DRA. MARISA NAVARRO

EL EFECTO TARTA



Practica el egoísmo positivo
para ser más feliz

LIBROS CÚPULA

Índice

Portada
Dedicatoria
Introducción
Nuestra mochila de pensamientos y sentimientos
Es que tú piensas mucho
No quiero pensar tanto
La acción despierta la emoción
¿Quieres constiparte menos y ser más feliz?
Háblate como te gustaría que te hablaran
Y tú ¿qué te preguntas?
El camino a lo positivo
Yo no discuto
Sí, yo puedo
Soltar
Elige tus miedos
Yo soy así. Sí, claro, ¿y los demás qué?
Ver la inocencia en el otro
Esto no me lo trago
¡¡¡A jugar!!!
Rebelde con causa
¡Se me olvida todo!
¡Pero quieres respirar ya!
Yo gano, tú ganas, todos ganamos
El efecto tarta
¿Te lo puedes permitir?
No todo el mundo es bueno
Los modelos que te limitan
El agradecimiento
Créditos

A mi marido, Luis,
siempre incondicional.
Y a todos los que me han ayudado e
inspirado a escribir este libro.
Y en especial a ti.

INTRODUCCIÓN

Seguir escribiendo supone, para mí, la continuación de un proyecto por el que sigo sintiendo la misma ilusión que inspiró la redacción de mi primera obra, *La medicina emocional*. En esta ocasión, el contenido también está basado en mis estudios e investigaciones. Pero los pilares o fundamentos de este segundo libro, titulado *El efecto tarta*, son el trabajo personal con mis pacientes y la aplicación de las técnicas y habilidades que con la práctica y el ejercicio profesional he ido adquiriendo y desarrollando.

Ya el emperador romano y también filósofo Marco Aurelio dijo que la vida de una persona es lo que sus pensamientos hacen de ella. Y efectivamente, en mi trayectoria como doctora y terapeuta emocional he podido comprobar que aquellos pacientes que han respondido mejor a los tratamientos relativos al manejo de sus pensamientos, y en consecuencia de sus sentimientos, han sido capaces de superar y mejorar ante los trastornos físicos y emocionales que los trajeron a mi consulta; y también aprendieron a disfrutar más de la vida, con independencia de las circunstancias que les afectaran, a ser más felices y a enfrentarse con mayor entereza a las dificultades de la vida.

Tengo el firme propósito de escribir sólo los libros que me gustaría leer, y aspiro a que todos sean amenos y divertidos, pero a la vez didácticos y formativos.

En muchas ocasiones te imagino buscando un libro y que te fijas en el mío, y te gusta la portada, y el título, y ves el índice y te atraen los capítulos. Te emocionas y lo lees, y es uno de tus libros de cabecera, y lo tienes en tu mesilla de noche. Lo repasas y lo subrayas, disfrutas y reflexionas, a la vez que aprendes que la felicidad es una elección y no depende tanto de lo que nos sucede, y

que la actitud mental positiva y el optimismo inteligente son habilidades que se pueden desarrollar, como también la serenidad, el sentido del humor y la fuerza de voluntad, el agradecimiento y otras cualidades y valores que nos permitirán seguir en la senda del crecimiento personal.

Aspiro a que disfrutes con su lectura, y que te sea muy provechoso.

Te deseo que seas muy feliz.

DRA. MARISA NAVARRO

NUESTRA MOCHILA DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

¡Emoción es lo que siento al verte y sentimiento el aprecio que me nace hacia ti!

ANÓNIMO

Emoción y sentimiento son dos palabras que se usan de forma indistinta para referirse a lo mismo. Así, una persona podría decir que tiene un sentimiento de tristeza y también referirse a la tristeza como una emoción. Además, son palabras que pueden complementarse en una frase como por ejemplo «son emocionantes los sentimientos que me produjo verte».

Lo habitual es que utilicemos los dos términos indistintamente y nos entendamos perfectamente; sin embargo, ambos conceptos son distintos. Aunque los autores no solemos ponernos de acuerdo en la diferencia entre emociones y sentimientos, voy a intentar explicarlo tal y como yo lo entiendo, con el objetivo de que, si tienes claro qué es cada uno, puedas aprender a manejarlos para mejorar tu vida en todos los sentidos.

Las emociones son una alteración del ánimo provocada por la adaptación del individuo a estímulos, internos o externos, causados por personas, lugares, cosas, situaciones o sensaciones. Su intensidad es variable, nos pueden producir placer o malestar y pueden ir acompañadas de manifestaciones físicas y psíquicas.

Las emociones organizan rápidamente dentro de nosotros las respuestas de distintos sistemas biológicos, con el fin de establecer un medio lo más eficaz posible ante un determinado estímulo. Son capaces de modificar las expresiones faciales, la actividad muscular, la voz y todos los sentidos, según lo que necesitemos para reaccionar ante lo que está ocurriendo.

Digamos que establecen nuestra posición respecto a nuestro entorno, porque provocan en nosotros una respuesta de acercamiento o de alejamiento, de afinidad o de rechazo al elemento que las ha producido.

Las emociones generan pensamientos respecto de ese estímulo que después son los que van a crear en nosotros sentimientos, que pueden ser acordes a la emoción inicial o diferentes, como ahora veremos. Y es que a una emoción pueden seguir pensamientos muy diferentes y, en consecuencia, sentimientos muy distintos.

Con ejemplos lo vas a entender perfectamente.

Imaginemos a Chausiku, que, nacido en una tribu suajili, nunca ha visto un toro de lidia y que, sin darse cuenta, en su visita a España se ha metido en un prado en Badajoz. Al mirar hacia atrás, observa tres enormes animales con cuernos que le miran fijamente. Chausiku no va a esperar ni un segundo para echar a correr, porque la emoción «miedo», que es una emoción básica, ya se ha encargado de segregar en su cuerpo un verdadero chute de adrenalina, cortisol y otras sustancias que le van a hacer correr como quizá nunca antes lo había hecho, incluso saltar una valla de dos metros, ¡quién se lo iba a decir a él! Su emoción le ha hecho reaccionar y actuar para sobrevivir.

Esto es una emoción. Como vemos, en un primer momento no parece haber pensamientos previos. Es una reacción inconsciente y muy rápida.

Chausiku corre a toda velocidad por el prado, y entonces empieza a pensar:

«Uffff, esos animales no tenían cara de buenos amigos, espero que corran menos que yo y que no salten vallas. Se ven muy agresivos, estoy en una verdadera situación de peligro.»

Etcétera. Y estos pensamientos son los que están creando en Chausiku un sentimiento de miedo, de forma que su emoción inicial de «miedo» se ha convertido en un sentimiento de «miedo», que se mantendrá en Chausiku durante el tiempo que se mantengan los pensamientos que lo están produciendo.

El miedo es una emoción básica. Éstas son las que vienen marcadas genéticamente, y tienen que ver con nuestra supervivencia. Todos las notamos, y es nuestro cuerpo el que se encarga, por medio de neurotransmisores y hormonas, de hacernos saber que esa situación, por ejemplo, es muy peligrosa y que tenemos que salir corriendo, aunque nunca antes la hayamos vivido. Sólo las emociones básicas pueden desarrollarse sin pensamientos previos, son instintivas, y algunas de ellas las tienen incluso los animales.

Las emociones básicas o primarias son cuatro:

- La alegría: la notamos cuando conseguimos algo beneficioso o positivo para nosotros.
- La tristeza: la percibimos cuando perdemos algo, cuando fracasamos o sufrimos una privación.
- La rabia: tiene que ver con la impotencia ante algo, como no poder hacer lo que deseamos hacer.
- El miedo: lo vivimos cuando nos sentimos amenazados en algún sentido.

La emoción es primitiva e inconsciente, y tiene como cometido protegernos. Incluso las negativas lo hacen, pues intentan, como vimos en el caso de Chausiku, alejarnos de algo que nuestro instinto considera perjudicial para nosotros. Su función es nuestra supervivencia.

Así, notamos en nosotros esas emociones primarias y básicas, y es entonces cuando aparecen los pensamientos que van a crear los sentimientos. Aquí se sitúa la pregunta que siempre hago a mis pacientes:

–¿Qué crees que es antes, el pensamiento o el sentimiento?

Muchos creen que es el sentimiento. No es así, primero es el pensamiento y después el sentimiento.

No podríamos tener un sentimiento de envidia sin previamente tener un pensamiento de envidia. Inténtalo, intenta tener un sentimiento de envidia sin pensar en nada, es imposible. Ahora piensa en algo que de verdad te produzca envidia, y verás cómo notas el sentimiento de envidia. O no podríamos tener un sentimiento de celos sin previamente tener un pensamiento de celos. Haz lo mismo, inténtalo, ocurre lo mismo. Aunque tanto el sentimiento de celos como el de envidia, que han sido precedidos inicialmente por pensamientos de celos y envidia, han podido ser provocados por emociones básicas como el miedo, la tristeza o la rabia.

Lo que es impresionante es cómo los sentimientos pueden alcanzar mucha mayor intensidad que las emociones, porque los estamos alimentando con los pensamientos, y estarán ahí, incluso creciendo y potenciándose, mientras mantengamos los pensamientos que los están generando.

Como vemos, a las emociones nosotros les añadimos la interpretación mediante pensamientos, y es entonces cuando se genera el sentimiento. Lo que significa que nuestros sentimientos van a ser muy diferentes dependiendo de las interpretaciones que hagamos de nuestras emociones. Por ello, una respuesta emocional básica puede desencadenar muchos sentimientos diferentes, según los pensamientos que originemos.

Vamos a verlo con un ejemplo.

Ana está en la cama y sola en casa. Cuando escucha un fuerte ruido de cristales, se sobresalta y la invade una emoción instantánea: el miedo. Nota cómo se acelera su pulso, su vello se

eriza y algunos de sus sentidos se estimulan enormemente, y ve más en la oscuridad, escucha con más agudeza, se queda paralizada o sufre el impulso de salir corriendo. Esto es una emoción y todo lo que provoca.

A continuación, Ana empieza a pensar que alguien ha roto un cristal y ha entrado en su casa, y no con buenas intenciones. Es entonces cuando la invade un sentimiento de miedo y comienza a pensar qué puede hacer. Esconderse, correr hacia la puerta... Estos pensamientos la pueden tener paralizada y aterrada, y en este estado podría continuar mientras mantenga esos pensamientos en su mente.

Esto sería una emoción de miedo seguida de un sentimiento de miedo.

Pero veamos qué habría pasado si hubiera pensado de otra forma ante el fuerte ruido. Ana tiene igual la emoción del miedo, por el sobresalto que provoca el ruido de los cristales rotos. Pero esa emoción y las manifestaciones que ésta provoca son instantáneas y cortas, porque las emociones, si no se potencian, se limitan en el tiempo.

Y esta vez, Ana empieza a pensar de forma diferente, piensa que se ha debido caer algo en la cocina, y se imagina que es la estantería de cristal para los vasos que pegó con silicona, en su afán de hacer bricolaje, para lo que nunca fue muy manitas. La invade, entonces, un sentimiento de frustración y se levanta dirigiéndose hacia la cocina, sin poder evitar sonreír, pensando que no se ha quedado sin vasos, porque antes de acostarse los fregó todos y estaban secándose en el escurridor. Y la inunda un sentimiento de ternura hacia ella misma, e incluso de orgullo por intentar, como siempre hace, ser una persona independiente, que se vale por sí misma, aunque esto suponga este pequeño estropicio.

Ana ha notado una primera emoción básica, el miedo, ante un estímulo, que en esta ocasión ha sido un fuerte ruido. A partir de ahí, los sentimientos han sido muy diferentes, dependiendo de los pensamientos que ella ha creado. Pero también nuestras acciones lo

van a ser, pues si bien venimos de serie con unas reacciones automáticas de protección y supervivencia, son nuestras experiencias, vivencias y las interpretaciones que hacemos de ellas las que van creando una mochila de pensamientos que después producirán los sentimientos.

Y es que nuestros sentimientos son aprendidos, igual que los pensamientos.

Por este motivo los sentimientos, a diferencia de las emociones, no tienen por qué ser precedidos de un acontecimiento, externo o interno. Pueden producirlos un pensamiento o un recuerdo. A veces, estos pensamientos y estos recuerdos pasan por nuestra mente de forma tan rápida que casi no los percibimos, pero producen sentimientos, y éstos sí los notamos.

La gran noticia es que lo que llevas en esa mochila de pensamientos y sentimientos se puede cambiar. No es posible desaprender lo aprendido, pero sí podemos aprender cosas nuevas e introducirlas en esa mochila, para echar mano de ellas y usarlas cuando las necesitemos. Podemos llenarla de pensamientos positivos, que creen sentimientos que nos sienten bien, y de acciones provechosas para nosotros. Ése tiene que ser nuestro objetivo en la vida, llenar nuestra mochila de pensamientos y sentimientos que nos convengan, porque además éstos no pesan.

No tenemos poder sobre nuestras emociones, pero sí sobre nuestros pensamientos y, en consecuencia, sobre nuestros sentimientos.

Raúl acaba de recibir la noticia de que ha sido despedido de su trabajo, e inicialmente nota un escalofrío por todo el cuerpo, y una emoción primaria o varias le invaden. Miedo, rabia, tristeza..., con sus correspondientes manifestaciones físicas (temblor, lágrimas...), y enseguida empieza a pensar: «¿Qué voy a hacer ahora?, ¿encontraré otro trabajo?, ¿qué va a ser de mí?, soy un fracasado, ¿por qué me ha tenido que tocar a mí?».

Y cosas similares. Raúl empieza a tener sentimientos de miedo, frustración, rabia, tristeza, desesperanza y muchos otros muy negativos, y estos sentimientos permanecerán en él mientras siga pensando de esta manera.

Pero Raúl es un hombre que ha aprendido a hacer lo que le conviene, y lo que tiene que hacer, y sabe lo negativo que es continuar con esos pensamientos, por lo que decide cambiarlos. Aunque le cuesta, empieza a pensar que:

«Quizá este cambio sea una oportunidad en mi vida.»

«Podría montar ese pequeño negocio que siempre quise empezar.»

«Siempre he superado los contratiempos, y esta vez también lo voy a hacer.»

Y otros pensamientos similares.

En Raúl empiezan a generarse sentimientos diferentes, como esperanza, fe, valentía, fuerza, serenidad... Sentimientos que indudablemente van a hacer que Raúl se encuentre mejor, pero además le van a dirigir a realizar acciones mucho más beneficiosas para él.

Ante cualquier situación, puede surgir una emoción inicial sobre la que poco puedes hacer, pero a continuación nuestra mente entra en juego. A partir de ahí, puedes hacer muchas cosas: puedes crear pensamientos negativos que produzcan sentimientos negativos, o puedes crear pensamientos positivos que creen sentimientos positivos. Tú decides.

Esto no es fácil que sea inmediato, y lo normal es que después de una emoción básica negativa, surjan pensamientos negativos, y como resultado sentimientos negativos. Pero aunque ocurra esto en un primer momento, tienes que ser capaz de elegir cortarlos y transformarlos, en cuanto tomes conciencia de ellos.

Este libro tiene como objetivo ayudarte a crear pensamientos y, como resultado, sentimientos que te ayuden a sentirte bien y te dirijan a realizar acciones beneficiosas para ti.

Una vez que conoces la diferencia entre emociones y sentimientos, utilizaremos uno u otro vocablo indistintamente, porque así los usamos coloquialmente.

Y recuerda siempre que si cambiamos nuestros pensamientos, cambiaremos nuestros sentimientos, nuestras acciones y nuestra vida.

Esto es Medicina Emocional.

Éstos son Sentimientos que Sanan.

ES QUE TÚ PIENSAS MUCHO

Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos.

BUDA

Me contaba un paciente que una vez fue a su médico de cabecera por unos problemas que padecía y después de comentárselos, éste le dijo:

–José Manuel, ¡es que tú piensas mucho!

Sí, solemos pensar mucho, demasiado, deteniéndonos especialmente en nuestros pensamientos negativos. Éstos son los que analizamos, y a los que damos vueltas y vueltas en nuestra cabeza, mientras que los positivos pasan por nuestra mente como si se deslizaran por una pista de esquí, desapareciendo con bastante rapidez, y raras veces nos detenemos en ellos. Por este motivo, cuanto más pensamos y más analizamos nuestros pensamientos, más posibilidades tenemos de pasarlo mal, y más aún si no tenemos muy claro lo que son en realidad los pensamientos. Nuestros pensamientos son sólo eso, pensamientos, conexiones entre neuronas, y tenemos miles en un día, y de signo contrario. Podemos pensar algo sobre una situación por la mañana y lo contrario por la tarde, y esto dependiendo de cuál sea nuestro estado de ánimo, que como sabemos es inherente a nosotros y no depende tanto como creemos de lo que esté ocurriendo a nuestro alrededor. Porque lo

que pasa en nuestro entorno es algo neutro que no tiene significado hasta que nosotros se lo damos, con nuestros razonamientos, creencias e interpretaciones.

Cuando en consulta les digo esto a mis pacientes, suelo escuchar:

–Doctora, las cosas son lo que son y yo no puedo interpretarlas de otra manera, y ya me gustaría, pero es lo que es.

Y yo les respondo:

–Claro que las cosas son lo que son, pero la forma en que las percibimos puede no ser ni la realidad ni la verdad. Lo que vemos es lo que interpretamos de determinada circunstancia que está ocurriendo, y hay tantas interpretaciones como uno quiera hacer, y podrían incluso ser infinitas.

Pero sin irnos al infinito, que está muy lejos, la cuestión es elegir aquella forma de ver las cosas que mejor me siente y más me convenga, y esto es pura sabiduría y lo mejor que podemos hacer por nosotros.

Recuerda siempre que lo que percibes puede no ser la realidad ni la verdad, sino lo que tú interpretas de la realidad y la verdad que está ocurriendo.

Tenemos que tener muy claro lo que son los pensamientos, porque ellos nos pueden llevar al cielo o hundirnos profundamente. Hay que saber que los primeros que tengamos sobre una situación son libres y autónomos, y que poco podemos hacer para que no lleguen a nuestra mente, y que están determinados por nuestra educación, nuestras creencias, nuestra experiencia en la vida, nuestras interpretaciones sobre lo que ocurre alrededor y nuestro estado de ánimo. Pero también debemos ser conscientes de que a partir de esos primeros pensamientos que no podemos controlar, y que pueden no gustarnos nada, podemos elegir los que les van a seguir. Y ésos sí podemos decidirlos y razonarlos, y esto provocará, además, que podamos sentir que contamos con el control, y que

somos fuertes y poderosos, porque tenemos el poder de escoger nuestros pensamientos y, por lo tanto, también de elegir cómo sentirnos y hacia dónde queremos dirigirnos.

Hay quienes en un fracaso ven una oportunidad, que en un error ven un aprendizaje, y que en un enemigo ven un maestro. Si hay personas que lo pueden hacer, tú también puedes. Elige pensar lo que te conviene pensar. Escoge la interpretación de lo que está ocurriendo que mejor te siente, la que te produzca un mayor beneficio.

Por el contrario, existen otras personas que piensan demasiado, que analizan las cosas sobremanera, buscan y rebuscan en su mente y crean y crean montones de películas con cualquier cosa que les sucede, y casi siempre en negativo, por supuesto. Llega un primer pensamiento negativo, que no podemos controlar, y si simplemente lo mirásemos y lo dejáramos pasar, no pasaría nada. Pero lo que solemos hacer es que a partir de ese pensamiento, empezamos a crear montones de pensamientos negativos, haciendo una verdadera película de pensamientos negativos, rumiando y rumiando en nuestra cabeza. Y claro, esas películas nos sientan muy mal y nos hacen sufrir mucho, porque ya sabes que al pensamiento le sigue el sentimiento. No podemos tener un sentimiento de frustración sin haber tenido antes un pensamiento que nos frustre, o no podemos tener un sentimiento de ira sin antes haber tenido un pensamiento que nos enfade.

Así que según pienses, te vas a sentir.

Ocupar nuestra mente está genial, pero tenemos que ser inteligentes a la hora de decidir en qué la ocupamos. Te aseguro que analizar lo que nos ocurre en sentido negativo y darle una y otra vez vueltas en la cabeza no es nada sano. El que busca encuentra, y si estás buscando problemas, te aseguro que los vas a encontrar, y si estás buscando conflictos, los encontrarás, y si estás buscando pensamientos con los cuales ponerte triste, enfadarte o frustrarte, te garantizo que los habrá entre todos los que tenemos al día.

Pensar demasiado, y por supuesto me estoy refiriendo a pensamientos negativos, puede incluso degenerar en el desarrollo de trastornos obsesivos, fobias o depresiones, así como llegar a deprimir nuestro sistema inmune, con las consecuencias para la salud que ello puede tener.

Y si dejas que se creen esas películas negativas en tu mente, lo que pasará es que acabarás identificándote con ellas, y en el momento en que te identificas con tus pensamientos, si éstos son negativos el sufrimiento está asegurado. Pero tú eres mucho más que tus pensamientos, y de hecho puedes situarte como observador de los mismos y opinar sobre ellos. Cuando estés teniendo películas de pensamientos negativos, ponerte a observarlas como si estuvieras viendo una película en el cine y decirte que esa película de pensamientos negativos que estás viendo no te gusta nada te hace darte cuenta de que tú no eres sólo tus pensamientos, y que puedes elegir ver esa película u otra, y como ésa no te está gustando, pues te sales del cine, vamos, que la cortas.

Con esto no te estoy diciendo que no pienses. Piensa lo que quieras y en la cantidad que quieras, pero sí te aconsejo que elijas hacia dónde dirigir tus pensamientos y que decidas a qué cine ir y qué película ver.

Que tengas una idea preciosa en tu mente, ya sea un proyecto de trabajo, tu próximo viaje, la barbacoa del domingo, cómo ayudar en el centro social al que acudes, el chico al que conociste el sábado pasado o la decoración de tu hogar, y que estés mucho tiempo pensando en ella puede ser fenomenal. Estarás encantado, creando, analizando y construyendo cosas bonitas en tu cabeza, y será fantástico, y podrás fomentar en ti sentimientos que harán que te encuentres bien.

Pero si eres una persona tendente al pensamiento negativo, tampoco te aconsejo que des demasiadas vueltas a los pensamientos positivos, porque es casi seguro que si empiezas a analizarlos, les vas a encontrar pegas, y comenzarán a ser un poco menos positivos, y si sigues dándoles vueltas, eres capaz de

convertirlos en negativos. Si esto te ocurre, intenta disfrutarlos, pero córtalos igualmente, con la técnica de la «frase raqueta», que te explicaré pronto, o poniéndote a la acción o como tú sepas o quieras hacerlo. Y si te vienen a la cabeza y te sientes con ganas de darles vueltas, y si notas que le estás buscando tres pies al gato, trata de aderezarlos con adjetivos y frases que los ensalcen, pero no los analices demasiado. «Me encanta lo que me ha pasado con mis amigos, ha sido una experiencia preciosa.» Y ahí lo dejas.

Las personas con tendencia a pensar en negativo lo suelen hacer así sobre una gran parte de las cosas que suceden en su día, y sobre lo que ocurrió en el pasado o pudiera darse en el futuro. Para estas personas, la acción está indicada por prescripción facultativa. Así que si perteneces a ese grupo, busca acciones que te gusten y te ilusionen, cocina, canta, haz deporte, lee, escribe, ordena los armarios, cuida el jardín, vete a pasear con esa amiga, baila, trabaja, y esa película que han estrenado, ¿no te apetece ir a verla? Estar en la acción nos calma y serena la mente, tiene la capacidad de cortar las películas de pensamientos negativos y deja menos espacio para que se creen otras nuevas.

Pongamos mayoritariamente nuestra atención en la parte amable de la vida, para compensar la otra, ésa menos amable que todos tenemos y en la que, insisto, hay que procurar poner la atención justa y centrada, que nos impulse a tener pensamientos efectivos, prácticos y concretos, que resuelvan o nos lleven a la solución de los problemas y nos ayuden a superar los momentos difíciles que nos puedan surgir en la vida.

Pero no permitamos que los pensamientos negativos se apoderen de nosotros, y no les demos continuas vueltas, pues si les dejamos que nos invadan, además de hacernos sentir mal, también nos encontraremos en peores condiciones para afrontar cualquier situación que se pueda presentar.

Cuando estamos nerviosos y angustiados ante algún problema, nos encontramos en peores condiciones para resolverlo, porque nuestra capacidad creativa disminuye, y nos podemos llegar a

bloquear. Hay personas que dicen que funcionan mejor bajo presión, pero estas personas no son del tipo de las que dan vueltas y vueltas en la cabeza a un problema o conflicto, hasta sentirse mal, sino que, al contrario, suelen ser centradas y muy efectivas.

Pedro tenía unas molestias digestivas desde hacía un par de días. Llamó a su médico y pidió una cita para ir a verle, y se la dieron para tres días después. Sus molestias eran llevaderas y Pedro tenía muchas otras cosas en la vida que siempre le habían encantado, y así, en este preciso momento acababa de firmar un proyecto para su pequeña empresa que le hacía mucha ilusión. Una vez que Pedro hizo lo que tenía que hacer con respecto a sus problemas digestivos, que era concertar cita con su médico para ver de qué se trataba, se centró en su proyecto de trabajo con ilusión y pasión, cortando cualquier pensamiento negativo que apareciese sobre sus molestias. Para ello utilizó la técnica de la «frase raqueta» (verás en qué consiste en el siguiente capítulo), y en su caso se repetía «me encanta navegar», que era su pasión los fines de semana, e intentaba llenar su mente de pensamientos ilusionantes y apasionantes, que le hacían sentirse bien, e incluso en gran parte del día se llegaba a olvidar de su malestar digestivo.

Pedro podría haber elegido otra actitud, y quiero destacar la palabra «elegido», porque recuerda que siempre puedes elegir. Podría haber optado por la no recomendable opción de abrir Google y consultar «molestias digestivas», y digo no recomendable porque he visto pacientes en un estado de ansiedad tremendo y hasta con síntomas depresivos por haber entrado a consultar en internet sobre su supuesto estado de salud. De esta manera habría encontrado muchísima información, lo que le llevaría a pensar de todo, especialmente si su problema sería en realidad algo grave, y comenzaría entonces a hacer películas negativas con ello, y a sufrir enormemente, con un nivel de angustia altísimo, que aún potenciaría más sus molestias digestivas, y así hasta llegar a poder ver a su médico.

¿Ves qué diferencia? Se trata de resolver lo que tenemos que resolver y poner nuestra atención y llenar nuestra mente con aquellas cosas positivas que hay a nuestro alrededor, que las hay. Búscalas y verás como las encuentras. Y si no puedes, o si te resulta muy difícil, por lo menos empieza cortando esos pensamientos negativos que se están desarrollando en tu mente, y ponte a la acción.

A las personas que tienden a pensar en negativo lo que mejor les sienta es «la acción».

La acción es mágica para todos, nos sitúa en el momento presente y es capaz de cambiar el pensamiento y el sentimiento. Me encanta la acción.

Y ahora una fábula oriental que me gusta mucho.

Un discípulo le preguntaba a su maestro:

–Maestro, usted, antes de estar iluminado, ¿qué hacía?
Y el maestro le contestó:
–Antes de estar iluminado, araba la tierra, sembraba, regaba, abonaba, recolectaba.
Y el discípulo volvió a preguntar:
–Y ahora que está iluminado, ¿qué hace, maestro?
Y el maestro le respondió:
–Ahora que estoy iluminado, aro la tierra, siembro, riego, abono, recolecto.

Recuerda, pues, que el secreto está en la acción.

No es «pienso, luego existo», sino «hago, luego existo y me encuentro bien».

Cuando suceden en nuestra vida hechos dramáticos y dolorosos, indudablemente éstos necesitan su tiempo y espacio para que nos recuperemos, pero cuanto menos tiempo nos mantengamos paralizados, antes comenzaremos a encontrarnos mejor.

Pero antes de pasar a hablar de la acción, que es el gran secreto, vamos a ver algunas técnicas para no pensar demasiado. Porque evitar dar tantas vueltas a mis pensamientos me va a sentar muy

bien y es verdadera Medicina Emocional. Y elegir los pensamientos que quiero tener me va a llevar a crear Sentimientos que Sanan.

NO QUIERO PENSAR TANTO

Una colección de pensamientos debe ser una farmacia donde se encuentra remedio a todos los males.

VOLTAIRE

Lo primero que tienes que hacer es intentar cortar los pensamientos negativos, sobre todo esas películas de pensamientos negativos que tiendes a crear, y no importa la manera como lo hagas, pero tienes que hacerlo. Una buena forma sería con la técnica de la «frase raqueta», que no es más que una frase que repetimos, una y otra vez, y con la que intentamos que la película de pensamientos negativos de nuestra mente no se desarrolle.

Nuestra frase raqueta tiene que ser agradable para nosotros, despertarnos sentimientos positivos, no tener nada que ver con la película de pensamientos negativos que está intentando desarrollarse en nuestra mente, y muy importante, no puede ser contestada por nuestro diálogo interior, que es el que está produciendo esa película. Así, no sería aconsejable repetirse «estoy alegre» cuando mi película de pensamientos negativos se está desarrollando sobre un tema que me produce tristeza, pues en este caso rápidamente el diálogo interior podría contestar que en absoluto estoy alegre, sino que estoy muy triste, y se reafirmaría toda la sucesión de pensamientos negativos.

Las frases raqueta que tienen que ver con sensaciones agradables, como las que tienes al comer tu comida favorita o al practicar tu hobby preferido, te darán muy buenos resultados, sobre todo porque además de las sensaciones satisfactorias que provocan en ti, no pueden ser contestadas por tu diálogo interior. De esta manera, podrías repetir por ejemplo «me encanta bailar», que te apasiona, o «cabeza de carabinero», porque éste es el manjar que más te gusta, o «gooooool» porque eres un futbolero, o «qué buena picada» porque eres un gran pescador, y funcionará.

