sentimiento de grupo puede generar hostilidad hacia otros grupos, mientras que si lo canalizo de una forma pacífica, abierta, inclusiva y tolerante, mostrando respeto hacia otros grupos y sentimientos de identidad, ello contribuye a que todos nos sintamos bien. Puedo mantener un saludable equilibrio entre mis sentimientos de pertenencia al grupo y un espíritu universal y abierto, teniendo una vinculación hacia el lugar donde vivo y al mismo tiempo sintiéndome ciudadano del mundo.

7.7.3.2. Solidaridad

Los seres humanos tenemos en nuestra naturaleza la necesidad de ayudar a los demás, aunque nos sean desconocidos, y especialmente a los más necesitados y a los que sufren más. Nos identificamos con la especie humana en su conjunto y necesitamos estar no sólo nosotros bien, sino que los demás también lo estén.

Esta necesidad de solidaridad es más acusada en unas personas que en otras y también puede variar en las diferentes fases de nuestra vida, pues en cada fase cambian nuestras prioridades. Algunas personas son tan altruistas que dejan una vida cómoda y segura por una vida entregada a cuidar de los necesitados.

En la medida en que tengo esta necesidad, ¿la reconozco y le doy cabida en mi vida? Me llena y me hace sentir bien el hacer algo por los demás, además de dar sentido a mi vida. Para ello, puedo contribuir a construir un mundo mejor dedicando dinero, tiempo o energías a alguna causa altruista.

Si tenemos una actitud de ayuda, ello contribuye a que los demás puedan acceder al bienestar, especialmente los que han tenido la mala suerte de partir de una situación menos favorecida. Hay personas que por el simple hecho de haber nacido en el lugar o en la familia en que les ha tocado no tienen acceso a los niveles más básicos de alimentación, sanidad, seguridad o libertad. Para bastantes personas, la falta de acceso a la educación y la cultura les dificulta poder acceder a estas necesidades. Algunos individuos todavía tienen menos fortuna y ven cómo sus derechos humanos y su dignidad son claramente vulnerados. Hay muchas personas que tienen una semilla parecida a la nuestra, pero que han tenido la mala suerte de caer en un suelo menos fértil.

Existen muchas causas altruistas y tengo la posibilidad de elegir una o varias con las que me sienta especialmente identificado y tengan más sentido para mí. Puedo emprender un proyecto solidario o bien puedo ayudar a ONGs, fundaciones u otras entidades o personas que trabajen a favor de los derechos humanos, la alimentación, la salud o la educación. También está la posibilidad contribuir en proyectos de desarrollo en el tercer mundo o

²⁷³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.1.A. Problemas de integración en el grupo.

en la defensa de determinados colectivos que en algunos lugares no tienen los mismos derechos que el resto, como mujeres, niños, homosexuales o minorías. Puedo contribuir a la defensa de los derechos de los animales, hacer aportaciones a la investigación y divulgación de tratamientos médicos para curar enfermedades o apoyar a personas que por el motivo que sea están atravesando dificultades y padeciendo sufrimientos. Asimismo puedo contribuir al bienestar de las personas de mi entorno más cercano.

Si me desarrollo como un ser sensible, humano y bondadoso, que hace el bien, tendré la satisfacción de haber pasado por el mundo haciendo el bien. Si me quedase poco tiempo de vida, ¿qué desearía realmente: saber que mi vida ha sido estéril o que ha contribuido a hacer un mundo mejor? La práctica frecuente de las técnicas del amor hacia los demás y de la compasión²⁷⁴ me lleva a desarrollar el altruismo, contribuyendo todo ello a que tenga una felicidad duradera.

Una buena manera de cultivar esta faceta es colaborar con el Instituto del Bienestar en su misión de forjar un mundo más feliz a través de sus 3 objetivos: difundir el conocimiento científico sobre cómo mejorar la calidad de vida, convencer para que no dañen y promover la investigación para maximizar la felicidad y reducir los sufrimientos a la mínima expresión.

7.7.3.4. Igualdad, estatus y distinción

Tenemos la necesidad de una cierta igualdad, es decir, de que tengamos los mismos derechos e incluso que se nos dé el mismo respeto y el mismo trato, sin que existan privilegios, por lo que es una necesidad relacionada con la de justicia. También está la necesidad de igualdad de oportunidades e incluso de una cierta igualdad económica. Por ello a lo largo de la historia han tenido lugar tantos movimientos sociales y políticos para reclamar la igualdad.

Pero paradójicamente también tenemos la necesidad de estatus y admiración, que puede resultar en cierto modo contraria a la anterior. Para algunos individuos es una fuerza muy potente que les impulsa a trabajar y a luchar por subir de posición, ya sea mejorando su clase social, prestigio, reputación, poder, fama, influencia, imagen o de otra manera.

Y también está la necesidad de distinción, relacionada con la de creatividad, que es la de tener nuestra identidad propia y diferente a los demás, que nos lleva a veces a buscar diferenciarnos de los demás en nuestra manera de vestir, de decorar nuestra casa o de otras formas. En ocasiones se busca también esa distinción mediante símbolos de estatus, como un coche de gama alta, un reloj caro o ropa de marca, confluendo esta necesidad con la de estatus.

²⁷⁴ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

Compatibilizar y canalizar adecuadamente estas tres necesidades no siempre es fácil, pero seremos más felices si lo hacemos, especialmente en lo que se refiere a la necesidad de estatus. Ésta tiene ventajas e inconvenientes para nuestro bienestar y el de los demás, pero en cualquier caso está dentro de nosotros, en algunas personas más que en otras, por lo que la podemos aceptar y disponernos a canalizarla de una forma equilibrada para nuestra felicidad y la de los demás.

Cabe aprovechar esta fuerza motora como combustible para progresar, mejorando áreas de nuestra vida que son beneficiosas para nuestra calidad de vida y la de los demás, como aprender, trabajar, prosperar, intentar hacer las cosas bien o hacer algo por un mundo mejor en el que vivir. Al mismo tiempo, nos sentiremos más felices si tratamos de mantener nuestra necesidad de estatus dentro de unos límites moderados y equilibrados, de forma que sepamos apreciar y estar satisfechos con lo que tenemos y hemos alcanzado.

