

RELAJACIÓN FÍSICA Y SERENIDAD
MENTAL

UNA GUÍA PARA SUPERAR LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN Y LAS
PREOCUPACIONES DE LA VIDA

Clemente Franco Justo

Todos los derechos de este libro están reservados a nombre de Clemente Franco Justo. Este libro está inscrito en el Registro de la Propiedad Intelectual y por tanto se encuentra protegido por la Ley Internacional de Derechos de Autor.

Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido de este libro sin el permiso expreso del autor.

Título: Relajación física y serenidad mental. Una guía para superar la ansiedad, la depresión y las preocupaciones de la vida.

Autor: Clemente Franco Justo

Depósito Legal: AL-319-2006

© Clemente Franco Justo. Todos los derechos reservados.

Este libro está dedicado de forma especial a Violeta, a Lucía y a Javier, por ser lo más valioso e importante que tengo en mi vida.

También quisiera dedicar este libro a Eckart Tolle porque no se que hubiese sido de mí y de mi vida si su libro “El Poder del Ahora”, no hubiese caído en mis manos, y a Joaquín Carrizosa por haberme dado la idea de iniciar este proyecto.

A Tom Sawyer, el niño que siempre quise ser.

ÍNDICE

Introducción.....	5
Capítulo 1. Aprender a vivir el momento presente.....	14
Capítulo 2. La paradoja de la aceptación.....	27
Capítulo 3. Retoma el control sobre tu vida modificando tu actitud.....	42
Capítulo 4. Técnicas de relajación y meditación para superar la ansiedad....	49
Capítulo 5. El poder de los pensamientos. Aprende a dominar tus pensamientos y a ponerlos bajo tu control.....	68
Capítulo 6. Técnicas para hacer frente y superar la depresión.....	79
Capítulo 7. Estrategias para incrementar tu autoestima.....	95
Capítulo 8: Pon rumbo hacia tus metas.....	107
Despedida.....	120

INTRODUCCIÓN

“La gente se arregla todos los días el cabello, ¿porqué no el corazón? (Proverbio Chino).

Empiezo a escribir las primeras líneas de este libro, después de ver una noticia en televisión que me ha dejado absolutamente conmocionado. Resulta que una mujer de 35 años ha ahogado a sus hijos de 2 años y 8 meses en la bañera de su casa y, a continuación, se ha arrojado desde la terraza quedando en estado de coma. Sus vecinos y familiares, salen en los programas de televisión comentando que era una chica normal y agradable, pero que llevaba algún tiempo algo deprimida pues les comentaba que se le hacía muy duro el hacerse cargo prácticamente ella sola del cuidado de sus hijos, pues su marido trabajaba casi todo el día y apenas pasaba tiempo en casa. Se sentía sola, desilusionada y triste, a pesar de tener dos preciosos hijos que podían ser la ilusión con la que comenzar cada nuevo día y no veía salida a la espiral de angustia y ansiedad en la que se había convertido su joven vida, a pesar de no tener que enfrentarse a problemas excesivamente graves. Simplemente, tenía que hacer frente a los problemas cotidianos que tenemos que enfrentar millones de personas cada día, pues tanto ella, como su marido y sus hijos, estaban totalmente sanos, ganaban lo suficiente para vivir bien, no tenían deudas, ni vivían en un lugar del mundo azotado por guerras, epidemias ni hambrunas. Entonces ¿por qué?

Ya sé que este no es un buen comienzo para un libro sobre como alcanzar la relajación física y la serenidad mental, pero he querido partir de este hecho tan dramático, porque es importante asumir que cualquiera de nosotros estaríamos expuestos a cometer barbaridades como estas, si nos dejamos llevar por la depresión, por la desesperanza y por la angustia que están anulando y amargando la existencia de tantas y tantas personas hoy día en nuestra sociedad. Porque solamente hay una explicación posible a un hecho como este, y es que si esta pobre mujer hubiese puesto todas sus energías en intentar recuperar la ilusión por la vida y por disfrutar de todo lo bueno que esta nos ofrece, probablemente esta desgracia no hubiese ocurrido jamás. Una mujer joven, con toda una vida por delante, que fue obsequiada con dos preciosos regalos, y sin embargo y de manera totalmente incomprensible, decide poner fin a su existencia y a la de sus pequeños hijos.

En cierto sentido, puedo ponerme en el lugar de esa madre y sentir toda la angustia y desesperación que le llevó a cometer tal atrocidad. Puedo sentir el peso de su soledad, de su abatimiento, de su desasosiego y de la frustración que le llevó a tirar la toalla y a dejar de luchar, para abandonarse y someterse a la tragedia. No soy quién para juzgar a esa mujer, tan sólo juzgo su acto que me parece totalmente horrible y abominable, pero no la juzgo a ella, tan solo rezo por ella, por sus hijos y por ese marido que perdió en un maldito y fatídico instante, todo lo que él más quería en esta vida. No practico ningún tipo de religión, pero en un caso como este me vi inclinado a rezar, tal vez para contener las lágrimas que ansiaban por escapar y brotar descontroladamente a través de mis ojos.

Aproximadamente en torno a los 22 años, mi vida comenzó a transformarse en un doloroso calvario que día a día se me iba haciendo más insufrible e insoportable. Recuerdo aquella época de mi vida como si hubiese vivido en un constante invierno sombrío y gris, repleto de angustia, tristeza e infelicidad. Recuerdo la angustiada sensación de no hallar ninguna salida a mi desesperación y de no ver ningún atisbo de

luz al final del túnel en el que se estaba convirtiendo día a día mi vida, por lo que cada vez me iba hundiendo más y más en mi insoportable y angustiosa desesperación.

A diferencia de la protagonista de la historia que acabo de narrar, nunca pensé en suicidarme (ni en llevarme a nadie por delante, claro está), pero si llegué a pensar que vivir de esa manera, con esa sensación permanente de angustia y de ansiedad, no era vida para nadie, y que si la muerte me visitase, esta sería para mí una liberación, ya que había perdido las ganas por luchar y por pelear para mejorar mi existencia. Sentía que no tenía esperanza, que no había para mí una salida ni una solución, pues cada día que pasaba estaba más y más hundido, destrozado y abatido y comenzaba a rebotar un profundo resentimiento y un odio visceral contra todo aquello que me rodeaba.

Cada día que tenía por delante, era para mí una dura prueba que tenía que superar. Desde que me levantaba de la cama por la mañana, contaba los minutos para que ese triste y angustioso día llegase pronto a su fin y poder así volver a dormir y, de este modo, poder eliminar un día más de mi vida de sufrimiento, agonía y desesperación. Cada día que debía de afrontar, era como una condena que tenía que cumplir, como un castigo que tenía que soportar y como una cárcel de la que no podía escapar. Nada me hacía disfrutar, nada calmaba mis nervios, y la angustia y el desasosiego me invadían y me desbordaban cada vez más. Sentía que estaba a punto de estallar, que era una bomba de relojería y que me había convertido en un ser dañino para mí y para todos aquellos que me rodeaban.

Recurrí a los tranquilizantes, a los antidepresivos, a los somníferos y, a veces, incluso bebía un poco para poder relajarme. Conforme escribo estas líneas, pienso que estoy describiendo la vida de otra persona en lugar de la mía, y todavía hoy día me cuesta aceptar que en el pasado mi vida se hubiese convertido en el infierno del que afortunadamente logré salir y escapar.

Lo único que me apetecía en aquella época de mi vida era dormir y dormir. Dormir cuanto más mejor. Tenía la esperanza de poder dormir durante dos o tres meses seguidos y que al despertar, mi vida hubiese cambiado y se hubiese transformado en la calma, la tranquilidad y la felicidad que tanto ansiaba y anhelaba. Pero sucedía todo lo contrario. La ansiedad me iba carcomiendo por dentro cada vez más, tenía los nervios literalmente destrozados y cada día que pasaba me sentía la persona más desdichada y desgraciada que pisaba la tierra.

Además, estaba todo el día cansado, sin fuerzas y sin ilusión. Era como si me hubiesen extraído toda la energía del organismo, ya que me parecía un mundo el menor de los esfuerzos. Solamente quería poder descansar y así poder huir de la dolorosa sensación de apatía y desgana que se había apoderado de mi vida. Me estremezco al recordar que me llegué a plantear seriamente el ir al médico para que me hicieran una lobotomía (estilo "Alguien voló sobre el nido del cuco") para así poder permanecer insensible al sin sentido de mi existencia. Pensaba que ojalá me pudieran separar la cabeza del cuerpo para poder así, de este modo, dejar de torturarme con todos aquellos pensamientos tan angustiosos y destructivos que sucedían y retumbaban sin cesar y sin control dentro de mi cabeza. Constantemente soñaba con que lesionasen el área de mi cerebro que se encarga de generar toda aquella ansiedad que me estaba matando en vida y que estaba martirizando cada instante de mi existencia.

Tenía miedo, que digo miedo, pánico, de sentir ansiedad. Luchaba continuamente contra ella, intentaba evitarla a toda costa y la temía anticipadamente. Creía que no podría soportar ni una gota más de ansiedad, pero esto lo único que hacía era

producirme más ansiedad si cabe, convirtiéndose en un círculo vicioso altamente destructivo, doloroso y finalmente insoportable. Me torturaba día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto y segundo tras segundo. No había ni un momento de tregua, de descanso, de relax o de sosiego. Durante aquella época de mi vida, no supe ni por un fugaz instante de tiempo lo que era la calma y la tranquilidad, tanto física como mental. Olvidé el significado y la sensación de poder estar en paz, de poder estar a gusto y tranquilo conmigo mismo aunque fuese por un período breve de tiempo. Sentía que me estaba destrozando la vida y que me estaba destruyendo a mi mismo. Mi cabeza se había convertido en mi peor enemigo y no podía ni sabía como hacerle frente y como librarme de ella. Padecía un miedo opresivo y paralizante, me encontraba terriblemente perdido, sin rumbo ni dirección, no sabía donde iba y lo más triste, no sabía donde quería ir. Tan sólo quería dejar de sufrir y dejar de padecer mi angustiada existencia.

Como resultado de todo esto, comenzaron a aparecer varias enfermedades a nivel físico (la mental era evidente que ya hacía tiempo que había aparecido). Se me disparó la tensión arterial, lo que me llevó a tener que tomar pastillas para intentar controlarla. Igualmente me subió el colesterol que fue acompañado de su respectiva pastilla para intentar controlarlo. Me dolía constantemente el estómago, las piernas parecían como si me fuesen a estallar y sentía un dolor insoportable por todo el cuerpo. Además, empezaron a salirme arrugas y el pelo de la cabeza parecía que quería abandonarme porque ya no era capaz de soportar más tensión. Vivía con un constante e insoportable dolor de cabeza, como si alguien allí dentro me estuviese golpeando permanentemente con un martillo. Me había convertido en un espectro, en un muerto viviente, en un alma en pena que deambulaba triste y amargamente por la vida y que vivía con la sensación constante de que en cualquier momento, en cualquier instante, le iba a dar un ataque al corazón.

Paralelamente a todo este deterioro físico, iba sufriendo cambios en mi personalidad. Progresivamente se me fue agriando el carácter, ya que estaba todo el día malhumorado e irritado y me encontraba lleno de cólera, odio y resentimiento, pues todo el mundo me caía mal y no quería ver a nadie ni relacionarme con ningún ser viviente. Literalmente hablando, odiaba a todo el mundo, pero principalmente me odiaba a mí mismo, odiaba mi vida, odiaba la vida.

Me había convertido en una persona temerosa. Tenía miedo de todo, sobre todo de mí mismo. Me acababa de convertir en mi peor enemigo, quería escapar y huir a toda costa de mí mismo. Me había transformado en una persona obsesiva, pues no podía dejar de pensar en todas las obsesiones y preocupaciones que me atormentaban y angustiaban sin cesar. Mis pensamientos, llenos de angustia y preocupación constante, resonaban en mi cabeza una y otra vez sin cesar y sin que yo pudiese hacer nada por intentar controlarlos y dominarlos. Sentía que había perdido el control de mi vida, y me sentía como un barco a la deriva.

Me pasaba el día intentando transportarme mentalmente hacia un futuro mejor, un futuro donde se acabasen todas mis preocupaciones y donde se diluyese toda mi ansiedad y mi sufrimiento. Pero como ese día no llegaba, me desilusionaba y me hundía más y más en mi angustiada desesperación. Había llegado a preocuparme por todo, de hecho mi vida era una constante preocupación que me provocaba toda la angustia y la desesperación que un ser humano puede ser capaz de sentir y generar. Me torturaba a mí mismo con todo, con hechos del pasado que me martilleaban una y otra vez, con un futuro incierto que me angustiaba y que temía, y con un presente que me desesperanzaba y que rechazaba porque me resultaba insoportablemente doloroso y del que me sentía atrapado y con la sensación de que no podía escapar ni huir a ninguna parte.

Durante aquella época, mi vida se podía explicar y resumir con las siguientes palabras: angustia, ansiedad, desesperanza, preocupación, frustración, resentimiento, agotamiento, desilusión y miedo. Además, tenía una enorme sed de venganza. Quería vengarme de todas aquellas personas que en algún momento me habían causado daño y habían contribuido, en mayor o menor medida, a hacer más desgraciada mi existencia. Literalmente había tocado fondo como ser humano y me había convertido en una persona horrible, tremendamente amargada, resentida e infeliz.

Allí estaba yo, con poco más de veinte años, en la flor de la vida, en lo que debería ser una etapa de plenitud física y psíquica, y tomando pastillas para la tensión arterial y el colesterol, con un rostro envejecido por el sufrimiento y el dolor, con el cuerpo lleno de achaques y dolores, sin ganas e ilusión por nada y esperando que el día menos pensado un infarto al corazón me sorprendiera mientras dormía.

Imagino que a estas alturas te estarás preguntando por todas las terribles desgracias que tuvieron que ocurrirme para llevarme a tal estado de angustia y desesperación. Por todas las calamidades y tragedias que tuvieron que sucederme para que a mis 20 años de vida, me encontrase más cerca de la muerte que de la vida. Pues bien, lo que convirtió mi vida en un auténtico infierno durante aproximadamente ocho años de mi vida, fue lo mismo que llevó a la protagonista de nuestra historia inicial a terminar con su vida y con la de sus hijos, y lo que está llevando a millones de personas en todo el mundo a llevar una existencia vacía y sin sentido: la incapacidad para serenar la mente de todas sus ideas obsesivas y repetitivas que nos impiden disfrutar de la vida y saborear los pequeños detalles que esta nos proporciona en cada momento. Evidentemente, tenía problemas reales, pero nada que no se pudiese solucionar y que no formase parte de las situaciones cotidianas a las que debemos hacerle frente día a día sin más.

No hubo ninguna situación concreta que pudiese explicar o justificar tanto sufrimiento, nada que pudiese explicar mi estado de angustia y ansiedad, ni nada que pudiese dar origen a tanto dolor. Mi vida se había convertido en una sensación constante y permanente de dolor, del peor de los dolores que una persona puede sufrir, el dolor del alma, simplemente, porque algo dentro de mí se había tomado la molestia de convencerme a mí mismo que era un ser desgraciado y que tendría que sufrir durante el resto de mis días.

A veces, me sorprendía diciéndome a mí mismo “vamos a ver, reflexiona un poco, tienes un buen trabajo, una familia encantadora, entonces ¿a qué viene tanta angustia?, ¿a qué viene tanto dolor y tanto sufrimiento?”. Pero el alma no entiende de raciocinios cuando pierde el control y se lanza bajo la ladera de la autocompasión y de la amargura. No había nada fuera de mí que justificase la terrible ansiedad que estaba padeciendo, y aún así, mi sensación de desdicha y de frustración se iba haciendo día a día más grande e insoportable. Objetivamente hablando, era más afortunado que el 80% de la gente que habitaba en este planeta, gente que tenía mucho menos que yo, pero que sin embargo, tenía la capacidad de disfrutar de la vida y de ser feliz mirando y encarando los problemas con optimismo, trabajo, confianza e ilusión. Yo, sin embargo, me ahogaba en un vaso de agua y no veía a mí alrededor nada que justificase la aparición dentro de mí de un rayo de felicidad, de ilusión y de esperanza.

Muchas veces, mi conciencia me martirizaba diciéndome que no tenía derecho a quejarme sabiendo todo el sufrimiento que se padecía en este mundo y sabiendo lo afortunado que yo había sido. Pero aún así, no podía dejar de considerarme una persona descorazonada y abatida, no podía dejar de quejarme y de odiar mi existencia, odiar mi propia vida, de odiar todo lo que yo era, ya que en lugar de

centrarme en todo lo que tenía, me centraba en todo aquello que me faltaba. De hecho, tenía la autoestima por los suelos y había caído en el pozo de la depresión.

Sabía que estaba haciendo mucho daño a mi mujer y a mis hijos, las personas que más quería en el mundo. Sabía que no era un buen marido ni un buen padre, y dentro de mí, tenía la certeza de que si seguía así los iba a perder, perder para siempre, pues sentía como les iba transmitiendo toda mi angustia y toda mi infelicidad y notaba como les iba haciendo cada vez más infelices a ellos también con mi actitud y mi negativismo. Porque una persona infeliz y desdichada, solamente puede crear tristeza a su alrededor, sólo puede ofrecer a los demás un poco de su infelicidad, ya que es lo único que tiene para compartir. Además, a veces en medio de toda esta locura y demencia, pensaba que todo este sufrimiento que sentía era por ellos, que eran ellos los que me estaban haciendo una persona infeliz y desgraciada, y que eran ellos los que estaban convirtiendo mi vida en un calvario y en un sufrimiento sin sentido.

Y mientras tanto, no me daba cuenta que mientras me preocupaba y angustiaba, me estaba negando a disfrutar de los regalos que la vida me había dado. Me estaba perdiendo la infancia de mis hijos, me estaba negando a compartir con ellos el momento mágico por el que iban atravesando cada nuevo día: sus primeras palabras, sus primeros pasos, sus pequeños logros. No exprimía y saboreaba todo lo bueno que cada día me ofrecía, no aprovechaba la oportunidad que se me mostraba para afrontar cada nuevo día como una nueva ocasión de crecer como persona, como padre, como compañero y como esposo. Negaba mi realidad, mi presente y mi vida, en lugar de disfrutar de tantos pequeños momentos que me podían deparar tantas pequeñas alegrías. Los días se escapaban delante de mí sin haberlos vivido, sin haberlos sentido, sin haberlos exprimido, sin haberlos saboreado y sin haberlos experimentado.

Sé que todos esos días que no he vivido, todos esos días en los que me he negado a vivir, no volverán jamás, pues solamente a un tonto se le puede dar como regalo el mejor de los caramelos y quejarse amargamente porque no le gusta el envoltorio, quejarse de que podría haber venido envuelto de esta o aquella manera, planear cómo podría hacer para que ese caramelo tuviese un envoltorio más bonito, imaginárselo con mil envoltorios diferentes, en lugar de dar las gracias por el regalo y disfrutarlo como lo que es, el mejor regalo que haya podido ser creado y regalado jamás a alguien: LA VIDA. Porque ahora, por fin me doy cuenta de que eso es precisamente lo que es mi vida, el mejor regalo, el mejor obsequio que jamás recibí y recibiré, y sin embargo, yo me dediqué a mirar el envoltorio y a pensar cómo podría hacer para cambiarlo por otro que me gustase más. Y mientras tanto, el caramelo se iba derriendiendo víctima del maltrato al que estaba siendo sometido.

Pero afortunadamente, todo eso forma hoy parte del pasado. Un pasado al que no me gusta mirar, al que no me gusta acudir, del que no me quejo y del que no reniego, pero que afortunadamente ya no existe, y confío y espero, en que nunca jamás vuelva a existir.

Evidentemente, el cambio no fue radical ni drástico, pero sí fue radical y drástico, el firme compromiso de cambiar mi actitud ante la vida. Todo comenzó un día en el que, para variar, me hallaba sumido en mi permanente angustia y en el obsesivo deseo de huir de todo lo que me rodeaba. Porque eso era otra, siempre quería huir de todo. Quería huir de mi familia, quería huir de mi trabajo, quería huir de la ciudad en la que vivía, quería huir de mí y de todos. Parecía un fugitivo. Pues bien, en esta permanente huida, me encontré con una frase dicha por un filósofo en su lecho de muerte que literalmente decía: *“Mi vida ha estado llena de innumerables desgracias, el 99% de las cuales nunca ocurrieron”*. Me quedé pensativo al leer esta frase. ¿Estaría desperdiciando mi vida con problemas y preocupaciones imaginarios creados tan sólo

por mi cabeza, pero que no tenían ninguna razón de ser? ¿Quería ser como este filósofo y tener que esperar a mi lecho de muerte para darme cuenta de lo inútil y absurdo que había sido todo mi sufrimiento y mi desdicha? ¿Podría ser que me estuviese construyendo un mundo y una existencia terrible, porque simple y llanamente me estaba negando vivir y nada más? Pasé varios días con dicha frase dando vueltas en mi cabeza. Cada día que pasaba era más consciente de toda la verdad que encerraba dicha frase si se aplicara a mi vida. En mi vida habían sucedido diversos contratiempos, cosas desagradables, pero nada que me pudiese condicionar la vida, ni nada que yo no pudiese mejorar con mi esfuerzo, mi lucha y mi dedicación. Entonces, ¿por qué sufría sin parar? Es más, ¿por qué no podía dejar de sufrir y porque no podía dejar de crearme más y más sufrimiento? Conforme estoy escribiendo estas líneas, me está viniendo a la cabeza ese proverbio que dice que si un problema tiene solución es inútil preocuparse, y si no tiene solución también es inútil preocuparse. Pero yo me preocupaba por todo, tanto si tenía solución, como si no. Es más, me preocupaba sobre todo por problemas imaginarios y ficticios que solamente existían en mi cabeza, en lugar de preocuparme por problemas reales y concretos a los que tenía que hacer frente y a los que tenía que hallar una solución.

La casualidad volvió a hacer que en mi huida volviese a darme otro golpe en la frente que me hizo reaccionar. Vi en una página en Internet, que alguien hablaba muy bien de un libro que se llamaba "*El poder del Ahora*". Decía que le había ayudado mucho y que le había cambiado la vida, así que lo compré por Internet y una vez en mi poder tardé tres semanas en empezar a leerlo. Nunca me habían atraído los libros de autoayuda, es más, nunca me habían atraído los libros en sí. Si alguien me hablaba de un buen libro y me lo recomendaba, yo le hacía el encargo de que me avisara cuando sacasen la película. Pero más concretamente, los libros de autoayuda me daban repelús y me causaban rechazo. Pensaba que cualquiera podría escribir uno, ya que sólo se trataba de decir unas cuantas frases bonitas de esas que todos le decimos a un amigo que está mal, pero que nunca nos las aplicamos a nosotros mismos. Si en aquella época hubiese leído o escrito alguno de estos libros, los títulos hubiesen sido algo así como "Mil razones por las que no merece la pena seguir viviendo", "Este mundo es una mierda y usted debe saberlo", "Mil ideas para atraer la mala suerte", "Sea realista, su vida no merece la pena", "El placer de la venganza: mil trucos para infligir dolor a la gente que le cae mal", "Ódiase a usted mismo y a todo lo que le rodea", etc. Pero este libro era distinto. Estaba contado y escrito desde el sufrimiento y desde el dolor, desde la experiencia personal de un ser desdichado que descubrió (al igual que yo lo hice finalmente) su propia liberación. No estaba escrito por ningún intelectualillo de tres al cuarto que se cree superior a todo ser viviente y con la iluminación y la sabiduría necesaria para darnos lecciones a sus pobres y desdichados lectores.

Luego vino otro libro y luego otro. Me convertí en un auténtico devorador de libros, pero al contrario que con "*El poder del ahora*", la mayoría de ellos no me aportaron absolutamente nada. Entonces, decidí desempolvar mis viejos apuntes de psicología y leer los libros que se citaban en la bibliografía, pero tampoco en ellos encontré nada que me pudiera ayudar. Leí todos los libros que te puedas imaginar sobre autoestima, depresión, ansiedad, estrés, relajación, habilidades sociales, meditación, superación personal, autoayuda, etc. Leí a filósofos como Séneca, Confucio, Marco Aurelio, Epicteto, etc; a psicólogos de diversas orientaciones como Hayes, Ellis, Beck, Wilson Mc Kay, Víctor Frankl, Burns, Dyer, Luciano, etc; a Dale Carnegie, a Jacobson, a Schultz, a Coué, a Stone, a Hill, a Silva, a Buda e incluso llegué a leer la Biblia. En todos ellos encontré muchas ideas y algunas soluciones, pero aún así notaba que algo me faltaba para completar el proceso de cambio y de transformación personal que había comenzado a emprender. Fue por ello, que decidí ponerme manos a la obra y realizar mi propio camino de liberación, proponiéndome firmemente que hallaría por mí

mismo las respuestas que tanto había estado esperando, pero que tan escurridizas hasta ese momento habían resultado ser. Este proceso me llevó mucho tiempo, me supuso mucho trabajo, mucha dedicación, muchas lágrimas, muchas caídas y alguna que otra pequeña crisis de identidad. Pero al final el esfuerzo mereció la pena, pues tras mucho trabajo y dedicación, logré dejar atrás la ansiedad, la depresión y la preocupación inútil y sin sentido que tanto daño me había causado, y me convertí en una persona nueva que aprendió nuevamente a vivir y que sintió que la vida le había mostrado una nueva oportunidad que esta vez no desperdiciará ni dejaría escapar inútilmente.

La intervención que se persigue con este libro, va encaminada a enseñarte como utilizar tu mente y a ayudarte a cambiar tu forma de afrontar los problemas. El objetivo es que aprendas a romper la relación negativa que tienes establecida entre tu mente y tu cuerpo, bien aprendiendo a relajar tu mente, aprendiendo a relajar tu cuerpo, o relajando ambos de manera simultánea. Con este aprendizaje, conseguirás que los pensamientos negativos y la tensión física que éstos producen, no puedan producirte emociones dolorosas, provocando con ello una mejora en tu vida a nivel físico y emocional.

Así pues, si yo he podido experimentar este cambio, si yo he logrado renacer, entonces tú también puedes hacerlo. Para ello, sólo necesitas creer que el cambio es posible y que está al alcance de tus manos, más cerca de lo que te puedas imaginar, ya que la fuerza para el cambio está dentro de ti, se encuentra en tu interior y con este libro simplemente se te mostrará la llave para que puedas acceder a todo el potencial que guardas dentro de ti. Hazlo ahora, no esperes más. No lo dejes para mañana, porque el mañana es solamente una ilusión. La única transformación posible debe ser realizada ahora. ¿Por qué esperar más? ¿No has sufrido ya bastante? ¿No crees que ya es hora de comenzar a vivir? ¿No te gustaría poder empezar a disfrutar de tu vida plenamente de una vez por todas? Pues adelante, hazlo ahora. Comienza a leer los capítulos de este libro, deja tu mente abierta, libérate de todas tus preocupaciones y haz tuyas las ideas que en él se mencionan y exponen. Una vez que las hayas hecho tuyas, ponlas en práctica y convéncete a ti mismo de que el cambio es posible mediante la acción. Avanza lentamente pero de forma segura, es mejor dar pequeños pasos que intentar correr demasiado deprisa. Recuerda que la mejor forma de cocinar los alimentos es a fuego lento. Así pues, no pases al siguiente capítulo hasta que no hayas puesto en práctica todo lo que en él se dice. Entonces, estarás preparado para pasar al capítulo siguiente. Ten paciencia, tardaste mucho tiempo en llegar a donde estás, por lo tanto se necesita tiempo para deshacer ese camino y para emprender otro que te conduzca hacia la armonía, la paz y la felicidad que tanto anhelas y deseas. Si vas realizando el cambio de una forma tranquila, calmada y sosegada, entonces este cambio será duradero ya que quedará grabado en ti.

Igualmente, analiza tus progresos y felicítate por ellos. Del mismo modo, interpreta cada tropiezo como una nueva oportunidad para mejorar, así que aprovéchalo y seguirás creciendo. Asume que el cambio no será progresivo. De hecho, a veces parecerá que avanzas rápidamente y otras veces el cambio será imperceptible, pero no te preocupes, pues esto forma parte del proceso, así que no te echas nada en cara. Piensa que eres tu amigo, no tu enemigo. Sé tolerante y comprensivo contigo mismo, pues eres lo mejor que tienes, así que no te trates mal. Si cuidas de tu coche, de tu casa, de tu ordenador, de tus camisas, de tus macetas, etc., ¿por qué no cuidas de ti mismo?, ¿por qué no te tratas con el mismo cuidado y con la misma delicadeza? Asume que todos pasamos por ciclos. Así pues, habrá ciclos en los que nos sentiremos más activos y con más energía, mientras que habrá otros en los que notemos que hemos bajado el ritmo. Entonces, interpreta estos momentos de bajeza como un período necesario que nuestro organismo necesita para volver a recargar las

pilas. Hasta los aparatos eléctricos tienen un regulador de energía para economizar en determinados períodos y luego volver a actuar con toda su fuerza e intensidad.

Debes encontrar y experimentar el placer en el viaje mismo sin fijarte ni obsesionarte con la meta o la llegada. Todos nos dirigimos hacia el mismo sitio, el destino final es común para todos y cada uno de nosotros. Ahora bien, la diferencia está en hacernos el viaje más o menos agradable, más o menos confortable y gratificante. Podemos disfrutar de él, o por el contrario, padecerlo y transformarlo en una pesada carga difícil de soportar y de llevar. Así pues, no te obsesiones con intentar conseguir resultados de forma inmediata, no te agobies ni te desesperes pensando que eres un caso sin remedio y que sí hay alguien en el mundo que es incapaz de experimentar los resultados deseados que tantas personas han conseguido obtener con este libro, ese eres tú. Debes relajarte, prepararte para intentar disfrutar del viaje que vas a emprender, abrir tu mente para poder experimentar nuevos puntos de vista y poder llevarlos a la práctica. Tengo que reconocer que durante la fase de confección y redacción de este libro, a veces me obsesioné tanto con el resultado final, me volqué tanto en obtener el producto, que me olvidé de disfrutar del proceso. Fue en esos momentos, en los que se me pasó por la cabeza abandonar, en los que llegué a pensar que no merecía la pena tanto esfuerzo, que estaba perdiendo el tiempo y que no sería capaz de plasmar por escrito todas las ideas y experiencias que me habían permitido alcanzar el estado de bienestar y tranquilidad del que ahora disfrutaba. Es más, en algunos instantes tuve la sensación de que la redacción y confección de este libro, me estaba haciendo retroceder en los progresos que había conseguido a nivel personal, ya que empecé otra vez a preocuparme y a obsesionarme, me notaba tenso, estresado e incluso a veces me sentía malhumorado y falto de energía. Tuve que pararme y echar el freno de mano, prometerme que si decidía seguir hacia delante con este proyecto, sería únicamente para intentar disfrutar de la experiencia y lograr que ésta me permitiese seguir creciendo y mejorando como persona, ya que si no era así, si no me iba a proporcionar ningún tipo de satisfacción a nivel personal, entonces no tenía ningún sentido embarcarse en este viaje. Y así lo hice. Me puse a escribir este libro con la actitud de aquel que sale a pasear por el simple placer que el paseo le proporciona, recreándose y disfrutando de la experiencia y de las sensaciones percibidas, pero sin agobiarse con que tiene que conseguir dar el paseo en menos de tantos minutos o que es necesario llegar hasta tal punto, o que no debe cansarse o que no debe sudar, y pasa, por lo tanto, todo el paseo preocupado sin llegar a disfrutarlo. Así pues, mi consejo es que no te obsesiones, sino que dedícate a emprender el viaje dispuesto a tener una nueva experiencia y a intentar disfrutar con ella, ya que si te obsesionas te preocuparás, si te preocupas te angustiarás y si te angustias te estresarás y te deprimirás, justo todo lo contrario que se persigue con este libro.

En este libro, comparto contigo lo que ha sido una parte de mi vida para ayudarte a mejorar la tuya. Para eso, he intentado hacer el libro más completo que jamás se haya realizado para superar la depresión, la ansiedad y las preocupaciones de la vida. Para poder confeccionarlo, he leído cientos de libros y artículos, he investigado, he estudiado, he probado y perfeccionado diversas técnicas, he hablado con cientos de personas, he escuchado cientos de testimonios y he puesto en práctica todo lo que en este libro se te ofrece.

Así pues, este libro nace con el objetivo de proporcionar esperanza a todas aquellas personas que se encuentran sumidas (tal y como yo lo estuve) en la desesperación, la angustia, la tristeza y la desilusión. A todos aquellos que no ven la luz al final de túnel y que consideran que su vida y su existencia, es más un castigo que un regalo y una bendición con la que han sido agraciadas. Ahora bien, de la misma forma que no aprendiste a montar en bicicleta leyendo libros sobre ciclismo, sino montándote en una

bicicleta y pedaleando, tampoco aprenderás cómo superar tu ansiedad, tu preocupación y tu depresión, simplemente leyendo acerca del tema, así que al final de cada capítulo se proponen una serie de actividades para que pongas en práctica lo que leíste y aprendiste en cada uno de ellos. De hecho, este libro fue confeccionado como un curso y en los cursos hay que trabajar para poder obtener resultados. El cambio a nivel personal que andas buscando y que esperas obtener con este libro, no lo conseguirás a través de la simple lectura, sino a través de la puesta en práctica de todo lo que vas a leer, convirtiendo en acciones las palabras y las frases expresadas a lo largo del mismo. A veces las personas somos así de complejas, y necesitamos que se nos obligue a esforzarnos y a trabajar para obtener un resultado, y ese es mi objetivo en este libro, intentar motivarte para que trabajes, motivarte para que te decidas de una vez por todas a tomar el control de tu existencia y a que te conviertas en el dueño y en el protagonista de la vida que quieres construir para ti mismo. Piensa que este libro no es un parche que pones en una parte de tu cuerpo y va actuando soltando una serie de propiedades mágicas que de forma maravillosa y sin esfuerzo irán cambiando tu vida para bien.

Si quieres experimentar el cambio, sin quieres mejorar tu vida, debes remangarte y debes ponerte a trabajar duramente para que el cambio que tanto anhelas y deseas se produzca finalmente en tu vida. Tagore afirmó *“No importa lo que sintamos o pensemos, no importan nuestros dotes potenciales o talentos, sólo la acción les da vida. Entendemos conceptos como el compromiso y el amor, pero en realidad saber es hacer. No se puede atravesar el mar simplemente mirando el agua”*. Así pues, no importan todos los conocimientos que tengamos o podamos adquirir, ya que sólo la acción tiene el potencial de darle sentido a la vida, pues aprender algo solamente de forma racional, no nos servirá de nada sino lo aprendemos con el corazón y nos hacemos dueños de ello.

Tal y como dijo Benjamín Franklin *“un camino de mil millas comienza con un paso”*. Da hoy mismo el primer paso de lo que será tu nueva vida, convéncete a ti mismo de que puedes lograrlo y de que eres capaz de conseguirlo si así te lo propones. Abandona tu actitud derrotista y tu pasado lleno de fracasos, lágrimas y derrotas. Tú estás ahora aquí y ahora, decidido a cambiar y a dar un giro completo a tu vida, y con la firme decisión y el firme convencimiento de que eres una persona digna de tener y disfrutar de una existencia lo más placentera y agradable que te propongas conseguir. Es por ello, que debes leer cada capítulo hasta que logres transformar en un hábito lo que en él se expone y lo hagas parte de tu forma de ser

Espero de corazón no defraudarte y ojalá el esfuerzo que realices de aquí en adelante te merezca la pena. Este libro está dedicado a ti, con mis mejores deseos de que en él encuentres las respuestas que necesitas y que te permitan, a partir de hoy, comenzar a construir tu vida positivamente para transformar tu existencia en un maravilloso viaje y en una experiencia que te proporcione bienestar, satisfacción y felicidad. Te mereces ser feliz, y ya es hora de ponerse en marcha para conseguirlo.

P.D.: siento decirte que hay un 99'99% de probabilidades de que este libro jamás se haga en película, así que si no te gusta leer pero quieres experimentar y descubrir todo lo que en él se expresa, no te queda otra salida.

CAPÍTULO 1: APRENDER A VIVIR EL MOMENTO PRESENTE

La importancia de vivir en el presente

Aprender a vivir el momento presente, supuso para mí el primer descubrimiento que me ayudó a liberarme de mi ansiedad, de mis preocupaciones y de mis pensamientos, sentimientos y emociones altamente negativos, destructivos y perjudiciales. Al leer “El poder del Ahora”, me di cuenta de que había pasado los últimos años de mi vida intentando escapar del momento presente, construyéndome una vida imaginaria que creía que me haría más feliz y que me proporcionaría todo aquello que con tanto afán y desesperación buscaba pero no hallaba. De hecho, a lo largo de estos últimos años, he querido huir, escapar de la realidad una y otra vez, negar lo que era y donde estaba. Me di cuenta de que podía haberme tocado la lotería y, con toda seguridad, esto no hubiese calmado mis nervios, porque el problema estaba dentro de mí y, por lo tanto, el cambio tenía que operarse a nivel interno y no externo como equivocadamente había creído durante tanto tiempo. Podía huir al fin del mundo, pero mi mente, mi fábrica personal de angustia y de preocupaciones, se vendría siempre conmigo y, por tanto, no hallaría jamás la calma y la tranquilidad que tanto anhelaba y deseaba.

Porque es un hecho comprobado, que nuestras preocupaciones desequilibran nuestro ser, consumiendo una cantidad excesiva de energías y dejándonos agotados y sin fuerzas. Por lo tanto, el goce y disfrute de la vida, consiste en dejar a un lado las preocupaciones inútiles y sin sentido que nos amargan la existencia y disfrutar cada momento de una forma plena y consciente. Muchas personas viven inútilmente enterradas bajo una montaña de preocupaciones constantes que les ahogan, les asfixian y no les dejan respirar. Este fue mi caso particular durante muchos años de mi vida. Navegaba de preocupación en preocupación, me preocupaba de lo que existía y de lo que no existía, ya que adquirí el hábito tan nocivo y perjudicial de preocuparme por casi todo. Realmente no es que existieran muchas cosas en mi vida por las que objetivamente debería preocuparme, pero siempre, de una u otra forma, hallaba alguna situación o circunstancia donde encontrar refugio y dar rienda suelta a todos mis miedos y mis preocupaciones obsesivas y repetitivas. Mi preocupación me permitía huir de todo aquello que no me gustaba, pero sin ser consciente, de que me trasladaba a un lugar aún peor y de que me estaba introduciendo en una espiral de angustia y sufrimiento del que tanto trabajo y esfuerzo más tarde me costó salir. Por ello, si renunciamos a nuestro momento presente y nos abandonamos a nuestras preocupaciones y a nuestros pensamientos obsesivos y repetitivos, estaremos renunciando a la vida, estaremos muriendo en vida y estaremos añadiendo a nuestra existencia dolor y sufrimiento (por supuesto totalmente innecesarios y prescindibles). Por eso, para mí fue vital aprender a vivir mis vivencias y experiencias de forma sosegada, valorando y apreciando cada uno de los momentos que la vida me regala y sin rechazar todo aquello que me toca vivir.

El huir a otros lugares, sólo me permitía cambiar el escenario de mis preocupaciones, ya que mis preocupaciones iban conmigo allí donde yo me desplazaba. Llegué a cometer el error de creer que la mayoría de mis problemas eran reales y no me daba cuenta de que sólo existían en mi imaginación ya que eran creados e inventados por mi mente. Así que no me quedó otra salida que aprender a usar mi mente lo estrictamente necesario para lidiar con las cosas cotidianas del día a día y para resolver los problemas en lugar de para crearlos como había estado haciendo hasta

entonces. Y es que este es el gran problema de nuestra mente, que resuelve los problemas, pero también los crea si nosotros la dejamos. Uno debe ser consciente, en primer lugar, que nuestra energía debe ir encaminada a resolver nuestros problemas inmediatos y no a diseñar y planificar nuevos problemas que nada aportan a nuestra vida salvo dolor, angustia y preocupación innecesarias.

Tan sólo unos días antes de comenzar mi proceso de cambio, mi mujer me escribió una carta en la que manifestaba (como es lógico) que estaba al borde de su límite de aguante, debido a mi comportamiento y mi actitud derrotista y autocompasiva. Meses antes habíamos tenido una conversación en la que yo le decía que ya no podía más, que ya no tenía fuerzas para luchar y que abandonaba la lucha y daba la batalla por perdida, que me rendía y que me entregaba. Le dije que mis fuerzas se habían evaporado y que ya no era capaz de seguir peleando. Estaba totalmente hundido y había perdido por completo la esperanza de hallar un mañana sin angustia y sufrimiento, un mañana donde pudiese encontrar la paz y la tranquilidad que durante tanto tiempo había estado buscando sin éxito alguno.

La carta decía así:

Querido Clemente:

Aunque no sé si te daré algún día esta carta, me he prometido a mí misma exponer en ella todo lo que siento sin ningún tipo de miedos ni coacciones.

No es ésta la vida con la que he soñado. Cada vez te vas alejando más y más de la persona que eras y dijimos que sería el otro quién diese la voz de alarma si algún día esto le ocurría a cualquiera de los dos. Creo que he de decírtelo y sin embargo tengo miedo. Miedo a perderte, a que te sientas dolido e incomprendido.

Yo estoy orgullosa de nuestra familia y, sin embargo, tú te empeñas en huir de ella. Quieres huir de nuestros hijos. Te sobra el tiempo que pasas con ellos y conmigo. Sí, estás agobiado, pero yo también lo estoy y me siento tremendamente sola. Aún más sola contigo que sin ti. Es duro. Probablemente nunca te dé esta carta, pero necesito desahogarme. Noto que nuestra preciosa historia de amor se va desvaneciendo cada vez más. A veces, ni siquiera tengo claro lo que siento por ti. Tú me dices que ya no puedes más, que tiras la toalla, y odio que digas eso, no imaginas cuanto. En el fondo me da mucha lástima tu actitud, porque sé que tarde o temprano te darás cuenta de que este momento no va a regresar. Que nunca más vas a tener a tus hijos pequeños empezando a descubrir el mundo y sonriéndote por todo. Cuando quieras recuperar estos momentos no vas a poder y será demasiado tarde ¿es que no te das cuenta? ¿Por qué no intentas vivir cada instante con intensidad? ¿Por qué no te concentras en cada momento y te dejas llevar y sentir para ser feliz? No digas que no puedes porque vas a terminar creyéndotelo. Debes aprender a dominar tu mente y tus pensamientos y no dejarte dominar por ellos. No te dejes llevar por todo ese ruido que no te deja ser feliz.

Sé que no voy a tener el valor de darte esta carta, pero si te digo todo esto es precisamente porque te quiero, porque quiero tu felicidad, y porque no veo que corras tras ella.

A veces tampoco esta es la vida con la que soñaba, pero trato de adaptarme y tirar para adelante en lugar de quejarme, no me queda más remedio. Intento no amargarme porque pienso que cada etapa de la vida tiene su encanto, sus cosas positivas y pienso que esta etapa que estamos viviendo ahora, es para disfrutarla y enriquecernos con ella y no para sufrirla.

Clemente, quiero que despiertes. Yo sé que podemos crear una familia bonita y feliz. Se vislumbra muchas veces. Pero te necesito. No quiero que claudiques. Somos un equipo. Quiero pasear contigo, charlar, cogernos de la mano.

Las dificultades han de hacernos permanecer más unidos y a veces parece que consiguen distanciarnos más aún.

Quiero luchar porque vivamos felices. Estoy dispuesta a luchar, pero por favor, no me digas que tiras la toalla, ya que para mí es como si quisieras renunciar a tu familia. Quiero vivir contigo en paz y que empecemos nuevamente a vivir.

Al final se atrevió a darme la carta para que yo la leyera y no te puedes ni imaginar como me sentí. Ni que decir tiene que lloré como una magdalena, lloré como nunca antes había llorado en mi vida. Sabía que con mi actitud le había estado haciendo daño, pero no era consciente de que le estaba amargando la vida. Me sentí fatal, le pedí perdón una y mil veces, la abracé y le prometí que no tiraría la toalla nunca más, que lucharía con todas mis fuerzas, que esta vez no flaquearía y que nunca más volvería a dejarla sola. Que quería estar con ella cada día de mi vida y que iba a entregarme para que fuésemos plenamente felices. Que ella y los niños eran lo más importante que había en mi vida, que por nada del mundo quería perderlos y que bajo ningún concepto quería hacerles daño ni provocarles ningún tipo de sufrimiento o malestar. Desde aquel día, me juré a mi mismo que a partir de ese preciso momento trabajaría con todas mis fuerzas para convertirme en la persona, en el marido, en el padre y en el compañero que ellos necesitaban. Me hice la firme promesa de que bajo ningún concepto abandonaría la lucha, de que esta era una batalla que debía ganar, ya que era ésta realmente, y no otras, la verdadera batalla de mi vida, la batalla más importante y la única por la que verdaderamente merecía la pena darlo todo y esforzarse hasta la última gota para obtener el triunfo.

Pero lo que más me llamó la atención de esta carta fueron los párrafos en los que hacía referencia a mi falta de capacidad para disfrutar el momento presente, a que éste no volvería jamás y al hecho de que todo aquello que me estaba perdiendo nunca jamás podría recuperarlo. Para mí este concepto era algo extraño. Siempre había vivido a caballo entre el pasado (lo cual me llevaba a la depresión) y el futuro (que me generaba ansiedad y angustia). Pero nunca estaba presente, nunca tenía mis sentidos en el aquí y ahora. Al contrario, siempre estaba escapando del presente, negándolo y rechazándolo. Empecé a darme cuenta de que casi nunca estaba presente, de que mi cuerpo se hallaba aquí, pero que mi mente siempre estaba en un lugar distinto, y que esta forma de vivir, con el cuerpo en un sitio y con la mente en otro, era lo que generaba la mayor parte de mi sufrimiento. Mi cabeza estaba viviendo casi siempre varios meses, e incluso años, más allá de donde se encontraba mi cuerpo. Mi mente se anticipaba y vivía con varios años de antelación y casi nunca permanecía consciente y presente de lo que estaba viviendo en ese preciso momento de mi vida. Así que empecé a trabajar para que mi mente permaneciese siempre al lado de mi cuerpo, para que viviese y fuese consciente del momento que estaba viviendo en ese instante. Comencé a asombrarme de lo bien que se vivía permaneciendo mente y cuerpo en el mismo lugar, de la paz, de la tranquilidad y del bienestar que esta nueva forma de vivir me producía, y de cómo iba empezando a construir una existencia carente de preocupaciones, ansiedades y angustias. Dejé de vivir en el futuro y comencé a disfrutar el presente, dejé de preocuparme y de obsesionarme por lo que habría de llegar y comencé a valorar y apreciar todo lo que estaba viviendo en cada preciso momento y en cada instante de mi vida.

Dominar la mente

Me llamó también poderosamente la atención el siguiente párrafo de la carta: *Debes aprender a dominar tu mente y tus pensamientos y no dejarte dominar por ellos.* Fue en ese preciso momento, cuando por primera vez me di cuenta y fue consciente de que no podía dejar de pensar voluntariamente y que eso me hacía estar a merced y bajo el control de mi mente. No era yo quién usaba mi mente, sino que era mi mente la que me utilizaba a mí. Me había convertido en un esclavo de mi mente y me había dejado tiranizar y dominar por ella. ¿Realmente quería pensar todas aquellas cosas

que me generaban tanta angustia, dolor y sufrimiento? Evidentemente no. Entonces, ¿por qué no podía dejar de hacerlo? Al leer el libro de "El poder del Ahora", me di cuenta de que me había llegado a identificar tanto con mi mente, que este hecho me había conducido a vivir bajo la tiranía y la esclavitud de mis pensamientos compulsivos y repetitivos que me impedían dejar de pensar, al tiempo que me impedían vivir y disfrutar de todo lo que poseía en ese momento de mi vida. Este pensamiento compulsivo y repetitivo me había llevado a un estado crónico de problemas y conflictos mentales que me iban destruyendo lenta pero impasiblemente. Este fluir de pensamientos sin cesar, se había convertido en una enfermedad, la enfermedad más grave que jamás haya padecido. Simplemente estaba enfermo porque no podía dejar de pensar, estaba dominado por mi mente y por mis pensamientos, y había perdido el control sobre mi vida. Era mi mente y no yo, la que controlaba mi vida, era ella la que determinaba mi rumbo, mis sentimientos y mis emociones, me había dejado vencer y dominar por ella y era ella la que me estaba impidiendo disfrutar de la vida, ya que me hacía huir y escapar de ella constantemente.