No importa la que sea, verás qué bien funciona. Busca tu frase raqueta para cortar tus películas de pensamientos negativos y repítela todas las veces que lo necesites. Comprobarás que si la utilizas, cada vez tienes que repetirla menos, ya que se establece un circuito neuronal con esa frase capaz de cortar tus películas sólo con repetirla una o dos veces. Y además, al evitar que se desarrollen, estás impidiendo que cada película sirva de guión para otras nuevas, con lo que vas a tener muchas menos. La frase raqueta es realmente fantástica.

Las películas de pensamientos negativos hay que cortarlas, y no consiste en intentar frenarlas tratando de no pensar en ellas, porque cuantos más esfuerzos hacemos por no pensar en algo, más pendientes estaremos de ello. Nuestra mente no entiende el no, y si no quiero pensar en un camello, no puedo decirme que no quiero pensar en un camello, pues ya estoy pensando en él, sino que tendré que pensar en un barco o en otra cosa, y cuanto menos tenga que ver con el camello, mucho mejor.

Después, hay que intentar enfocar el pensamiento en las cosas buenas que hay en tu vida, que seguro que las hay, y dar gracias por tenerlas. Concentrarse en ellas hace que pongas la atención en la parte bonita de la vida, que siempre existe, y ya sabes que aquello en lo que pones tu atención aumenta de tamaño. Si además las expresas ensalzándolas, por ejemplo delante de tus seres queridos, eso hará que se iluminen, y si se iluminan les otorgarás

todavía más valor y te parecerán más maravillosas. No dudes en hacerlo, por pequeñas y sencillas que sean, pues son las cosas sencillas las que llegan al corazón.

Pensar demasiado, teniendo en cuenta que casi siempre que lo hacemos es en negativo, puede llevarnos a padecer trastornos psicológicos como ansiedad y depresión; a sufrir problemas físicos relacionados con nuestros sistemas digestivo, muscular e inmune; a padecer dolores de cabeza, hipertensión arterial y problemas dermatológicos; y también nos puede abocar a un mayor consumo de alcohol, tabaco, café o psicofármacos.

Las mujeres solemos pensar más y dar más vueltas a las cosas, porque tenemos muchas más cosas en las que pensar. Nuestra sociedad impone a las mujeres tal carga de exigencia que no es de extrañar que estemos las primeras en los rankings de ansiedad y depresión. Tenemos que ser grandes profesionales, buenas esposas y madres maravillosas; además, estar guapas y en forma, y puede que ser buenas hijas atendiendo a nuestros mayores. El día tiene veinticuatro horas, ni una más, y es muy difícil tener algo de tiempo para nosotras, para pararnos y preguntarnos simplemente qué queremos en nuestra vida y hacia dónde vamos. Cuando les digo a mis pacientes si se han hecho estas preguntas, la mayor parte de ellos me responde que no. Los hombres están entrando cada vez más en esta vorágine de exigencia, y se observa sobre todo entre los jóvenes.

Además, pensar demasiado es agotador, no sólo para nosotros, sino también para los que nos rodean, que acaban extenuados de escucharnos hablar y dar vueltas e insistir en los mismos temas. Al principio intentarán ayudarnos, pero al final acabarán huyendo de nosotros, ya que terminan sintiéndose impotentes ante nuestro incansable rumiar de pensamientos.

Uno de los problemas que tienen las personas tendentes a pensar demasiado es que suele costarles mucho tomar decisiones. Por ejemplo, uno de los grupos de personas que piensan mucho es el de las controladoras, que son ésas que todo lo quieren controlar,

algo que, por otro lado, es absolutamente imposible, puesto que si intentas controlar demasiado, es el deseo de controlar el que al final te controla a ti.

No podemos controlarlo todo, porque las cosas no dependen sólo de uno mismo y, aunque así fuera, no podrías, pues para empezar nadie puede, por ejemplo, controlar lo que sucede dentro de él. Les suelo decir a mis pacientes controladores, que son muchos, que el que está sentado en ese momento en la silla no es la misma persona que ha entrado hace una hora, y que en ese tiempo millones de células en él han cambiado, sin que se haya dado cuenta o haya podido hacer algo, de modo que imagínate qué poco puedes controlar.

A estas personas, como te decía, les cuesta mucho tomar cualquier decisión, por pequeña que sea, y suelen buscarla dándole una y otra vez vueltas en la cabeza, intentando llegar a reconocer la solución perfecta, que a su juicio será esa en la que todo lo tengan controlado, todo salga bien y nada escape a su análisis. Pero como eso no existe, comprenderéis que sus pensamientos no tendrán fin.

Ante una decisión, tanto si eres un controlador como si no, te propongo lo siguiente: haz una doble lista, la famosa de «los pros y los contras» que todos conocemos, pero esta lista no se tiene que hacer en un día, ni rápidamente, sino que se trata de ir detallando en un papel las ventajas e inconvenientes que se te vayan ocurriendo, en el momento en que te vengan a la cabeza y a lo largo de diferentes días. Esto es muy importante, porque así escribiremos pros y contras con distintos estados de ánimo, pensamientos y sentimientos, y estas diferentes perspectivas son fundamentales, y mucho mejor si los anotas en algo que puedas llevar encima, para hacerlo en el momento, como una pequeña libreta o el móvil.

Cuando apuntas las ideas que se te ocurren, las estás descargando, y eso ya evita en gran medida que sigas dándoles vueltas en la cabeza. Una vez que tengas hecha tu lista de los pros y los contras, lo notarás, porque cada vez se te ocurren menos cosas para escribir en ella, y entonces pasarás a ponerte un plazo.

«Tomaré la decisión a lo largo del día», «en tres días», «en una semana»… No lo demores más tiempo. Claro que todo depende del tipo de decisiones que deban tomarse.

Ponerse plazos cortos para tomar las decisiones y elegir es bueno, porque esto nos permite no dar demasiadas vueltas a las cosas, pero sí meditar centrándonos en ellas. Podemos incluso ponernos un tiempo al día para concentrarnos en ello; por ejemplo, media hora al final de la jornada laboral. De esta manera, cada vez que me dé cuenta de que estoy pensando insistentemente en el mismo tema, en cualquier momento del día que no sea el que he escogido, me remitiré a ese momento y lo haré cuando llegue la hora destinada a ello y no antes. Y en el momento que he elegido, allí estaré con mi lista, escribiendo los pros y los contras, o todas las cosas que se me ocurran sobre lo que me preocupa.

Recuerda que al tomar una decisión siempre hay un riesgo y hay que aceptarlo, pero lo tienes siempre que eliges, porque así es la vida. Si esa decisión estuviera dentro de tu zona de confort, de lo conocido y de lo que es fácil y cómodo, no estarías haciendo listas ni cosas por el estilo, y la decisión no te habría supuesto nada de esfuerzo. Es cuando tienes que salir de esa zona de confort y afrontar nuevos retos cuando aparece el miedo, y es ahí cuando tomar decisiones y elegir puede llevarte a pensar demasiado e incluso a bloquearte, de tanto plantearte todas las posibilidades intentando controlarlo todo.

También tienes que aceptar que puedes equivocarte y cometer errores, esos maravillosos regalos que tanto nos hacen aprender en la vida. ¡Qué sería de la humanidad sin los errores!

Todos tenemos modelos, personas que nos inspiran, pero te aseguro que todos ellos han cometido montones de errores, y te lo digo con absoluto convencimiento, porque si no hubiese sido así no habrían aprendido, crecido y no serían personas a las que se admira.

Así que, ya sabes, si me equivoco, rectifico y aprendo.

Algo que tenemos que tener muy claro es que no debemos tomar decisiones cuando estemos pensando demasiado sobre algo. Esos pensamientos excesivos sobre un tema seguro que se producen en sentido negativo y pueden generar una distorsión de la realidad, por lo que no tomes la decisión hasta que no hayas calmado tus pensamientos, con las técnicas que ya conoces y algunas más que voy a enseñarte.

La respiración profunda y abdominal te va a ayudar a calmar tus pensamientos. Centra tu atención en ella, comienza a respirar profundamente y verás qué poder tiene para calmarte, tranquilizarte y parar esa vorágine de pensamientos de tu mente. Tienes un capítulo entero en este libro dedicado a este milagro que es la respiración.

Si estás en un momento de excesivos pensamientos, ponte en movimiento, el movimiento que sea, pero muévete. Si es hacer deporte, ¡genial!, no hay nada mejor para sanar la mente que practicar algún deporte, y así, cálzate tus zapatillas y sal a correr, a andar, vete a tu clase de baile o a jugar al golf. El ejercicio físico apacigua nuestra mente, además de llenar nuestro cuerpo de elementos saludables como las endorfinas, que son sustancias que nosotros creamos y que tienen que ver con el placer, la felicidad y el bienestar, o la serotonina, el neurotransmisor que regula nuestro organismo, nos levanta el ánimo y nos aleja de la ansiedad y de la depresión. Así que si estás pensando demasiado, una sesión de movimiento te va a sentar muy bien.

Movernos es acción y la acción es mágica. Somos en un setenta por ciento agua, ¿cómo no nos va a sentar bien el movimiento? Si tú dejas el agua estancada, por ejemplo en una balsa, ya puedes imaginarte lo que pasa con ella, mientras que si circula como la de un río, el agua se mantiene viva. Pues aplícatelo a ti mismo. ¡Hay que moverse!

El movimiento es una de las maneras más eficaces de calmar nuestra mente.

Realizar actividades que te gusten y que capten tu atención puede ser también una tregua para tu mente, que lo agradecerá enormemente. Y aunque después de ese alivio es muy posible que vuelva lo que nos preocupa, te habrás ahorrado, durante un tiempo, montones de pensamientos negativos que habrían creado nuevas películas negativas.

Es difícil estar en una actividad física y desarrollar películas de pensamientos negativos a la vez. Porque el cerebro siempre tiende al mínimo esfuerzo, y los pensamientos a los que doy vueltas una y otra vez son muy cómodos para nuestra mente. Pero como la capacidad de nuestra mente es limitada, si yo introduzco otras actividades, por ejemplo controlar cómo darle a la bola en el golf o qué paso de baile tengo que hacer ahora, es lógico que le quede menos espacio a nuestra mente para desarrollar ideas negativas. Por eso, si cuando nos encontramos con muchos pensamientos negativos lo que nos pide el cuerpo es no hacer nada y quedarnos tirados todo el día lamentándonos y rumiando nuestras películas una y otra vez, de eso nada, ¡no lo permitas!

También es cierto que de forma esporádica te puede ayudar hablar con alguien de confianza, como es un amigo o un familiar, de los pensamientos que te tienen absorbido. No te aconsejo que los utilices para desahogarte constantemente, ya que al final puede ocurrir que salgan corriendo cuando te vean o desconecten de «tus rollos»; hasta puedes llegar a convertirte en una persona tóxica para ellos. Todos tenemos problemas y no debemos contarles a las mismas personas todos los días nuestras preocupaciones. Elige bien con quién compartirlas y cuándo hacerlo, porque es una acción muy importante para ti.

El hecho de expresar un problema nos permite verlo fuera de nosotros, y eso nos ayuda mucho a desidentificarnos y mirarlo con otra perspectiva. Cuando tenemos pensamientos negativos recurrentes sobre un tema, para nosotros es como ver un cuadro con la nariz pegada a él, y cuando sacamos los problemas fuera, lo que estamos haciendo es separarnos del cuadro, lo cual nos permite

mirarlo en su totalidad y con una óptica más amplia. Esta acción puede cambiar los pensamientos y, en consecuencia, los sentimientos que se están produciendo en mí, y de aquí viene lo de «desahogarse».

Cuántas veces he escuchado en consulta:

–Gracias, doctora, ¡no sabe cuánto necesitaba desahogarme!

La situación no ha cambiado, los pensamientos posiblemente tampoco, lo que ha cambiado es el espacio entre esos pensamientos y yo. Cuando los sacamos fuera nos situamos a una cierta distancia de ellos, y eso hace que nos aliviemos, aunque a veces sea durante un breve período de tiempo. Si eliges adecuadamente a la persona con quien compartirlos, puede serte de gran ayuda para cambiar algunos de tus pensamientos, al tener otras perspectivas y puntos de vista sobre lo ocurrido.

Decíamos antes que apuntar los pros y contras sobre una decisión que tienes que tomar hace que alivies esos pensamientos, pues llevar encima un «diario de descarga» de los pensamientos excesivos también te puede ayudar. Así que cuando te encuentres saturado, párate un momento, saca tu diario de descarga y escribe en él lo que estás pensando. El hecho de escribirlo, de sacarlo de tu mente, de plasmarlo sobre el papel, tiene un efecto de limpieza que funciona muy bien; y a eso puedes añadirle el decirte que después, a una determinada hora, como ya hemos visto antes, los leerás y volverás sobre ellos. Suele ocurrir que cuando regresas a lo que has escrito, te parece absurdo y sin sentido y te cuesta recuperar el pensamiento que tenías en ese momento; pero cuidado, que la mente es muy sibilina, y puede situarse rápidamente en otro punto del mismo tema, con otra película de pensamientos negativos.

Les suelo decir a mis pacientes que contra la obsesión, resolución.

Si la respuesta que estás buscando no te llega pensando, es muy posible que te llegue actuando, y si no es así, al menos habrás calmado tu mente. Así que ponte en marcha, actúa y practica cualquiera de estas técnicas que te estoy mostrando.

Utilizar estrategias para no pensar tanto es verdadera Medicina Emocional. Conseguir momentos en los que vaciar nuestra mente es uno de los mejores fármacos que existen.

Cuando conseguimos no pensar tanto, nuestra mente tiende a crear Sentimientos que Sanan.

LA ACCIÓN DESPIERTA LA EMOCIÓN

Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto; es un hábito.

ARISTÓTELES

La actividad es lo que hace feliz al hombre.

GOETHE

Si piensas que te gustaría hacer algo, pero estás esperando a que te vengan las ganas, mejor siéntate porque te vas a cansar. Ese momento propicio para empezar, en el que se alineen los planetas y te entre un impulso incontenible para hacer algo que te gustaría, es posible que no llegue nunca.

Lo normal es que tengas que comenzar sin ganas, o que no te apetezca, o que te cueste un gran esfuerzo dar el primer paso, o que pienses que hay muchos factores en contra que te impiden comenzar. Pero lo que tienes que saber y tener muy claro es que «la acción despierta la emoción». Si empiezas a hacerlo, es muy posible que aparezca esa emoción, ese impulso que necesitas para seguir con ello.

Cuando comienzas una acción que no conoces, que requiere empeño e incluso sacrificio, y que es algo para lo que tienes que salir de tu zona de confort –esa zona cómoda y conocida en la que vives–, es necesario desarrollar un esfuerzo. Las actividades nuevas requieren conexiones neuronales nuevas, lo que supone un gran

trabajo para nuestro cerebro, y ya sabes que nuestro cerebro tiende a la comodidad. Lo bueno es que si somos capaces de mantener ese esfuerzo, y repetir una y otra vez esa acción, el propósito se convertirá en una costumbre, y entonces ya pasará a formar parte de nuestra vida y de lo cotidiano y no será tan costoso realizarla, pues las nuevas conexiones nerviosas se habrán creado. Además de lo bien que nos sienta la acción, voy a descubrirte el maravilloso secreto que esconde. Recuerda que primero es el pensamiento y después el sentimiento, y que según pienses así te vas a sentir, pero lo realmente fantástico es que la acción es capaz de cambiar el pensamiento y el sentimiento. Lo voy a repetir, porque esto es muy importante.

La acción es capaz de cambiar el pensamiento y el sentimiento.

Vamos a poner un ejemplo con el que lo vas a entender muy bien.

Carlos piensa que no es una persona amable ni cariñosa, pues siempre lo describieron de esta manera y en consecuencia, se siente efectivamente poco amable y cariñoso. Cuando llega a consulta, me explica que el ser de esta manera trae a su vida muchos problemas, ya que tiene comportamientos acordes a esa «forma de ser» con la que se describe, los cuales le acarrean problemas en sus relaciones. Y yo le pregunto:

–Vamos a ver, Carlos, ¿conoces a alguien amable y cariñoso?

–Claro –me contesta.

–Piensa en alguien en particular –le digo.

–Pues mi amigo Luis, que es encantador.

–¿Y qué hace para ser encantador? –le pregunto.

–Siempre tiene algo amable que decirte cuando te ve, sonríe y te ayuda cuando se lo pides.

–¿Y tú podrías hacer algo parecido? Decir algo amable cuando ves a un amigo o conocido, sonreír y ayudar, si puedes, cuando te lo pidan –le propongo.

–Creo que sí, pero me sentiría un poco raro porque yo no soy así.

–Tú eres como quieres ser, Carlos, pues tú decides cómo eres en cada momento de tu vida, y no dejes que las etiquetas que te hayan podido poner, o te hayas puesto tú mismo, marquen tus actos. Vamos a intentarlo un mes, ¿quieres?, ¡vamos a ver si eres capaz de hacerlo!

Al mes volví a ver a Carlos, y sonreía cuando le preguntaba qué tal su ejercicio de ser amable y cariñoso. Me contestó:

–Sabe una cosa, doctora, nunca hubiera imaginado que yo pudiera ser de otra forma a como pensaba que era, y me costaba mucho al principio, pero ahora lo hago con más naturalidad, y pienso que puedo ser amable y cariñoso si lo decido, si lo elijo.

La acción había cambiado en Carlos su pensamiento y en consecuencia, su sentimiento. Algo que parece tan complicado y que a veces resulta tan sencillo, y es que la clave está en la acción.

Pensar que se es de una determinada manera nos marca mucho en nuestra forma de actuar. Pero pensar que yo decido cómo soy en cada momento, pues son mis actos los que van a hablar por mí, me abre todo el abanico de posibilidades, y esto me permite elegir las acciones que más me convienen.

No importa cómo creas que eres, no importan las etiquetas que te hayas o te hayan puesto, deja que tus acciones hablen por ti y permite que tus actos determinen cómo eres realmente. Y aunque creas que no puedes, si te lo propones y lo haces, podrás.

Acabamos actuando como pensamos que somos, y te repito que a veces no son más que etiquetas que nos han colocado, o que nos hemos puesto nosotros, y a las que respondemos sin plantearnos si podría ser de otra manera. Podremos comprobar que a través de la acción todo puede ser distinto.

Y como tus acciones son tu carta de presentación, elige aquellas que te honren, que te iluminen, que te enriquezcan, que te mejoren. Acciones con las que, siendo tú el protagonista, intentes en lo posible no dañar a los demás. En muchas ocasiones, es cierto, el

simple hecho de que no hagas lo que los demás quieren que hagas puede producirles un perjuicio, pero esto es inevitable y tienes que aceptarlo.

En tus acciones guíate por el amor, primero a ti mismo y después a los demás y al mundo en general, y distingue lo justo, lo útil, lo bello, lo necesario, lo que te conviene y lo que tienes que hacer según tus elecciones en la vida, y con esas acciones busca la virtud, la armonía, la justicia y la verdad.

Si quieres ser de una manera determinada y crees que no eres así, «haz como si», pues no sólo puedes hacerlo, sino que además, si lo repites con constancia, te cambiará el pensamiento y el sentimiento. Te darás cuenta de que tú puedes ser como tú quieras, e incluso, dependiendo del momento, es posible elegir cómo quieres ser, pues dentro de ti están todas las posibilidades.

¿Quieres ser más simpático? Haz como si lo fueras. ¿Qué hace esa persona que tú consideras tan simpática? Haz tú algo parecido.

¿Quieres ser más seguro de ti mismo? Piensa cómo actuaría una persona que lo es, o fíjate en alguien que conozcas que lo sea, y observa, ¿qué hace?, ¿cómo se comporta?, y haz tú lo mismo. Sí que puedes, haz como si tú también lo fueras y entonces comenzarás a serlo.

Es posible que te cueste, pues todo cambio, como tú bien sabes, necesita un esfuerzo, pero si estás leyendo este libro es porque estás dispuesto a hacerlo, o por lo menos te lo has planteado.

Hay personas que no se plantean este tipo de cambios porque les da la sensación de que están faltando a su esencia, a su «forma de ser» de siempre, y se dicen que «si toda la vida he sido poco agradable, ¿cómo voy a ser ahora simpático?».

Tendrían que saber que dentro de nosotros están todas las capacidades, todos los recursos, todas las posibilidades. Que puedes seguir siendo poco agradable si así lo eliges, o que puedes ser agradable si así lo decides. No es tan difícil, y sólo tienes que querer ese cambio, y hacer lo que haría esa persona a la que consideras tan simpática, o tan alegre, o tan atenta. Después puedes comenzar por

pequeñas acciones, pues todo necesita práctica, y a ser simpático o agradable también se aprende, pues te aseguro que son cualidades que no vienen marcadas genéticamente. Y como esto, cualquier cosa que te propongas cambiar en tu vida, en la parte que depende de ti.

Ahora Carlos piensa que puede ser amable y cariñoso, y por supuesto siente que puede serlo, y sólo ha practicado un mes, pero dejémosle que practique un año y cambiará su percepción, hasta considerarse una persona amable y cariñosa.

¡La acción es absolutamente mágica!

Necesita esfuerzo y repeticiones, ¡pero es infalible!

¿Sabes lo que mueve el mundo?, ¿te has preguntado a qué se han debido todos los inventos de la humanidad? La respuesta es bien sencilla: a la acción.

Todos estamos cargados de ideas estupendas, maravillosas y brillantes, pero son ideas que nunca llegarán a crear nada, ya que se quedarán en el limbo de las infinitas ideas no realizadas que los seres humanos han tenido desde el principio de los tiempos, y que son como esas semillas que siguen en tu bolsillo y que nunca llegan a tocar la tierra. Sólo cuando se plantan pueden germinar y crecer. Las puedes echar directamente y dejar que broten a su libre albedrío, pero también puedes sembrarlas, regarlas y cuidarlas, y los frutos que darán estoy segura de que serán mejores que si te olvidas de ellas. Ésta es la acción.

Muchas personas nunca llegan a hacer nada porque esperan a que todo les venga de cara.

No esperes a que todo sea totalmente favorable para empezar la acción. Si quieres esto, te quedarás esperando toda la vida, pues eso no va a ocurrir.

No aguardes a que esa idea sea perfecta en tu cabeza, pues sólo aquello que existe puede ser verdaderamente mejorado. Empieza ya.

Nada viene a tu vida sólo pensando en ello. Haces o te quedas donde estás.

Si piensas que algo es bueno para ti, hazlo.

Si deseas hacer algo, hazlo.

Si tienes una idea, llévala a cabo.

La acción da vida al aprendizaje.

La acción elimina el miedo. Si algo te da miedo, hazlo, y verás que el miedo desaparecerá o por lo menos disminuirá.

Las ideas no son nada si no las realizas.

Para empezar ese proyecto que tienes en la mente, siempre hay algo que puedes hacer hoy. Hazlo.

Siempre hay un paso, por pequeño que sea, que puedes dar hoy. Dalo.

Y recuerda, no es «pienso, luego existo», sino «hago, luego existo».

Y es que la acción es verdadera Medicina Emocional.

Y si hay algo que crea Sentimientos que Sanan es la acción.

¿QUIERES CONSTIPARTE MENOS Y SER MÁS FELIZ?

> *La actividad física no es sólo una de las llaves más importantes para un cuerpo saludable, sino la base de una actividad intelectual dinámica y creativa*.
>
> JOHN F. KENNEDY

No pretendo hablar de los beneficios del movimiento y el ejercicio para la salud, pues de sobra se saben y nos los repiten por todas partes sin cesar, pero de lo que posiblemente no hayas oído hablar es de los beneficios que el ejercicio produce sobre las emociones.

Es increíble, pero si estás triste o de mal humor, ponte a hacer ejercicio, por lo menos durante una media hora –no importa el que sea, el que más te guste–, y verás qué cambio de estado de ánimo te produce. El ejercicio tiene la capacidad de relativizar las emociones negativas, y después de correr o hacer marcha o andar o bailar durante una hora, puede que sigas enfadado o triste, pero ya no tanto. ¡Compruébalo!

Estar activos mejora nuestra motivación, el control de los impulsos, potencia la inteligencia y nos hace más creativos, tolerantes y felices, pero además nos ayuda en el aprendizaje y la memoria. Aprendemos más y mejor cuando en nuestra vida está presente el ejercicio. ¡Menudo conjunto de beneficios! Como para tener muy en cuenta el ejercicio, tanto más si pensamos en sus consabidos efectos positivos sobre nuestra salud física.

Todo esto tiene su explicación científica, y sin cansarte con ella, sólo te contaré que se ha descubierto que mientras nos movemos res neurotróficos», que favorecen la supervivencia de las neuronas e inducen la creación de otras nuevas a partir de células madre, que son células de las cuales pueden generarse otras.

Estos factores también impulsan las nuevas conexiones entre neuronas, que se producen durante el proceso del aprendizaje y que son necesarias para cualquier actividad cerebral. También nos protegen de la degeneración neuronal relacionada con la edad o con la enfermedad de Alzheimer. Pero además son muy importantes en la regulación de las emociones, porque dificultan el desarrollo de trastornos de ansiedad o depresivos.

Por el contrario, se ha demostrado que los niveles de estas proteínas cerebrales disminuyen con el estrés, la ansiedad y en los procesos depresivos, y que al reducirse sus concentraciones, se desencadenan procesos de muerte neuronal, se bloquea el nacimiento de nuevas neuronas y también de nuevas conexiones entre ellas, por lo que disminuye el aprendizaje y nuestra capacidad de afrontar la vida en todos los sentidos. Cuando los niveles de estas sustancias cerebrales bajan, la vida se nos hace muy cuesta arriba.

¡Qué maravilla que la ciencia acabe confirmando lo que nosotros comprobamos cada día!

Os voy a contar que tuve en consulta a una niña, Laura, a la que le costaba mucho concentrarse al estudiar, y se distraía muchísimo y tenía grandes dificultades para mantenerse sentada mientras estudiaba, y se levantaba constantemente, y así era imposible que rindiera en sus horas de estudio. Después de intentar, con varias técnicas, que no se levantara de la silla durante el tiempo de estudio, recomendé a los padres que Laura estudiara en una mecedora. Las cosas cambiaron rotundamente, y al estar meciéndose mientras estudiaba, conseguía estar mucho más tiempo sin moverse del lugar de estudio. El movimiento rítmico generaba la producción de las proteínas protectoras del cerebro, que estimulan el

aprendizaje, la retención y la evocación de lo aprendido. Laura hoy cursa una carrera universitaria, aunque no sé si seguirá estudiando en la mecedora.

Y no es que esté recomendando que se estudie en mecedoras, por supuesto que no, aunque es algo tan sencillo de practicar que estaría bien si alguien lo quiere probar.

Lo que quiero decir es que el simple hecho de hacer una media hora de ejercicio diario, suave, pues no tiene por qué ser un ejercicio intenso, no sólo va a contribuir a mejorar nuestra salud física, sino que va a producir múltiples beneficios en el aprendizaje y la memoria; así como también en el desarrollo de nuestra creatividad, en el manejo del estrés y la ansiedad, y también en la prevención del Alzheimer y otras demencias y degeneraciones neuronales consecuencia de la edad.

De ahí que se haya comprobado que cualquier actividad y movimiento, por simple que sea, como mecer a las personas mayores en mecedoras, hamacas o camas con movimiento, o llevarlas a dar un paseo o movilizarlas de alguna forma, hace que mejoren enormemente en sus funciones cognitivas y en el manejo de sus emociones.

Pero el ejercicio no sólo beneficia a los adultos, pues la práctica de deporte de forma regular por parte de los niños mejora el rendimiento escolar y su concentración, y también se reducen los problemas de conducta y la violencia en las aulas. Asimismo, disminuyen los comportamientos impulsivos y los de buscar las recompensas inmediatas y se potencian la consecución de objetivos a largo plazo y el esfuerzo para conseguirlos.

Y para que nos sigamos sorprendiendo, se ha comprobado que los «factores neurotróficos» que se generan con el movimiento y el ejercicio están presentes no sólo en nuestro cerebro, sino en las células de nuestro sistema inmune. Por ello, se piensa que están también relacionados con nuestra protección ante cualquier agente que pueda hacernos daño, tanto internos como externos. Imagínate

de lo que estamos hablando. Hacer deporte, ejercicio, y movernos estimula y potencia nuestro sistema inmune, y ésta es una prueba de ello.

¿Quieres constiparte menos? Pues ya sabes, haz ejercicio todos los días.

Y es que el movimiento es vida y la vida es movimiento. Así que encuentra el tuyo, no importa el que sea, el que te guste, el que te motive, el que te divierta, pero muévete. Darás vida a tu vida.

Si aún no te he convencido para que empieces a moverte ya, te diré además que el movimiento potencia zonas cerebrales que procesan información sensorial, emocional, cognitiva y motora, o sea, zonas que se encargan de planificar, de predecir resultados, tener expectativas y dirigir nuestra vida hacia determinadas metas.

Además, durante el ejercicio, en el interior de nuestros músculos se produce una proteína que es la irisina, y esta proteína de bonito nombre hace disminuir las grasas perjudiciales, que son esas que todos conocemos como grasas malas.

Recuerdo a Pedro, un paciente que después de intentar, por muchos métodos, que su vida cogiera un rumbo adecuado para lo que deseaba, no lo conseguía, por lo que le propuse levantarse por las mañanas e ir a correr una media hora, los siete días de la semana. Después de eso podría organizarse el día como quisiera, pero el ejercicio era el imprescindible comienzo de su jornada diaria, y cuando se lo dije, me respondió:

–Eso, justo lo que me faltaba, con el poco tiempo que tengo, ahora encima perderlo.