Esta necesidad suele ir unida a la competitividad y la comparación. Un grado moderado de competitividad nos impulsa a nuestro desarrollo y al del mundo en su conjunto, pero podemos evitar cualquier exceso que no nos haga sentir bien a nosotros o a los demás. Del mismo modo, si canalizamos positivamente nuestra tendencia a compararnos, nos puede servir para aprender aspectos positivos de otras personas, admirarlas sanamente e inspirarnos en ellas para mejorar algunos aspectos de nuestras vidas. Las personas que ya han conseguido algo que nosotros estamos buscando pueden convertirse en faros que nos marcan el camino a seguir.

Al mismo tiempo, seremos más felices si nos comparamos con situaciones de otras personas que nos parecen menos favorables que las nuestras y si aceptamos que inevitablemente en muchas áreas hay personas que están en una situación en la que nos gustaría estar, del mismo modo que en muchas áreas nosotros estamos en una situación en la que a otras personas les gustaría estar.

De hecho, si soy competitivo y tengo tendencia a la comparación, mi bienestar personal puede mejorar si hago afirmaciones y visualizaciones en que me focalizo en la idea de que reduzco la competitividad y la comparación, así como en la idea de sencillez y de que estoy contento con lo que tengo y lo valoro. Si todo ello no es suficiente, probablemente esa tendencia hará que me sienta mal y para evitarlo convendrá que haga un trabajo más a fondo con este “tema específico”, que se tratará en el Nivel Avanzado²⁷⁵.

Como las personas que nos rodean también tienen la necesidad de estatus y de igualdad, en nuestras relaciones con ellas podemos promover un ambiente de igualdad, discreción y razonable sencillez. Normalmente los ambientes en los que nos sentimos mejor son aquellos en que nos sentimos iguales los unos con los otros. Ello crea un clima de tranquilidad y naturalidad, sin sentirnos presionados para demostrar, aparentar o marcar estatus. Lo anterior no quiere decir que yo interiormente deje de ser consciente y esté satisfecho con mis capacidades y mis logros, pero no tengo por qué exhibirlos

²⁷⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.12.A. Personalidad competitiva.

a los demás. Por otro lado, también puedo ser consciente de mis limitaciones y de las capacidades y los logros de los demás.

Normalmente seré más feliz si cultivo la simplicidad y la humildad que el orgullo y la presunción. Cuanto más sencillo sea y más contento esté con poco, menos presión y más paz interior tendrá. Si somos humildes sufriremos menos cuando nos critiquen, nos desvalúen o desprecien. Además, ello nos ayudará a progresar más en la habilidad de ser feliz, ya que si somos modestos nos será más fácil reconocer que nos queda mucho por aprender y por mejorar.

Asimismo, cultivar la humildad nos ayuda a reducir nuestro ego y a ser menos egocéntricos, lo que contribuye a que vivamos más felices. Si soy objetivo, reconoceré que aunque yo crea que valga, en realidad soy un habitante más de entre los muchísimos millones de personas y animales que viven o han vivido en nuestro planeta y que la duración de mi vida es un simple abrir y cerrar de ojos en comparación con la eternidad del universo. Desde un punto de vista racional y científico, soy simplemente un grupito de átomos entre los muchos que existen en el universo, sin que ninguna agrupación de partículas tenga valor ni lo deje de tener o sea ni superior ni inferior a otro grupito.

A veces tenemos la creencia irracional de que los logros y el éxito son algo muy importante, que tenemos que ser los mejores en lo que hacemos y destacar o de que el fracaso es algo terrible. Pero si observamos a las personas que han alcanzado ese supuesto “éxito”, comprobaremos que no tienen por qué ser más felices, ni estar más sanas, ni ser más queridas ni vivir más tiempo que los demás.

En realidad, ¿qué ley del universo dice que todos esos logros sean tan importantes? Puedo apreciar mis logros, pero soy mucho más que ellos. Posiblemente el mayor éxito sea una vida plena, equilibrada y satisfactoria en sus diferentes facetas, aprendiendo a equilibrar en nuestra vida el trabajo o estudios con el resto de dimensiones de que estamos compuestos. Si me esfuerzo por ser mejor o tener más valor, ello será en vano, ya que por mucho que me esfuerce nunca tendré más valor ni seré mejor de lo que soy o que los demás y será como correr sobre un rodillo de forma que corro y corro pero en realidad no avanzo nada.

Si la necesidad de estatus, prestigio social y aprobación es algo muy importante en mi vida, si me siento especial, tengo una sensación de superioridad y de grandeza y una fuerte necesidad de presumir, exhibir y ponerme medallas a mí mismo, para ser realmente feliz me convendrá reducir ese narcisismo, cuestionándome las creencias que se esconden detrás de estas pautas, como la creencia de que soy superior, de que tengo más valor que los demás o de que necesito su admiración²⁷⁶.

En cuanto a la necesidad de distinción, tengo derecho a expresarla y ello me hará sentir bien, aunque en muchos ambientes me sentiré más aceptado y cómodo si lo hago con cierta moderación según el nivel de tolerancia de la gente que me rodea.

²⁷⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

7.7.3.5. Sexualidad

La sexualidad es un elemento esencial para que exista la vida humana y gracias a ella perpetuamos nuestros genes con nuevas vidas. Aunque es un mecanismo que surgió biológicamente para reproducirnos, se ha desarrollado hacia una variedad de modalidades no estrictamente orientadas hacia la procreación pero que suelen ir acompañadas de placer y satisfacción. El placer sexual es complejo, ya que incluye el placer visual, el táctil, el auditivo, el olfativo y el placer de hacer lo que nos gusta, así como con cierta frecuencia amor, sensación de saciedad y serenidad tras el coito. Nuestra faceta sexual es algo saludable y nos hace sentir a gusto y bien. Es una fuerza que puede ser muy potente en el ser humano, sobre todo en determinadas etapas de nuestra vida.

Somos libres de ejercer o no esta faceta y ambas opciones nos pueden llevar a una vida altamente satisfactoria. Si optamos por tener una vida sexual, podemos intentar disfrutar y estar en armonía con nuestra sexualidad, ya esté orientada hacia personas del sexo contrario, de nuestro mismo sexo o ambos, ya tenga lugar en el seno de una pareja estable o sea a través de relaciones esporádicas, ya sea a solas conmigo mismo o con otras personas y ya sea de una forma más sencilla o envuelta con juegos eróticos o con fantasía. Somos seres complejos y diversos, por lo que es normal que hayan muchos tipos de gustos, inclinaciones y fantasías. Todo ello es natural y puede contribuir al bienestar, siempre que esté dentro del respeto hacia los demás.