Pero afortunadamente, Eckart Tolle también hablaba en su libro de que como liberarnos de nuestra mente, de cómo abandonar nuestra identificación con ella, y de cómo empezar a darnos cuenta y asumir que nosotros no somos nuestra mente. Para ello, en primer lugar, tenemos que tomar una postura de simple observadores. Para ello, debemos prestar atención a nuestra voz interior pero sin juzgarla, clasificarla ni analizarla. Tan sólo debemos observar igual que lo haría un observador imparcial. No debemos de luchar contra nuestros pensamientos ni rechazarlos, tampoco debemos evaluarlos como buenos o malos, relevantes o irrelevantes, aceptables o inaceptables, tan sólo debemos observarlos. Si no les damos energía a nuestros pensamientos a través de nuestra identificación con ellos, éstos progresivamente se calmarán, cesarán y desaparecerán. Que mi mente piense una determinada cosa o que se preocupe por algún acontecimiento, no significa que yo tenga que darle ningún tipo de credibilidad o vida a dicho pensamiento o preocupación. Es mi mente la que se preocupa, pero no yo. Así que comencé a observar todos mis pensamientos de preocupación, angustia, ansiedad y desesperanza, pero como si fuese otra persona la que los albergase, así que por lo tanto, no debía dejarme afectar por ellos. Es como cuando pasamos cerca de un contenedor de basura y lo miramos, observamos la basura que hay almacenada allí, pero no la recogemos ni se nos ocurre llevarnos toda esa basura a casa con nosotros. Pues eso mismo debemos de hacer con aquellos pensamientos negativos y destructivos que nuestra mente fabrica, debemos observarlos, pero no debemos recogerlos ni llevarlos con nosotros a todas partes como si fuesen nuestros y formasen parte de nosotros.

Al mismo tiempo, caí en la cuenta de que gran parte de mi sufrimiento radicaba en que siempre estaba catalogando y juzgando las situaciones, en lugar de limitarme simplemente a observarlas. Cuando a lo mejor estaba con mis hijos y éstos se estaban portando mal y me estaban dando uno de esos días en los que uno hubiese agradecido el haber sido estéril, empezaba a repetirme a mí mismo que esa situación era insoportable, que no podía más, que era inaguantable, etc. Mi mente comenzaba a interpretar y juzgar la situación como negativa y en ese instante se disparaba el mecanismo generador de ansiedad y frustración. Así que decidí cambiar de estrategia y comencé a observar estas mismas situaciones pero sin añadir ahora ningún pensamiento ni ninguna interpretación. Si algún pensamiento venía a mi mente lo observaba tranquilamente sin dejarme atrapar por él, y éste lentamente se desvanecía. Tampoco trataba de luchar contra mis pensamientos, simplemente me limitaba a observarlos inicialmente y luego los ignoraba, sorprendiéndome gratamente al comprobar como éstos iban desapareciendo delante de mí sin ningún esfuerzo y sin ninguna lucha por mi parte.

El cambio que dicha actitud de simple observador (en lugar de juzgador e interpretador) causó en mi vida fue radical. La ansiedad disminuyó drásticamente, mis nervios se calmaron y empecé a sentir una paz física y mental hasta hace poco tiempo inimaginable e inalcanzable. Era una persona distinta, calmada, sosegada y equilibrada. Empecé a ganar en confianza respecto a mí mismo, y mi capacidad para poder disfrutar de la vida que tanto siempre había soñado y de la que tanto me había estado alejando, comenzaba a desarrollarse a pasos agigantados.

De hecho, un problema importante que se da en la actualidad, es que mucha gente, simple y llanamente, piensa demasiado, produciéndose una batalla interna tremendamente negativa, innecesaria, improductiva y altamente destructiva para su equilibrio y su bienestar emocional. Diversos estudios han comprobado que el hecho de pensar demasiado, suele producir una visión negativa de los recuerdos y de sí mismo, suele llevar a afrontar el futuro con pesimismo y a considerar el presente como insatisfecho, conduciendo todo ello a la depresión y a la ansiedad. Por lo tanto, si te sientes esclavo de tus pensamientos y te ves dominado por ellos, la atención pura en el aquí y ahora, en tu presente, en lo que estás haciendo en cada momento, te proporcionará bienestar y te librerá de dichos pensamientos repetitivos y obsesivos, proporcionándote mayor libertad y aumentando tu sensación de control y de dominio personal. Esto te relajará, te liberará y te proporcionará calma, tranquilidad y sosiego, sumergiéndote en un profundo estado de paz y de satisfacción personal, al tiempo que recuperarás tu bienestar físico y emocional y te situarás en el camino que te conducirá hacia la felicidad y la serenidad que tanto ansías y anhelas.

Es por eso, que principalmente este libro ha sido escrito y ha sido planificado, con el objetivo de que aprendas a usar tu mente, en lugar de seguir dejando que tu mente te utilice a ti, y para que aprendas a desprenderte de todos los absurdos e innecesarios pensamientos obsesivos y destructivos que tantas vidas echan a perder y tanto sufrimiento ocasionan.

Por ello es importante, aprender a centrarse en el presente, desviar la atención desde nuestra mente hacia lo que está ocurriendo aquí y ahora. Debemos centrarnos en observar lo que ocurre en cada preciso momento e instante de nuestra vida, ya que nuestra mente tiende tendencia a tratar de vivir permanentemente entre el pasado y el futuro y a rechazar, una y otra vez, el momento presente. Por eso, si nos centramos en el presente, si centramos nuestra atención en lo que está ocurriendo ahora, no daremos alas a nuestra mente para que nos cree más sufrimiento y más dolor. Mi vida es ahora, ahora es lo único que tengo y como tal debo disfrutarlo plena y conscientemente. No hay mayor demencia (y yo la tuve), que negar y renunciar al presente que es lo único que verdaderamente existe. Es absurdo seguir perdiendo más tiempo en recordar el pasado y anticipar el futuro. Ni el pasado ni el futuro existen, sólo existe este momento, sólo existe ahora, por lo tanto no vivas en ningún otro lugar donde no estés ahora mismo, ni trates de vivir algo que no esté ocurriendo en este preciso momento.

Nuestro pasado y nuestro futuro se funden en hoy, todo lo que podemos hacer, tan sólo podemos hacerlo hoy, todo lo que podemos vivir, tan sólo podemos vivirlo hoy. Cada día que tenemos por delante es toda la vida que tenemos por vivir, es todo lo que poseemos, así que no lo desperdiciemos, no lo malgastemos inútilmente tratando de recuperar vidas ya pasadas o de vivir vidas que todavía no han llegado y que nadie nos puede garantizar con toda seguridad que algún día llegarán. De este modo, cuando empecemos a asumir, por fin, que sólo podemos influir e intentar controlar el día de hoy, comenzaremos a eliminar gran parte de la ansiedad y del sufrimiento que padecemos.

Por tanto, lo único que realmente tenemos, lo único que verdaderamente existe es hoy, ahora, no ayer ni mañana. Entonces, ¿por qué nos empeñamos en sufrir por el pasado que ya no existe y temer el futuro que todavía no ha llegado? ¿Cómo se puede tener miedo, ansiedad y preocupación por algo que no existe, por algo que no es real, que no está ahí? Es nuestra mente quien nos hace huir constantemente del momento presente para crear sufrimiento con ese pasado inexistente y ese futuro imaginario.

La identificación con la mente

La frase que más me impactó al leer el “El Poder del Ahora”, fue la siguiente: *“La mayor parte del sufrimiento humano es innecesario. Es creado por uno mismo mientras la mente maneje nuestras vidas”*. Es una frase muy similar, pero actual, de aquella expresada por el filósofo en su lecho de muerte *“Mi vida ha estado llena de innumerables problemas, el 99% de los cuales nunca ocurrieron”*. Leí esta frase varias veces y Eureka, después de tantos años y tanto sufrimiento vi por fin la luz: mi sufrimiento (igual que el tuyo), era totalmente inútil y estaba creado por mi mente. Por fin estaba empezando a descubrir como podía dejar de crearme más sufrimiento. Tan sólo debía dejar de identificarme con mi mente y dejar de aceptar todo lo que ella me proponía, para centrarme en vivir el momento presente. Así de sencillo, yo no era mi mente, y cuando logré librarme de ella, logré librarme de mi sufrimiento. Yo estaba por encima de mi mente, yo era mucho más que ella. A partir de ese momento yo controlaría mi mente en lugar de ser controlado y dominado por ella. ¡Que liberación! ¡Que pesada carga comenzaba a quitarme de encima! ¡Que sensación tan bella de control, de dominio y de fuerza me invadían ahora! Yo, la persona temerosa y angustiada, ahora me sentía fuerte, por fin sentía que era yo el que tenía el control y había decidido firmemente que había llegado la hora de no volver nunca más a sufrir inútilmente y a estar bajo el control de mi mente que tanto daño me había causado hasta ese momento.

La mente inquieta, agitada e intranquila, impide disfrutar de la vida ya que absorbe todas las energías disponibles. Nuestra mente sólo podrá sernos útil si la controlamos en lugar de dejar que ella nos controle a nosotros. Por lo tanto, utiliza tu mente para resolver los problemas y no para crearlos. La mente fue algo que se nos concedió para que nos hiciese la vida bastante más fácil, no para complicárnosla más de lo que ya es de por sí. La vida ya es lo bastante compleja y ya presenta bastantes problemas por sí misma, para que tengamos que contribuir nosotros mismos dejando que nuestra mente añada más preocupaciones de las que ya existen. Nuestra mente nos aleja de la vida y nos lleva a preocupaciones que nada tienen que ver con nosotros y que nada bueno aportan a nuestra existencia. Nuestra mente tiende a alejarnos de la que debería de ser nuestra verdadera y única preocupación: tratar de vivir cada día de forma plena, intensa y consciente y tratar de no dejar que los días pasan delante de nosotros sin haberlos vivido y sin haberlos disfrutado al máximo.

El “Poder del Ahora”, me hizo comprender que mi sufrimiento radicaba en que negaba y rechazaba constantemente el momento presente y trataba continuamente de escapar de él. Estaba totalmente identificado con mi mente y eso era lo que me hacía sufrir. Mi mente se negaba a aceptar mi presente y al identificarme con ella, lo negaba yo también. Tan sólo tuve que centrarme en disfrutar y aceptar el momento que estaba viviendo cada vez, para comenzar a vivir plenamente y poder librarme de toda mi angustia y mi dolor. Decidí aceptar mi presente y no luchar contra él, y a partir de aquí empezó a fraguarse mi camino de salvación y de liberación personal.

Decidí no seguir prestando atención al ruido mental que se producía constantemente dentro de mí y que no me dejaba disfrutar de todo lo que tenía a mí alrededor. Poco a poco ese ruido mental se fue apagando y debilitando hasta que finalmente

desapareció. Entonces fui capaz de estar por primera vez desde hacía mucho tiempo en un estado de profunda calma y de paz interior. Deje de identificarme con esa vorágine de pensamientos obsesivos y repetitivos que eran creados por mi mente, escuché el silencio y liberé mi atención y mi energía para empezar a percibir y disfrutar las pequeñas cosas que me rodeaban, que siempre habían estado allí, pero que nunca me había parado a contemplar. Los grillos no se aburren de chirriar constantemente, igual que hay personas que no se aburren de preocuparse a todas horas. Cada uno se acostumbra a cualquier cosa por antinatural que sea y lo transforma en algo normal y cotidiano. Pero bueno, al fin y al cabo los grillos nacieron para chirriar, desde pequeños se les adiestró para que no hiciesen otra cosa, así que es algo natural para ellos. Sin embargo, nosotros no nacimos para preocuparnos y martirizarnos con nuestros pensamientos obsesivos y repetitivos.

De esta manera, en el silencio interior encontraremos la paz, la serenidad y la verdadera libertad. Por lo tanto, debemos silenciar todas esas voces y ese ruido mental continuo que tanto agotamiento nos produce. Entra en ti mismo y descansa. Escucha tu silencio interior y acógelo. Pensar demasiado puede resultar nocivo y perjudicial tanto a nivel físico como mental. Así que, tenemos que cambiar el lema de "Pienso, luego existo" que tanto daño y sufrimiento ha ocasionado, por "No pienso, luego puedo seguir existiendo".

El Budismo y la filosofía zen

Luego continué leyendo más y más libros y me di cuenta de que la idea planteada por Eckart Tolle en su libro "El Poder del Ahora", no era algo novedoso planteado por él, sino que era una idea que venía apareciendo y expresándose siglos atrás, y que es una de las máximas doctrinas planteadas por la filosofía budista y por la doctrina zen. La filosofía zen establece que para poder alcanzar la sabiduría y la liberación, nuestra mente debe permanecer en el aquí y el ahora. Establece que le mente genera continuamente miedos e inseguridades y que solamente cuando la mente descansa aparece la realidad. El zen no propone el abandono, sino un estado de atención y entrega total hacia lo que se está haciendo y viviendo en ese momento. También encontré, por ejemplo, que el filósofo cordobés Séneca, nacido en el año 65 antes de Cristo, ya había escrito sobre la importancia de centrarnos en vivir el momento presente, y lo hacía con frases como éstas: *"Nadie restituirá los años, nadie te los devolverá..., que tu estás descuidado y la vida se apresura"; "Todo lo que está por venir se asienta en terreno inseguro, así que vive desde ahora"; "En tres épocas se divide la vida: la que fue, la que es y la que será. De estas tres, la que vivimos es breve, la venidera es dudosa y la que hemos vivido es cierta e irrevocable"*.

Aún así, no hay que quitarle ningún mérito a Tolle, ya que de no haber sido por él y por su libro, no sé que hubiese sido de mi vida, ya que éste libro actuó en mí como un pellizco que logró despertarme del estado de angustia y desesperanza en el que me encontraba años atrás.

Tolle menciona varias veces en su libro la palabra presencia, que también es recogida de la filosofía budista y de la doctrina zen. En el momento en que nos hacemos presentes y observamos nuestro dolor en lugar de luchar contra él y negarlo, el dolor desaparecerá ya que al no luchar contra él no le damos energía y, por lo tanto, no añadiremos más dolor y sufrimiento. Simplemente tenemos que añadir nuestra presencia y el dolor creado por nuestra mente desaparecerá. Muy pocas veces estamos en la vida con un estado de presencia plena. Pasamos por la vida sin mirarla y sin darnos cuenta de ella. Permanecemos absortos en nuestros pensamientos acerca del pasado y del futuro, y mientras la vida pasa por delante de nosotros sin que nos demos cuenta de ella. Y lo más triste de todo, es que cuando queramos darnos

cuenta, ya no podremos hacer nada por recuperar todos esos días no vividos y por experimentar todas esas sensaciones no saboreadas. Y es que vamos por la vida demasiado rápido, sin detenemos a contemplar y gozar las pequeñas cosas que tenemos delante de nosotros. En cierta ocasión le preguntaron a Buda quién podía ser un hombre santo, a lo que Buda respondió: *“Cada hora se divide en cierto número de segundos, y cada segundo en cierto número de fracciones. El santo es en realidad el que es capaz de estar totalmente presente en cada fracción de segundo”*.

Raramente estamos en un estado de presencia, observando y disfrutando de todo aquello que tenemos a nuestro alrededor. No nos detenemos a oler las flores, ni a escuchar a los pájaros, raramente contemplamos el atardecer ni nos detenemos a sentir el viento en nuestra cara, a tocar la tierra o a mirar las estrellas por la noche. Esto tiene mucho que ver también con la filosofía zen, cuyo principal objetivo es enseñar a las personas a vivir en un estado de elevada conciencia permanente, permitiendo que volvamos a apreciar los detalles del mundo que nos rodea. Generalmente, nuestra existencia está dominada por una conciencia apagada y sin vida, por lo que se hace necesario recuperar el control para volver a sentirnos vivos, prestando una atención plena y consciente por todo aquello que estamos viviendo y que por todo aquello que nos rodea en cada momento de nuestra vida.

Así que, no juzgues las situaciones como buenas o malas, simplemente obsérvalas pero no las etiquetes. No las vuelvas insoportables o dolorosas con tus pensamientos. No dejes que tu mente te convenza de algo que no es, de algo que no existe, no dejes que tu mente te lleve a su terreno y te gane la partida. Tu mente necesita problemas para justificar la razón de su existencia, pero tú no, tú no los necesitas y puedes vivir sin ellos. Eres tú el que debe determinar cuando debes utilizar tu mente para que te ayude a resolver alguna situación concreta a la que debas hacerle frente, en lugar de dejar que sea la mente la que vaya encontrando o inventando problemas y dificultades en tu camino.

Ahora bien, con todo esto que estoy expresando en este capítulo, no quiero decir que nunca debemos hacer planes para el futuro, y que debemos vivir en una actitud totalmente despreocupada por lo que será de nosotros el día de mañana. No quiero decir eso. Evidentemente, debemos de hacer planes para el futuro, pero sin angustiarnos ni obsesionarnos con él. El problema es que cuando nos ponemos a hacer planes para el futuro, generalmente tenemos tendencia a quedarnos ya allí y nos cuesta volver al momento presente. Igual sucede cuando retrocedemos al pasado. Evidentemente hay muchos hechos y situaciones del pasado, cuya experiencia nos pueden ayudar a vivir mejor el momento presente, pero acudamos al pasado sólo cuando sea estrictamente necesario para aprender de él, y regresemos inmediatamente a donde nos encontremos en ese preciso momento, pero no cometamos el error tan común de una vez allí, quedarnos anclados en lo que ya pasó. Wayne Dyer define la preocupación como el sentimiento que te inmoviliza en el presente por cosas que pueden llegar a suceder (o no) en el futuro. Una cosa es preocuparse y otra muy distinta es hacer planes para el futuro. La preocupación no logrará mejorar las cosas, y probablemente, lo único que conseguiremos con ella será disminuir nuestra eficacia actual. La preocupación es inútil e innecesaria y no hará nada porque mejoren las cosas, simplemente nos restará energía, vitalidad y entusiasmo.

Un viejo cuento de la India habla de un hombre sabio al que una vez acudieron una serie de discípulos para pedirles cual era el secreto de su sabiduría, a lo que el sabio contestó: *“El secreto de mi sabiduría es que cuando como me limito a comer, cuando camino me limito a caminar, cuando leo me limito a leer y cuando me muero me limito a morir”*, y en ese momento el viejo sabio se murió.

Evidentemente, nadie ha podido vivir su vida hacia atrás, ni tampoco hacia delante, pues sólo podemos vivir nuestra vida ahora. Aquellos que tratan de recuperar lo que ya ha pasado o bien tratan de vivir lo que aún no ha sucedido, son aquellas personas, que independientemente de sus circunstancias personales, más sufrimiento y angustia experimentan en la vida, te lo digo por propia experiencia personal y por la experiencia de cientos de personas que al igual que yo, se dieron cuenta a tiempo de cual estaba siendo su error y de cual era el origen del malestar psicológico que invadía sus vidas. Tal y como expresa Wayne Dyer, recordar, desear, esperar, lamentar y arrepentirse, son las tácticas más usuales y más peligrosas que utiliza nuestra mente para evadir el momento presente.

De hecho las personas ansiosas siempre están preocupadas por el dolor y el sufrimiento que pueden experimentar en el futuro, lo que les lleva a crear dolor y sufrimiento en el presente. Anticipan un futuro incierto y a veces desesperanzado, imaginan mil y una catástrofes esperándoles a la vuelta de la esquina, dudan de sí mismos y de sus propias capacidades y habilidades para poder hacerle frente a cualquier cosa que la vida le pueda deparar más adelante, se sienten inseguros y el miedo y el pavor se van adueñando lentamente de sus vidas. Por el contrario, las personas deprimidas viven obsesionadas con sus pérdidas y con los fracasos experimentados en el pasado, permanecen agarrados a él y sufren sin cesar por lo que ya ocurrió y que, por lo tanto, ya no tiene remedio. Se lamentan constantemente por no haber resuelto de forma exitosa ciertas experiencias vividas tiempo atrás, desarrollan odio y resentimiento hacia varias personas por sucesos que tuvieron lugar en el pasado y, generalmente, terminan por odiarse a sí mismas y terminan por percibir que sus vidas están tristes y vacías, ya que al permanecer recordando una y otra vez su pasado, no tienen tiempo para emprender nuevas acciones en el presente que proporcionen un nuevo aliciente y una nueva ilusión a sus vidas.

Debemos ser plenamente conscientes, de que al preocuparnos por lo que el futuro nos deparará y por lo mal que nos trató la vida en el pasado, nos estamos perdiendo y estamos renunciando a todo lo bueno que la vida nos ofrece en este preciso momento presente. No se puede vivir fuera de la realidad presente, pensando constantemente en el futuro o recordando el pasado. La vida se construye, se vive y se disfruta desde el momento presente, ya que no hay ningún otro lugar desde el cual podamos hacerlo.

Una antigua historia contaba que dos frailes iban recorriendo un camino mientras iban orando con la cabeza tapada con sus capuchas. De repente, llegaron a un riachuelo donde se encontraron con una chica joven que llevaba un vestido y unos zapatos nuevos. La chica pidió a los frailes que la ayudaran a cruzar el riachuelo para no estropear su vestido y sus zapatos nuevos. Inmediatamente, uno de los frailes cogió a la chica en brazos y la llevó al otro lado del riachuelo, dejándola suavemente en el suelo. Los dos monjes siguieron su camino y al cabo de un tiempo el otro monje tremendamente enfadado dijo: “*¿Por qué tuviste que coger a esa chica en brazos? La has tocado y eso es pecado*”. A lo que el otro fraile contestó: “*¿Todavía sigues cargando con esa chica? Yo hace tiempo que ya la dejé en el suelo*”.

Mucha gente lleva una existencia penosa y difícil simplemente porque carga con los deberes acumulados de ayer y los deberes futuros de mañana, en lugar de centrarse en los deberes de hoy. Un viejo proverbio árabe dice: “*No se puede montar el camello que ya se ha ido, ni el camello que todavía no ha llegado*”. Por lo tanto, la incapacidad para vivir el momento presente, es una de las mayores causas de ansiedad y depresión que nos asola hoy día. Así que, el principio de nuestra liberación interior reside en vivir plena y conscientemente aquí y ahora. Debemos vivir en el pasado y en

el futuro lo estrictamente necesario para extraer de ellos todo aquello que necesitamos para vivir en este momento, pero nada más. Recrearse en ellos y echar el ancla allí, nos supondrá vivir con un lastre que difícilmente nos dejará avanzar. Así pues, libérate de la pesada carga de llevar auestas tu pasado y de correr desesperadamente y temer un futuro que no todavía no ha llegado. Thomas Carlyle dijo *“lo principal es no mirar a lo que se halla a lo lejos, sino a lo que está delante de nosotros”*.

En resumen, vivir en el presente, valorar y disfrutar cada instante de tu vida y desprenderte de tu identificación con tu mente, te liberará de tus miedos, de la angustia y del sufrimiento que vienes padeciendo todo este tiempo atrás. Por lo tanto, elimina tu pesada carga que no te deja avanzar y comienza nuevamente a disfrutar de tu vida. Recuerda que puedes conseguirlo si verdaderamente te lo propones. Grábatelo en la cabeza y convéncete de ello: puedes conseguirlo.

Como es de esperar el cambio no será automático ni se producirá de la noche a la mañana. Evidentemente, el cambio será gradual pero progresivo. Al principio te costará bastante trabajo permanecer en el momento presente sin divagar hacia el futuro o hacia el pasado, pero poco a poco, irás percibiendo como progresivamente van aumentando los períodos de presencia y como paralelamente vas dejando de prestar atención a los pensamientos perturbadores con los que tu mente pretende dominarte y someterte.

En ocasiones, puede ser que experimentes ansiedad, tristeza, angustia, enfado u otras emociones negativas y desagradables, pero con el tiempo y la práctica continuada, serán cada vez menos frecuentes y su efecto se irá debilitando. Como ya se ha dicho antes, debes observar estas emociones sin evaluarlas ni juzgarlas, simplemente estando presente y siendo consciente de ellas, permite que estén ahí, actúa como un observador imparcial y pronto estas emociones irán perdiendo su fuerza, su energía y su poder para causarte dolor y perturbación, de tal modo que puedas ir adquiriendo progresivamente un estado permanente y profundo de paz, bienestar, tranquilidad, serenidad y calma.

De hecho, en el capítulo siguiente aprenderás a aceptar la presencia de tus emociones negativas como un remedio eficaz para que éstas desaparezcan.

Ejercicios para mantenernos en el presente

1. Ejercicio del Recorrido Corporal

Este ejercicio fue propuesto por Kabat-Zinn y se realiza con el fin de mantener la mente en el aquí y el ahora, centrándonos en las diferentes sensaciones que aparecen en las distintas partes de nuestro cuerpo. Para ello, nos colocamos en una posición cómoda, bien sentados con la espalda recta, o tumbados con los brazos a ambos lados del cuerpo. Comenzamos en primer lugar, fijando nuestra atención sobre la respiración pero sin tratar de regularla, controlarla o influir sobre ella, tan sólo observamos pasivamente como se produce de forma natural, siendo conscientes de ella. Tras ser conscientes de nuestra respiración, pasamos a centrar nuestra atención en nuestro pie derecho, analizando las sensaciones en cada uno de los dedos de dicho pie. A continuación, focalizamos nuestra atención sobre la planta del pie derecho percibiendo las sensaciones que allí tienen lugar. Si no sentimos nada, ya estamos sintiendo la sensación de no sentir nada. Lo importante es ser conscientes de lo que ocurre en nuestro pie derecho, manteniendo nuestra atención focalizada en dicho lugar. Si en cualquier momento aparecen pensamientos distractores, no nos enfadamos ni nos dejamos llevar por ellos, sino que tranquilamente volvemos a focalizar nuestra atención sobre nuestro pie derecho. Ahora focalizamos nuestra

atención sobre el tobillo derecho, sobre lo que allí sentimos. Posteriormente, nos centramos en la pantorrilla derecha, subiendo progresivamente hasta la parte de la rodilla y focalizamos ahora allí toda nuestra atención, siendo plenamente conscientes de las sensaciones que allí tienen lugar. Sentimos ahora nuestro muslo derecho, nos centramos en él y los visualizamos. Ahora llevamos nuestra atención hacia el pie izquierdo y hacia cada uno de sus dedos. Nos centramos en tratar de sentir las sensaciones en cada uno de los dedos del pie izquierdo. Mientras respiramos, nos imaginamos que al expulsar el aire, estamos eliminando toda la tensión acumulada en el pie izquierdo. Ahora sentimos nuestro tobillo izquierdo y nos centramos en él. Seguimos hacia nuestra pantorrilla izquierda intentando captar las sensaciones que tienen lugar en esa parte de nuestro cuerpo. Ahora nos centramos en nuestra rodilla izquierda y dejamos que se valla cualquier tensión que exista en esa zona cada vez que expulsamos el aire. Seguimos subiendo hasta nuestro muslo izquierdo focalizando toda nuestra atención sobre él. Posteriormente, nos centramos en las sensaciones que tenemos en la zona de las ingles y focalizamos nuestra atención en las sensaciones que tienen lugar en esa zona. Ahora sentimos nuestro vientre, vemos como entra y sale el aire de la respiración y como se va eliminando la tensión allí acumulada. Nos centramos ahora en la zona del pecho, vemos como al aire de la respiración pasa a través de él, como se llena de aire y como se vacía con la exhalación. Ahora nos centramos en la parte baja de la espalda, sintiendo las sensaciones que allí tienen lugar en ese preciso instante. Luego subimos hasta la parte alta de la espalda, sentimos el contacto sobre la base en la que ésta se apoya, sentimos el contacto con la ropa y centramos nuestra atención sobre esa zona. Pasamos después a focalizar nuestra atención en la zona de los hombros, sentimos como se relajan al exhalar el aire de la respiración. Sentimos ahora los dedos de la mano derecha, los recorremos uno a uno y luego focalizamos la atención sobre la palma de la mano. Sentimos toda la mano derecha, cada una de las sensaciones que allí tienen lugar. Subimos ahora nuestra atención hacia la zona de la muñeca y luego hacia la zona del antebrazo derecho. Nuestra atención se focaliza ahora a lo largo de todo el brazo derecho, el codo, los bíceps y el hombro. Posteriormente, dirigimos la atención hacia la mano izquierda y hacia cada uno de sus dedos. Repasamos cada uno de los dedos y pasamos después a centrar nuestra atención sobre la palma de la mano izquierda, la muñeca y el antebrazo. Luego sentimos todo el brazo izquierdo, el codo, el bíceps y el hombro, notando como se elimina la tensión allí acumulada después de cada expiración. Somos conscientes ahora de la zona del cuello, notamos sus sensaciones, concentrando toda nuestra atención sobre esa zona de nuestro cuerpo. Luego pasamos a la zona de la nuca, para posteriormente subir hasta la cara, siendo conscientes de las sensaciones que allí se producen. Analizamos la lengua, los dientes, los labios, notamos todas y cada una de las sensaciones que tienen lugar en cada una de esas zonas y nos centramos en ellas. Nos centramos ahora en la nariz, en lo que allí sentimos, en como entra y sale el aire a través de ella. Pasamos ahora a la zona de las orejas y posteriormente centramos nuestra atención en los pómulos de la cara. Ahora dirigimos nuestra atención hacia nuestros ojos, centrándonos en primer lugar en nuestro ojo derecho, sintiéndolo y percibiéndolo, para pasar a continuación a dirigir nuestra atención a la zona del ojo izquierdo. Finalmente, dirigimos nuestra atención a la zona de la frente, dejando que la tensión allí acumulada se vaya disipando a través de la respiración y sentimos las sensaciones que nos proporciona la zona del cuero cabelludo.

Somos conscientes de todo nuestro cuerpo, nuestra atención está focalizada en lo que nuestro cuerpo nos transmite aquí y ahora, en este preciso instante. Poco a poco vamos abriendo los ojos y movemos las extremidades lentamente para ir incorporándonos de forma progresiva.

Este ejercicio es también una forma de meditación, ya que nos ayuda a mantener nuestra atención focalizada en el presente, en lo que está ocurriendo en ese preciso instante, por lo que es una buena manera de entrenar a nuestra mente para evitar las

distracciones y para permanecer en el aquí y el ahora. Es conveniente, sobre todo al principio de la práctica, grabar estas instrucciones y escucharlas mientras se realiza el ejercicio, pues de esta manera se evita la dispersión mental y se ayuda a focalizar la atención sobre las sensaciones que nos transmite cada zona de nuestro cuerpo.

2. Ejercicio de Atención de las Sensaciones

Tumbados o sentados de forma cómoda, cerramos los ojos y dirigimos nuestra atención sobre nuestra respiración. Observamos de forma pasiva, sin intervenir, como entra y sale el aire a través de nuestro cuerpo. Recorremos todo nuestro cuerpo percibiendo todas aquellas sensaciones que en él se están produciendo en ese preciso instante. De entre todas esas sensaciones, centramos nuestra atención en una de ellas, la que más nos llame la atención. Toda nuestra atención está centrada y focalizada sobre esa sensación. Si aparecen pensamientos distractores, no nos agobiamos por su presencia, no tratamos de eliminarlos a toda costa y tampoco nos dejamos arrastrar por ellos. Tan sólo, volvemos tranquilamente a centrar nuestra atención sobre la sensación a la que estábamos atendiendo en ese momento. No juzgamos la sensación como buena o mala, agradable o desagradable, cómoda o incómoda, sino que tan sólo focalizamos nuestra atención sobre ella, sin querer que se vaya o que permanezca, tan sólo se trata de observarla. No hay que tratar de modificar o intervenir sobre esa sensación, sino simplemente ser conscientes de su presencia, dirigiendo nuestra atención hacia ella. Una vez que la hemos analizado y observado lo suficiente, pasamos a dirigir nuestra atención sobre otra sensación y así sucesivamente (unas 5-6 sensaciones cada sesión durante unos 20 minutos).

Questiones a realizar:

1. En primer lugar durante los próximos días, debes observar donde tiendes a vivir, si en el pasado, en el presente o en el futuro. Observa y anota que tipo de pensamientos perturbadores crea tu mente para hacerte huir del momento presente. Empieza a liberarte de esta esclavitud a la que tu mente te somete. Observa tus pensamientos pero no los juzgues ni los analices, tan sólo obsérvalos. Céntrate y pon toda tu atención en lo que estás haciendo en cada momento. Ve siendo progresivamente más consciente de tus experiencias y vivencias, permanece presente, utiliza tu mente lo estrictamente necesario para resolver las situaciones cotidianas y no te dejes dominar por ellas. Permanece presente sin evaluar ni juzgar las situaciones y actúa como un observador imparcial. Cada vez que aparezca un pensamiento distractor y perturbador, actúa igual que cuando vas por la calle y de repente oyes detrás de ti una voz creyendo que te están llamando, te das la vuelta, ves que no es a tí a quién llaman y entonces sigues tranquilamente caminando como si no hubiese pasado nada. Así pues, cuando aparezca uno de estos pensamientos intrusivos, obsérvalo sin enredarte y dejarte arrastrar por él y después sigue tranquilamente con lo que estabas haciendo como si no hubiese pasado nada, o directamente si ves que no es relevante ignóralo sin molestarte si quisiera en observarlo.

2. Intenta recordar y anotar todas las cosas que te preocupaban hace 10 años, hace 5 años, hace un año y hace seis meses. ¿Qué ha pasado? ¿Cuántas de ellas han ocurrido? ¿Ayudó en alguna forma a la solución de la situación tu preocupación? ¿Consideras que tu sufrimiento fue inútil? ¿Consideras que te preocupaste en vano? ¿Mereció la pena sufrir y preocuparse?

3. Cuando estés realizando cualquier tarea o actividad, concentra toda tu atención en sobre ella, sé consciente de ese momento, permanece presente. Si la mente te lleva al pasado o al futuro con pensamientos obsesivos y distractores, vuelve tranquilamente a centrar tu conciencia en el presente, en la actividad que estás realizando en ese

preciso momento. Si vas caminando por la calle, centra tu atención en observar como se produce tu caminar, en como se apoyan los pies sobre el suelo, en el movimiento de los brazos, en la respiración, en sentir el aire sobre la cara, etc.

4. Practica los ejercicios del Recorrido Corporal y de Atención de Sensaciones tantas veces como te sea posible (cuantas más mejor), para entrenar a tu mente a centrarse en el presente, vivir conscientemente cada momento y reducir de esta manera el ruido y la dispersión mental.

CAPÍTULO 2: LA PARADOJA DE LA ACEPTACIÓN

Es un hecho científicamente comprobado, que cuando intentamos luchar contra nuestros pensamientos, preocupaciones, sentimientos y emociones perturbadoras y desagradables, lo único que estamos consiguiendo es alentarlos y mantener su presencia, por lo que cuanto más firmemente los combatamos más difícil nos resultará poder eliminarlos. Parece como si con nuestra lucha se hiciesen más fuertes, persistentes y dañinos. Está comprobado, que cuanto más temamos a nuestros pensamientos y emociones, cuanto más activa y fuertemente luchemos contra ellos, cuanto más nos preocupemos por no volver a tenerlos nunca más, con más virulencia y fuerza éstos se harán presentes. Por lo tanto, para poder hacerles frente de forma eficaz y efectiva, lo único que debemos de hacer es no luchar contra ellos, no combatirlos ni rechazarlos. Piensa en alguna ocasión en la que querías dormirte temprano porque al día siguiente querías estar despejado por alguna razón en especial. Recuerda que cuanto más esfuerzo y voluntad ponías en dormirte, más difícil te resultaba poder conciliar el sueño. Pues exactamente igual sucede con aquellos pensamientos, sentimientos o emociones que nos resultan desagradables, cuanto más luchamos y nos esforzamos por eliminarlos, más trabajo nos cuesta conseguirlo. Por tanto, debemos dejar de fijar nuestra atención en nuestras preocupaciones, en esos pensamientos y sentimientos que tanto nos desagradan, nos molestan y nos incomodan. Dejémoslos a un lado y empecemos a trabajar para dirigir nuestra vida hacia donde realmente queremos ir. Piensa que si pierdes el tiempo enzarzado en mil batallas luchando contra tus pensamientos negativos, contra tu ansiedad, tu angustia y tus preocupaciones, entonces no tendrás fuerzas ni energías para dirigir tu vida hacia donde tú quieres. Si estás más preocupado por tus sentimientos, tus pensamientos y tus emociones, que por vivir, entonces sólo conseguirás experimentar más sufrimiento y sentirás la sensación de que estás muerto en vida. La vida pasará delante de ti mientras la pierdes en absurdas e infructuosas luchas que ningún beneficio te proporcionarán. Por lo tanto, tienes que estar firmemente comprometido y decidido a vivir tu vida como realmente quieres vivirla, independientemente de los contratiempos y adversidades que te puedan acontecer. Así que, pon rumbo hacia donde quieres dirigir tu vida y deja de centrarte en luchas inútiles que no te conducen a nada positivo ni satisfactorio. Detente y piensa por un momento, mientras luchas incansablemente contra tu ansiedad y contra tus preocupaciones ¿eres feliz?, ¿te sientes mejor?, ¿te sientes con más fuerza y con más energía?, ¿sueles ganar tus batallas o sueles salir derrotado de ellas?

La lucha y la negación acentúan el problema

Es un hecho general, que cuando aparece una emoción o una sensación desagradable, nuestra reacción automática es hacer todo lo posible para que esa molesta sensación desaparezca y nos abandone para siempre. A todos nosotros, nos produce rechazo y malestar sentir dichas emociones perturbadoras y, por eso, hacemos todo lo que está en nuestras manos para luchar y contrarrestar dichas emociones. Pues bien, paradójicamente y aunque al principio te cueste creerlo y ponerlo en práctica, una de las mejores estrategias para reducir y controlar la ansiedad y otras emociones negativas, consiste en no luchar contra ellas ni oponerse desesperadamente a su presencia, sino que lo que debemos de hacer es concentrarnos en ellas y observarlas plenamente tal y como se ha explicado en el capítulo anterior, hasta que por sí solas desaparezcan.

Por lo tanto, la mejor forma de desprendernos de un sentimiento desagradable, incómodo y perturbador, es aceptarlo. La aceptación, no significa resignación pasiva y un abandono inútil al dolor dejándonos maltratar por nuestros sentimientos, pensamientos y emociones dolorosas. Significa, por el contrario, aceptar nuestros sentimientos, pensamientos y emociones como algo totalmente soportable por muy desagradables e intensos que éstos nos puedan parecer. Por eso, cuando aparezcan tus pensamientos perturbadores, en lugar de luchar abiertamente contra ellos, obsérvalos, permite que estén ahí y no te esfuerces en luchar abiertamente contra ellos para que desaparezcan, ya que cuanto más luches, más intensificarás dichos sentimientos y emociones negativas y más difícil te resultará que abandonen tu cuerpo y tu mente

Cada vez que no aceptamos plenamente algo que está ahí, algo que estamos experimentando o viviendo en ese momento, estamos creando dolor y sufrimiento. Cada rechazo de lo que es y de lo que existe, es una gota más de sufrimiento y angustia que estamos añadiendo a nuestras vidas. Cuando no aceptamos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos desagradables, más atrapados y esclavos nos sentimos de ellos. Por tanto, para dejar de experimentar todo ese dolor y sufrimiento que conlleva la no aceptación, debemos aprender a vivir de una forma plena y consciente las experiencias y situaciones que acontecen en nuestras vidas, sin tratar de luchar y escapar de ellas.

Si luchamos enconadamente contra nuestras emociones y contra nuestros pensamientos, los convertiremos en puñales que se nos clavarán dolorosamente, pero si simplemente nos limitamos a observarlos y aceptarlos como algo que está ahí, los derretiremos de la misma forma que el fuego, con su sola presencia, derrite al hielo. Además, todo esto nos llevará a aumentar nuestra energía física y mental, ya que la lucha y el rechazo producen un alto consumo de energía y vitalidad. Cuando luchamos abiertamente contra nuestras emociones, producimos al mismo tiempo, tensión física y mental, pero si las observamos con calma, tranquilidad y sosiego, éstas se desvanecerán sin ningún esfuerzo por nuestra parte.

Cuando intentamos luchar contra nuestras emociones negativas y cuando tratamos de evitarlas a toda costa, lo que realmente estamos haciendo es darles fuerza y energía para que se vayan apoderando de nuestra vida y para que se vayan instalando definitivamente en ella. La lucha es el combustible que aviva nuestras emociones negativas, aumentando su intensidad y su potencial dañino. El rechazo y la lucha producen sufrimiento, mientras que la aceptación produce liberación, calma, paz y tranquilidad, tanto a nivel físico como a nivel mental.

Cuanto más pensamos que no podemos o debemos sentir ansiedad, que es horrible y catastrófico, con mayor probabilidad esta aparecerá y se mantendrá en nuestras vidas. De hecho, empezamos a sentir ansiedad cuando notamos que estamos empezando a ponernos ansiosos y esto lo que único que hace es ocasionarnos más ansiedad si cabe. Así pues, en lugar de luchar contra ella, la mejor estrategia es simplemente observarla, mirar que está ahí, aceptarla y continuar nuestra vida sin preocuparnos por ella. La vida está llena de acontecimientos positivos y negativos, y la ansiedad forma parte de la vida, es parte sustancial de la vida, y no podemos pretender vivir sin ansiedad. Y ese es y ha sido el problema de la mayoría de las personas que por desgracia caímos en esta terrible enfermedad: que no toleramos bajo ningún concepto la aparición de estas respuestas ansiógenas, lo que nos hace estar en un estado constante de alarma para detectar la más mínima señal de ansiedad en nuestro cuerpo y en nuestra mente y, evidentemente, esto lo único que hace es que al final pensemos que nuestra vida no tiene ningún sentido, ya que vivir así no es vida para nadie. Debemos asumir, por lo tanto, que un pensamiento o un sentimiento es

solamente eso, un pensamiento o un sentimiento que no tendrá el poder de herirme si yo no le doy la fuerza para que lo haga con mi lucha y con mi oposición, ya que erróneamente solemos creer que la ansiedad es un monstruo que está destruyendo nuestra vida, pero el problema realmente, es que somos nosotros quienes convertimos a la ansiedad en un monstruo y es eso lo que nos hace daño, lo que nos hiere y lo que nos destroza la vida. Tan sólo debemos ver a la ansiedad como una emoción más, que podemos soportar y superar perfectamente si no nos revelamos y luchamos contra ella. Nuestro problema es que estamos permanentemente pegados a la pantalla de nuestro ordenador (nuestra mente), luchando porque no aparezcan pensamientos o emociones que nos generen ansiedad, y en cuanto aparecen nos lanzamos rápidamente a buscar el botón de suprimir, y así sucesivamente hasta que caemos rendidos y agotados. Debemos mirar nuestra pantalla, y si aparece cualquier pensamiento o sentimiento generador de ansiedad, debemos observarlo y luego continuar tranquilamente con nuestra vida como si nada. Nuestro problema es que nos ponemos ansiosos de sentir ansiedad, no toleramos su aparición y de este modo entramos en un círculo vicioso que nos va consumiendo día tras día. Por todo ello, simplemente deja de ver la ansiedad como un monstruo y esta perderá el poder de dañarte y de hacerte sufrir.

Tal y como establece Jeanne Seagal, *“toda emoción nos aporta información importante, por lo que es crucial que aprendamos a evitar el miedo a sentir cualquier emoción. Cuando uno se siente cómodo estando emocionalmente incómodo, puede recordar los hechos emocionalmente dolorosos sin ser vencidos por ellos. Se pueden soportar los sentimientos del momento presente hasta que el dolor haya desaparecido y el mensaje haya sido entregado. De esta forma, no sólo seremos capaces de soportar la experiencia emocional, sino también salir de ella con mayor energía, profundamente relajados y con una mayor sensación de logro y autodomínio personal”*.

Seagal plantea que cuando luchamos contra nuestros sentimientos y nos negamos a aceptarlos, éstos se van acumulando en una zona del cerebro llamada amígdala, dejando sentimientos y recuerdos emocionales que pueden ocasionarnos problemas de salud. La manifestación conductual de la falta de aceptación es la actividad repetitiva (fumar, beber, ver demasiada televisión, etc.), ya que con dichas actividades tratamos de evitar y bloquear aquellas emociones que no nos gustan y que no aceptamos. En mi caso particular, me sentaba horas y horas frente al televisor, porque creía que de esta forma, evitaría la aparición de aquellas emociones y pensamientos que me resultaban desagradables e incómodos. Pero lo conseguía tan sólo de forma temporal, así que cuando, de repente, uno de estos pensamientos o emociones entraban en mi mente o en mi cuerpo, comenzaba una lucha enconada y despiadada por tratar de eliminarlos, y cuanto más luchaba, más fuertes se hacían, al tiempo que más cansado, ansioso, deprimido y agotado, me encontraba. Cuando descubrí la terapia de la aceptación, al principio creía que yo no sería capaz de tolerar esos pensamientos, sentimientos y emociones que tanto sufrimiento me producían. Me costó mucho trabajo decidirme a ponerme en marcha y practicar la aceptación de mis pensamientos, emociones y sentimientos, observarlos y dejarles que permaneciesen allí sin tratar de hacer nada por evitar su presencia. Como tenía poco que perder (era difícil llegar a estar peor de lo que ya estaba), y sí mucho que ganar, decidí comenzar a probarlo para ver si efectivamente esta nueva estrategia de afrontamiento que tan desconocida y sorprendente me parecía, me resultaba eficaz. Y así fue. Me puse manos a la obra y te puedo asegurar que si tú también lo haces, darás un nuevo giro a tu vida y potenciarás los logros experimentados y alcanzados con la aplicación de las directrices planteadas en el capítulo anterior.

Una forma de aceptar nuestros sentimientos es repetir varias veces al día, o cada vez que ocurra una emoción desagradable, la siguiente estrategia: primero respiramos

hondo al tiempo que decimos “sí, noto mi angustia” (ansiedad, miedo, etc.), y al expulsar el aire decimos “no pasa nada. De este modo descubrirás (al tiempo que te sorprendes), que puedes soportar tus emociones por muy fuertes, desagradables e intensas que éstas sean. Además, ahorrarás toda la energía que hasta ese momento gastabas luchando mentalmente contra tus sentimientos, por lo que te sentirás con más fuerza y más energía vital.

¿Alguna vez has tenido la experiencia de que se te vino a la cabeza la estrofa de una canción y no pudiste librarte de ella durante un buen rato por más que lo intentaste? Es más, habrás observado que cuanto más intentas desprenderte de ella, más se va grabando la estrofa en nuestra cabeza. De repente, deja uno de obsesionarse con ella, se pone a hacer tal o cual cosa y la canción se desvanece. Pues con las emociones negativas y con los pensamientos perturbadores, sucede exactamente lo mismo. Cuanto más se opone uno a su presencia, más repetitivos, persistentes y obsesivos se vuelven. Cuando uno sigue su vida como si nada, sin alterarse ni estremecerse ante su presencia y se dedica a observarlos sin más, éstos desaparecen, se desvanecen y pierden su fuerza para herimos y llevarnos a la desesperación.

No entres en el círculo vicioso de la resistencia

Es un hecho que muchas personas se angustian cuando ven que están comenzando a angustiarse, se deprimen porque notan que están empezando a ponerse tristes, se preocupan cuando se sienten preocupados y experimentan ansiedad cuando se perciben ansiosos. Seguro que al leer estas páginas, estarás empezando a darte cuenta (si es que no lo habías hecho ya antes), de que cuanto más te resistes a la aparición de tus preocupaciones, más aumenta la probabilidad de que éstas aparezcan proporcionándote dolor y sufrimiento. Tus intentos por luchar contra tus pensamientos, lo único que hacen es empeorar el problema. Cuanto más combates y más temas a tus preocupaciones, éstas se hacen más fuertes, resistentes y persistentes, aumentando su frecuencia de aparición y la intensidad y duración con la que aparecen y permanecen.

Por lo tanto, cuanto menos te resistas a su aparición, cuanto menos luches contra ellas, cuanto menos les temas y cuanto menos te preocupe su presencia, menos daño te harán. Así que debes cambiar el modo en que te enfrentas a tus preocupaciones y pensamientos ansiógenos y depresivos. Debes cambiar tu actitud frente a ellos. De una actitud de lucha, debes pasar a una actitud de aceptación. Deja que tus preocupaciones, tus pensamientos y tus sentimientos permanezcan ahí, obsérvalos de manera imparcial, no luches contra su presencia, acepta que sigan ahí, no les des fuerza con tu lucha y con tu oposición, y éstos desaparecerán sin causarte ningún tipo de daño ni sufrimiento.