Le insistí encarecidamente y finalmente accedió refunfuñando, y no teniendo ninguna fe en que lo que le proponía fuera a producir algún cambio en su vida. Al contrario, pensaba que le iba a robar tiempo, con el poco que tenía.

La mejoría se produjo de forma inmediata, y Pedro notó un cambio notable en todas sus actividades diarias. Empezaba la jornada laboral con mucha más energía y estaba de mejor humor, y

esto era una cadena que hacía que todo lo que realizaba en el día le pareciera más atractivo, y además estaba más creativo y disciplinado.

–Doctora –me dijo al cabo de un tiempo–, creo que no dejaré nunca mi ejercicio diario, no imaginé que algo tan sencillo pudiera cambiarme tanto la vida.

El ejercicio parece mágico y lo es.

El movimiento es energía, aprendizaje y vida, alimenta el cuerpo y la mente.

Además, como de todos es sabido, practicar ejercicio físico o moverse hace que se segreguen esas famosas sustancias cerebrales denominadas endorfinas, que levantan nuestro ánimo y nos producen sensación de bienestar y euforia, mejorando nuestro estado emocional. ¡Esto, para poner la guinda!

Y también ocurre que cuando hacemos ejercicio solemos vernos mejor, y nos suelen ver mejor, independientemente de nuestra apariencia física. Una persona que hace ejercicio es considerada por los demás como alguien que se cuida, se valora, está sana y es disciplinada. Todo ello despierta en los otros sentimientos de aprecio y simpatía. Pero los despierta también en nosotros mismos porque, como ya sabes, la acción genera la emoción, por lo que hacer ejercicio hará que te veas y te sientas como una persona con mucha más autoestima.

Y como hacer ejercicio físico nos pone de buen humor, vas a estar más alegre y feliz.

Por todo ello, una de las recomendaciones que se hacen en el tratamiento de la ansiedad y la depresión es hacer ejercicio, moverse, ya que ayuda a mejorar los síntomas. Así como nos facilita dormir mejor, siempre y cuando el ejercicio se realice en la primera mitad del día, ya que si lo hacemos por la noche nos va a estimular y nos podría dificultar el conciliar el sueño.

En cuanto a reducir el estrés, el ejercicio es realmente eficaz. No sólo de forma puntual, si hemos tenido un día complicado, sino que la práctica de una actividad física de manera habitual reduce en

general el estrés en nuestra vida.

El deporte es también de gran ayuda en la recuperación de las adicciones, al aumentar con él un neurotransmisor en nuestro cerebro, denominado dopamina, que se relaciona con la sensación de placer, muy parecida a la que provoca el consumo de sustancias adictivas, por lo que disminuyen las recaídas cuando estas personas se están recuperando, y además el deporte hace que se sientan más sanas y capaces de cuidarse. Y aunque se estuviera sustituyendo una adicción por otra, sería estupendo, porque los hábitos juegan un papel muy importante en nuestra salud mental, y el ejercicio es uno de ellos, y si bien tener una adicción de cualquier tipo no se considera beneficioso, yo creo que sustituir una adicción negativa, que nos sienta mal, por otra que nos sienta bien, como es el deporte, no puede ser muy negativo.

Como ves, hay mil razones físicas y emocionales para hacer ejercicio.

El ejercicio físico es una de las recomendaciones que en todos los casos hacemos los médicos para cuidar de nuestra salud física en general, y además ahora puedes añadirle que cuidará también de tu salud emocional.

Si hay algo que es Medicina Emocional en mayúsculas, eso es hacer ejercicio y movernos.

El ejercicio trae paz a nuestra mente y crea en nosotros Sentimientos que Sanan.

HÁBLATE COMO TE GUSTARÍA QUE TE HABLARAN

Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Y cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.

MAHATMA GANDHI

¿Te has dado cuenta de cómo te hablas? Muchos de nosotros vamos por la vida sin cuidar en lo más mínimo cómo nos hablamos. Creemos que no tiene importancia, que nos podemos decir cualquier cosa, y que, como somos nosotros mismos y hay confianza, no va a tener la más mínima repercusión.

Así ocurre que nos insultamos, nos maltratamos, nos machacamos, nos decimos a veces tales barbaridades que nos avergonzaría que otros las conociesen. Por supuesto, no seríamos capaces de utilizar ese vocabulario con los demás y, sin embargo, con nosotros no solemos tener compasión.

Hablarnos mal, tratarnos despectivamente con las palabras, con nuestros pensamientos, los expresemos en alto o no, es una de las peores formas de hacernos daño, mucho daño. Y, curiosamente, lo solemos hacer con más saña cuando no nos encontramos bien, cuando nuestro estado de ánimo es bajo. Aunque debería ser en este momento cuando más cuidados y cariño nos tendríamos que proporcionar, solemos actuar en sentido contrario, empeorando enormemente el estado, ya bajo, en el que estamos. Reflexionemos

sobre esto, porque es una actuación poco inteligente. Si vivimos momentos en que necesitamos amor y mimos y lo que hacemos es darnos palos, para luego quejarnos y no entender por qué nos sentimos tan mal, sin duda nos equivocamos.

Al contrario, cuando estamos enfermos físicamente, solemos ser bastante disciplinados con las recomendaciones de nuestros médicos, o con las acciones que nosotros consideramos mejores para salir cuanto antes de esa situación. Y así, nos metemos en la cama, comemos aquello que creemos que nos va a sentar bien y nos cuidamos en todos los aspectos que nuestra dolencia requiera. ¡Qué diferente cuando las que están «enfermas» son nuestras emociones, nuestros sentimientos!

Independientemente de lo que consideremos la causa de nuestro malestar, el lenguaje que solemos usar con nosotros mismos es nefasto. Si creemos que somos nosotros los responsables de que estemos dolidos, enfadados, tristes... nos castigamos por ello. Y si pensamos que los responsables son otros, también nos castigamos, por haberlo permitido, diciéndonos que somos tontos, estúpidos, etcétera. En cualquier caso, el maltrato nos lo damos casi seguro.

Solemos ser bastante condescendientes con los demás cuando cometen errores, se desorientan, se pierden, se confunden, y hasta cuando no nos tratan adecuadamente. Y con nosotros, sin embargo, no nos perdonamos ni una, somos implacables. Nos reñimos despiadadamente, y no sólo en el momento en que consideramos haber cometido un error, sino que en muchas ocasiones nos quedamos enganchados con la situación y le damos vueltas, una y otra vez, en nuestra mente, creando montones de películas negativas, en las cuales seguimos maltratándonos con los pensamientos y diciéndonos lo peor que se nos ocurre.

Y ya sabes que las palabras no se las lleva el viento, ni las que decimos a los demás ni las que nos decimos a nosotros mismos.

Recuerdo a Luisa, que llegó a la consulta en unas condiciones lamentables; acababa de dejar una relación de maltrato de más de un año de duración, pero había sido valiente y estaba siendo muy

fuerte. Aunque había algo que Luisa no estaba haciendo bien, y que la mantenía sumida en una gran tristeza, pues no dejaba de maltratarse con el pensamiento y con las palabras. Ella, una mujer buena e inteligente, no paraba de preguntarse cómo había podido caer en manos de ese desaprensivo y cómo había aguantado un maltrato del que era consciente durante tanto tiempo. Preguntas todas ellas sin respuesta útil, ya que nadie está a salvo del peligro de caer en una relación de ese tipo, pero más inútiles y poco beneficiosas para Luisa eran las respuestas, del tipo «es que soy estúpida, doctora» y cosas peores, que se repetía constantemente. Luisa se estaba poniendo zancadillas en el difícil paso que había dado y, además, se sentía peor por el maltrato que se estaba infligiendo. Lo más peligroso es que corría el riesgo de dar pasos hacia atrás y volver a esa relación, con la única esperanza de comprobar que estaba equivocada, que en realidad la relación no era tan mala, que no la estaban maltratando, y que no era tan estúpida como ella pensaba.

¡Qué peligro tienen las palabras que nos decimos y cómo pueden dirigir nuestros actos!

Las palabras, espejo de nuestros pensamientos, originan nuestros sentimientos y conducen nuestras acciones.

Si Luisa seguía hablándose de esta forma, si seguía maltratándose de esa manera con sus palabras y sus pensamientos, el padecimiento lo tenía asegurado. No hay nada que mantenga más en nosotros el sufrimiento que elegir las palabras y frases negativas adecuadas para hacerlo. Es el alimento perfecto para ello. Pero además, esas palabras, esos pensamientos y esos sentimientos posiblemente nos dirigirán a acciones que casi seguro nos van a sentar muy mal.

Por todo ello tienes que estar muy atento, observa cómo te hablas, y si no lo haces con amor y respeto, haz todo lo posible para cambiar el modo de hablarte, porque si cambias tu lenguaje, cambiará tu vida.

Las palabras pueden ser medicina, pero también pueden ser tóxicas. Pueden ser amor o pueden ser veneno. Pueden ensalzarte o pueden hundirte. Pueden herir o pueden sanar.

Decide dónde quieres estar y elige las palabras que te acompañarán en ese camino.

Para conseguirlo, primero escúchate bien, observa qué términos utilizas cuando te hablas, toma conciencia de ellos, y si de alguna forma te maltratas, intenta cambiarlos. Que tu diálogo interior use palabras que sean un bálsamo curativo. No escatimes en halagos, sí, en halagos, pues acabamos respondiendo a lo que nos decimos, y son como etiquetas que nos ponemos y te puedo asegurar que acabamos respondiendo a ellas.

Si te dices continuamente que no eres lo suficientemente bueno, tienes muchas posibilidades de que eso se cumpla. Si cada vez que te equivocas te machacas sin piedad, crearás sobre ti tal nivel de presión a la hora de actuar que esto hará que aumenten tus posibilidades de equivocarte.

Además, consuélate siempre que las cosas no salgan bien, el consuelo es verdadero amor. El decirte palabras amables, de alivio y aliento, no impide que aprendas de las situaciones vividas. Cuando nos serenamos y nos tranquilizamos, nos encontramos en mejores condiciones para reflexionar y retener lo aprendido de las experiencias que vamos teniendo en la vida. Si nos animamos y reconfortamos, salimos mucho antes de ese estado de ánimo negativo que podemos tener, y nos encontramos antes preparados para afrontar de manera positiva y eficaz lo que nos vaya presentando la vida. Además, fortaleceré mi autoestima, con lo cual es posible que no me maltrate o lo haga menos cuando algo similar me vuelva a ocurrir.

Hay una frase que siempre les digo a mis pacientes para que se la repitan, y que leerás varias veces en este libro.

Me equivoco, rectifico y aprendo. Y todo ello lo acompaño con el lenguaje adecuado. Ésta es la clave.

También es vital aprender a perdonarse, pues solemos perdonar a los demás y disculparlos, pero nos cuesta tener estos comportamientos con nosotros mismos. Y la razón es que pensamos que si nos perdonamos o disculpamos, es como si no diéramos importancia a lo sucedido, y como si estuviéramos pasando de ello, o como si fuéramos a repetir el mismo comportamiento si algo similar nos volviera a ocurrir. Así, nos lo recordamos constantemente, no vaya a ser que se nos olvide y vuelva a pasarnos lo mismo, pero esto no es así en absoluto.

Nos perdonamos y disculpamos porque nos sienta bien y es bueno para nosotros, y además rectificamos, si ello es posible, y aprendemos para la próxima vez. No vamos a aprender más porque nos machaquemos y nos maltratemos. Al contrario, nos sentiremos mucho peor y nos desgastará gran cantidad de energía, y estaremos en condiciones mucho peores para rectificar y aprender.

Y dando un paso más, te pediría que te admiraras y te amaras. Si aprendes a tratarte como un ser valioso, que lo eres, no tengas ninguna duda, es casi seguro que los demás te tratarán de la misma manera, porque no solemos ser conscientes de ello, pero los demás nos tratan de la misma forma en que nos tratamos nosotros.

Trátate con respeto, con tanta dignidad como eliges tratar a los demás. Nada bueno sale de ser cruel contigo y golpearte, y bríndate el tiempo de mejorar, de enmendar tus errores, de curarte. No te presiones, cuídate siempre. Si los demás merecen tu perdón, tu paciencia, tu admiración y tu amor, tú también los mereces. Aprende a tratarte como el ser humano precioso que eres.

Tú tienes que ser tu mejor amigo, ese que no te abandona cuando le necesitas, el que siempre está a tu lado, el que te cuida, te dice lo que necesitas oír en cada momento, te ayuda a levantarte si andas por los suelos, te anima y te quiere, y tienes que conseguir que esto sea así.

Por último, atiende al tono que utilizas al hablarte. Además de las palabras que elijo, usaré un tono sereno, dulce y amoroso para decírmelas, y dejaré atrás ese tono crispado con el que solía

hablarme.

¿Y qué hacer si a veces te vienen frases críticas contra ti mismo? Pues rápidamente las cambias por otras que te ayuden, no que te maltraten. Así, si de pronto aparece en tu mente la frase «soy un desastre», inmediatamente la cambias por otras del tipo:

«No soy perfecto, cometo errores y aprendo de ellos.»

«Esta vez no ha salido bien, pero estoy aquí para aprender, la próxima vez saldrá mejor.»

O similares.

Y si estás con una película de pensamientos negativos, la cortarás lo antes posible, y recuerda acudir a tu «frase raqueta» para cortarla, y una vez que lo hayas hecho, que tus pensamientos negativos se hayan apaciguado, puedes empezar a crear pensamientos positivos, y si no te es posible crearlos sobre lo ocurrido, buscarás en tu vida hechos y razones para poder generarlos.

Crea pensamientos y palabras que te ayuden, que te alienten, que te serenen, que te consuelen. Y deja de llamarte tonto o estúpido cuando te equivoques o cometas un error, y no te digas todo el rato lo que deberías hacer, pensar y sentir. Prescinde de los «debería», los «tengo que», los «es imprescindible» o «muy necesario». Cuando nos marcamos estas premisas sólo nos estamos dando una opción para actuar, para sentir o para pensar, y eliminamos cualquier otra posibilidad. Luego, si las cosas no ocurren como creemos que deberían o tendrían que suceder, todo nos parece un desastre y nos sentimos muy frustrados.

Hay muchos caminos, muchas posibilidades, y cuántas veces las cosas no han salido como tú creías que deberían haber salido y no ha pasado nada, e incluso ha sido para mejor, o has aprendido algo por lo que hoy estás muy agradecido.

En los «debería» que nos decimos va implícita una obligación de pensar, sentir o actuar de una determinada manera, y conllevan una exigencia y no una elección. Esto crea grandes tensiones, pues es como si estuviera obligado a hacer algo que en realidad podría no

querer hacer, lo cual me situaría en el conflicto, no en las soluciones. Alejemos los «debería» de nuestro lenguaje y de nuestra vida, pues son uno de los mayores obstáculos que nos podemos poner y, sin ser un insulto, es una de las palabras más dañinas que nos podemos decir. Más adelante tienes un capítulo entero dedicado a ellos.

Y no me quiero olvidar de los «no puedo», «no soy capaz», «no merezco», etcétera. Éstos son sentencias, y algunas de ellas pueden incluso ser verdaderas creencias, que son esos pensamientos que tenemos marcados a fuego, que no analizamos ni cuestionamos. Los aceptamos así y punto, pero pueden ser tremendamente dañinos. Las creencias funcionan como verdaderas etiquetas, y respondo a ellas de manera automática, y si creo que no puedo, es casi seguro que no voy a poder, pues ya se encargarán mis pensamientos, sentimientos y acciones de demostrarme que no puedo, que eso que creía es verdad. Porque cuando creo algo, se pone en funcionamiento todo mi ser para darme la razón sobre lo que creo, y para demostrarme que eso que yo creo es así. Muchísima atención con nuestras creencias, puesto que tienden a cumplirse.

Recuerda darte tiempo y espacio, aquel que tú necesites, no te compares con los otros, tú eres único y tienes tu forma única de hacer las cosas, y si confías en ella y estás abierto a aprender, las cosas mayormente irán bien. No es que todo vaya a ser perfecto, ni todo saldrá como te gustaría, la vida no es así y tú lo sabes. Pero cuando confías en ti y te apoyas en tus palabras, tus pensamientos, tus sentimientos y tus acciones, se produce, en tu interior, algo mágico, y descubres que te sientes satisfecho contigo mismo, que te quieres y que te cuidas, que tú eres único y valioso, y que como tal tienes que tratarte, y las palabras son una de las mejores formas de hacerlo.

Independientemente de los pensamientos que aparezcan en tu mente, utiliza el poder de transformación que tienen las palabras. Elige siempre un lenguaje que te ayude a encontrarte mejor, que cambie tus pensamientos y, en consecuencia, tus sentimientos y

finalmente tus acciones, porque en ello reside el poder y la magia de las palabras. Si estás con pensamientos negativos, no dejes que tus palabras los reflejen, pues estarás alimentándolos y reafirmándolos.

Contrarresta esos pensamientos negativos con palabras positivas, vivificantes y de amor. Es impresionante el poder que tienen, te las creas o no; nuestra mente responde a ellas y son capaces de cambiar nuestros pensamientos desde una manera de expresarte y hablarte cargada de amor.

Cuando les digo esto a mis pacientes, algunos me responden que eso es falsear la realidad, que es autoengañarse, pero esto no es así. Los hechos son los que son, pero las formas de interpretarlos pueden ser muy diferentes, y es eso lo que crea nuestra realidad. Además, hay muchas formas de decirse algo, y hay que elegir siempre aquella que nos siente bien y que nos ayude.

Rosana estaba intentando aprender meditación, y llevaba dos años con talleres y cursos, y practicaba todos los días. Cuando hablamos en consulta de ello, y utilizando su habitual lenguaje negativo, que estábamos intentando cambiar, me dijo:

–Es que soy muy mala en meditación, doctora.

Puede ser que la meditación le estuviera costando a Rosana, pero entre eso y maltratarse con las palabras hay una diferencia. Esto que se estaba diciendo y que parecía algo tan banal estaba implantando en su mente una creencia muy negativa que iba a entorpecer enormemente la práctica de la meditación, a la que tanto tiempo estaba dedicando. Además, esta creencia podía generar el deseo de abandonarla, porque si tan mala era en meditación, no tenía sentido continuar. Entonces la animé a cambiar su discurso por frases como:

–La meditación requiere mucho tiempo, doctora, pero ahí estoy yo practicando cada día.

–Me encanta la meditación, la practico diariamente, y poco a poco creo que consigo meditar mejor.

–Sé que algún día conseguiré meditar como me gustaría.

Mensajes que la ayudarían a desarrollar una mayor constancia, perseverancia, fortaleza, ánimo y esperanza. Como podéis ver, qué diferentes son las cosas dependiendo de lo que nos digamos.

Por último, te recuerdo que el lenguaje nos define como personas. A través de él podemos tener una idea aproximada de muchos de los pensamientos que tiene una persona y de la actitud que presenta ante la vida. Sin darnos cuenta, con las palabras estamos manifestando en parte nuestro mundo interior a los demás; por ello, piensa bien cómo quieres que te vean los que te rodean. Si utilizas con frecuencia palabras como horrible, desastroso, incapaz u otras similares, te mostrarás como una persona negativa, ceniza y desesperanzada. Si las cambias por otras como precioso, genial, bonito, estupendo, etcétera, te verán como una persona positiva, alegre y optimista. Y recuerda que a todo el mundo le gusta estar cerca de las positivas, que suelen ser personas medicina, y huimos de las negativas, que pueden ser personas tóxicas, por la negatividad y la frustración que desprenden.

Ahora que está tan de moda tener un *coach*, conviértete en tu mejor *coach*.

Las palabras son un reflejo de lo que pensamos, y según pensemos, vamos a sentir, vamos a actuar y así te van a ver. Por ello, elige palabras que te ensalcen, te elogien, te consuelen y sanen, y deja atrás todas aquellas que, de una u otra forma, puedan hacerte daño. Esto es verdadera Medicina Emocional.

Si te cuidas con las palabras, crearás en ti Sentimientos que Sanan.

Y TÚ ¿QUÉ TE PREGUNTAS?

Cuando tenía todas las respuestas, me cambiaron las preguntas.

ANÓNIMO

El amor es la respuesta. Pero mientras usted la espera, el sexo le plantea unas cuantas preguntas.

WOODY ALLEN

Si yo tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución, gastaría los primeros 55 minutos para determinar la pregunta apropiada, porque una vez que supiera la pregunta correcta, yo podría resolver el problema en menos de cinco minutos.

ALBERT EINSTEIN

Me comenta un paciente en consulta que se pasa todo el tiempo conversando con él mismo, y que constantemente se hace preguntas, y yo le digo que está muy bien hacerse preguntas, siempre y cuando le sean de utilidad. Lo que no tiene sentido es plantearse cuestiones que no tienen respuesta, o que nos llevan por caminos que no conviene transitar. ¡Qué importante es lo que me pregunto!

Las preguntas de acción son las que me sitúan en la acción. Y ésta es la que me va a ayudar a salir de cualquier situación, porque la acción es mágica, y es capaz de cambiar nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, y es la acción la que genera la emoción, como ya sabemos.

«¿Qué puedo yo hacer ante lo que está ocurriendo?»

«¿Qué me conviene hacer ante esta situación?»

Ambas son de las mejores preguntas que puedes hacerte para dirigirte hacia la acción. Otras similares, que me lleven a generar pensamientos y en consecuencia sentimientos, que me van a sentar muy bien, serían:

«¿Qué puedo aprender de lo que ha ocurrido?»

«¿Qué beneficio puedo sacar de todo ello?»

Éstas, además, me sitúan en el aprendizaje, y en intentar obtener algún beneficio de lo ocurrido, de lo pensado o de lo sentido, igual que si me pregunto: «¿Qué mejores cosas puedo obtener de ello?» También son adecuados los planteamientos creativos del tipo «¿qué tal si hiciera...?» o «¿Cómo puedo llevar a cabo esto?», que hacen que todo mi ser se dirija a construir, a realizar, a crear...

Las preguntas adecuadas despiertan en nosotros sentimientos positivos y hacen que busquemos en nuestro interior recursos y herramientas para conseguir nuestros objetivos y nuestras metas:

«¿Qué pasos tengo que dar para solucionar esta situación?»

«¿Habría alguna otra forma de intentar resolver lo que ha ocurrido?»

Las preguntas inadecuadas hacen que nuestra mente se pierda y fomentan pensamientos que no nos van a ayudar, porque nuestro cerebro funciona como un ordenador y va a buscar la respuesta y la acción según la pregunta hecha.

Así que ante cuestiones como «¿Por qué nunca me salen las cosas bien?» o «¿Por qué los demás consiguen mejores resultados que yo?», o cosas por el estilo, tu mente contestará algo como esto:

«Porque no tienes las capacidades necesarias, ni el talento, para que las cosas sean de otra manera».

Y es que nuestra mente busca la respuesta adecuada a la pregunta que le has hecho sin plantearse si eso es cierto o no. Esto que acabo de decir lo voy a repetir porque es muy importante, «sin plantearse si la respuesta a esa pregunta es cierta o no», pues simplemente responde según la pregunta realizada.

Y si fuera cierto que no cuentas con esas capacidades o talentos, se pueden hacer muchas cosas para mejorar esa situación. Sólo al hacerte las preguntas adecuadas y dejar que tu mente te traiga las respuestas convenientes, estaremos dando grandes pasos.

«¿Qué puedo hacer para conseguir lo que quiero?»

«¿Cómo puedo proceder para mejorar mis resultados?»

No hace falta que ponga las contestaciones, pues seguro que sean cuales sean las respuestas, dependiendo del tema de que se trate, siempre van a ser muy positivas para ti.

En personas deprimidas podemos observar preguntas que deprimen.

«¿Para qué intentarlo?»

«¿Por qué siempre me pasan estas cosas?»

«¿Por qué nunca tengo éxito?»

O cosas por el estilo. O en personas ansiosas, preguntas que producen ansiedad.

«¿Por qué me siento mal?»

«¿Por qué tengo tanta angustia?»

«¿Por qué no supero esto?»

U otras similares, que aumentan la sensación de impotencia e incapacidad. Porque cuando nos analizamos de esta manera, nuestra atención se dirige hacia el objetivo de lo preguntado para obtener una respuesta, y en estos casos el objetivo es muy negativo. Y, además, ya sabes que aquello en lo que pongo mi atención aumenta de tamaño.

Si te encuentras triste, con ira o con rabia es porque tu atención se ha situado en las cosas negativas de tu vida, o incluso en pensamientos negativos que ni siquiera tienen una traducción en la realidad, que están provocados por el miedo y las preocupaciones. Sólo con que empieces a tener planteamientos que enfoquen tu atención en lo positivo de tu vida, o creen en ti sentimientos de esperanza y gratitud, tu estado de ánimo puede cambiar. Imagina qué potencial tienen las preguntas que nos hacemos.

Algunas preguntas para orientarnos en lo positivo serían, por ejemplo:

«¿Qué cosas buenas hay en mi vida?»

«¿Por cuántas cosas puedo dar gracias?»

U otras parecidas.

Nuestra mente, al intentar contestarlas, dirige la atención a la parte amable de nuestra vida, que siempre la suele haber, y a dar gracias por ello.

Las preguntas que nos hacemos nos acercan a las soluciones de los problemas que puedan aparecer en cualquier ámbito de nuestra vida. Pero además, si sabes hacerte las que te convienen en cada momento, son capaces de abrir una gran ventana a la creatividad, y a encontrar herramientas y recursos que ni imaginabas.

Es muy llamativo ver a personas que no saben adónde van en muchos aspectos de su vida, o qué es realmente lo que quieren. Una pregunta certera en este sentido podría orientarles enormemente.

«¿Qué es lo que de verdad quiero?»

«¿Hacia dónde deseo ir en este aspecto de mi vida?»

Las respuestas a estas preguntas nos van a situar en el camino. No sabemos si será el que más nos conviene, pero es empezar a andar, es acción, y eso casi siempre da buenos resultados. Imagina si son importantes este tipo de preguntas.

Hacernos las preguntas correctas hace que encontremos posibles soluciones a nuestros conflictos y que nuestra mente se abra a nuevas ideas y posibilidades.

Así que piensa hacia dónde quieres ir, y en qué quieres mejorar o qué deseas potenciar en tu vida, y hazte las preguntas adecuadas para conseguir las respuestas convenientes.

¿Eres consciente del poder que puedes generar en tu vida desarrollando preguntas que te guíen, que te inspiren con sentido, y que se traduzcan en poderosas respuestas? Ésta es una gran pregunta.

Hacerse preguntas sabias te traerá sabias respuestas, y esto es verdadera Medicina Emocional. Hacernos preguntas que nos convienen traerá a nuestra vida Sentimientos que Sanan.

EL CAMINO A LO POSITIVO

Un pequeño pensamiento positivo en la mañana puede cambiar todo tu día.

ANÓNIMO

Termina el día siempre con un pensamiento positivo. No importa lo duras que fueron las cosas, mañana es una buena oportunidad para hacerlas mejor.

ANÓNIMO

Empezar y terminar el día con un pensamiento o un conjunto de pensamientos positivos es una de las mejores cosas que puedes hacer en tu vida.

Independientemente de cómo haya sido el día, no te vayas a la cama rumiando todo lo negativo que haya podido o pudiera ocurrir.

Lo hacemos con mucha frecuencia, y no sólo nos dificulta conciliar el sueño –estamos dándole vueltas a lo negativo que ha podido pasar, o hemos sentido o pensado, o imaginamos que pudiera pasar–, sino que además empezamos a fabricar películas negativas, y si llegamos a dormirnos con ellas, nos impedirán tener un sueño tranquilo y placentero.

Pero ¡qué difícil se hace a veces parar ese motor de nuestro pensamiento!

Como estamos hablando del sueño, te voy a recomendar algunas técnicas para antes de dormir. Son sencillas y muy prácticas.

Si eres de los que no puede dejar de dar vueltas a los problemas en la cabeza, o a cómo solucionar lo que tiene que hacer mañana, vas a tener en tu mesilla de noche un «diario de descarga». Como recuerdas, podías llevar uno encima para pensar menos, y éste va a ser igual, pero para vaciar tu mente antes de dormir.

Y vas a escribir en él aquello que te preocupe, tanto del pasado como del presente y del futuro, o bien sobre lo que tienes que hacer, o cualquier cosa sobre la que estés pensando y que pueda afectarte. Todo lo que pueda alterar tu paz a la hora de descansar, pero hazlo de forma esquemática, sin enrollarte.

Una o dos palabras clave serán suficientes para cortar las películas negativas que puedan estar haciéndose en tu mente antes de dormir, y ahí las dejarás descansar hasta el día siguiente, en el que mirarás lo escrito si lo deseas, y cogerás aquello que te interese y te sea útil.

Es una forma muy eficaz de dejar reposar hasta la mañana siguiente todos esos pensamientos que pueden alterar tu sueño.

Pero no acaba aquí la cosa. Lo idóneo es irse a dormir con un pensamiento positivo y, sin embargo, acabamos de anotar en nuestro diario de descarga algunos pensamientos que muy positivos no son.

Así que te voy a pedir que tengas otro diario nocturno, y éste va a ser un «diario positivo».

Es el segundo paso de esta técnica. En él vas a apuntar tres cosas positivas, buenas, bonitas, agradables o divertidas que te hayan podido pasar a lo largo de todo el día.

¿Que no encuentras ninguna? Te aseguro que las hay.

Así que tienes que hacer el esfuerzo de buscarlas. Pueden ser cosas pequeñas, sencillas, cotidianas, y no importa que se repitan un día y otro. Sólo estás intentando dirigir tu mente hacia lo positivo,

que seguro que está presente en tu vida. Para que de esta manera puedas tener pensamientos positivos al terminar el día, y que así tu sueño sea más sereno, placentero y reparador.