Tengo derecho a autorrealizarme en el plano sexual, pudiendo confiar y dejarme llevar por mis instintos y por mi cuerpo y permitiendo que afloren mis gustos y emociones: deseo, excitación, fantasía, placer, amor, ternura, cariño. Si la educación que recibí construyó un dique para contener esas aguas, puedo romperlo ahora y dejar que sigan su curso natural. Tengo derecho a liberar a mi niño interior de posibles encorsetamientos, tabúes y prohibiciones y dejar que mi cuerpo se auto-exprese libremente.

Puedo encontrarme a mí mismo probando y experimentando, descubriendo qué tipo de actos sexuales me gustan, con qué tipo de personas, si necesito un preámbulo afectivo o no antes de acto sexual. Si mi cuerpo necesita dar caricias, besos, abrazos o palabras bonitas, dejo que lo haga en medida en que sea de agrado para la otra persona. Si me pide determinados juegos o posturas sexuales, se lo puedo proponer a mi compañero o compañera sexual. Puedo crear una comunicación con mi pareja para que los dos sepamos qué nos gusta a cada uno e intentar complacernos mutuamente.

Salvo que tenga compromisos que me lo impidan, si me apetece seducir a alguien, sencillamente puedo hacerlo y si deseo tener una experiencia sexual con alguien, puedo intentarlo.

Si me focalizo en los aspectos que más me gustan de mi pareja o compañero, ya sea de su cuerpo, de su persona o de la forma de tener sexo, disfrutaré más de la sexualidad. Asimismo, tendré más placer si saboreo la experiencia, tomando conciencia de mi disfrute y concentrándome en él. Puede ser una buena idea describirme mentalmente qué

está sucediendo en el acto sexual como si fuese un narrador que lo está presenciando y recrearme mentalmente en ello, realzando la experiencia y expresando lo que siento, mental o incluso verbalmente.

Existen determinados problemas que nos pueden dificultar disfrutar de nuestra sexualidad, por lo que podemos aumentar nuestro nivel de satisfacción si trabajamos con esos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado. Uno de ellos es sentir inhibición, vergüenza o asco hacia la sexualidad y hacia ciertas prácticas debido a haber tenido una educación represiva, lo que nos impide disfrutar y estar cómodos con nuestra sexualidad²⁷⁷. Otro más grave es haber tenido alguna experiencia negativa o traumática que haya dañado nuestra sexualidad²⁷⁸. Y también están los problemas de erección, eyaculación precoz, falta de orgasmo o retraso del mismo, falta de deseo, falta de lubricación por parte de la mujer, dolor durante el coito, voyerismo y otros problemas sexuales²⁷⁹. Asimismo, algunas personas sufren porque no aceptan su homosexualidad²⁸⁰ o porque viven en un entorno homófobo²⁸¹ y otras porque desearían pertenecer al sexo opuesto²⁸².

Otra causa de malestar es la adicción al sexo o a la pornografía, que se caracteriza por un deseo imperioso y muy difícil o imposible de controlar de tener sexo o de consumir pornografía como lo más importante o una de las cosas más importantes en la vida, lo que hace sentir mal y afecta negativamente a las relaciones personales y laborales²⁸³.

7.8. NECESIDADES DE RELACIÓN EN EL ENTORNO

No sólo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, sino también con nuestro entorno. Como dependemos de él para sobrevivir, hemos desarrollado una serie de necesidades relacionadas con el mismo cuya satisfacción nos puede ser de ayuda para el reto de la vida: la necesidad de entorno y vivienda agradable, de pertenencias,

²⁷⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4. Sexualidad.

²⁷⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 3.2.3.A. Traumas, 3.2.3.B. Abusos y carencias afectivas en la infancia y 3.2.3.C. Abusos sexuales.

²⁷⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.A. Problemas sexuales.

²⁸⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.B. Homosexualidad no aceptada)

²⁸¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.C. Homosexualidad en un entorno homófobo.

²⁸² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.D. Problemas de identidad de género.

²⁸³ Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos y consultar en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas.

de exploración y aventura, de naturaleza y de espiritualidad.

7.8.1. Entorno y vivienda agradable

Tenemos una cierta necesidad de disfrutar de una buena relación con el lugar donde vivimos. Nos pasamos muchas horas viviendo en el mismo y es lógico que si nos gusta, ello nos aporte satisfacción y bienestar.

A lo largo de una evolución genética de millones de años hemos desarrollado hipotéticamente una sensibilidad hacia nuestro medio ambiente. Así, cuando un paraje es prolífico para la vida, algo en nuestro interior lo detecta y se activa en nosotros un sentimiento de belleza, bienestar y placer. Nos puede llegar a parecer un auténtico paraíso.

Algunas personas tienen una mayor sensibilidad hacia su entorno que otras. Si tenemos esta necesidad, podemos reconocerla y, si lo consideramos oportuno y tenemos la posibilidad, disponernos a que quede satisfecha.

El primer paso para conseguirlo consiste en aceptar lo que menos nos gusta de la localidad donde vivimos y de nuestro hogar y en apreciar lo más positivo, focalizándonos en lo segundo. Otra manera de cubrir esta necesidad es intentar disfrutar de nuestra localidad y de todas las posibilidades que nos ofrece, yendo de vez en cuando a los rincones, calles, tiendas, restaurantes, bares o parques que más nos gusten y saboreando esos lugares que nos resultan agradables. Asimismo, podemos aprovechar nuestras vacaciones para ir a entornos que nos gusten.

También podemos amoldar nuestra casa a nuestro gusto y a nuestras necesidades, eligiendo los colores, muebles y ornamentos que sean expresión y reflejo de nosotros y haciendo de nuestro hogar un lugar con el que tenemos buen “feeling” y armonía.

Si sé que el lugar apropiado para mi es otro, me puedo abrir a la posibilidad de encontrarlo algún día, de vivir en esa localidad, barrio o lugar que más o menos encaja conmigo y en la casa en la que me siento a gusto o incluso que es para mí un santuario y un refugio en el que puedo retirarme a descansar y relajarme. Si no puedo o no quiero vivir en un lugar más agradable, lo mejor que puedo hacer es estar en paz y a gusto con el lugar donde vivo.

7.8.2. Pertenencias

También necesitamos objetos personales y pertenencias, como ropa, artículos para el hogar, libros, música y diversos tipos de utensilios, desde el vehículo para el que lo necesita para moverse hasta la lavadora para quien lava con ella. Tenemos un apego a los utensilios que probablemente se remonta hasta antes de que el ser humano existiese

como tal, pues las especies que nos precedieron ya habían inventado instrumentos y basaron su estrategia de supervivencia en ellos, a diferencia de la mayoría de las especies. Es, por tanto, lógico que necesitemos tener útiles y enseres personales.