Es absurdo intentar vivir sin experimentar una sola preocupación, un solo pensamiento negativo o una sola emoción desagradable. Esto es prácticamente imposible (a no ser que estés muerto), y si aspiras a lograr esto algún día, lo único que conseguirás es inflingirte aún más dolor del que ya estás padeciendo y sufriendo. La ansiedad o la tristeza son inherentes a la vida humana (lo anormal o patológico es dejarse dañar por ellas), por lo que en este libro lo que se te va a enseñar no es a que vivas sin una sola preocupación a lo largo del resto de tu vida, sin experimentar ni un solo gramo de ansiedad y viviendo en un estado permanente de felicidad sin límites donde nunca experimentes tristeza ni te sientas afligido por nada, sino que lo que aprenderás en este libro, es a reaccionar a tus preocupaciones, a tu ansiedad y/o a tu tristeza, de una forma más adaptativa, positiva y satisfactoria. Lo realmente importante no es la preocupación, la ansiedad o la tristeza en sí, sino la actitud que tomas ante ellas, lo que haces con tu preocupación, con tu ansiedad o con tu tristeza. Depende de la

actitud que decidas tomar, la preocupación, la ansiedad, o la tristeza, te causarán o no, algún tipo de dolor emocional o algún tipo de sufrimiento o incomodidad. Si luchas contra ellas, si te resistes con todas tus fuerzas, si las temes, si las anticipas ansiosamente, el sufrimiento estará garantizado y entonces le estarás dando alas a tu preocupación, a tu ansiedad y a tu tristeza, para que éstas puedan herirte y dañarte. Y entonces, nada ni nadie podrá librarte de ellas y de su poder dañino y destructivo. Por el contrario, si las observas sin evaluarlas, etiquetarlas ni juzgarlas, tanto tu preocupación, tu ansiedad, tu tristeza, o cualquier otro tipo de emoción, pensamiento o sentimiento desagradable que puedas experimentar, serán totalmente inofensivos e incapaces de ocasionarte ningún tipo de alteración. Así que cuando aparezca el pensamiento o la emoción negativa que tanto temes, obsérvala y sonríele, dale la bienvenida.

A este respecto, John Milton dijo que lo terrible no es ser ciego, sino el hecho de no aceptar la ceguera.

Por lo tanto, la cuestión no está en los problemas que tenemos, ni en las preocupaciones, los pensamientos y los sentimientos negativos que padecemos, sino en lo que hacemos con ellos y en como los encaramos y afrontamos. El título de este libro habla de cómo superar los pensamientos, sentimientos y emociones que te incomodan y te desagradan, pero no dice nada de luchar ni combatir la ansiedad, la depresión y la preocupación, no dice nada de librese de su ansiedad, su depresión y su preocupación para siempre. Aquí se te enseñará a afrontar tus emociones negativas, no a combatirlas ni a intentar desterrarlas para siempre, ya que dicha actitud es irracional y sólo perpetuará la existencia de dichas emociones desagradables.

Mi caso particular

Mi problema principal, igual que el de otras tantas personas, residía en que no toleraba la ansiedad y en el momento en que esta me visitaba, dejaba que me arruinase el día por completo. Yo estaba todo el día pendiente de mis pensamientos, sentimientos y emociones, estaba alerta constantemente para impedir que apareciese la ansiedad, y en el momento en que esta aparecía, intentaba revelarme con todas mis fuerzas hacia ese sentimiento y lo único que conseguía era sentirme mucho más ansioso y terminar el día totalmente destrozado por tanta ansiedad y tanta lucha infructuosa y sin sentido. Ahora, evidentemente sigo sintiendo ansiedad por algunas cosas, pero la diferencia es que ahora mi ansiedad ya no me preocupa, ya no lucho contra ella, ya no me molesta ni me incomoda, y como no lucho contra ella ni me molesta, ha perdido su poder para hacerme daño y para amargarme la vida. Todo el tiempo que antes dedicaba a intentar luchar contra mi ansiedad, ahora lo dedico a vivir y a intentar disfrutar todo lo que puedo de la vida. No se si me quedará mucho o poco tiempo por vivir, pero no quiero desperdiciar ni un minuto más de mi vida en sufrir inútilmente. Tienes que asumir, por tanto, que el origen de tu ansiedad está en ti, y que por lo tanto, la solución también está en ti. En el momento en que cambies tu forma de interpretar y catalogar la ansiedad como algo horrible, catastrófico e insoportable, la ansiedad simplemente se convertirá en una emoción más, que estará ahí igual que están otras cosas, y que cuanto menos temas su aparición, menos daño te hará. Yo me llegué a tomar 36 pastillas de ansiolíticos en una noche, no porque me quisiese suicidar, sino porque sentía que ya no era capaz de tolerar y soportar ni un gramo más de ansiedad. Yo nunca salía de casa sin mis ansiolíticos, y en el momento en que notaba la más mínima sensación de ansiedad, automáticamente me tomaba una pastilla para intentar detener su avance. Pero esto lo único que hacía era alargar y cronificar el problema, pues sentía que mi vida no tenía ningún sentido, ya que esta se reducía a tratar de evitar por todos los medios la aparición de la ansiedad y, mientras tanto, me estaba

olvidando de vivir y de disfrutar de la vida, que es para lo que venimos a este mundo. Ahora cuando la ansiedad me visita, simplemente la observo, le doy la bienvenida y sigo tranquilamente con mi vida como si nada, no dejo que me estropee el día, ni le doy fuerzas con mi oposición. Y todo esto lo tenemos que hacer nosotros solos, pues ni el mejor de los psicólogos podrá hacer nada por nosotros si antes no aprendemos a convivir con nuestra ansiedad como una emoción más. Para ello, debemos aprovechar toda nuestra fuerza y toda nuestra energía, para construir la vida que queremos en lugar de para destruir la vida que no queremos, pues suele ser un error bastante común el pasar más tiempo intentando luchar contra lo que no queremos (como la ansiedad), que intentando disfrutar de todo aquello que nos gusta y nos agrada.

Tras varios años de experiencia impartiendo cursos de crecimiento personal, he podido constatar que esta parte de la aceptación de los sentimientos y pensamientos negativos, es la parte que a los alumnos más les cuesta comprender y poner en práctica. Pero también he podido constatar, la enorme eficacia de este principio tan simple y observar el cambio tan radical que experimentan los alumnos que se deciden a ponerlo en práctica. El primero de estos cambios tuve la enorme satisfacción y el inmenso placer de experimentarlo en primera persona. Allá por mis primeros años como estudiante de psicología, nos hicieron leer un artículo en el que se nos hablaba del enorme potencial dañino que puede causar la ansiedad y el estrés sobre nuestras vidas. En el artículo se hacía especial referencia a los efectos perjudiciales que producía sobre el sistema cardíaco. Quiso la casualidad (y la fatalidad), que por aquel entonces un hermano de mi madre acabara de morir de un infarto al corazón, y quiso también la casualidad que yo naciese con una anomalía cardíaca (la válvula que une el corazón y el pulmón es más estrecha de lo normal). En el artículo también se hacía referencia a que las enfermedades cardíacas estaban determinadas, en gran parte, genéticamente y que se aumentaba la probabilidad de padecer un infarto al corazón si había antecedentes familiares, y que ésta probabilidad se veía aumentada en presencia de una exposición prolongada a situaciones ansiógenas y estresantes. Vamos, justo la información que necesitaba oír en ese preciso instante. Ni a mi peor enemigo se le hubiese podido ocurrir proporcionarme esa información en ese preciso momento de mi vida. Pero evidentemente, no fue la información en sí la que comenzó a destruirme la vida a partir de ese preciso momento, sino la utilización que yo hice de dicha información. Desde aquel día, empecé a obsesionarme en que no podía permitirme sentir ansiedad, ya que entonces pondría en juego mi salud y estaría exponiéndome a padecer un infarto al corazón. A partir de ahí, mi vida se convirtió en una auténtica pesadilla. Pasaba todo el día pendiente de la aparición del más mínimo indicio de ansiedad para combatirlo inmediatamente de forma enérgica y contundente. Todo el día pendiente de mis reacciones de ansiedad, pendiente de intentar combatirlas y de no dejarlas avanzar para que no se produjera su efecto dañino sobre mi salud. ¿Y sabes lo único que conseguía? Pues evidentemente, estar cada vez más ansioso. Me sentía ansioso de sentir ansiedad, y esto, evidentemente, lo único que me producía era aún más ansiedad si cabe. Era una batalla continua en la que lógicamente siempre salía perdiendo, pues cada vez sentía más ansiedad y me encontraba literalmente agotado y destrozado, tanto física como emocionalmente. Trataba por todos los medios de no sentirme ansioso, y paradójicamente, con esta actitud, sólo conseguía producirme más ansiedad. Era un círculo vicioso del que me sentía totalmente atrapado y del que no veía la forma de salir. Para evitar sentir ansiedad decidí recurrir a los tranquilizantes. Me convertí en un drogadicto subvencionado por el estado. Acudía a distintos médicos para que me hiciesen recetas de todo tipo de tranquilizantes y ansiolíticos. Incluso llegué a falsificar recetas médicas, no muchas, pero algunas sí que cayeron. Evitaba todas aquellas situaciones en las que intuía o anticipaba que podría ponerme nervioso, y claro está, con dicha anticipación evidentemente experimentaba ansiedad en el momento en el que me exponía a dichas situaciones. Era un pozo sin fondo, una vida inútil y desperdiciada

absurdamente. Concentraba todas mis fuerzas y energías en no experimentar ni un solo gramo de ansiedad, y evidentemente, no me quedaban fuerzas para nada más en la vida. Es por eso, que llegué a pensar que vivir de este modo no era vida para nadie y que estaba viviendo una vida que no merecía la pena ser vivida. Siempre pensaba que había llegado a mi límite y que no era capaz de aguantar ni una pequeñísima porción de ansiedad más, que iba a estallar en cualquier momento y que mi corazón explotaría destrozado por tanta tensión. Pero por fin llegó el día en que paré el suicidio en el que se había convertido mi vida negándome la posibilidad de sentir y experimentar emociones. No era el padecer ansiedad lo que constituía mi problema, sino los intentos desesperados por desprenderme de ella lo que ocasionaba el problema y el sufrimiento que yo mismo me estaba autosuministrando. Fui consciente entonces, de que era ilógico pretender vivir sin experimentar nada de ansiedad, y que este estilo de vida que había adoptado, me estaba impidiendo vivir como yo realmente quería, al tiempo que me impedía ser feliz y disfrutar de la vida. Es irracional pensar que uno no se puede permitir tolerar o soportar una determinada situación que nos resulte desagradable o incómoda, ya que todo en esta vida se puede aguantar o tolerar, otra cosa es que preferiríamos que esta o aquella situación no estuviese sucediendo, pero uno puede soportar cualquier cosa, y la mejor forma de hacerlo es aceptándola, no oponiéndose a su presencia, pues es la oposición y no el hecho en sí, lo que nos causa sufrimiento. No era la ansiedad lo que me hacía sufrir, sino el intentar luchar contra mi ansiedad lo que me generaba tanta angustia e infelicidad. Ahora soy consciente de que cuanto más temo la muerte, más me alejo de la vida y me acerco a la muerte. Y ahora tu también sabes ya, que si dedicas toda tu vida a intentar no experimentar ningún tipo de sufrimiento, ansiedad o preocupación, estarás también con ello huyendo de la vida y no serás capaz de sentir, experimentar y aprender durante cada día de tu vida, y que si luchamos contra nosotros mismos, contra nuestras circunstancias, contra nuestros pensamientos y contra nuestros sentimientos, habremos caído en la trampa y sólo lograremos crearnos más dolor, angustia, desesperanza y frustración.

Así pues, todos nosotros podemos mitigar gran parte del dolor y del sufrimiento que padecemos, si empezamos a tomar conciencia de que éste es producido en gran medida, por una respuesta excesivamente exagerada e inútil ante los acontecimientos cotidianos que tienen lugar en nuestras vidas. Al pensar “no puedo sentir ansiedad, es horrible, no puedo soportarlo”, lo único que conseguimos es crearnos una sensación de ansiedad, de la que difícilmente podremos librarnos si mantenemos esa actitud de intolerancia ante dicha respuesta emocional.

Recuerdo que los primeros años como profesor en la Universidad de Almería, fue para mí una experiencia absolutamente desagradable, en la que cada nueva clase que debía impartir, era vivida y experimentada con todo tipo de malestar, tanto físico (nauseas, vómitos, taquicardias, insomnio, mareos, etc.), como psicológicos (ansiedad, depresión, falta de autoestima, etc.). Prácticamente todos mis compañeros de la Universidad y demás personas que se dedican a hablar en público, coinciden al manifestar, que al principio les resultó difícil ponerse en frente de la gente y tener que dirigirles un discurso. La mayoría experimentaron algunos nervios, otros se quedaron sin voz justo en el momento de impartir su primera clase, y otros sufrieron algún problema gastrointestinal del que se recuperaron rápidamente. Incluso los profesores más veteranos y de mayor antigüedad y edad, manifiestan que aún hoy día, si deben dar alguna conferencia importante o participar en determinados eventos (como la lectura de una tesis doctoral), manifiestan experimentar una molesta e incómoda sensación de ansiedad ante el hecho de tener que hablar en público. Pues bien, como yo no iba a ser menos que mis compañeros, al igual que ellos experimenté esta ansiedad durante mis primeras clases. Pero a diferencia de ellos, yo no toleraba mi ansiedad, yo no lo vivía como algo normal, sino como algo totalmente problemático y

contra lo que tenía que luchar y oponerme con todas mis fuerzas. Así que antes de cada nueva clase, como anticipaba que me iba a sentir nervioso, y como no podía tolerar ni permitir dicha ansiedad, lo único que conseguía era llegar a clase sumido en un estado de ansiedad tan grande que hoy día, me sorprende de que fuese capaz de articular una sola palabra bajo aquellas condiciones de tensión. Cuanto más trataba de no sentir ansiedad antes de una clase, más ansioso me sentía. A veces, incluso con varias semanas de antelación, era pensar que tenía que impartir una clase o un curso, y ya comenzaba el corazón a acelerarse, un sudor frío comenzaba a recorrer mi cuerpo y varias noches de insomnio aguardaban en mi cama. Y así una y otra vez. Clase tras clase, curso tras curso. Daba las clases con la agobiante y desagradable sensación de que el corazón se me iba a salir en cualquier momento por la boca y de que me iba a caer al suelo víctima de un desmayo. Como la situación era insoportable, acudí a una psicóloga para que me tratase mi ansiedad para hablar en público. Evidentemente se negó a tratarme, ya que me dijo que yo no sentía ningún tipo de ansiedad a hablar en público, sino que lo yo tenía era una incapacidad para asumir mi ansiedad, la ansiedad normal que todos padecemos ante situaciones novedosas y desconocidas para nosotros, y que no nos causa ningún tipo de daño si nosotros no se lo permitimos. Además, recuerdo que le manifesté mi preocupación de que toda esa ansiedad que estaba experimentando dañase mi corazón ya de por sí dañado de nacimiento. Le comenté que si mi problema era que no me permitía sentir ansiedad a mí mismo para no dañar mi corazón, la solución estaría en operarme para restaurar la válvula dañada. La psicóloga me recomendó que no me operase, que eso no arreglaría mi problema, ya que la operación no eliminaría mis intentos por no volver a experimentar ansiedad nunca más. Y efectivamente, así ocurrió. Moví cielo y tierra para lograr que me operasen y pasados unos pocos días después de la operación, ya volvía a estar todo el día dispuesto a eliminar rápidamente cualquier respuesta, pensamiento, imagen o emoción que me pudiera producir el más mínimo e inapreciable nivel de ansiedad.

Cuando estaba escribiendo el capítulo número 1 de este libro, hubo una noche en la que me desperté a las cinco de la mañana. En mi cabeza empezaron a surgir muchas ideas referentes a ese capítulo, así que me levanté y me puse inmediatamente a escribir. Estuve escribiendo hasta las 11 de la mañana, todo el tiempo sin parar. Me encantaba como estaba quedando ese capítulo y conseguí terminarlo esa misma mañana. Estaba radiante y me sentía muy bien conmigo mismo, la satisfacción me invadía y consideraba que había realizado un trabajo extraordinario. Pues bien, no se ni como, ni donde, ni cuando, perdí los disketes en los que había guardado toda la información. No me lo podía creer, al principio me dieron ganas de llorar e incluso de abandonar este proyecto. Recorrí una y mil veces el camino que había realizado para ver si me los había dejado en algún lugar o se me habían caído al suelo, pregunté a muchísima gente, pegué carteles, etc. Al final, una vez que asumí que los disketes los había perdido y que había hecho todo lo posible para intentar recuperarlos, las únicas opciones que me quedaban era darme cabezazos contra la pared una y otra vez, o bien aceptar la pérdida. Opté por la segunda opción (sabio que es uno), y a partir de ese momento comencé a sentirme mejor y me puse inmediatamente a trabajar otra vez en el capítulo que había perdido. Entonces me di cuenta que no había sido la pérdida de los disketes lo que me produjo todos los sentimientos negativos que experimenté durante ese día, sino la no aceptación de la pérdida. Me repetía una y otra vez: “no puede ser, no puede ser, vaya mala suerte, ¿por qué a mí?”, y otras frases cuyo contenido no es apropiado de ser publicado y reproducido en un libro como el que estás leyendo. Aceptación no significa resignación sin más, no nada de eso. Yo no me quedé cruzado de brazos esperando que los disketes volviesen solos a casa, ya que desgraciadamente no me tomé la molestia de entrenarlos para que fuesen capaces de hacerlo llegado el caso. Hice todo lo que estuvo en mis manos, los busqué por todos lados, pero una vez que cumplí con mi misión debí captar que ya

nada más podía hacer, y que si se habían perdido, el hecho de lamentarme, maldecir, autocompadecerme, gritar, llorar, etc., no haría que los disketes volviesen a mí poder. Lo único que me queda en mis manos, lo único que yo podía hacer a partir de ese momento, era asumir la pérdida y comenzar de nuevo a intentar reelaborar la información que había perdido.

La negación provoca sufrimiento

Mi experiencia de estos últimos años al igual que la de otros muchos investigadores y escritores, me ha demostrado que el sufrimiento se origina cuando tratamos de resistirnos con todas nuestras fuerzas al dolor. No hay nada malo en experimentar dolor, ya que el dolor es parte sustancial de la vida. Pero el dolor que mata, el dolor que causa sufrimiento, es aquel que surge de la negación y de la lucha por intentar dejar de experimentar dolor. Así pues, debes empezar a asumir que cuanto más luches por eliminar el dolor, más dolor y sufrimiento crearás en tu vida. Pero desgraciadamente, nuestra filosofía de vida actual niega el dolor y el malestar. A los niños desde que son pequeñitos, cuando se sienten mal rápidamente hacemos lo que sea para que dejen de llorar o de sentirse tristes, les compramos cosas o les hacemos promesas si eliminan rápidamente ese sentimiento molesto e incómodo que manifiestan. Creemos que todo debe conseguirse de forma fácil y sin esfuerzo y que las cosas deben salirnos siempre como nosotros deseamos. Nuestro umbral de frustración es terriblemente bajo. La humanidad ha soportado a lo largo de la historia, condiciones de vida mucho más duras que las que nosotros soportamos en estos momentos. Tenemos todos los adelantos tecnológicos posibles que podamos imaginar. Tenemos todas las comodidades, la mejor prestación sanitaria que la humanidad haya disfrutado a lo largo de toda su historia. Prácticamente todo se nos da hecho. Y sin embargo, estamos viviendo la época de la historia en la que más abundan los casos de depresión, desilusión, angustia, ansiedad y desesperanza. Estamos viviendo una época en la que millones de personas manifiestan que su vida está inundada por una desagradable sensación de infelicidad, tristeza y desdicha. Parece ser como si la humanidad estuviese perdiendo la capacidad de disfrutar de su existencia y de vivir la vida con bienestar, gratitud y disfrute. Pienso que el problema radica en cada vez somos menos capaces de soportar ningún tipo de malestar o incomodidad por muy leve que ésta sea, por lo que no es el malestar el que provoca la depresión, la angustia o la ansiedad, sino el hecho de no tolerarlo, de no admitirlo y de considerar que debo oponerme a él con todas mis fuerzas y que es horrible e insoportable eso que me está ocurriendo. Mi médico de cabecera me comentaba hace poco, que antes recetaba tranquilizantes a todo aquel que se lo pedía, pero que desde hace poco tiempo, había decidido cambiar de estrategia. Me contaba que si a un chico le había dejado su novia, éste acudía a su consulta para que rápidamente le recetase algún tranquilizante y algún antidepresivo, ya que lo estaba pasando muy mal y no podía soportarlo. El médico se negaba a recetarle cualquier tipo de fármaco y le explicaba que es totalmente normal sentirse triste y afligido cuando alguien nos deja, pero que ese dolor no se cura con fármacos, sino con la disposición de comenzar una nueva vida y con la actitud de que somos nosotros quienes decidimos hasta que punto dejamos que nos afecten los acontecimientos.

Hace poco, acudió a mi despacho una antigua alumna. Resulta que su hermano había muerto hacía pocos días atropellado por un conductor borracho. La chica no acudió para obtener consuelo ni nada por el estilo, sino que lo que quería directamente era dejar de sufrir. Me decía que la muerte de su hermano no debía de haber sucedido jamás y que ella no se merecía todo el sufrimiento por el que estaba pasando en esos momentos. Ante la muerte de un familiar, es totalmente normal pasar por una fase de duelo en la que nos sentimos tristes y apagados, pero lo anormal es tratar de rebelarse contra esa tristeza y luchar porque desaparezca, ya que no será entonces la

muerte del ser querido lo que nos cause dolor, sino el no aceptar todos los sentimientos que esa muerte nos está provocando, que era exactamente lo que le estaba ocurriendo a esta chica en cuestión.

Vivimos en una sociedad en la que se nos estimula para que siempre permanezcamos insatisfechos con nuestras vidas. Nos quejamos a todas horas de todo aquello que va mal en nuestras vidas y de todo aquello que no nos gusta. Esta actitud de queja y de lamento continuo, de no aceptación de todos los aspectos de la vida, de los buenos y de los malos, nos va a conducir a ser la generación con más índice de ansiedades, trastornos psicológicos y depresiones de la historia de la humanidad. Nos quejamos amargamente de la lluvia y del frío en invierno y luego nos volvemos a quejar amargamente del calor en verano. Tenemos que aprender a serenar la mente para que ésta no se perturbe por las circunstancias, sino que se adapte y se acomode a ellas manteniéndose tranquila y sosegada. De este modo, daremos gracias por los días de lluvia cuando llueva y por los días de calor cuando el sol apriete. Tal y como dijo Buda cuanto más deseas que llegue el invierno, más largo se te hará el verano.

De Buda a la Terapia de Aceptación y Compromiso

Por lo tanto, es un hecho conocido y demostrado que una de las principales formas de angustia y sufrimiento surge cuando pretendemos que la realidad sea distinta de la que es. A este respecto, la filosofía budista considera el sufrimiento como parte de la vida, por lo que en lugar de intentar evitar y luchar contra él, lo que debemos de hacer es cambiar nuestra actitud respecto a él. Debemos aceptar el sufrimiento inevitable y desprendemos del sufrimiento absurdo y sin sentido que muchas veces nos inflingimos a nosotros mismos. Cuando no podemos cambiar los acontecimientos, lo único que nos queda es cambiar nuestra actitud y nuestra perspectiva hacia ellos. Por eso, acepta con valentía y con entereza todo aquello que es y que no puedes transformar ya que escapa a tu voluntad, y trabaja duro para tratar de cambiar todo aquello que no te gusta y que está en tus manos. Hay una plegaria muy conocida que dice *“Que Dios me otorgue el valor de cambiar aquello que pueda cambiar, la serenidad de aceptar aquello que no puedo cambiar y la sabiduría de conocer la diferencia”*. Otros versos de la Biblia que hacen referencia a este aspecto que estamos tratando son los siguientes: *“Todo cuanto te sobreviene acéptalo y en las vicisitudes de la prueba se paciente” (Eclesiástico 2,4)*.

Para tratar de ejemplificar todo esto de lo que estoy hablando de una forma más clara, voy a comentar la siguiente metáfora que suele ser utilizada habitualmente en la terapia de aceptación y compromiso, y que muestra de una forma totalmente rotunda, como no son los sentimientos, pensamientos, emociones o sucesos negativos los que convierten nuestra vida en una experiencia insoportable, sino la lucha enconada y sin descanso por tratar de que no aparezcan en nuestras vidas.

Metáfora del ordenador

Imagina una persona que está frente a la pantalla de su ordenador y de repente empiezan a aparecer frases del tipo “la vida no vale nada”, “eres un estúpido”, que horror ya está aquí la ansiedad, etc.”. De repente, la persona se pega a la pantalla del ordenador y busca desesperadamente la tecla para borrar aquellas frases desagradables de su pantalla. Finalmente lo consigue pero sigue estando pendiente de los mensajes que pueden volver a aparecer en la pantalla de su ordenador. Cuando vuelve a aparecer otro mensaje vuelve a alarmarse buscando la tecla para hacerlo desaparecer, y así una y otra vez. Su vida transcurre pegado a la pantalla de su ordenador en espera del siguiente mensaje. Está siempre pendiente de su pantalla y

de los mensajes que en ella aparecen. Vive con la esperanza de que sólo aparezcan mensajes positivos y agradables y con el miedo y la angustia de que vuelvan a aparecer los mensajes negativos y destructivos que tanto daño le hacen. Su vida cada vez está más limitada y empieza a sentir que ésta no tiene sentido, ya que el estar pendiente de los mensajes que aparecen en su pantalla absorbe todo su tiempo y su energía. Mientras tanto, otra persona mira tranquilamente los mensajes que aparecen en la pantalla de su ordenador, los observa y luego continúa con lo que estaba haciendo sin darle la mayor importancia. No pierde el tiempo en intentar borrarlos desesperadamente, no teme ni se angustia por su aparición. Simplemente los mira y continúa con su vida sin que les afecten y sin experimentar angustia o sufrimiento por su presencia.

(Adaptado de Hayes, Wilson y Luciano)

Por lo tanto, si pasamos todo el tiempo pendiente de que no aparezcan esos pensamientos, sentimientos y emociones desagradables que tanto tememos, al mismo tiempo, nos estaremos olvidando de vivir. Tan pronto como observamos que aparece algo que no nos agrada, nos ponemos en marcha para combatirlo y reprimirlo. Cuando lo conseguimos, nos calmamos y nos tranquilizamos. Pero esta tranquilidad y esta sensación de calma es una ilusión ya que no es real, es ficticia, ya que permanecemos intranquilos y alerta ante la posible próxima aparición del siguiente pensamiento desagradable para volver nuevamente a combatirlo. Este estado de alerta, nos hace permanecer bajo un estado de tensión constante, sumergiéndonos gradualmente en una permanente infelicidad, ya que mientras luchamos, mientras permanecemos en ese estado de alerta continuo, mientras nos alegramos de cada pequeña victoria, estamos pagando un precio muy alto, nos estamos olvidando de nuestra verdadera misión en este mundo: VIVIR

Si yo te pido que por favor no pienses en el nombre de tu madre, que esto es muy perjudicial para ti y que te causará mucho daño y sufrimiento, y te repito una y otra vez no pienses en el nombre de tu madre, no pienses en el nombre de tu madre, no pienses en el nombre de tu madre, no pienses en el nombre de tu madre. ¿A que sé en que estás pensando ahora mismo? Efectivamente, en el nombre de tu madre. Es inevitable. Lo mismo sucede cuando nos obsesionamos en no tener determinados pensamientos, sentimientos, emociones o imágenes. El simple hecho de luchar contra su aparición, garantiza que aparezcan ahí, ya que en el preciso instante en el que decidimos no tenerlas ahí aparecen y permanecen mientras uno siga luchando contra ellas y oponiéndose a su presencia.

Párate por un momento a pensar que pasaría si todos esos pensamientos, emociones y estados corporales de los que has intentado librarte todo este tiempo, no fueran problemas para analizar y resolver, sino eventos para ser percibidos, observados y apreciados, al igual que observas un valle desde la cima de una montaña, o al igual que escuchas una melodía sin más. Párate un momento a pensar que pasaría si cuando vienen, los tratas únicamente como algo a ser notado, a tener sin más, como un contenedor que contiene cosas, pero que no hace nada con ellas, sólo las tiene. Párate por un momento a pensar en que emplearías todo ese precioso tiempo si en lugar de estar luchando por tratar de cambiar lo que piensas y lo que sientes, simplemente lo contemplases.

Así pues, en lugar de luchar contra tus pensamientos, sentimientos y emociones, en lugar de estar permanentemente pendiente de ellos, obsesionado y temeroso de su presencia y su aparición, abandona la lucha y dedica todo ese precioso tiempo de incalculable valor, a edificar y construir la vida que quieres para ti, Si la lucha no te hace feliz, si no te deja vivir, si ha convertido tu existencia en un calvario y en una

pesadilla, si no te permite llevar la vida que te gustaría llevar ¿por qué no dejas de una vez por todas de luchar contra ti mismo?.

Tal y como plantean Wilson y Luciano, una cosa es caer en el hoyo y otra muy distinta es cavar el hoyo. Hay situaciones sobre las que uno tiene el control y otras que escapan totalmente a nuestra voluntad y nuestro dominio. Pero en ambos casos, tenemos la obligación de reaccionar y de ponernos en marcha, en lugar de quedarnos con los brazos cruzados lamentándonos de nuestro destino y nuestra existencia. Tú eres el arquitecto de tu vida. Tu decides como quieres construirla, donde quieres vivirla, los cimientos sobre los que quieres edificarla y los adornos con los que quieres decorarla.

Por lo tanto, lo que más he aprendido en estos últimos años es que no es la ansiedad lo que nos mata y nos hace daño, sino la preocupación que nos genera el sentirnos ansiosos y nuestros esfuerzos por rebelarnos ante ella. Así que, para poder comenzar a llevar una vida libre de la tiranía de la ansiedad, primero debemos de convencernos que somos totalmente capaces de tolerarla. Por eso, debemos aprender a vivir en paz con nosotros mismos, aceptándonos en lugar de seguir luchando contra nosotros. Además, los pensamientos que existen en nuestra cabeza no tienen porque ser reales, por lo tanto, no tenemos porque prestarles atención ni hacerles caso. Somos nosotros quienes dotamos de significado a nuestros pensamientos, ya que sin nuestra interpretación y nuestra valoración, éstos se encuentran vacíos de contenido. Así que no te tomes tus pensamientos como algo verdadero, absoluto y real. Que lo pienses no quiere decir que tenga que ser real. Cuando pienses “soy estúpido”, no te tomes la frase como si fuese real, míralo tan solo como lo que es, un simple pensamiento, así que piensa para ti mismo, “estoy teniendo el pensamiento de que soy estúpido”, o “mira por donde, estoy pensando que soy estúpido”. Un pensamiento es algo totalmente inofensivo, pero somos nosotros los que le damos el poder para herirnos. Un pensamiento no nos producirá dolor si nosotros no se lo permitimos.

En cierto modo, tener pensamientos negativos y desagradables es algo normal y que a todo el mundo le pasa. Se convierten en un problema cuando nos negamos activamente a que aparezcan en nuestra mente y luchamos de forma incansable y, generalmente infructuosa, para que desaparezcan. Por lo tanto, cuando aparezcan estos pensamientos intrusivos e indeseables, no debemos tratar de bloquearlos ni eliminarlos, sino que debemos dejar que permanezcan allí e interpretarlos simplemente como lo que son, pensamientos sin más, y sin necesidad de dramatizar o alterar ante su presencia. De este modo, estos pensamientos, serán totalmente inocuos e inofensivos, en caso contrario, les daremos poder y energía para hacernos daño y para herirnos.

Que yo tenga un determinado pensamiento no quiere decir que tenga que considerarlo como algo real o que necesariamente vaya a ocurrir. Es tan sólo un pensamiento sin más, al que hay que restarle importancia y que será totalmente inofensivo en la medida en que no me oponga activamente a su aparición. Simplemente puedo decir, “mira que curioso, mi mente está pensando ahora que soy un fracasado, es gracioso”, y seguir con mi vida normal sin alterarme ni estresarme. Recuerda que tú no eres tu mente y que no debes seguir identificándote con ella.

Permíteme un pequeño apunte final, pero que considero de vital importancia a la hora de practicar la terapia de la aceptación. Un error muy común que he observado en muchos de mis alumnos, es que practican la aceptación pero con la intención de que ese sentimiento, imagen, pensamiento o emoción desagradable y perturbadora desaparezca. Estas personas se dicen a sí mismas: “aceptaré este pensamiento, permitiré que esté ahí y entonces desaparecerá”, pero continúan pendientes de su

pantalla para ver si este pensamiento desaparece o no, y el simple hecho de permanecer pegado a la pantalla para comprobar cuando desaparece ese pensamiento desagradable, lo único que consigue es que el pensamiento permanezca y continúe presente. Por lo tanto, si adoptamos esta actitud, seguiremos luchando contra nuestros pensamientos o emociones desagradables, pero de una forma encubierta, por lo que seguiremos fracasando en nuestro intento. Debes permitir que ese sentimiento o pensamiento que te molesta o te desagrada esté ahí, debes observarlo como si mirases un escaparate y luego debes de continuar tu vida de forma normal, sin preocuparte por si ese pensamiento o sentimiento continúa allí o por si desapareció. A ti te da igual que el pensamiento, la imagen o el sentimiento que antes te desagradaba esté o no allí, ya que este pensamiento o esta imagen perdió la facultad de ocasionarte daño y sufrimiento, pues ya vimos con anterioridad, que un pensamiento no puede hacerte nada malo (recordemos que es tan sólo un pensamiento), a no ser que le des el poder de hacerlo con tu lucha y con tu negación. Así que no caigas en la misma trampa en la que han caído muchas personas antes que tú y no practiques la aceptación como una forma más de lucha y oposición, sino que practícala con todas sus consecuencias, aceptando que lo que piensas y lo que sientes esté y permanezca allí, a tu lado, y si desaparece pues bien, y sino desaparece, pues bien también, ya que esto que piensas o sientes es incapaz de dañarte, así pues, que más da que esté o no allí, sigue tu vida hacia delante y no te dejes distraer por pensamientos, imágenes, sentimientos o emociones inútiles, sin sentido y sin fundamento alguno. Tú eres mucho más que todo eso.

Evidentemente, no debes creer todo esto simplemente porque yo lo diga. Así que simplemente te invito a que lo pruebes y lo certifiques por ti mismo. ¿Tienes algo que perder? En mi opinión, no tienes nada que perder y sí mucho que ganar.

Ejercicios para practicar la Aceptación

Los dos ejercicios que se van a exponer a continuación, son de los más usados en la Terapia de Aceptación y Compromiso, y han sido adaptados del Curso sobre Aceptación de Sí Mismo de García Higuera (2003)

1. Aceptación de Pensamientos

Tumbados o sentados de forma cómoda y relajada, cerremos los ojos y centramos nuestra atención sobre la respiración, sin tratar de modificarla o intervenir sobre ella, tan sólo observamos como tiene lugar de forma natural. Posteriormente, pasamos a dirigir nuestra atención hacia los pensamientos que se producen en nuestra mente, simplemente observándolos sin juzgarlos, analizarlos o dejándonos llevar por ellos. Nos imaginamos que estamos frente a la pantalla de un televisor, y que somos simple espectadores de los pensamientos que sobre esa pantalla se van sucediendo. No forzamos ningún tipo de pensamiento, bien para que se vaya o para que se quede, tan sólo lo observamos y centramos nuestra atención sobre él. Observamos también ese instante de separación que existe entre un pensamiento que se va y otro que llega. Nuestro objetivo es simplemente observar los pensamientos que aparecen en nuestra mente, sin tratar de influir sobre ellos y/o modificarlos. Todos los pensamientos que llegan a nuestra mente son aceptados y una vez que desaparecen esperamos pacientemente a que venga el pensamiento siguiente. También podemos ir contando los pensamientos que aparecen en nuestra mente. Practicamos este ejercicio durante unos 15-20 minutos cada vez.

2. Aceptación de Sensaciones

Nos tumbamos o sentamos cómodamente, cerramos los ojos y nos centramos en nuestra respiración. Focalizamos nuestra atención a lo largo de nuestro cuerpo y de las sensaciones que aparecen en él. Nos centramos entonces sobre aquella sensación más incómoda o desagradable que percibamos en ese momento en cualquier parte de nuestro cuerpo. Nuestra atención permanece focalizada en esa sensación, pero sin tratar de modificarla o cambiarla, simplemente aceptamos que esté ahí y dedicamos toda nuestra atención a observarla. Si dicha sensación desagradable o incómoda desaparece, entonces centramos nuestra atención en otra y así sucesivamente. Nuestra atención está ahí simplemente para observar, sin evaluar, sin juzgar y sin modificar la sensación que es objeto de concentración. No debemos de intervenir sobre dicha sensación, sino que debemos observarla pasivamente y dejarla que ella sola vaya variando y modificándose (si es que lo hace). Percibimos todas las características de la sensación, su intensidad, la zona del cuerpo donde se focaliza, nos concentramos plenamente en ella y aceptamos y toleramos su presencia, sin intervenir sobre ella y sin tratar de controlarla ni actuar para modificarla. Si durante la práctica del ejercicio aparecen pensamientos distractores o perturbadores, volvemos tranquilamente nuestra atención hacia la sensación que estábamos observando. Nos abandonamos a dicha sensación, aceptándola plenamente, la dejamos fluir, la dejamos permanecer tranquilamente conviviendo y familiarizándonos con su presencia. La sensación está ahí, permanece ahí, queramos o no esa sensación existe y no debemos hacer nada para tratar de cambiarla, sino que debemos aceptar que permanezca con nosotros aceptando su presencia. Cambiamos nuestra actitud de lucha y de oposición por una actitud de aceptación, ya que se trata solamente de una sensación que no tiene poder de herirnos ni de dañarnos si no nos oponemos firmemente a ella, a su presencia. Trabajamos como máximo cuatro sensaciones desagradables en cada sesión, durante unos 20 minutos.

Cuestiones a realizar:

1. ¿Qué tipo de pensamientos, imágenes, sentimientos o emociones impides que aparezcan y no toleras?
2. ¿Por qué no permites que aparezcan?
3. ¿Qué es lo peor que podría pasarte en caso de que apareciesen?
4. ¿Qué estrategias utilizas para que no aparezcan aquellos pensamientos, sentimientos, imágenes y emociones desagradables cuya aparición no toleras y tratas de evitar?
5. ¿Te producen algún resultado satisfactorio estas estrategias?
6. ¿Te sientes mejor después de haber luchado contra todo aquello que no te gusta que aparezca en tu vida, o bien te sientes cansado y derrotado?
7. ¿Qué cosas o situaciones de tu vida te niegas a aceptar?
8. ¿Por qué no las aceptas?
9. ¿Puedes hacer algo para cambiarlas?
10. ¿Qué te produce el no aceptar estas situaciones o circunstancias de tu vida? ¿Te hace sentirte mejor?

11. Practica los ejercicios de Aceptación de Pensamientos y de Aceptación de Sensaciones todas las veces que puedas, cuantas más mejor, para progresivamente ir tolerando y aceptando la presencia de cualquier pensamiento o sensación que pueda aparecer, sin que hagamos ningún intento por tratar de modificarlo o transformarlo.

CAPÍTULO 3: RETOMA EL CONTROL SOBRE TU VIDA MODIFICANDO TU ACTITUD

Para lograr retomar el control sobre nuestra vida, tan sólo debemos asumir, que somos nosotros mismos los que nos provocamos nuestras alteraciones emocionales, pues somos nosotros los que decidimos que pensamientos queremos tener, como reaccionamos ante ellos y ante los acontecimientos que nos suceden, así como ante las emociones y sentimientos que tenemos, etc. A mi me costó mucho tiempo darme cuenta de que el único responsable de mi sufrimiento y de mi padecimiento era yo mismo. Durante mucho tiempo busqué los culpables y los responsables de mi ansiedad en todos aquellos que me rodeaban. Estuve a punto de ponerlo todo patas arriba, de tirarlo todo por la borda y de perder todo aquello que tenía. Pero afortunadamente reaccioné a tiempo. Me di cuenta de que era yo el que decidía reaccionar de la manera en que lo hacía, era yo el que me preocupaba por todo, era yo el que temía la aparición de la ansiedad y era yo el que me provocaba la angustia y la desesperación que padecía. Pero este descubrimiento supuso para mí una gran liberación, ya que si era yo el que me causaba mi padecimiento, por lo tanto era yo también el que tenía la llave para dejar de sufrir. Para lograrlo, tan sólo se trataba de aprender a pensar de otra manera, de aprender a reaccionar de otra manera a los acontecimientos que me ocurrían, de interpretar de otra forma mi vida y mis circunstancias, etc. Por tanto, el único dueño de tu vida eres tú, de lo que sientes y de lo que piensas, de tus reacciones y de tus comportamientos, luego la mejor persona que te puede ayudar a salir de esta situación eres tu mismo.

Hay experimentos realizados en psicología, donde si una paloma recibe descargas eléctricas por picotear una palanca, sólo bastarán dos o tres descargas, como mucho, para que la paloma aprenda que no tiene mucho sentido seguir apretando la dichosa palanquita. Generalmente, que te den una descarga eléctrica suele ser una experiencia desagradable (digo generalmente, porque hay gente a la que indudablemente le va la marcha y es que en este mundo hay gente para todo). Pues bien, a las palomas parece que no le van mucho estas prácticas y aprenden rápidamente, que si no quieren recibir una descarga eléctrica, lo único que deben de hacer es dejar de picotear la palanca. Probablemente, la mayoría de nosotros necesitaríamos bastantes más descargas que la paloma para aprenderlo. Y es que el hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra, y a veces tropezamos tantas veces que terminamos rompiéndola. Nos cuesta mucho trabajo darnos cuenta y asumir que algo no funciona y que, por lo tanto, no tiene mucho sentido seguir haciéndolo (las palomas, desde luego no lo hacen). De hecho, seguimos haciendo la misma cosa una y otra vez, aunque veamos que seguimos sufriendo y experimentando dolor al realizar las mismas conductas. Seguimos y seguimos empeñados en alimentar nuestro sufrimiento y nuestra desgracia, porque nos cuesta asumir que ese sufrimiento y ese dolor surge desde dentro de nosotros, que somos los únicos responsables de que esté y de que permanezca ahí y que, por lo tanto, sólo nosotros podemos aplacarlo y extinguirlo. Nos resulta más fácil y más cómodo, lamentarnos, quejarnos y echar la responsabilidad de esa angustia a los demás y a las circunstancias del entorno que nos rodea, pero rara vez, tenemos el coraje y la valentía de asumir, aceptar y reconocer que nuestro sufrimiento es responsabilidad únicamente de nosotros y que de nosotros depende, por lo tanto, lo que hagamos con él y como lo manejemos.

Lo mismo ocurre con nuestra felicidad y con nuestro bienestar. Ilusoriamente creemos que tal o cual persona nos hará felices, que en tal o cual trabajo nos sentiremos totalmente realizados, que lo que necesitamos es vivir en esta o en aquella ciudad que tiene este o aquel clima, que entonces y sólo entonces, cuando ocurra tal situación

podremos empezar a ser verdaderamente felices, etc. Pero si depositamos nuestra felicidad en esperar a que estos cambios ocurran y a que todas estas cosas en su conjunto enriquezcan nuestra vida, ésta seguirá vacía y sin sentido a nivel interior, que es el nivel que realmente importa y el que verdaderamente cuenta, y este vacío nos seguirá produciendo y ocasionando más angustia e infelicidad si cabe. Nuestro principal problema es que nos pasamos la vida esperando a que aparezcan las condiciones idóneas para poder disfrutar de nuestra existencia, y mientras esas condiciones llegan nos limitamos a quejarnos y lamentarnos generando cada vez más sufrimiento a nuestro alrededor. Y mientras nosotros esperamos, la vida continua su marcha sin esperarnos y sin detenerse. Así que ya basta de seguir esperando, de seguir lamentándonos y de seguir quejándonos. Pongámonos en marcha por que si no comenzamos a vivir ahora, si no comenzamos a disfrutar ahora, puede que llegue el día en el que nos lamentemos de todo este tiempo que perdimos esperando, esperando y esperando.

No encontraremos nada fuera de nosotros que nos proporcione bienestar, calma y felicidad, que no podamos encontrar en nuestro interior. Debemos asumir que con quien debemos de vivir toda nuestra vida es con nosotros mismos, así que por lo tanto, no tiene sentido buscar nuestra felicidad, nuestro bienestar, nuestra satisfacción y nuestra identidad personal fuera de nosotros. Lo único de lo que podemos estar seguros de que no nos faltará a lo largo de nuestra vida y que nos acompañará hasta el último de nuestros días en este mundo, es nuestra propia compañía. No podemos escapar ni huir de nosotros mismos. Allí donde vayamos, irán con nosotros nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras emociones. Allí donde estemos ellos estarán con nosotros, día tras día, instante tras instante. Así pues, si no cambiamos el chip interno, sino limpiamos nuestro disco duro y lo formateamos borrando los archivos dañinos que poseemos y todos aquellos virus con los que nos hemos ido infectando a lo largo de todos estos años, cualquier logro a nivel externo que consigamos quedará contaminado e inutilizado por esa forma anómala y distorsionada con la que seguiremos interpretando y analizando nuestro mundo.

Cambia tu actitud

Afortunadamente, a lo largo de estos últimos años, por fin he aprendido que la felicidad depende de nuestra actitud ante la vida, más que de los acontecimientos externos que nos suceden y nos acontecen. Depende más de cómo valoremos todo aquello que tenemos y poseemos y de todo aquello que somos, más que en conseguir grandes objetivos, éxitos y posesiones. Así que no son las circunstancias de nuestra vida las que determinan nuestro grado de satisfacción con la vida que estamos viviendo, sino la actitud mental que adoptamos ante estas circunstancias. Así que basta de echarle las culpas de nuestra situación a las circunstancias que nos han tocado vivir, basta de excusarnos en que nuestra infancia fue de esta o aquella manera, que no tuvimos las mismas oportunidades que otras personas, que ojalá nuestros padres hubiesen sido de otra manera, que de no haber sido por tal situación o experiencia podríamos haber llegado más lejos, etc. Todo esto pudo haber influido en el pasado, pero ahora estamos aquí y ahora, y en este momento somos libres de construir la vida que queremos para nosotros mismo, al margen de cómo fuese nuestra infancia o de como nos trataran nuestros padres.

Por lo tanto, debemos empezar a asumir y aceptar, que nadie va a venir a remediar nuestra infancia, que no va a venir nadie para hacernos felices, que no vendrá nadie para rescatarnos y sacarnos del pozo de la amargura y la desesperación. Este es un trabajo que tenemos que realizar de forma individual y el primer paso para conseguirlo consiste en cambiar la actitud con la que estamos viviendo e interpretando nuestra vida, pues la felicidad y el bienestar que disfrutemos en nuestra vida, dependerá más

de nuestra actitud ante ella que de cualquier otro factor o variable que pueda afectar o incidir en nuestras vidas.

Un gran error que se ha venido cometiendo durante muchos años y que se sigue cometiendo hoy día, es que desde muy pequeños, se nos ha enseñado a la mayoría de nosotros, que nuestros pensamientos y nuestros sentimientos están fuera de nuestro control, que son totalmente ajenos a nuestra voluntad y que sufrimos pasivamente ante ellos. Pero ha llegado la hora de que echemos por tierra tantos años de aquella educación que nos liberaba de la responsabilidad de controlar nuestra vida y nuestro destino. Se acabó el decir “es que yo soy así”, “es que a mi me educaron de esta manera”, “es que nadie me enseñó a comportarme así”, “tuve una infancia dura y eso me ha marcado”, “nadie me dio amor de pequeño”, “me gustaría comportarme así, pero no puedo”, “no puedo evitar sentirme de esta manera”, “me siento así y los sentimientos no se pueden controlar”, “no puedo evitar comportarme de esta manera”, “tal o cual persona me hace sentir como un inútil”, “me vienen pensamientos desagradables sin que yo pueda hacer nada por controlarlos”, “cada vez que le veo se me amarga el día y no puedo evitarlo”, etc., etc.

¿Te suenan algunas de estas frases? A mí sí, porque durante mucho tiempo formulé muchas de estas frases en primera persona. Y lo peor de todo no es que las dijese, sino el que me las creyese a ciencia cierta y actué como si fuese una víctima pasiva y sin control de las circunstancias que me sucedían y de las personas que me rodeaban. Ahora tengo claro que soy yo y solamente yo, el que controla mi vida; que soy yo y solamente yo, quien decido como me quiero sentir; que soy yo y solamente yo, quien decido como quiero reaccionar ante los acontecimientos que me suceden; que soy yo y solamente yo, quien decido como quiero reaccionar ante la conducta de los demás; que soy yo y solamente yo, quien decido qué pensamientos quiero tener y lo que quiero hacer con ellos; que soy yo y solamente yo, quien decido como quiero que me afecte una determinada situación o comentario; que soy yo y solamente yo, quien decido hasta que punto quiero ser o no feliz, estar o no tranquilo, sentirme a gusto o no conmigo mismo, querer mi vida u odiarla, aprovecharla al máximo o desperdiciarla, porque ahora, por fin, después de muchos años de sufrimiento y angustia, aprendí la lección de que yo tengo el control sobre mi vida y que todo lo que haga o deje de hacer, piense o deje de pensar, sienta o deje de sentir, depende única y exclusivamente de mí y de nadie más.