Otra opción es escribir, además, en tu diario positivo frases de ánimo, aliento o consuelo.

Así que vas a tener dos diarios en tu mesita de noche, cada uno con su función.

Indudablemente, según tengamos el día vamos a tener la noche, pero lo que no vamos a hacer es, si hemos tenido un mal día, llevárnoslo a la cama. Tenemos que intentar transformar nuestros pensamientos antes de dormir. Pues esto hará que tengamos una mejor noche. Y según hayamos pasado nuestra noche, tendremos el día siguiente. De esta forma, vamos a mejorar nuestra noche y nuestro día.

Y cuando me levante por la mañana, y aunque tenga que echar un ojo a mi diario de descarga, donde apunté anoche lo que creía que era importante para hoy –algunos son problemas que tengo que resolver y otros pensamientos negativos que podían alterar mi sueño–, seré listo, que es mucho más que ser inteligente, y empezaré mi día pensando lo que me conviene pensar.

Y me daré pensamientos de ánimo, piropos o frases que me alienten frente al espejo.

Cualquier cosa que sepa que me puede sentar bien será bienvenida.

No escatimes nada que pueda dirigir tu mente hacia lo positivo.

Y ya que estamos aquí, vamos a ver algunas otras técnicas que conduzcan tu mente hacia lo positivo, a pesar de que muchas veces todo lo que te rodea parece que te lleva en otra dirección.

Sí, lo sé, no es tan sencillo. Nos levantamos teniendo muy presente que vamos a hacer todo lo posible por tener un buen día. Queremos ser positivos y nos decimos frases para que nuestra mente se dirija hacia lo más idóneo, que es donde tiene que estar. Pero qué complicado resulta esto a veces en el mundo en que vivimos, con prisas y estrés, que parecen ser la dinámica de

nuestros días. Y, por si eso fuera poco, recuerdas esa frase tan conocida de que hace un día precioso, y seguro que viene alguien y te lo… ya sabes.

Pues eso, que resulta muy difícil con tantos frentes abiertos, pero aun así, siempre podemos hacer muchas cosas.

Recuerda que aunque nuestra mente piense lo que quiera, puesto que es *librepensante*, tenemos la capacidad de dirigirla. Es importante saber conducirla hacia donde nos conviene y hacia lo positivo; en definitiva, hacia aquello que nos sienta bien.

¿Y cómo la dirigimos?

Hay muchas formas de hacerlo, y algunas ya las hemos visto, pero vamos a intentar recordarlas.

Vas a pensar en cosas que te sienten bien.

Esto en principio parece complicado, pero verás que no lo es tanto. Abre los ojos. Mira a tu alrededor, no importa dónde te encuentres, y salvo en situaciones muy dramáticas que son casos muy concretos, es seguro que sólo mirando alrededor tuyo vas a encontrar cosas en las que pensar que te pueden sentar bien. Por ejemplo, el paisaje que ves por tu ventana, esa fotografía de tus seres queridos, tu hijo jugando, esa serie de televisión tan divertida, esos zapatos que tanto te gustan o ese café con leche tan delicioso. Y esto sólo mirando. Y si además comienzas a verbalizar esos pensamientos, verás el poder tan positivo que van a ejercer sobre ti.

–¡Están guapísimos mis hijos en esta fotografía!

–¡Me encantan estos zapatos y, sobre todo, lo cómodos que son!

–¡Me río un montón con esta serie, es superdivertida!

–¡Qué bien me sienta este café con leche a esta hora de la mañana!

Y también conoces lo importantes que son las preguntas que nos hacemos. Si son preguntas positivas, tendremos respuestas positivas, que dirigirán nuestra vida a pensamientos positivos.

–¿Qué puedo aprender hoy?

–¿Qué oportunidades me están esperando?

–¿Qué puedo hacer para que mi día sea mejor?

–¿Cómo puedo disfrutar más de mi día?

–¿Qué tiene de positivo esta situación?

–¿Qué aptitudes tengo para solucionar esto?

O bien otras por el estilo.

¿Y por qué no echar mano de esa biblioteca que tenemos que es nuestra memoria y sacar esos ejemplares que guardan nuestros mejores recuerdos?

Todos tenemos recuerdos positivos que nos sientan bien. Los recuerdos se guardan acompañados de las emociones que produjeron esas situaciones en su momento, y así, cuando las recuerdas, volverán a ti esos sentimientos que crearon en su día. Puede que no sean tan intensos, pero serán agradables si lo fueron en aquel momento.

Recuerda esas vacaciones en las que disfrutasteis tanto.

Y cuando se te declaró.

Cuando te ascendieron.

Esa reunión de amigos en la que te reíste tanto.

Cuando tu hijo aprobó todo y estaba tan orgulloso.

Recuerdos que en muchas ocasiones traen una sonrisa a tu boca, y si eso es por fuera, ¿qué estarán haciendo por dentro?

Y lo curioso es que cuando echas mano de recuerdos positivos, detrás de uno suelen venir otros. Es como si hubieras ido a la estantería de los ejemplares que guardan recuerdos positivos y alegres, y te hubieras quedado allí. Y lo mismo pasa cuando te vas a la de los negativos, por lo que elige bien dónde buscar y qué recuerdos traer.

Otras actividades de las que podemos echar mano para dirigir nuestra mente hacia lo positivo son la música, los libros, el cine, la televisión, etcétera.

Hay música que te anima y te pone positivo, y otra que puede entristecerte debido a las circunstancias que puedas estar pasando en tu vida. Y no te digo que escuches siempre la que te alegra, pero observa cómo estás y cómo quieres estar, y busca la música que te ayude en ese momento. Mira tu estado de ánimo y qué

pensamientos estás teniendo y elige la música que pueda ayudarte a estar mejor. La música conecta de manera muy profunda con nuestras emociones. Todos sabemos que según nuestro estado de ánimo, hay melodías que mejor no escucharlas y otras que nos sentarán muy bien. Siempre respetando que esto es muy personal. ¿Quién no se ha puesto muy triste escuchando una canción de amor después de una ruptura amorosa? Pues eso, si no te sientan bien, espera que pase un poco de tiempo para volver a escucharlas.

Y lo mismo pasa con las lecturas, de modo que mira cuáles te van a sentar bien y te van a ayudar a ponerte positivo, y opta por ellas. Es cierto que hay lecturas que nos deprimen, o simplemente no son adecuadas para nosotros en un momento de nuestra vida. Y hay otras que son vivificantes y alegres, como espero que te resulte la lectura de este libro que tienes en las manos, que está escrito para ayudarte y guiarte siempre, y especialmente en esos momentos en que puedas no encontrarte bien. O que simplemente necesites distraerte con una buena novela o una revista de evasión. Cualquier lectura que te mejore será bienvenida.

Y también sucede con el cine, la televisión o la radio. Si no te sientan bien esos debates donde todo el mundo termina peleado, no los veas, y si las noticias te entristecen, ahórratelas. Si te encantan los programas de cocina o las series de humor, adelante, y si por el contrario son las películas de miedo o misterio las que te sientan bien, serán estupendas. No hay una norma para esto. La única que hay es que a ti te gusten, te entretengan y te hagan sentir a gusto. En pocas palabras, que te ayuden a ponerte positivo. Y pensarás, quizá, que parece extraño que una película de terror pueda dirigirte a estar positivo, pues carece de lógica, pero tienen muchos seguidores que disfrutan y se entretienen con ellas.

Y lo mismo para cualquier actividad que nos sitúe en lo positivo, como deportes, reuniones con amigos, cantar en un karaoke o bailar. O simplemente cualquier distracción que a ti te siente bien.

¿Qué actividades te hacen sentir positivo?

Realízalas siempre que puedas.

También puedes visitar esos lugares que te cargan de energía positiva y te proporcionan pensamientos positivos cuando estás en ellos. Esa terraza a la que te gusta ir a tomar algo con tus amigos, o ese parque, o esa playa, o ese barrio que te gusta recorrer, e incluso ese centro comercial tan bullicioso. Cualquier lugar en el que te encuentres bien será para ti generador de pensamientos positivos.

Y, sobre todo, las compañías. Hay personas que te llenan de bienestar, de modo que procura pasar el máximo tiempo que puedas con ellas, ya que son las que llamamos personas medicina. Su característica es que son saludables y positivas para ti; porque, como todo, esto también es muy personal. Si te sacan una sonrisa, no paras de reír y todo se suaviza cuando estás con ellas, pues te aprecian y a su lado te sientes apoyado, reconocido, querido y respetado, ¿qué haces que no las estás llamando ya para quedar? Déjate de tanto grupo de WhatsApp y haz un encuentro donde podáis miraros a los ojos y compartir vuestras vidas. Verás como tu mente se dirige hacia lo positivo, y va a ir sola, casi sin que hagas ningún esfuerzo.

Sonríe, tengas ganas o no, pues si hay algo que genera pensamientos positivos es la sonrisa. Nuestra mente interpreta que si estás sonriendo es que hay motivos para hacerlo, y ya verás como se pone a buscar y los encuentra. Motivos para sonreír siempre hay; y pueden buscarse antes de la sonrisa o después. Como tú quieras, pero encuéntralos.

Recuerda hacerte afirmaciones positivas, pues si las repites, tendrán un efecto maravilloso en ti. Tu cerebro es un ordenador que responde a lo que le dices. Si a esas afirmaciones les pones el «yo soy» delante, aún tendrán más poder de crear pensamientos positivos.

«Yo soy paz, armonía, equilibrio y amor.»

Sólo repetir esto te relaja y te calma. Pruébalo y verás.

Procura decirte frases con lo que quieres en tu vida y alejar aquellas frases con lo que no quieres que esté presente. Lo que sueles querer tiene muchas posibilidades de ser bueno para ti, y

creará pensamientos positivos.

«Quiero estar más tranquilo y sereno en mi vida.»

«Quiero cuidarme y alimentarme de una manera saludable.»

Cuando te dices estas frases, y las repites, vienen a tu mente pensamientos positivos, además de que tienen un gran poder de transformar y dirigir tu vida hacia lo que deseas y te sienta bien.

También puedes tener tu «diario de afirmaciones positivas» y tu «diario de lo que quieres para tu vida». Escribe estas afirmaciones, pues así aumenta su fuerza y no se te olvidan, y puedes echar mano de ellas en cualquier momento. Como puedes ver, soy una aficionada a los diarios.

Por último, no olvides los ejercicios de gratitud, que se pueden hacer de muchas maneras, y que van a traer a tu mente un enorme bienestar.

Alrededor de la mesa recordad cada miembro de la familia dar gracias por algo que tenemos o nos ha sucedido o hemos pensado, y compartidlo con los demás, y si estás solo puedes hacerlo en tu «diario de gratitud», o en un apartado de las notas de tu móvil.

«Estoy muy agradecido por...»

Procura dar las gracias por todo y a todos, pues estarás dando una capa de valor y creando pensamientos positivos en tus relaciones con los demás.

Que tu madre haga una comida tan buena todos los días no es lo normal, es lo extraordinario.

«¡Gracias, mamá! Haces las patatas fritas más ricas del mundo.»

Tienes un capítulo entero dedicado al agradecimiento, pues es una de las cosas que más te dirigen a lo positivo.

Y si te encuentras mal emocionalmente, vas a sentir un gran alivio practicando algunas de estas técnicas, procurando siempre dirigir tu mente hacia lo positivo, que lo hay, aunque en algún momento de tu vida te cueste verlo.

Recuerda que si generas pensamientos positivos, se creará una tendencia en tu mente que traerá pensamientos de la misma naturaleza. Y no olvides que aquello en lo que pongo mi atención

aumenta de tamaño, por lo que piensa qué quieres que se haga grande en tu vida.

Y todo esto no es para hacerlo un día o una semana, sino que tienes que convertirlo en un hábito diario. Y si repites estas técnicas y les das el tiempo necesario, se convertirán en una sana costumbre que transformará tu vida.

Elige las que a ti te gusten, las que vayan contigo y te sienten bien, y adelante con ellas. Los resultados están garantizados.

Y ya sabes que primero es el pensamiento y después el sentimiento. Una mente saludable creará en ti sentimientos positivos, que te van a sentar muy bien. Buscar lo positivo en tu vida y poner tu atención en ello creará una mente saludable.

Casi todos tenemos a mano pequeñas cosas, situaciones y personas que nos pueden ayudar a dirigir nuestra mente a lugares mucho más beneficiosos para nosotros.

Utilízalas, pues hacerlo es verdadera Medicina Emocional, y así crearás Sentimientos que Sanan.

YO NO DISCUTO

Todavía no sé qué me vas a preguntar, pero me opongo.

GROUCHO MARX

Entrevistando a un centenario que cumple ciento quince años:
«¿Y cómo hace usted para conservarse así tan bien con su edad?» «Pues yo no discuto.» «Hombre, no será sólo por eso, ¿no?» «Pues si usted lo dice, no será sólo por eso.»

CHISTE

Hace mucho tiempo tomé esta decisión en mi vida, y todo ha ido mucho mejor desde que lo hice: «Yo no discuto».

Antes discutía continuamente y notaba el gasto de energía tremendo que me suponía, y además, cuando la discusión era fuerte me sentía después muy mal, como si me hubieran dado una paliza, lo que se produce por las descargas de adrenalina y cortisol que se generan en nuestro cuerpo cuando discutimos. Todo esto nos provoca un estado parecido al que tendríamos si estuviéramos en una batalla, y aunque sólo sea en términos verbales o mentales, nuestro organismo al completo responde como si esta batalla la estuviéramos llevando a cabo con cada célula de nuestro cuerpo.

Cuando buscamos la definición de discutir encontramos dos acepciones.

La primera, examinar y tratar entre varias personas un asunto o un tema proponiendo argumentos o razonamientos para explicarlo, solucionarlo o llegar a un acuerdo acerca de él. Y la segunda, defender dos o más personas opiniones o intereses opuestos en una conversación o un diálogo.

Discutir estaría muy bien si entendiéramos las discusiones como nos las definen en el diccionario, pero no suele ser así. Porque lo que ocurre con frecuencia cuando elegimos discutir es que no escuchamos los argumentos del otro y sólo queremos tener razón. Y la discusión se convierte en una lucha de poder, y no es cuestión de ver quién está, o no, equivocado, porque nadie tiene «la razón», ya que cada persona tiene «su razón».

Las personas no pensamos ni interpretamos los acontecimientos de la vida igual, porque no vemos sólo con nuestros ojos, sino que también vemos con nuestra mente, y en ella está guardado todo lo que hemos vivido a lo largo de nuestra vida, y este bagaje afecta a nuestras interpretaciones.

Las experiencias que hemos vivido y cómo las hemos interpretado marcan de forma definitiva nuestra mirada e interpretación actual.

Cuando comprendemos que no es cuestión de tener razón, porque no hay una sola razón, sino que hay tantas razones como seres humanos, nuestra percepción sobre la discusión cambia y pasa a ser una cuestión de respeto.

Confrontar opiniones es bueno, pues siempre nos enriquece, y es una manera de aprender y de observar otros puntos de vista y otras perspectivas distintas de las nuestras, y también nos permite aprender a argumentar. Pero no conviene convertir el debate en una pelea, que además casi siempre es innecesaria. Con peleas sólo conseguimos enemistarnos y no beneficiamos en nada a nadie. Además, hay que tener en cuenta que realmente en una discusión nunca convencemos a nadie de nuestro punto de vista, pues cada

uno se convence, o no, a sí mismo de lo que quiere o elige convencerse, siempre pasándolo por el filtro de sus experiencias y sus interpretaciones.

Tenemos que aprender a escuchar y a hacer una escucha activa de lo que nos expone nuestro interlocutor. Esta escucha es aquélla en la que no sólo oímos lo que nos están diciendo, sino que intentamos comprender las emociones y los sentimientos que acompañan a lo que esa persona nos está exponiendo, que suelen ser reflejo de lo que está pensando. Esto es muy importante, pues si lo hiciéramos se evitarían muchas discusiones. Porque cuando intentas comprender al otro, te pones en su piel, entiendes su humanidad y sus sentimientos, ves que en el fondo no son tan diferentes a los tuyos, y esto provoca que aparezcan la empatía y la tolerancia, que son inhibidoras de cualquier discusión.

Por el contrario, si la discusión tiende a ser un monólogo o se convierte en uno, si no te dejan exponer tus puntos de vista o no dejas hablar al otro, es mejor dejarlo. Para que esto no se produzca, recuerda siempre antes de exponer tu criterio destacar aquellos puntos de la opinión del otro con los que estás de acuerdo, pues sólo con esto conseguirás una gran disposición a escucharte. Piensa siempre en lo que tenéis en común, no en lo que os separa, e intenta combinar ambos puntos de vista para construir uno más completo que reúna partes de ambos, y ten una actitud constructiva y conciliadora.

Muchas discusiones son generadas por el miedo, o porque consideramos que no se nos ha reconocido, o porque creemos que si no nos salimos con la nuestra, vamos a ser menos que el otro.

Cuando nos damos cuenta de que el que está discutiendo con nosotros tiene unos pensamientos, emociones y sentimientos tan humanos como los nuestros y parecidos a ellos, aunque no lo entendamos lo respetamos y nos calmamos. Porque la calma nunca tiene que abandonarte, de modo que mantenla siempre y no te alteres, pues a nadie le gusta que le griten o le levanten la voz, y no lo hagas, pero tampoco permitas que otros lo hagan.

–Lo siento, Miguel [compañero de trabajo], pero prefiero dejar esta conversación, porque no me parece adecuado el tono de voz con el que me estás hablando.

–Lola [tu querida hija], no grites, que no estoy sorda, y si bajas el tono de voz, seguro que voy a entenderte mejor.

Te voy a dar algunos consejos para no discutir, y para que esa decisión, que confío vas a tomar cuando termines de leer este capítulo, te sea más fácil de mantener.

Antes de exponer nuestro punto de vista, pensemos que podemos estar equivocados y que no tenemos por qué estar en posesión de la verdad. Hacer algún comentario al respecto hará que nuestro interlocutor se relaje y pueda tender a pensar lo mismo de su opinión. También que deje de sentirse amenazado y se serene, con lo que se producirá un clima diferente en el diálogo que podáis llegar a tener. Y ya sabes, ten en mente siempre que «tú no discutes».

–Miguel, reconozco que puedo estar equivocada, pero ¿no te parece que podríamos considerar el punto de vista que te he planteado?

–Lola, sé que estás muy ocupada y tienes muchas cosas que hacer, pero me ayudarías mucho si procuras recoger un poco tu cuarto.

Mostrar respeto por las opiniones de los demás, aunque tú pienses de manera diferente, hará que ganes el respeto de los otros. Y cuando tú marcas una línea de comportamiento con tu interlocutor, y ésta es de respeto y comprensión, tienes muchas posibilidades de que el otro entre en ella, porque pocas personas se sienten bien en el conflicto o en la pelea. Y puede que la otra persona no comparta tu estado de calma al principio, pero muy posiblemente acabará serenándose, porque se sentirá incómoda si permanece en una actitud de descalificaciones o ataques. Además, mantener tu calma en medio de la tormenta hará que te sientas más fuerte y que sepas que eres capaz de manejar tus pensamientos y tus sentimientos. Y siempre recuerda que «tú no discutes».

–Miguel, tu opinión es muy respetable, y puede que tengas mucha razón, y comprendo tus puntos de vista, aunque yo difiero de ellos en algunos aspectos.

–Lola, ya sé que te gusta tener tu cuarto así, pero sólo pretendo que tengas la ropa limpia cuando la necesites y con este desorden no me es posible.

Cuando le dices a alguien que no tiene razón, que está equivocado, incluso sin palabras, pues en ocasiones un gesto, el tono de voz o la mirada son suficientes para enviar ese mensaje, estamos hiriendo el amor propio del otro, y de esta manera, él intentará devolverte lo mismo que recibió, y de forma más contundente si le es posible. Además, por desgracia, se enrocará más aún en su criterio, forma de pensar y de sentir.

Simplemente tenemos que poner en práctica nuestra escucha activa, permitiendo que el otro exponga sus opiniones y haciéndole saber que las respetamos, y cuando haya terminado de argumentar, podemos exponer las nuestras.

–Miguel, es muy posible que tengas razón, aunque yo pienso de otra manera, pero seguro que podemos llegar a un acuerdo, pues tampoco estamos tan alejados.

–Lola, por favor, vas a poner en una silla lo que sea para lavar, y entiendo que te guste tener tu habitación así, pero de esta manera me facilitarías mucho mi trabajo.

Estas sencillas frases hacen que el otro, que ha sido respetado en su opinión, exposición o forma de comportarse, se ponga en predisposición de escuchar y respetar la tuya.

Por otro lado, tenemos que procurar no utilizar palabras que puedan hacer sentirse mal a los demás, ridiculizarles, avergonzarles o humillarles, pues si lo haces, es muy posible que estés ganando enemigos, o al menos estarás condicionando negativamente a tu interlocutor. Tampoco uses frases del tipo «no tienes ni idea», «lo sabía», «siempre eres igual», «no eres capaz de entender nada», «eres un ignorante» u otras por el estilo, pues si lo haces, casi

seguro que habrás perdido toda oportunidad de entendimiento, y si el otro las utiliza, sencillamente aléjate de la situación, si te es posible.

–Miguel, vamos a dejar esta discusión, pues no me parecen adecuadas esas descalificaciones.

–Lola, si utilizas ese lenguaje, por hoy vamos a dejar de hablar.

Tampoco corrijamos nunca a nadie delante de los demás, ni saquemos los trapos sucios ni todo lo que conocemos de esa persona para utilizarlo. En ocasiones, para poder ganar una discusión echamos mano de cualquier cosa, sin pensar en el mucho daño que podemos hacer.

Y procuremos no utilizar el «tú» en los diálogos, diciendo, por ejemplo, «tú me haces sentir», o «tú me tratas», y en su lugar utilicemos el «yo», «yo siento», «yo creo», «yo pienso», pues este pequeño gesto cambia completamente la percepción de nuestro interlocutor. Y si la persona con la que discutes es alguien muy cercano, utiliza el «nosotros» en vez del tú o el yo, porque al hablar de «nosotros» se crea un ambiente de equipo, de más cariño y unión, y esto ayuda a dialogar y a no discutir.

–Miguel, lo que ocurre es que yo siento que en ocasiones no se tienen en cuenta mis opiniones.

–Lola, nosotras siempre procuramos llevarnos bien y ayudarnos en lo que podemos.

No discutir no es callarte lo que sientes o no decir aquellas cosas que te molestan, pero hay muchas formas de decirlas, por lo que elige siempre aquellas que no hieran, pues el fondo es importante, pero la forma también. Siempre hay formas adecuadas para decir y actuar, de modo que búscalas y verás como las encuentras. Todo se puede decir si va acompañado con las formas adecuadas.

¡Qué importantes son las palabras!, de modo que utiliza aquellas que hagan sentir bien a la persona que tienes delante, y seguro que tú sabrás encontrarlas, y úsalas.

–Miguel, tus opiniones siempre merecen todo mi respeto, te considero una persona con muy buen criterio, vamos a intentar todo lo posible para llegar a un acuerdo y seguro que los dos vamos a salir ganando.

–Lola, respeto que te guste tener así tu cuarto, y procuraré lavarte la ropa si me la dejas en la silla, y en cuanto a limpiarlo, lo dejo en tus manos, pues no quiero cambiarte las cosas de sitio.

Qué fácil puede ser impedir una discusión, sobre todo si uno ha tomado la decisión de «yo no discuto». Las discusiones se pueden evitar poniendo más conciencia, inteligencia y buenas maneras, y la paciencia y la comprensión son también fundamentales.

No es lo mismo dialogar que discutir. Cuando dialogamos, todos exponemos nuestras razones y nuestras opiniones, y cuando discutimos, atacamos y nos defendemos de los ataques, hasta el punto de que muchas veces llegamos a perder la noción de cuál es el origen que nos ha llevado a este conflicto. Por ello, toma conciencia del motivo de la discusión y, como en otras situaciones, hazte las preguntas adecuadas:

«¿Por qué estoy discutiendo?»

«¿Merece la pena?»

«¿Adónde me va a llevar esto?»

Y las respuestas certeras a estas adecuadas preguntas te guiarán sobre lo que tienes que hacer.

A veces lo más inteligente es retirarse de una discusión.

Para que un diálogo no termine en discusión, hay algo que siempre tienes que tener en cuenta, esto es, analizar a la persona que tienes delante. Dicho esto, te aviso de que hay personas a las que les encanta discutir, que son esas que siempre te llevarán la contraria digas lo que digas y que buscan el conflicto como si se alimentaran de él, y que discuten por discutir.

También están las personas a las que siempre les gusta demostrarte que están por encima de ti, a costa de lo que sea, y que siempre van a saber más, ser más listas y mejores en cualquier campo. Así que saber a quién tienes enfrente te ayuda a encontrar

la mejor estrategia para no discutir, y en cualquier caso, como decía mi abuela, «para ti la perra gorda», opción que siempre es preferible a discutir.

Discutir puede ser una verdadera adicción, y sobre todo si se realiza con exaltación, puesto que, como expliqué al principio, hace que se segreguen sustancias relacionadas con los estados de estrés, adrenalina y cortisol, y sabemos lo adictivas que pueden llegar a ser estas sustancias, hasta tal punto que hay personas que no saben hablar o dialogar, sino sólo discutir.

Si tienes alguna de estas personas cerca, aléjate de ellas lo más que puedas, pues aunque hayas decidido no discutir, irán buscándote hasta que consigan que lo hagas. Además, este tipo de personas podrían ser calificadas como tóxicas, por lo menos para ti. Si alguien te saca lo peor que tienes y tiendes a discutir en su presencia, aunque te hayas hecho el propósito de no hacerlo, mejor pon distancia con ella, y la máxima posible.

Pero si no podemos poner distancia, hagamos uso de algunas técnicas que nos ayuden a no entrar en conflicto.

Una de esas técnicas, que aconsejo mucho a mis pacientes, es la «técnica del disco rayado», que puedes aplicar en muchas ocasiones y es muy eficaz. Consiste en elegir uno o varios, pero no demasiados, de nuestros argumentos y repetirlos una y otra vez, con un tono calmado y sereno, ante cualquier razonamiento de nuestro interlocutor, y siempre haciendo referencia a que comprendemos sus puntos de vista. Y recuerda que es muy importante el tono que utilicemos, que será calmado y sincero.

–Miguel, comprendo tu punto de vista, pero yo pienso...

–Miguel, tienes razón, pero yo creo que...

–Sí, Miguel, tu punto de vista es muy bueno, pero el mío difiere en...

Los puntos suspensivos serían el mismo argumento o varios de los nuestros, repetidos y quizá dichos de forma ligeramente diferente, y esto lo podemos repetir las veces que consideremos.

También podemos aplazar la discusión a otro momento, alegando cualquier excusa, con lo que conseguimos que se trate el tema cuando los ánimos estén más calmados. Y puede incluso que más tarde la discusión ya no se dé, pues todos tenemos momentos en que parece que sólo queremos discutir, y una vez pasados, o bien somos capaces de dialogar o hasta se nos ha olvidado.

En otras ocasiones, te das cuenta de que estás tú contra el mundo y que parece que todos van contra ti. ¿Y no será que no es tu día? Y es que reconocerlo nos serena. Todos tenemos días malos y momentos de ánimo bajo, y no pasa nada. Pero cuando te veas ahí es cuando más tienes que protegerte de posibles discusiones, e incluso puede que ni siquiera estés con la suficiente capacidad para dialogar. Reconocerlo y protegerte es de sabios, así que si puedes, déjalo para otro día.

Y si realmente en los temas que estáis tratando, la otra persona está más preparada que tú, no hay nada mejor que reconocerlo y abrirse a aprender. Y si le trasmites este mensaje a tu interlocutor, estarás posiblemente ganando un amigo o en cualquier caso un gran beneficio para ti.

–Miguel, tus puntos de vista suelen ser muy buenos y siempre aprendo mucho de ti.

–Lola, reconozco que intentas no complicarte la vida y creo que tendría que aprender algunas cosas de ti.

Cuando uno reconoce que es posible que esté equivocado, el que está enfrente se calma y se serena, adoptando una postura más tranquila y confiada.

–Miguel, lo siento, tenías razón, yo estaba equivocada.

–Lola, tienes razón, ése es tu espacio y tienes todo el derecho a tenerlo como quieras, sólo te pido que respetes el resto de la casa.

Aunque creas que tienes razón, pide perdón y disculpas y verás que el otro reacciona con una actitud muy positiva que te va a sorprender.

–Miguel, lo siento, discúlpame, respeto tu punto de vista, es sólo que el mío es diferente.

–Lola, perdóname, hoy no tengo un buen día.

Tenemos que entender que dialogar no tiene que ver con competir, y que hay que saber escuchar siempre al otro para poder avanzar, y si no es así, nos quedaremos en punto muerto.

No convirtamos nuestros diálogos en discusiones que sean pulsos ni juegos de poder.

Te voy a contar un secreto, hay algo mágico en ceder, es una maravillosa herramienta que tenemos que saber usar en ocasiones. Y si bien no es cuestión de ceder siempre, hay oportunidades en que hacerlo y ganar van unidos, y si no cedemos e insistimos en discutir, podrá parecer que hemos ganado, pero ¿a costa de qué? Piensa que si la pérdida para uno o ambos ha sido importante, en realidad no habremos ganado nada.

A veces una discusión no nos lleva a acercar posturas, y es más, suele ocurrir que después de una discusión, las dos partes están mucho más alejadas y convencidas de que tenían razón. Por el contrario, si dialogamos y sabemos escuchar al otro, independientemente de lo que ocurra, siempre habremos aprendido, y estamos aquí para aprender.