Ya desde la más tierna infancia una de las cosas que más nos gusta es que nos regalen objetos, especialmente si podemos jugar con ellos. Nos sentimos atraídos por los mismos como imanes, tenemos un concepto innato muy claro de la propiedad y a veces nos peleamos con otros niños por el mismo juguete. Con todo, esta necesidad de pertenencias y propiedades varía mucho entre personas; algunas tienen un fuerte apego a sus pertenencias y otras tienen poco o ninguno.

Si bien generalmente la relación con nuestras pertenencias nos aporta mucha menos satisfacción que la relación con las personas, también podemos acabar desarrollando una relación con las mismas y muchas veces les cogemos cariño, especialmente si son las que nos gustan, aunque sólo se trate de cosas.

Para obtener satisfacción en esta faceta de mi ser puedo, en la medida de mis posibilidades, elegir tener la ropa que disfruto llevando, los libros y la música que me gustan, los muebles que son a mi gusto, los aparatos, instrumentos y herramientas que quiero o el vehículo con el que tengo buena relación y que me da placer conducir. Disfrutaré más de esos objetos si los valoro y me siento agradecido por poder usarlos. De vez en cuando puedo revivir la ilusión que me hacía adquirir tal objeto y el posterior placer al conseguirlo.

Al mismo tiempo, conviene tener claro que aunque ciertas pertenencias nos pueden ser útiles, nuestra felicidad no depende de nuestras propiedades ni de las cosas externas. Es más, el apego a las mismas es causa de malestar.

Asimismo seremos más felices si en vez de comprar compulsivamente cultivamos la moderación y dosificamos a la hora de adquirir nuevas pertenencias. Realmente sólo necesitamos adquirir aquellos objetos que vamos a usar y disfrutar o que nos hagan una especial ilusión, y podemos prescindir del resto. Si compro compulsivamente para mejorar mi felicidad me convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”²⁸⁴.

Incluso nos podemos permitir regalar o tirar todas aquellas cosas que desde hace más de un año no usamos ni disfrutamos, pues posiblemente más que un activo constituyen un pasivo que ocupa espacio y estorba. Me libero de trastos y me rodeo de aquello que realmente me da utilidad y placer.

7.8.3. Exploración y aventura

Durante la mayor parte de la historia del ser humano hemos vivido como nómadas que cada cierto tiempo, cuando ya habíamos agotado los recursos en el entorno en que

²⁸⁴ Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos y consultar en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas.

estábamos asentados, recogíamos el campamento para ir en busca de un nuevo lugar con más recursos. Una vez asentados en un nuevo emplazamiento, rastreábamos el territorio en busca de frutas, frutos secos, frutos del bosque, animales de caza y otros alimentos. Esa vida nómada en medio de la naturaleza implicaba de vez en cuando aventura, enfrentarse a lo desconocido, lo incierto y en ocasiones a riesgos y peligros.



Es, por tanto, natural que hayamos desarrollado la capacidad y la necesidad de exploración, de buscar nuevos lugares. El nómada interior que llevamos dentro millones de personas nos pide cambiar de lugar de vez en cuando y es el que nos impulsa cuando llegan las vacaciones a dejar nuestros hogares para cambiar de aires. Aunque hoy en día muchas personas se pasen la mayor parte del tiempo en su oficina detrás de una pantalla de ordenador, en su casa o detrás del mostrador de una tienda, ese aventurero interior todavía vive y de vez en cuando necesita que lo estimulen.

Algunas personas inquietas y curiosas tienen esta necesidad de exploración y aventura en un grado muy alto e incluso deciden dejar su entorno estable por una vida aventurera y exploradora en otros lugares. Determinadas personas necesitan segregar adrenalina y realizar deportes o actividades de cierto riesgo. Otras personas, en cambio, son poco o nada aventureras y es natural que haya todo tipo de personas y necesidades.

¿Me he encontrado a mí mismo en cuanto a esta faceta de mi vida? Si tengo esta necesidad, puedo reconocerla y, si lo considero oportuno, intentar satisfacerla, abriéndome a una vida en la que de vez en cuando haya exploración y aventura. Puedo explorar mi ciudad, curiosear, descubrir rincones con personalidad, restaurantes interesantes, tiendas curiosas o lugares especiales, del mismo modo que cuando un perro sale a pasear le encanta husmearlo y olerlo todo. Si observo más a mi alrededor descubriré cosas y detalles en los que nunca antes me había fijado.

También puedo intentar explorar mi país u otros países, si tengo esa oportunidad. Los

viajes suelen ser un enorme placer para un espíritu explorador. Es un gusto planificar un viaje y tener la ilusión antes del mismo, es un placer realizarlo y es un gozo recordarlo y revivirlo posteriormente. Cuando decido hacer un viaje que me hace ilusión en ese momento pasa a ser un horizonte en mi vida, algo bueno que va a llegar dentro de un cierto tiempo y que mantiene focalizada mi mente en esa meta positiva. Es fantástico llenar mi vida de horizontes y proyectos estimulantes. Al mismo tiempo, los días en que realizo el viaje pueden ser una experiencia sumamente gratificante y memorable. Tendemos a usar y desgastar en el día a día los mismos circuitos neuronales y al viajar lo que hacemos es darles descanso para pasar a usar otros. Es por ello que nos sirve para dar reposo a nuestra mente, desconectar y volver renovados, recargados y con las pilas nuevas. Si estoy abierto y aprendo a disfrutar de los viajes, cuanto más viajo más disfruto.

Al realizar un viaje suelen haber momentos y lugares especiales, con magia y encanto. Puede haber sido contemplar una playa bonita o la inmensidad del desierto, relajarse en una tumbona al lado de una piscina o una cena deliciosa. O tal vez fue presenciar una puesta del sol o deambular por unas callejuelas pintorescas, ver un legendario palacio o explorar un templo muy antiguo. Se trata de momentos únicos que puedo recordar durante toda mi vida de vez en cuando. Es un tesoro de bellos recuerdos que mientras conserve la memoria nadie me podrá robar. Los puedo apuntar en mi Álbum de Pensamientos Agradables y añadir alguna foto o imagen que me ayude a revivir esa experiencia bonita tantas veces como quiera, lo que me hace recordar que he tenido una vida maravillosa y autorrealizada llena de las experiencias dulces que quería tener.