Aurobindo, uno de los grandes maestros del yoga, dice que nuestro verdadero enemigo se encuentra dentro de nosotros mismos. De este modo, intentaba que la persona fuese consciente y responsable de sí misma y de sus propios actos, dejando así de culpar a las circunstancias externas y a las personas que nos rodean como responsables de nuestros sentimientos.

Evidente, hay muchas situaciones en tu vida, que obviamente no has elegido, como por ejemplo, la muerte de un familiar, quedarte sin trabajo, un accidente, una larga enfermedad, o una serie de innumerables desgracias que han podido ocurrirte a lo largo de toda tu vida. Tú no elegiste vivir todas estas situaciones, pero si elegiste como afrontar y encarar dichas situaciones. Tú decidiste reaccionar de la manera en que lo hiciste, eso fue tu responsabilidad y nadie más tuvo nada que ver. Nadie se metió en tu mente, ni te hizo pensar ni sentir todo aquello que experimentaste, eso fue cosa tuya (y en mi caso mía), luego dejemos de buscar culpables y dejemos de sentirnos víctimas de nuestras circunstancias. No importan todas las situaciones y experiencias desagradables que hayan ocurrido a lo largo de tu vida, ya que tú estás aquí y ahora y puedes elegir entre mantener esos sentimientos, pensamientos y recuerdos destructivos y dolorosos, o por el contrario, desecharlos y reiniciar tu vida libre de la pesada carga con la que llevas cargando todo este tiempo.

La importancia de los hábitos mentales

En primer lugar, debemos asumir que no podemos tratar que nuestras circunstancias cambien, si primero no decidimos cambiar nosotros. Queremos que primero cambien nuestras circunstancias para luego, a partir de ahí, poder cambiar nosotros. Eso es lo que nos dice la lógica y el sentido común. Pero la práctica y la experiencia de muchísimas personas, nos viene a demostrar que el proceso debe de realizarse a la inversa: primero cambia tu actitud y entonces cambiarán tus circunstancias y la forma en las que las interpretas, las analizas y el modo y la manera en que afectan a tu vida. Por lo tanto, si queremos que nuestra vida cambie, primero debemos de cambiar nuestra actitud hacia la vida, ya que todos y cada uno de nosotros, podemos cambiar el rumbo de nuestras vidas cambiando nuestras actitudes mentales. De hecho, mi vida no ha cambiado mucho en cuanto a circunstancias externas se refiere en los últimos años. Sigo en el mismo trabajo, gano más o menos el mismo dinero, aunque ahora tengo más gastos, me relaciono más o menos con las mismas personas, tengo las mismas aficiones, etc. Entonces, ¿por qué hace tan sólo unos pocos años me encontraba sumido en la depresión y consumido por la ansiedad y la preocupación? Entonces, ¿por qué ahora siento que disfruto de una vida plena, placentera, ilusionante y gratificante? Pues simplemente, porque cambié mi actitud hacia todo lo que me rodeaba. Cambié el cristal de las gafas con las que veía y analizaba el mundo, y éste dejó de parecerme un lugar sombrío, triste y desgraciado, para pasar a convertirse en una inmensa oportunidad para poder disfrutar y experimentar cada instante que tengo por delante. Tengo más o menos los mismos problemas, pero ahora yo los controlo a ellos, en lugar de dejarme ahogar por ellos. Soy consciente, de que probablemente esta sea la única oportunidad que tenga de poder disfrutar de este mundo y de la oportunidad de vivir, así que vivo con la firme actitud y la entera disposición de no perder más tiempo abandonándome a una serie de pensamientos y sentimientos que me alejan de la vida y que me acercan a la muerte. La vida es cuestión de actitud y de elecciones, y yo he elegido vivir sin intentar que nada ni nadie me amarguen mi existencia. Por lo tanto, nuestra manera de ver y de mirar la vida, es la mejor forma que tenemos de cuidar de nosotros mismos.

Así pues, cambia tu actitud y tus hábitos mentales que tanto daño y dolor te han venido causando, y todo lo demás cambiará, pues la actitud es más importante que el pasado, que la educación, que el dinero, que las circunstancias y que lo que los demás puedan pensar, decir o hacer con respecto a nosotros. Es más importante que la apariencia física que tengamos, que el talento y que las habilidades de que dispongamos. Puede llevar al éxito o al fracaso, al goce o al sufrimiento, a la alegría o a la tristeza, a la lucha o al abandono. Además, lo más increíble y fascinante de nuestras vidas, es que cada uno de nuestros días tenemos la posibilidad de elegir que actitud adoptaremos ese día que tenemos por delante.

Por ejemplo, ninguno de nosotros podemos modificar la conducta de quienes nos rodean ni podemos controlar múltiples circunstancias que nos acontecen diariamente, ni cambiar lo que ya ha ocurrido. La única cuerda que podemos pulsar es aquella que tenemos a nuestro alcance, y esa es nuestra actitud. Muchas veces, creemos que para poder ser felices es necesario que tal o cual persona deje de realizar tal o cual conducta o que deje de realizar tales o cuales comentarios que a nosotros nos causan ansiedad, depresión, ira, preocupación o sufrimiento. Por lo tanto, si esperamos a que esa persona cambie para poder cambiar nosotros nuestra conducta, le estaremos dando poder sobre nuestra vida, sobre nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, ya que ésta persona podrá seguir controlándonos con el simple hecho de no cambiar su comportamiento hacia nosotros. Y lo más probable, es que no lo haga nunca y que sigamos siendo toda la vida una marioneta en sus manos, siempre a

merced de lo que esa persona quiera sembrar en nuestras vidas, ya que allí estaremos nosotros para recogerlo, guardarlo y almacenarlo en nuestro interior. Si este es tu caso, es fundamental que asumas que tú no podrás cambiar, por mucho que te lo propongas, la conducta que determinadas personas tienen hacia ti y que te hacen sufrir. Por lo tanto, lo más inteligente y práctico, sería tratar de cambiar nuestra actitud hacia las conductas que esa o esas personas realizan con respecto a nosotros, con el fin de que estas dejen de seguir influenciando y alterando nuestros sentimientos y nuestras emociones. Además, suele ser habitual que una vez que cambiamos nuestra reacción y nuestra actitud hacia dichas conductas, éstas se transforman, modificándose e incluso desapareciendo entonces los comportamientos que antes nos molestaban. Un chico de 23 años, me comentaba una vez que su madre siempre le hacía sentirse como un niño pequeño e irresponsable del cual tenía que estar pendiente todo el día. Con frecuencia se le anticipaba y realizaba diversas actividades (echar los papeles de la matrícula, lavar el coche, hacer limpieza en su cuarto) que le correspondían hacer a él, con el argumento de que él no era capaz de hacerlo por sí solo y quién mejor que su madre para hacerlo por él. Esto le causaba un profundo sentimiento de inutilidad e ineficacia y un gran resentimiento hacia la conducta de su madre. Se enfadaba y trataba que su madre entendiera su postura, pero ésta interpretaba estos enfados como rabietas típicas de un niño pequeño que le reforzaban aún más en su actitud de que seguía siendo un chico inmaduro al que ella debía seguir protegiendo, ya que según ella, era incapaz de desenvolverse por sí solo en la vida. El chico trataba por todos sus medios de intentar cambiar la conducta de su madre y cada día se frustraba más y más al comprobar sus resultados infructuosos. Así que, un día decidió cambiar de estrategia. Analizó la situación desde otra perspectiva distinta de la que la había estado haciendo hasta ese momento, y se dio cuenta de que podía poner la situación a su favor. Entonces, le empezó a encargar a su madre que se ocupase de todas aquellas tareas que a él le parecían desagradables y que no le gustaba hacer. Si había que recoger algún papel en un sitio al que le venía mal acudir, mandaba a su madre, si tenía que arreglar algo que se había roto, se lo encargaba a su madre, si quería sacar unas entradas para un concierto en el que preveía que iba a haber una gran cola, entonces mandaba a su madre, y así con todo aquello que no le apetecía realizar. Como no pudo cambiar el comportamiento que su madre tenía hacia él, decidió cambiar la actitud que ese comportamiento le provocaba y hacer que ese comportamiento actuase en su beneficio en lugar de en su perjuicio. Y unos meses más tarde, fue la madre la que empezó a cambiar su comportamiento. Empezó a quejarse de que siempre lo tenía que hacer ella todo y empezó a exigirle a su hijo que se ocupase de los asuntos que le correspondían a él, así que, al final, asunto solucionado.

Te invito a que hagas la prueba durante unas semanas. Selecciona alguna conducta particular de alguien que te molesta y que te causa incomodidad. No reacciones ante esa conducta tal y como vienes reaccionando todo este tiempo atrás, porque ya habrás podido comprobar que esta forma de reaccionar, primero, no soluciona el problema, y segundo, no te proporciona ninguno resultado satisfactorio. Por eso, cambia tu reacción, analiza dicha conducta desde otro punto de vista diferente al habitual, cambia tu actitud y verás como dicha conducta deja de molestarte e incomodarte, e incluso con el tiempo, es probable que incluso desaparezca.

Preocuparse es inútil y absurdo

Es un hecho bien conocido, que el rostro que tengamos a los 60 años, será un reflejo de nuestra historia personal de los sentimientos, pensamientos y emociones que han predominado a lo largo de toda nuestra vida, ya que somos nosotros los que vamos moldeando nuestro rostro, en función de si decidimos sufrir los estragos de la preocupación, o por el contrario, decidimos tener una vida libre de preocupaciones y

de obsesiones. De hecho, de todos los posibles hábitos perniciosos que una persona puede llegar a adquirir, tal vez, la preocupación sea el más absurdo, inútil y dañino, ya que cuando nos preocupamos por algo, nos estamos ocupando de un asunto antes de que este suceda y de que tenga lugar. Movilizamos recursos, gastamos energías y esfuerzos, desperdiciamos horas de sueño, nos angustiamos y estresamos imaginándonos siempre el peor de los desenlaces posibles, y todo por algo que todavía no ha ocurrido y que la experiencia nos viene demostrando año tras año, que hay una alta probabilidad de que nunca ocurrirá. En mi caso particular, he malgastado tantos momentos de mi vida preocupándome inútilmente, he transformado tantos preciosos instantes de mi vida en infiernos sin sentido, que a veces, al mirar hacia atrás me cuesta reconocermelo. Si contabilizase todos los días, todas las horas y todos los meses de mi vida que he malgastado inútilmente abandonándome a mis pensamientos obsesivos y preocupantes durante varios años de mi vida, probablemente hoy día formaría parte del Libro Guinness de los Récord. Cuantas noches en vela sumergido en cavilaciones y en suposiciones absurdas y sin sentido, en tratar de anticipar acontecimientos que aún estaban por ocurrir, en tratar de vivir lo que todavía no había llegado, en tratar de arreglar lo que no todavía no se había estropeado, y en tratar tomar decisiones sobre situaciones imaginarias, irreales y ficticias. No te puedes ni imaginar la de problemas imaginarios que solucioné, la cantidad de situaciones que nunca tuvieron lugar a las cuales puse remedio, la cantidad de errores no cometidos que intenté remediar, la cantidad de enfermedades que nunca tuve de las que me curé, la cantidad de discusiones que nunca ocurrieron que gané y la cantidad de obstáculos con los que nunca me encontré que salté.

Por otro lado, la preocupación nos lleva a magnificar e incrementar los pequeños problemas que se nos van presentando y a hacernos creer y convencernos que éstos son insuperables e insalvables, ya que cuando uno se halla preocupado, pierde la perspectiva de la realidad y empieza a considerar y analizar las situaciones desde un punto de vista pesimista y catastrofista, que nos conduce siempre a temernos lo peor y a imaginar el peor desenlace posible. La preocupación es algo, que si no se controla de forma adecuada y a tiempo, puede llevar a la persona a padecer un sufrimiento inútil e innecesario, ya que para muchas personas preocuparse se ha convertido en una auténtica enfermedad y en una cruel cárcel de la que sienten que no pueden escapar. De este modo, muchas personas sienten que se preocupan en exceso por cuestiones que no pueden controlar, manifestando que no pueden detener los pensamientos obsesivos y repetitivos que le llevan a la preocupación constante y dolorosa.

Tal y como establecía Aristóteles *“la riqueza consiste mucho más en el disfrute que en la posesión”*. Yo cambiaría la palabra riqueza por felicidad, ya que no es más feliz el que más tiene, sino aquel que es capaz de disfrutar de todo aquello que tiene.

Questiones a realizar

1. ¿Estás haciendo con tu vida lo que realmente quieres?
2. Si la respuesta a la pregunta anterior es negativa, ¿qué o quienes te impiden llevar la vida que querrías llevar?, ¿hasta cuando piensas esperar para actuar y pasar a la acción?, ¿quieres seguir viviendo el resto de tu vida tal y como lo has venido haciendo todos estos años atrás?, ¿acaso no has aprendido ya que vivir de este modo no te proporciona ningún tipo de beneficio, de bienestar y de satisfacción?
3. ¿Por qué consideras que estás donde estás?, es decir, ¿cuales son los motivos de que te encuentres en el estado en el que te encuentras actualmente? ¿Qué o quienes

han hecho que tu vida esté dominada por la ansiedad, la preocupación y/o la depresión?

4. ¿Qué crees que necesitarías para poder llevar una vida plena, feliz, y placentera?

5. Dyer cita el caso de un profesor que daba clases a maestros graduados y les preguntaba: ¿han estado realmente enseñando durante 30 años o han estado enseñando un año 30 veces? Esta misma pregunta se puede aplicar a nuestras vidas: ¿hemos vivido realmente los últimos 300 días de nuestra vida o hemos vivido un día 300 veces? Piensa por un momento, si fueses al médico y te dijese que solamente te queda un año de vida, ¿seguirías haciendo lo mismo que has hecho en el último año?

CAPÍTULO 4: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

Nota: si padeces de algún problema de corazón, tienes alguna disfunción en tu tensión arterial o padeces de problemas respiratorios, es conveniente que consultes a tu médico antes de practicar las técnicas de relajación y meditación que van a ser expuestas en este capítulo.

“Quien domina el arte de relajarse, posee la llave que abre las puertas de la salud, la energía y la paz de espíritu, puesto que la relajación regenera todo nuestro ser y activa increíbles reservas de energía” (Sabiduría del Yoga).

Como ya comentábamos en el capítulo anterior, la ansiedad es un componente básico de la condición humana que sirve para alertarnos de posibles peligros, jugando de esta manera, un papel protector para el individuo. Ahora bien, el problema surge cuando la respuesta de ansiedad no ejerce esta función protectora, disparándose de forma descontrolada, volviéndose crónica y manifestándose ante amenazas que no son reales. Para que la ansiedad se considere patológica, debe consistir en episodios repetidos de intensidad alta y duración prolongada, la reacción debe de ser desproporcionada, el grado de sufrimiento debe ser alto y duradero y debe de haber un profundo grado de interferencia en la vida cotidiana del individuo que la experimenta. Por lo tanto, la ansiedad patológica suele incapacitar a la persona para el trabajo, deteriorar las relaciones familiares y limitar la vida social de aquellos que la padecen. A nivel cognitivo, la ansiedad va acompañada de preocupaciones excesivas o no realistas que se perciben como incontrolables.

Uno de los principales generadores de tensión más difundidos entre la población es el estrés. El estrés se define como un estado de tensión o presión mental, emocional o física. El estrés no solamente se da ante situaciones o acontecimientos negativos, sino también ante situaciones positivas (nacimiento de un hijo, casarse, un ascenso en el trabajo, un viaje, cambiar de vivienda, etc.). Por lo tanto, el estrés forma parte de la vida diaria y es inútil intentar eliminarlo radicalmente de nuestras vidas y tratar de vivir sin estrés. Tal y como se analizó en el capítulo anterior, si tratamos de vivir sin estrés, sólo añadiremos más estrés a nuestra vida, ya que nos introduciremos en el círculo vicioso de estresarnos por aquellos acontecimientos estresantes que debemos afrontar cada día. Pero lo que sí podemos hacer, es controlar y dominar el estrés que debemos experimentar cada día y cambiar nuestra reacción ante los acontecimientos estresantes a los que debemos de hacer frente de manera cotidiana. Hay muchas ocasiones, incluso donde el estrés es necesario e incluso beneficioso para nuestra supervivencia. Si estamos cruzando la calle y vemos que un coche se dirige a toda velocidad hacia nosotros, o experimentamos el estrés necesario para activar la señal de alarma que nos lleve a adoptar una estrategia rápida y contundente que nos libre del atropello, o este libro ya no nos servirá para mucho. Por lo tanto, es obvio que necesitamos cierta dosis de estrés para poder afrontar muchos de los retos que tenemos que lidiar cada día. El estrés es parte de la vida e incluso es necesario para garantizar nuestra supervivencia. Así pues, lo peligroso no es el estrés que padecemos en nuestra vida normal, sino nuestra respuesta excesiva, desproporcionada y anormalmente duradera con la que nos enfrentamos a los estímulos estresantes.

Ellis establece, que existe también el error de creer que las personas sanas no sienten emociones negativas. Como ya hemos visto en capítulos anteriores, no hay nada malo en sentir emociones desagradables, siempre y cuando se sea consciente, de que es uno mismo quien tiene la responsabilidad sobre sus propios sentimientos. Tampoco

hay nada malo en experimentar emociones negativas apropiadas y funcionales como la rabia o el disgusto ante algún contratiempo inesperado, pues pueden servir como factores que motiven a la persona a afrontar y tratar de solucionar las situaciones problemáticas. De forma general, las emociones negativas apropiadas y racionales no llevan a la persona a destruirse o herirse a sí misma, sino que están relacionadas con pérdidas reales y suelen ayudar a la persona a actuar mejor en el futuro. Por el contrario, las emociones inapropiadas son exageradas y desproporcionadas al acontecimiento que las desencadena, dificultan la actuación de la persona y causan dolor y sufrimiento inútil e innecesario.

Es un hecho ampliamente conocido y demostrado, que la relajación proporciona un estado de bienestar físico y psicológico altamente placentero y satisfactorio, y que practicar relajación de forma continuada y regular, nos proporciona una estrategia útil y efectiva para enfrentar los estados de ansiedad generados por multitud de factores, aliviando el malestar y la incomodidad que estos nos producen. Tal y como expresa González, *“la relajación como actividad que nos descubre un cuerpo y una mente en armonía, resulta la base para recuperar un equilibrio perdido, proporcionando calidad a nuestro cuerpo y nuestra mente”*. Generalmente, los músculos son los primeros en beneficiarse de la relajación y quienes la practican percibirán en poco tiempo, si practican de una forma regular y continua, una disminución de la tensión y un ahorro de desgaste inútil de energía. Por tanto, el aprendizaje de una técnica de relajación, es una buena manera de contribuir a aliviar el estrés y la ansiedad. Además, es suficiente practicar entre 10 y 20 minutos al día para que resulte eficaz y beneficiosa.

Cualquier método de relajación, en su inicio, puede no producir los efectos deseados, siendo el motivo de dicha ineficacia que necesitamos entrenarnos y practicar aún más, practicar muchas veces, cuantas más mejor, personalizar las técnicas y lograr pequeños objetivos cada vez hasta alcanzar la meta final: obtener el estado de relajación en cualquier momento a nuestra voluntad, independientemente de las circunstancias que nos rodeen.

Se ha comprobado que los efectos y las respuestas duraderas de relajación no se obtienen de forma inmediata. Los cambios, transformaciones y mejoras, ocurren gracias a un proceso de acumulación de pequeños efectos que se van percibiendo y logrando a medida que se ejercita y entrena en la práctica de la relajación. De hecho, la relajación es una habilidad que debe practicarse para poder aprenderse y controlarse eficazmente. Además, es similar a aprender a montar en bicicleta, al principio cuesta trabajo dominar la técnica, pero una vez que se aprende, se adquiere para siempre. Al principio de practicar relajación tardé varias semanas en dominar la técnica y alcanzar el estado de relajación que deseaba. Ahora que ya domino la técnica, a veces pasan semanas sin que practique relajación, pero cuando vuelvo a practicarla me cuesta muy poco trabajo alcanzar un estado de relajación profundo, placentero y satisfactorio.

Las técnicas de relajación que vamos a ver en este capítulo, han sido ampliamente estudiadas de forma experimental y se ha comprobado que provocan efectos positivos en la mayoría de las personas que las aprenden y que las practican de forma regular y continuada. Por medio de los diferentes ejercicios de relajación que vamos a analizar en este capítulo, se obtienen estos beneficios, además de los de autocontrol y aumento de energía, propiciando un estado físico y emocional apropiado y confortable, tanto para el desarrollo del pensamiento, la reflexión y la toma de decisiones.

Por lo tanto, las técnicas de relajación pueden considerarse como la única forma natural, duradera y eficaz de afrontar y solucionar los problemas derivados del estrés y la ansiedad. Por eso, es importante aprender un método de relajación eficaz que nos

proporcione una gran ayuda para prevenir trastornos físicos y emocionales, así como para que nos permita afrontar con eficacia y seguridad las demandas cotidianas a las que tenemos que hacer frente, al tiempo que mejoramos nuestra calidad de vida y nuestro bienestar físico y emocional.

Dale a un hombre un pez y se alimentará durante un día, enséñale a pescar y se alimentará toda la vida. Dale un tranquilizante a un hombre y se relajará durante un día, enséñale a relajarse y encontrará la paz y la tranquilidad allá donde vaya.

Al principio de mis cursos escucho muchos testimonios de personas que aseguran que les es imposible relajar su cuerpo, que no pueden relajar su mente y que se sienten como caballos desbocados sin ningún tipo de control y autodominio sobre sus sensaciones corporales. Suelen afirmar que ellos no podrán relajarse nunca, que ya han adquirido un cierto nivel de tensión crónica al cual se han habituado, y que por mucho que lo intenten, dicho nivel de tensión escapa a su voluntad por lo que no podrán hacer nada para ponerlo bajo su control. Hay otros que afirman que creen que podrían llegar a relajar su cuerpo, pero que su mente ya es otra historia. Afirman no tener ningún tipo de control sobre sus pensamientos ansiógenos y ven casi imposible que algún día puedan dominar su mente y llegar a relajarla y calmarla.

Después de varias semanas de práctica, estas mismas personas no pueden dar crédito cuando empiezan a percibir que pueden dominar y poner bajo su control y voluntad tanto su estrés físico como psicológico, y para su propio asombro personal, comienzan a darse cuenta de que efectivamente podían hacerlo, que ahora está bajo su dominio y que, por lo tanto, es su responsabilidad dejarse vencer por la ansiedad o controlarla.

Es evidente que una emoción puede contrarrestar otra emoción, de tal modo, que una persona no puede estar calmada y angustiada de forma simultánea. La relajación y la tensión son reacciones antagónicas y excluyentes, ya que cuando estamos relajados dejamos de estar preocupados y angustiados, nos sentimos más optimistas y recuperamos la confianza en nosotros mismos, así como la sensación de autocontrol y de bienestar personal.

Antes de empezar con el entrenamiento en relajación, debemos hacer referencia a una serie de consideraciones previas que debemos tener en cuenta para que dicho entrenamiento sea lo más eficaz y beneficioso posible:

1. En primer lugar, es conveniente informar a las personas que conviven con nosotros que vamos a empezar a practicar relajación, por lo que es necesario que colaboren con nosotros garantizándonos tranquilidad y silencio durante el tiempo en que estemos practicando.
2. El entrenamiento en relajación debe realizarse en una habitación donde se nos garantice el silencio, tomando las medidas necesarias para evitar las interrupciones (ni se te ocurra ponerte a hacer relajación en la habitación donde está el teléfono, y si aún así decides hacerlo allí, descuélgalo).
3. Es conveniente buscar un momento en el que sepas que nadie te va a molestar, y debes practicar relajación sólo en aquellos momentos del día en que no estés apremiado por el tiempo. La situación ideal de práctica sería aquella en la que no tienes nada que hacer durante un período razonable de tiempo y puedes centrar toda tu atención en la práctica de la relajación.

4. Debes incorporar la relajación a tu vida diaria haciendo de su práctica una rutina más. Igual que tienes tu tiempo para comer, asearte, ver televisión, etc., también debes buscar un tiempo cada día para practicar relajación.
5. Es conveniente practicar siempre a la misma hora y en la misma habitación, sobre todo al principio del entrenamiento. Una vez que vayas dominando las técnicas, puedes ir flexibilizando el horario y practicando en diversos lugares. Hay que ponerse ropa cómoda y suelta y desprenderse de gafas, relojes y zapatos para reducir, de este modo, estimulaciones extrañas y permitir la libertad de movimientos.
6. Debes adoptar una postura cómoda donde la cabeza y el tronco estén en línea recta, y asegurarte de que la habitación esté bien ventilada (asegúrate de que el ambiente no está muy cargado), así como que la temperatura sea la adecuada (en torno a unos 25 grados).
7. La habitación debe estar a oscuras para evitar distracciones y es conveniente permanecer con los ojos cerrados.
8. Es conveniente dejar transcurrir unas dos horas después de comer, para que no interfiera con la digestión.
9. Es importante, adoptar una actitud de abandono activo, dejándote llevar y no resistiéndote a las sensaciones corporales que pudiesen aparecer. Si durante la relajación te vienen a la cabeza pensamientos distractores, la mejor postura a adoptar ante ellos es una actitud de indiferencia. No te esfuerces en tratar de eliminarlos o de que no aparezcan, no te alarmes ante su presencia y sigue concentrándote en practicar la relajación.
10. Debes intentar avanzar poco a poco en lugar de obsesionarte por obtener grandes resultados de manera inmediata. Ya hemos dicho anteriormente, que la relajación es una habilidad que se aprende de forma progresiva y que habrá que practicar mucho y de manera constante hasta llegar a dominarla (pero te aseguro que el esfuerzo merecerá la pena), así que si no practicas de forma regular y continuada, estos procedimientos te serán de poca utilidad.
11. Es importante que tengas a mano alguna manta o prenda de abrigo, ya que durante la relajación desciende la temperatura corporal y puedes sentir frío.

Recuerda finalmente, que no se persigue eliminar la tensión de forma total de tu vida, ya que eso es prácticamente imposible. Lo que se trata es de enseñarte a controlar tu tensión, a evitar que ésta pueda dañarte y a conseguir que vivas confortablemente, tanto interna como externamente, conservando tu equilibrio personal y tu bienestar físico y emocional. Debes aprender a dominar la ansiedad en lugar de tratar de evitarla a toda costa. Este programa, tiene como misión principal el que aprendas a controlar tu ansiedad, pero no se trata de eliminarla radicalmente de tu vida, ya que eso sería totalmente imposible e irreal y, además, la vida sería demasiado aburrida sin el desafío de situaciones estresantes. Así pues, el objetivo no es suprimir el estrés de tu vida para siempre, sino alentarte para que consideres las situaciones estresantes que experimentas como acontecimientos a resolver, en lugar de interpretarlas como amenazas personales. De este modo, aprenderás a resolver mejor aquellas situaciones que te generan ansiedad, para que puedas abordar con expectativas de éxito los futuros acontecimientos estresantes que puedan surgir en tu vida.

Finalmente un último consejo proporcionado por un maestro zen llamado Dogen, quien dice con respecto a la relajación y la meditación *“No practiques para alcanzar la libertad, en cambio, haz que la práctica misma sea la liberación”*.

La relajación se alcanza cuando uno se deja llevar, más que cuando uno trata enérgicamente de luchar y esforzarse por alcanzarla. Y es que, una de las paradojas que se da en la relajación, es que cuanto menos se intente controlar o dirigir el ejercicio, mejor funciona éste. Cuanto más luches y te esfuerces por intentar relajarte, menos resultados obtendrás, por lo que la mejor manera para alcanzar un estado satisfactorio de relajación, consiste en adoptar una voluntad pasiva.

Relajación a través de la respiración

La ansiedad propicia una respiración forzada y acelerada, lo que conlleva una expulsión excesiva de dióxido de carbono, que a su vez, provoca una serie de síntomas físicos como pueden ser mareos, alteraciones visuales, calambres, dolores de cabeza, palpitaciones, sudor frío, sensación de hormigueo en manos y pies y una sensación de malestar general y de incomodidad.

Por su parte, la práctica de una respiración lenta y profunda, favorece la disminución de la ansiedad y la recuperación de la sensación de calma y de tranquilidad. Al mismo tiempo, al controlar la respiración, se refuerza el sistema pulmonar, se mejoran las funciones cardíacas y se controla la tensión arterial. Por lo tanto, aprender a respirar de una forma adecuada, es una técnica tremendamente útil para reducir y afrontar de manera eficaz la ansiedad crónica.

Todas las técnicas de relajación otorgan una importancia primordial a la respiración, recalcando la necesidad de que tomemos conciencia de asumir un nuevo aprendizaje de nuestra respiración consciente. A este respecto, ya las culturas orientales, consideraban a la respiración como la primera forma auténtica, propia y económica que poseía cada individuo para utilizar como recurso o estrategia a la hora de lograr una unión equilibrada entre la mente y el cuerpo, ya que generar y mantener un ritmo de respiración acompasado, es fuente de bienestar y distensión, pues respirar de forma adecuada calma y relaja la mente y el cuerpo.

Por lo tanto, adquirir una técnica de respiración adecuada, te ayudará a mejorar y a mantener un buen estado de salud tanto física como mental, ya que respirar de forma correcta mejorará nuestra calidad de vida y nuestro bienestar. De hecho, infinidad de investigaciones han puesto de manifiesto en los últimos años, que una adecuada respiración es la base para un óptimo estado de salud. Es por ello, que aprender a respirar de forma adecuada, nos proporcionará una placentera sensación de calma, al tiempo que mejorará nuestro estado de ánimo y nos generará una poderosa fuente de energía y vitalidad.

Tal y como establece Leonard Orr uno de los mayores defensores de las técnicas de respiración *“El simple hecho de respirar conscientemente constituye el elemento curativo más poderoso del cuerpo. Aprender a respirar correctamente y aprender al mismo tiempo a saber utilizar el poder de nuestros pensamientos en nuestro propio beneficio, son las actividades más importantes que puede aprender un ser humano”*. A este respecto, Leonard Orr se queja amargamente de que algo tan importante y útil para el adecuado desarrollo del ser humano como es aprender a respirar correctamente, no sea enseñado en los colegios y relata su experiencia personal de que él no aprendió a respirar hasta 10 años después de haber concluido sus estudios universitarios.

Cuando aprendemos a respirar de forma correcta y adecuada, conseguimos un mayor aporte de oxígeno a la sangre y reducimos el esfuerzo que nuestro corazón debe de realizar. Este mayor aporte de oxígeno producirá, al mismo tiempo, una disminución de la sensación de ansiedad y el establecimiento de una sensación de bienestar y de tranquilidad altamente beneficiosa para el organismo y para la mente.

Los niveles elevados de tensión y ansiedad, son fácilmente perceptibles e identificables a través del proceso respiratorio, mostrándose a través de una respiración entrecortada, de inspiraciones cortas, de una exhalación bloqueada, de la sensación de opresión y ahogo, así como de nudo y vacío en el estómago, que son todos indicadores que muestran la alteración del ritmo y calidad del proceso respiratorio.

Cuando sucede algo imprevisto y que está fuera de nuestro control, nos sentimos nerviosos de forma inmediata, con miedo y con angustia. Sin que seamos conscientes de ello, el proceso de respiración responde a este hecho de forma independiente y automática, haciendo que el ritmo respiratorio se entrecorte y agite produciendo sensación de ahogo y asfixia. Generalmente, no percibimos esta alteración, pero podemos ser conscientes de lo que está ocurriendo apoyando la palma de una mano sobre la zona torácica y la otra sobre el abdomen, comprobando de este modo, como la respiración queda contenida y atrapada en la parte superior (parte torácica), no quedándole fuerzas para llevar oxígeno hasta la parte baja del estómago (parte abdominal).

De hecho, nuestros hábitos de respiración suelen ser totalmente inadecuados, ya que solamente solemos utilizar la parte superior de los pulmones y no solemos utilizar el diafragma (la parte inferior), por lo que nuestra respiración suele ser incompleta y deficitaria, lo que provoca un mayor trabajo para el sistema cardiovascular, ya que el aporte de oxígeno que recibe es insuficiente. Esta forma de respiración anómala y deficiente, suele provocar fatiga, ansiedad y depresión, ya que hay una menor oxigenación de los tejidos y una mayor intoxicación general de todo el organismo

Por lo tanto, los ejercicios de respiración consciente, tienen una importante utilidad a la hora de favorecer la respiración relajada, plena y rítmica y para identificar la percepción diferenciada entre una respiración intensa y una respiración relajada, al tiempo que se obtiene una mejor oxigenación de todo el organismo. Por todo ello, la práctica y adquisición de unos adecuados hábitos respiratorios, puede y debe utilizarse como una técnica eficaz para combatir la ansiedad.

Es importante practicar las técnicas de respiración varias veces al día, cuantas más mejor, durante aproximadamente 5 minutos cada vez y en las más variadas situaciones para generalizar su aprendizaje y utilización.

1. Respiración profunda o abdominal

Se trata de un ejercicio muy sencillo para relajarse tanto física como mentalmente. Para ello, se deben seguir las siguientes indicaciones:

- En primer lugar, sentarse o tumbarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha encima de la izquierda.
- Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de donde se apoyan las manos. Comenzar a respirar y notar como se va llenando de aire. Inspirar durante 3-5 segundos.

- Mantener la respiración. Repetirse mentalmente la siguiente frase “Mi cuerpo está relajado”.
 - Expulsar el aire despacio al tiempo que se repiten palabras que inspiren sentimientos de relajación (paz, tranquilidad, calma relax, etc.).
 - Repetir el proceso unas 15-20 veces cada vez, unas 4-5 veces al día.
 - También puedes intentar hacer una nube con todos tus pensamientos negativos y eliminarlos al expulsar el aire.
2. Hay otra técnica de respiración que se denomina 2 a 1, que consiste en que espiremos el aire el doble de tiempo de lo que lo hemos inspirado (inspirar 3-4 segundos, expirar 6-8).
3. La más utilizada y la más recomendada, es la denominada respiración completa que se compone de los siguientes pasos:
- En primer lugar debes adoptar una postura donde te encuentres lo más cómodo posible.
 - Coge aire por la nariz durante 4-5 segundos y trata de dirigirlo hacia el abdomen (parte inferior de los pulmones). Mantén el aire allí unos 2-3 segundos y expúlsalo por la nariz de forma lenta y suave. Repite este proceso unas 4-5 veces.
 - Coge aire por la nariz durante 4-5 segundos y trata ahora de llenar la parte media de los pulmones. Mantén el aire allí unos 2-3 segundos y expúlsalo por la nariz de forma lenta y suave. Repite este proceso 4-5 veces.
 - Coge aire por la nariz durante 4-5 segundos y dirígelo hacia la parte superior de los pulmones. Mantén el aire durante 2-3 segundos y expúlsalo por la nariz de forma lenta y suave. Repite este proceso 4-5 veces.
 - Coge aire por la nariz durante 4-5 segundos y trata ahora de llenar en primer lugar el abdomen y posteriormente la parte media de los pulmones. Mantén el aire allí unos 2-3 segundos y expúlsalo por la nariz de forma lenta y suave. Repite este proceso 4-5 veces.
 - Coge aire por la nariz durante 5-6 segundos y dirígelo primero al abdomen, luego llena la parte media de los pulmones y finalmente la parte superior de los mismos. Mantén el aire durante 2-3 segundos y expúlsalo por la nariz de forma lenta y suave. Repite este proceso 4- 5 veces.
 - Una vez que seas capaz de realizar esta respiración completa, solamente hace falta que realices el paso anterior, sin tener que realizar los pasos previos.

Relajación progresiva

Esta técnica fue ideada y creada por Jacobson, quién creía que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar

las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona podía eliminar casi completamente las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. Jacobson comprobó, que al relajar los músculos se relajaba la mente, ya que cuando los músculos se hallan tensos, éstos reflejan tensión a nivel mental. Jacobson afirmaba que toda preocupación estresante implicaba un aumento de la tensión muscular, por lo que la reducción de dicha tensión muscular podría contribuir a la reducción de la tensión mental. Jacobson comprobó también, que cuando los músculos del cuerpo estaban tensos, la mente entraba en un estado de excesiva actividad.

Una ventaja importante de crear y distender la tensión, es que te dará una buena oportunidad para centrar tu atención y llegar a ser claramente consciente de cómo sientes realmente la tensión en cada uno de los diversos grupos de músculos. Además, el procedimiento de relajación, proporcionará un contraste vivido entre tensión y relajación y te dará una oportunidad excelente para comparar directamente ambas experiencias y apreciar la diferencia de sensaciones asociadas con cada uno de estos estados. Es importante, por lo tanto, que prestes una atención especial a las sensaciones de relajación que aparecen en los diversos grupos de músculos.

Deberás practicar esta técnica todos los días, dos veces por día, durante un período de 15-20 minutos cada vez, con una separación de por lo menos 4 horas entre las dos sesiones de práctica.

Se ha comprobado que tras realizar la relajación muscular progresiva, se obtienen los siguientes beneficios: descenso del pulso y del ritmo cardiaco, descenso de la presión sanguínea, descenso de la tasa respiratoria y descenso de la temperatura corporal, lo que implica disminuir el esfuerzo y el consumo excesivo de oxígeno y energía.

Hay que esforzarse en tensar durante 5-10 segundos un músculo para después aflojarlo, concentrándose en la sensación de liberación de tensión durante 20-30 segundos. Cada ejercicio de tensión-relajación debe de practicarse dos veces seguidas, antes de pasar al ejercicio siguiente.

Instrucciones para practicar la relajación progresiva:

Adopta una postura lo más cómoda posible (ya sea sentado o acostado).

- En primer lugar, cierra el puño de tu mano derecha y apriétalo lo más fuerte que puedas. Nota la sensación de tensión que experimentas en dicha mano. Nota como esa tensión se extiende por toda tu mano y llega hasta tu antebrazo. Ahora abre tu mano y relájala soltando toda la tensión acumulada. Nota ahora como tu mano derecha se relaja. Nota la agradable sensación de relajación que experimentas en tu mano y en tu antebrazo. Repítelo otra vez.
- Ahora extiende tu brazo derecho y ponlo lo más rígido que puedas al tiempo que vuelves a cerrar el puño. Aprieta el puño fuertemente y ejerce tensión a lo largo de todo tu brazo. Nota como la tensión se expande por todo tu brazo, tu mano, tus bíceps y tu antebrazo. Ahora sigue relajando progresivamente tu brazo, ve abriendo lentamente la mano y ve dejando caer poco a poco tu brazo sobre tu muslo derecho (o hacia el lado derecho de la cama si estás acostado). Nota como tu brazo se relaja ahora, nota la sensación de relajación en tu mano, en tu bíceps y en tu antebrazo. Ahora todo tu brazo derecho está completa y agradablemente relajado y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.

- Ahora, cierra el puño de tu mano izquierda y apriétalo lo más fuerte que puedas. Nota la sensación de tensión que experimentas en dicha mano. Nota como esa tensión se extiende por toda tu mano y llega hasta tu antebrazo. Ahora abre tu mano y relájala soltando toda la tensión acumulada. Nota ahora como tu mano izquierda se relaja. Nota la agradable sensación de relajación que experimentas en tu mano y en tu antebrazo. Repítelo otra vez.
- Ahora extiende tu brazo izquierdo y ponlo lo más rígido que puedas al tiempo que vuelves a cerrar el puño. Aprieta el puño fuertemente y ejerce tensión a lo largo de todo tu brazo. Nota como la tensión se expande por todo tu brazo, tu mano, tus bíceps y tu antebrazo. Ahora sigue relajando progresivamente tu brazo, ve abriendo lentamente la mano y ve dejando caer poco a poco tu brazo sobre tu muslo izquierdo (o al lado izquierdo de la cama si estás acostado). Nota como tu brazo se relaja ahora, nota la sensación de relajación en tu mano, en tu bíceps y en tu antebrazo izquierdo. Ahora todo tu brazo izquierdo está completa y agradablemente relajado y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora dirige tu atención hacia tu frente y arrúgala subiéndola hacia arriba, al tiempo que subes las cejas todo lo que puedas. Nota la tensión que se produce en esa zona. Ahora baja las cejas, desarruga la frente y relájala todo lo que puedas. Nota la agradable sensación de relajación que experimentas ahora en esa zona. Créate en la maravillosa sensación de relajación que sientes en este momento en toda tu frente. Nota como todos los músculos de tu frente se encuentran agradablemente relajados y libres de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora cierra los ojos y apriétalos lo más fuerte que puedas. Nota toda la tensión alrededor de tus ojos. Abre los ojos lentamente y ve relajándolos. Siente la agradable sensación de relajación que experimentas ahora en esa zona de tu cuerpo. Tus ojos están ahora agradablemente relajados y libres de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora arruga todo lo que puedas tu nariz, fuerte, muy fuerte, todo lo que puedas, notando la tensión que allí se produce. Ahora relaja la nariz todo lo que puedas y siente la agradable sensación de relajación que experimenta tu nariz en estos momentos. Tu nariz está ahora agradablemente relajada y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora cierra la boca y aprieta fuertemente tus dientes tensando toda la zona de la mandíbula. Nota la tensión alrededor de toda esta zona. Ve relajando poco a poco la mandíbula, deja de apretar los dientes y nota la agradable sensación de relajación que impregna ahora toda tu mandíbula. Que agradable sensación de relajación sientes ahora en esa parte de tu cuerpo. Tu mandíbula está ahora agradablemente relajada y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora adopta una sonrisa forzada con toda tu cara. Fuerza esta sonrisa cada vez más y nota como se tensan todos los músculos de esa zona, especialmente las mejillas. Ve ahora relajando de forma progresiva todos esos músculos y nota la agradable sensación que experimentas

en este momento en esta zona de tu cara. Tus mejillas están ahora agradablemente relajadas y libres de toda tensión. Repítelo otra vez.

- Ahora arruga tus labios fuertemente en forma de O. Nota como tus labios se tensan en este momento. Relaja progresivamente tus labios y vuelve a ponerlos en su postura natural. Nota que agradable sensación de relajación experimentas ahora en toda la zona de tus labios. Tus labios están ahora agradablemente relajados y libres de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora aprieta todo lo que puedas tu cuello. Ténsalo al máximo (si tienes dificultad para ello puedes echar la cabeza hacia atrás tanto como puedas, o bien inclinarla hacia delante de tal modo que la barbilla se apoye sobre el pecho, pero teniendo especialmente cuidado de no hacerte daño). Nota toda la tensión alrededor de tu cuello. Ve relajando tu cuello poco a poco. Nota ahora como una agradable sensación de relajación se ha adueñado de tu cuello, que se encuentra plácidamente relajado. Tu cuello está ahora agradablemente relajado y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora encoge tus hombros todo lo que puedas, sintiendo la tensión que en ellos se produce. Nota como tus hombros se ponen tensos. Ahora baja tus hombros y relájalos, experimentando la placentera sensación de relajación que sientes ahora en tus hombros. Tus hombros están ahora agradablemente relajados y libres de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora tensa la espalda todo lo que puedas (para ello trata de arquearla). Nota como tu espalda se pone tensa y te produce una sensación de incomodidad. Ahora relaja tu espalda, nota lo placenteramente relajada que está y lo bien que te sientes al sentir tu espalda relajada. Tu espalda está ahora agradablemente relajada y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora tensa todo lo que puedas los músculos del estómago. Nota como la tensión se acumula en esa zona de tu cuerpo. Ahora ve relajando poco a poco los músculos del estómago. Nota como toda esa zona se va relajando de forma progresiva y agradable para ti. Tu estómago está ahora agradablemente relajado y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora tensa las nalgas y los muslos (para ello puedes apretar los talones hacia abajo todo lo que puedas). Siente como la tensión se va acumulando en esa zona. Ve poco a poco relajando tus nalgas y tus muslos y experimenta la agradable sensación de relajación que rodea ahora esa parte de tu cuerpo. Tus nalgas y tus muslos están ahora agradablemente relajados y libres de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Ahora estira la pierna derecha todo lo que puedas al tiempo que arqueas el pie derecho hacia atrás todo lo que sea posible. Nota como se acumula la tensión a lo largo de toda tu pierna derecha. Ve bajando lentamente la pierna derecha al tiempo que dejas de arquear el tobillo. Nota ahora la agradable sensación de relajación que recorre toda tu pierna derecha. Siéntela ligera y libre de toda tensión. Tu pierna

derecha está ahora agradablemente relajada y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.

- Ahora estira la pierna izquierda todo lo que puedas al tiempo que arqueas el pie izquierdo hacia atrás todo lo que sea posible. Nota como se acumula la tensión a lo largo de toda tu pierna izquierda. Ve bajando lentamente la pierna izquierda al tiempo que dejas de arquear el tobillo. Nota ahora la agradable sensación de relajación que recorre toda tu pierna izquierda. Siéntela ligera y libre de toda tensión. Tu pierna izquierda está ahora agradablemente relajada y libre de toda tensión. Repítelo otra vez.
- Finalmente vuelve a hacer un repaso por todo tu cuerpo observando lo agradablemente relajado que éste se encuentra y percibiendo la ausencia de cualquier signo de tensión. Nota como tu brazo derecho se encuentra totalmente relajado. Recorre ahora tu brazo izquierdo y percibe la relajación que experimentas en él. Recorre ahora toda tu cara comprobando como esta se encuentra total y plenamente relajada. Nota tu frente relajada, tus ojos, tu nariz, la relajación que hay en tu boca, en tus labios y a lo largo de tu mandíbula. Recorre ahora tu cuello notando la relajación que allí se experimenta. Siente tus hombros libres de tensión, recorre tu espalda relajada. Baja hasta la zona de tus nalgas y tus muslos y comprueba lo agradablemente relajados que estos se encuentran. Dirige tu atención hacia tu pierna derecha, nota como toda la pierna se encuentra relajada, como no hay nada de tensión en ella. Recorre por último, tu pierna izquierda. Nota como tu rodilla, tu pantorrilla y tu pie izquierdo están totalmente relajados.
- Ahora, todo tu cuerpo se encuentra agradablemente relajado y libre de toda tensión.

Entrenamiento autógeno

Esta técnica, se fundamenta en la idea de que las personas somos capaces de entrar en un estado particular de hipnosis mediante una acción voluntaria y personal si se nos induce a pensar en diferentes sensaciones físicas agradables y placenteras. De hecho, está científica y ampliamente comprobado, que los ejercicios del entrenamiento autógeno desarrollan la capacidad para resistir episodios de estrés intensos.

La finalidad de esta técnica, es devolver y restablecer la normalidad en los procesos físicos, mentales y emocionales que se han distorsionado y alterado perdiendo su equilibrio a consecuencia del estrés. Para ello, se busca promover en la persona una sensación de profunda calma al inducirle pensamientos y experimentar sensaciones de pesadez y calor en las extremidades. Schultz al entrevistar a personas sometidas a estados de hipnosis, comprobó que éstas afirmaban que al entrar en estado hipnótico experimentaban una sensación de calor y pesadez tanto en los brazos como en las piernas. La sensación de pesadez se produce al relajar los músculos, ya que se aflojan, y la sensación de calor se debe a una mejor circulación de la sangre por todo el organismo.

Esta técnica se utiliza con éxito en el tratamiento de trastornos del aparato digestivo (gastritis, úlceras, colón irritable, espasmos), asma, trastornos circulatorios, taquicardia, arritmias cardíacas, hipertensión, irritabilidad, insomnio, ansiedad generalizada, etc.

Igualmente, el entrenamiento autógeno aumenta la capacidad de concentración, así como la capacidad de soportar episodios de estrés intenso.

Cada fórmula debe repetirse 5-6 veces, y si aparecen pensamientos distractores mientras se practica la técnica, no se debe tratar de eliminarlos de forma activa, ya que la lucha no hará sino reforzarlos y mantenerlos.

Además, es normal sentir sensaciones de hormigueo o cosquilleo en las extremidades, sobre todo en las manos.

Instrucciones para practicar el entrenamiento autógeno:

En primer lugar hay que adoptar una postura lo más cómoda posible, bien sentados o tumbados.