Recuerda siempre que dos no discuten si uno no quiere.

Y ya sabes, repite tu frase «yo no discuto».

No discutir es verdadera Medicina Emocional, y evitar discusiones inútiles y aprender a dialogar es fantástico para crear Sentimientos que Sanan.

SÍ, YO PUEDO

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.

ALBERT EINSTEIN

Cuántas veces he escuchado en consulta:

–Doctora, es que no tengo fuerza de voluntad.

¡Como si la fuerza de voluntad viniera marcada genéticamente! Pero no, este rasgo, como otros del carácter, puede mejorar, aunque ésa es una de las excusas más habituales que se pueden escuchar cuando se trata de hacer cambios en la vida que requieren esfuerzo o disciplina, o alcanzar metas que presentan determinada dificultad. Sería mucho mejor que fuéramos sinceros con nosotros mismos y que simplemente nos dijéramos que no queremos hacerlo, o mejor aún, que no estamos dispuestos a hacer el esfuerzo que supone ese cambio en nuestra vida, o ese objetivo propuesto, y, sin embargo, preferimos escudarnos en que no tenemos fuerza de voluntad.

Es muy curioso que cuando dices las palabras «fuerza de voluntad», cualquiera te responda y te hable de si tiene o no tiene, pero todos estamos de acuerdo en que para conseguir aquellas cosas que se quieren en la vida, es necesaria.

La fuerza de voluntad según la Medicina Emocional es la capacidad que tenemos para dejar de hacer lo que nos apetece y hacer lo que nos conviene o lo que tenemos que hacer según los

compromisos que adquirimos con nosotros mismos, no con los demás, con nosotros.

Todos tenemos fuerza de voluntad para lo que de verdad queremos; no para lo que quieren otros, sino para lo que es importante, primordial o prioritario para nosotros. Y así, es muy frecuente que tengamos fuerza de voluntad para unas cosas y no para otras.

Por eso, cuando me propongo algo, tengo que hacerlo muy seriamente y preguntarme si de verdad es eso lo que quiero hacer o son otros los que quieren que yo lo haga.

La fuerza de voluntad requiere de una reflexión sobre lo que me conviene, lo que me sienta bien, lo que es bueno para mí o lo que tengo que hacer según los compromisos adquiridos conmigo mismo. Aunque participen otros, realmente los compromisos son conmigo mismo, y es necesario que yo mismo vea las ventajas y los inconvenientes de lo que voy a elegir, y que esto me lleve a tomar las decisiones y elecciones sobre dónde voy a poner mi fuerza de voluntad.

Para cualquier cambio que requería su vida, Silvia siempre se escudaba en que no tenía fuerza de voluntad. Le habían aconsejado que hiciera deporte, porque esto la ayudaría con su problema de ansiedad y haría que mejoraran muchos otros aspectos de su vida que lo necesitaban. Y no había forma de que lo hiciera. Pero se obró el milagro, y conoció a un chico, y se enamoró, y empezó a salir a correr con él. Y es que, como vemos, el amor es un gran motor de la fuerza de voluntad. Pero hay muchos otros.

La fuerza de voluntad es como un músculo, y lo podemos fortalecer si lo ejercitamos, y se agota si nos pasamos con el ejercicio, y si no lo ejercitamos puede incluso llegar a atrofiarse, y cabe que lleguemos a pensar que no lo tenemos.

Ese músculo que es la fuerza de voluntad lo tenemos todos, por lo que, por favor, no volvamos a ponernos esa excusa, independientemente de lo desarrollado que lo tengamos o de lo mucho o poco que hayamos practicado con él a lo largo de nuestra

vida, pues lo realmente importante, como vamos a ver a continuación, es que aprendamos unas estrategias para sacarle el mejor rendimiento posible.

Tenemos que conseguir obtener el mayor beneficio de nuestra fuerza de voluntad, porque queramos o no, está siendo puesta a prueba constantemente.

Creamos tener mucha o poca, lo que marca la diferencia es cómo la utilizamos.

La fuerza de voluntad tiene mucho que ver con el autocontrol, y con la capacidad que tenemos para renunciar a una recompensa a corto plazo y trabajar para conseguir las recompensas a largo plazo, aplazando quizá lo que me apetece para alcanzar lo que me conviene, y lo que me interesa, y lo que de verdad quiero, y lo que es mejor para mí.

Sobre la fuerza de voluntad influyen muchos factores que la potencian o la debilitan. Uno de los más importantes son las creencias que tienes sobre ella, que pueden haber sido marcadas en tu infancia por unos padres o educadores que quizá te decían que no la tenías, y te lo has llegado a creer. O tus propias elecciones en la vida –optar por lo fácil, y por lo que te apetece, y por la recompensa inmediata–, que te han hecho pensar que careces de este atributo. Y puede que pienses en la suerte que tienen los que la poseen, y te conformas con las gratificaciones que tienes a mano, pensando que las otras, las grandes, no están a tu alcance, cuando la diferencia entre unas y otras sólo está en el esfuerzo que estás dispuesto a realizar para conseguir las segundas.

Si pensamos o tenemos la creencia de que poseemos fuerza de voluntad, ésta va a estar potenciada y vamos a conseguir muchas más cosas en nuestra vida, además de no utilizar el «no tener» como excusa para retirarnos y no luchar por lo que queremos. Lo que sí debemos elegir muy bien es dónde ponemos nuestra fuerza de voluntad, porque se gasta y se consume, y por ello no es aconsejable hacer muchos cambios a la vez en nuestra vida, o elegir simultáneamente varias actividades que requieran de ella. Pues a

medida que nos encontramos más cansados a lo largo del día, nuestra fuerza de voluntad va disminuyendo, por lo que elegiremos, si es posible, esas acciones que requieren voluntad en la primera parte del día, y las últimas horas, mejor que las reservemos para el descanso o para tareas que necesiten menos de ella, porque es posible que ésta se encuentre bajo mínimos.

Y como la fuerza de voluntad es limitada, mira en dónde la pones, diferencia el trabajo que te supondrá cada objetivo y la fuerza que tienes que emplear para ese trabajo, y elige el orden de los esfuerzos, y cuando ese cambio que quieres para tu vida se convierta en un hábito, y ya no requiera ese gran esfuerzo para su realización, entonces ya puedes poner la fuerza de voluntad en otra cosa, es decir, en la siguiente. Una a una. Paso a paso. Poco a poco. Partido a partido, que diría Simeone.

Ya sabes, pequeños pasos para grandes transformaciones.

Ejercitar la fuerza de voluntad en un campo, o en una tarea que requiera trabajo, la va a potenciar en todos los demás, y por ello son tan aconsejables actividades como el deporte, la música, la danza y todas esas disciplinas que la necesitan para desarrollarse. El que los niños las practiquen desde bien pequeños la fomenta enormemente.

Además, se potencia con cada cosa que vamos consiguiendo y nos hace sentirnos muy orgullosos de nosotros mismos. Así que sé realista y ponte metas que si bien puedan tener un cierto grado de dificultad, sean alcanzables, porque cada objetivo que consigas te propulsará hacia el siguiente y hará que la vayas ejercitando.

Otro factor que influye de forma importante en la fuerza de voluntad es el descanso, pues descansar adecuadamente hace que uno se encuentre mucho más fuerte para todo.

La alimentación también es un elemento fundamental, ya que la falta de glucosa disminuye la fuerza de voluntad, pues las acciones que requieren de ésta consumen mucha más glucosa a nivel cerebral, y si tenemos en cuenta que nuestro cerebro gasta una parte muy importante de la glucosa que ingerimos cada día, podemos imaginar que se hace necesario mantenerla con unos

niveles adecuados a lo largo de la jornada. Así que hacer nuestras cinco comidas diarias hará que estemos fuertes de voluntad, y no es necesario tomar dulces para mantener la glucosa en niveles óptimos, sino que una alimentación sana y variada será la más apropiada.

Dormir las horas necesarias para recuperarnos también influye positivamente sobre nuestra fuerza de voluntad, y no sólo porque nos encontraremos más descansados, como ya vimos, sino porque no dormir lo suficiente altera el metabolismo de la glucosa, y nuestra fuerza de voluntad se encontrará mucho más débil.

El deporte, cualquiera que se practique, es otro hábito con el que se trabaja y ejercita nuestra fuerza de voluntad.

El estado de ánimo también ejerce influencia positiva o negativa sobre ella, y así, estar enfadados y enojados la puede disminuir, pero también la puede aumentar, pues depende de lo que signifique para nosotros. Y por supuesto el alcohol y las drogas claramente disminuyen nuestra fuerza de voluntad.

Independientemente de la fuerza de voluntad que tengamos o creamos tener, es fundamental cómo nos facilitamos su utilización, y por ello las motivaciones juegan un papel muy importante para que se ponga en movimiento, y tenemos que procurar estar lo más motivados posible. Siempre serán más eficaces las motivaciones internas, las nuestras propias, que las externas, y en ellas juega un papel fundamental nuestro diálogo interno, porque tenemos que tenerlo muy claro; y es que si queremos conseguir algo que requiere de nuestra fuerza de voluntad, lo que nos digamos sobre ello es primordial, y piensa que las motivaciones son automotivaciones, y así, tienes que decirte lo que necesitas escuchar para llevar a cabo lo que quieres hacer.

Tener en la cabeza un plan de lo que queremos hacer, y por qué lo queremos hacer y cómo lo vamos a hacer, nos ayudará mucho, y escribirlo aún más, incluso con estrategias que nos ofrezcan soluciones si en algún momento necesitamos un poco más de apoyo. Así que hazte un plan por escrito y revísalo siempre que lo necesites, describe tus metas y objetivos de manera que sean muy claros y

puedas visualizarlos, y apunta tus motivaciones y las acciones con las que lo vas a llevar a cabo, y todas las frases motivadoras y de ánimo que te puedan ayudar. Que tengas alguna frase para repetirla cuando necesites animarte puede ser un gran refuerzo.

«¡Yo puedo!»

«¡Soy capaz de esto y mucho más!»

«¡Cada día lo hago mejor!»

En ese plan establecido ayúdate concretando lo que vas a hacer en cada momento ante determinadas circunstancias, e incluso con planes B y hasta C. Así, por ejemplo, si quiero beber menos en mis salidas nocturnas, me propondré tomar sólo dos copas, y a la tercera pediré sólo una tónica, y si me presionan los amigos, diré «es todo lo que puedo beber», y lo repetiré las veces que sea necesario. El convertir estas respuestas en actitudes automáticas hace que no tenga que tirar tanto de la fuerza de voluntad, y además me evita decidir o improvisar en ese momento, porque ya lo llevo decidido. Como ves, tener un plan establecido antes de enfrentarnos a la situación nos ayuda mucho a la hora de mantener la voluntad y el autocontrol.

Otra forma de ayudarnos con la fuerza de voluntad es evitar las tentaciones, pues ya sabes que «ojos que no ven, corazón que no siente», de modo que si no quieres comer dulces, no compres dulces ni los tengas en la despensa, que es de lógica.

Y distráete de las formas que elijas para no sucumbir a la tentación.

Tiene una gran importancia la organización del tiempo en la fuerza de voluntad, pues si no tienes tiempo, y si tu vida es un caos, es muy difícil que tengas fuerza de voluntad para algo, de modo que procura organizarte.

Facilítate la fuerza de voluntad con todo lo que puedas.

Además de todo lo que te he contado, y más que te voy a contar, para que tengas una fuerza de voluntad potente, piensa que todos nos conocemos a nosotros mismos, y sabemos qué pensar, decirnos

o hacer para fortalecer la nuestra, por lo que utiliza todo lo que tengas a mano.

Por ejemplo, ayudar a los demás y las labores de voluntariado desarrollan nuestra fuerza de voluntad, por el compromiso que requieren.

No se trata de olvidar tu esencia, pues tú eres como eres, sino que se trata de cambiar aquellas cosas que quieres cambiar, y por ello es muy importante que te digas «quiero cambiar» y que dejes de decirte «necesito cambiar», pues necesitas muy pocas cosas, y la palabra «quiero» es tuya, potente y profunda.

Tienes que encontrar el equilibrio entre lo que te gusta hacer, lo que realmente quieres hacer y lo que te conviene hacer. Esto te facilitará mucho los cambios, ya que los llevarás a cabo desde la suavidad y no desde el conflicto. Si no te gustan nada los gimnasios, quizá ésa no sea una forma adecuada de hacer el deporte que quieres hacer y que piensas que te sentaría bien. Si siempre te ha gustado la naturaleza, quizá esté más en consonancia contigo salir de senderismo el fin de semana, o cualquier otro deporte que te permita estar en contacto con ella y salir al aire libre.

Conocerte y buscar aquellas cosas que te sientan bien dentro de tus gustos y preferencias te va a llevar a mejorar tu vida de una forma perdurable. Ya sabes, con la técnica de «acción-repetición-costumbre» podemos hacer permanentes y fáciles hábitos que inicialmente nos cuestan. Recordemos que esta técnica consiste en decidir la acción que queremos hacer y ponernos a hacerla, y aunque esto nos pueda costar mucho esfuerzo y dedicación, la repetiremos y la repetiremos, lo que también supondrá trabajo y disciplina, hasta que un día esa acción se ha convertido en una costumbre y forma parte de nuestra vida, y ya no necesitamos poner ese empeño en llevarla a cabo. Esto es lo que pretendemos, es decir, cambios que se queden formando parte de nuestra vida.

No te pongas objetivos que nada tienen que ver contigo.

Una técnica que funciona muy bien, por tener ese componente de suavidad en el cambio, es la de la sustitución: cambiar unos hábitos por otros que sean llevaderos, pues aunque no te proporcionen el mismo placer, te ayudarán a conseguir tus objetivos, aumentando tu fuerza de voluntad. Sustituye tomar un dulce de postre por una infusión digestiva, y sí, puede ser que te apetezca más lo primero, pero repite y repite y verás que acaba gustándote.

La fuerza de voluntad funciona mejor en un horizonte de veinticuatro horas. No pienses en todo el esfuerzo que vas a necesitar para mantener un cambio en tu vida, sino en el que vas a necesitar sólo para mantenerlo hoy, únicamente para hacerlo hoy, y repite de veinticuatro horas en veinticuatro horas, hasta que se haya creado el hábito. Observarás que conforme vas dejando pasar el tiempo, cada vez necesitas tirar menos de tu fuerza de voluntad para mantenerlo, y ésa es la magia de la acción-repetición-costumbre.

Las metas deben ser claras, precisas y realizables, y si la meta es muy grande, divídela en otras más pequeñas, y así cada vez que consigas una, tu fuerza de voluntad se verá reforzada y tomarás impulso para conseguir la siguiente, porque recuerda que la fuerza de voluntad se retroalimenta.

Y si sigues pensando que todo esto está muy bien, pero que tú no tienes fuerza de voluntad, haz las cosas que quieras hacer por pura disciplina, e impóntela y cúmplela, porque la puedes llamar como quieras, pero verás que al final es lo mismo, de modo que eliges, te comprometes contigo mismo y actúas.

La autodisciplina tiene más peso que el coeficiente intelectual en los éxitos de la vida, porque ese compromiso contigo es el eje para poner en funcionamiento tu fuerza de voluntad. Así, cuando llegas a ese acuerdo contigo mismo, se moviliza toda tu fuerza para conseguir lo que has elegido, y es una fuerza que no imaginabas que podrías tener, y que se va mostrando conforme vas avanzando en la consecución de lo que quieres.

Recuerda siempre elegir según tus prioridades, pues esto facilitará una buena aplicación de tu fuerza de voluntad, y no machacarte si flaqueas. Fundamentalmente se trata de que aprendas a convivir con los deseos sin querer satisfacerlos de forma inmediata.

Y es que ejercitar nuestra fuerza de voluntad es verdadera Medicina Emocional.

Y conseguir los cambios que quiero para mejorar mi vida producirá en mí Sentimientos que Sanan.

SOLTAR

¿Soltar? ¿Evitar el veneno de la posesión? ¿Buscar el equilibrio entre el aprecio, el cuidado y el desapego e independencia?

ANÓNIMO

Si hay una palabra que utilizo en consulta, con muchísima frecuencia, es «soltar».

¡Tú lo que tienes que hacer es soltar!

Pero hay que ver lo que nos cuesta soltar, y es que los humanos nos comportamos como perros de presa, y cuando cogemos algo no hay manera de que lo soltemos, por mucho que sepamos que tenemos que hacerlo. Aunque seamos conscientes de que algo nos está haciendo daño, y lo seguirá haciendo si continúa en nuestra vida, con frecuencia lo seguimos agarrando con fuerza, como si de ello dependiera nuestra existencia. Y digo perros de presa porque antes de soltar, en muchos casos desgarramos lo que haga falta, con el dolor emocional que ello supone.

Recuerdo un compañero que cuando decidió cerrar su consulta me dijo que le estaba costando más que cuando la abrió.

¡Cuánto nos cuesta soltar!

La mayor parte de las personas que veo en terapia vienen para que les ayude a soltar algo en su vida o a alguien que les sienta mal, o una obsesión o una preocupación, pero en definitiva algo que quieren dejar ir.

Cuando nos quedamos apegados mentalmente a algo, esto nos roba una cantidad enorme de energía y de vida, y puede que no sepamos ni cómo ha sucedido, pero gran parte de nuestros pensamientos se dirigen hacia el objeto de nuestro apego y nos sentimos muy molestos por ello. Es como si nuestros pensamientos hubieran encontrado un camino fácil en nuestro cerebro y sólo quisieran transitar por él, y te notaras enganchado a algo, porque estás pendiente de eso y te cuesta vivir tu propia vida de una forma plena y tranquila.

Nadie está libre de no saber soltar y las causas pueden ser tan variadas como las personas que hay en el mundo, y así nos aferramos, por ejemplo, a situaciones, relaciones, personas, pertenencias, a comportamientos, actitudes, expectativas, elementos del pasado, frases que nos dijeron o roles establecidos, y a muchas cosas más.

Encarna vino a verme muy preocupada, contándome que había mantenido durante tres años una relación y hacía cuatro meses que había decidido dejarla, pero no podía evitar pensar, y no sólo en su anterior pareja, sino en todo lo que tenía que ver con momentos del pasado, y en lo que él podría estar haciendo en estos momentos y lo que pudiera hacer en un futuro. Encarna, una mujer profesional y preparada, era la primera que no deseaba mantener una relación que no la satisfacía y le sentaba mal, pero no era capaz, me decía muy crispada, de dejar de pensar en ella. Encarna se había quedado enganchada.

Alfredo no estaba satisfecho con su trabajo, y cuando le vi sufría mucho y no sabía qué hacer, pues tenía un trabajo que le permitía vivir, pero que no le dejaba crecer profesionalmente. Se sentía ahogado y atrapado, y su mente no paraba de dar vueltas sobre ello durante todo el día y le afectaba a la hora de conciliar el sueño, por lo que no estaba descansando bien, lo que empeoraba las cosas y todo se le hacía cuesta arriba. Alfredo se había quedado enganchado.

Eduardo tenía una vida en teoría bastante plena, pues su trabajo le gustaba y económicamente no tenía problemas, con su pareja tenía pequeños conflictos, según él, y tenía amigos que lo apreciaban, pero desde hacía tiempo tenía unas molestias digestivas que lo tenían, como él relataba, «amargado». Se pasaba el día pensando en sus dolencias y, poco a poco, su vida se había ido reduciendo en todos los sentidos, y se había hecho todo tipo de pruebas, y ansiedad o estrés eran los diagnósticos que recibía. Sus molestias digestivas ocupaban su mente y gran parte de su día. Eduardo se había quedado enganchado.

Como ves, las cosas a las que uno se puede quedar enganchado son de lo más variadas e indudablemente tienen mucho que ver con los temas que son importantes para cada cual, con lo que nos preocupa, lo que nos da miedo en la vida, lo que deseamos o anhelamos, lo que nos ha herido o impactado, lo que toca nuestra autoestima, o con el resentimiento, o la culpa, y podría seguir con la lista, porque hay tantas causas y matices como seres enganchados a algo o a alguien.

Cada caso habría que verlo y tratarlo en particular, porque desengancharse no es sencillo, y por este motivo, no pretendo con un capítulo de un libro que lo hagas completamente y olvides eso que te está obsesionando, preocupando o dañando. ¡Ojalá pudieras! Pero sí quiero explicarte en qué consiste estar enganchado, y mostrarte algunas técnicas para que intentes dejarlo, que es lo que tendrías que hacer, o por lo menos que tomes conciencia de que posiblemente necesites ayuda y te animes a buscarla.

Porque además hay una ley física y muy lógica, y es que para poder llenar algo con cosas nuevas, primero tienes que vaciar o soltar, que es lo mismo, aunque también es cierto que las cosas nuevas son un buen empuje para desalojar las que tienen que irse, y que introducirlas en nuestra vida ayuda a que vayan desapareciendo, o por lo menos alejándose, otras. De hecho es una de las técnicas que más se utilizan para ayudarnos a dejar ir.

Soltar es complicado porque cuando nuestra mente crea unos circuitos neuronales y por la causa que sea se empieza a transitar por ellos, nos resulta cómodo hacerlo, y nuestro cerebro tiende siempre a la comodidad. Y es que para el cerebro es fácil pensar en algo en lo que siempre está pensando, pues una vez que se crea la rueda de pensamientos, cuesta mucho salir de ellos.

No soltamos porque no queremos perder algo o a alguien y tampoco queremos sufrir, pero cuando estamos enganchados, no somos conscientes de que estamos perdiendo y sufriendo de manera constante. Además, no ser capaces de soltar aquello que percibimos como negativo para nosotros provoca en nuestra vida una gran cantidad de sufrimiento.

Porque uno de los pilares que sustenta un enganche o un apego es el miedo, y principalmente el miedo a la pérdida y al vacío. Nos asusta mucho eso de dejar ir algo y encontrarnos con ese vacío. Esto puede llegar a aterrarnos, y por ello tenemos que cambiar la percepción del vacío, y verlo como un espacio de máxima creatividad, que se puede llenar con todo lo que quieras y principalmente de todo aquello que sea bueno y conveniente para ti.

Soltar no es sencillo, y por ello muchas veces continuamos con una relación aunque tenemos claro que no nos sienta bien y nos perjudica. O continuamos con ese trabajo que no nos permite crecer, a pesar de saber que tenemos que ser valientes y hacer lo que de verdad queremos hacer. Y no permitimos que nuestras molestias digestivas mejoren porque no hacemos lo que tenemos que hacer para que disminuyan, ya que es más sencillo pensar en eso que en otras cosas que tenemos que afrontar en nuestra vida, como puede ser la relación que tenemos con nuestra pareja, en la que los conflictos no son tan pequeños. A veces, los enganches son, por sí mismos, excusas para no afrontar otros temas, pues mientras estamos apegados, no estamos ocupándonos de otras cosas de nuestra vida que en ese momento quizá no queremos mirar o no nos sentimos capaces de afrontar.

Ocurre además que aquello a lo que nos enganchamos suele tener un cierto beneficio para nosotros, y aunque no lleguemos a descubrirlo nunca, y sea de forma inconsciente, ello inclina la balanza hacia seguir con aquello a lo que estamos enganchados. Pero piensa siempre que cuando te planteas soltar algo, es porque es mucho más negativo para tu vida seguir con ello que positivo el posible beneficio que estés obteniendo estando apegado a él.

Soltar es maravilloso, porque simplemente, como la palabra indica, es dejar de aferrarnos a lo que sea, porque entendemos que no es bueno para nosotros y nos perjudica o no nos sienta bien, y una vez aceptado esto, lo dejamos ir de nuestras vidas. Imagínate agarrando algo con la mano, apretando el puño, no permitiéndote soltarlo, y que te duele la mano de tanto apretar, y ahora abre la mano por completo y deja que se marche, y observa el alivio que esto puede producirte.

Vamos a ver qué podemos hacer para soltar, para dejar ir y para sacar de tu vida aquello que no es bueno, ni positivo, mediante técnicas que te ayuden a hacerlo, o por lo menos a que el apego o enganche sea menor y a que tomes conciencia de lo que tienes por delante.

Para soltar hay que tener presente siempre que tú estás lleno en ti mismo, y que podrás seguir estándolo aunque tengas que dejar ir cosas de tu vida. Tenemos muy arraigada esa idea, y pensamos que para estar plenos, necesitamos una determinada cosa material o que es imprescindible que alguien esté con nosotros, o que ocurra una cosa concreta, o que las circunstancias sean de una determinada manera. Ésta es una creencia totalmente falsa y, además, es insana, pues cada uno está pleno en sí mismo y necesitamos muy pocas cosas para estar bien: comer, beber, dormir y resguardarnos del mal tiempo, y poco más, pues todo lo demás son necesidades que tu mente crea. Y si te dices que necesitas una relación para estar bien, así será, y si crees que necesitas otro tipo de empleo para estar bien, así será, y si dices que si no se te pasan las molestias

digestivas no puedes estar bien, así será, porque primero es el pensamiento y después el sentimiento, y lo que pienses, verás como acabas sintiéndolo.

Tras tener esta idea clara, para soltar, el primer paso es tomar la decisión, pero de verdad, no como ocurre muchas veces en consulta, que me dicen:

–Doctora, a ver si usted puede hacer que deje esto.

Y yo les contesto:

–Lo tienes que dejar tú, que eres quien tiene que tomar esa decisión y hacer todo lo posible para soltarlo.

Algo que funciona muy bien es decirse de una forma profunda que algo no nos sienta bien, y convencernos de ello, porque eso crea en nuestro interior mecanismos de rechazo a ese elemento, y es como si todo nuestro organismo se pusiera en predisposición para alejarnos y rechazar algo que no es bueno para nosotros; esto es cuidarnos y amarnos.

El siguiente paso, una vez que has tomado la decisión, es no alimentar el apego, de modo que intentar alejar de tu vida cualquier cosa que tenga relación con aquello a lo que estabas enganchado te ayudará mucho. Imagina que es como una hoguera y quieres que se apague, por lo que no echarás ninguna ramita para que arda, de modo que dejarás que se consuma y no la alimentarás. Así que mantente lo más alejado posible del objeto de tu apego, y en principio la distancia que pones tiene que ser física y toda la que puedas, y debes ser muy radical y firme, porque es muy posible que sigas pensando en ello, y ten paciencia porque la distancia mental vendrá con el tiempo, siempre y cuando mantengas la distancia física.

La distancia física y el tiempo te traerán la distancia mental, y ésa es la fórmula.

Así que si has tomado la decisión de dejar esa relación, y no tenéis ya nada que os una, y sigues apegada a ella, corta todo contacto con esa persona, en la medida de lo posible, y elimina cualquier medio de comunicación entre los dos, y pide a tus amigos

y seres cercanos que no te hablen de ella, e intenta poner toda la distancia física que puedas, por muy duro que te resulte al principio. Si te mantienes firme y eres muy radical con esa distancia física, la mental te llegará, aunque a veces se haga esperar, y esto es lo que tendría que hacer Encarna.

Alfredo no puede tomar distancia con su trabajo, pero sí lo puede hacer con los pensamientos negativos sobre él, y con las conversaciones repetitivas que tiene sobre esto con su familia y amigos, a los que tiene agotados. Y si lo que desea es ser valiente y cambiar su vida laboral, podría pasar a la acción, estudiando y preparándose, además de buscando otras opciones. Ésta sería una forma de tomar distancia emocional del elemento de su apego, que es la percepción negativa del trabajo que desarrolla en este momento.

Por su lado, Eduardo también podría pasar a la acción para poner distancia, centrándose en todo lo que tiene en su vida y dejando de hablar de sus molestias digestivas, que tiene a todo el mundo aburrido, y llevando una alimentación sana, haciendo ejercicio físico, y puede que algo como el yoga o la meditación le sentarían bien, y quizá cuando se encuentre mejor podría afrontar los «pequeños» conflictos que tiene con su pareja.

Como ves, cualquier cosa que hagas que te ayude a poner distancia física y mental con el objeto de tu enganche te va a ayudar mucho. Y te habrás dado cuenta de que todas las estrategias se basan en la acción.

Otro paso que quiero que des es ver tu apego desde las butacas del anfiteatro, y así mirarás el enganche que tienes con perspectiva, y como si de un espectador se tratara, pero además como si eso le ocurriera a alguien a quien quieres mucho, como tu hermano, un hijo o un buen amigo, e imagina lo que le dirías, y después te lo repites a ti, pues si esa situación no es buena para alguien a quien aprecias, tampoco lo va a ser para ti, que tienes que ser lo que más quieres. Que de vez en cuando te acomodes en el anfiteatro y veas la obra que se está desarrollando te ayudará a salir de tus

pensamientos y observarte con un poco de distancia, porque cuando estás dentro de un apego, es difícil ver otra cosa, ya que nos absorben los pensamientos que nos mantienen enganchados.

Mientras practicas todo lo anterior, te aconsejo utilizar todo aquello que se te pueda ocurrir para poner distancia con el elemento al que estás enganchado, siempre y cuando sea positivo para ti. Así, nuestra técnica de la «frase raqueta» puedes utilizarla para suavizar esos pensamientos repetitivos sobre algo o alguien, e impedir que se creen películas negativas que empeoren la situación. Las actividades que hacen que te distraigas y pongas tu atención en otra cosa te van a ayudar y a sentar muy bien.

Tener el pensamiento de que «tengo que dejar ir lo que no me sienta bien, porque la vida tiene preparado algo bueno para mí» también puede ayudarte mucho.

No olvides que tú eres lo más importante para ti; tenlo muy presente y no cometas la equivocación de pensar que tu felicidad y tu bienestar dependen de algo o alguien externo a ti.