Me puedo encontrar a mí mismo también en la manera de viajar. Según mi perfil, mi nivel de espíritu aventurero y lo que me apetezca en cada momento puedo necesitar un viaje más por libre, que me dé una gran sensación de libertad, aventura y autonomía, o bien uno más estructurado, en que me deje llevar y me permita relajarme más. Existe un abanico de modalidades, desde viajes totalmente organizados hasta irme a la aventura con mi mochila, y entre ambos extremos posiblemente haya alguna modalidad que encaje conmigo.

Pasar un período en otro país estudiando o trabajando suele ser también una experiencia muy enriquecedora que abre nuestros horizontes. Leer o ver películas sobre otros países, otras culturas y otras épocas también satisfacen nuestra necesidad de exploración.

Al saciar nuestra necesidad de explorar y conocer cosas nuevas estamos saciando al mismo tiempo otras necesidades, sobre todo las intelectuales de aprender y las estéticas, pudiendo ser un enorme placer para los sentidos disfrutar de las escenas, sonidos, olores y sabores. También estamos saciando nuestras necesidades de ocio placentero y, si el viaje es equilibrado, de descanso.

Si tenemos espíritu aventurero y nuestro día a día es muy rutinario, hacer de vez en cuando alguna aventura o incluso alguna pequeña locura controlada nos equilibra. Es como apagar el ordenador que lleva mucho rato en uso y se bloquea y volver a encenderlo.

Si no podemos o no queremos cubrir esta necesidad, seremos más felices si estamos en paz con ello, aceptando y valorando nuestra situación actual e intentando mantener

reducido nuestro deseo de exploración y aventura.

7.8.4. Naturaleza

Nuestros ancestros han vivido durante millones de años en medio de la naturaleza. Esta ha sido su hogar y la que los ha alimentado y nuestros genes se han forjado en medio de ella. Es, por tanto, normal que aunque muchos de nosotros vivamos alejados de la ella nos sigamos sintiendo vinculados a la misma, que a veces necesitemos retomar el contacto con la ella y que nos parezca bella.

Como cada individuo es diferente, algunas personas tienen más necesidad de unión con la naturaleza y sienten un mayor disfrute al estar en ella que otras. Algunas se quedan maravilladas al ver algunas playas o determinados paisajes, pudiendo llegar a sentir una magia y un encanto, una sensación especial de poesía, belleza y bienestar, a veces casi mística. Podemos llegar a tener una sensación indescriptible, de paz y armonía, de pertenecer a la naturaleza y de estar en unión con ella. Hay individuos que tienen una gran inclinación por la sencillez de lo natural, por el naturismo y por situaciones naturales como bañarse desnudo en una playa virgen. Algunas personas incluso lo dejan todo para poder vivir en el campo.

Ver vegetación, campos verdes, espacios abiertos, el agua, sea del mar, de lagos o de ríos, nos suele causar un placer para los sentidos. Oír el sonido de las olas del mar, de un arroyo, de los árboles cómo se mueven al viento o el canto de los pájaros nos relaja y nos hace sentir bien. Y lo mismo sucede cuando notamos en nuestra piel la brisa marina o el viento en el campo. Los brillos que hace el agua del mar por reflejo del sol, la alegría que da el colorido las flores, las formas y el verdor de valles y montañas, la amplitud y la magia del desierto, el espectáculo de las montañas nevadas, la hermosura de una playa paradisíaca... es un auténtico delicia de ver, oír, percibir y sentir.

Cuando llega la temporada de vacaciones en los países ricos sucede un fenómeno interesante: oleadas migratorias de millones de personas dejan sus hogares en las ciudades para reencontrarse con la naturaleza. Algunos van a la playa, otros a la montaña, pero en cualquier caso detrás está la llamada consciente o inconsciente de la madre naturaleza.

¿Estoy en armonía con mi interior y si éste me pide el contacto con ella tomo conciencia de dicho mensaje y lo reconozco? En la medida en que pueda y quiera, puedo disfrutar de la naturaleza y de sus elementos. Compartir esta experiencia con más gente puede ser delicioso. Estar yo solo con la naturaleza y conmigo mismo también puede ser una experiencia muy gratificante.

Para ello podemos concertarnos citas con la naturaleza e incluso ir a veces a algún lugar que sea especial para nosotros, con el que tengamos buena química, que sea una especie de santuario. Puede ser un parque en nuestra ciudad, una montaña, un lago, un río, una playa, un bosque o lo que sea. Podemos encontrarnos con ese rincón especialmente cuando necesitamos estar a solas, reflexionar algo o desconectar.

Las actividades que nos permiten estar en contacto con la naturaleza pueden ser también sumamente agradables, como conducir por una carretera en medio de los campos, hacer senderismo, excursionismo, montañismo, practicar esquí, navegar, hacer surf o kayak. También lo es descansar en la naturaleza, como relajarnos o dormir al lado del mar, en el campo o en un césped.

Incluso puede ser muy saludable hacer algún retiro solo a la naturaleza. Puedo buscar la soledad de un lugar recluido para poner en práctica las técnicas del bienestar personal. Es lo que haría un ciervo herido, que se esconde en el bosque hasta que se le curen sus heridas. En nuestro caso iríamos a curarnos de nuestras heridas emocionales, de los pensamientos desagradables, el estrés, los miedos, la rabia, los deseos obsesivos, los sentimientos de culpa, celos, etc. Retirarse a la soledad no significa perder el interés por lo que le sucede a la gente. Más bien al contrario, consiste en colocar temporalmente cierta distancia entre nosotros y el mundanal ruido, lo que nos da más perspectiva. Dicen que “la mejor manera de conocer nuestro mundo es viéndolo desde fuera”.

Si por el motivo que sea no puedo o no quiero disfrutar de la naturaleza, me sentiré mejor si estoy a gusto con esa situación, intentando desecharlo poco.

7.8.5. Espiritualidad

Podemos ser agnósticos, creyentes o ateos. Al mismo tiempo, para cualquiera de esas tres opciones podemos cultivar nuestra dimensión espiritual o no. Desde que existe el hombre ha existido también la faceta espiritual del ser humano. Muchos antropólogos dicen que esta dimensión estaba incluso presente en especies más antiguas a la nuestra, como el hombre de Neanderthal. Muchas personas tienen una cierta necesidad natural de conectar con Algo o con Alguien, con un poder superior a nosotros al que se ha llamado de muchas maneras diferentes, generalmente con el fin de conseguir que nuestro entorno y nuestra vida sea como nosotros deseamos, es decir, para intentar controlar la realidad.