Durante la primera semana, el objetivo consiste en tratar de provocar la sensación de pesadez en los brazos y en las piernas. Para ello, hay que repetir las siguientes frases de forma lenta y pausada:

- Noto como mi brazo derecho cada vez está más pesado.
- Noto como mi brazo izquierdo está cada vez más pesado.
- Noto como mis brazos están cada vez más pesados.
- Noto como mi pierna derecha está cada vez más pesada.
- Noto como mi pierna izquierda está cada vez más pesada.
- Noto como mis piernas están cada vez más pesadas.
- Noto como mis brazos y mis piernas están cada vez más pesados.

Cada frase se repite durante 5-6 veces antes de pasar a la frase siguiente. Se debe de realizar unas 4-5 veces cada día (no te llevará más de 5 minutos cada vez). Para la sensación de pesadez en los brazos, ayuda bastante imaginarse que se están levantando pesas, que se va cargando con una maleta muy pesada o que vuelves del supermercado lleno de bolsas de la compra. Para inducir la sensación de pesadez en las piernas, ayuda imaginarse que se va andando sobre unas dunas llenas de mucha arena, o pensar que se va caminando llevando a alguien agarrado a la pierna.

Durante la siguiente semana, se tratará de inducir la sensación de calor en los brazos y en las piernas. Para ello hay que repetir las siguientes frases:

- Noto como mi brazo derecho está cada vez más pesado y caliente.
- Noto como mi brazo izquierdo está cada vez más pesado y caliente.
- Noto como mis brazos están cada vez más pesados y calientes.
- Noto como mi pierna derecha está cada vez más pesada y caliente
- Noto como mi pierna izquierda está cada vez más pesada y caliente.
- Noto como mis piernas están cada vez más pesadas y calientes.

- Noto como mis brazos y mis piernas están cada vez más pesadas y calientes.

Hay que repetir cada frase unas 5 veces antes de pasar a la frase siguiente, unas 4-5 veces cada día. Para inducir la sensación de calor, ayuda el imaginarse un día soleado y caluroso, o que se pone el brazo sobre la tabla de planchar y pasamos entonces la plancha sobre él.

La semana siguiente se tratará de controlar los latidos cardiacos (este ejercicio no es recomendable para la gente con bradicardia, problemas cardíacos, aprensiva o hipocondríaca, así que si este es tu caso no lo realices). Para ello, se deben de repetir las siguientes frases 5-6 veces cada una antes de pasar a la siguiente, unas 4-5 veces cada día:

- Noto como mis brazos están cada vez más pesados y calientes
- Noto como mis piernas están cada vez más pesadas y calientes.
- Noto como mis brazos y mis piernas están cada vez más pesados y calientes.
- Noto como mi corazón late tranquilo y calmado.

Durante la siguiente semana, se tratará de controlar la respiración, para hacerla más tranquila y armoniosa. Para ello, se deberán de repetir las siguientes frases 5-6 veces cada una antes de pasar a la frase siguiente, unas 4-5 veces cada día:

- Noto como mis brazos están cada vez más pesados y calientes
- Noto como mis piernas están cada vez más pesadas y calientes.
- Noto como mis brazos y mis piernas están cada vez más pesados y calientes.
- Noto como mi corazón late tranquilo y calmado.
- Noto como mi respiración es tranquila y sosegada.

La semana siguiente se tratará de relajar la mente. Para ello, se deberán de repetir las siguientes frases unas 5-6 veces cada una, antes de pasar a la frase siguiente, unas 4-5 veces cada día:

- Noto como mis brazos están cada vez más pesados y calientes.
- Noto como mis piernas están cada vez más pesadas y calientes.
- Noto como mis brazos y mis piernas están cada vez más pesados y calientes.
- Noto como mi corazón late tranquilo y calmado.
- Noto como mi respiración es tranquila y sosegada.

- Noto como mi frente está fresca y tranquila (para ello, puede ayudar imaginarse que se pone un paño de agua fría sobre la frente).

Aunque este es el modelo estándar, yo personalmente no lo hago de esta manera. En lugar de practicarlo durante 4-5 veces cada día, lo hago solamente una vez, pero durante unos 30-45 minutos más o menos, ya que me resulta mucho más fácil sacar 30-45 minutos de golpe, que 5 minutos 5 cinco veces al día. Así que si también tienes este problema, puedes practicarlo de esta manera. A mi me ha dado muy buenos resultados, espero que a ti también.

Meditación

La meditación nos ayuda a reducir la dispersión de nuestra mente, ayudándonos a tomar conciencia de la realidad que nos rodea, nos ayuda a tranquilizar nuestra mente y nos ayuda también a recuperar el equilibrio y la paz interior. El fundamento de la meditación, consiste en alcanzar un estado en el que el cuerpo está relajado, la mente se encuentra tranquila y concentrada, y en el que podemos percibir las sensaciones que están ocurriendo en ese momento, ya que meditación es equivalente a concentrar la mente. Por ello, para meditar tan sólo debemos concentrarnos en algo y hacer de ello nuestro objeto de meditación, de tal manera que manteniendo nuestra atención focalizada en ese algo, conseguimos distanciarnos de nuestros pensamientos, obsesiones y preocupaciones.

La esencia de la meditación considera que la tensión se origina en la falta de reposo físico y mental, por lo que su objetivo se centra en usar el pensamiento con el fin de poder dejar de pensar de forma recurrente, obsesiva y negativa, permitiendo que la mente entre en un estado de reposo profundo que relaja y proporciona beneficios a nivel físico, ya que se recobra la energía perdida. Con la práctica regular de la meditación, se consigue una mayor resistencia a las enfermedades, ya que se fortalece el sistema inmunológico, se reduce la presión sanguínea, se combate el insomnio, se eliminan los dolores de cabeza y se mejorara la conducta neurótica y obsesiva. La meditación nos produce igualmente, un placentero estado de calma y bienestar interior, al calmar el baile de pensamientos que tiene lugar de forma permanente en nuestra mente.

Cuando un pensamiento se introduce en la mente y nos distrae apartando nuestra atención del objeto de meditación, lo único que se ha de hacer es ser consciente de él de una forma pasiva, sin agitación, irritación, angustia o alarma y volver a concentrarnos en la meditación. El objetivo primordial que se persigue durante la meditación, es mantener tranquila y relajada la mente, pero esto no se consigue a base de fuerza de voluntad y esfuerzo para tratar de eliminar los pensamientos e imágenes que aparecen en nuestra mente. Por el contrario, lo que debemos hacer es observarlos pasivamente, sin evaluarlos, juzgarlos, ni tratar de eliminarlos mediante la lucha o el esfuerzo activo. De esta manera, los pensamientos y las imágenes pasan por nuestra mente como si fuesen nubes, sin que tengamos que hacer ningún esfuerzo voluntario y consciente por tratar de eliminarlos y/o controlarlos. Por lo tanto, al meditar tenemos que volver tranquilamente a centrarnos nuevamente en el objeto de meditación tantas veces como nos asalten pensamientos distractores, sin molestarnos, agobiarlos o enfadarnos por su presencia y aparición.

Se puede practicar la meditación durante la realización de las actividades diarias mediante la práctica de la atención pura, prestando una atención completa hacia el momento presente, al aquí y ahora, observando las cosas sin etiquetarlas ni juzgarlas dentro de nuestra mente, simplemente observándolas.

Es importante tener en cuenta, que los beneficios psicológicos de la meditación tienen lugar a medio plazo, por lo que no debes esperar grandes cambios de forma inmediata. La meditación sólo tiene un secreto: práctica, práctica y práctica. Debemos de tratar de practicar todos días unos 20 minutos al principio, pudiendo hacer meditaciones más largas a medida que nos vayamos entrenando en su práctica. Es importante sobre todo no juzgar ni analizar si hemos meditado bien o mal, mucho o poco, de forma correcta o incorrecta, ya que lo importante es centrar nuestra mente en el presente y ser consciente de lo que está ocurriendo en cada preciso instante.

Vamos a describir tres técnicas adecuadas y efectivas para meditar que producen una agradable sensación de relajación y de calma mental. Son tres métodos fáciles de aprender y que producen unos buenos resultados en el campo de la relajación, la respiración y la energía.

1. Conciencia de la respiración

Nuestra respiración, es un proceso muy apropiado para concentrar la conciencia, ya que podemos utilizarla como objeto o proceso de concentración en cualquier momento. La respiración es un proceso que ocurre de forma natural y del que raramente tenemos conciencia, ya que la mayoría de las personas realizan su respiración de forma inconsciente la mayor parte del tiempo, perdiendo de este modo la oportunidad de permanecer conscientes en cada momento, pues permanecen ausentes del momento presente. Lo único que tenemos que hacer es darnos cuenta de forma pasiva de que estamos respirando y de cómo estamos respirando, pero sin tratar de influir o modificar la respiración, ya que dejamos que la respiración tenga lugar de forma natural y espontánea. Los diferentes ritmos de respiración, son también una forma de relajación y de tranquilidad, ya que a medida que la meditación y la relajación van haciéndose más profundas, la respiración se vuelve más armoniosa, tranquila y suave. Cuando el pensamiento cesa y se calma, la respiración se tranquiliza haciéndose casi imperceptible. Para ello debes de ser consciente del aire que entra y sale de tu cuerpo. Observa la facilidad del proceso cuando no interfieres en él. Nota tu respiración y permite que suceda. Si dejas que fluya de forma natural, la respiración se calma y se tranquiliza. Elige un centro de atención. Este puede ser tu abdomen, que como ya hemos visto antes, cuando respiramos de forma correcta y adecuada, se hincha cada vez que inspiramos, y se hunde cuando soltamos el aire. Si tu atención se centra en los movimientos del abdomen, el pensamiento se calmará y se reducirá notablemente, y comenzarás a experimentar períodos de conciencia pura. Cuando aparezcan pensamientos, hay que observarlos de forma pasiva y distanciada. Cada vez que compruebes una distracción de tu atención, vuelve a centrarte en el abdomen y volverás a alcanzar un estado de conciencia plena. Buda dijo que la concentración mental alcanzada mediante una conciencia de la respiración, si se practica de forma regular, produce un estado mental pacífico, sublime, alegre y puro que produce el inmediato cese de los pensamientos negativos y poco saludables y su disolución allí donde aparezcan. Ser conscientes de la respiración, no quiere decir que tengamos que intervenir sobre ella, sino que simplemente debemos observarla siendo conscientes de ella, de su ritmo, de sus fases, de su intensidad. Para ello, cuando estamos inspirando debemos ser plenamente conscientes de que estamos inspirando, y cuando estamos expirando nuestra atención es consciente de dicho proceso. Debemos prestar también atención a los cuatro tiempos o fases de la respiración: inspiración, pausa, exhalación, pausa. Para ayudar a mantener la atención y la concentración, se pueden contar las respiraciones. Podemos contar 1 al inspirar, 2 al exhalar, 3 al inspirar, 4 al exhalar y así sucesivamente hasta llegar hasta 10 y volvemos a empezar nuevamente. También podemos contar cada vez que expiramos y al llegar a 10 volvemos a

comenzar. O podemos contar primero las inspiraciones con números impares hasta 9 y entonces empezamos a contar las expiraciones con números pares hasta 10, volviendo a comenzar contando las inspiraciones. También podemos contar las exhalaciones del 1 al 10, y luego a la inversa. Pero sobre todo, es importante y fundamental, mantener la atención focalizada y concentrada en sentir la respiración. Con la práctica de la atención en la respiración, ralentizamos nuestra actividad mental, pues la concentración en el aquí y el ahora, en lo que está sucediendo en este momento, es el camino para frenar la excitación mental y para alcanzar la serenidad.

2. Repetición de una palabra

Adopta una postura cómoda y relajada. Comienza respirando de forma lenta, profunda y suave a través de la nariz y con el abdomen. Piensa en una palabra y repítela de forma pausada y fluida. El proceso no debe forzarse ni debe conllevar esfuerzo para producir dicha palabra ni para retenerla en tu mente. Si la palabra se desvanece y es sustituida por pensamientos e imágenes no debes preocuparte. Así, cuando te des cuenta de que has dispersado tu atención, introduce nuevamente la palabra, manteniendo una concentración pasiva. Este método es parecido al mantra que se utiliza en el yoga. Un mantra es una palabra, sílaba o sonido que se repite en voz alta o en silencio como forma de meditación y concentración.

3. Meditación de la vela.

Siéntate en una habitación a oscuras y pon una vela encendida en frente de ti a la altura de los ojos a unos 40 centímetros. Relájate y dirige tu atención hacia la llama de la vela. Al cabo de unos dos minutos más o menos, cerramos los ojos comprobando que podemos visualizar la llama con los ojos cerrados gracias a que se forma una postimagen de la misma. Cuando la imagen generada desaparezca, volvemos a abrir los ojos y volvemos a fijar la atención sobre la llama de la vela durante 1-2 minutos, volviendo a cerrarlos pasado este tiempo visualizando nuevamente la imagen generada de la vela. Vamos repitiendo sucesivamente el mismo procedimiento durante unos 15-20 minutos. Esta técnica sirve para aumentar la concentración y relajar la mente.

Desensibilización sistemática

A mediados del siglo pasado, un famoso psicólogo llamado Watson (no el amigo de Sherlock Holmes), trató de demostrar como todos nuestros miedos son aprendidos mediante procesos de condicionamiento clásico. Para ello, Watson le presentaba un conejito de peluche (estímulo incondicionado) a un niño llamado Albert, y luego daba un golpe muy fuerte (estímulo condicionado), de tal forma que el niño se asustaba y lloraba. Esto lo repitió varias veces, hasta que comprobó que, simplemente al presentarle el conejito de peluche al niño, éste se asustaba y lloraba. De esta forma, consiguió que el niño adquiriese un miedo por condicionamiento clásico a un objeto inicialmente neutro como era un conejito de peluche, demostrando con ello, que nuestros miedos son aprendidos mediante este procedimiento.

Pero lo mismo que podemos condicionar, también podemos descondicionar y hacer que desaparezcan nuestros miedos aprendidos por condicionamiento clásico. De este modo, si presentamos el conejito y no damos el golpe, si volvemos a presentar el conejito y seguimos sin dar el golpe, y repetimos varias veces esta secuencia, llegará un momento en el que al presentar el conejito de peluche, el niño ya no llorará, y entonces podremos decir que se ha descondicionado. Por lo tanto, si rompemos la

asociación entre el estímulo incondicionado y el estímulo condicionado, la respuesta de miedo y ansiedad desaparecerá.

Y en esto precisamente consiste la desensibilización sistemática idea por Wolpe, en romper dicha asociación entre el estímulo condicionado y el incondicionado, hasta provocar la extinción de la respuesta de miedo o ansiedad.

Por ejemplo, imaginemos una persona que tiene miedo a los perros, bien porque de pequeño le mordió un perro, bien porque vio como a un amigo le mordía un perro, o porque leyó o vio algo donde los perros no salían bien parados. La estrategia a seguir para eliminar dicho miedo mediante la desensibilización sistemática sería, en primer lugar, que aprendiese una de las técnicas de relajación mostradas en los apartados anteriores. Una vez aprendida la técnica de relajación, se le diría que se imaginase que tiene un perro a 100 metros. Si la persona continúa relajada, se le dice que se imagine que se aproxima a 90 metros. Si continua relajada, debe imaginarse que se acerca a 80 metros, luego a 70, 60, 50 y así sucesivamente, hasta que la persona, en su imaginación, sea capaz de acercarse al perro acariciarlo y jugar con él.

Una vez que la persona controla esto en la imaginación, se pasa a la fase en vivo. Para ello, se le coloca un perro a unos 100 metros por ejemplo, si la persona continua relajada se aproxima a 90 metros, si continua relajada se aproxima a 80, luego 70, después 60, y así sucesivamente, hasta que la persona es capaz de tocar el perro, acariciarlo y jugar con él. Evidentemente, el tipo de perro también debe de ser progresivo, ya que si empezamos directamente con un doberman o un pitbull, mal asunto. Primero habría que empezar con un perro pequeñito, luego un perro un poco más grande y así sucesivamente.

Las reglas para realizar un programa de exposición a la ansiedad mediante el empleo de la desensibilización sistemática, serían, por tanto, las siguientes:

- En primer lugar, debes de hacer una lista de las situaciones que evitas y que te producen ansiedad.
- A continuación, debes ordénalas por el grado de ansiedad que te generan (de menor a mayor ansiedad).
- Empieza por la que te genere menor nivel de ansiedad.
- Repítela muchas veces hasta que logres manejarla sin dificultad.
- Pasa a la siguiente situación ansiógena de la lista.

Para ello, los pasos a seguir, serían los siguientes:

- Sentado o acostado cómodamente, con los ojos cerrados, debes empezar a relajarte.
- Cuando estés relajado debes presentarte mentalmente el primer estímulo que te cause menos ansiedad y visualizarlo durante 5-10 segundos procurando que sea lo más real posible.
- Debes prestar atención a cualquier sensación de tensión que se produzca al visualizar la escena generadora de ansiedad.

- Mantén la escena, haz una inspiración profunda, reten el aire, cuenta hasta tres y expúlsalo lentamente mientras vas repitiendo frases como estoy relajado, relax, calma, etc.
- Cuando notes que va disminuyendo el nivel de tensión experimentado, haz desaparecer la escena de tu imaginación e imagina algo que te produzca calma y serenidad.
- Vuelve a repetir los mismos pasos observando, sobre todo, como desciende el nivel de ansiedad experimentado.
- Cuando no experimentes ansiedad en dos presentaciones sucesivas puedes pasar a la siguiente escena generadora de ansiedad que tengas en tu lista.

¿Qué hacer ante un ataque de pánico?

A lo largo de todos estos años impartiendo cursos de relajación y crecimiento personal, muchos alumnos comentan que han tenido la desagradable experiencia de tener que pasar por un ataque de pánico, y que la simple idea de tener que volver a sufrir otro ataque de este estilo, les aterra de tal manera que muchas veces este miedo atroz desencadena su aparición. Yo personalmente, he tenido dos ataques de pánico y es algo que no se le deseo ni a mi peor enemigo, por lo terriblemente desagradable que es y por lo mal que se pasa. Y es que uno tiene la sensación de que está a punto de sufrir un ataque cardíaco, que la muerte está cada vez más próxima y que no puede hacer nada por controlar el fuerte estado de ansiedad en el que se encuentra. Por eso, quiero terminar este capítulo dando una serie de instrucciones que te serán muy útiles en caso de que alguna vez tengas que hacer frente a uno de estos desagradables ataques:

- Recuerda en primer lugar, que las sensaciones que estás experimentando no son más que una exageración de las reacciones corporales normales al estrés.
- Asume que es desagradable, pero tolerable y totalmente soportable.
- No debes aumentar el pánico con pensamientos atemorizantes y catastróficos sobre lo que está sucediendo.
- Límitate a observar lo que está sucediendo en tu cuerpo en ese instante, pero sin pensar lo que te puede pasar, ni tampoco temerlo.
- Adopta una actitud pasiva para que la ansiedad desaparezca. Acéptala y deja que permanezca ahí, no luches contra ella.
- Observa que cuando no añades pensamientos negativos (del tipo “voy a tener un infarto al corazón”, “esto es horrible”, “no puedo más”, “no puedo soportarlo”, etc.), la ansiedad comienza a disminuir progresivamente hasta que finalmente desaparece.
- Felicítate por tus logros y siéntete orgulloso por ellos.

Autofrases que uno puede decirse a sí mismo para afrontar un ataque de pánico:

- Antes del suceso: “preocuparme no cambia el problema ni lo soluciona”.

- Al comienzo del suceso: “tranquilo, puedo controlarlo”.
- Durante el suceso: “la ansiedad es algo totalmente natural, así que puedo controlarla.
- Después del suceso: “otra vez he sido capaz de controlar mi ansiedad”.

Yo me repito varias veces una frase que es “me siento tranquilo, me siento relajado, me siento calmado” y generalmente me suele dar bastante buen resultado.

Cuestiones a realizar

1. Practica las diversas técnicas de relajación y meditación planteadas en el capítulo y descubre, de esta manera, cual es la que mejor se adapta a ti y la que mejores resultados te proporciona.
2. Una vez que domines por lo menos una de las técnicas, realiza tu lista de situaciones estresantes según el modelo establecido por la desensibilización sistemática y realízala según las pautas establecidas.

CAPÍTULO 5: EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS. APRENDE A DOMINAR TUS PENSAMIENTOS Y A PONERLOS BAJO TU CONTROL

“No hay nada malo ni bueno en sí mismo, es nuestro pensamiento quien lo transforma” (Hamlet).

Desde la antigua Grecia y los tiempos del Imperio Romano, los filósofos de la época como Epicteto y Séneca, hasta los filósofos de corte oriental como Confucio, Lao Tsé y Buda, vinieron estableciendo que lo que vemos en la vida depende, sobre todo, de hacia donde decidimos mirar, y donde miramos depende, especialmente, de lo que esperamos ver. De este modo, la filosofía oriental a través de Buda y Confucio entre otros, estableció que si cambias tu actitud ante la vida, podrás cambiarte a ti mismo. De este modo, la filosofía budista establece que todo aquello que somos es el resultado de todo aquello que pensamos. Por lo tanto, si somos personas tristes, es porque tenemos pensamientos tristes, y por el contrario, si somos personas alegres, será en gran medida, porque poseemos pensamientos alegres. Por lo tanto, todos y cada uno de nosotros somos, principalmente, aquello que pensamos. Por ello, si queremos cambiar y mejorar nuestra vida, lo único que tenemos que hacer es cambiar nuestras lentes, es decir, cambiar el cristal a través del cual miramos y analizamos nuestra vida. Así que, para la filosofía budista y oriental, tal cual pensamos, así actuamos y sentimos.

De igual forma, tanto la filosofía griega como la romana, consideraban por su parte, que no son las cosas las que nos preocupan, sino la visión que tenemos de ellas, por lo que no debemos dejar que nuestros pensamientos consigan distraernos de las cosas realmente importantes, ya que nuestros pensamientos no son el problema, sino que el problema es lo que hacemos con dichos pensamientos. Por lo tanto, ambas filosofías y doctrinas, consideran que si cambiamos nuestra forma de pensar, cambiaremos nuestra forma de sentir y de actuar en la vida, ya que son nuestros pensamientos los que causan nuestras emociones y no son las situaciones las causantes de las mismas. No es el suspenso en un examen el que me hace sentirme mal, sino el como yo interpreto ese suspenso. Si yo pienso “esto es horrible, nunca podré aprobar esta asignatura, soy un auténtico fracasado, no sirvo para nada”, etc., evidentemente mi pensamiento me conducirá a un sentimiento próximo a la ansiedad, la angustia y la depresión. Si por el contrario pienso “bueno, no pasa nada, seguro que la próxima vez tengo un poco más de suerte, simplemente debo de estudiar un poco más y seguro que lo conseguiré”, nuestro pensamiento instaurará en nosotros un sentimiento de calma, tranquilidad y confianza. O imaginemos, por ejemplo, el caso de un chico al que su novia le deja. El chico puede interpretar esta situación con pensamientos del tipo: “esto es lo peor que me puede pasar en la vida, sin ella nunca podré ser feliz, ya nadie será capaz de quererme jamás, seré un ser desgraciado el resto de mi vida, mi existencia ya no tiene ningún tipo de sentido”, etc., de tal forma que nos será fácil entender si este chico cae en una profunda depresión de la que le cuesta trabajo levantar cabeza (si es que lo consigue, claro está). Si por el contrario, el chico piensa cosas del tipo: “vaya, me gustaría que esta chica siguiese conmigo, pero bueno, si ella ha tomado esta decisión debo respetarla, y aunque me siento triste por ello, seguro que poco a poco podré superarlo y rehacer mi vida con otra persona que me valore y aprecie más que esta chica; además me vendrá bien estar solo durante un tiempo, ya que desde que inicié esta relación, apenas he podido dedicarme tiempo para mí y esta es la ocasión ideal para hacerlo”. Evidentemente, en un caso como este, ni que decir tiene que no habrá atisbos de las más mínima depresión, ansiedad,

angustia o frustración (si acaso tristeza y añoranza, pero eso es totalmente normal cuando una relación se acaba y llega a su fin).

De hecho, la mayoría de las personas creen erróneamente, que sus emociones y sus sentimientos son reacciones espontáneas y reflejas ante las situaciones que les acontecen y que poco o nada pueden hacer por controlarlas, ya que piensan que el desencadenante está en el exterior de la persona. Pero no son conscientes, de que es la interpretación que hacen de dichos sucesos y no el suceso en sí, lo que produce las emociones y los sentimientos que experimentan. De hecho, muy pocas veces somos conscientes del diálogo interno y altamente destructivo y perjudicial que mantenemos con nosotros mismos, y no nos damos cuenta del poder que tiene dicho diálogo para provocarnos emociones negativas intensas y dolorosas.

Por ejemplo, si consideramos que la gente es mala por naturaleza, interpretaremos el mundo a través de este filtro mental e iremos buscando evidencias que apoyen esta creencia, ya que son nuestras creencias las que determinan y condicionan las alternativas que decidimos escoger y el camino que queremos seguir. Por lo tanto, nuestra vida suele ser un reflejo de nuestros pensamientos, ya que somos nosotros, con nuestros pensamientos, quienes creamos nuestra realidad en cada instante de nuestra vida. De este modo, durante años y años, nuestros pensamientos y frases negativas se han ido grabando en nuestra mente construyendo, de esta manera, una coraza de pesimismo y preocupación constante, y traduciendo nuestra vida en una imagen distorsionada e irreal de nosotros mismos, basada en ese diálogo interior que rara vez tiene fundamento y se ajusta a la realidad, pero que incomprensiblemente, nos lleva a creer todo aquello que pensamos.

De forma errónea y equívoca, solemos creer que nuestra ansiedad, nuestra depresión y nuestra preocupación, provienen de fuera y rechazamos, de este modo, nuestra responsabilidad de que realmente esta ansiedad, depresión y/o preocupación que sentimos y experimentamos, proviene de nosotros mismos, de cómo nuestra mente interpreta, juzga y cataloga los acontecimientos que nos suceden y nos acontecen.

Tradicionalmente, se nos ha venido educando para creer que no podemos controlar nuestras emociones, que somos víctimas de ellas y que son más poderosas que nosotros, pero raramente caemos en la cuenta y somos totalmente conscientes de que tenemos la capacidad de experimentar las emociones que nosotros queremos experimentar en cada instante de nuestra vida y que podemos ponerlas bajo nuestro control y a nuestro servicio en función de los pensamientos que libremente queramos escoger, y en función de cómo interpretemos y juzguemos los acontecimientos y sucesos que nos ocurren y nos acontecen. Evidentemente, vamos a tener que trabajar duro para cambiar nuestros hábitos de pensamientos negativos, distorsionados y destructivos que hemos venido desarrollando y asimilando a lo largo de todos estos años, porque no es sencillo cambiar estos hábitos de pensamiento una vez que nos hemos acostumbrado, acomodado y adaptado a ellos. Pero depende únicamente de nosotros, el modificar dicho patrón de pensamientos anómalos y dañinos por un patrón de pensamientos más constructivos y positivos que nos hagan sentir bien con nosotros mismos y que nos permitan disfrutar de la vida de una forma más rica, plena, satisfactoria y gratificante.

Bien, como ya habrás visto, se parte de la base de que tu pensamiento determina tu realidad, en lugar de que sea tu realidad la que determina tu pensamiento. A este respecto, podemos afirmar que la perturbación emocional no es creada por las situaciones que nos acontecen en mayor grado, sino por las interpretaciones y evaluaciones que hacemos de ellas, por lo que es importante cambiar la forma que tenemos de pensar, catalogar, juzgar e interpretar nuestro ambiente y nuestras

circunstancias, así como las creencias que desarrollamos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo en general.

Con todo lo dicho hasta ahora, es fácil entender que el camino que nos lleva a la ansiedad y a la depresión, generalmente empieza por la aparición de un estímulo que es interpretado de forma negativa por nuestra mente, y es esta interpretación la que nos produce una activación a nivel fisiológico que nos conduce a un estado emocional y físico de ansiedad y/o depresión. Por lo tanto, la emoción depende del pensamiento, y no tanto de la situación en sí, por lo que si aprendemos a controlar y dominar nuestros pensamientos, aprenderemos a dominar y controlar nuestras emociones y nuestras respuestas fisiológicas, ya que en la mayor parte de los casos la ansiedad, la preocupación y la depresión, se forman a partir de las afirmaciones negativas que nos decimos a nosotros mismos, pues cada emoción dolorosa está provocada por un pensamiento negativo particular.

La teoría cognitiva de Ellis

Basándose en los filósofos griegos, romanos y orientales antes mencionados, así como en la filosofía budista, Albert Ellis desarrolló una importante teoría psicológica que establecía que la hipertensión emocional surge cuando la persona considera que:

- Su vida y su confort están amenazados.
- Que no debe sentir incomodidad y que debe sentir siempre tranquilidad y bienestar.
- Que es horrible y catastrófico el no conseguir lo que supuestamente debe tener

“Nuestra vida es la obra de nuestros pensamientos” (Marco Aurelio).

La teoría cognitiva, hace responsable a la persona de su forma de pensar, de sentir y de comportarse, y no a su pasado, las circunstancias o las personas que le rodean. Se rechaza la asunción de que la persona está condenada a pensar, sentir y actuar de una determinada manera, sin que tenga ningún control sobre ello, ni esperanzas de modificarlo ni cambiarlo. Cuando decimos “el/ella me pone de los nervios”, estamos echando la culpa de nuestro sentimiento a la otra persona, declinando toda responsabilidad personal sobre el control que podemos ejercer sobre el mismo. Ahora bien, somos nosotros los que nos ponemos nerviosos a nosotros mismos como consecuencia de la interpretación que hacemos de la conducta de la otra persona como amenazante, ofensiva, irritante, etc. La otra persona se comporta de una determinada manera que me puede gustar más o menos, parecer más o menos justa, pero soy yo quien decide como reaccionar ante dicho comportamiento, ya que también puedo ignorarlo, pensar que tiene derecho a expresar su propia opinión aunque no coincida con la mía, etc. Por lo tanto, es importante que asumas que no son las personas ni las situaciones, las que te crean y generan la mayor parte de tus sentimientos desagradables, sino que eres tú mismo el que los genera y los mantiene, ya que nadie te hace sentir triste, enfadado o irritado. Eres tú el que decide sentirse triste, enfadado o irritado en función de los pensamientos que decides libremente elegir y escoger.

Así que para la teoría cognitiva, somos las personas las que creamos y eliminamos nuestras perturbaciones emocionales en función de lo que nos decimos a nosotros mismos y de cómo analizamos e interpretamos las situaciones. Por eso es importante y fundamental, que asumamos y entendamos que son nuestras ideas y nuestras

creencias, las que ejercen el papel principal en la aparición y mantenimiento de nuestros problemas físicos, emocionales y conductuales.

A este respecto, Ellis estableció que las características principales de los pensamientos irracionales es que son absolutistas, dogmáticos, nos producen emociones perturbadoras y nos impiden conseguir y realizar nuestros objetivos. Asimismo, consideró que las tres condiciones derivadas del pensamiento absolutista y rígido de “los tengo que” y “los debo de”, se pueden describir de la siguiente forma:

- Tremendismo: tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento (“Esto no debería ser tal como es”).
- Baja tolerancia a la frustración (“No puedo soportarlo”). Es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación y a calificarla como insufrible, ya que la persona considera que no puede experimentar ninguna felicidad si esa situación se presenta o amenaza con presentarse en su vida.
- Condenación: es la tendencia a evaluar como mala la esencia humana, la valía de uno mismo y/o de los demás, Esta conducta también puede aplicarse al mundo o a la vida en general, cuando no nos proporciona lo que uno cree que merece de manera incuestionable y por encima de cualquier cosa.

Entre las palabras empleadas por el pensamiento absolutista y dogmático se encuentran entre otras las siguientes: siempre, nunca, todo, nada, solo, todo el mundo, o esto o aquello, imposible, no se puede, es horrible, no lo puedo soportar, es terrible, etc.

Del pensamiento rígido y absolutista pueden derivarse también otro tipo de distorsiones cognitivas entre las que se encuentran las siguientes:

- Pensamiento polarizado: tendencia a ver las cosas como buenas o malas sin considerar la posibilidad del término medio (“o tengo éxito, o entonces es que soy un fracasado”).
- Sobregeneralización: a partir de un hecho aislado se llega a una conclusión general. Se caracteriza por el empleo de palabras como siempre, nunca, nadie, todos, etc. (“si fallé esta vez, fallaré el resto de las veces”).
- Interpretación del pensamiento: supone la tendencia a intentar leer las mentes de los demás y a sacar nuestras propias conclusiones sobre lo que están pensando los demás (“seguro que piensan que soy un estúpido”).
- Visión catastrófica: la persona siempre espera lo peor en cualquier situación. Es frecuente el uso del ¿y si....? (“¿y si mi novia me deja?”, “¿y si me echan del trabajo?”, etc.)
- Personalización: aquí la persona se compara constantemente con los demás y piensa que todo lo que la gente dice o hace está relacionada de algún modo con ella (“se están riendo de esa manera porque no les gusta la ropa que llevo hoy”).
- Falacias de control: existen dos versiones. La primera se produce cuando la persona se ve a sí misma como impotente y externamente controlada (son los demás los responsables de su dolor, su sufrimiento y su fracaso). La segunda se produce cuando la persona se cree responsable de todo lo que acontece a

su alrededor, cargando el mundo sobre sus hombros, ya que ella es la responsable del sufrimiento y la felicidad de las personas que le rodean.

- Falacia de justicia: se expresa en frases del tipo como “si me quisiera realmente haría esto por mí”. La persona aplica su sentido de lo que considera justo o injusto a sus relaciones con los demás, sin tener en cuenta la perspectiva particular y la forma de ver el mundo de cada persona.
- Culpabilidad: o bien la persona se culpa a sí misma del sufrimiento y los problemas de los demás, o bien culpa a los demás de sus problemas y de su sufrimiento.
- Debería: hace referencia a que la persona posee una serie de normas rígidas sobre como debe comportarse ella y las personas que le rodean (“debería de ser más paciente y cada vez que no lo consigo me comporto como un miserable”).
- Razonamiento emocional: es la tendencia a pensar que las cosas negativas que siente sobre uno mismo y sobre los demás deben ser verdaderas y, por lo tanto, no se cuestiona su autenticidad y realismo (“si me siento como un fracasado, es porque soy un fracasado”).
- Falacia del cambio: es la suposición de que las personas deben de cambiar su conducta para que se adapten a nuestra forma de ser y de pensar, asumiendo que nuestra felicidad depende de cómo se comporten los demás con nosotros (“si mi marido no fuese tan irónico, yo no sufriría tanto”).
- Etiquetas globales: hace referencia al hecho de que la persona generaliza una o dos cualidades negativas de él mismo o de los demás (“no hice el trabajo a tiempo, así que soy un auténtico irresponsable”).
- Tener razón: la persona está inmersa en un proceso continuo de demostrar que lo que hace y piensa es lo correcto y que nunca se equivoca.
- Falacia de la recompensa divina: la persona espera que tarde o temprano, recibirá una gratificación por todo su esfuerzo y sacrificio.

Las principales características de estos pensamientos automáticos e irracionales, es que no se cuestionan y se toman por verdaderos, son espontáneos (entran de golpe), se expresan en términos de “habría de”, “tendría que” o “debería de”, y tienden a dramatizar (predicen catástrofes y ven peligros en todas partes imaginando y anticipando siempre lo peor).

La teoría cognitiva de Ellis, asume que la gente controla, en gran medida, su destino al creer y actuar según los valores y creencias que tiene. Las personas no reaccionamos sin más antes las situaciones que nos acontecen, sino que somos nosotros quienes creamos nuestras propias reacciones emocionales o conductuales en función del modo en que valoramos, interpretamos y analizamos los sucesos que nos ocurren. Por ello, las personas empezamos a asumir un mayor control sobre nuestros pensamientos y emociones, una vez que aceptamos y comprendemos que las situaciones externas pueden influir sólo en parte en los sentimientos que experimentamos, pero que no son los responsables últimos de éstos, sino que dependen fundamentalmente de lo que pensamos y de cómo interpretamos estas situaciones.

Por eso, es fundamental aprender a hablarnos a nosotros mismos de una forma más racional, objetiva y positiva, ya que las cosas que nos decimos crean nuestras emociones e influyen en nuestra conducta y en nuestro estado de ánimo. Pensamientos optimistas y positivos suelen producir estados de ánimo agradables, mientras que el autodiálogo negativo y los pensamientos pesimistas, suelen producir estados de ánimo de desesperanza, ansiedad, depresión y frustración.

Así que no es verdad, que toda la responsabilidad de nuestras alteraciones emocionales se deba exclusivamente al padecimiento de experiencias adversas y desagradables que tuvimos que sufrir y padecer en el pasado. No fue la experiencia lo que nos dejó marcados y nos hizo daño, sino que fue la interpretación que nosotros hicimos de ella y la manera en que reaccionamos ante ella, la que nos causó el dolor y el sufrimiento que padecemos. Por lo tanto, el enemigo al que tenemos que combatir y controlar no está fuera de nosotros, sino que está en nuestro interior.

A este respecto, Ellis y Dryden, establecen que las personas deben de ser conscientes, de que son ellas las que crean en gran medida sus perturbaciones psicológicas y emocionales, y aunque las condiciones ambientales y las circunstancias puedan contribuir a sus problemas, tienen una consideración secundaria en la génesis de dichas perturbaciones y, por consiguiente, en el proceso de cambio y transformación personal. Del mismo, todos nosotros debemos reconocer que poseemos la capacidad de modificar dichas perturbaciones, comprendiendo y asumiendo que éstas provienen de nuestras creencias absolutistas, dogmáticas e irracionales. Por lo tanto, la aparición de emociones negativas e inapropiadas, es consecuencia de una serie de ideas irracionales que se mantienen de forma dogmática y absoluta manifestándose en forma de obligación o exigencia (tengo que, debo de, debería de, no debo de, etc.).

Ellis establece que estas ideas irracionales quedan englobadas en las siguientes afirmaciones:

- Tengo que actuar siempre bien y tengo que ganar siempre la aprobación de todo el mundo por mi forma de actuar.
- La gente siempre debe actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo.
- Las condiciones de mi vida siempre deben ser buenas y fáciles para que pueda conseguir prácticamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad.
- No puedo sentir ansiedad, es horrible y debo impedirla como sea.
- Mi vida debe estar libre de todo sufrimiento y preocupación.
- Debo de tener una existencia plácida y tranquila en todo momento.

El hecho de realizar demandas absolutas sobre sí mismo, los otros y el mundo, genera en la persona un estado de fuerte tensión física y emocional, que suele traducirse en perturbaciones emocionales como la depresión y la ansiedad.

De este modo, Ellis establece cuatro formas principales de pensamientos irracionales:

- Pensar que alguien o algo debería, sería necesario o tendría que ser distinto de lo que es.

- Calificar de horrible, terrible u horrorosa una determinada situación.
- Pensar que no es posible sufrir, soportar o tolerar una persona o situación determinada y afirmar que no debería haber sucedido de la manera en que ocurrió.
- Si alguien o uno mismo comete un error, debe ser considerado como un canalla y una persona despreciable.

Nuestros pensamientos son la base de nuestra vida

Así que una vez expuesto todo esto, considero que ya ha quedado suficientemente claro, que son nuestros pensamientos los que crean nuestras emociones y los que determinan nuestras conductas. Así que cada sentimiento desagradable y doloroso que experimentamos, es el resultado de un pensamiento negativo, por lo tanto, cada vez que nos sintamos deprimidos debemos de identificar el pensamiento o los pensamientos negativos que tuvimos antes de experimentar dicho estado depresivo, así como los pensamientos negativos que tuvimos mientras duró dicho estado. Así pues, sólo si calmamos nuestra mente y aplacamos nuestros pensamientos, obtendremos bienestar, pues nuestra mente puede crear paz y calma, y también puede crear angustia e intranquilidad. Cuando nuestros pensamientos nos exigen que las cosas deberían de ser de esta o aquella manera o que dichas situaciones no deberían haber ocurrido o tenido lugar, es cuando comenzamos a sembrar y allanar el terreno para que la ansiedad germine, crezca y se instale en nuestras vidas, ya que no es nuestro pasado el que ha ido determinando y confeccionando nuestra forma de ser, sino que ha sido nuestra forma de interpretar y reaccionar ante dichos acontecimientos del pasado lo que ha determinado nuestro carácter y el como han incidido en nosotros las emociones negativas como la ansiedad, la depresión y la preocupación permanente, inútil y continua.

Recuerdo que hace años tuve una alumna, que cuando su marido le decía algo de ella que no le gustaba, ella automáticamente empezaba a desarrollar un lenguaje interno altamente negativo y perjudicial en el que interpretaba esa crítica como que su marido ya no la quería, que no estaba enamorado de ella, que no era feliz a su lado, que ella no hacía nada bien, etc. Esto le producía ataques de llanto y le hacía sentirse triste, desgraciada e infravalorada. A lo mejor el marido simplemente le había dicho algo como “esta noche me voy a acostar temprano ya que estoy muy cansado”. Este simple e inocente comentario por parte del marido, desataba en ella todo un arsenal de pensamientos negativos del tipo “se acuesta porque no quiere estar conmigo”, “se aburre cuando estamos juntos”, “ya no le hago feliz”, etc. Como resultado de estos pensamientos, es fácil imaginar el estado de tristeza, amargura y depresión en el que esta chica se sumergía. Pero no era lo que su marido decía lo que había hecho que se sintiese de esa manera, sino el como ella interpretaba el hecho de que su marido se fuese a la cama y el diálogo tremendamente negativo y destructivo que ella comenzaba a partir de este hecho. Es por ello, que la mayor parte del sufrimiento que padecemos es innecesario, ya que es creado por nosotros mismos a partir de nuestras interpretaciones de la realidad y del diálogo interno que mantenemos con nosotros mismo que, para desgracia nuestra, la mayoría de las veces suele ser altamente negativo y destructivo.

Estrategias para modificar nuestros pensamientos

Por lo tanto, con este capítulo se persigue que seas consciente de los pensamientos, sentimientos e imágenes que te generan ansiedad, depresión y preocupación. Algunos ejemplos de pensamientos negativos causantes de ansiedad, preocupación y

depresión, son del tipo “no soy tan bueno como los demás”, “todo es inútil y nada merece la pena”, “en el pasado sólo he cometido errores y soy un auténtico fracasado”, “el futuro es problemático”, “todo lo que hago me sale mal”, “la vida no tiene sentido”, “mis pensamientos y sentimientos me abruman y escapan a mi control”, “no puedo más”, “no puedo controlarlo”, “no puedo soportarlo”, etc. Por ello, hay que sustituir la palabra “siempre” por “con frecuencia” o “a veces”; “nunca” por “pocas veces”; “debo” por “quiero”; “necesito” por “me gustaría”; “no puedo” por “me es difícil” o “me cuesta trabajo”. También es importante, aprender a emplear términos como me gustaría, preferiría, no me gustaría, desearía, etc., ya que muchos casos de ansiedad patológica y de depresión, comienzan cuando la persona comienza a decirse palabras como debo o debería, no debo o no debería, y no puedo o no pude. Para eliminar las distorsiones, es necesario que en lugar de obsesionarte con el problema, focalices la atención en como puedes afrontarlo y resolverlo. Para ello, debes eliminar de tu vocabulario frases del tipo “no puedo más”, y sustituirlas por frases como “puedo enfrentarlo y soportarlo”.

De mismo modo, la mayor parte de los casos de ansiedad, depresión y preocupación comienzan con los “¿y si...?": “¿y si me pongo enfermo?”, “¿y si pierdo el trabajo?”, “¿y si suspendo el examen?”, “¿y si me deja mi novio/a”?, etc. De hecho una estrategia muy útil establecida por Lazarus para hacer frente a estos destructivos “¿y si...?”, sería cambiarlos por “¿y que si...?”, ya que muchas alteraciones emocionales, son el reflejo de tomarse la vida demasiado en serio, por lo que conviene tomarse las cosas con más calma y no dramatizar tanto ante las diversas situaciones que nos acontecen en nuestra vida.

Por lo tanto, el primer paso para conseguir el control de las emociones desagradables, es identificar y ser conscientes de estos pensamientos automáticos, negativos e irracionales que siempre preceden a nuestras emociones dolorosas, ya que al ser consciente de tus pensamientos perturbadores, podrás controlar y eliminar tus perturbaciones emocionales al ejercer un mayor control sobre tus procesos de pensamiento y de diálogo interno. Para ello, hay que hacer un esfuerzo por recordar aquellos pensamientos que se tuvieron justo antes de experimentar la emoción desagradable, así como aquellos pensamientos que mantuvieron dicha emoción. De este modo, hay que realizar una serie de preguntas para que seamos conscientes de nuestros pensamientos automáticos. Esta preguntas podrían ser del tipo: ¿qué te estás diciendo a ti mismo?, ¿qué te dijiste a ti mismo cuando sucedió tal cosa?, ¿qué estaba pasando por tu cabeza?, ¿de qué te preocupabas? Explora y analiza todos los “debería de” y los “tengo que”, que te causan ansiedad, malestar y preocupación. Analiza todas tus falsas creencias del tipo “debo gustarle a todas las personas que considero importantes y sería desastroso si no fuese así”, y tus pensamientos rígidos, absolutistas y dogmáticos del tipo “no puedo fallar y debo rendir siempre al 100%”, “no debo sentir ansiedad y debo tratar de combatirla y eliminarla a toda costa”, etc.

Una buena estrategia para ello, consiste en llevar un diario de pensamientos, en el que registres las siguientes cuestiones: la hora, la emoción que se produjo, la situación en la que te hallabas, los pensamientos automáticos que se produjeron, el tanto por ciento de creencia que le dabas a esos pensamientos en ese momento, y el tanto por ciento de creencia que le dabas al llegar la hora de acostarte.

Por ejemplo:

Hora: 10'15

Emoción: Rabia, frustración, ansiedad

Situación: Al llegar a la universidad me doy cuenta que me he dejado en casa un video importante que pensaba poner en clase.

Pensamientos automáticos: siempre igual, es que soy un auténtico desastre, vaya churro de clase que me va a salir ahora sin el video, es que no tengo remedio, a ver que hago yo ahora en clase.

% Verdadero en ese momento: 80 %

% Verdadero al acostarme: 20%

Debes de usar este diario de pensamientos por lo menos durante una semana para que seas consciente de cuales son tus pensamientos negativos y destructivos, y de cómo son ellos los que crean y mantienen tus emociones dolorosas, ya que de este modo, te darás cuenta de cómo son tus pensamientos los responsables de tus sentimientos.

También es útil para identificar los pensamientos negativos y perturbadores, realizar la tarea de las tres columnas: A-B-C. En la columna A se describe la situación, en la columna B se describen los pensamientos y en la columna C se describe la emoción.

A	B	C
No quedan entradas en el cine después de llevar más de una hora haciendo cola.	¿Por qué siempre me tiene que pasar a mí? Vaya mala suerte la mía. Toda la tarde perdida para esto. Estoy hasta las narices de que siempre me suceda lo mismo.	Rabia

Una vez hecho esto, debemos eliminar nuestros viejos hábitos de pensamientos perturbadores y anómalos, adquiriendo el hábito de pensar de una forma más positiva. Para ello, una buena estrategia puede ser el realizarnos las siguientes preguntas : ¿me ayuda a conseguir algo positivo el pensar de esta manera?, ¿me hace sentir mejor?, ¿pensar de esta manera hace que el problema se solucione?, ¿me hace sentir mal y experimentar emociones y sentimientos desagradables?, ¿hace que la situación empeore o mejore?, ¿esta forma de pensar es objetiva?, ¿me ayuda esta forma de pensar a sentirme mejor y conseguir mis objetivos?, ¿me ayuda esta forma de pensar a solucionar mis problemas?

Así pues, si eres tú quien crea tus perturbaciones emocionales, también posees entonces la facultad de eliminarlas, cambiando para ello tus creencias irracionales. Para ello, debemos aprender a refutar y cambiar nuestros pensamientos anómalos e irracionales, por otros más positivos y racionales. Por eso, a las columnas mencionadas anteriormente (ABC), hay que añadir otras dos columnas más, una a la que denominaremos D, en la que se debe refutar o rebatir la creencia irracional, y otra llamada E, en la que debemos poner creencias más racionales, adaptativas y positivas para nosotros. Por ejemplo:

A (situación): Me retraso a la hora de entregar un trabajo.

B (creencias irracionales): Es intolerable que sea tan informal. Debo cumplir firmemente con los plazos establecidos. Esto es imperdonable. Debo ser el mejor y trabajando de esta manera nunca lo voy a conseguir.