Sólo tú, con tus pensamientos, eres el artífice de tu vida, independientemente de las circunstancias que te rodeen. Si otros pueden hacerlo, tú también puedes.

Soltar es un signo de fuerza y valentía, y es verdadera Medicina Emocional, y un gran acto de amor hacia ti.

Cuando consigues dejar ir, sientes paz, alegría, sosiego y serenidad, y te llenas de Sentimientos que Sanan.

ELIGE TUS MIEDOS

El miedo es mi compañero más fiel. Jamás me ha engañado para irse con otro.

WOODY ALLEN

¿Hay alguien que no tenga miedo a algo? Posiblemente no existe nadie sin miedos, de uno u otro tipo, puesto que son un compañero de viaje en la vida. La emoción del miedo nos viene marcada genéticamente, de modo que si nos encontramos ante un peligro real, lo notaremos aun siendo algo desconocido. Recuerda lo que le ocurría a Chausiku cuando vio por primera vez a los toros: le invadía una emoción de miedo y echaba a correr, y mientras corría sus pensamientos iban creando sentimientos de miedo. Y en ello tienen mucho que ver inicialmente nuestros cuidadores, que con muy buena intención nos los fomentaron en un afán protector, como todos hacemos con los niños, y así nos pudieron crear temores a hacer determinadas cosas, e incluso a pensar o sentir de una manera concreta, y a partir de ahí continuamos nosotros creándolos a lo largo de nuestra vida, y trasmitiéndoselos a las siguientes generaciones.

El sentimiento de miedo se genera ante cualquier tipo de peligro, amenaza o algo que consideremos como tal, sea o no real y se dé en el presente, pertenezca al pasado o pudiera producirse en un futuro. Así el miedo ha cumplido su labor a lo largo de la historia de la humanidad, y gracias a él existimos, pues si el ser humano no lo

hubiera tenido, la raza humana posiblemente se habría extinguido. Y es que cuando lo sentimos, se producen en nosotros una serie de reacciones físicas y psicológicas que nos preparan para la huida o para la lucha, y todo ello con el objetivo de protegernos a nosotros o a lo que queremos. Reconocer su papel protector es el primer paso para manejarlo. Reaccionar con miedo ante un peligro o una amenaza es algo natural y sano.

Así que tener miedos es normal, ya que es una función adaptativa que busca protegernos y alargarnos la vida, y cuando sentimos miedo ante algo real que se está dando, lo mejor es afrontarlo y solucionarlo si es posible, y si no, huir o alejarnos de él. Y esto tendremos que valorarlo en el momento y decidir. El problema es que la mayor parte de las veces sentimos miedos ante peligros o amenazas que sólo están en nuestra mente, y que no son más que pensamientos que crean sentimientos, por supuesto de miedo, que nos provocan sensaciones físicas desagradables, como aceleración del ritmo cardíaco, sudoración o dificultad para respirar, entre muchas otras, y también psicológicas, como pensamientos obsesivos, ansiedad, síntomas depresivos, etcétera.

El temor forma parte de nuestros pensamientos sin que queramos, y aparece en relación con temas que nos asustan o nos preocupan, y como consecuencia se producen los sentimientos y las actuaciones que responden a esos pensamientos. El miedo se siente, y en ocasiones de tal manera que puede llegar a bloquearnos o incluso provocar ataques de pánico, y esto dependerá de cada persona, pues cada uno lo vive de manera muy personal e íntima, y por ello las respuestas físicas y psíquicas van a ser muy variadas en intensidad y forma, y tenemos que ser muy comprensivos y respetuosos ante el miedo que puedan sentir otras personas y con cómo lo manifiesten.

Violeta ya había venido en otras ocasiones a consulta, y su problema eran los miedos, pues pasaba de unos a otros temores, que le duraban un tiempo, y cuando creía haberlos superado, aparecían otros nuevos. El problema de Violeta es que llegaban a

dificultarle e incluso bloquearle la vida, por lo que la hacían sufrir mucho. Los intentaba afrontar con los métodos y estrategias que había aprendido en consulta, que es la mejor manera de manejarlos, pero esto le suponía una gran carga de ansiedad, y además, cuando conseguía superar unos, parecía que otros la estaban acechando. Y de pronto, nos dimos cuenta de que los miedos la elegían a ella, y los aceptaba y se dejaba manejar y llevar por ellos.

–¿Y por qué no eres tú quien elige los miedos que quieres tener? –le dije un día.

Ya sé que nos gustaría no tener ninguno, pero eso muchas veces no es posible, pues parece como si necesitáramos inquietarnos por algo, y como si fuera inevitable preocuparnos para mantenernos alerta, y nuestra mente parece buscarlos sin que podamos hacer mucho para evitar que aparezcan. Lo bueno es que podemos hacer muchas cosas para manejarlos. Sin ninguna duda, si es posible tenemos que afrontar los que vengan –salvo que corramos peligro–, porque si no lo hacemos, y si huimos de ellos, los miedos se comportan como una mancha de aceite que se va extendiendo e invadiéndolo todo, lo que provoca que cada vez se tenga miedo a más cosas, pues así funcionan. Por tanto les hacemos frente las veces que sea necesario, porque cuando lo hacemos, o bien desaparecen o disminuyen de intensidad.

Ésta es la manera de manejarlos, aunque pueda suponer un gran esfuerzo y en ocasiones mucha carga de ansiedad. Pero cuando esos miedos son irreales, creados sólo por nuestra mente, además de trabajar para impedir que nos bloqueen la vida de alguna manera, afrontando todo aquello que quieren impedirnos hacer, podemos utilizar la técnica de elegir nuestros miedos. Con esta técnica conseguiremos poner nuestra atención en otras cosas, parar los pensamientos sobre los miedos que me hacen sufrir y me bloquean, y es de gran ayuda para afrontarlos. Vamos a ver cómo lo hizo Violeta, y lo vas a entender.

Los miedos que tenía en el momento en que empezó con esta técnica le impedían hacer muchas cosas para llevar una vida normal, como por ejemplo coger el tren para ir a la universidad o salir con las amigas por la noche, y por ello decidió elegir unos miedos que no le obstaculizaran su día a día. Le sugerí que eligiera cinco miedos, y después de pensarlo bien, eligió los que iban a ser los suyos, sus miedos, los que ella decidía tener, y éstos fueron las serpientes, las tarántulas, los escorpiones, los tiburones y el mar profundo, que eran cosas que realmente la asustaban.

Como vive en una ciudad de España, ninguno de esos miedos que ella había elegido le obstaculizaban prácticamente nada en su vida, pues serpientes y tarántulas casi seguro que no se iba a encontrar, escorpiones sólo si salía al campo, donde iba poco, y los tiburones era bastante improbable, ya que no se adentraba en alta mar y tampoco buceaba hasta el mar profundo, por lo que los cinco miedos que había elegido, si bien eran cosas que la asustaban, para ella eran muy llevaderos.

Al principio, cuando elegimos nuestro paquete de miedos, no estamos muy convencidos de que la técnica vaya a funcionar, porque pensamos que uno tiene miedo a lo que tiene y no se puede elegir en este caso, pero lo cierto es que la técnica funciona.

En el momento en que ejercitamos nuestro poder de elegir, que es el mayor poder que tenemos, estamos tomando las riendas de nuestra vida, y eso nos hace sentirnos poderosos y capaces, que somos quienes elegimos y que podemos manejar y decidir lo que queremos para nosotros y para nuestra vida.

La mayor parte de los miedos se generan en nuestra mente, son pensamientos negativos que producen sentimientos que no nos gustan, provocando ansiedad, angustia, desazón y preocupación, y que nos dirigen a actuaciones posiblemente inadecuadas. Con esta técnica, lo que estamos haciendo es introducir una película con la misma temática, que va a sustituir a la que ya se está dando, o sea, cambiamos la película de miedos que no queremos tener y que

afecta claramente a nuestra vida por la de miedos que hemos decidido tener y que no van a alterarnos ni a bloquearnos en ningún sentido.

Es posible que estés pensando que sería mejor cortar esa película directamente, en vez de sustituirla por otra que encima es de miedo también, y eso sería lo ideal, y si lo puedes hacer, estaría perfecto, pero a veces nos resulta más complicado, porque nuestra estructura cerebral crea circuitos neuronales que necesitan ser alimentados, y así, es más fácil pensar en otra cosa que no pensar, y si aquello en lo que eliges centrarte es similar a lo que antes estabas pensando, se facilita aún más el camino. Pensar en cosas positivas o no pensar es dificilísimo cuando estamos con ese tipo de pensamientos. Por eso, esta técnica de sustitución de unos miedos por otros funciona y lo hace muy bien, y además es un método de repetición que da un gran resultado, pues acaba fijándose en nosotros y convirtiéndose en costumbre, y lo más importante es que percibimos que tenemos el poder de elegir.

Empieza por decidir los miedos que quieras tener, y unos cuantos será mejor que uno solo. Te preguntarás por qué, y es muy sencillo: dado que nuestra mente necesita material en qué pensar, es mejor que sean varios para tener alternativas donde escoger. Además, los que escojas deben tener una característica fundamental, y es que según tu estructura y costumbres de vida, tienen que ser muy llevaderos y no bloquearte en ningún sentido, porque ahora viene la etapa de sustitución, y así, cuando te vengan los miedos que te molestan, que son los que te eligieron a ti, y empieces a pensar en ellos, lo más rápido que puedas vas a decirte interiormente, o en alto si estás solo:

–Mis miedos son...

Y repites tu paquete de miedos. O:

–Yo sólo tengo miedo a...

Y dices una y otra vez tu grupo de miedos.

Estás escogiendo tus miedos y no estás permitiendo que ellos te escojan a ti, pues tú eliges, tú manejas, tú decides y tú tienes las riendas.

Así, Violeta hacía la sustitución de unos miedos por otros, y cuando le venían los anteriores, se iba mentalmente a los que ella había elegido. La técnica le resultaba simpática de tan sencilla que era, lo cual le hacía esbozar una sonrisa cada vez que la practicaba, y esto ayudaba aún más a suavizar el momento. De esta manera empezó a poder coger el tren para ir a la universidad, y a ser capaz de salir con sus amigas por la noche sin tanta ansiedad y tanto sufrimiento. Estaba afrontando situaciones que antes le eran casi imposibles, es decir, estaba actuando –«acción»– y estaba repitiendo las actuaciones –«repetición»–, y con ello adquiriendo confianza y seguridad –«costumbre»–. Su nuevo paquete de miedos, llevadero y manejable, le resultaba muy útil para echar mano de ellos cada vez que los necesitaba, y siempre que algún miedo quería elegirla a ella.

Eran *sus* miedos.

Escogidos por ella.

Con el tiempo, Violeta me contó que ya no tenía problemas para coger el tren para ir a clase, y que salía con sus amigas cada vez que se presentaba la ocasión.

–¿Y recurres a tus miedos elegidos para hacerlo? –le pregunté.

–No, doctora, hace tiempo que no los necesito, porque los otros se han ido –me contestó.

Violeta había repetido muchas veces una acción que la asustaba y había ganado confianza y seguridad al hacerlo, como es normal, y los miedos que la eligieron a ella habían desaparecido, porque es el hacerles frente lo que hace que se disipen, y a afrontarlos había ayudado mucho el paquete de miedos que Violeta había elegido.

No importa lo que utilices para afrontar lo que te asusta, e incluso si es un paquete de miedos elegidos por ti, te dará un gran resultado.

Elige los tuyos y echa mano de ellos cada vez que los necesites.

No dejes que los miedos te elijan a ti, escógelos tú a ellos.

¡Pruébalo y verás que es tan práctica y sencilla esta técnica que te sorprenderá!

Practicar el poder de elegir, en cualquier faceta de nuestra vida, es verdadera Medicina Emocional, y poder afrontar y ganar seguridad creará en nosotros Sentimientos que Sanan.

YO SOY ASÍ. SÍ, CLARO, ¿Y LOS DEMÁS QUÉ?

¿A quién le importa lo que yo haga? ¿A quién le importa lo que yo diga? Yo soy así, y así seguiré, nunca cambiaré.

CARLOS BERLANGA e IGNACIO CANUT
Cantada por ALASKA y DINARAMA

El título de este capítulo surge de una frase que nos dijo un camarero de la cafetería del AVE mientras nos explicaba a un amigo y a mí que hay personas que se escudan en su manera de ser y defienden a capa y espada que ellos son así y que, por lo tanto, los demás tienen que aguantarlos. Es enorme la cantidad de gente que dice la frase de «es que yo soy así», y aunque la puedes escuchar para características o comportamientos positivos, como la de ser atentos, simpáticos o cariñosos, es mucho más frecuente escucharla para reafirmar peculiaridades y actitudes normalmente negativas o que pueden molestar a los demás, y esto está en la línea del eslogan que hemos escuchado tantas veces de que «hay que ser uno mismo» o ese otro de que «hay que ser auténticos», y todo esto está muy bien, pero a mí me gusta más el que reza que «la libertad de uno termina cuando empieza la de los demás».

Así, cuando un paciente con alguna conducta negativa que claramente perjudica a otros se ampara en que «yo soy así, doctora», le digo que se quede solo en su casa, o que se vaya a vivir a una isla desierta, o que se haga ermitaño y se marche a una montaña, y se quedan muy sorprendidos ante mi respuesta.

Y es que con estos comentarios, simplemente intento que tomen conciencia de lo importantes que son nuestras acciones y comportamientos con los demás, y que escudarse en nuestras tendencias, cuando éstas pueden resultar perjudiciales, afirmando simplemente que somos así, para no hacer ni el mínimo esfuerzo por cambiar actitudes que molestan a otros, a buen seguro les está perjudicando y no es una buena elección. Y por otro lado, también les pregunto que si piensan que no pueden cambiar, qué hacen en la consulta, y es que en realidad esperan que yo les convenza de que se puede cambiar, o les ayude a encontrar un camino para modificar actitudes que a buen seguro no les aportan nada positivo en su vida.

Porque uno suele recoger lo que siembra, de modo que si vas por ahí con malas caras y formas inadecuadas, y mal rollo, como le llaman ahora, poniendo zancadillas y criticando o insultando, eso es lo que vas a encontrarte. Como sabemos, nuestras neuronas espejo responden a las emociones y sentimientos del de enfrente, y si lo hacen hasta con alguien con quien nos cruzamos un momento por alguna circunstancia, imagina si lo van a hacer con personas con las que compartimos mucho tiempo, en nuestro hogar, en el trabajo, etcétera. Los espacios los crean las personas, y puedes montar el lugar de trabajo más moderno y espectacular o el hogar más precioso, pero como te encuentres en él con una actitud negativa, con malas caras o mal rollo, todo acabará contaminado, y creo que se mueren hasta las plantas.

Para empezar, los que se colocan la etiqueta de «yo soy así» con frecuencia piensan que no pueden ser de otra manera y, por lo tanto, es muy posible que no se planteen cambios respecto a esa atribución. Pero, por otro lado, también es una frase muy socorrida para aquellos que no tienen ninguna intención de hacer el más mínimo esfuerzo por cambiar algo, aunque piensen que sí lo podrían hacer. Porque no nos engañemos, el cambio sin esfuerzo no es lo habitual, y si queremos dejar de tener esos prontos de ira que tantos problemas nos dan, tendremos que hacer el esfuerzo de aprender a manejarlos, y si queremos dejar de tener esos enfados

tan largos, que nos hacen estar varios días sin dirigir la palabra a alguien, sabiendo que estamos haciendo sufrir mucho a esa persona, tendremos que trabajar para suavizar nuestro carácter y manejar nuestro orgullo y acercarnos con cariño a quien corresponda. Cualquier cambio va a requerir de nuestro esfuerzo, y los que se escudan en el «es que yo soy así» no suelen tener intención de hacer ninguno.

Las personas que van por la vida con esta etiqueta, y llevan a cabo comportamientos que de una u otra manera molestan o hacen sufrir a los demás, y no hacen nada para cambiarlos, podríamos decir que son «personas tóxicas», de las que debemos alejarnos todo lo que nos sea posible. Suelen ir con sus etiquetas como si ser así o tener determinados comportamientos fuera algo inamovible, y por tanto a los que les rodean no les queda otra que aceptarlo, o mejor dicho aguantarse, y lo peor es que se les aguanta. En muchas ocasiones aceptamos cosas y comportamientos sorprendentes, y esto es muy preocupante, porque aquello que aceptamos una y otra vez, sin hacer nada para cambiarlo, acaba dándose como normal; vamos, que adquiere la categoría de normal cuando no lo es en absoluto. Así, vemos como algo natural que en algunos programas de televisión se griten, se insulten, se amenacen, se falten al respeto y más, y todo esto lo estamos viendo como normal, y se amparan en «es que yo soy así», y los que lo están viendo piensan «claro, es que es así» y «qué se le va a hacer, le grita y le insulta porque es así», simplemente, pero en realidad no es así, sino que lo hacen porque no son capaces de mantener un respeto mínimo a los demás, y esto es algo exigible a toda persona. Con esto quiero que veas la gran responsabilidad que tenemos en que estos personajes vayan por la vida con sus «yo soy así, auténtico», «uno es como es» y «uno mismo». Piensa que en parte somos responsables porque lo estamos consintiendo.

Todos podemos cambiar si queremos hacerlo, y en la mayoría de los casos, el cambio se produce cuando hay necesidad de cambiar. El «yo soy así» muestra una clara negativa a cambiar, porque es mucho

más cómodo no hacerlo, pero además es una negativa a crecer, a ser y sentirse mejor ser humano. No admitir estos comportamientos supone un gran ejercicio de mejora de nuestra sociedad y, por supuesto, de las relaciones con los demás. No tolerar los comportamientos de las personas que esgrimen esa pancarta del «yo soy así» hará que les resulte incómodo continuar con sus actitudes y es probable que cree en ellos la necesidad de cambio. Realmente deberíamos estar muy preocupados por la deriva que estamos tomando, por los valores que se están instalando en nuestra sociedad y que estamos dando como válidos y normales.

Podemos educarnos y educar en valores, y tengamos claro que no necesitamos hundir al de al lado para ensalzarnos nosotros, y no permitamos que otros lo hagan, pues cuando valoramos al otro, nos estamos valorando a nosotros mismos, y pensemos en los demás para vivir en sociedad.

Cuando nacemos, todos heredamos genéticamente lo que denominamos temperamento, y de ahí que seamos más nerviosos, tranquilos o curiosos, pero es con nuestras experiencias en la vida y, sobre todo, con la forma en que las interpretamos, como vamos creando nuestra forma de ser y nuestra personalidad. Muchas personas creen que esa personalidad se fragua en la infancia y adolescencia, y desde entonces queda inamovible para toda la vida. Esto no es así, pues nuestras experiencias y la forma de interpretarlas continúan durante todo nuestro recorrido vital, por lo que nuestra personalidad se va modelando a lo largo de toda nuestra existencia, y si hay algo que puede ser realmente cambiante son nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, y esto es lo que determina nuestra forma de ser.

¿Y por qué no ir cambiándola según nos convenga, dejando a un lado aquellos aspectos que no nos sirven o nos perjudican, y aprendiendo nuevas cosas que nos sienten bien y nos sean útiles? Si eres uno de los que en algún aspecto de su vida piensa o esgrime la frase «yo soy así», para escudarse frente a un comportamiento inadecuado, que sepas que no es más que una etiqueta que te han

puesto o te has puesto. Y respecto a esas etiquetas, ya es hora de que te replantees aquellas que son negativas, pues tienen una gran fuerza que hace que respondas a ellas. Te las hayan puesto o te las hayas fabricado tú, están sentándote mal. Estaría bien que reflexionaras sobre ellas y decidieras si quieres continuar conservándolas o cambiarlas.

El «yo soy así» sería la más grande de las etiquetas negativas, porque no es que digas, por ejemplo, «yo soy agresivo», que si bien es una etiqueta muy negativa, no cierra la puerta al posible cambio y a poder modificar esa agresividad, ya que quizá tomando conciencia e intentando moderar esos comportamientos violentos puedas conseguirlo, pues de hecho, la aceptación es el primer paso para el cambio. Mientras que si teniendo esas actitudes de agresividad te dices «yo soy así», estás enviando un mensaje a tu cerebro en el que te estás cerrando a la posibilidad de cambio, bien porque te encuentras cómodo en esa forma de ser y de actuar, bien porque a pesar de no estar a gusto con esa etiqueta, no estás dispuesto a realizar el esfuerzo que supone dejar de tener esos comportamientos.

Todos tenemos una creencia sobre nosotros mismos, sobre cómo somos y lo que somos capaces de hacer. La forma en que nos veamos, es decir, los pensamientos y creencias que tengamos sobre nosotros, condiciona cómo nos sentimos y cuáles son nuestras actitudes, y por tanto, de todo ello dependerá nuestro éxito en todos los aspectos, personal, laboral, en las relaciones, etcétera.

Y por otro lado son nuestras acciones las que van a reafirmar o cambiar lo que creemos que somos. Para que lo entendamos mejor, me voy a comportar como creo que soy, y mis actos harán que piense y sienta que soy de una determinada manera. Pero, además, los otros me van a percibir como yo creo que soy, y como me presento a través de mis actitudes y acciones, de modo que imagina qué buena presentación podemos hacer con esa pancarta del «yo soy así». Por tanto, la conclusión es que tenemos en nuestras manos

y con nuestras acciones la posibilidad de cambiar aquello de nuestra forma de ser que no nos gusta y aquellos comportamientos que no nos sientan bien o no traen a nuestra vida beneficio alguno.

No es «soy así», sino que soy como mis acciones me definen, y podré pensar que soy de una determinada manera y tener tendencia a actuar como creo que soy. Pero si decido hacerlo de otra forma, y repito y repito ese nuevo comportamiento, que ahí está el secreto, llegaremos a pensar y sentir que podemos ser de otra manera. O por lo menos, aunque crea que soy de una forma, puedo hacer lo que yo elija y puede ser algo que nada tiene que ver con mis antiguas creencias, y sólo replanteándome mis creencias puedo llegar a cambiarlas.

Y es que ¿te has planteado por qué tenemos tanto apego a lo que creemos que es nuestra forma de ser, y al «yo soy así», aunque nos estemos complicando la vida? Pues sencillamente por el miedo al vacío. Pensamos «si no soy esto, ¿qué voy a ser?», y la respuesta es la mejor versión de ti mismo, como suele decirse, porque si puedes ser mejor, ¿por qué conformarte con menos? También nos asusta lo que no conocemos, lo que creemos que no controlamos y lo diferente, y por supuesto, como decíamos al principio, no estamos dispuestos a hacer el esfuerzo que requiere el cambio y a repetirlo y repetirlo, y ahí nos quedamos, pues aun estando mal, simplemente es más cómodo no hacer el cambio.

Los «yo soy así» los decimos para que cambien los demás y se amolden a nosotros, pues nosotros somos como somos, pero recuerda que el «yo soy así» sólo te mantiene en la rigidez y en la inmovilidad y en el miedo a cambiar, salvo que sea un escudo protector contra las necesidades de cambio que tienen otros respecto a nosotros.

–¡Pepe, tienes que cambiar tu forma de ser!

«Es que "yo soy así", Antonia», y piensas que no tienes ninguna intención de cambiar porque te gusta cómo eres, y estás encantado de haberte conocido, y si a los demás no les gusta algún aspecto de tu forma de ser, pues ¿qué se le va a hacer? Y es que tú no vas por

ahí molestando a nadie, y que te dejen tranquilo. Éste sería un «yo soy así» útil, pues todo no es blanco ni negro, y el «yo soy así» también tiene su parte positiva –el hecho de que sirve para conocerte y ser asertivo en tu forma de ser–, y ya sabemos y aceptamos que no podemos gustar a todos, por una sencilla y única razón, y es que a nosotros tampoco nos gustan todos. Eso sí, siempre que esto no te dañe a ti ni a los demás.

Las creencias que tenemos sobre nosotros mismos tendríamos que estar revisándolas continuamente, y preguntándonos si nos sirven en cada momento de nuestra vida, y si queremos seguir siendo así o nos convendría ser de otra forma. Porque poder, podemos.

Es posible que tu forma de ser te haya sido útil en otros momentos de tu vida, pero ¿te sirve ahora? ¿O quizá haya aspectos que tienes que plantearte cambiar?

¿Por qué no ser mejor persona, mejor empleado, mejor amigo, mejor esposo, mejor padre, mejor hijo, mejor hermano?, ¿por qué conformarnos con menos? Por supuesto, siempre y cuando tú quieras y sin que te suponga presión. Si quieres seguir siendo un «yo soy así» estás en todo tu derecho, pero sin vulnerar los derechos de los demás.

Nuestra forma de ser no es estática, y todo aquello que crees sobre ti puedes cambiarlo, y si así lo decides, pasa a la acción y empieza ya. Si siempre aprietas el mismo botón, es seguro que el ascensor te llevará al mismo piso, aunque ¿por qué no aprietas otro botón? Y ¡sorpresa, estás en otro piso!

Ir adaptando nuestra forma de ser y estar según la respuesta a la pregunta «¿a mí qué me conviene?» es verdadera Medicina Emocional. Actuar y, en consecuencia, cambiar nuestros pensamientos sobre cómo somos y sobre aquello de lo que somos capaces creará en nosotros Sentimientos que Sanan.

VER LA INOCENCIA EN EL OTRO

No pienses nunca mal de nadie. Pensar mal es la mejor manera de que las buenas obras de los demás no te sirvan de edificación.

THOMAS CARLYLE

Este capítulo puede encontrar rechazo sólo con leer el título, pero si supieras lo que nos alivia la vida intentar ver a las personas que nos rodean como inocentes y no como culpables, seguro que dejabas de rechazarlo.

Vamos por la vida en estado constante de alerta, y nos ponemos en guardia ante la mínima cosa que nos dicen o hacen, hasta el punto de tener la sensación de que todos van contra nosotros y que nos atacan, o que si nos descuidamos, nos van a dañar de alguna manera.

Esta sensación de falta de solidaridad y de falta de apoyo entre nosotros está generada en gran medida por la sociedad tan competitiva en la que vivimos, y en la que acabamos viendo al prójimo no como un compañero, sino como un enemigo. No somos compañeros por compartir un espacio, sino que lo somos cuando nos ayudamos y cooperamos entre nosotros, y podemos extender el serlo tanto al ámbito laboral como a los de pareja, familia o amigos.

Observo con mucha frecuencia, cuando hago terapia de pareja, lo malpensados que somos con respecto al otro, a sus palabras y a sus acciones e incluso a sus pensamientos, como si supiéramos lo

que los demás están pensando, y lo mismo ocurre en la terapia familiar. Sin embargo, cuando hablas por separado con los distintos miembros de la pareja o de la familia, te das cuenta de las pocas veces que lo que estamos pensando de las palabras, acciones o pensamientos del otro se ajusta a la realidad, y cuando les comento lo que el otro piensa o cree de ellos y de sus acciones, se sorprenden mucho y es frecuente que exclamen: «¿¡De verdad piensa eso de mí!?».

Y es que hay que ver la tendencia que tenemos a pensar mal de los demás, a pesar de lo perjudicial que esto resulta para nuestras relaciones y para nuestro bienestar personal. Porque pensar mal de otros puede llegar a crear en ti emociones negativas como los celos, la envidia, la ira, la culpa, el rencor o el resentimiento, así como niveles de ansiedad y estrés muy altos, y puede incluso llegar a deprimirnos y convertirse en una insana y nociva costumbre.

Este hábito está bastante generalizado, y denota una tremenda inseguridad y baja autoestima por parte del que piensa así. En ocasiones estas actitudes se centran en determinados aspectos de nuestra vida, y muestran las inseguridades que tenemos en esas parcelas. Por ejemplo, podemos tender a pensar mal en temas relacionados con sentimientos afectivos, dinero, reconocimiento a mi persona u otros aspectos, y todo ello está relacionado, por lo general, con experiencias desagradables o hechos que nos han marcado en la vida.

Además, si tú crees o estás convencido de algo, todo aquello que veas, percibas y sientas encajará en tu mente en esa convicción o creencia, e incluso tus pensamientos se forjarán alrededor de ello. Todos tenemos unos filtros cerebrales a través de los cuales entendemos lo que ocurre a nuestro alrededor; son filtros personales, basados en nuestra experiencia y en nuestras interpretaciones de la vida. Así, según nuestro «filtro personal», si tienes la creencia de que todo el mundo intenta abusar de ti, todas las acciones de los demás pasarán por ese filtro, y será fácil que malinterpretes muchas como abusivas.

A estos filtros tienes que añadirles también el «filtro de la omisión», que es cuando pensamos que algo es de una determinada manera a pesar de no tener toda la información o una gran parte de ella, y esto nos puede llevar a cometer muchos errores en nuestra interpretación. Y el «filtro de la generalización», que utilizamos con mucha frecuencia, y así pensamos que si hay uno que se comportó de determinada manera, todos los demás se comportarán igual, y no es así. Por el hecho de que alguna vez alguien haya actuado de un modo negativo hacia ti, o te haya criticado, engañado o traicionado no tiene por qué suceder así siempre. Y, por último, el «filtro de la distorsión», y es que las cosas muchas veces no son lo que parecen, pero nosotros las estamos viendo de una determinada manera y las tomamos como ciertas, y ¿cuántas veces te ha ocurrido que sólo con cambiar tu perspectiva cambia todo lo percibido e interpretado?

Así que podrías seguir el siguiente criterio: lo que creas ver de los demás, si es negativo, ponlo «en cuarentena» y espera a tener más datos, y piensa si estás generalizando e intenta tener otra perspectiva u otros puntos de vista. Además, pedir su opinión a personas de confianza nos puede ayudar mucho.

Porque te repito que nuestra mente intenta reafirmar lo que cree, de modo que si piensas mal de los demás verás cómo, de una u otra forma, se van reafirmando tus creencias, ¡y no imaginas la capacidad que tenemos de crear!