Sobre todo tenemos esta necesidad cuando queremos lograr algo que por otros medios nos es complicado, y especialmente en momentos difíciles y de desesperación, como la enfermedad, una amenaza o una pérdida grande. Algunas personas tienen esta necesidad muy desarrollada y otras poco o nada, y esa diversidad es normal.

No está demostrada la existencia de Dios, pero sí está demostrada la existencia de una dimensión y una necesidad espiritual en el ser humano o al menos en algunos seres humanos. Si nuestra evolución genética ha desarrollado esta faceta a lo largo de millones de años posiblemente sea porque cumple alguna función beneficiosa para nosotros. Hipotéticamente es una herramienta más, como la creatividad, la capacidad de aprender o la de razonar, que ha ayudado a la supervivencia del ser humano a lo largo de su historia.

Probablemente su principal función evolutiva sea aportar una sensación de control sobre nuestro entorno y nuestras vidas, lo que nos evita caer en el derrotismo, la im-

potencia y la desesperanza, motivándonos a la acción y a tratar de conseguir nuestras metas, lo que nos ayuda a nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Parece una necesidad de relación con nuestro entorno en el sentido más amplio y por ello la hemos colocado entre las necesidades de relación con el entorno.

Las investigaciones han probado que la espiritualidad y la religiosidad tienen un cierto efecto beneficioso sobre nuestra felicidad y parece que la principal causa de ello es justamente ese factor de sensación de control sobre la realidad y de esperanza. La fe en Algo o Alguien que nos apoya nos hace sentir que no estamos desvalidos y abandonados, a merced de las olas y el viento, sino que podemos acceder a un poder superior que nos ayuda a conseguir que la realidad sea como nosotros queramos y nos da la esperanza en que si algo no va bien ahora tenemos una protección que hará que en el futuro se solucione, lo que genera optimismo.

A muchas personas la unión con Algo o Alguien les hace sentirse amados, acompañados, ayudados, apoyados, protegidos y/o cuidados por ese Algo o Alguien. Los individuos que han tenido experiencias místicas, con independencia de su religión o filosofía, suelen generar sentimientos positivos de paz, gozo y amor incondicional y universal, así como la sensación de comunión con la humanidad o el universo.

A veces creemos que sólo hay una manera para encauzar esta necesidad, pero en realidad hay muchas opciones, cada cual con sus ventajas e inconvenientes, pudiendo elegir nosotros la que mejor contribuya a nuestro bienestar personal y al de los demás. En este sentido, la espiritualidad se puede canalizar de forma individual o en un grupo, puede ir unida con unas normas a cumplir o bien con unas pautas recomendables o bien sin ninguna de ellas, simplemente contactando con alguien o algo con más poder que nosotros. Cabe la posibilidad de relacionarnos de forma directa con ese poder o bien recurrir a algún intermediario, como la ayuda de alguna persona, libro, institución, religión o filosofía.

Asimismo, podemos seguir las creencias religiosas o espirituales que nos han enseñado de niños o bien cambiar por otras que consideremos más correctas o beneficiosas. Existen muchas religiones y formas de encauzar la espiritualidad, que se podrían agrupar entre las que nacieron en las sociedades de recolectores-cazadores, las que se crearon en las sociedades agrarias y las que se han difundido más recientemente en las sociedades modernas.

Las primeras se caracterizan por la invocación a los elementos de la naturaleza para conseguir que la realidad sea como queramos, de una manera libre, flexible y aperturista. En cambio, las religiones que nacieron en las sociedades agrarias se caracterizan, explicándolo de una forma simplificadora, por la invocación a dioses politeístas o monoteístas para conseguir que la realidad sea como queramos, pero en este caso haciendo hincapié en el sometimiento a los que detentan poder y en la obediencia a rígidos dogmas, obligaciones y prohibiciones incuestionables. Por el contrario, las nuevas formas de encauzar la espiritualidad propias de las sociedades modernas se caracterizan por el libre pensamiento y por la elección de creencias a la carta, cogiendo lo que nos gusta o nos parece correcto de algunas religiones y dejando el resto, así como tomando ideas procedentes de diferen-

tes corrientes de pensamiento, de forma sincrética, siendo en cierto modo una vuelta al aperturismo y la flexibilidad de recolectores-cazadores.

Todas esas diferentes formas de espiritualidad, que explicaremos con más detalle en el Nivel Avanzado²⁸⁵, suelen tener en común el intentar contactar con algo que creemos que tiene suficiente poder como para ayudarnos a que la realidad sea como nosotros deseamos, ya le llamemos espíritu, dios, deidad, principio, energía o el universo y ya lo hagamos mediante oraciones, ofrendas, ceremonias, invocaciones, afirmaciones o visualizaciones.

Somos libres de elegir la modalidad o modalidades que queramos de entre las anteriores u otras, pero seremos más felices si nos aseguramos de que nuestra espiritualidad se canalice de una forma orientada al bienestar, tanto el nuestro como el de los demás, para lo que nos será de ayuda si mantenemos una actitud de pensamiento crítico y racional²⁸⁶.

En este sentido, conviene darnos cuenta que no nos sientan bien creencias que ensalcen el sufrimiento, sino las que promuevan el bienestar. Tampoco lo hacen aquellas que limitan nuestra libertad individual con prohibiciones, imposiciones, tabúes y “deberías”, sino que nos la refuercen y nos permitan vivir conforme a lo que somos, dentro de unos límites razonables. No nos convienen asimismo creencias como el castigo divino o humano, la ira divina, el infierno y el miedo que sean contrarias a nuestra necesidad de seguridad y paz.

Tampoco necesitamos creencias que reduzcan nuestra autoestima diciéndonos que somos pecadores y malos, o que fomenten los sentimientos de culpa, vergüenza, ira, asco, desprecio u odio, sino que nos ayuden a desarrollar nuestra autoestima y sentimientos agradables. No nos suelen hacer sentir bien creencias que promuevan unas relaciones desiguales, de dominación-sumisión o incluso con violencia, sino un tipo de relaciones satisfactorias. Del mismo modo, suelen ser contrarias a la felicidad las creencias que lleven al rechazo, la estigmatización y la exclusión o incluso acoso y persecución de determinadas personas que no siguen ciertos dogmas, sino creencias que fomenten el respeto, la tolerancia y la diversidad. Tampoco nos interesan creencias que pongan freno a las necesidades intelectuales a base de dogmas de fe y de exigir una obediencia de pensamiento, sino que nos ayuden a desarrollarnos intelectualmente.