C (emoción): Rabia, frustración, cólera.

D (refutación): ¿Por qué debo ser perfecto? Cualquiera puede tener un pequeño retraso y no se hunde el mundo por ello. Realmente ¿quién me obliga a ser el mejor?

E (creencias racionales): Preferiría hacer las cosas bien pero nadie me obliga a ello. Puedo vivir bien sin tener que ser el mejor en todo lo que hago.

Mc Kay, propone una variante de este método, y para ello plantea la siguiente hoja de trabajo:

- Nombre de la emoción.
- Descripción de la situación o del suceso: debes escribir una descripción detallada de la situación que te causó perturbación, así como de los pensamientos que tuviste durante dicha situación.
- Lee lo que has escrito e identifica las distorsiones empleadas (filtraje, sobregeneralización, etc.)
- Haz tres columnas. En la columna A escribe la distorsión identificada, en la columna B la frase que incluía dicha distorsión y en la C vuelve a escribir la frase pero sin la distorsión

Questiones a realizar

1. Realiza un registro de tus pensamientos mediante la técnica del A–B–C durante una semana, de tal forma que veas la relación entre dichos pensamientos y las emociones derivadas de ellos. Cada vez que sientas una emoción negativa o desagradable, detente y analiza que es lo que te estabas diciendo antes de que dicha emoción apareciera y mientras dicha emoción permanecía. Posteriormente realiza los pasos D y E y comprueba que emociones se producen entonces.

2. ¿Cuál o cuales de las distorsiones cognitivas que hemos visto aparecen con más frecuencia en tus pensamientos (sobregeneralización, visión catastrófica, etc.)?

3. ¿Cuáles son los principales pensamientos irracionales que inundan tu cabeza?

4. ¿Pensar de esta manera te hace feliz? ¿Te ayuda a conseguir algo positivo el pensar de esta manera? ¿Te hace sentirte mejor? ¿Hace que el problema se solucione? ¿Te hace sentir mal y experimentar emociones y sentimientos desagradables? ¿Hace que la situación empeore o mejore?, ¿Esta forma de pensar es objetiva? ¿Te ayuda esta forma de pensar a sentirte mejor y conseguir tus objetivos? ¿Te ayuda esta forma de pensar a solucionar tus problemas?

5. ¿Cuáles son tus “debería de”, “tengo que”, “no debería de”, “¿y si...?”.

6. Cambia los “debería de”, “tengo que”, “no debería de”, “¿y si...?”, “siempre”, “nunca”, etc., por “me gustaría”, “preferiría”, “a veces”, “a menudo”, “¿y que si...?”.

Nota: No es necesario que te dediques a refutar o rebatir tus pensamientos negativos y perturbadores, si conseguiste, tal y como se expone en los capítulos 1 y 2 , ser capaz de observar estos pensamientos como lo que son, simples pensamientos que no tienen la capacidad de herirte o dañarte a menos que dejes que lo hagan. Si has logrado alcanzar y desarrollar la capacidad de ser capaz de observar tus

pensamientos como un simple observador, y de este modo, no dejarte dañar por ellos, entonces simplemente con asumir y darte cuenta de que son tus pensamientos los que causan tus emociones será suficiente.

CAPÍTULO 6: TÉCNICAS PARA HACER FRENTE Y SUPERAR LA DEPRESIÓN

“No te entregues a la tristeza y no te abandones a cavilaciones. La vida del hombre es el gozo de su corazón y su alegría alarga los días. Recréate el ánimo, alegra el corazón y echa de ti la tristeza, porque la tristeza ha perdido a muchos y no hay en ella utilidad” (Eclesiástico 30, 21-22-23).

La depresión, puede considerarse como una alteración del estado de ánimo que nos hace ver e interpretar los sucesos de la vida de una forma pesimista y desesperanzada. Conlleva, asimismo, una pérdida de placer al dejar de realizar actividades que antes podían considerarse como gratificantes, una sensación permanente de fatiga y de cansancio, una apatía o falta de interés en realizar actividades cotidianas, problemas con la alimentación (aumento o disminución significativa de los hábitos alimenticios), alteración del sueño, preocupación permanente y excesiva, sensación de inseguridad y de falta de control, crisis de llanto y angustia sin motivo aparente, disminución del interés en tener relaciones sociales y descenso en el deseo sexual. La persona deprimida, no muestra interés por las cosas que le rodean y tampoco muestra interés en realizar actividades placenteras. Es como si su capacidad para experimentar placer y disfrutar de las cosas cotidianas se le hubiera extirpado y aniquilado.

Cuando la persona se encuentra deprimida, suele considerarse a sí mismo como un fracasado, un perdedor, una persona humillada, frustrada y rechazada. La visión negativa que tiene de sí mismo, le lleva a considerarse como una persona inútil, despreciable e indeseable, rechazándose a sí mismo y pensando, al mismo tiempo, que todo el mundo le rechaza y le desprecia. Tiene asimismo, una visión negativa y catastrófica respecto a lo que el futuro le depara, y considera que sus problemas y angustias se perpetuarán a lo largo del tiempo e incluso que aumentarán en intensidad y gravedad. Suelen recalcar y maximizar los acontecimientos negativos de su vida, al tiempo que pasan por alto e ignoran sus experiencias positivas y agradables.

A este respecto, Beck estableció un modelo para explicar la aparición y mantenimiento de la depresión al que llamó la triada cognitiva. Esta triada cognitiva hace referencia a actitudes y creencias que llevan a la persona a percibir el mundo, el futuro y a sí misma de una forma negativa. La visión negativa de sí misma, hace que la persona se perciba como inadecuada, incompetente y desgraciada. La visión negativa del mundo, lleva a la persona a percibir las demandas del medio como excesivas o llenas de obstáculos insuperables y a considerar, por tanto, que el mundo carece de interés, gratificaciones y alegrías. La visión negativa del futuro, hace que la persona asuma que los aspectos negativos que experimenta no podrán mejorarse, o que incluso aumentarán, haciéndole más daño y añadiendo más sufrimiento en su vida, por lo que la persona entra en un estado de desesperanza continua y permanente.

Cuando una persona cae en la depresión, siente que su vida se halla sumergida en el sufrimiento, que su estado de ánimo se encuentra bajo mínimos, que los acontecimientos le superan y que el dolor es inseparable de su existencia. La persona deprimida se niega a asumir su vida y a experimentar el desafío constante a la que ésta nos somete. La depresión es, para la persona que la padece, una experiencia aterradora que la convierte en una persona aislada y sin confianza en sí misma. Cuando una persona se deprime, le invade un abatimiento permanente y persistente y una pérdida general de interés y disfrute por las cosas y actividades que antes le resultaban agradables. La persona deprimida, se caracteriza por permanecer en un

estado continuo e intenso de culpa, al asumir la responsabilidad personal de todos sus fracasos, al tiempo que no se otorga ningún mérito sobre sus éxitos.

Las personas deprimidas, suelen tener pensamientos sombríos e invasores que se caracterizan por ser repetitivos apareciendo en su mente una y otra vez casi sin descanso, reforzando y agravando el estado de ánimo deprimido de la persona que los padece. Las personas deprimidas se caracterizan, asimismo, por la inactividad y el aislamiento social, ya que tienden a reducir sus salidas y encuentros sociales, por lo que tienen menos oportunidades de experimentar experiencias positivas y gratificantes.

Desafortunadamente, o afortunadamente, nunca se sabe, ya que de todo se aprende en la vida, al poco de cumplir los 20 años, caí en una profunda y terrible depresión. Me sentía triste y abatido sin razón aparente, me encontraba falto de energía y de ilusión, no había nada que me apeteciese hacer y el más mínimo esfuerzo me parecía imposible de realizar. No quería hacer nada en todo el día, sólo estar tumbado en el sillón y esperar a que los días fuesen pasando unos tras otros. Huía tanto de mi vida y de mi existencia, que encontré refugio en la televisión y más concretamente en los programas de corazón, o cotilleo, como vulgarmente se les llama, en la que gente sin oficio ni beneficio se dedica a vender su vida y a contarnos con quienes se acuestan y con quienes se levantan. Me aficioné de tal manera, o mejor dicho, me enganché de tal manera a estos programas, que mientras me dedicaba a verlos estaba renunciando a lo más valioso de mi vida, mi tiempo, que era desperdiciado interesándome en la vida de personas que ni me iban ni me venían, ni me aportaban ningún beneficio o satisfacción. La televisión se convirtió en un refugio en el que encontraba una tranquilidad y un alivio momentáneo, algo con lo que entretenerme y que me permitía evadirme y no pensar sobre lo absurdo de la existencia que estaba llevando, sin darme cuenta que mientras me sumergía en la vida de aquellos personajes, me estaba olvidando de vivir y de disfrutar y estaba renunciando a vivir mi propia vida. Ahora, vuelvo la vista atrás y me resulta paradójico aquel comportamiento, ya que mientras más me negaba a vivir mi vida, más me interesaba por la vida de estas personas que aparecían en televisión. A veces no me puedo creer que haya sido tan estúpido, ¿acaso mi vida no es lo más importante, valioso e interesante que tengo? Afortunadamente, hoy día, mi vida es lo que más me importa y lo que más estimo. Valoro y aprecio cada segundo de mi tiempo, considero que es un bien tan preciado, a la vez que limitado, que no se me pasa por la cabeza malgastarlo tumbado en un sofá enfrente de un televisor, mientras la vida me está esperando ahí fuera para vivirla y disfrutarla. He pasado tanto tiempo muerto, que ahora sólo quiero vivir, sin lamentarme y sin quejarme, tan sólo tratando de aprovechar y disfrutar cada experiencia que la vida me proporciona. Cada día me felicito a mi mismo por vivir, por haber disfrutado ese día, por haber experimentado las penas y las alegrías que me ha proporcionado. Me felicito por haber vivido plenamente, por haber vivido lo bueno y por haber vivido lo malo, por las sonrisas compartidas y por las lágrimas derramadas.

En un periódico de difusión gratuita de Almería, me encontré la siguiente historia escrita anónimamente por alguien y que me pareció bastante interesante y de la que creo que todos podemos aprender una importante lección sobre como debe de ser vivida la vida y sobre lo absurdo de gran parte de nuestros comportamientos:

Un amigo abrió el cajón de la cómoda de su esposa y levantó un paquete envuelto en un papel de seda. “Esto”, dijo, “no es un simple paquete, es lencería”. Tiró el papel que lo envolvía y observó la exquisita seda y el encaje. “Ella compró esto la primera vez que fuimos a Nueva York, hace nueve años. Nunca lo usó. Lo estaba guardando para una ocasión especial. Bueno...creo que esta es la ocasión”. Se acercó a la cama y colocó la prenda junto con las demás ropas que iba a llevar a la funeraria. Su esposa

acababa de morir. Volviéndose hacia mí, me dijo: “No guardes nada para una ocasión especial, cada día que vives es una ocasión especial”. Todavía estoy pensando en esas palabras que ya han cambiado mi vida. Ahora estoy leyendo más y limpiando menos. Me siento en la terraza y admiro la vista sin fijarme en las malas hierbas del jardín. Paso más tiempo con mi familia y amigos y menos en el trabajo. He comprendido que la vida debe ser un patrón de experiencias por disfrutar, no por sobrevivir. Ya no guardo nada. Uso mis copas de cristal todos los días. Me pongo mi abrigo nuevo para ir al supermercado, si así lo decido y me da la gana. Ya no guardo mi mejor perfume para las fiestas especiales, lo uso cada vez que me apetece hacerlo. Las frases “algún día” y “uno de estos días”, están desapareciendo de mi vocabulario. Si vale la pena verlo, hacerlo o escucharlo, quiero verlo, hacerlo o escucharlo ahora. No estoy seguro de lo que habría hecho la esposa de mi amigo si hubiera sabido que no estaría aquí para el mañana que tomamos tan a la ligera. Creo que hubiera llamado a sus familiares y amigos cercanos. A lo mejor, hubiera llamado a algunos antiguos amigos para disculparse y hacer las paces por posibles enojos del pasado. Me gusta pensar que hubiera ido a comer comida china, su favorita. Son esas cosas dejadas sin hacer, las que me harían enojar si supiera que mis horas llegan a su fin. Enojado porque dejé de ver a buenos amigos con quienes me iba a poner en contacto “algún día”. Enojado porque no escribí ciertas cartas que pensaba escribir “uno de estos días”. Enojado y triste porque no le dije a mis hermanos y a mis hijos con suficiente frecuencia, cuanto los amo. Ahora trato de no retardar, detener o guardar nada que agregara risa y alegría a nuestras vidas. Y cada mañana me digo a mi mismo que éste día es especial, cada hora, cada minuto....es especial.

Lamentablemente, hay muchísimas personas que dedican toda su vida a alimentar y adorar su propio sufrimiento, se han identificado tanto con él que piensan que sus vidas estarían vacías y que carecerían de sentido si dejaran de sufrir. No se dan cuenta y se niegan a asumir que son ellos los que causan y mantienen su dolor, porque piensan que es ese dolor el que los mantiene vivos y el que les da la razón de ser. Su vida se reduce a contar a todo el que le rodea su dolor y su sufrimiento, lo mal que les ha tratado la vida, buscando la compasión de los demás, sin ser conscientes que todo esto lo único que les produce es más dolor y tristeza, condenándoles a vivir, de este modo, sumidos en la desdicha, el odio y el resentimiento, y dirigiendo sus vidas hacia la enfermedad y la autodestrucción. En un funeral unos ancianos hablaban sobre el difunto y uno de ellos dijo “padecíamos la misma enfermedad, sólo que yo estoy peor que él”.

Hay personas que se quejan constantemente de lo mal que están y de lo mal que les va todo en la vida. Sus vidas se han convertido en una espiral de quejas, lamentos y autocompasión que terminan por transformar a la persona en un ser resentido, triste y vacío que deambula por la vida sin otro objetivo que el de contar al mundo lo injusta que la vida ha sido con él, adoptando una de las peores actitudes que podemos tomar en la vida como es la de sentir lástima y compasión de nosotros mismos, de nuestra situación y de nuestra existencia. La vida nos pone a prueba cada día, cada día nos trae sus propios contratiempos, pero esto no implica que debemos perder nunca nuestro entusiasmo, ni debemos abandonar nunca ni perder la esperanza.

“¿Qué ocurriría si una noche, el demonio se nos apareciese y nos dijera: esta vivida que estás viviendo tienes que vivirla de nuevo e incontables veces más? Cada dolor, cada alegría cada pensamiento, cada suspiro volverán a ti en el mismo orden. ¿Se arrojaría por el suelo maldiciendo, o diría, nunca he oído algo más divino? (Nietzsche).

Muchas personas están muertas en vida, han perdido sus sueños, su entusiasmo y sus ilusiones. Algún día se dejaron todo eso en el camino y, a partir de ahí, convirtieron sus vidas en una existencia vacía y anodina, llena de tristeza y de

melancolía. Estas personas deben resucitar a la vida, recuperar sus sueños de juventud, dejar atrás la desesperación y la frustración, recuperar la esperanza y empezar a vivir con ilusión y entusiasmo. Deben salir de la cárcel en la que han convertido sus vidas a fuerza de creerse que sus vidas están y estarán llenas de desgracias de forma indefinida. Se han identificado tanto con su papel de personas deprimidas y víctimas de sus circunstancias, que se lo han terminado creyendo y se han terminado identificando con ese personaje a fuerza de asumir que su vida y su existencia es un cúmulo de amargura y de tristeza.

Corneille decía que el enfermo ama tanto su enfermedad, que sufre cuando se le da el remedio. Lo peor que le puede pasar a una persona es dejar de creer en sí misma. Cuando esto ocurre, cuando se pierde la esperanza y la ilusión por luchar y levantarse para sobreponerse de las adversidades, cuando se prefiere quedarse en el suelo lamentándose y quejándose, empezamos a estar muertos en vida. Pero los seres humanos tenemos la enorme capacidad y la fortaleza necesaria para poder sobreponernos y hacer frente a todas aquellas circunstancias adversas que se nos van presentando a lo largo de nuestra vida. Somos personas que podemos librarnos de nuestro tarro de cristal en el que hace algún tiempo nos metieron. Somos personas que seguimos teniendo la capacidad de ser felices y de poder llevar una vida llena de alegría, ilusión y satisfacción.

Memoria selectiva y filtro mental

Las personas deprimidas suelen tener un filtro mental a la hora de recordar acontecimientos de su vida, de tal forma que tienden a recordar selectivamente aquellos acontecimientos negativos que sucedieron en el pasado, al tiempo que ignoran sus recuerdos y experiencias positivas. Tienen la percepción de que en su vida sólo hubiesen sucedido desgracias unas detrás de otras, y de que nunca hubiesen experimentado situaciones o sucesos gratificantes. Magnifican los recuerdos de todos los sucesos negativos ocurridos a lo largo de sus vidas, al tiempo que minimizan aquellas experiencias agradables que han tenido la oportunidad de vivir y disfrutar. Esto es así, porque generalmente, suele haber una relación entre nuestro estado de ánimo y las cosas que recordamos, de tal forma, que tendemos a recordar acontecimientos alegres cuando estamos contentos, y acontecimientos desgraciados cuando estamos tristes. Un investigador llamado Bower, comprobó este hecho mediante estudios de laboratorio donde inducía a un grupo de personas un estado hipnótico de alegría, mientras que a otro grupo le inducía un estado hipnótico de tristeza. Ambos grupos, debían de aprender una lista de palabras bajo el estado hipnótico que se les había inducido, comprobando que aquellos que aprendieron la lista de palabras bajo un estado hipnótico de alegría, recordaban mejor las palabras cuando estaban alegres que cuando se encontraban tristes. Por el contrario, aquellos que aprendieron la lista de palabras bajo un estado hipnótico de tristeza, recordaron mejor las palabras cuando se encontraban tristes que cuando se encontraban alegres. A este hecho Bower lo denominó memoria dependiente del estado, que hace referencia a la relación existente entre el estado de ánimo y la memoria. Por eso es fácil comprender la espiral de recuerdos negativos, tristes y catastróficos que inundan a la persona deprimida, ya que es su estado depresivo el que provoca la evocación de dichos recuerdos negativos, convirtiéndose en un círculo vicioso de depresión y de recuerdos tristes y desgraciados. Al contrario que las personas deprimidas, las personas felices y alegres tienden a recordar con mayor probabilidad, acontecimientos alegres de sus vidas, por lo que dichos recuerdos aumentan la probabilidad de que estas personas sigan sintiéndose felices y contentas, al tiempo que se siguen sucediendo los recuerdos agradables y positivos. Por eso, es una buena estrategia irse a la cama todas las noches y recordar algo positivo que nos haya ocurrido ese día.

Si por casualidad, no logramos encontrar ningún suceso positivo o agradable que nos haya sucedido ese día (cosa bastante difícil), búscalo en el pasado.

Las personas deprimidas creen que el futuro sólo les depara sufrimiento y angustia, creyendo que su suerte empeorará en lugar de mejorar y no viendo ninguna salida para cambiar su situación actual. Analizan la realidad bajo un prisma pesimista que les lleva a destacar todo lo negativo de las situaciones y a obviar o minimizar los aspectos positivos. Cuando andaba deambulando por la cuerda de la depresión, recuerdo que comencé a obsesionarme con que el origen de todos mis males tenía su principio y su final en mi trabajo como profesor de universidad. Así que desde ese preciso momento, comencé a magnificar todos los aspectos negativos que conlleva este trabajo y a pasar por alto sus aspectos positivos. Es más, todo lo juzgaba, hasta las cosas positivas, bajo ese prisma de negativismo que había desarrollado hacia mi trabajo. Cualquier mínimo incidente, se convertía en la excusa perfecta de que este trabajo me estaba haciendo la vida imposible y que sólo si lograba abandonarlo llegaría un día en que podría ser feliz. Siempre andaba buscando algún hecho o suceso que confirmase esta visión negativa y que me apoyase en la idea de que debía de abandonar este trabajo. Todo lo que tenía que ver con la universidad lo interpretaba de forma negativa y catastrofista, me quejaba constantemente de lo desagradable que era este trabajo y no pasaba un solo día en el que no le encontrase un nuevo defecto. Objetivamente hablando, creo que el trabajo de profesor universitario es uno de los mejores trabajos a los que uno puede aspirar: te permite viajar y gran parte de los viajes los paga la universidad, te permite conocer mucha gente, te permite tener un horario bastante flexible, tienes bastante autonomía en el trabajo, te deja mucho tiempo libre, el sueldo es bastante aceptable tal y como está hoy día la vida, hay que dar pocas horas de clase, disponemos de muchas vacaciones al año, etc. Quería dejar el trabajo porque lo estaba mirando y analizando bajo las lentes de la depresión que llevaba puestas en ese momento de mi vida, así que una vez que logré quitarme dichas lentes, puede analizar objetivamente la situación y comprender que difícilmente encontraría un trabajo mejor que éste. Así que lo mismo te puede estar pasando a ti. Puede que tu vida o tus circunstancias no sean tan negativas o catastróficas como piensas. Puede que sólo debas de cambiar las lentes a través de las cuales estás analizando tu situación, en lugar de poner todo tu mundo patas arriba, tal y como yo estuve a punto de hacer.

Depresión y Pensamiento

El pensamiento de la persona deprimida suele caracterizarse, igualmente, por el catastrofismo y el tremendismo que mantienen a la persona sumida en el círculo de la depresión. A lo largo de nuestra vida, y de forma inevitable, deberemos de hacer frente a varias adversidades y contratiempos. Todos debemos de pasar, antes o temprano, por situaciones que no serán nada agradables, pero el reaccionar ante ellas de forma tremendista, exagerada y catastrofista, nos producirá más sufrimiento que la propia situación en sí. A este respecto, en lugar de pensar “no puedo soportar esta situación”, debemos pensar “preferiría que esta situación no hubiese ocurrido pero podré soportarlo”, en lugar de pensar “si ocurre esto no podré ser feliz” debemos pensar “preferiría que no ocurriese esta situación, pero aún así, podré seguir disfrutando de la vida”. Por ejemplo, es totalmente normal sentir dolor ante la muerte de un familiar o de un ser querido, pero el dolor se puede superar y podemos volver a disfrutar de una vida alegre y optimista. El dolor se convierte en sufrimiento, cuando la persona comienza a pensar “nunca podré superar la muerte de este familiar”, o “sin esta persona a mi lado, ya nunca podré ser feliz”, o “la vida para mi ya no tiene ningún sentido”, o “ya no merece la pena seguir luchando”, etc. etc. Será entonces, cuando la depresión hará su aparición en nuestra vida y se instalará allí a menos que cambiemos nuestro punto de vista sobre los sucesos que nos toca vivir.

Generalmente, la depresión aparece y se mantiene debido sobre todo al pensamiento y al diálogo interno y deprimente que la persona mantiene consigo misma todo el día, por lo que si cambiamos este autodiálogo negativo por uno más positivo, se puede eliminar dicho estado depresivo (tal y como vimos en el capítulo anterior). Ya que eres tú quien elige crear y mantener tus pensamientos y sentimientos perturbadores y autodestructivos, también puedes elegir eliminarlos y desecharlos al tiempo que los sustituyes y los reemplazas por pensamientos y sentimientos agradables y positivos, ya que como hemos visto en los capítulos precedentes, sólo nosotros tenemos el poder y la facultad de deprimirnos y de hacernos sentir mal y angustiamos en función de los pensamientos que libre y voluntariamente decidimos tener. Para hacer frente a estos pensamientos depresivos, tenemos dos opciones. Por un lado, y tal como vimos en el capítulo 1 y 2, aceptar que permanezcan ahí y continuar tranquilamente con nuestra vida sin dejar que nos afecten, ya que son únicamente pensamientos que no nos producirán ningún daño a no ser que nosotros se lo permitamos. O bien, otra opción puede ser la de utilizar la técnica de las cuatro preguntas de Beck, que consiste en seguir los siguientes pasos:

- En una escala de 1 a 100 determina el porcentaje en el que crees que tu pensamiento refleja la realidad.
- ¿De qué evidencias dispones que apoyen tal creencia?
- ¿Podría haber alguna otra explicación alternativa a dicha creencia?
- ¿Qué pasaría si ocurriese tal creencia? ¿Cuáles serían sus consecuencias? ¿Qué podrías hacer en caso de que ocurriese? ¿Cómo podrías impedir que ocurriese?

A este respecto, si consideramos cualquier contratiempo o adversidad que ocurre en nuestras vidas como una desgracia insoportable que no debería de haber ocurrido jamás, estaremos cavando nuestra propia fosa en la que nosotros mismos nos iremos enterrando con la angustia y el malestar que nos produce el rechazar los acontecimientos que nos suceden y que no son de nuestro agrado. Nosotros no podemos elegir todas las situaciones que nos suceden en la vida, pero sí que podemos elegir la forma en que reaccionamos ante ellas y el grado en que dejamos que éstas nos afecten. Muchas personas que han experimentado la muerte de un familiar o de un ser querido, manifiestan haber experimentado un proceso de cambio y de crecimiento personal a raíz de dicha muerte, ya que este hecho les ha permitido aclarar sus prioridades y les ha ayudado a cambiar su estilo de vida y a mejorar su forma de vivir. Una vez tuve una alumna de 71 años de edad que asistía a la Universidad de Mayores. El primer día, les pregunté porque habían decidido matricularse en dicho curso, a lo que dicha alumna me contestó que hacía dos años que había muerto su marido y que un año antes había muerto su único hijo. Manifestaba que toda su vida y su razón de ser, hasta ese momento, habían sido su marido y su hijo y que ella era una persona que apenas tenía afición alguna, por lo que pasaba todo el tiempo en casa sin prácticamente relacionarse con nadie que no fuese su familia. A partir de las muertes de su esposo y de su hijo, se dio cuenta de que se había pasado la mayor parte de su vida encerrada bajo cuatro paredes, perdiéndose todo lo que había en el mundo exterior. Manifestaba que le había costado mucho dar este paso, pero que tras un período de profunda tristeza por la muerte de sus seres queridos, comprendió que no le quedaba otra alternativa en la vida que tratar de vivir intensamente todo el tiempo que le quedase de estar en este mundo y que, desde entonces, prácticamente no paraba en casa ya que participaba en todo tipo de asociaciones y actividades, tenía muchísimas amistades y había desarrollado varias

aficiones que le encantaba realizar. Evidentemente, también podía haber escogido la opción de quedarse en casa llorando todo el día la muerte de sus familiares, la opción de deprimirse y de haber convertido la última etapa de su vida en una etapa mucho más triste de lo que ya había sido hasta ese momento, dejando que sus últimos días se consumiesen delante de una pantalla de televisión con una caja de pañuelos en una mano y una caja de valium en la otra.

En relación a este tema, este es un extracto de un mensaje que un chico dejó en un foro sobre fobia social, después de haber sufrido la muerte de su mejor amigo:

No digas adiós, di un hasta pronto. Este es el comienzo que utilizaré para mi despedida de este foro, ya que expresa lo que será una realidad: que dejo de escribir habitualmente en este foro de fobia social. Bien, lo cierto es que ha sucedido un hecho trágico en mi vida, la muerte de un amigo, que me ha hecho reflexionar al respecto de todo, y la reflexión (a groso modo) no viene a ser otra que el hecho de que no quiero renunciar a vivir, no quiero renunciar a pasar mis tardes en las calles, ni en las plazas de los pueblos o las ciudades. A parte, me ha hecho ver en propia carne cuanto dolor se esconde detrás de la muerte de una persona joven, y cuando lo ves de cerca simplemente comprendes que no puedes hacer sentir tal dolor a los que están cerca de ti, y que eso no se debe de plantear ni en sueños. Es lógico que sea el recurso melodramático que muchos de nosotros utilizamos para plantear cual puede ser nuestra arma para combatir este mundo de miedos que nos atormenta. Pero creedme, la muerte siempre es y será nuestra peor enemiga. Así pues, se acabó la fobia social, se acabo la depresión, etc., no de hecho, ya que aún existe, pero si de actuación y de planteamiento vital. A partir de ahora si me queréis encontrar buscad en las calles, en los supermercados y en los bares, o simplemente en la montaña caminando. La vida no está para lamentarse, llorar, ni suplicar finales, sino para vivir con goce y, como no, para vivir con dolor. Ya que la vida lleva implícita a ella el dolor, el miedo y el temor, ya que sin ellos la vida no sería vida al igual que el pan no sería pan sin harina. A partir de ahora, mi deseo es volver a encontrarme a mi mismo, volverme a ver delante del espejo, y quien sabe, quizás algún día volverme a enfrentar a todo a lo que tanto miedo pero que en el fondo tantos deseos tengo. Espero que algún día estás reflexiones os las creáis vosotros también ya que ese día, quizás también decidáis salir a la calle a tocar con los dedos la acera y no solo a dedicarnos a mirarla desde el balcón de casa.

Hasta siempre

La vida es superación

Son innumerables las personas que han padecido desgracias terribles y, no por ello, han dejado de disfrutar de una vida llena de alegría y plenitud. Por ejemplo, Rigoberta Menchú vio como varios miembros de su familia, entre los que se encontraba su madre, fueron torturados y asesinados en su presencia. Su padre murió al encerrarse como acción de protesta junto a un grupo de campesinos en la embajada de España en Guatemala, ya que los militares prendieron fuego a la embajada y fueron quemados vivos. Su infancia y su juventud estuvieron marcadas por la pobreza, el sufrimiento y la discriminación racial. Sin embargo, Rigoberta Menchú no decidió quedarse en casa deprimida y abatida llorando todo el día la triste muerte de sus familiares. No maldijo su suerte y su existencia una y otra vez. No se lamentó y se quejó día tras día y noche tras noche por todas las experiencias tan trágicas que la vida le estaba ofreciendo. Evidentemente experimentarían dolor, rabia, frustración e incluso odio y resentimiento. Pero no se quedó ahí, sino que a partir de estas experiencias tan trágicas y dolorosas, supo construir toda su vida en base a la lucha por una causa justa y honesta que representa, por tanto, un admirable logro y un tremendo ejemplo a seguir. Y no sólo Rigoberta Menchú, sino que millones de personas anónimas han padecido situaciones

de auténtica desgracia y, no por ello, se han dejado sumergir en el pozo de la depresión, quejándose y lamentándose de porque tuvo que ocurrirle a ellos tal desgracia, sino que tras un período normal de duelo, fueron capaces de resurgir y construir una existencia digna de ser vivida y disfrutada, demostrando que el ser humano alberga en su interior un enorme potencial de transformación y de superación.

Paradójicamente, desde prácticamente sus comienzos el interés de la psicología se ha centrado en estudiar casi de forma primordial, todas las emociones negativas que pueden acechar al ser humano, ignorando de una forma radical y casi absoluta, el estudio de las emociones positivas. Desde siempre, se le ha dado más importancia al estudio de la depresión, la ansiedad, la agresividad, la ira, la frustración, etc., en contraposición con el optimismo, la alegría, el bienestar, la felicidad o el placer. Al mismo tiempo, los medios de comunicación centran su atención en destacar todos los asesinatos, suicidios, guerras, corrupción, que tienen lugar cada día en nuestras sociedades, pasando por alto todas aquellas noticias que hablan de superación personal, altruismo, compañerismo, generosidad, civismo, etc. Este hecho de destacar de forma primordial y preferente todo lo negativo de la vida, va transmitiendo la idea a la persona de que la vida no merece la pena ser vivida y nos va sumiendo en un sentimiento de desesperanza, tristeza y pesimismo, siendo esta falta de esperanza la que va sumiendo a las personas de forma paulatina y silenciosa en la depresión y en la frustración.

Todo esto ha hecho que cada vez más el ser humano sea más consciente de las emociones y acontecimientos negativos de la vida que de los positivos. Solemos prestar mucha más atención a la ira, el odio, el resentimiento, la preocupación, el miedo y la ansiedad, que a otros estados emocionales más positivos y adaptativos. Pero hoy día, está empezando a surgir una nueva rama dentro de la psicología y de las ciencias humanas, que quiere transmitir una visión más positiva y optimista acerca de las capacidades humanas y del afán de superación y crecimiento personal del que las personas estamos dotadas. De este modo, se ha identificado una capacidad denominada resiliencia, que hace referencia a la capacidad que tenemos los seres humanos de ante una determinada situación de adversidad, salir fortalecidos de ella sin quedar traumatizados y heridos de por vida. La historia de la humanidad está repleta de innumerables ejemplos de personas que a pesar de vivir bajos las condiciones más duras de pobreza, violencia y marginación, han sido capaces de salir hacia delante y de llevar una vida totalmente normal, sin tener que pasar por períodos depresivos y sin tener que recurrir a fármacos, drogas o alcohol para poder tolerar sus existencias. Personas que aún habiendo vivido situaciones auténticamente desagradables, no sólo no se quedaron hundidas en el fango ni cayeron en el fondo de la depresión haciendo alusión a sus terribles traumas infantiles que según ellos podrían haber determinado e influido en su existencia, sino que fueron personas que salieron incluso más fortalecidas después de haber tenido que pasar por dichas experiencias desagradables. Prácticamente todos nosotros, nos hemos tropezado alguna vez a lo largo de nuestras vidas con personas como éstas, personas que aún habiendo tenido que soportar unas difíciles y precarias condiciones de vida, han transformado su existencia en una experiencia agradable y satisfactoria, transmitiéndonos el mensaje de que a pesar de todas las dificultades, adversidades y calamidades que nos podamos encontrar en el camino, la vida es una experiencia que merece ser vivida y que la vida es bella a pesar de sus imperfecciones.

Hace varios años, trabajé como voluntario en las piscinas de Lourdes en Francia. La experiencia fue un poco dura, pero altamente gratificante y enriquecedora. Por allí pasaron personas con todos los tipos inimaginables de enfermedades, discapacidades y trastornos. Gente totalmente desahuciada a la que apenas les quedaban varios días, semanas o meses de vida. Pero era impresionante y totalmente admirable, contemplar

como ninguno de ellos, en los 20 días que estuve allí, se quejó, se lamentó o protestó por lo que les estaba sucediendo. Al contrario, charlaban amistosamente con nosotros, reían y bromeaban constantemente, intercambiábamos direcciones y quedábamos por la noche para salir a tomar algo y dar una vuelta. Un anciano italiano que padecía un cáncer terminal y que además era ciego, nos dijo una noche: “realmente no sé cuanto tiempo de vida me queda ni quiero saberlo, sólo trato de ser todo lo feliz que pueda serlo durante los días que me queden de estar en este mundo y trato también de hacer feliz a todo aquel que me rodea. Quiero irme de este mundo con un buen sabor de boca y quiero que la gente lamente mi muerte en lugar de bendecirla, así que como a lo mejor hoy puede ser el último día de mi vida y no quiero ser el más rico del cementerio, os invito a una ronda, así que bebamos por la salud que nos queda”. A los cinco días el hombre murió y seguro que entró en el cementerio siendo uno de los hombres más ricos en felicidad.

Por tanto, la conclusión que podemos sacar es que todo es cuestión de nuestras elecciones personales, ya que no son las circunstancias ni los acontecimientos los que nos deprimen, sino que somos nosotros los que tomamos libremente la decisión de deprimirnos ante dichas situaciones y acontecimientos que tienen lugar en nuestras vidas. Y que nuestros sentimientos dependen sobre todo de la actitud que tomemos frente a las cosas que nos suceden, ya que éstas nos afectarán en la medida en que las aceptemos o las rechazemos, por lo que el sufrimiento surge de dentro, no proviene de fuera sino del interior de la persona, al igual que la alegría, la calma, el placer y la tranquilidad. Cada persona se construye y se destruye a si misma, así que debes decidir si quieres utilizar tu vida para construirte a ti mismo o para destruirte agónicamente. A este respecto, Jesucristo dijo que el reino de los cielos está en cada uno de nosotros, pero se le olvidó decir que también lo está el infierno. De nosotros depende vivir en el cielo o vivir en el infierno.

En la tradición judía se narra la siguiente historia para hacernos ver que las cosas siempre pueden ir peor de lo que son y que, por lo tanto, debemos de dar gracias por todo aquello que tenemos en lugar de quejarnos por todo aquello de lo que carecemos o que no va del todo bien en nuestras vidas:

Un hombre que tenía una granja acude al rabino para pedirle consejo sobre un problema que le preocupa enormemente:

- Rabino mi hogar es un desastre y un infierno, mis hijos son desobedientes y se pelean constantemente entre ellos, mi mujer y yo discutimos a todas horas y yo ya no aguanto más. Por favor, dame una solución.

- Bien, vete a tu casa coge las gallinas y mételas dentro con vosotros.

El hombre obedece y a los pocos días vuelve para hablar nuevamente con el rabino:

- Rabino la situación es ahora mucho peor que antes. Las peleas continúan y ahora encima tenemos que lidiar con las gallinas. Esto es un desastre.

- Bueno, pues ahora mete también dentro de la casa a los cerdos y ya me contarás.

El hombre vuelve a los pocos días:

- Rabino esto es insoportable. Los niños peleándose, mi mujer y yo discutiendo, las gallinas por toda la casa, los cerdos ensuciando todo. No puedo más.

- No te preocupes buen hombre, ahora vuelve a tu casa y mete también dentro a los patos.

El hombre no entiende nada, pero vuelve a hacer caso al rabino. A los pocos días vuelve para hablar con él:

- Siente decirte estimado rabino que tus consejos no funcionan. Mi casa es ahora peor que antes, ahora además de las peleas de mis hijos y mi mujer, tengo que soportar las peleas de los patos, las gallinas y los cerdos, la casa está sucia y desordenada, huele mal y hay un ruido constante que me está destrozando los nervios.

- Bien, creo que tengo la solución definitiva. Vuelve a tu casa y ahora mete también dentro a los conejos.

El hombre desconcertado, vuelve a hacer caso al rabino al que tanto respeta e introduce los conejos en su casa, pero solo pasan un par de días hasta que vuelve para hablar con el rabino:

- Rabino, yo siempre te he respetado y admirado por tus sabios consejos, pero siento decirte que esta vez te has equivocado. Viene aquí para solucionar un problema y la cosa está ahora mucho peor que antes. Los conejos han mordido el sofá y lo han roto, las gallinas se comen el trigo que tenemos almacenado en casa para nosotros, los patos duermen en mi cama y los cerdos han convertido mi casa en una pocilga donde el olor es insoportable. Ni que decir tiene que con tanto estrés, las peleas entre mis hijos, mi mujer y yo se han multiplicado y estamos al borde de cometer una locura.

- Bien granjero, ahora vuelve a tu casa y saca de ella a los patos, a las gallinas, los conejos y a los cerdos y ya me contarás.

El granjero vuelve a obedecer al rabino y al día siguiente vuelve a hablar con él con una sonrisa iluminada en su rostro:

-Querido rabino, que sabio eres. Desde que saqué a las gallinas, los conejos, los cerdos y los patos de mi casa, ahora vivimos mucho más tranquilos, en mi casa reina la armonía y la tranquilidad y hacía tiempo que no éramos tan felices. Te estoy muy agradecido porque has salvado mi familia.

Y el hombre se marchó a su casa contento y radiante deseando estar nuevamente con su mujer y con sus hijos.

La lección de la resiliencia

Werner, psicóloga estadounidense, inició los estudios sobre la resiliencia en el año 1955 cuando realizó un estudio en el que se dedicó a estudiar a un grupo de 698 niños nacidos en un entorno social desfavorable (progenitores alcohólicos o con patologías mentales, pobreza, malos tratos, hacinamiento, etc.), durante casi treinta años, encontrando que el 80% de estos niños lograron tener un desarrollo y una vida totalmente normal y sin padecer ningún tipo de trastorno psicológico como ansiedad o depresión, a pesar de las duras condiciones de vida sufridas durante su infancia y adolescencia. Por lo tanto, el estudio de la resiliencia ha demostrado que las personas podemos seguir aspirando a poder disfrutar de una existencia enriquecedora a pesar de las dificultades a las que la vida nos pueda someter. El vivir una determinada situación o experiencia traumática, no tiene porque condicionarnos el resto de nuestras vidas, tal y como había asumido la psicología tradicional. Recuerdo un reportaje sobre una matanza de niños que llevó acabo un comando guerrillero checheno en una escuela rural de Rusia. En ella murieron cientos de niños y un psicólogo dijo que aquellos niños que habían conseguido sobrevivir tendrían traumas irreversibles que difícilmente superarían a lo largo de sus vidas. Flaco favor le estaba haciendo este psicólogo a estos pobres niños a los que, a partir de ese preciso momento, se les comenzaría a tratar (gracias a su desacertado pronóstico) como niños irremediamente perdidos para poder llevar y disfrutar de una vida totalmente normal. La resiliencia hace referencia, por tanto, a que la persona víctima de un trauma es capaz de sobreponerse e incluso de salir fortalecido y enriquecido de dicha situación. La persona es capaz de recuperarse, de seguir hacia delante y de construirse un presente y un futuro donde continuar viviendo. Las personas tenemos la capacidad de resistir los avatares de la vida, superarlos, seguir viviendo la vida y poder continuar hacia delante. Tenemos la capacidad de poder superar y sobreponemos a nuestro pasado por muy doloroso que éste haya sido, sin hundirnos, derrumbarnos y autocompadecernos de nosotros mismos, así como la capacidad de construirnos y disfrutar de una vida normal y apacible, sin desfallecer y sin maldecir nuestra existencia.

Víctor Frankl, superviviente de cuatro campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial, decía que todo aquel que tiene una razón para vivir a pesar de la adversidad resistirá. Y dijo *“Quienes hemos vivido en campos de concentración podemos recordar a aquellos que caminaban reconfortando a los demás y dando su último trozo de pan. Pueden haber sido pocos en número, pero ofrecieron una prueba suficiente de que al hombre puede serle arrebatado todo excepto una cosa, la última de las libertades humanas: la de elegir su actitud ante una circunstancia dada, la de elegir su propio camino”*. Frankl determinó a través de su experiencia en los campos de concentración, que aquellos prisioneros que sobrevivieron fueron aquellos que tenían que alcanzar un objetivo, que se establecían una meta, que tenían un motivo para seguir viviendo y que hacían que su pensamiento asumiera que cada sacrificio tenía una razón de ser, en lugar de quejarse y de lamentarse continuamente maldiciendo su destino y su existencia. Aquellos que le conocieron, dicen que Víctor Frankl contagiaba su voluntad de vivir y su resistencia ante las dificultades de la vida a todo aquel que le rodeaba, que era un ejemplo vivo de superación personal y que nunca claudicaba ante las adversidades por muy fuertes, intensas, duraderas y desagradables que éstas pudieran ser.

Nunca la vida fue tan fácil y cómoda para la humanidad como lo es ahora, y nunca la humanidad se quejó tanto sobre su existencia como lo hace durante este siglo. A este respecto Fernando Sabater dijo que *“Hoy nos aburrirnos menos que nuestros antepasados, pero tenemos más miedo de aburrirnos”*. Yo diría que hoy tenemos menos preocupaciones que nuestros antepasados y una vida mucho más fácil, pero soportamos menos la preocupación y las dificultades y, por consiguiente, tenemos más miedo de preocuparnos y de que las dificultades nos visiten.

De hecho, muchas personas se han convertido en auténticos expertos y en maravillosos profesionales en el arte de amargarse la existencia y de transformar los sucesos y avatares del día a día en situaciones insoportables e inaguantables. Nunca me cansaré de repetir lo suficiente, que no hay nada ni nadie que nos pueda dar la felicidad salvo nosotros mismos. Hasta que no comprendamos y aceptemos este hecho, nuestra vida se reducirá a una búsqueda continua de satisfacciones externas que tan sólo nos proporcionarán un placer momentáneo y transitorio. Podemos conseguir un buen trabajo, irnos de vacaciones a un rincón paradisíaco, que nuestro país gane el mundial de fútbol, etc., pero nada de eso nos servirá de mucho si antes no hemos experimentado el cambio interior, ya que de no ser así, nuestra mente continuará buscando carencias e imperfecciones en nosotros, en nuestras vidas y en todo aquello que nos rodea, creándonos angustia y desesperación porque siempre encontrará algún resquicio y alguna pequeña debilidad con la que trastornarnos e inflingirnos dolor. Por ello, es importante dejar de continuar buscando fuera de nosotros todo aquello que anhelamos y hallarlo en nuestro interior, aceptarnos y estar a gusto con nosotros mismos, ya que es lo único que nos mantendrá de forma ilimitada y continua en un estado de bienestar, paz y tranquilidad. El resto, es pura ilusión transitoria. Por tanto, debes asumir que sólo podrás salir de tu estado depresivo si te esfuerzas en conseguirlo, debiendo ser optimista y creyendo fehacientemente que puedes mejorar tu vida si así te lo propones y trabajas para ello.

Mira al exterior y mantente activo

Un fallo muy común que cometemos las personas que caemos en las garras de la depresión, es que tenemos la manía de estar demasiado pendientes de nosotros mismos, ya que la preocupación excesiva y constante por uno mismo termina por acabar con el bienestar y el equilibrio tanto físico como psicológico de la persona. Analizamos constantemente nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones, nuestros estados de ánimo, lo que decidimos y lo que hacemos.

Focalizamos excesivamente nuestra atención en nosotros mismos, y nos olvidamos por completo de lo que ocurre y lo que sucede a nuestro alrededor. Así que es primordial abandonar esta tendencia excesiva y tan perjudicial a centrarnos tan sólo en nosotros mismos e ignorar todo aquello que ocurre en el mundo que nos rodea. ¿Recuerdas el ejemplo de la pantalla del ordenador? Pues bien, piensa que todo ese tiempo que pasas pegado a tu pantalla analizándote y observándote a ti mismo tratando de controlar tus pensamientos, sentimientos y emociones, es tiempo que estás perdiendo en vivir y en disfrutar de todo aquello que esta vida puede ofrecerte. Hay tanto que vivir en esta vida, tantas cosas por conocer, tantos lugares por descubrir, tantas experiencias por compartir, tanta gente por conocer, que permanecer anclados y encerrados en nosotros mismos, en nuestras preocupaciones y en nuestras obsesiones, es como permanecer enterrados en vida. Así pues, olvidémonos un poco de nosotros mismos, dejemos de permanecer encerrados en nuestro interior y abrámonos al mundo que nos espera para ser descubierto, vivenciado y experimentado por nosotros.

De hecho, está ampliamente comprobado que la distracción es una técnica muy útil en el tratamiento de la depresión, ya que dedicarse a una actividad absorbente, ocupa la mente y ayuda a ahuyentar los pensamientos y sentimientos desagradables, ya que tal y como afirmaba Aristóteles, la felicidad no podía consistir en otra cosa que en actividad y no en un estado de pasividad manifiesta. Así que es de vital importancia, planificar el tiempo de modo que estemos ocupados y entretenidos la mayor parte del día, en lugar de permanecer constantemente absortos en nosotros mismos, en nuestros pensamientos, sentimientos y emociones perturbadoras. Tal y como afirma Nathaniel Branden *“Para todos los seres vivos, la acción es una necesidad de la supervivencia. La vida es movimiento, un proceso de acción que se continúa a sí misma y que un organismo debe desempeñar constantemente para seguir existiendo. Desde el punto de vista biológico, la inactividad es la muerte”*. Por ello, es fundamental y necesario, buscar actividades que nos distraigan y que nos proporcionen satisfacción. Actividades que nos hagan salir de nuestro estado de letargo y que nos permitan disfrutar y recuperar la alegría y la ilusión por vivir, ya que una de las principales características de la depresión suele ser que la persona asume la incapacidad de ponerse en marcha y de emprender acciones, cayendo en un estado de inactividad permanente que mantiene y cronifica el estado depresivo en el que se haya inmersa, al tiempo que nos incapacita para experimentar placer y felicidad y para disfrutar de la vida y afrontar el día a día

“Sólo en la actividad, desearás vivir cien años” (Proverbio Japonés).

Hace poco tiempo, me encontré con un antiguo alumno que es Guardia Civil. Le pregunté como le iba y el pobre hombre vio el cielo abierto para desahogar todos sus problemas y preocupaciones. Me contó que estaba muy agobiado y estresado en el trabajo, ya que la ola de delincuencia, robos y asaltos que se estaba viviendo desde hacia tiempo en España, mantenía al borde del agotamiento a aquellos que se tenían que dedicar a velar por la seguridad de los ciudadanos. Manifestaba también su impotencia por el hecho de detener delincuentes que a los dos meses se encontraban ya en la calle delinquiendo nuevamente, y todo esto mientras ganaban un sueldo bastante inferior a la media de lo que gana cualquier ciudadano con el agravante de que ellos se están jugando la vida cada día. Todo ello, había llevado a que gran parte de sus compañeros se hubiesen dado de baja por depresión y por padecer crisis de ansiedad. Pero este hombre decía que se negaba a darse de baja y, menos aún, a caer en una depresión o a dejarse llevar por las crisis de ansiedad que afectaban a gran parte de sus compañeros de trabajo. Para poder conseguirlo, se iba todos los fines de semana a una casa que un amigo tenía en el campo y dedicaba todo el tiempo a dar paseos por el monte para relajarse y a cortar leña para liberar tensiones.