Además, cuando pensamos mal de los demás, éstos lo perciben y se suelen poner a la defensiva, lo que hace más difícil comunicarse y provoca que las relaciones empeoren en todos los sentidos, y así se cierra el círculo. Y pensamos que teníamos razón, que todo lo que creíamos de esas personas era cierto, y no nos damos cuenta de que posiblemente, hemos sido nosotros con nuestros pensamientos negativos hacia los demás los que hemos provocado en parte la situación. Aquí sí que funciona ese dicho de «piensa mal y acertarás», pero es porque acabamos creando aquello que creemos.

Si queremos tener una mala relación con alguien, hay una fórmula que no falla, y así podemos empezar a pensar mal de esa persona, y esperemos los resultados.

Lo más curioso es que sobre los demás, nuestras ideas están basadas en hipótesis y elucubraciones, porque si hay algo que no sabemos es lo que piensa el otro, lo que siente, por qué dice lo que dice o se comporta de una determinada manera. En muchos casos desarrollamos teorías sobre lo que el otro piensa o hace que no tienen ninguna base razonada, y simplemente nos acostumbramos a pensar de una determinada manera, y no nos cuestionamos si es así o si pudiera ser de otra forma. Éste es un hábito muy negativo, que nos sienta muy mal, ya que sacamos conclusiones sobre los demás con demasiada facilidad, sin tener todos los datos o la información suficiente, y con frecuencia la que nos falta la ponemos de nuestra cosecha, sin mucho fundamento, con nuestras inseguridades, prejuicios, miedos e insatisfacciones, y con todo esto, ya podemos imaginar el resultado.

Si quieres saber, pregunta, y si no sabes por qué se ha hecho algo o si quieres enterarte de lo que está ocurriendo, el camino más corto y más fácil para saber es preguntar, y aceptar las respuestas, y esto último es muy importante, porque con frecuencia no confiamos en las explicaciones que nos suelen dar los demás. Y tienes que tener siempre presente el respeto a la información que te den y procura elegir para tu vida la confianza en los demás, y puede que te lleves algunas decepciones, pero muchas menos de las que crees.

Vamos a aprender a dejar de pensar mal de los otros, porque no nos depara nada bueno, y además nos equivocamos la mayor parte de las veces, y gastamos nuestra energía, y fabricamos películas de pensamientos negativos que crean sentimientos en consonancia. Porque, por supuesto, si estás pensando cosas negativas de los demás, es seguro que los sentimientos que se creen en ti también van a ser negativos. Pensar bien o pensar mal de los otros nos puede costar lo mismo, pero el resultado va a ser muy diferente. Si

pensamos mal, los sentimientos que se van a producir tanto en nosotros como en los demás serán negativos, y afectarán de manera determinante a nuestras relaciones.

Pensar mal de los demás tiene que ver mucho con nuestra autoestima y con la percepción que tenemos de nosotros mismos. Y para que te animes a no pensar mal de los otros, te diré que cuanto más reforzada tengas tu autoestima, más vas a ver la inocencia en el otro, pero también al revés, y cuanto mejor pienses de los demás, más se fortalecerá la apreciación que tengas de ti. Estar centrado en ti y en tu vida y no en la de los demás hará que disminuyan esos pensamientos negativos que te abordan sobre los otros. Recuerda cortar ese diálogo interior que te dice que no vales y que no eres capaz, y utiliza todas las fórmulas que ya conoces, como tu «frase raqueta», que te ayudará, aunque cualquier técnica de distracción te puede servir. Son tus acciones las que determinan cómo eres, y no importa lo que diga tu inquisidor interno particular, que es esa voz interior que tantas veces te machaca, pues no vas a buscar la aprobación de nadie, ya que no la necesitas, porque tienes la tuya. Quiérete siempre y en cualquier momento, y piensa que, pase lo que pase, tú estás ahí para ayudarte y darte todo lo que necesitas, y que tú eres siempre tu mejor amigo, y perdónate y consuélate, y procura decirte constantemente aquello que necesitas escuchar para sentirte mejor. No olvides utilizar afirmaciones positivas, pues la mente responde a ellas y se orienta para que se den, y cuídate en todos los aspectos.

Si haces todo esto contigo, te aseguro que no vas a pensar mal con tanta frecuencia de los demás, y ya verás que ni se te ocurre, porque lo mal que piensas de los demás no es más que un reflejo de lo mal que piensas de ti mismo.

Y también come sano, haz ejercicio físico y cuida tu cuerpo como si de un tesoro se tratara, porque lo es, y comparte con los demás ratos de ocio y juego, y rodéate de personas medicina y aléjate de las tóxicas, y sonríe y ríe todo lo que puedas, e ilusiónate y apasiónate por lo que haces.

Y escribe una lista con todas las cualidades y virtudes que consideras que tienes, y léela de vez en cuando para que no se te olviden, y si no encuentras muchas, pide que te ayuden a hacerla tus familiares y amigos, y verás como te sorprendes positivamente, y acéptate totalmente, y si hay cosas que quieres cambiar, haz también una lista con ellas y con lo que vas a hacer para lograrlo.

Pon atención a tu postura corporal, pues las hay de alta autoestima, que ya imaginas cómo son, y adopta estas últimas, porque mandan un mensaje claro a tu mente y todo tu ser responde a ellas, y pregúntate con frecuencia qué quieres y qué necesitas, y procura dártelo siempre que puedas, y no olvides guardar tiempo para poder hacerlo, y ten también un diario de cosas positivas, en el que escribas por las noches por lo menos tres que te hayan pasado durante el día, y recuerda siempre dar las gracias por todo lo que tienes.

Si te pones a todo esto, vas a notar claramente que tienes mucha menos tendencia a pensar mal de los demás, en primer lugar porque vas a estar menos pendiente de ellos, ya que estarás centrado en ti, y en segundo, porque todas estas acciones te van a dar seguridad y bienestar, lo que hace que desaparezca esa tendencia a pensar mal de los otros, ya que ésta se basa fundamentalmente en el miedo, la falta de autoestima y la inseguridad.

Tenemos que tener algo muy claro, y es que la percepción que los demás tienen de ti tiene más que ver con ellos que contigo. Si pusieras a mil personas enfrente de ti, posiblemente todas te percibirían de algún modo diferente, y con esto puedes ver que lo que piensen los otros de ti depende de manera fundamental de ellos. Porque como sabes, no percibimos sólo con nuestros ojos, sino que lo hacemos también con nuestra mente, y con toda nuestra experiencia vital, y nadie tiene la misma, y del mismo modo lo que tú ves de los demás dependerá fundamentalmente de ti.

Así que, en cualquier caso y seas como seas, te percibirán de formas muy diferentes dependiendo del observador, pero la cuestión es que te preguntes: ¿y a mí qué me conviene pensar? Y la

respuesta es que te conviene pensar que la percepción que tienen sobre ti los demás es positiva, pues de esta forma tú adoptarás una postura y actitud también positiva para los otros, y ni te imaginas lo bueno y conveniente que eso va a ser para ti, para ellos y para vuestras relaciones.

Y del mismo modo, te conviene pensar bien de los demás, porque esto creará apertura para una buena relación por ambas partes. Creemos que los demás piensan y cavilan más sobre nosotros de lo que en realidad lo hacen, pues todos tienen sus preocupaciones, sus temas de interés y sus vidas. En la mayor parte de las ocasiones en las que piensas mal de los demás, creyendo que están pensando negativamente sobre ti o que hacen las cosas para molestarte, te equivocas. Piensa bien de los demás y verás cuántas veces aciertas y qué buenos resultados obtienes para tu vida.

Recuerda cuánto te afecta que los demás crean que piensas mal o que realizas acciones malintencionadas para con ellos, y por eso ponte en la piel de los otros. Además, aunque en alguna ocasión fuera cierto, eres capaz de sentirte bien independientemente de los demás, porque no olvides que tú tienes el poder de elegir y tuya es la última palabra para decidir, o no, que algo te moleste, pues en realidad no sabes si eso que no te ha gustado habrá sido hecho con intención de afectarte, y en cualquier caso, es preferible pensar que esa persona lo ha hecho sin querer, o sin intención de incomodarte, irritarte o hacerte daño.

Y tampoco olvides que lo importante no es cómo te ven los demás, sino cómo te ves tú, ni tampoco cómo piensan los otros de ti, sino cómo piensas tú de ti mismo, ni las acciones que los demás llevan a cabo, sino las que tú llevas a cabo, para con ellos y para ti. Porque al final la única manera de cambiar al de enfrente es dejar que nuestras acciones sean ejemplo, de modo que si quieres que piensen bien de ti y vean la inocencia en ti, empieza tú a hacer lo mismo.

Y es que pensar bien de los demás y ver la inocencia en sus pensamientos, sentimientos y acciones es verdadera Medicina Emocional. Si lo haces, verás crecer en ti Sentimientos que Sanan.

ESTO NO ME LO TRAGO

Con el espíritu sucede lo mismo que con el estómago: sólo puede confiársele aquello que pueda digerir.

WINSTON CHURCHILL

¡Cuántas cosas nos «tragamos» emocionalmente hablando! Palabra que utilizamos correctamente y que hace referencia a nuestro sistema digestivo. Porque las emociones y los sentimientos que nos «tragamos» también afectan al estado y al funcionamiento del aparato digestivo, que es nuestro segundo cerebro y se llama así por la gran cantidad de neuronas que hay en él. Además, nuestros dos cerebros están íntimamente conectados.

El bienestar de uno depende del estado del otro, y si recibimos un impacto emocional negativo o nos encontramos mal emocionalmente, es muy posible que no tengamos buenas digestiones, y si tenemos malas digestiones, una de las cosas que primero se ve afectada es nuestro estado de ánimo y nuestras emociones.

Del mismo modo, cuando nos encontramos bien emocionalmente, solemos tener buenas digestiones, y a la inversa, cuando nos alimentamos de una manera sana y hacemos bien la digestión, nos encontramos con un estado de ánimo mucho mejor, y no deja de ser muy curiosa la intimidad que existe entre nuestro cerebro y nuestro segundo cerebro, el digestivo, y permitidme que lo llame así.

Esto es tan importante que en los últimos años se ha desarrollado una nueva disciplina médica, que cada día cobra mayor relevancia, que es la neurogastroenterología, que defiende que nuestro sistema digestivo no es una simple cañería, sino el centro de nuestra vida y de nuestro bienestar. Resulta que las disciplinas orientales lo consideraban así desde siempre, y que en Occidente, a veces, vamos retrasados en muchos sentidos.

¿Quién no ha sentido en su estómago o en sus intestinos las situaciones emocionalmente intensas que ha podido estar viviendo, desde las denominadas «mariposas en el estómago» del enamoramiento o la alegría hasta ese nudo, o espasmos, dolores, diarreas o náuseas, ante una situación de miedo, de ira o de rabia? Tenemos un examen muy importante y puede que se nos «suelte la tripa», o cabe que una situación de estrés mantenida en el tiempo se lleve por completo nuestro apetito, o que por el contrario haya hecho que aumente, y uno nunca se sienta saciado. Así, nuestros estados emocionales intensos puntuales y, por supuesto, los mantenidos en el tiempo afectan de una u otra manera a nuestro sistema digestivo con muchísima frecuencia. No hay paciente que vea en consulta a quien no le pregunte por su sistema digestivo, y es raro encontrar algún caso en el que de una u otra manera, el estado emocional no esté afectando a estos procesos.

Recuerdo una frase que me dijo una amiga: «Mis tripas me lo cantan», y me explicó que cuando sentía molestias digestivas, sabía que algo emocionalmente negativo le estaba pasando y se ponía a buscarlo y siempre lo encontraba, y en cuanto lo solucionaba, esas molestias desaparecían. Como vemos, la presencia de estas molestias es muchas veces un indicador o una llamada de urgencia para que pongamos nuestra atención en lo que estamos sintiendo y para que intentemos solucionarlo. Podemos no tomar conciencia de que nos encontramos estresados y ansiosos hasta que nuestras tripas nos lo gritan, y cabe que estemos sintiendo nuestros intestinos antes de identificar nuestras emociones.

Nuestro sistema digestivo capta nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas, y las somatiza, de manera que si sientes estrés, o alegría, o ansiedad, o miedo, o ira, o preocupación, vas a sentir las mismas emociones en tu sistema digestivo y notarás los correspondientes síntomas. Algunos autores hacen coincidir determinados tipos de emoción con síntomas digestivos concretos, pero cada persona es diferente y va a somatizar sus emociones a nivel digestivo de forma distinta, lo cual no quiere decir que para determinados sentimientos y emociones no haya algunos síntomas que se repitan con más frecuencia, y que una sintomatología digestiva determinada la veamos en una mayor proporción en individuos con personalidades concretas.

Hay patologías, como el síndrome de colon irritable, que se caracterizan por dolor abdominal, diarrea o estreñimiento, hinchazón abdominal y espasmos, y que se relacionan con personas excesivamente controladoras y perfeccionistas, pero también se pueden dar en las que están sometidas a grandes cargas de responsabilidad, exigencia o estrés producido por muchas y diferentes situaciones. Aunque cada caso es distinto, este síndrome está tan íntimamente relacionado con nuestro estado emocional y psicológico que se considera más un trastorno digestivo emocional que físico, y la ansiedad, el estrés y la depresión lo empeoran claramente.

Recuerdo a Clara, que llegó a consulta queriendo soltar una relación de maltrato, a la que estaba enganchada desde hacía doce años, y que había desarrollado un síndrome de colon irritable que le producía grandes molestias y en ocasiones le impedía incluso el desarrollo de una vida normal. Conforme fue capaz de soltar esa relación, observamos una clara mejoría de sus síntomas digestivos, pero era tal la conexión de su dolencia con la relación que había mantenido que tras cualquier contacto con su maltratador, aunque fuera mínimo, Clara tenía una recaída, con importantes síntomas digestivos, de la que le costaba mucho trabajo salir. Y es que lo que es tóxico para nuestra mente también lo es para nuestro sistema

digestivo. Siempre que vemos a un paciente con un síndrome de colon irritable, detrás hay un problema emocional, y como no abordemos e intentemos solucionar el conflicto emocional, difícilmente van a mejorar sus trastornos digestivos.

Los conflictos emocionales pueden llegar a producir cambios estructurales en nuestro sistema digestivo, aunque el proceso es lento. Comienza por cambios en la función digestiva o en la flora bacteriana, que nos protege y puebla nuestro intestino, y muchas veces, cuando comenzamos a sentir molestias digestivas, son una señal de alarma a la que tenemos que prestar atención, pues nuestro cuerpo nos habla y tiene su propio lenguaje para decirnos que algo no está bien y que tenemos que intentar solucionarlo. Lo hace tanto a nivel emocional como físico, y si no lo escuchamos o hacemos oídos sordos a estas llamadas y no tomamos medidas, y esto se mantiene en el tiempo, puede llegar a desarrollarse una lesión en los tejidos.

Algo que es importante saber es que la mayor parte de nosotros podemos comer prácticamente de todo, y sólo tenemos que conocer nuestro «carácter digestivo», para amoldarlo a nuestras necesidades y establecer con él una buena relación, y así podremos hacer comidas variadas que nos resulten apetitosas y nutritivas. Igual que puede aprender nuestro cerebro, también lo puede hacer nuestro cerebro digestivo, e igual que hablamos con nuestro cerebro también lo tenemos que hacer con nuestro cerebro digestivo, y si lo tratamos con cariño los resultados serán sorprendentes.

Recuerdo a Ana, una joven que tenía molestias digestivas, dolores, espasmos y diarrea con mucha frecuencia, y presentaba un cuadro de ansiedad generalizada producido por una falta de orientación en su vida. Trabajamos esto en consulta y encontró su camino, pero una de las cosas que hicimos para mejorar sus molestias abdominales fue ponerle nombre a su estómago, y así, lo llamó Violeta y todos los días le hablaba con cariño mientras masajeaba su abdomen. El resultado fue asombroso, y Violeta, poco a poco, le fue respondiendo con una actividad digestiva más

tranquila y calmada, e indudablemente Ana estaba haciendo terapia para aprender a manejar sus conflictos emocionales y su ansiedad, pero estoy segura de que todo ayudó a mejorar su cuadro digestivo.

Las neuronas que se encuentran en nuestro sistema digestivo no sólo participan en la digestión de manera autónoma, controlando todas sus funciones, sino que además tienen una alta responsabilidad en nuestros estados de bienestar. Y ello porque segregan grandes cantidades de neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, que regulan nuestro estado anímico y nos protegen de la tristeza y la depresión, creándonos sensación de bienestar, y también porque segregan diferentes opiáceos, que son sustancias que nos preservan del dolor, y benzodiacepinas, que nos tranquilizan y relajan. Además, todas estas sustancias endógenas potencian nuestro sistema inmune y, por lo tanto, nos protegen de las agresiones internas y externas.

En las culturas japonesa o china se realizan masajes abdominales para favorecer las funciones digestivas, y estos masajes también mitigan las molestias y aumentan la secreción de los neurotransmisores y sustancias que hemos comentado, produciendo calma y bienestar a nivel general. Por ello les prescribo a mis pacientes hacerse un automasaje abdominal. Éste consiste en lo siguiente: empiezas a deslizar presionando las manos desde la parte inferior derecha del abdomen hacia arriba, mientras piensas o dices la palabra «amor», y de ahí cruzas por arriba al lado izquierdo, con la palabra «paz», para después deslizar las manos hacia abajo por el lado izquierdo del abdomen, con la palabra «armonía», y repetimos estas vueltas durante al menos cinco o diez minutos cada día. Puedes ayudarte con un poco de aceite o crema para que las manos se deslicen mejor. Te animo a que lo practiques y verás que el resultado es maravilloso, tanto para tu sistema digestivo como para tu bienestar general y emocional.

Desde bien pequeños reflejamos nuestros miedos, inseguridades, frustraciones y estrés en nuestro sistema digestivo, y así, el cólico del lactante, que todos los que hemos tenido niños recordamos, se

calma cuando cogemos al bebé en brazos y le acunamos o le damos un masaje en el abdomen, y también pueden ser reflejo de miedos e inseguridades los dolores abdominales sin motivo aparente, tan frecuentes en la infancia. Después, de adultos continuamos con problemas digestivos de todo tipo, por ejemplo cuando oímos frases como que no me sientan bien estos alimentos o estos otros, o hago digestiones lentas, o tengo ardor, estreñimiento, acidez, hinchazón, gases, etc. Es raro el que no ha padecido alguno de estos síntomas en algún momento de su vida, y aunque la dieta juega un papel muy importante en todos ellos, estoy segura de que muchos, al leer esto, lo relacionáis con momentos de vuestra vida de mayor estrés o ansiedad, o con problemas emocionales de uno u otro tipo.

Un buen estado emocional va a contribuir a tener buenas digestiones, que a su vez ayudarán a que te sientas emocionalmente más equilibrado. Podemos empezar por los dos extremos, uno será una alimentación lo más sana posible y el otro el cuidado de nuestras emociones, lo cual llevaremos a cabo como sabemos, estando atentos a nuestros pensamientos, que son los que crean nuestros sentimientos, y haciéndonos responsables de ellos y aprendiendo a manejarlos en nuestro propio beneficio.

Aunque no todo el mundo refleja en su sistema digestivo sus problemas emocionales, es tan frecuente que merece la pena ver algunas técnicas para aliviarlos o que aparezcan con menos frecuencia. Si a ti te ocurre esto, vas a tener especial cuidado con tu forma de comer, pues la digestión es una prioridad para nuestro cerebro, ya que de ella depende nuestra subsistencia, pero puede pasar a un segundo plano cuando el cerebro decide que hay cosas más importantes, o que de alguna manera interpreta como amenazantes para nuestra vida, como por ejemplo el estrés, la ansiedad, las preocupaciones o los enfados, que dan lugar a problemas digestivos. Pero tú puedes hacer muchas cosas para mejorar esta situación, y así, intenta aliviar tu estrés, ansiedad o cualquier emoción o sentimiento negativo que esté presente en tu vida, y busca ayuda si ves que la necesitas. Trabaja tus

pensamientos negativos y no permitas que se conviertan en películas negativas, cortándolas con tu «frase raqueta» o poniendo tu atención en lo positivo como ya sabes, o utilizando cualquier otra técnica que consideres que te puede ayudar.

Este libro está lleno de ellas, por lo que elige las que más vayan contigo, pues como en todo, esto también es muy personal.

Y a la hora de comer, cada uno tiene que buscar aquello que mejor le siente, y lo que considere que es lo más adecuado para él, porque por muy extraño que nos pueda parecer a los demás, si crees que un alimento o cualquier otra cosa es buena para ti, casi seguro que lo será, y eso es algo que puedo comprobar diariamente en mi consulta.

–Doctora, a mí lo que me sienta bien es hacer las digestiones pedaleando en mi bicicleta estática –me dijo un paciente.

–Es perfecto, Luis –le contesté.

Por otro lado, no siempre damos a los momentos de la comida la importancia que tienen; son momentos casi sagrados y tenemos que tomar conciencia de ello. Dale al acto de comer la consideración que requiere y no comas de cualquier manera, pues comer adecuadamente, no sólo en lo referente a una alimentación sana, sino en las formas, es uno de los máximos actos de amor hacia ti mismo, además de ser una fuente de placer, y de eso tenemos que darnos todo el que nos sea posible, pues solemos andar escasos. Tómate tu tiempo para todas las comidas que hagas en el día. Sean tres, cinco o las que tú elijas hacer, dales el tiempo suficiente, sabiendo que es una de las cosas más trascendentes que haces, y no comas de pie, ni con prisas, ni en el trabajo mientras resuelves problemas, y busca un lugar agradable y siéntate tranquilo a comer y únicamente a comer.

No te lleves los problemas a la mesa, pues comiendo no se discute, y si es una comida de trabajo, que no sea para solucionar conflictos, sino un bálsamo que acerque a las personas, y ya verás como también se acercarán posturas, y será así si queremos que lo sea. Y hagamos que acabe con unas bromas y unas risas, y que sea

un encuentro grato, que es algo que tienen muy claro casi todas las culturas, y después ya tendremos tiempo de confrontar opiniones, sabiendo, por supuesto, que «yo no discuto».

Procura comer con una compañía que te sea agradable. Sea familia, amigos o compañeros de trabajo, debe ser gente con la que te sientas muy bien, y si eso no es posible, mejor que comas solo, porque tan fundamental es lo que comemos como el modo en que lo hacemos, y es que las formas aquí, como en todo, son importantísimas.

Guarda el móvil o la tableta a la hora de comer, y procura no ver la televisión, para centrarte en lo que estás haciendo y tomar conciencia de lo que comes, y que el tiempo de comer sea sólo eso y para eso. Si lo hiciéramos así, es seguro que nuestras comidas no serían tan copiosas, porque no nos pasaría desapercibido el punto de saciedad, de modo que estarías atento a él y dejarías de comer, porque ya no necesitarías más, y no engulliríamos casi sin masticar, como hacemos tantas veces. Y es que la masticación es uno de los procesos más importantes para una buena digestión, pero ¡cuántas veces comemos como autómatas, sin enterarnos ni de lo que tenemos delante! Y es una pena además por el placer que nos perdemos, ya que las comidas tendrían que ser momentos de disfrute.

Así que no te tragues aquello que pueda sentarte mal física y emocionalmente y escucha las señales de tu cuerpo, que tienen mensajes muy importantes para ti. Cuida tus digestiones, antes, durante y después, pues todo ello es Medicina Emocional, y hará que crees Sentimientos que Sanan.

¡¡¡A JUGAR!!!

No dejamos de jugar porque nos hagamos viejos, nos hacemos viejos porque dejamos de jugar.

HERBERT SPENCER

¿Realmente nuestra esencia es tan seria? Creo que no. Nunca dejamos de ser un poco niños, aunque nos pasamos la vida intentando ser adultos serios y responsables, con muchos conocimientos y muy preparados en lo que hacemos, y con un sentimiento de responsabilidad muy grande. Y todo esto está muy bien, pero no somos conscientes de que vamos perdiendo nuestra capacidad de jugar, de divertirnos, de sorprendernos y de estar en el momento presente, y en definitiva, de ser espontáneos e ingenuos.

Buscamos manuales que nos digan cómo comportarnos y cómo pensar y sentir para ser más felices, y para vivir el aquí y el ahora, así como para querernos, apasionarnos e ilusionarnos, no tener miedo al fracaso y disfrutar de las pequeñas cosas, y también para tener mejores relaciones. Nos pasamos la vida ansiando todo esto, y sólo con que mirásemos a nuestra infancia, y a cuando éramos niños, y recordáramos cómo hacíamos las cosas, o simplemente nos fijásemos en los niños que tenemos cerca, podríamos aprender muchas cosas.

Me decía un paciente en consulta que su hijo le había preguntado si sabía por qué tardaban tanto en ponerse de acuerdo sobre algo en el gobierno. Él se lo había intentado explicar. Y el niño

le había dicho con toda naturalidad que era porque no se sentaban a hablar, y el padre no pudo más que darle la razón.

Cuando crecemos nos volvemos a veces rígidos, desconfiados, malpensados, egoístas, rencorosos, envidiosos, controladores y muchas otras características que vamos adquiriendo con la edad a lo largo de la vida. ¡Y menuda mochila!, pues llenamos nuestras vidas de rivalidades y competencias, mientras la diversión, la alegría y la espontaneidad quedan olvidadas, cuando tendrían que ser de obligado cumplimiento en todas las edades. Los adultos que no pierden esa parte creativa de cuando eran niños son mucho más sanos y felices.

Alejandro Dumas se preguntaba la razón por la que, siendo tan inteligentes los niños, son tan estúpidos la mayor parte de los hombres, señalando que debía de ser el resultado de la educación.

Así que vamos a recordar todo lo que hacíamos cuando éramos niños. Estábamos en el momento presente, poníamos todo nuestro ser en lo que estábamos haciendo, y era como si el mundo alrededor desapareciese. Disfrutábamos de todo y nos poníamos a fluir con cualquier cosa que tuviéramos entre manos, y, ¿recuerdas?, nos «ensimismábamos» con lo que hacíamos. ¡Y qué palabra tan bonita, «ensimismarse»! De modo que ¿por qué no intentarlo de nuevo?

Si has olvidado cómo lo hacías, te voy a dar algunas claves para recordarlo.

Estar en el momento presente no es fácil para los adultos, que queremos controlarlo todo, cuando en realidad no controlamos nada; tendemos a estar en momentos que no existen, como son el pasado, del cual lo único que podemos hacer es aprender, o el futuro, en el que, como no ha ocurrido aún, podríamos por ejemplo aplicar lo aprendido, pero sólo cuando llegue, porque ya será presente y lo podremos hacer.

Hay, sin embargo, algunas técnicas que utilizan los niños para situarse en el presente y que podríamos imitar. No piensan tanto como los adultos, por ejemplo. Aunque por supuesto que piensan, pero no les dan tantas vueltas a las cosas y se mueven más por

emociones que por sentimientos producto de sus pensamientos, y respecto de las emociones primarias como la alegría, la tristeza, la rabia o el miedo, están más en ellas, y las expresan y no hacen tantas películas de pensamientos a partir de esas emociones y, por tanto, no crean tantos sentimientos, que suelen ser negativos.

Además, los niños están en el momento presente con todos sus sentidos, y en lo que ven, en lo que tocan o en lo que escuchan, y están en el aquí y en el ahora, de forma natural, y no están pensando en lo que pasó hace un rato y tampoco están planificando lo que pasará después, y sólo tienen su atención en lo que está sucediendo en ese mismo instante, pues ellos se dejan fluir con el momento. Para hacer lo mismo, nosotros tenemos que intentar situarnos en el momento presente cada vez que tomemos conciencia de que no estamos en él, y desarrollar la atención, porque la mente viajará rápido al pasado y al futuro e intentará alejarte de lo que tienes enfrente, y tenemos que intentar traerla a donde estamos, pues nuestra mente tiende a desarrollar esta insana costumbre a medida que crecemos.

Hay un gesto que enseño a mis pacientes y que ayuda mucho a hacerlo, y así les digo que cada vez que vean que están por ahí lejos, es decir, en el pasado o en el futuro, que imaginen como si sus pies se hubieran separado del suelo y estuvieran volando, y que entonces miren hacia arriba y se llamen con un gesto para volver a poner los pies en la tierra.

–Carmen, regresa, ¡vuelve aquí!

Esta pequeña llamada de atención nos hace tomar conciencia de que nos hemos ido, y nos hace centrarnos en aquello en lo que estamos, porque estar por las nubes está muy bien, pero para soñar.

Recuerdo una parábola que cuenta Anthony de Mello:

> Un hombre se acercó a un sabio y le dijo:
> –Me han dicho que tú eres sabio... Por favor, dime, ¿qué cosas puede hacer un sabio que no están al alcance de las demás personas?
> El anciano le contestó:

–Cuando como, simplemente como; duermo cuando estoy durmiendo, y cuando hablo contigo, sólo hablo contigo.

–Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio –le contestó el hombre, sorprendido.

–Yo no lo creo así –le replicó el anciano–. Pues cuando duermes recuerdas los problemas que tuviste durante el día o imaginas los que podrás tener al levantarte. Cuando comes estás planeando lo que vas a hacer más tarde. Y mientras hablas conmigo, piensas en qué vas a preguntarme o cómo vas a responderme, antes de que yo termine de hablar.

El secreto es, por lo tanto, estar consciente de lo que hacemos en el momento presente, y así disfrutar cada minuto del milagro de la vida.

Realmente nacemos sabios, porque los niños lo son, y vamos olvidándonos de esa sabiduría a medida que cumplimos años. Cada vez que te des cuenta de que no estás aquí, vuelve, pues lo que está aquí y ahora es lo único que hay y lo único real, ya que lo demás no existe.