Sí ayudan al bienestar, por el contrario, ideas y sentimientos positivos como el amor, la compasión, la caridad, la misericordia, el perdón, la humildad, el hacer el bien a los demás, la hermandad, la unión y el apoyo entre las personas, la paz, la serenidad de espíritu, la justicia, la esperanza, el agradecimiento, la alegría o el gozo. Seremos más felices si canalizamos nuestra espiritualidad y nuestra religiosidad de una forma respetuosa, basada en los buenos sentimientos hacia nosotros mismos y hacia los demás.

²⁸⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.8.5. Espiritualidad.

²⁸⁶ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

7.8.6. *Otras necesidades*

Hay una serie de necesidades que son comunes a la gran mayoría de las personas, pero puede haber otras que sean específicas de grupos minoritarios o incluso de individuos concretos, ya que cada persona es un mundo. Hay individuos con una necesidad de colecciónar objetos, de cambiarse de sexo, de esoterismo y magia, de hacer rituales y ceremonias, de juegos del azar, de disfrazarse y un largo etcétera.

Tengo derecho a tener mis necesidades poco comunes, gustos propios e incluso manías. Forman parte de mí y las respeto. Puedo tomar conciencia de dichas necesidades, reconocerlas y saciarlas, si lo estimo conveniente, siempre dentro del respeto a los derechos y libertades de los demás y sin hacerme daño a mí mismo ni a los demás.

NOTA FINAL:

Si consideras que este libro te ha sido de utilidad para mejorar tu bienestar, me gustaría que lo recomendases a otras personas, lo que contribuirá a un mundo más feliz.

Y también que nos hagas un donativo, dentro de tus posibilidades, para que podamos difundir estos útiles conocimientos en el máximo de idiomas y países y entre el máximo de personas. Para ello puedes hacer una transferencia a la cuenta corriente

ES9600730100570502065831, a nombre de Instituto del Bienestar, 1Global JPPI.

La elaboración de este libro ha requerido muchísimas horas de investigación, redacción, revisiones y perfeccionamiento, a parte de inversión de dinero. Y todavía tenemos mucho camino por recorrer para cumplir nuestra misión de forjar un mundo más feliz.

¡HAZ ALGO POR UN MUNDO MEJOR EN QUE VIVIR! Cuando hayas hecho la transferencia, por favor avísanos por email para que te regalemos 2 libritos que te ayudarán a asimilar mejor todos estos conocimientos y ponerlos en práctica.

Y si quieres ayudarnos como voluntario, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

CAPÍTULO 8

CÓMO PONER EN PRÁCTICA LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

Para poner en práctica estas pautas el camino consiste en aprenderlas primero a nivel teórico y luego entrenarse en ellas. Podremos hacer lo primero si leemos este libro varias veces, hasta que lo hayamos asimilado, tras lo cual convendrá seguirlo leyendo de vez en cuando para refrescar el conocimiento aprendido.

Pero la parte más importante es ejercitarse en las diferentes técnicas como mínimo el número de horas indicado para cada tipo de entrenamiento en la tabla siguiente, ya que la clave para conseguir mejoras significativas es practicar con perseverancia y dedicación. En total son 500 horas, pero la mayor parte de ellas se pueden realizar mientras llevamos a cabo otras actividades cotidianas, por lo que es más bien una cuestión de auto-disciplina que de tiempo.

Horas mínimas de entrenamiento para superar el Nivel Medio del H-OLS

| | | |
|----|--------------------------------------|-----|
| 1. | Entrenar la conciencia | 250 |
| | Sesiones para entrenar la conciencia | 50 |
| | Vivir con conciencia | 200 |
| 2. | Entrenar los pensamientos | 75 |
| | Pensamientos agradables | 25 |
| | Pensamientos desagradables | 50 |
| 3. | Entrenar las emociones | 50 |
| | Emociones agradables | 25 |
| | Emociones desagradables | 25 |
| 4. | Entrenar las expresiones corporales | 100 |
| | Cara positiva | 30 |
| | Cuerpo positivo | 70 |
| 5. | Entrenar las conductas | 25 |
| 6. | Entrenar las necesidades | |

La manera más efectiva y fácil de poner estas técnicas práctica es realizando nuestro “Postgrado en Bienestar Personal”.

Cuando hayamos realizado lo anterior habremos superado el Nivel Medio del H-OLS, lo que nos permitirá tener un nivel de conocimiento medio sobre el bienestar personal y un entrenamiento que permite dominar a nivel práctico las técnicas aprendidas y conseguir mejoras en el nivel de bienestar personal.

Pero para optimizar de verdad nuestro bienestar personal es necesario seguir aprendiendo y entrenando, avanzando hacia el Nivel Avanzado, que se expone en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”. En el mismo se sigue profundizando en las pautas para optimizar el bienestar, se abordan los aspectos científicos y se tratan los “temas específicos” que más obstaculizan la felicidad de la mayoría de las personas. Incluye abundantes evidencias científicas que prueban que las técnicas expuestas tienen eficacia probada y frecuentes referencias a la literatura científica. Este nivel se supera cuando se finalizan sus 2.500 horas de entrenamiento, la mayor parte de las cuales también pueden hacerse mientras se llevan a cabo otras actividades.

Una vez hayas asimilado todas las técnicas, céntrate sobre todo en el 20% de aquellas que te generen el 80% de los resultados, en las que más te aporten y te gusten. Créate un estilo de vida orientado a tu felicidad y la de los demás que sea adecuado para ti.