Había encontrado, de este modo, una actividad que le permitía desconectar de su estresante trabajo y que le mantenía libre de tensiones y lejos de la depresión en la que tantos de sus compañeros habían caído, tal vez porque no actuaron a tiempo, no lucharon y se abandonaron sin emprender ningún tipo de acción para poder evitarlo.

Por todo ello, para evitar las preocupaciones que conducen a la depresión, es importante permanecer ocupados y activos la mayor parte del tiempo. De hecho, una vez participé como monitor en un campamento con adolescentes en Palencia. Justo al lado de donde se desarrollaba el campamento, había un centro de desintoxicación de drogadictos. Uno de los principales componentes de la terapia que se utilizaba con ellos, era mantenerlos ocupados durante todo el día, tratando de que apenas tuvieran ningún momento de inactividad a lo largo del día. El año anterior había participado en un campo de trabajo en Teruel, y el primer día se nos encargó al grupo en el que yo me encontraba que colaborásemos con un chico alcohólico en fase de deshabitación, de tal forma que le permitiésemos participar con nosotros en todas las actividades que realizábamos. Durante los 15 días que duró el campo de trabajo, este chico no paró en ningún momento de realizar diversas tareas (al igual que nosotros) y no probó ni una sola gota de alcohol. Ahora bien, el día en que finalizó el campo de trabajo, mientras todos nos dedicábamos a preparar nuestras maletas para regresar a nuestros hogares, el chico ante el hecho de tener todo un día por delante sin tener nada que hacer, recayó otra vez en el alcohol y apareció en el campo de trabajo totalmente borracho para despedirnos. Años más tarde, me enteré de que por fin había conseguido un trabajo y que definitivamente había logrado abandonar su adicción al alcohol.

Además, también son conocidos los estragos que la jubilación y el desempleo causan en las personas que los padecen. El tener todo un día por delante sin tener nada que hacer, termina por hundir finalmente a la persona en un estado de depresión y desilusión que solamente se puede eliminar si la persona vuelve a recuperar su nivel de actividad anterior. De hecho, pienso que la razón de que tantas personas ancianas sufran de depresión no se debe, sobre todo, a los efectos de la edad, sino a los efectos que la falta de metas y actividades les causa a nivel psicológico. Así, en aquellas profesiones donde la edad de jubilación es más tardía (profesores de universidad, políticos, etc.), o donde prácticamente no existe la jubilación (caso de las monjas, de los frailes y de los sacerdotes), las tasas de depresión son mucho más bajas que en otros colectivos cuya edad de jubilación es mucho más temprana. También pienso que las mujeres viven más tiempo que los hombres porque nunca se jubilan y siempre andan ocupadas. Personalmente, no conozco todavía ningún ama de casa que se haya jubilado al llegar a los 65 años de edad. Los hombres, sin embargo, cuando se jubilan se vuelven inactivos, pierden interés por las cosas y se deprimen y por eso pienso que mueren antes (a parte de la predisposición genética y de los hábitos de vida de cada uno, evidentemente). Además, también he podido comprobar como en los pueblos las personas mayores sufren menos depresión que en las ciudades. La explicación es muy fácil, ya que en los pueblos los ancianos suelen tener pequeños terrenos que siguen cultivando incluso después de haberse jubilado, por lo que continúan permaneciendo activos y levantándose cada día con nuevas tareas por delante que deben de realizar.

En la época de mi vida en la que me encontraba sumido en la ansiedad y la depresión, siempre soñaba en que ojalá pudiese tener por delante un mes en el que no tuviese nada que hacer, para así poder descansar y poder recargar mis baterías desgastadas por tanta ansiedad y preocupación. Pues bien, ese día llegó en forma de operación. Sufrí una operación de corazón que me mantuvo quince días de baja en los que debía permanecer en reposo. Lo que en principio pensaba que era una bendición y un regalo, se convirtió finalmente en una auténtica pesadilla. Día tras día, uno detrás de

otro, durante los 15 largos e interminables días que duró el reposo sin tener nada que hacer, me iba sintiendo cada vez más triste, ansioso y abatido. Todo el día tumbado en el sofá, sin realizar ninguna actividad, sin realizar ninguna tarea, fue espantoso, así que al terminar los 15 días de reposo estaba mucho peor anímicamente que antes de la operación. Por lo tanto, el mantenernos ocupados y activos nos libera y protege de nuestras preocupaciones, así que si las preocupaciones te invaden y aturden, levántate y haz algo. Es un círculo vicioso, ya que cuanto más preocupados y tristes estamos, menos ganas tenemos de hacer cosas ya que las preocupaciones consumen mucha energía, nos desgastan y nos dejan sin fuerzas para emprender nuevas acciones y actividades. Así que no entres en ese círculo vicioso, ponte en marcha, actúa y comprobarás como paulatinamente tu estado de ánimo mejora con la realización de tareas que, a parte de distraerte y de mantenerte ocupado, te proporcionan satisfacción y alegría, ya que la actividad calma nuestra mente y relaja nuestro cuerpo. Recuerdo que hace unos años vino a hablar conmigo una chica que sufría acoso sexual, a partir del cual se vio sumida en una profunda e intensa depresión. Afortunadamente, la chica consiguió librarse de la depresión con algo tan simple como las plantas y el ejercicio físico. Comenzó a correr todos los días con el objetivo de eliminar tensiones, corría por la mañana y por la tarde, y cuanto más corría mejor se sentía. Al mismo tiempo comenzó a interesarse por las plantas. Pasaba el día entretenida con sus plantas, podándolas, regándolas, etc., y de esta manera, entre su afición al deporte y su afición a las plantas consiguió mejorar su estado de ánimo y recuperar su alegría y su vitalidad. La inactividad (que es lo que su cuerpo le pedía, quedarse todo el día llorando en casa), por el contrario, la hubiese sumergido aun más profundamente en el pozo de la depresión en el que ya había caído.

Tu lista de actividades placenteras

Por otro lado, la persona deprimida anticipa que su actuación en una determinada tarea o actividad será negativa y deficiente y que no le proporcionará, por lo tanto, ningún bienestar ni satisfacción, por lo que no se interesa en iniciar ninguna actividad y permanece en un estado de inactividad permanente. Al mismo tiempo, la persona que se halla sumida en un trastorno depresivo, tiende a focalizar su atención de manera selectiva en sus preocupaciones, en sus problemas y en todo aquello que va mal o que no le gusta de su vida, lo que le provoca un estado de fatiga crónica, desmotivación y una gran desconfianza en sí misma y en sus propias capacidades, lo que les lleva a crear una vida monótona y rutinaria. Es importante, por lo tanto, implicarse en actividades de carácter lúdico y social, ya que la realización de actividades externas y gratificantes mejoran el estado de ánimo, al tiempo que disminuyen la ansiedad y aumentan la autoestima. Por ello, para contrarrestar la baja motivación característica de la persona deprimida, es necesario programar una serie de tareas o actividades con el fin de que la persona aumente su sensación de control y eficacia, permitiéndole, asimismo, volver a poder disfrutar de las actividades que realizaba anteriormente. Para ello, hay que elegir actividades agradables para que, de este modo, se produzcan sentimientos de bienestar, placer y disfrute. Es importante, asimismo, realizar las tareas programadas y registrarlas, ya que así la persona deprimida se dará cuenta y será consciente de cuales son las actividades que le proporcionan satisfacción y cuales no.

Así que ya sabes que un paso importante y fundamental que debes de dar para abandonar el estado depresivo en el que te encuentras y que te permita recuperar la ilusión y la alegría por la vida, debe ser escribir una lista de las cosas que te gustaba hacer cuando no estabas deprimido, y debes dedicarte, por lo menos, a dos de esas actividades cada semana obligándote a ello, aunque no te apetezca hacerlo. Debes hacer sobre todo cosas que te proporcionen satisfacción, prestando atención a cualquier sentimiento de placer que experimentes al realizarlas, ya que es lógico que

para sentirnos bien deberemos de hacer cosas que nos hagan sentir bien. Debes fijarte objetivos para cumplir cada día, debes felicitarte por los logros conseguidos, y debes recompensarte y darte un capricho cuando consigas tus objetivos. Así pues, debes programar diariamente una serie de actividades que te agraden y que te hagan sentir bien y debes de llevar, igualmente, un registro de lo que haces durante cada día puntuando la sensación de satisfacción experimentada después de realizar dichas actividades. Este registro, te servirá para decidir que actividades deben de realizarse con mayor frecuencia, en función de la sensación de bienestar y de placer que experimentas al realizarlas. En el plan de actividades, se deben detallar aquellas tareas que debemos de realizar cada día: dar un paseo, ir al cine, salir a comprar, ir a tomar café, llamar a un amigo, ordenar el armario, escuchar música, leer, hacer la compra, etc. Es importante, sobre todo al principio, no sobrecargarnos con demasiadas actividades, ya que al principio nos costará más trabajo ser capaces de ponernos en marcha, por lo que podríamos desanimarnos y deprimirnos aún más, al comprobar que no realizamos la mayor parte de las tareas que habíamos programado. Por lo tanto, es mejor exigirte poco al principio e ir subiendo el nivel de exigencia conforme nos vayamos sintiendo cada vez más animados y entusiasmados. Tal y como dijo Séneca *“El hombre agobiado en quehaceres en nada se ocupa menos que en vivir”*.

Una variante del plan de actividades mencionado anteriormente, es lo que Burns denomina la hoja antipostergación. Dado que como ya hemos comentado anteriormente, la persona deprimida se caracteriza por su baja capacidad para emprender acciones y realizar actividades, es necesario que la persona se obligue a ello, evitando que se entre en el círculo vicioso comentado hace unos párrafos (cuantas menos ganas tenemos de hacer cosas, menos cosas hacemos, y cuantas menos cosas hacemos, menos ganas tenemos de hacer algo, y así sucesivamente). Por eso, debes programar las actividades que debes de realizar cada día con el fin de que te obligues a llevarlas a cabo mediante su planificación, anotación y registro.

Fecha	Actividad (si es muy difícil y compleja hay que dividirla en pequeños pasos)	Dificultad pronosticada (Escala 1-10)	Satisfacción pronosticada (Escala 1-10)
-------	---	--	---

Dificultad real (escala 1-10)

Satisfacción real (Escala 1-10)

De esta forma, podremos comprobar que tareas que a priori nos iban a suponer un gran esfuerzo, las realizamos fácilmente y nos producen un alto grado de bienestar y de satisfacción, por lo que en el futuro deberemos aumentar la realización de dichas tareas. El objetivo, por tanto, de este plan de actividades es doble: por un lado obligarnos a realizar una serie de actividades que nos permitan salir del estado de apatía y de letargo en el que nos encontramos, y por otro, comprobar qué tareas nos producen bienestar, placer y satisfacción y cuales nos resultan desagradables, con el fin de aumentar la frecuencia de realización de las primeras, al tiempo que disminuimos la frecuencia de realización de las segundas.

Cuestiones a realizar

1. Lo primero que debes hacer es contestar a las siguientes cuestiones: ¿qué te gusta hacer?, ¿qué te hace feliz?, ¿qué no te gusta hacer?, ¿qué te hace infeliz?

2. Planifica una serie de actividades que te gusten hacer y que a priori podrían ser gratificantes para ti y regístralas bien mediante el plan de actividades o mediante la hoja antipostergación.
3. Imagínate que mueres ahora mismo, ¿qué epitafio resumiría tu vida?, ¿qué epitafio te gustaría que resumiera tu vida?, ¿para cual de los dos epitafios estás trabajando?
4. ¿Por qué crees que merece la pena vivir?
5. Haz una lista con todas las cosas positivas que hay en tu vida.
6. Durante la siguiente semana, justo antes de irte a la cama, anota todos aquellos sucesos, experiencias o actividades agradables que hayan ocurrido durante ese día y vuelve a leerlos al día siguiente nada más levantarte.

CAPÍTULO 7: ESTRATEGIAS PARA INCREMENTAR TU AUTOESTIMA

“La confianza en uno mismo da una gran tranquilidad. Cuando la tenemos no sufrimos tensiones ni angustias. No la tenemos cuando tratamos de ser lo que no somos. Así, no sorprende que carezcamos de ella si vivimos una mentira. Al darnos cuenta de que lo mejor que podemos aportar a cualquier situación es ser nosotros mismos, nos tranquilizamos.

(A. W. Schaef).

El ser humano, es la única especie que tiene la capacidad de formarse una imagen de sí mismo y de decidir tanto si le gusta como si no, y si acepta o rechaza dicha imagen. Dependiendo de si esta imagen que nos formamos de nosotros mismos es positiva o negativa, y de si la aceptamos o no, tendremos una autoestima favorable y constructiva o desfavorable y destructiva. Numerosos estudios e investigaciones, han venido mostrando y comprobando a lo largo de los últimos años, que una herramienta fundamental para conseguir nuestros objetivos en la vida y para poder disfrutar de una existencia agradable y satisfactoria, es la confianza que poseemos en nosotros mismos y en nuestras capacidades, habilidades, destrezas y posibilidades.

La confianza en nosotros mismos nos da valor y energía para emprender cualquier proyecto que nos propongamos, nos permite superar las dificultades con las que nos encontramos día a día, nos permite levantarnos y recomponernos tras sufrir un fracaso o un contratiempo, y nos permite afrontar la vida de una forma positiva, entusiasta y vitalista, por lo que para aprender a vivir con alegría y optimismo, primero tenemos que aprender a confiar en nosotros mismos y a valorarnos y apreciarnos como los seres únicos y valiosos que somos.

La autoestima hace referencia, por tanto, al valor y la importancia que nos concedemos a nosotros mismos y en que medida nos aceptamos, nos respetamos y confiamos en nosotros, por lo que la autoestima supone tener seguridad en nosotros mismos y en nuestras capacidades y posibilidades. La autoestima es importante sobre todo, porque cuando una persona goza de una buena y sana autoestima, es capaz de enfrentar cualquier fracaso y cualquier problema que la vida le depare, ya que en su interior dispone de la energía, la fuerza y la confianza necesaria, para poder superar cualquier obstáculo con el que pueda tropezar en su vida..

“Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades”
(W. W. Dyer).

De hecho, la mayoría de las personas que sufren a nivel emocional, suelen ser personas que se valoran a sí mismas de una forma bastante negativa y autodestructiva y se denigran y se desprecian continuamente, tanto por su forma de pensar, como por su forma de sentir y de actuar. Además, suelen tener una pobre concepción de sí mismas y una baja estima personal.

Al contrario de lo que muchas personas puedan inicialmente pensar, la autoestima es algo que se genera desde el interior de uno mismo y no desde el exterior de la persona. Una buena autoestima no nos lo dará todo aquello que poseemos, sino la medida en que valoremos lo que tenemos. No son los éxitos, la apariencia física, el dinero o la posición social, la que determinarán una buena o mala autoestima, sino la forma en que juzgamos, analizamos e interpretamos los acontecimientos y experiencias de la vida. Pero aquí no se sabe que es primero, si el huevo o la gallina. No se sabe si es que las personas con una alta autoestima interpretan su actuación, sus cualidades y sus experiencias de forma positiva, o si es esta interpretación positiva

de la vida la que causa una alta autoestima. Y del mismo modo, no se sabe si es el poseer una baja autoestima lo que lleva a interpretar las situaciones y a valorarse a sí mismo de una forma pesimista y negativa, o si es la visión e interpretación negativa de uno mismo y de sus circunstancias lo que conduce a tener y poseer una baja autoestima.

Pero lo que sí está claramente comprobado y demostrado, es que los pilares sobre los que se asienta y fundamenta la autoestima son la valoración y el respeto hacia nosotros, y que una de las cosas más importantes para aumentar nuestra autoestima reside en ser amables con nosotros mismos. De hecho, las tres Aes sobre las que se fundamenta y construye una buena autoestima son: aceptarse, apreciarse y aprobarse. Piensa que tú eres lo mejor que tienes y que, por lo tanto, eres aquello de lo que mejor debes cuidar. Tratas bien tu coche, procuras no darle golpes ni arañazos, le cambias el aceite al motor cada cierto tiempo, le miras la presión de los neumáticos para comprobar que están bien, cuidas tu casa, la pintas, la barres, la friegas, le limpias el polvo, procuras no destrozarla, cuidas de tus plantas, cuidas de tus animales de compañía, etc. Pero lo más importante que tienes en tu vida no es tu automóvil, ni tu casa, ni tus plantas, ni tus animales de compañía, ni cualquier otra cosa que puedas poseer o comprar. Lo más importante que hay en tu vida eres tu mismo, así que debes aprender a cuidarte mejor de lo que lo haces con cualquiera de tus posesiones, debes mimarte, protegerte y valorarte, sabiendo que no hay nada en tu vida que valga tanto como tú.

Destaca tus cualidades

Generalmente, tenemos la tendencia de pensar en términos de debilidades, y raras veces pensamos y nos analizamos a nosotros mismos en forma de potencialidades. Nos fijamos en todo aquello de lo que carecemos y de lo que nos avergonzamos, en lugar de poner nuestro punto de mira en todas aquellas fortalezas que todos poseemos y de las que deberíamos sentirnos orgullosos y sacar pecho. Stacey King, jugador novato de la NBA en el equipo de los Toros de Chicago, declaró en cierta ocasión “Nunca olvidaré la noche en que Michael Jordan (el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos) y yo, nos combinamos para anotar 70 puntos”, después de conseguir un punto en el partido, mientras que Jordan anotó 69 puntos. Cuidar de ti mismo, supone destacar tus éxitos, tus virtudes y tus habilidades por pequeñas o insignificantes que puedan parecer, y sentirte orgulloso de ellas, en lugar de reprocharte por tus defectos, tus debilidades y tu falta de habilidad o capacidad en cualquier tarea o actividad. Todos tenemos cualidades y defectos en mayor o menor medida, y no hay nada malo en tener ciertas debilidades y flaquezas, el problema viene cuando empleamos estos defectos para atacarnos, destruirnos y hacernos daño a nosotros mismos. Piensa que los mejores jugadores de póker no son aquellos que tienen las mejores cartas, sino aquellos que mejor saben jugar la partida con las cartas que les ha tocado.

Debes aceptarte y quererte a ti mismo más que a nada ni nadie en el mundo. De hecho, nunca he entendido a esas personas que dicen “te quiero más que a mi propia vida”. Es absurdo decir esto, porque para poder querer de verdad a alguien, primero debemos querernos a nosotros mismos, ya que el amor bien entendido empieza primero por uno mismo. De hecho, pienso que lo más correcto es decir, “te quiero tanto como a mi vida, que ya es quererte, porque yo a mí mismo, me quiero muchísimo”. Hay una canción de un grupo llamado Tahúres Zurdos que en una de sus estrofas dice lo siguiente: *“Quiérete saca lo mejor que hay en ti, en tu cuerpo hay diamantes, quiérete saca lo mejor que hay en ti, porque si tú no te quieres, no podrás quererme a mí”*. Para poder querer a alguien, primero tengo que quererme a mí

mismo, para poder aceptar a los demás, primero tengo que aceptarme a mí mismo, y para poder perdonar a los demás, primero tengo que perdonarme a mí mismo. Es necesario estar a gusto con uno mismo para poder relacionarse de manera eficaz y efectiva con los demás, porque si no estamos a gusto y satisfechos con nosotros mismos, nada ni nadie podrá contentarnos y satisfacernos. Ellis afirma que si la gente quiere vivir feliz con los demás, lo primero que tiene que hacer es aprender a vivir en paz consigo mismo.

Tampoco entiendo muy bien a esas personas que dicen constantemente aquello de "yo soy mi peor crítico". Personalmente, también me parece absurdo y antinatural el hecho de estar todo el tiempo evaluándose, juzgándose y criticándose, pasando todo el tiempo pegado a la pantalla de su ordenador para no dejarse pasar ni un solo defecto y no tolerar ni el más mínimo error, flaqueza o debilidad. Son como perros de presa a la caza de cualquier indicio de que su actuación en cualquier tarea o actividad no fue todo lo satisfactoria que ellos podrían esperar, por lo que deben hacerse sufrir a sí mismos las consecuencias de sus debilidades y la falta de capacidades. Cometer errores es algo inevitable. Aprendemos por ensayo y error, ya que generalmente antes de aprender la forma correcta de realizar cualquier cosa, primero debemos cometer varios errores, ya que nadie nace sabiendo cual es la mejor forma de realizar todas y cada una de las conductas y actividades que debemos de realizar en esta vida. El problema surge, cuando utilizamos dichos errores como lanzaderas para castigarnos, humillarnos, flagelarnos y despreciarnos a nosotros mismos. No hay nada malo en cometer un error, lo absurdo es no aprovecharse de él y no saber utilizarlo para mejorar en situaciones futuras, sin sacar nada de provecho y aprender del mismo. Cualquiera comete un error, pero sólo los tontos insisten en repetirlo sistemáticamente una y otra vez. El único problema con los errores es no admitirlos y no aprender de ellos, ya que si se afronta sin culpa y sin remordimiento, son excelentes oportunidades para el crecimiento. Piensa en todas las veces en que te fuiste al suelo antes de aprender a montar en bicicleta, afortunadamente nadie, ni siquiera tu mismo, te criticó duramente o te ridiculizó por la caída cometida, sino que te levantaste (o te ayudaron a levantarte), te sacudiste el polvo, te curaste las heridas y te subiste nuevamente a la bicicleta para intentarlo una y otra vez hasta que por fin lograste dominar la técnica. Durante toda nuestra vida estamos aprendiendo, por lo que es inevitable que a lo largo de toda nuestra vida estemos cometiendo errores. Cuando te martirices por algún error cometido en el pasado, intenta recordar lo que pensabas y lo que sentías en el momento antes de actuar, y pregúntate a ti mismo ¿sabías lo que iba a suceder?, ¿querías causar daño de forma intencional a alguien?, con todo lo que sabías en aquel momento, con todo lo que pensabas y sentías, las herramientas y recursos de que disponías y los datos que tenías a tu disposición ¿podías haber tomado otra decisión? Si las respuestas a todas estas preguntas son negativas, entonces deja de una vez de seguir martirizándote por aquel error cometido en el pasado y que forma ya parte de la historia.

Personalmente, y afortunadamente para mí y para mis seres queridos, he aprendido a asumir y a superar mis errores sin que por ello se resienta mi estima personal. Considero que yo y mi autoestima, estamos por encima de todos los posibles errores que pueda cometer. Cuando me equivoco en algo, analizo el porque de mi error, indago que es lo que hice mal, lo asumo e intento aprender para no volver a hacer lo mismo en el futuro. He aprendido a vivir plenamente todo lo que puedo, cuanto más mejor. He decidido hacer las cosas lo mejor que me sea posible, sin reprocharme nada, sin castigarme, insultarme o humillarme a mí mismo. He aprendido a quererme y a valorarme, me aprecio como persona y esto hace que aprecie a todos los que me rodean. He aprendido a librarme de todo el sufrimiento y del castigo que yo mismo me creaba y me inflingía, y he alcanzado la paz mental y la autoaceptación personal.

La crítica patológica

Pero antes de todo esto, también pasé por las fases que he comentado anteriormente de “te quiero más que a mi propia vida” y “soy mi peor crítico”. Sobre todo la segunda fase es la más letal y autodestructiva, ya que nos lleva a desarrollar una vocecilla interior que nos critica, juzga y castiga ante el más mínimo error o tropiezo que podamos cometer. A este respecto, McKay hace referencia al término crítica patológica para describir esta voz interior que nos ataca, nos critica y nos juzga de forma implacable y contundente. Las principales características de esta crítica patológica son:

- Siempre te acusa de todas las cosas que van mal.
- Te compara constantemente con los demás y te hace recalcar las desventajas con respecto a ellos para sentirte inferior.
- Fija para ti estándares de perfección muy altos y te recrimina y castiga hasta por los más pequeños errores que puedas cometer.
- Lleva un registro de todos tus fracasos, al tiempo que pasa desapercibidos e infravalora todos tus éxitos.
- Te pide que siempre seas el mejor y si no es así es que no vales nada.
- Te impone una serie de obligaciones respecto a como debes vivir.
- Te insulta constantemente. Te dice cosas como “eres un fracasado”, “eres un desgraciado y un imbécil”, etc.
- Exagera tus fracasos, tus limitaciones y tus debilidades.
- Te hace creer que los demás te consideran estúpido, aburrido e incompetente.
- Siempre creemos todo lo que nos dice.
- Te culpa de todo aquello que va mal.
- Te destruye y te hace sentirte mal y desgraciado.
- Recurre al pasado para castigarte con él y con sus recuerdos.
- Se anticipa al futuro y te convence de que fracasarás en él y que no serás capaz de afrontarlo de forma eficaz y competente.
- Controla nuestra mente.

En este capítulo, aprenderás por tanto, a desarmar y desautorizar esta crítica patológica que tanto daño te ocasiona, desconectándola y poniéndola bajo tu control y dominio, impidiendo con ello que vuelva a controlar y a dominar tu vida una vez más. Muchos de nosotros tenemos una imagen distorsionada de nuestra valía y de nuestras capacidades, ya que nos centramos de forma excesiva en todos los aspectos negativos de nuestra personalidad o nuestro comportamiento (todos los tenemos, ya que afortunadamente, nadie es perfecto), mientras que desechemos e ignoramos los aspectos positivos, por lo que tarde o temprano, terminamos padeciendo sentimientos

de inutilidad, inseguridad y dudas sobre nuestras propias capacidades, al tiempo que experimentamos una sensación de falta de capacidad y de valía personal.

Por eso, del mismo modo en que aceptamos y queremos a nuestros hijos de forma incondicional e independientemente de sus acciones, ya que juzgamos sus conductas pero no los juzgamos a ellos, debemos también aprender a hacer lo mismo con nosotros mismos. Debemos evaluar nuestra conducta pero no debemos evaluarnos ni juzgarnos a nosotros mismos, a la persona. Para ello, en lugar de decir “soy un estúpido”, debo decir “la decisión que tomé no fue la más acertada”, ya que fracasar en una determinada tarea no me convierte automáticamente en un fracasado, tomar una decisión que no produce el resultado que yo esperaba no me convierte necesariamente en un estúpido, o no tener ganas de hacer una determinada tarea no me convierte en un holgazán perezoso. En este sentido, los animales son mucho más inteligentes y prácticos que los seres humanos, ya que si por ejemplo, un león falla al cazar una gacela, éste no se deprime y su autoestima no se resiente, ya que el león no se critica ni se humilla a sí mismo por haber fallado. No se ve como un fracasado, ni se cataloga como torpe ni estúpido. No le da vueltas una y otra vez rumiando en su interior lo lento que estuvo, el como le fallaron los reflejos y lo inútil e incompetente que se siente. Simplemente lo vuelve a intentar otra vez y nada más.

También es importante realizar una serie de preguntas cuando nos asalte nuestra crítica interior para rebatirla, cuestionarla y desarmarla. Por ejemplo, podemos preguntarnos:

- ¿Qué evidencias tengo de que este pensamiento sea realista?
- ¿Me ayuda a sentirme mejor este pensamiento?
- ¿Me hace desenvolverme mejor en esta situación?
- ¿Me ayudará a desenvolverme mejor en el futuro?

Recuerda que un pensamiento no es real, es algo que tan sólo construye tu mente, pero que eres tú el que decide que hacer con ese pensamiento y depende de cómo lo utilices se convertirá en algo totalmente inofensivo o en un puñal dañino con un enorme poder de destrucción.

También puede ser una buena estrategia para desarmar y contrarrestar nuestra crítica interior, el pensar en alguna característica negativa de nosotros mismos y, a continuación, pensar dos situaciones de nuestra vida en la que no desarrollemos o manifestemos este aspecto. En un curso una alumna destacó como su principal característica negativa, el que era una persona muy indecisa y a la que le resultaba casi imposible tomar alguna decisión. Entonces, empezó a analizar su comportamiento en el último mes y comenzó a darse cuenta de todas las decisiones importantes que había tomado en este corto período de su vida, como por ejemplo, la de matricularse en el curso. Este hecho le hizo darse cuenta, de que realmente no era tan indecisa como ella pensaba y de que no le costaba tanto trabajo tomar decisiones, más allá de lo que nos cuesta a la mayoría de las personas.

Por el contrario, si dejamos que esta voz interior, crítica, dañina y perjudicial actúe a sus anchas, y si juzgamos nuestra conducta en función de los criterios que nuestra crítica patológica nos impone, es fácil adivinar cual será el resultado final y la incidencia que esto causará sobre nuestra autoestima, sobre nuestra calidad de vida y sobre nuestro bienestar personal. Nuestra autoestima se verá literalmente destrozada, y nuestra capacidad para disfrutar y gozar de la vida se verá prácticamente extirpada y

aniquilada, dando lugar a la aparición de trastornos psicológicos y emocionales, ya que la baja autoestima suele ser común en la mayoría de los casos de angustia, frustración, desesperación, ansiedad y depresión. Además, si la autoestima es baja o deficiente, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida y suele conducir a la persona a centrarse en las circunstancias negativas de su vida, en lugar de disfrutar y valorar todo lo positivo que posee, por lo que tiende a dedicar sus fuerzas y sus energías a evitar el dolor, en lugar de experimentar el placer y la alegría, ya que para una persona con baja autoestima sus logros nunca le parecen motivo de satisfacción y su capacidad para disfrutar de ellos está debilitada y deteriorada.

Nuestra imagen negativa

“El bosque sería muy triste si sólo cantaran los pájaros que mejor lo hacen” (Tagore).

Cuando vivimos apegados a todo lo que no nos gusta de nosotros mismos y a todo lo que no aceptamos de nuestra forma de ser y de nuestra existencia, estamos contaminando nuestro cuerpo y nuestra mente. Si te ves a ti mismo como un fracasado o como un inútil, esto te llevará a emprender acciones y a comportarte como si realmente lo fueras, lo que fortalecerá esa imagen que tienes de ti mismo y entrarás en un círculo vicioso del que te será difícil escapar. Es como la pescadilla que se muerde la cola. Así que debes romper ese círculo vicioso de dolor y autodestrucción en el que has convertido tu vida. Igualmente, debemos abandonar la costumbre que solemos tener las personas de compararnos con los demás y también la tendencia a sentirnos culpables por nuestros actos y por los de los demás. Uno debe ser responsable asumiendo las consecuencias de sus actos, pero no tiene sentido alguno culpabilizarse o infringirse dolor por haber cometido un error. Además, el sentimiento de culpabilidad no permitirá que el pasado vuelva y que podamos arreglarlo o cambiarlo. Lo pasado, pasado está, sólo podemos aprender de él y sacar las conclusiones necesarias para poder evitar volver a tropezar cuando nos enfrentemos en el futuro a situaciones parecidas a aquellas en las que no actuamos en su momento de la forma más adecuada y satisfactoria para nuestros propios intereses.

Un ejercicio recomendado por McKay para reformular la imagen negativa que tenemos de nosotros mismos y cambiarla y transformarla por una imagen mucho más positiva, objetiva y realista, consiste en que debes de crear una descripción de ti mismo que se ajuste a la realidad para que aprendas a valorarte y a sentirte orgulloso de tus capacidades y habilidades. Para ello, debes escribir el mayor número posible de palabras o frases para describirte en las siguientes áreas: aspecto físico, como te relacionas con los demás, personalidad, como te ven los demás, como realizas las tareas cotidianas, tu rendimiento en el trabajo o en los estudios y tu funcionamiento mental. Después debes poner un + o un -, según consideres que son aspectos que te gustan o no de ti.

Posteriormente, debes escribir aquellos rasgos a los que pusiste un signo negativo en una columna a la izquierda, y a la derecha volver a escribir dicho rasgo pero sin utilizar un lenguaje del tipo “cabeza de pepino”, debiéndolo cambiar por un lenguaje mucho más objetivo como “cabeza alargada”, utilizando para ello un lenguaje preciso y que se limite a los hechos a los que hace referencia (en lugar de poner barriga gorda, poner barriga de 30 centímetros, en lugar de gordo, poner me sobran 10 kilos, etc.). Debemos de utilizar un lenguaje específico en vez de general (para ello debemos eliminar palabras como todo, nunca, siempre, etc.), buscando excepciones a dicho rasgo negativo (cambiar “vago”, por “me cuesta emprender acciones si no estoy motivado para ello”, o “egoísta” por “me gusta disponer de mucho tiempo para mí

mismo”, etc.). Es importante que elimines todas aquellas palabras que tienen una connotación negativa como feo, gordo, tonto, inútil, etc.

A continuación, recreáte con tus cualidades positivas, aquellas a las que pusiste un signo +, volviendo a escribirlas en frases. En lugar de “divertido”, pon “tengo un extraordinario sentido del humor”, en lugar de “trabajador”, pon “soy una persona eficiente y cumplidora en el trabajo”, etc.

Una vez que hayas reformulado tus características con un signo + y con un signo -, debes de volver a escribir la descripción de ti mismo, pero usando estos nuevos términos y expresiones más precisos y objetivos.

Cómo afrontar la crítica de los demás

A parte de aprender a afrontar y desarmar nuestra crítica interior, es necesario y fundamental aprender también a hacer frente a las críticas que recibimos de los demás, ya que muchas veces estas críticas pueden llegar a ser mucho más dañinas y a tener efectos mucho más devastadores sobre nuestra autoestima, que las propias críticas que nosotros mismos nos hacemos.

A este respecto, Mahoney plantea que hay tres maneras altamente recomendables para enfrentarnos a una crítica que estamos recibiendo de otra persona y sin dejar que nuestra autoestima se vea amenazada y debilitada por ello:

- La primera es el reconocimiento. Esta técnica no consiste en pedir perdón y en justificarse o dar explicaciones cuando alguien nos critica o destaca algo negativo de nuestra conducta o nuestra forma de ser. Si la crítica tiene fundamento, simplemente tenemos que decirle a nuestro crítico “tienes razón” y punto, con lo que la crítica se detiene de forma inmediata. Por ejemplo: “estoy harta, eres un desordenado, te has vuelto a dejar el champú abierto”. A lo que nosotros simplemente deberíamos contestar (si efectivamente nos dejamos el champú abierto) “tienes razón, ahora voy a tapanlo”. Esta técnica no consiste en flagelarse ni humillarse ante nuestro crítico, simplemente reconocemos nuestro error y ahí se acaba la historia, siguiendo la recomendación del refrán que dice *“escucha a tus enemigos porque son los primeros en advertir tus errores”*. Hace unos años me dediqué durante un tiempo a vender un determinado producto a través de Internet. La empresa tenía un sistema de robots vendedores que se encargaban de enviar de forma automática una serie de cartas de venta a los clientes interesados en el producto que se vendía. Un día recibí un mensaje de un posible comprador, en el que me solicitaba que no le siguiese enviando más mensajes, ya que estos mensajes le sonaban a algo parecido a una especie de secta y, por lo tanto, no le interesaba comprar el producto. Mi reacción fue de lo más irracional y absurda que uno se puede imaginar. Le contesté de lo más indignado ante las insinuaciones que estaba haciendo y le lancé algunos dardos envenenados con el fin de ofenderle y de humillarlo por el contenido del mensaje que me había hecho llegar. Me defendí como gato panza arriba y le solté toda una serie de argumentos tratando de convencerle de que estaba totalmente equivocado. Al día siguiente, decidí leer tranquilamente las cartas de venta que utilizaba esta empresa (hasta este ese momento no me había detenido a hacerlo), y me sorprendí al comprobar que efectivamente el mensaje de muchas de estas cartas era un mensaje extraño y que podía confundir a la persona que los recibía, y dar lugar a malentendidos como el que se había producido con esta persona. Así que a partir de ese momento, decidí elaborar mis propias cartas de venta y me dediqué a enviarlas a mis posibles compradores en lugar de enviar las cartas de la empresa,

comprobando como aumentaron mis ventas respecto al sistema anterior. Desgraciadamente, no me atreví, por vergüenza, después de todo lo que le había dicho, a enviarle un correo de agradecimiento a esta persona que tanto me había ayudado con su crítica y que me había logrado abrir los ojos de un error que estaba cometiendo, permitiéndome incrementar las ventas que estaba realizando hasta ese momento. Desde entonces, cuando alguien me realiza alguna crítica, antes de nada lo que hago es analizar cuando de verdad contiene esa crítica.

“Si hablan mal de ti con fundamento corrígete, de lo contrario échate a reír” (Epicteto).

- La segunda técnica que podemos emplear se llama oscurecimiento. Esta técnica es recomendable usarla cuando no estamos de acuerdo con la crítica que estamos recibiendo y la consideramos injusta. Para ello, en lugar de defendernos, justificarnos o contraatacar con otra crítica, nos limitamos a lo siguiente: “cada día estás más perezoso”, a lo que uno debe contestar “quien sabe, puede ser”. No nos enfrascamos en una discusión inútil que no nos conducirá a ningún fin ni resultado positivo, simplemente ignoramos la crítica sin darle la mayor importancia y continuamos como si no hubiese pasado nada. *“Una persona puede asesinarme, pero nunca ofenderme” (Epicteto).* La Biblia dice que a nadie des más poder sobre tu vida que a ti mismo. Me he dado cuenta de que en las etapas de mi vida en las que me he encontrado a gusto conmigo mismo y poseedor de un buen nivel de autoestima, nadie tenía la facultad ni el poder de ofenderme o hacer que me sintiera mal. Por ello, cuando dejamos que alguien nos ofenda con sus comentarios o con sus acciones hacia nosotros, le estamos dando poder sobre nosotros para herirnos e inflingirnos daño. Así que, la mejor actitud que podemos adoptar ante un comportamiento o expresión dirigido a causarnos daño, es ser indiferentes ante él. Recuerda que no hay mayor ofensa para nuestros críticos que la indiferencia.

“¿Qué ganarías con injuriar a una piedra que es incapaz de oírte? Pues bien, imita a la piedra y no oigas las injurias que te dirijan tus enemigos” (Epicteto).

- La tercera y última técnica que podemos emplear ante las críticas que recibimos se denomina interrogación, en la cual podemos pedir a nuestros críticos que sean más concretos con la crítica que nos están realizando, ya que, por lo general, las críticas suelen ser ambiguas y se suelen expresar en términos generales. Por eso, esta técnica se suele utilizar cuando queremos indagar sobre la intención de la crítica que se nos está haciendo. Por ejemplo: “estoy harto de ti, eres una irresponsable”. A lo que nosotros podemos responder “¿por qué dices que soy una irresponsable?”, o “¿exactamente a que te refieres cuando dices que soy una irresponsable?”.

“Nadie puede hacerte sentirte inferior sin tu consentimiento” (Eleanor Rostvell).

El odio contamina tu autoestima

Tampoco dejes que la gente te hable mal de otras personas, que las critique y se queje constantemente de ellas en tu presencia, ya que todo ello también es un atentado contra tu autoestima. ¿Dejaríamos que nuestro vecino nos dejase todas las noches en la puerta de nuestra casa su bolsa de basura? Apuesto a que no. Entonces, ¿por qué dejamos entonces que llenen con su basura nuestra cabeza?, ¿por qué dejamos que nos ensucien y nos contaminen?, ¿por qué recogemos la basura de nuestro vecino y le damos cabida en nuestro interior? La basura hay que

tirlarla, hay que deshacerse de ella lo más rápidamente posible, hay que reciclarla y eliminarla, en lugar de almacenarla dentro de nosotros. Así que no caigas en el error de recoger la basura de los demás, ya que entonces, los demás te verán como un contenedor donde acudir constantemente a vaciar sus miserias, sus odios y sus rencores hacia los demás. Y por supuesto, deshazte de toda la basura que contiene en tu interior y con la que has ido cargando todos estos años y que te ha estado contaminando durante todo este tiempo. Piensa que una persona que alberga odio y rencor en su interior, no podrá jamás quererse y aceptarse a sí misma. Su vida, sus pensamientos, sus acciones y sus actitudes, siempre estarán contaminadas por ese odio y ese rencor que le impide crecer como persona, ya que todo lo analizan e interpretan bajo ese manto de odio y resentimiento del que están cubiertas. Durante mucho tiempo yo también fui víctima de mi propio odio y resentimiento hacia varias personas, hasta que por fin me di cuenta de que la mejor actitud que podía adoptar hacia mis enemigos era el no perder ni un solo minuto de mi valiosa vida en pensar en ellos, ya que todo ese odio y ese rencor que sentía hacia ellos, al único que verdaderamente le hacía daño y le estaba destrozando la vida era a mí mismo, pues me estaba envenenando por dentro y me estaba destrozando la vida siendo incapaz de ser feliz, de disfrutar y de gozar, pues el odio y el resentimiento invadían toda mi vida y todo mi ser.

La víspera de la boda, una madre le dio a su hija algunos consejos para llevarse bien con su marido “Apóyalo siempre, no discutas asuntos importantes antes de cenar y si os peleáis no me cuentes nada”. “¿Por qué?” dijo la hija. “Porque tu serás capaz de perdonarlo, pero yo no” contestó la madre. Así que no pongamos basura en la cabeza de los demás, ni dejemos que nadie ponga basura en nuestra cabeza.

A lo largo de estos últimos años, me he encontrado con muchas personas a las que les cuesta un trabajo enorme deshacerse de su odio y de su rencor hacia los demás, y a los que les cuesta muchísimo trabajo comprender que los primeros perjudicados por ese odio y por ese rencor son ellos mismos, ya que a nadie, excepto a ellos mismos, su odio les causa tanto dolor. Y es que el odio, el deseo de venganza, el rencor y el resentimiento hacia los demás, nos lleva a vivir en un estado de tensión y de angustia continua que, a la larga, nos puede llegar a causar tanto alteraciones físicas como psicológicas y emocionales. El ejemplo más claro lo pude comprobar en un compañero de trabajo. Resulta que la Universidad Nacional de Educación a Distancia convocó una plaza de profesor de psicología en su sede de Almería a la que éste y otros profesores de mi departamento decidieron presentarse. Este profesor, además se presentó con muy altas expectativas de conseguir dicha plaza debido al buen currículum del que disponía, pero sorprendentemente, otro profesor del departamento con menos currículum que él y enemigo personal suyo, consiguió obtener la plaza. A partir de este preciso instante, el odio que albergaba hacia este profesor se disparó hasta límites insospechados e inimaginables hasta ese momento. Desarrolló un odio visceral tan grande hacia ese profesor, que a partir de ese momento su único objetivo en la vida consistió en tratar de perjudicarlo y de fastidiarlo en cualquier oportunidad que surgía para poder hacerlo. Convirtió esta cruzada en la razón de su existencia, tramando cada día nuevas venganzas y nuevas estrategias con las que poder dañarlo y fastidiarlo. Hasta que un día, sufrió un infarto al corazón. Su corazón no fue capaz de soportar más odio y resentimiento y decidió darle un pequeño aviso, mientras el otro profesor, contemplaba gozoso como su máximo enemigo se debatía en un hospital entre la vida y la muerte debido al rencor y al sentimiento de venganza que había desarrollado hacia él.

También conocí hace años a una chica que desarrolló un fuerte odio y resentimiento hacia su padre. La chica podía haber disfrutado de una juventud increíblemente satisfactoria, tenía un buen trabajo, amistades, éxito entre los chicos, podía viajar y

disfrutar todo lo que ella quisiera, pero de manera incomprensible, en lugar de tratar de disfrutar de todo aquello que poseía, prefería dedicar todos sus esfuerzos y recursos a tratar de vengarse de su padre. Cada año que pasaba, crecía su odio y su resentimiento hacia él, y cada año se iba reafirmando en su idea de que su objetivo en esta vida se limitaba y reducía a tratar de vengarse de él, hasta que un día fue hospitalizada con un fuerte dolor. Le hicieron múltiples pruebas y le encontraron varias enfermedades que no eran normales para una chica tan joven y que yo, personalmente, achaco al envenenamiento que su odio y su rencor fue causando de forma progresiva y continua en su organismo.

Así que, si de verdad queremos hacer daño a nuestros enemigos, vivamos con plenitud y felicidad, porque nada puede causarle tanto daño a alguien que nos odia, como el contemplar como disfrutamos de la vida y como gozamos de una existencia plena y maravillosa. De otro modo, con nuestro odio y con nuestro rencor, no haremos si no darle motivos para que goce y disfrute con el dolor, el daño y el sufrimiento que tanto odio hacia él nos provocará a nosotros mismos.

Tú no eres inferior

También es un hecho, que muchas personas actúan como si fuesen inferiores a los demás, ya que han aprendido a considerarse y a clasificarse por debajo de los demás y no reconocen las habilidades y capacidades que poseen. Esto les lleva a creer que no tienen ningún tipo de control sobre sus vidas y a no valorar sus deseos, lo que les lleva a vivir en un estado permanente de inseguridad, a no saber que quieren hacer con sus vidas y a vivir conforme a las normas, los deseos y los valores de los demás. Por ello, tal y como establece Branden, otro componente esencial de la autoestima es la práctica de la responsabilidad, ya que para sentirnos competentes, debemos de sentir que tenemos el control de nuestra propia existencia, lo cual conlleva que debemos aceptar la responsabilidad de nuestra vida y de nuestro propio bienestar. Para ello, debemos de aceptar las siguientes afirmaciones:

- Soy responsable de hacer realidad mis deseos.
- Soy responsable de mis elecciones y de mis actos.
- Soy responsable de mis conductas con otras personas.
- Soy responsable del modo en que distribuyo mi tiempo.
- Soy responsable de mi felicidad personal.
- Soy responsable de elegir los valores según los cuales vivo.
- Soy responsable de elevar mi autoestima.

De hecho, un aspecto muy común, es el de que aquellas personas que viven de forma permanente pendiente de lo que los demás puedan pensar acerca de ellos. Sienten y experimentan ansiedad por el hecho de que otras personas puedan evaluarlas de forma negativa, que puedan criticarlas y/o rechazarlas. Si este es tu caso, asume que no podemos caer bien a todo el mundo y que incluso a aquellas personas a las que les caigamos bien, no les gustará todo de nosotros ni aceptarán siempre todos nuestros comportamientos. Así que deja de estar pendiente de lo que los demás puedan pensar o decir de ti y límitate a vivir tu vida plenamente sin dejar que ningún comentario afecte negativamente a tu vida.

Es por ello, que es un tremendo error tratar de comportarnos y de realizar acciones y conductas con el fin de agradar a los demás, ya que no podemos gustar a todo el mundo, ni basar nuestra estima personal en la aprobación de los demás. Una vez asistió a mis cursos una chica cuyo principal problema es que era incapaz de tomar decisiones, ya que a la hora de tomar una decisión, siempre trataba de que ésta agradara a todo el mundo, lo cual es prácticamente imposible. Yo le decía, que al tomar una decisión lo que debía plantearse primero era que es lo que ella quería, a lo que siempre me contestaba que no sabía lo que realmente quería. A mi está respuesta me tenía totalmente desorientado y desconcertado, hasta que por fin entendí que era verdad que la pobre chica no sabía lo que quería, pues siempre trataba de tomar sus decisiones en función de lo que ella pensaba que querían los demás, en lugar de pararse a pensar que es lo que ella quería, de modo que el miedo a defraudar a alguien le hacía no ser consciente de sus verdaderos deseos, lo que era síntoma de la baja autoestima y de la poca confianza que tenía en sí misma. Al final, después de mucho trabajo, consiguió comprender que comportarnos, actuar y tomar decisiones que gusten y agraden a todo el mundo es totalmente imposible, y que, por tanto, es mejor actuar de la manera en la que a nosotros nos gusta actuar y comportarnos, tomando aquellas decisiones que verdaderamente nos agraden a nosotros que para eso somos los únicos responsables de nuestro propio bienestar y de nuestra propia felicidad.

Cuestiones a realizar

1. El primer ejercicio que debes de realizar en este capítulo es el referente a desarmar tu crítica patológica. Para ello, debes de llevar un registro con todas las críticas que tu vocecilla interior te realiza: “eres gordo”, “eres feo”, “eres torpe”, “eres estúpido”, “eres un fracasado”, etc. Una vez identificadas las críticas, debes de cuestionarte las siguientes preguntas para cada una de tus críticas:

- ¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento sea realista?
- ¿Me ayuda a sentirme mejor este pensamiento?
- ¿Me hace desenvolverme mejor en esta situación?
- ¿Me ayudará a desenvolverme mejor en el futuro?

2. Realiza el ejercicio planteado por McKay, para reformular la imagen negativa que tenemos de nosotros mismos y cambiarla por otra más realista y objetiva a la vez que positiva.