Para más información sobre los libros publicados por el Instituto del Bienestar (IDB), así como sobre sus cursos y servicios de entrenamiento y asesoramiento, se puede consultar nuestra Web:

www.institutodelbienestar.com

DODECÁLOGO DE LA BONDAD

Dado que vivimos en un mundo en que tantas personas hacen daño a los demás, si queremos evitarlo es necesario difundir a los cuatro vientos la ética de la persona buena y libre de crueldad, que evita causar sufrimientos:

1. No causarás daños a los demás, a ningún ser sintiente, con la excepción de la legítima defensa propia o de los demás (en adelante, daños justificados).
2. Si has causado un daño no justificado, lo repararás hasta el punto en que a la víctima le compense haber recibido primero el daño y luego la indemnización. Además, te arrepentirás sinceramente y te disculparás.
3. Respetarás los derechos y libertades de los demás. Todos los seres sensibles somos libres por derecho de nacimiento, con la limitación principalmente de no dañar a los demás. Por tanto, vivirás y dejarás vivir.
4. Serás honesto, íntegro, noble, recto y jugarás limpio, evitando cometer cualquier tipo de injusticia. No aplicarás dobles varas de medir.
5. Tendrás relaciones no abusivas, libres y basadas en el mutuo beneficio, cumpliendo tu parte de los pactos que hayas acordado libremente.
6. Generarás riqueza de manera honrada y no intentarás quitar a los demás ni directa ni indirectamente (tampoco a través del Estado) lo que han conseguido de manera honesta. Al crear riqueza causarás los mínimos daños a la naturaleza.
7. Respetarás a los demás, aunque sean muy diferentes, y no dañarás su reputación, salvo que hayan cometido un daño no justificado. Nunca difamarás.
8. Amarás la verdad y serás sincero, evitando mentiras dañinas, manipulaciones y tergiversaciones.
9. Juzgarás con justicia: sólo juzgarás y condenarás a aquel que haya causado intencionadamente un daño injustificado y nunca a un inocente. La condena consistirá en la obligación de reparación plena (o todo lo plena que sea posible) del daño causado, pero no más que ello salvo que sea necesario para evitar que el agresor vuelva a victimizar. Serás tolerante, pero no con el abuso.

10. Harás algo para evitar que los demás causen daños no justificados, desaprobándolos, oponiéndote a ellos y sobre todo haciendo pedagogía para evitarlos. Si puedes, tomarás medidas para pararlos y para que se compense con justicia a la víctima.

11. Te ayudarás a ti mismo en la medida en que puedas, asumiendo la responsabilidad sobre tu vida y la de los seres a tu cargo. Si puedes valerte por ti mismo, no pretenderás que sean los demás o el Estado los que te solucionen la vida, evitando así sobrecargar a los demás o aprovecharte de ellos. Prestarás algún tipo de ayuda a los que no pueden ayudarse a sí mismos y animarás a los que puedan ayudarse a sí mismos a que lo hagan, si quieren. A los colectivos de los que formes parte aportarás tu contribución justa, empujando tú también el carro, y no intentarás recibir de ellos más de lo que en justicia te corresponde.

12. Educarás a tus hijos en la ética de la buena persona y difundirás al máximo esta ética entre la sociedad, aportando así tu grano de arena para conseguir un mundo mejor

Todo lo anterior se puede resumir de forma más simple así:

1. No harás daño a los demás.
2. No harás daño a los demás.
3. No harás daño a los demás.
4. No harás daño a los demás.
5. No harás daño a los demás.
6. No harás daño a los demás.
7. No harás daño a los demás.
8. No harás daño a los demás.
9. No harás daño a los demás.
10. No harás daño a los demás.
11. No harás daño a los demás.
12. No harás daño a los demás.

SI DESEAS QUE NO TE CAUSEN SUFRIMIENTOS A TI, A TUS SERES QUERIDOS NI A LOS DEMÁS, POR FAVOR PUBLICA ESTE DODECÁLOGO EN TODAS TUS REDES SOCIALES Y REENVÍALO A TODOS TUS CONTACTOS DE WHATSAPP.

Si quieres leer más sobre estas ideas basadas en la cultura del respeto y en “vivir y dejar vivir” y contribuir a difundirlas puedes hacer clic aquí:

LIBROS DE LA COLECCIÓN “MEJORA TU FELICIDAD CON EL H-OLS¹”

Nivel Introducción

- “Los 16 Secretos de la Felicidad” (34 páginas) es un resumen muy corto de “El Secreto de Milene”. Explica de forma muy sencilla cómo ser más feliz y tener una vida saludable.
- “El Secreto de Milene” (128 páginas) es una historia de aventuras a lo largo de la cual su protagonista va descubriendo unos secretos prohibidos que explican de forma muy fácil cómo optimizar el bienestar.
- “Aplicar el Secreto de Milene” (libro de 35 páginas + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “El Secreto de Milene”.

Nivel Iniciación

- “Las 17 Claves de la Felicidad” (62 páginas) es un resumen de “Historias de Zan”. Explica cómo mejorar la calidad de vida de forma continuada.
- “Historias de Zan” (271 páginas) es una novela de intriga, acción y aventuras. En la misma se relata las dichas y desdichas que sucedieron en el Reino de Zan hace varios siglos, así como las claves para ser lo más feliz posible y tener un estilo de vida sano.
- “Aplicar Historias de Zan” (libro de 103 páginas + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “Historias de Zan”.

Nivel Medio

- “Las Técnicas del Bienestar Personal” (360 páginas) profundiza en las pautas para desarrollar la habilidad de ser feliz, de una forma divulgativa y pensada para todos los públicos.

- “Aplicar las Técnicas del Bienestar Personal” (libro de 283 + archivos de audio) es un manual práctico que explica qué pasos dar exactamente para poner en práctica “Las Técnicas del Bienestar Personal”.
- El “Álbum de Pensamientos Agradables” (90 páginas) contiene reflexiones sobre aspectos positivos de la vida y tiene la finalidad de ayudar a cultivar una forma de pensar y sentir satisfactoria.
- El “Álbum de Pensamientos Desagradables I” (86 páginas) contiene las típicas ideas negativas que suelen tener la mayoría de personas y que nos hacen sentir mal, ofreciendo asimismo argumentos racionales para ir desmontándolas gradualmente.

Nivel Avanzado

- “La Ciencia del Bienestar Personal” (1524 páginas) sigue profundizando en las técnicas para la optimización de nuestra felicidad y aborda los aspectos científicos, aportando la investigación que demuestra la efectividad de las técnicas expuestas. Asimismo, trata los temas específicos que obstaculizan la felicidad.
- “La Ciencia del Bienestar Social” explica cómo conseguir un mundo más feliz. Muestra qué pueden hacer las personas, familias (relaciones de pareja satisfactorias, hijos felices), gobiernos, colegios, empresas y organizaciones religiosas para la mejora de la calidad de vida.
- El “Álbum de Pensamientos Desagradables I” Es una continuación del “Álbum de Pensamientos Desagradables I”, recogiendo buena parte de los pensamientos desagradables que tiene la gente y que le hacen sentir mal. Tiene la finalidad de ayudar a eliminar o reducir los pensamientos y emociones desagradables. Lo enviaremos a los que nos aporten un donativo a su voluntad.

Se puede encontrar más información en:

institutodelbienestar.com