3. Debes hacer un inventario con todas tus capacidades, virtudes, habilidades, recursos personales y materiales disponibles.

4. Identifica aquellas características negativas de ti mismo que no te gustan, y piensa por lo menos en dos situaciones de tu vida en las que no te comportaste de dicha manera.

5. Durante una semana o diez días como mínimo, lleva un registro en el que anotes diariamente cualquier cosa que hiciste ese día de la que te sientas orgulloso, anotando lo que hiciste o dijiste, donde estabas, con quien estabas, como te sentiste, etc, y léelo todas las noches antes de acostarte y por la mañana al levantarte.

Nota: No es necesario que te dediques a desarmar tu crítica patológica, si tal y como se expone en el capítulo 1 y 2, conseguiste ser capaz de observar estos pensamientos

como lo que son, simples pensamientos que no tienen la capacidad de herirte o dañarte a menos que dejes que lo hagan. Si has logrado alcanzar y desarrollar la capacidad de ser capaz de observar tus pensamientos como un simple observador, y de este modo, no dejarte dañar por ellos, entonces simplemente con asumir y darte cuenta de que son tus pensamientos los que causan tus emociones será suficiente.

CAPÍTULO 8: PON RUMBO HACIA TUS METAS

Cada persona debe decidir que es lo que pretende conseguir en la vida, determinar que es lo realmente importante para él, y una vez que lo haya decidido, debe ponerse inmediatamente a trabajar en ello para conseguirlo y poder hacerlo y convertirlo en realidad.

Por eso, para obtener aquello que queremos conseguir en esta vida, primero debemos preguntarnos que es lo que deseamos verdaderamente alcanzar en nuestras vidas, ya que es una pregunta que cuando la contestamos nos damos cuenta realmente de hacia adonde queremos ir, cayendo de esta manera en la cuenta de si estamos cogiendo o no el camino adecuado. Así que en primer lugar, debes ponerte manos a la obra y escribir con todo lujo de detalles que es lo que quieres conseguir en la vida. Debes identificar tus deseos para que de este modo, puedas desarrollar planes de acción efectivos que te ayuden a conseguirlos. Si no sabes lo que quieres, es difícil, por no decir imposible, que puedas emprender las acciones necesarias para tratar de lograrlo y de conseguirlo.

Napoleón Hill, famoso escritor de los años 30, dedicó gran parte de su vida a entrevistar a personas que habían logrado obtener éxito en el mundo empresarial y de los negocios, estudiando para ello que es lo que les había conducido a conseguir dicho éxito. Como resultado de ello escribió un libro bastante interesante titulado “Piense y Hágase Rico”, en el que estableció que las características que compartían todas estas personas de éxito era que se habían propuesto firmemente alcanzar un objetivo específico y concreto en sus vidas y que para ello habían diseñado un plan de acción para conseguirlo. Estas personas no tenían cualidades ni capacidades extraordinarias por encima del resto de los mortales, sino que se trataba de personas completamente normales como tú y como yo, con la única diferencia de que se propusieron una meta en sus vidas, confiaron firmemente en que lo conseguirían y se pusieron manos a la obra trabajando dura y constantemente hasta que fueron capaces de obtener todo aquello que deseaban. Al leer el libro de Napoleón Hill, la conclusión que se puede extraer de su lectura, es que si esperamos lo mejor conseguiremos lo mejor, pero si esperamos lo peor, entonces conseguiremos lo peor. A este respecto, hay una frase que leí una vez que me parece bastante interesante, pero cuya autoría desconozco. La frase en cuestión decía lo siguiente: *“a la gente le derrota la vida no por su falta de capacidad, sino por su falta de entrega”*. Así que una de las cosas más importantes a la hora de emprender una acción o actividad es, en primer lugar, creer firmemente que lo vamos a hacer bien y que obtendremos éxito al realizarla, y una vez que nos hallamos convencido de ello, debemos ponernos en marcha con la disposición de trabajar todo lo que sea necesario para poder conseguirlo.

Fíjate un objetivo

Por ello, es fundamental, en primer lugar, que tengas un propósito en la vida. Así que lo primero que debes de hacer es preguntarte a ti mismo: ¿cuál es mi propósito en la vida?, ¿hacia donde quiero ir?, ¿cuál es la meta que quiero alcanzar? Considerando tu vida actual de la forma más objetiva posible, pregúntate que piensas en estos momentos sobre tu vida, que te gusta y que te desagrada de ella, qué cambiarías, eliminarías, mejorarías e introducirías. Piensa que si no haces nada, las cosas seguirán tal cual están ahora. Tal y como dijo Albert Einstein *“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”*. Por lo tanto, debes considerar en primer lugar, qué aspecto o aspectos de tu vida consideras que es fundamental cambiar para disfrutar de una mejor existencia, y que otros aspectos es necesario añadir. Pregúntate como mejoraría o cambiaría tu vida si se producen dichos cambios. Intenta

visualizar que has logrado el cambio, ¿cómo sería tu vida entonces?, ¿en que habría mejorado? Imagínate haciendo aquello que has estado retrasando todo este tiempo, pero imagínatelo realmente y toma tres decisiones importantes:

- Primera: decide cuando te vas a poner manos a la obra (fíjate una fecha realista).
- Segunda: decide como lo vas a conseguir. Para ello diseña un plan de acción detallado.
- Tercera: fíjate una fecha realista para conseguirlo.

Piensa que nunca es demasiado tarde para conseguir de la vida lo que uno quiere de ella.

Muchas personas andan sin rumbo por la vida, sin saber que es lo que quieren conseguir en ella y cual es el sentido de su existencia, ya que carecen de objetivos concretos (no te marques objetivos generales como ser feliz, sentirme realizado, disfrutar de paz, etc., porque de este modo será difícil determinar las acciones necesarias para realizarlo y conseguirlo). Si no sabemos lo que queremos en la vida, es muy probable que nos equivoquemos de camino y terminemos en un lugar donde no queremos estar y viviendo una vida que no es la que queremos vivir.

Piensa que para tener y disfrutar de una vida plena y satisfactoria debes fijarte metas y objetivos, ya que tu vida, ante todo, tiene que tener un propósito, por lo que lo primero que debes de hacer es dotar a tu vida de un sentido, de un significado realmente importante para ti, ya que si no sabes donde quieres ir, lo más seguro es que no llegues a ninguna parte. Piensa que si no tenemos un plan de vida y no nos trazamos metas que cumplir y alcanzar, seremos como un avión que no dispone de un aeropuerto para poder tomar tierra y aterrizar, por lo que nos dedicaremos a dar vueltas y más vueltas sin sentido, hasta que caigamos agotados y derrotados de ir de acá para allá sin un objetivo y una finalidad concreta que cumplir.

Céntrate en tus objetivos

Afortunadamente, las personas tenemos la capacidad de plasmar nuestros pensamientos y sentimientos en acciones acordes con ellos. Por lo tanto, al ser dueños de nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes, es evidente que también somos dueños, en gran medida, de nuestro destino. De este modo, un sabio consejo es el que ofrecen Napoleón Hill y W. Clement Stone, quienes afirman que debemos centrar nuestra mente y nuestros pensamientos en aquellas cosas que realmente queremos conseguir y debemos apartarla de todas aquellas cosas que no queremos. Así pues, un importante consejo es que debes concentrarte en conseguir aquello que verdaderamente deseas y no debes perder el tiempo con todo aquello que no te agrada ni te interesa. Cuando tenemos claro donde queremos ir y que es lo que queremos conseguir, será mucho más difícil que nos desviemos del camino que cuando navegamos sin rumbo hacia la deriva. Hace unos años me dediqué a vender un producto a través de Internet, y la experiencia resultó un absoluto fracaso. La verdad es que no estaba muy convencido de la calidad del producto que vendía y tampoco me fijaba metas y objetivos de venta que cumplir. De tal modo, que cuando me introducía en las páginas de Internet dedicadas a poner anuncios, me pasaba más tiempo leyendo los anuncios de los demás que poniendo mis propios anuncios. De este modo, es fácil comprender el porque de mi estrepitoso fracaso y de mis nulos resultados. En lugar de centrarme en mi objetivo, que consistía en poner anuncios del producto que trataba de vender, me dedicaba a perder literalmente el tiempo leyendo

anuncios de otras personas cuya lectura, evidentemente, no me reportaba ningún tipo de beneficio. Al contrario de lo que yo hacía, mi supervisora en la empresa era una chica que tenía claro lo que pretendía conseguir y luchaba incansablemente hasta que conseguía lograr los objetivos que se había propuesto. La empresa en cuestión, proporcionaba viajes y cruceros a aquellos vendedores que conseguían lograr cierto número de ventas cada cierto tiempo. Esta chica, en el momento en que se hacían públicos los requisitos necesarios para poder acudir al próximo viaje pagado por la empresa, se marcaba como meta prioritaria el alcanzar dichos objetivos para poder obtener el viaje ofertado y nada ni nadie conseguía apartarla de su objetivo. Se trazaba un plan de acción y una serie de objetivos que debía de cumplir cada cierto tiempo, y no paraba hasta que dichos objetivos eran conseguidos. Trabajaba incansablemente hasta obtener los resultados que se había propuesto, sin dejar que nada ni nadie consiguiese desviarle de su camino. De esta forma, es fácil comprender porque mi supervisora lograba ir a todos los viajes ofertados por la empresa, y sin embargo yo me tenía que contentar con ver las fotos que esta chica me mandaba a la vuelta de cada uno de sus viajes. Lo que nos diferenciaba a ambos, era el hecho de fijamos objetivos concretos y no permitir que nada ni nadie consiguiese distraernos o desviarnos del objetivo trazado, así como la actitud con la que ambos perseguíamos nuestros objetivos, ya que mientras que yo lo hacía prácticamente sin ilusión y convencimiento alguno, ella lo hacía con el firme propósito y la convicción de que obtendría y conseguiría aquello que se hubiese propuesto alcanzar.

Por eso, para poder disfrutar de una existencia plena y feliz, es fundamental e imprescindible comenzar a crear la vida que realmente queremos llevar, la vida que verdaderamente queremos y ansiamos vivir, asumiendo que nadie lo va a hacer por nosotros. Si no comenzamos a vivir y a construir la vida que queremos para nosotros, si no dedicamos el esfuerzo necesario para conseguir nuestros objetivos y nuestras metas, si no luchamos por hacer realidad nuestras ilusiones y alcanzar nuestros sueños, nos arrepentiremos tarde o temprano, porque el reloj de arena que es la vida no espera a nadie. Así que ponte en marcha, mira hacia delante y piensa que no conseguirás nada de lo que anhelas y deseas en tu vida, si primero no aclaras y determinas cuales son tus objetivos prioritarios y fundamentales y si no te esfuerzas verdaderamente en trabajar y luchar para poder conseguirlos.

Confía en tus posibilidades

Si crees realmente en ti mismo y muestras confianza y entusiasmo en tus posibilidades y en tus capacidades y habilidades, esa será la llave que te conducirá a obtener todo aquello que te propongas conseguir en tu vida. Si sientes entusiasmo por todo lo que eres y por todo lo que tienes, si sientes pasión por la vida, entonces nada ni nadie será capaz de detenerte. Si quieres realmente conseguir algo en la vida y te decides firmemente a ponerte a trabajar para lograrlo y conseguirlo, entonces no habrá nada ni nadie que logre desviarte de tus objetivos y de tus metas, ya que los obstáculos con los que te encuentres en el camino serán interpretados y considerados como oportunidades que te permitirán superarte y seguir creciendo, en lugar de considerarlos como situaciones insalvables que minarán tu estado de ánimo y te invitarán a abandonar la lucha y a rendirte antes de tiempo.

Es un hecho ampliamente comprobado, que el principal obstáculo para poder lograr y obtener todo aquello que queremos conseguir en nuestras vidas y para poder convertirnos en las personas que deseamos ser, somos nosotros mismos. Nuestros pensamientos y nuestras actitudes son las que nos hacen crecer o las que, por el contrario, nos impiden realizar y conseguir nuestro crecimiento y realización personal. Todo aquello que consigamos en la vida, dependerá, por lo tanto, única y exclusivamente de nosotros, de la pasión con la que lo deseamos, del entusiasmo con

el que lo busquemos, de la perseverancia con que lo intentemos y de la voluntad y del esfuerzo con el que trabajemos. Por lo tanto, debemos tratar de vivir nuestra vida tal y como realmente queremos y deseamos vivirla, sin renunciar a nada ni ponernos límites, ya que si realmente creemos y estamos firmemente convencidos de que podemos mejorar nuestras vidas, entonces decididamente el cambio será posible y nada ni nadie nos podrá detener.

Es un hecho que todo el mundo en esta vida para sentirse vivo necesita inquietudes, sueños y afán de superación, y que la mejor manera posible de matar a una persona en vida consiste en quitarle su ilusión, su esperanza, y sus sueños. Piensa que si alguien no está satisfecho con su mundo y desea cambiarlo, tiene que empezar primero por sí mismo, ya que si nosotros estamos bien, entonces nuestro mundo estará bien, pues es un hecho ampliamente comprobado que todos y cada uno de nosotros tenemos la facultad de decidir que rumbo y que dirección queremos que tome nuestra vida, hacia donde queremos dirigirla, que es lo que queremos hacer con ella y como queremos realmente vivirla y disfrutarla.

Si sabemos lo que queremos conseguir en la vida y perseguimos con entusiasmo nuestros deseos, estos tarde o temprano terminarán por hacerse realidad. Por lo tanto, no debemos nunca caer rendidos en el empeño ni dejarnos abatir por los fracasos o contratiempos que puedan surgir a lo largo del camino, ni debemos abandonar nuestros sueños por imposibles e irrealizables que a veces nos parezcan. Tal y como dijo Confucio, nuestro mayor mérito no es no caer nunca, sino levantarnos cada vez que nos caemos. O dicho de otro modo, no triunfa el que nunca se cae, sino el que cuando se cae se levanta. Mucha gente comete el error de rendirse antes de tiempo y deja de luchar por todo aquello que desea y anhela conseguir en su vida, ya que desde pequeños, se nos ha educado de tal forma que no estamos preparados para afrontar los eventuales fracasos que podamos cometer, así que ante el menor inconveniente preferimos abandonar a continuar y perseverar. Pero el éxito tiene un único secreto: perseverancia, perseverancia y perseverancia. Si a ello le añadimos una buena dosis de entusiasmo e ilusión, entonces no habrá nada que se nos resista y nada que no podamos conseguir si verdaderamente lo perseguimos con convicción.

Por lo tanto, fíjate un objetivo en tu vida y dirígete inmediatamente y de forma convincente a conseguirlo. No te dejes abatir por nada, y mira hacia delante, siempre hacia delante. Desecha la palabra imposible de tu vocabulario y convéncete a ti mismo de que eres capaz de lograr en tu vida todo aquello que te propongas y te decidas firmemente a trabajar para conseguirlo y lograrlo. Si las cosas no salen como nosotros queremos a la primera, el único secreto es el siguiente: perseverar una vez más, siempre una vez más. En relación a esto, Churchill escribió que el éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo. De hecho, mientras las personas entusiastas y positivas suelen emprender acciones con la firme convicción de que conseguirán y obtendrán los resultados que ellos se han propuesto, las personas negativas y pesimistas suelen afrontar las situaciones diciéndose así mismas que no serán capaces de conseguirlo, por lo que encuentran obstáculos e inconvenientes en todas partes. A este respecto, se suele decir que “no sabré hacerlo” no ha producido jamás ningún buen resultado; “probaré a hacerlo” ha obrado casi siempre maravillas; y “lo haré” ha conseguido auténticos milagros. Por ello, el único secreto existente para alcanzar todo aquello que nos propongamos en esta vida es la disciplina, la perseverancia, la constancia y el entusiasmo, ya que todo aquello que persigamos en la vida con convicción, entusiasmo y perseverancia tarde o temprano se nos dará.

La escritora Ángela Becerra, ganadora del prestigioso premio Azorín de literatura, dejó su trabajo de publicista en el que gozaba de una gran reputación y que le permitía, por

tanto, ganar mucho dinero y disfrutar de una vida cómoda, para dedicarse a la literatura, ya que decía que la publicidad no le hacía feliz. Así que un día se despertó y se preguntó a sí misma que le hacía feliz realmente, y encontró que escribir le proporcionaba el bienestar y la tranquilidad que ella buscaba. Cuando le preguntaron que se le pasó por la cabeza cuando dejó su trabajo de publicista para dedicarse al de escritora, contestó: “simplemente, me dije a mi misma que lo conseguiría, me convencí de ello y aquí estoy, lo he conseguido”.

Voy a comentar una serie de aspectos que llamaron poderosamente mi atención al ver la biografía de Albert Einstein en un programa de televisión. A Einstein le dijeron literalmente en la escuela que él nunca llegaría a ser nadie. A los 15 años lo expulsaron del colegio. Tuvo que repetir el examen de admisión a la universidad. Le fue tan mal en la universidad, que nadie le dio recomendaciones para encontrar trabajo. Eventualmente encontró un trabajo como tutor, pero le despidieron. Presentó una tesis sobre termodinámica y se la rechazaron. Cuatro años después presentó su teoría de la relatividad como tesis y fue rechazada. Un currículum absolutamente demoledor y para echarse literalmente a llorar ¿a que sí? Eso fue exactamente lo que pensé al ver dicho programa televisivo.

Del mismo modo, antes de alcanzar la presidencia de los Estados Unidos, Lincoln perdió innumerables elecciones, fue víctima de una tremenda crisis nerviosa, fracasó en todos los negocios que puso en marcha y estuvo más de 20 años en el paro. Por lo tanto, ¿qué sentido tiene entonces hablar tanto de Albert Einstein como de Abrahán Lincoln? Las historias de Albert Einstein y de Lincoln, nos demuestran que todos nosotros podemos lograr todo aquello que queremos, si nos dedicamos a ello de forma consistente y creativa, por lo que no debemos tener nunca miedo de ser individuos con ideas diferentes y por lo que nunca deberíamos permitir que otros nos digan que no podemos hacer algo. Así que por favor, nunca dejes que nadie te diga que no eres capaz de realizar o conseguir tal cosa, y sobre todo no te lo creas. No dejes que nadie te destruya tu ilusión ni tu esperanza, no dejes que nadie te robe tus sueños y sobre todo no dejes que nadie te arrebate el poder de decidir hacer con tu vida lo que realmente quieras hacer con ella.

A lo largo de nuestra vida, todos nosotros nos hemos encontrado, y por desgracia nos seguiremos encontrando, con personas que tratarán de desmotivarnos y desilusionarnos cuando decidamos emprender una acción que nos ilusione y nos entusiasme. Recuerdo que cuando era pequeño, un día le dije a mi padre que quería ser campeón olímpico de marcha atlética. Entonces, mi padre me miró y riéndose me dijo “tú que vas a ser campeón de marcha atlética, si seguro que no eres capaz de llegar ni a la esquina de la calle”. Ese simple comentario me hundió literalmente y me desmotivó por completo, y lo peor de todo, es que desgraciadamente me hizo abandonar mi idea de poder convertirme en un campeón olímpico de marcha atlética. Ahora sé que si hubiese pasado por alto el comentario de mi padre y me hubiese dedicado firmemente a tratar de conseguir mi objetivo, si hubiese luchado con fuerza y con convicción, creo honestamente que podría haberlo conseguido (yo y cualquiera que firmemente se lo hubiera propuesto), pero desafortunadamente, en aquellos tiempos mi autoestima era demasiado débil como para poder soportar y aguantar un comentario de este tipo.

De hecho, algunas de las mayores hazañas que la humanidad ha conseguido, fueron logradas por hombres que no fueron lo bastante inteligentes como para comprender que lo que pretendían conseguir era totalmente imposible, ya que todas las grandes hazañas que la humanidad ha conseguido a lo largo de la historia, empezaron siendo un sueño en la mente de un hombre que confió en sí mismo, en sus posibilidades y en sus capacidades y que no se rindió ante los obstáculos y las dificultades que iban

apareciendo en su camino, por lo que si realmente queremos conseguir todas aquellas metas que consideramos verdaderamente importantes en nuestras vidas, nunca debemos darnos por vencidos ni tirar la toalla a la hora de tratar de conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

La importancia de las expectativas

A lo largo de los últimos años, se ha venido comprobando en multitud de estudios y situaciones, como los seres humanos, por suerte o por desgracia, somos muy vulnerables a las expectativas que los demás tienen sobre nosotros, sobre nuestro rendimiento, sobre nuestro comportamiento, sobre nuestras habilidades y sobre nuestras capacidades. A este respecto, Rosenthal realizó un estudio en el cual seleccionó al azar dos grupos de estudiantes y les dijo a los profesores de uno de los grupos que sus alumnos eran increíblemente inteligentes, mientras que a los profesores del otro grupo se les dijo que sus alumnos tenían muy pocas capacidades intelectuales para el estudio y el aprendizaje. Pues bien, al final de curso, Rosenthal encontró que el grupo de chicos a los cuales se informó a sus profesores que eran muy inteligentes, obtuvo unas notas significativamente mucho mejores que los chicos del grupo catalogados como menos inteligentes. En otro estudio similar, Rosenthal pasó unos test de inteligencia a un grupo de chicos de una clase, seleccionó al azar a cinco de esos chicos y les dijo a sus profesores que esos chicos eran los más inteligentes de la clase. Al final de curso, Rosenthal volvió a pasar nuevamente el test de inteligencia a todos los chicos de la clase, encontrando que aquellos chicos a los que se les había catalogado como los más inteligentes, habían incrementado significativamente su coeficiente de inteligencia comparados con aquellos que no habían sido catalogados como los más inteligentes de la clase.

Un caso especialmente llamativo y curioso que me llamó especialmente la atención y que hace referencia a la importancia de las expectativas sobre el rendimiento, fue el de W. Clement Stone. Este hombre escribió un famoso libro titulado "Actitud Mental Positiva", y se convirtió en uno de los hombres de negocios más ricos de su época en los Estados Unidos. A la edad de 6 años, Stone vendía periódicos en las calles de Chicago, ya que debía ayudar a su madre viuda con el pago del alquiler. Cuando tenía 13 años, ya tenía su propio kiosco de periódicos. Después de conseguir ahorrar 100 dólares, fundó lo que se convertiría en un imperio de seguros multimillonario. Resulta que W. Clement Stone padecía un trastorno de la personalidad conocido como psicosis invertida. Las personas psicóticas son aquellas que piensan que hay una especie de confabulación mundial para que todo les salga mal, que la gente conspira a sus espaldas para fastidiarles y que todo y todos están en su contra. Pues bien, Stone era todo lo contrario. Su psicosis invertida le hacía pensar que había una especie de confabulación mundial para que todo lo que emprendía en la vida le saliera bien, pensaba que la gente se ponía de acuerdo a sus espaldas para que siempre obtuviese los resultados que él deseaba obtener, y que hiciera lo que hiciera, nada le saldría mal pues todo y todos estaban siempre a su favor.

Así que si mantenemos una alta expectativa sobre nuestro rendimiento en una determinada tarea o actividad, probablemente nos comportaremos de manera que dicha expectativa de logro se termine convirtiendo en realidad. Si por el contrario mantenemos una baja expectativa respecto a nuestra actuación, generalmente nos comportaremos de tal forma que dicha expectativa negativa se termine confirmando.

Por ello, he querido recalcar la importancia fundamental que ejerce el tener una alta expectativa sobre nuestro rendimiento, sobre nuestras capacidades, sobre nuestras habilidades y sobre los resultados que obtengamos a la hora de emprender cualquier tarea o actividad. Y es fundamental, sobre todo, desarrollar la capacidad de lograr

mantener la esperanza y la ilusión a la hora emprender cualquier acción. No hay nada como quitarle la esperanza a una persona para impedirle que obtenga sus objetivos en la vida.

Una rana vieja y sorda, tuvo la mala suerte de caer dentro de un pozo que no tenía agua. Rápidamente se puso a gritar y comenzó a pedir ayuda para que entre todas las ranas se organizaran y le permitieran poder salir de aquel pozo. Conforme las ranas iban llegando y se iban asomando al pozo, comenzaban a comentar la mala suerte que había tenido y lo inútil de esforzarse para poder liberarla, ya que a parte de ser una rana sorda y vieja, el pozo era demasiado profundo para que pudiese salir de allí sana y salva. Mientras tanto, la rana vieja y sorda, saltaba con todas sus fuerzas para intentar salir del pozo, mientras sus compañeras le gritaban sin parar que era inútil, que no tenía sentido que se esforzara, que se abandonara y que esperara la muerte pacientemente. Mientras más saltaba y se esforzaba, más gritos de desánimo y desaliento le dedicaban sus compañeras. Pero ella siguió saltando y saltando sin cesar, mientras se sucedían gritos que le invitaban a abandonar y a darse por vencida. Pero de repente, la rana vieja y sorda, consiguió dar un increíble salto que le permitió poder salir del pozo. Todas las demás ranas, se quedaron profundamente asombradas y la felicitaron efusivamente por la gran hazaña que acababa de lograr. De repente, la rana vieja y sorda dijo: “muchas gracias a todas, ya que sin vuestra ayuda nunca lo habría conseguido. El ver como gritabais animándome con tanto entusiasmo y convicción, me dio la fuerza necesaria para poder conseguir salir del pozo. Os agradezco de todo corazón que hayáis confiado en que podría salir del pozo y me hayáis animado con tanta fuerza.”

Ya hemos comentado anteriormente, como la mayoría de los obstáculos que nos encontramos en la vida a la hora de tratar de conseguir nuestros objetivos, son creados por nuestra mente, y se encuentran, por lo tanto, dentro de nosotros y no fuera, ya que nuestra mente tiende a expandir y engrandecer los obstáculos en lugar de reducirlos y minimizarlos, creando de esta manera montañas que nos parecen imposibles de salvar. De este modo, todos nosotros podemos conseguir y tener todo aquello que deseamos y anhelamos si lo buscamos y lo perseguimos con perseverancia y convicción. Edison dijo “cuando un hombre desea algo tan imperiosamente que está dispuesto a apostar todo su futuro a una sola carta para conseguirlo, tiene asegurado el triunfo”.

Por lo tanto, es el monólogo interior que todos mantenemos con nosotros mismos el que suele dar forma a nuestras vidas. De este modo, la repetición de mensajes negativos tiene un impacto devastador sobre nuestras vidas, ya que condiciona nuestras acciones y nos hace creer dichos mensajes negativos, que a base de tanto repetirse terminan por confirmarse. Si un alumno se repite constantemente “voy a suspender el examen, voy a suspender el examen, voy a suspender el examen”, ni que decir tiene que casi con toda probabilidad suspenderá el examen, ya que él mismo, a base de repetirlo, se lo habrá terminado creyendo y se habrá formado una imagen negativa respecto a su rendimiento y su capacidad, y por lo tanto, como considera de antemano que va a suspender, no estudia ni se esfuerza lo suficiente para poder obtener el aprobado que evidentemente le gustaría obtener, por lo que al final su predicción de suspenso termina por convertirse en una realidad.

Trabaja duro

Piensa que la vida no nos regalará nada si nosotros no luchamos por ello y nos decidimos firmemente a trabajar para conseguirlo, así que todos y cada uno de nosotros debemos de luchar y de esforzarnos diariamente por conseguir todo aquello que queremos obtener en nuestras vidas, pues la vida nos dará todo aquello por lo

que luchemos con ánimo, entusiasmo y convicción. Por lo tanto, no debemos conformarnos con menos de lo que la vida nos dará si nos esforzamos realmente por conseguirlo, por lo que debemos de dejar de buscar excusas, limitaciones e impedimentos que justifiquen nuestra situación actual, ya que todos nosotros disponemos de recursos personales para conseguir todo aquello que nos proponamos y creamos firmemente que merece la pena luchar por conseguirlo. Henry Ford dijo una vez *“tanto si usted piensa que puede hacerlo como si piensa que no puede hacerlo, en ambos casos tiene usted razón”*.

*Si piensas que estás vencido, lo estás.
Si piensas que no te atreves, no lo harás.
Si piensas que te gustaría ganar, pero consideras que no puedes, no lo lograrás.
Porque en el mundo encontrarás que
el éxito comienza con la voluntad del hombre.
Todo está en el estado mental,
porque muchas carreras se han perdido
antes de haberse corrido
y muchos cobardes han fracasado
antes de haber empezado su trabajo.
Piensa en grande y tus hechos crecerán,
piensa en pequeño y quedarás atrás,
piensa que puedes y podrás.
Todo está en el estado mental.
Si piensas que estás aventajado lo estás.
Tienes que pensar bien para elevarte,
tienes que estar seguro de ti mismo
antes de intentar ganar un premio.
La batalla de la vida no siempre la gana
el hombre más fuerte o el más sabio,
porque, tarde o temprano, el hombre que gana
es aquel que cree poder hacerlo.
(R. Kipling)*

A este respecto, es un hecho que mucha gente se pasa la vida quejándose por su existencia pero sin hacer nada por tratar de cambiarla y de mejorarla. Echan la culpa de sus circunstancias a la mala suerte, el destino o a cualquier otra situación externa que escapa a su control y a su voluntad, y no asumen, sin embargo, la facultad que tienen de tratar de cambiar su vida y de conseguir todo aquello que se propongan. Hace poco, un personaje hasta ahora desconocido, llamado Justo Gallego, protagonizó un anuncio publicitario de una conocida marca de bebidas. En dicho anuncio se decía que este hombre había construido él solo, con la única ayuda de sus manos, una catedral. Evidentemente, al ver el anuncio, tanto yo como muchas otras personas, pensamos automáticamente que aquello no podía ser verdad y que no era más que un truco publicitario. Pero a fuerza de ver el anuncio una y otra vez en televisión, sentí curiosidad por saber si la historia de Justo Gallego era cierta, así que decidí investigar la veracidad de la noticia que se transmitía en dicho anuncio, y para mi sorpresa comprobé que la historia de Justo Gallego era totalmente verdadera y que este hombre sencillo y humilde, estaba construyendo con sus propias manos una catedral desde 1961. Encontré que Justo Gallego era un hombre que se había ganado la vida trabajando en el campo como labrador, pero que tuvo otra vocación, la de sacerdote. Él deseaba profundamente ser sacerdote, pero aunque se unió a un monasterio trapense, se vio obligado a abandonarlo cuando contrajo la tuberculosis, hecho este que le llevó a dirigir toda su energía hacia éste proyecto de construir su propia catedral. Apoyándose en lecturas de libros italianos que hablaban de construcción de catedrales, en la ayuda de algún familiar, en la recopilación de

materiales desechados o donados gratuitamente y, sobre todo, en su gran esfuerzo personal, fue dando forma a lo largo de todos estos años, a la increíble obra de arte que ha construido en un pueblo de Madrid llamado Mejorada del Campo. Para que te hagas una idea de lo impresionante y admirable de su hazaña, la cúpula de la catedral tiene 40 metros de altura. Lo ha hecho casi todo solo, con un poco de ayuda de algún familiar o de algunos pocos voluntarios. Financia su trabajo alquilando o vendiendo terrenos heredados y con donaciones que recibe de vez en cuando. La mayor parte de los materiales de construcción que utiliza son reciclados. Por ejemplo, para hacer las columnas utilizó como moldes bidones de gasolina viejos. Como te puedes imaginar, quedé completamente impresionado por el ejemplo de constancia y superación que significa la historia de Justo Gallego. Este hombre tenía un proyecto en su vida y de forma inmediata y entusiasta se puso manos a la obra, sin dilaciones, sin buscar excusas, adversidades o impedimentos. Tenía todo lo que necesitaba para poder realizar su sueño: ilusión en su proyecto y sus manos para trabajar. ¿Necesitaba algo más? Pues no. Justo Gallego se levantaba por la mañana, se iba a su obra y mientras las fuerzas le acompañaban y se lo permitían, trabajaba sin descanso en la construcción de su catedral, con sus manos y sobre todo con su ilusión y su entusiasmo. Hace cuarenta años, cuando empezó, le tomaron por loco, pero hoy día, todos admiran su obra, que se ha convertido en icono de su pueblo, Mejorada del Campo, y que ahora todos quieren conservar.

Por lo tanto, la lección que podemos extraer de la historia de Justo Gallego, es que todo el mundo puede conseguir aquello que desea siempre que se proponga conseguirlo y lo intente con todas sus fuerzas. Así que basta de buscar excusas que justifiquen nuestro inmovilismo, basta ya de destacar aquellas limitaciones externas o internas que según nosotros nos impiden conseguir nuestros objetivos, basta ya de una vez por todas de lamentarnos y de quejarnos, ya que estamos donde estamos porque nosotros queremos estar ahí y si no llegamos más lejos o no conseguimos todo aquello que queremos, los únicos responsables somos única y exclusivamente nosotros.

Probablemente, puedes estar pensando que hay situaciones como una deficiencia o una anomalía física, donde entonces ahí la persona no tiene nada que hacer. Pues entonces, yo te recuerdo el caso de uno de los mayores genios de la música como Bethoven que era sordo; el poeta inglés John Milton quien era ciego; el jugador de baloncesto Tyrone Box, que pese a medir tan sólo un metro y sesenta centímetros, consiguió ganar el concurso de mates de la NBA y jugar en la mejor liga de baloncesto del mundo; el de el escalador Mark Inglis, quien tras sufrir la amputación de sus dos piernas, consiguió escalar el Everest con una prótesis en cada pierna; el de Salvatore Antibo, corredor italiano que pese a tener asma desde niño fue campeón de atletismo en los 10.000 metros; el de un chico mejicano del cual no recuerdo ahora su nombre, que nació sin brazos pero que aprendió a pintar con los dedos de los pies; o el de uno de los mejores jugadores de fútbol americano de la historia, que pese a sufrir la amputación de una pierna, se puso una prótesis y llegó a convertirse en una figura de este deporte. Así que todo el mundo puede conseguir todo aquello que desea, siempre que se proponga conseguirlo y lo intente con todas sus fuerzas. Y cuando digo todo el mundo me refiero a todo el mundo, sin excepciones.

*“Feliz el hombre a quien su corazón no condena, que no desmaya en su esperanza”
(Eclesiástico, 14,2).*

El único requisito para ello, será como ya hemos dicho anteriormente, tu capacidad de entrega, tu constancia, tu entusiasmo y tu perseverancia. Hace unos años fui distribuidor de una empresa de productos destinados a la pérdida de peso. Los productos en cuestión eran bastante buenos y realmente servían para perder peso,

claro, siempre y cuando la persona hiciese lo que se le indicaba y utilizase los productos de la forma correcta. Consistía en que la persona que quería perder peso, lo único que debía de hacer era sustituir el desayuno y una de las comidas por un batido que le proporcionaba todos los minerales, vitaminas, aminoácidos y oligoelementos que su cuerpo necesitaba para estar bien alimentado. Así de fácil, nada más. Ni dietas espantosas donde te matan de hambre, ni ejercicio físico descomunal e inhumano, ni nada de eso. Pues bien, no te puedes ni imaginar la de gente que fracasaba a pesar de la simpleza y de la facilidad del método que tenían que seguir. Algunos tomaban los batidos un día sí y tres días no, unos se tomaban el batido e inmediatamente se ponían a cenar, otros mojaban magdalenas en los batidos, otros creían que simplemente teniendo el batido en casa éste iba a soltar alguna especie de radiaciones especiales que le iban a quemar y reducir la grasa y que ésta se iba a evaporar por arte de magia, etc. Vamos, un auténtico desastre. Evidentemente, también había un porcentaje de personas que si lograban perder los kilos que ellos se habían marcado. Eran personas que se trazaban un objetivo muy concreto y realista, por ejemplo, quiero perder 10 kilos en cuatro meses y se empeñaban firmemente en conseguirlo y ponían todo el esfuerzo necesario de su parte para lograrlo, y evidentemente, al final lo lograban.

Luego en la universidad me he encontrado (por desgracia), con muchísimos alumnos que reducen su estudio a la ley del mínimo esfuerzo y, encima de todo, pretenden conseguir grandes resultados y se extrañan y se sorprenden cuando no es así. Hay alumnos que te dicen que ellos merecen aprobar ya que se pasaron los dos días anteriores al examen estudiando sin parar. ¿Dos días? Guau, increíble, estarás agotado, les digo. Pretenden estudiar una materia que se ha impartido durante todo un curso en tan sólo dos días, por lo que el resultado que obtienen ya te lo puedes imaginar, un suspenso como una catedral. Pero lo peor de todo, es que no asumen que han suspendido debido a su falta de esfuerzo y de trabajo continuado, sino que encima de todo te echan la culpa a ti, como profesor, por no haberles aprobado. A lo largo de mis años como profesor en la universidad, únicamente he puesto una matrícula de honor, y encima se la puse a la persona que objetivamente hablando, tenía peores condiciones para poder dedicarse al estudio. Era una mujer de unos cuarenta años, madre de un niño de 8 años y de otro de 10. Trabajaba por las mañanas en una oficina y por las tardes acudía a la universidad sin faltar ni un solo día a clase. Al terminar las clases, se marchaba a su casa, preparaba la cena a los niños, los acostaba y entonces se dedicaba a leer todos los apuntes que se habían impartido ese día en clase. Todas y cada una de las noches, leía y releía los apuntes, de tal forma que cuando llegaba la hora del examen, tan sólo tenía que dar un pequeño repaso a los apuntes, pues ya lo tenía prácticamente todo estudiado. Sin embargo, sus compañeros, con bastante más tiempo disponible por delante y con muchas menos obligaciones, marchaban a casa, se ponían a ver la televisión hasta tarde, o se quedaban chateando por Internet, al día siguiente evidentemente se levantaban tarde, y día tras día iban acumulando el trabajo que se iba impartiendo en las clases hasta que un día se daban cuenta de que faltaban tan sólo dos días para el examen y entonces trataban de estudiar en esos dos días todo lo que no estudiaron a lo largo de todo el curso.

“Pero que pida con confianza, sin dudar nada, porque el que duda es semejante a las olas del mar, agitadas por el viento y llevadas de una parte a otra” (Santiago 1,6).

Por lo tanto, es un hecho ampliamente comprobado y constatado, que cuando se quiere algo de verdad, siempre hay alguna forma (honrada, claro está) de conseguirlo. Simplemente debemos de perseguirlo con convicción y con un espíritu de lucha, entrega y optimismo. Y sobre todo, es fundamental ponerse en marcha cuanto antes y no seguir dilatando las acciones necesarias para poder obtener todo aquello que

queremos y ansiamos conseguir. Aunque sentir miedo e inquietud ante lo desconocido y ante el hecho de emprender nuevas acciones cuyo resultado final desconocemos, puede ser una reacción totalmente normal, lo anormal es dejarse paralizar por él de tal forma que nos impida emprender cualquier acción y nos mantenga estancados e inactivos por tiempo indefinido.

Por lo tanto, si quieres conseguir tus objetivos y tus metas, deja de seguir mareando la perdiz, deja de seguir dándole vueltas una y otra vez a lo que vas a hacer y lánzate a intentarlo, ya que tal y como establece Confucio *“pensar dos veces, ya es bastante”*. Así que debes ponerte en marcha ya, en este preciso instante, en este mismo momento y debes intentarlo con todas tus fuerzas, ya que sólo los que lo intentan son capaces de lograrlo. ¿Conoces a alguien a quien le haya tocado la lotería sin que hubiese comprado un boleto? Evidentemente no. ¿Conoces algún equipo de fútbol que haya ganado un partido sin tirar ni una sola vez a la portería contraria? Seguro no. Así que no pretendas conseguir ganar un partido sin salir al campo a jugar y no pretendas marcar un gol sin tirar ni una sola vez a portería.

“Cualquiera que presume acerca de lo que va a hacer mañana, probablemente hizo lo mismo ayer” (John C. Maxwell).

Evidentemente, nadie ha ganado ninguna carrera entrenando tan sólo unos pocos días, sino que todas las grandes marcas, todas las grandes carreras han sido conseguidas exactamente de la misma manera: poco a poco, paso a paso. Roma no se construyó en un solo día, así que no esperes conseguir tus metas de la noche a la mañana, ya que probablemente las cosas importantes que queremos conseguir en nuestras vidas, generalmente son aquellas que más tiempo necesitan para obtenerse.

Así que no te apures, no te impacientes y no te desanimes sino consigues los resultados deseados de forma inmediata. Si trabajas con paciencia, lograrás obtener los resultados deseados, pero si te dejas llevar por la premura, probablemente abandonarás antes de tiempo y la mayor parte de las acciones que emprendas quedarán siempre a medio hacer, ya que te quedarás siempre en la mitad del camino y difícilmente serás capaz de llegar a la meta.

Cuando tenemos hijos, no podemos pretender que de un día para otro se conviertan en seres adultos completamente independientes y que adquieran todas las habilidades y los aprendizajes necesarios para desenvolverse en la vida en un corto intervalo de tiempo. Criar y educar a un hijo es una tarea ardua, compleja y tremendamente duradera que nos llevará muchos años de nuestra vida y nos consumirá muchas fuerzas y energías, pero así se educa a un hijo, sin prisa, pero sin pausa. Con la cocina pasa exactamente lo mismo, los mejores platos se cocinan a fuego lento, removiendo poco a poco, dejando que el alimento se vaya cocinando lentamente, por lo que si nos consumiera la impaciencia, le diésemos gas a la hornilla y nos lanzásemos como lobos hambrientos a comer el plato que estamos cocinando, seguro que nos disfrutaríamos lo mismo que si hubiésemos mantenido la paciencia suficiente para dejar que dicho alimento se hubiese cocinado al ritmo que éste exigía y necesitaba.

Además, suele ser habitual que el primer paso siempre suele ser el que más trabajo cuesta, ya que después tan sólo hay que seguir la inercia conseguida. Recuerdo que una vez el coche no me arrancaba, y para más desgracia no pasaba absolutamente nadie por la calle a quien pedir ayuda, así que empecé a empujar yo solo y me costó muchísimo poner el coche en movimiento, pero una vez que lo conseguí y el coche comenzó a moverse lentamente, fue mucho más fácil y requirió bastante menos esfuerzo seguir empujándolo entonces que al principio. Por lo tanto, la mayor parte de

las cosas que queremos conseguir en nuestra vida y nos parecen inalcanzables en un principio, realmente no es que sean imposibles, simplemente lo que sucede es que cuesta trabajo ponerlas en marcha, pero una vez que comenzamos a recorrer el camino, probablemente nos resultará mucho más fácil que en sus inicios. Alguien escribió alguna vez que todas las tareas nobles parecen imposibles al principio. Pero yo te garantizo que esta tarea noble que emprendes y comienzas ahora con el objetivo de mejorar tu vida y tu existencia, es totalmente posible y alcanzable si trabajas firme y decididamente para conseguirlo.

“Mientras el tímido reflexiona, el valiente va, triunfa y vuelve” (Proverbio Griego).

Eso sí, no esperes conseguir nada importante en tu vida a cambio de nada, ya que el que algo quiere, algo le cuesta. Recuerdo un alumno que me comentó una vez que su máxima aspiración en la vida consistía en convertirse en atleta profesional, pero el problema es que la mayor parte de los días no iba a entrenar, bien porque hacía frío, bien porque estaba lloviendo, bien porque hacía mucho calor, bien porque ese día en concreto le apetecía quedarse en casa, ir al cine, o salir con los amigos, etc. Total, que de siete días que tenía la semana, con suerte salía un día o dos a correr y gracias. Desde luego, así era prácticamente imposible conseguir nada y hasta yo hubiese tenido más posibilidades de representar a España en las próximas olimpiadas que él.

Siempre que queramos conseguir algo importante en nuestras vidas, debemos asumir que siempre debe de ser a cambio de algo, bien de nuestro tiempo, de nuestro esfuerzo, de nuestro sacrificio, de nuestro dinero, etc, ya que difícilmente nos caerá del cielo aquello que pretendemos conseguir o difícilmente encontraremos a alguien que nos lo ofrezca de forma gratuita y desinteresada. ¿Recuerdas aquella alumna a la que puse matrícula de honor? Ella tenía un objetivo claro en su vida que era sacar la carrera de magisterio y lo consiguió a base de renunciar a varias cosas: tiempo con sus hijos, horas de sueño, aficiones, tiempo libre, etc. Además, el valor de cualquier cosa que alcanzamos en la vida, depende sobre todo y en gran medida, del esfuerzo que hayamos realizado para conseguirlo, ya que si alguien no paga un precio por algo que consigue no valora lo que recibe, por lo que todo aquello que se consigue sin esfuerzo, a la larga carece de valor y de importancia para la persona que lo obtiene. Por lo tanto, es importante asumir que generalmente, las cosas por las que merece la pena luchar en esta vida no se consiguen fácilmente, sino a base de mucho esfuerzo, tesón y constancia.

Cuestiones a realizar

1. Escribe con todo lujo de detalles que es lo que deseas realmente conseguir y obtener en tu vida. Pregúntate para ello las siguientes cuestiones: ¿cuál es mi propósito en la vida?, ¿hacia donde quiero dirigir mi vida?, ¿cuál o cuales son las metas que deseo alcanzar?, ¿qué cosas me gustan de mi vida?, ¿qué cosas me desagradan de mi vida?, ¿qué cambiaría, eliminaría, mejoraría o introduciría en mi vida para poder conseguir disfrutar de la vida que verdaderamente quiero tener?

2. Una vez que tengas claro tus metas, tus deseos y tus objetivos en tu vida, debes de realizar lo siguiente:

- Decide cuando vas a ponerte en marcha, estableciendo una fecha realista, pero sin demorarte. Recuerda que cuanto antes te pongas en marcha, antes romperás la inercia de la inactividad.
- Decide como lo vas a conseguir, diseñando para ello un plan de acción específico y detallado.

- Fíjate una meta realista para conseguirlo.
- Ponte en marcha

En el caso de que sean varios los objetivos que te hayas propuesto alcanzar, debes establecer una prioridad entre ellos, comenzando primero bien por los que te parezcan más fáciles de conseguir, ya que así conseguirás ir aumentando la confianza en ti mismo y en tus propias capacidades conforme los vas logrando, lo que te permitirá encarar la consecución de nuevos objetivos con un espíritu optimista de que eres capaz de conseguir aquello que verdaderamente te propongas obtener en tu vida, o bien, debes de ordenar tus objetivos en función de la importancia que les concedes, debiendo comenzar primero, en este caso, por aquellos que consideras más importantes o cuya consecución necesitas conseguir en primer lugar para ir sintiéndote mejor e ir construyendo la vida que realmente quieres llevar y disfrutar. Pero sobre todo, es importante que te centres en un solo objetivo cada vez, y que no pases al objetivo siguiente hasta que hayas conseguido obtener el objetivo para el cual estás trabajando en ese momento, ya que de lo contrario, si tratas de abarcar mucho al mismo tiempo, probablemente te verás desbordado y finalmente puede que termines por arrojar la toalla, habiendo comenzado a trabajar varios objetivos a la vez pero dejándolos todos sin finalizar y sin concluir de forma exitosa.

DESPEDIDA

Lo vivido, para bien o para mal, forma parte de nuestro equipaje vital, somos lo que somos por lo que hemos vivido. Sumando errores y aciertos hemos construido nuestra vida y así seguimos. Por las vicisitudes de mi vida, a veces me he planteado cómo sería si en un momento determinado hubiera tomado otra decisión. La vida es compleja, llena de lo que parecen pequeñas decisiones y que sin saberlo o darnos cuenta, van conformando nuestra vida. En estos momentos de mi vida en los que me siento más o menos satisfecho, creo que he llegado a este estado tanto gracias a mis aciertos como a mis errores. Todos ellos me han conducido hasta el punto en que me encuentro. Uno tiene la tentación de imaginarse cómo hubiese sido su vida si en un momento preciso hubiera escogido el camino de la izquierda en lugar del de la derecha. Como ya he dicho a lo largo de este libro, durante años navegué y me sumergí en las aguas de la depresión, la angustia, la ansiedad y la preocupación enfermiza, fui adicto a los tranquilizantes y hoy afortunadamente todo eso forma ya parte del pasado. Sé que hice mucho daño durante esa etapa de mi vida a la gente que me quería y esa es una herida difícil de cicatrizar, pero en cambio, el haber superado esa situación, me ha hecho más fuerte y a la vez más comprensivo con las debilidades de los demás. Tan sólo espero que este libro pueda ayudar a todas aquellas personas que hoy día se encuentran en la misma situación en la que hace algún tiempo yo también me encontraba. Si es así, me consideraré tremendamente satisfecho y consideraré que todo el sufrimiento que padecí durante aquella etapa de mi vida tuvo un sentido y un significado: el de poder ayudar a los demás. Espero haberte podido ayudar.

Si quieres ponerte en contacto conmigo, lo puedes hacer a través de la siguiente dirección de correo electrónico

cfjusto@hotmail.com

<http://superarlaansiedadyladepresion.com>