El pasado y el futuro sólo están en nuestra mente.

Únicamente el presente es real, y sólo en el presente puedo hacer, reír, amar, jugar, llorar y patalear, y los niños lo saben bien, y si hay una lección que aprender de ellos, es vivir en el momento presente.

Cada vez que te encuentres por lugares inexistentes, regresa a la realidad. La respiración consciente, que no es otra cosa que tomar conciencia de que estamos respirando y centrarnos en ella, nos ayuda a situarnos en el momento en el que estamos, como veremos ampliamente más adelante.

Los niños además son más flexibles, y se adaptan a lo que es y no tienen prejuicios ni ideas preconcebidas sobre lo que está pasando, y simplemente lo viven como viene. Aunque se empecinen en ocasiones, se les pasa rápido, porque no quieren perderse lo que está pasando, de modo que enseguida encuentran algún argumento

o excusa para continuar jugando. Y esto es lo que podríamos hacer nosotros también, pues ¿de qué te sirven esos enfados que duran varios días? En realidad, sólo traen negatividad a tu vida.

¿Eres consciente de la cantidad de cosas que nos perdemos por nuestra rigidez, obstinación y terquedad? ¿Has observado que hasta los troncos más grandes pueden ser arrastrados por una fuerte avenida de agua?

Pero los juncos de los ríos se levantan y renacen una y otra vez después de las riadas. Y así son los niños, como los juncos de los ríos, que se adaptan para seguir jugando. Y si se caen se levantan, una y otra vez, y es posible que lloren un poco, pero rápidamente reanudan el camino y no pierden el tiempo en quejas y lamentaciones, sino que aprenden rápido y absorben como esponjas, para no tropezar con la misma piedra, pero sobre todo porque aprender es divertido.

Además, van por la vida sin juicios preconcebidos, y como no los tienen, disfrutan mucho más de todo, y ponen pasión y corazón en todo lo que hacen, siempre aprendiendo y sorprendiéndose. ¿Te imaginas que hiciéramos algo parecido en la medida de lo posible? ¡Qué bien lo pasaríamos! Y nos encontraríamos con un mundo lleno de oportunidades y cosas increíbles, un mundo donde poder crear, descubrir y divertirnos. Los prejuicios que vamos acumulando suponen un verdadero lastre para nuestra vida.

Recuperemos esa curiosidad por el mundo y por todo lo que nos rodea. Los niños están continuamente preguntando, quieren saberlo todo y les da igual que pensemos que no saben, pues ellos quieren aprender. ¿Te has preguntado alguna vez por qué a los adultos nos cuesta tanto preguntar?, y ¿por qué intentamos ir por la vida como si lo supiéramos todo? Y como no preguntamos, y menos cuando se trata de sentimientos, nos quedamos sin saber muchísimas cosas.

Una pregunta que podemos hacernos, y que saca a la luz a ese niño que todos llevamos dentro, es: ¿qué haría ahora si fuera un niño? Y posiblemente no puedas hacerlo, pero ¿sabes qué va a

conseguir en ti esta pregunta? Pues que sonrías, y cuando lo haces, muchas situaciones se suavizan.

Los niños no tienen miedo a lo nuevo. No temen equivocarse y no se ponen límites, ni barreras, creen que las cosas son posibles, inventan constantemente y tienen una gran capacidad creativa, ellos están todo el tiempo poniéndose retos, que les encantan.

Y tienen esa inocente inconsciencia que les lleva a tomar riesgos. Y ten algo muy claro, y es que si no sales de tu zona de confort, y si no adoptas cierta cuota de riesgo en tu vida, vas a conseguir muy pocas cosas, y es que ¿recuerdas eso que dice «el que no se arriesga, no cruza la mar»? Pues es verdad, de modo que si quieres cruzar la mar, haz como los niños y arriésgate.

Y deja atrás todas las veces que te dijeron que no podías, y no tengas miedo a fracasar, pues el miedo al fracaso es el principal obstáculo que nos impide hacer y emprender. Es normal que como adultos pensemos las cosas antes de hacerlas, pero es importante que nos sepamos dejar llevar, y que nos atrevamos. Inténtalo una y otra vez, como los niños, que creen en la magia, y piensa que las cosas que se quieren, pueden ocurrir, y lo cierto es que muchas veces suceden. Esto es fantástico, porque si tú crees que algo puede realizarse, todas las células de tu cuerpo, tus pensamientos, tus sentimientos y todo tu ser se enfocan para que eso suceda, y te aseguro que tienes muchas más posibilidades de que se produzca. No esperes a que las cosas ocurran, sino haz que pasen, y es que nosotros creamos en gran parte nuestra vida, de modo que ¡vamos a creer otra vez en la magia!

A la mayor parte de los niños no les gusta jugar solos, pues se han dado cuenta de que compartir juegos con otros es más divertido y lo pasan mucho mejor. Las risas compartidas se contagian y los juegos son más entretenidos. ¿Por qué los adultos no hacemos lo mismo? Ellos no tienen vergüenza hasta que nosotros se la inculcamos. Podríamos olvidarnos de ella, pues la vergüenza y el sentimiento del ridículo son bastante inútiles y sólo nos sirven para bloquearnos, y nos impiden hacer cosas, experimentar y conocer a

nuevos compañeros de juego. Y ¡qué poco les cuesta hacer amigos nuevos!, pues enseguida se abren y te vienen con grandes amigos, mientras que tú ¿cuánto tiempo hace que no conoces a un amigo nuevo?

Para los niños todos somos iguales, y no les importa la raza, ni la edad, ni la clase social, ni el partido político o el equipo de fútbol al que pertenezcas, y si quieres jugar, siempre serás bienvenido. Cuando crecemos vamos cerrándonos y limitándonos, y qué pena, ¿verdad? Y lo mejor de todo es que aceptan a los demás como son, y no intentan cambiar a nadie, no como los adultos, que nos dejamos una gran energía intentando cambiar a los demás, lo cual es absolutamente imposible. Los niños aman sin condiciones y te quieren tal como eres, y te perdonan con facilidad y nunca te guardan rencor, pues el resentimiento no existe para ellos.

¿Y has visto con qué facilidad dicen lo que piensan y expresan sus emociones? Sí, ya sé que hay que ser diplomáticos y que vivimos en sociedad, pero dejar salir los sentimientos cuando sea pertinente, o verbalizar lo que uno piensa cuando se está en el lugar adecuado para hacerlo, nos libera y nos hace sentir mucho más sinceros con nosotros mismos. Si no estás en el lugar propicio para hacerlo, busca uno en que puedas y observa la liberación que te produce, y siéntete como un niño haciéndolo siempre que puedas. Ellos, si están tristes, lloran, y si algo les duele o tienen miedo te lo cuentan, y también cuando están contentos te lo hacen saber, y te dicen abiertamente que te quieren y se quedan tan anchos. ¿Por qué los adultos reprimimos tanto lo que sentimos y nos cuesta tanto expresarlo?

Observa también la capacidad de sorprenderse que tienen los niños. Nosotros ya hemos visto tantas cosas que nos cuesta sorprendernos, y ello porque sólo vemos de una forma muy superficial, y últimamente casi a través de la pantalla de un dispositivo móvil; si en vez de ver, miráramos, como hacen los niños, no podríamos dejar de sorprendernos y de descubrir nuevas cosas y nuevas posibilidades, porque estamos rodeados de un universo asombroso.

Si miras con los ojos de un niño, verás cosas maravillosas y te ensimismarás con ellas, porque todo lo que nos rodea tiene la capacidad de ser extraordinario, pero sólo si lo miramos en vez de verlo, y recuerda que ver es percibir con la vista, y mirar es dirigir conscientemente la mirada a un objeto. ¿Alguna vez has observado la mirada de un niño? Resulta descarada, porque no ven, sino que miran. Siempre que tengas la oportunidad, mira, y centra la atención de manera consciente sobre algo con el fin de observarlo, y entonces, te sorprenderás.

Los niños se ilusionan por todo, incluso por las cosas más pequeñas, y le ponen sal y pimienta a la vida, y con cualquier cosa desarrollan una apasionante historia y disfrutan del camino, y no se centran sólo en las metas y en los objetivos o resultados, porque es en cada momento donde pueden gozar.

Y ¡qué capacidad tienen para divertirse! Para empezar se suelen levantar de buen humor, y si se enfadan, se les pasa enseguida, y sonríen constantemente, salvo cuando lloran o cuando están entusiasmados haciendo algo, pues la diversión no es algo que venga de fuera, como creemos los adultos, sino que es una actitud y viene de dentro, y los niños la tienen.

Recuerdo que cuando mis hijas se portaban mal o se peleaban, las sentaba en diferentes lugares, a reflexionar sobre lo que habían hecho, y sin cosas alrededor que pudieran distraerlas, y al momento estaban abstraídas jugando con ellas mismas, y es que así son los niños.

Viven todo como un juego divertido, porque aquello que les aburre, lo dejan, y ¿sabes que hay muy pocas posibilidades de que abandonemos algo que nos resulta divertido? De modo que piensa cómo puedes hacer más amenas y entretenidas las distintas parcelas de tu vida. Juega con tus hijos, pero también con tu pareja y con tus amigos, pues jugar nos distiende y nos relaja, nos evade y nos divierte, por lo que intenta ponerle un punto de diversión a todo lo que haces.

Los niños piden y piden, y no creen que los demás tengan que saber lo que quieren antes de que lo digan, y así lo expresan claramente, y no hay posibilidad de equivocarse con ellos. A los adultos no sólo nos cuesta mucho pedir, sino que también creemos que los demás tienen una bola de cristal a través de la cual saben lo que queremos, y por eso nos enfadamos tanto si no nos lo dan.

Los niños no se conforman así como así y negocian hasta que consiguen lo que quieren, y lo intentan una y otra vez y piensan que si no lo consiguen ahora, es posible que lo obtengan en otro momento, pero cuando entienden que no lo van a conseguir, rápidamente optan por otra cosa. Dan algo a cambio de algo, y tienen la capacidad de sacar casi siempre algo positivo en sus negociaciones, y no sólo para ellos, sino también para ti, y así el «yo gano, tú ganas, todos ganamos», que veremos en un próximo capítulo, lo practican constantemente. Los adultos solemos tirar la toalla mucho antes, pues hemos olvidado esa capacidad de beneficio para todos en nuestras relaciones, y lo convertimos todo en un ganar o perder.

Son nobles y nunca te traicionan, como sus superhéroes, porque los niños tienen sus modelos, a los que imitan, de modo que si tú no los tienes, ya puedes estar buscándolos, pues nos inspiran y nos orientan en la vida.

¿Y has observado cómo hablan de ellos mismos, o cómo se echan flores, o cómo se enorgullecen de todo lo que hacen? Se sienten muy bien por ello y lo expresan abiertamente, y además, aceptan los piropos que reciben, y siempre los consideran sinceros, e incluso te dicen que ya lo sabían, pues son así de francos. Los niños siempre ven lo mejor de ellos mismos y de los demás.

Y tú ¿en qué te fijas de ti y de los otros?, ¿en lo positivo o en lo negativo?, ¿cómo hablas de ti mismo?, ¿cómo hablas de los demás?

Observa como los niños son de los que bailan, y no esperan a que nadie los saque a bailar, y sobre todo bailan cuando están seguros de que todos los están mirando.

Y cantan cualquier canción que se les ponga a mano.

Y se emocionan por todo.

Y duermen la siesta y se acuestan pronto, ¡por eso tienen tanta energía!

Y están llenos de sueños, que son el motor de la vida.

No es que el mundo se vuelva aburrido cuando crecemos, sino que nosotros nos volvemos aburridos.

Rodéate de niños siempre que puedas, y deja que te trasmitan su energía, su vitalidad y su alegría. Te vas a dar cuenta de que ese niño que fuiste está dentro de ti y es maravilloso sacarlo siempre que puedas. Mirar la vida con ilusión e inocencia y con alegría y asombro y jugar como hacen los niños es verdadera Medicina Emocional, y creará en ti Sentimientos que Sanan.

REBELDE CON CAUSA

La vida debería ser al revés.
Se debería empezar muriendo y así ese trauma está superado.
Luego despiertas en una residencia mejorando día a día.
Después te echan de la residencia porque estás bien y lo primero que haces es cobrar tu pensión.
Luego en tu primer día de trabajo te dan un reloj de oro. Trabajas cuarenta años hasta que seas bastante joven como para disfrutar del retiro de la vida laboral.
Entonces vas de fiesta en fiesta, bebes, practicas el sexo y luego empiezas el «cole», jugando con tus amigos, sin ningún tipo de obligación, hasta que seas bebé, y los últimos nueve meses flotando tranquilo con calefacción central, room service, *y todo lo demás. Y al final abandonas este mundo en un orgasmo*.

QUINO

¿Te das cuenta de que vivimos una vida llena de «debería»? Nos los ponen y nos los ponemos, y aunque los hemos comentado ya, me gustaría hacer un poco más de hincapié sobre ellos.

Desde que amanece nos metemos una gran presión con estas imposiciones que nos hacemos, o que nos hacen otros y adquirimos como propias, y estas exigencias nos crean angustia y malestar emocional. Los «debería» son material para hacernos en nuestra

mente gran cantidad de películas negativas, que generan muchos sentimientos de culpa, frustración y alteraciones emocionales de todo tipo, y nos crean problemas en las relaciones con los demás y con nosotros mismos, y además son una forma de control. Por todo esto conviene estar muy atentos a ellos, pues si consiguen introducirnos en su camino, nos convertimos en personas fácilmente manipulables, de las que no se salen del guión y de las que casi siempre hacen «lo que deberían». Hay muchos niños que reciben esta educación, y les genera mucha angustia, tristeza y sentimientos de frustración y culpa, porque es prácticamente imposible ser feliz si andamos por el camino de los «debería», detrás de los cuales puedes colocar lo que tú quieras:

«Debería ser más simpático.»
«Debería levantarme antes.»
«Debería aprovechar más el tiempo.»
«Debería ver menos televisión.»
«Debería comer menos.»

A los «debería» puedes ponerles cualquier apellido, que aunque sea positivo para ti, al llevar el «debería» delante se convierte en un mensaje de presión y angustia. Hay, además, algunos especialmente dañinos que se dan con bastante frecuencia, y puede que uses alguno de ellos, o conozcas a alguien que los emplea, y son verdaderos lastres que te impiden avanzar, seguir adelante y, por supuesto, ser feliz. Vamos a ver algunos:

- *Debo hacerlo todo bien*. Muchas personas viven con este «debería» cada día de su vida, y aunque le puedes introducir un «casi», lleva encima una carga de presión altísima, pues ¿te imaginas tener que hacerlo todo bien y no permitirte equivocarte ni cometer errores, y controlar lo mío y lo de los demás, cuando además no todo depende de mí? Agota sólo pensarlo. Este «debería» conlleva un nivel de perfeccionismo y autoexigencia imposible de soportar, lo que te va a crear importantes problemas de autoestima, y nunca vas a obtener tu

objetivo, ya que es imposible, porque no todo va a salir perfecto, con lo que vas a sentir una gran frustración. Y además no sólo no vas a conseguir la meta, sino que tampoco vas a disfrutar del camino, pues esta forma de pensar arrasa con todo.

- *Debo aprovechar siempre el tiempo*. Es decir, debo ser productivo y estar siempre haciendo cosas útiles y que tengan un rendimiento, y si no es así, soy un vago y un holgazán. Nada de descansar, y divertirse menos aún, pues eso es de gente irresponsable e inconsciente. Y lo peor de este pensamiento es que cuando estás haciendo algo con lo que estás disfrutando, o no lo aprecias o te sientes culpable. Muchas personas tienen siempre que estar haciendo algo productivo, y si no, se sienten mal y piensan que están desperdiciando el tiempo. Una frase que escuchamos con mucha frecuencia en boca de los padres, dirigiéndose a sus hijos, es «no puedes perder el tiempo», y sí, eso está muy bien, pero no lo convirtamos en un «debería», ya que genera una cantidad enorme de estrés y ansiedad.
- *Debo agradar a todos*. Pero ¿a ti te agradan todos? Este «debería» aparece constantemente en la consulta, y ésa es la pregunta que les suelo hacer a mis pacientes. Esa necesidad irracional de gustar a todos y de que todos me aprueben, me quieran y me reconozcan es una de las mayores generadoras de frustración, malestar y problemas de autoestima, así como de conflictos en las relaciones y hasta dependencia de los demás, porque puedo llegar a depender de su reconocimiento y aprobación. Deja de querer gustar a todos y evitar decepcionar, pues es una de las mayores esclavitudes que puedes elegir para tu vida.
- *Debo ser fuerte*. Y nos negamos el ser vulnerables, y no nos permitimos encontrarnos mal o sentir nuestras debilidades. Los que viven con este «debería» en su vida creen que las personas que se derrumban y que piden ayuda, que necesitan de los demás o que van al psicoterapeuta son unos débiles, y por

supuesto no van a ser uno de ésos, sino que ellos deben ser fuertes. Cuando veo a alguien en consulta con este «debería», su estado suele ser bastante comprometido, y es posible que haya llegado incluso a una depresión, pues ha aguantado demasiado, reprimiendo sus emociones hasta que se ha roto. La presión psicológica a la que se someten es enorme. Somos seres vulnerables y en el reconocimiento y aceptación de nuestras debilidades reside una gran fortaleza. ¿Eres consciente de ello?

- *Debo ser atractivo*. Mantenerme joven, guapo, delgado y musculoso, y si no es así, siento que no valgo nada. Este «debería» que cada vez se instala más en nuestra sociedad deriva en trastornos de todo tipo, como anorexias, bulimias, vigorexias, depresiones y muchos otros. Los cánones de la belleza son dictados por la publicidad y la moda, y hay muchos jóvenes y menos jóvenes que se sienten fatal si no los cumplen. No es posible tener una autoestima sana y estable si la basamos únicamente en nuestra imagen corporal, y si es así, cualquier pequeña contrariedad física puede hacer que nos derrumbemos.
- *El mundo debería ser justo conmigo*. Pero el mundo no es justo, de modo que ¿por qué tendría que ser justo contigo? Hay muchas personas que viven sumidas en la frustración por este «debería», y el primer paso para soltarlo es aceptar que el mundo no es justo. Consideran que si se portan bien y cumplen con sus obligaciones y pagan sus impuestos, no tendrían que pasarles cosas negativas en la vida, y no aceptan que la vida son dos caras de una moneda, y que una no puede estar sin la otra, y además les cuesta mucho disfrutar de la vida y tienden a dramatizar enormemente ante cualquier pequeña piedra en el camino.
- *Debo ser siempre feliz*. Y ésta es la intolerancia más baja a la frustración, al pensar que si no estoy todo el tiempo feliz y divirtiéndome, es que algo anda mal en mi vida. Los que portan este «debería» no quieren sentirse mal en ningún momento, lo

cual genera un alto grado de frustración y desengaño con la vida, porque resulta imposible sentirse bien siempre. Las emociones y los sentimientos negativos forman parte de nuestra existencia y son inevitables, y hay que sentirlos sin dramatizar y sin engancharse a ellos. Querer ser siempre feliz crea un alto grado de ansiedad que te puede conducir a la tristeza, a la depresión, a la infelicidad, y a muchos otros trastornos físicos y emocionales.

Como vemos, los «debería» son sentencias que nos bloquean, nos hacen sufrir, nos impiden avanzar y nos limitan, porque cuando se utilizan, enfocan la atención en lo negativo. No solemos usarlos para destacar cosas positivas, sino para recriminarnos o reprocharnos situaciones del pasado, del presente o del futuro. Y tampoco formulándonos estas sentencias nos centramos en solucionar lo que está ocurriendo, que es lo único constructivo que podemos hacer, sino en lo mal que nos hemos sentido, nos sentimos y seguiremos sintiéndonos por lo que ha pasado, está pasando o pudiera pasar. Y para seguir empeorando la situación, pongo mi atención en la crítica, la queja y la condena. Además, los «debería» frecuentemente son una fantasía, algo muy alejado de lo que nosotros realmente quisimos, queremos o querremos, pero no por ello dejan de alterarnos, amargarnos y hacernos perder mucha energía.

Elena es una paciente que piensa que debería ser más puntual, y se siente mal porque al final suele llegar tarde a todas partes, y esto le acarrea problemas en su trabajo y también en las relaciones, y está metida en un bucle de «debería» del que no sabe salir:

«Debería haber llegado antes a la reunión, y como llegué tarde no me enteré de nada. Soy un desastre.»

Y se machaca por ello, por algo que ya ha ocurrido y no puede cambiar. Y en vez de intentar enterarse por otras vías de lo que pasó en la reunión, por ejemplo preguntando a sus compañeros, y hacer

lo que tiene que hacer la próxima vez para llegar a tiempo, prefiere centrarse en lo negativo de lo ocurrido en vez de intentar solucionar el problema.

Hoy ha quedado con una amiga, pero también sale tarde de casa, y va con retraso y sabe que su amiga es muy puntual, y por ello está nerviosa y conduce atropelladamente, mientras se repite:

«Debería haber salido antes, siempre igual, ya llego tarde otra vez, no tengo solución.»

Y a partir de ahí, sigue con su película de pensamientos negativos, diciéndose cosas desagradables, y castigándose por su impuntualidad, por lo que además de llegar tarde, lo hace de mal humor, con lo cual se pierde lo divertida y agradable que pudiera ser la cita con su amiga.

Y cuando regresa a casa, sigue recriminándose:

«Debería ser puntual, no sé cómo lo hago, siempre me pasa lo mismo, y por más que lo intento, no soy capaz de hacerlo. Parezco boba, algo tan simple, cualquiera podría hacerlo.»

Y así continúa con ese discurso interior improductivo y estéril, en el que la gran perjudicada es ella al ir creando sentimientos de frustración, resentimiento, culpa e incapacidad con sus pensamientos.

Cuando creemos que deberíamos conseguir cosas que con frecuencia no logramos, aunque en alguna ocasión las consigamos no llegaremos a disfrutar de ellas. Esto ocurrirá porque nuestro éxito quedará tapado por la montaña de «debería» y por el todo o nada, y además, como no lo consigo siempre, las veces que lo hago no me valen y en consecuencia tampoco aprendo. En estos casos, aprender con el error no funciona, pues nos ofuscamos en el perfeccionismo, que nos pide algo imposible, y nos incapacitamos para sacar partido y beneficio de la situación.

Los «debería» plantean la vida sólo en dos opciones, que son o es como debería o lo otro es una catástrofe, y no hay opciones intermedias.

«O llego puntual o soy un desastre, no hay nada más.»

También ocurre con los «debería» que pueden poner unas metas tan altas –y en términos de blanco o negro– que en muchas ocasiones se prefiere abandonar y no hacer nada, y así Elena puede pensar:

«Voy a llamar a mi amiga y decirle que no voy a ir, porque seguro que llego tarde y todo va a salir mal.»

Pero ahí no acaba la cosa, ya que después de tomar la decisión de anular su cita, se reprocha:

«Debería haber ido, no hago nada bien.»

Y continúa machacándose, y así Elena piensa que no es capaz, y que no maneja su vida, y se insulta, y siente que no vale, y que no consigue lo que se propone y se siente fatal.

En vez de estar pensando en afrontar este problema que tiene, e intentar solucionarlo, está centrada en las lamentaciones, las quejas, los reproches y los insultos, y se maltrata y comienza a condenar igualmente todos los factores ajenos a ella que cree que son la causa de que su comportamiento sea así.

«La culpa la tiene mi madre, que es otra impuntual, pues si ella no lo fuera, yo tampoco lo sería.»

«Si no fuera por el tráfico horrible de esta ciudad sería puntual, pero así es imposible.»

Elena se llena de ansiedad y tristeza, enfado, culpas, remordimientos y desánimo, y justifica su comportamiento y lo acepta como tal, pero no analiza cómo dejar de tenerlo y en consecuencia nunca aprende. Y para terminar de arreglarlo todo, coloca los «debería» en los demás:

«Mi madre debería haberme enseñado a ser puntual.»

«Los responsables deberían arreglar el caos de tráfico de esta ciudad.»

Y esta forma de pensar sobre lo que los otros deberían haber hecho, deberían estar haciendo o deberían hacer en un futuro es una de las percepciones que más deterioran las relaciones con los demás.

Y es que los «debería» dañan todo lo que tocan y nos llevan a lugares que no existen al decir «debería ser» cuando únicamente «es». Nos llevan al perfeccionismo de creer que «sólo debería haber una forma de hacer las cosas, y es la perfecta», cuando sabes que ésta no existe. También nos llevan al sentimiento de culpabilidad, al pensar que «debería haber hecho otra cosa distinta de la que hice», y a los enfados y frustraciones con nosotros mismos, al creer que «debería ser o comportarme de otra manera», y con los demás, porque pensamos que «deberían ser» o «hacer otras cosas distintas a las que hacen».

Cada uno tiene que intentar manejar sus propios «debería», porque todos tenemos alguno, y a veces tan instalados en nuestro diálogo interior que no nos percatamos de ellos. Pero búscalos y elimínalos de tu vida. Una forma de hacerlo es transformarlos en otro tipo de mensajes que no conllevan tal nivel de obligación y, sin embargo, son mucho más eficaces a la hora de obtener resultados:

«Si fuera más simpático, seguro que podría tener mejores relaciones.»

«Quiero levantarme antes, y así tendría tiempo para hacer deporte y me sentaría muy bien.»

«Voy a intentar aprovechar más el tiempo y no distraerme, y creo que lo voy a conseguir.»

«Me gustaría ver menos televisión y leer un poco más.»

«Estoy seguro de que si como un poco menos y hago ejercicio, me voy a sentir más ligero.»

Piensa cuántos «debería» hay en tu vida, y haz una lista de ellos y analízalos, y toma conciencia de lo que te limitan. Intenta cambiar el verbo «debería», que indica obligación, por otros verbos como por ejemplo «querría» o «me gustaría», pues el mensaje que te trasmiten es totalmente distinto. Como ya sabes, la forma en que te hablas puede cambiarte la vida, de modo que elige aquella que no te meta presión, te angustie y te agobie, y decídete por la que te sienta bien, te ayuda, te cuida y te ensalza.

Una vez que hayas recopilado tus «debería», reflexiona y hazte algunas preguntas con cada uno de ellos:

«¿Me los impusieron o me los impuse yo?»

«¿De dónde vienen?»

«¿Desde cuándo los llevo conmigo?»

«¿Son realistas o puras fantasías?»

«¿Cuánto me limitan?»

«¿Cómo bloquean mi vida?»

«¿Qué pasaría si empiezo a hacer cosas diferentes a las que siempre he intentado hacer con estos «debería»?»

De esta manera, ante un «debería ser puntual» es mejor pensar:

«Suelo llegar tarde, aceptémoslo, y no me voy a amargar la vida por ello, y en primer lugar me voy a relajar.»

«Pero podría avisar si voy a retrasarme, por respeto a los demás.»

«En cualquier caso, intentaré llegar antes a las citas, pero si no lo consigo, lo que no voy a hacer es maltratarme por ello.»

«Desde mañana me voy a poner el despertador media hora antes, y me iré a la cama más temprano.»

Elena va a conseguir mucho más con estos nuevos planteamientos que con el bucle en el que estaba metida. Ahora hay aceptación, acción y ganas de aprender.

En lugar de decirte:

«Debería ir al gimnasio todos los días.»

Prueba a decirte:

«No me gustan los gimnasios, y por tanto no voy a ir. Simplemente saldré a dar un paseo con mi amigo Toño por las tardes, y sólo si me apetece.»

O en vez de decirte:

«Debería comer más sano.»

Prueba a decirte:

«No me gustan las verduras, por lo que no pienso comer ensaladas. Tomaré de primero gazpacho, y sólo en verano.»

O en vez de decirte:

«Debería esperar a que él me llamara.»

Puedes decirte, tomando la iniciativa:

«¿Y por qué no le puedo llamar yo?»

«Si algo quiero, prefiero ir y buscarlo a estar esperando.»

Así se consiguen muchas más cosas, y sólo si se quiere y se está convencido, se produce el cambio.

Hacer lo que tienes que hacer suele coincidir con lo que te conviene hacer, de modo que elígelo, pero no te lo impongas con los «debería», pues en el momento en que lo haces, el conflicto está asegurado.

No elijas cosas en tu vida con las que vas a entrar en conflicto, y los «debería» son una de ellas, pues el mero hecho de sentir la

Revisa tu forma de vida e intenta cambiar aquellas cosas que te gustaría cambiar, pero porque tú quieres, no porque deberías hacerlo, pues los cambios requieren esfuerzo, pero si quieres, lo deseas y estás convencido de que de verdad te convienen, es un buen comienzo.

Elegir la forma de vida que te gustaría vivir y alejarla de los «debería» es verdadera Medicina Emocional, y cuando haces las cosas porque quieres, porque lo deseas, porque te gustan y te convienen, se crean en ti Sentimientos que Sanan.

¡SE ME OLVIDA TODO!

Cuando el tiempo pase y tú me olvides, silencioso vivirás en mí; porque en la penumbra de mis pensamientos, todos los recuerdos me hablarán de ti.

GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER

«Doctora, ¡estoy fatal de memoria!»

Esta frase la escucho con frecuencia en la consulta, y no necesariamente en personas de edad avanzada, sino también en gente joven, que dice tener esa sensación. En muchas ocasiones, mis pacientes me cuentan que olvidan nombres o no recuerdan dónde han dejado cosas y se plantean si esto ha sido siempre así o son síntomas debidos al mayor estrés al que están sometidos en los tiempos actuales.

Que nos olvidemos de cosas es algo normal e incluso necesario, pues acordarnos de todo sería imposible. La memoria es una maravillosa función del cerebro que nos permite registrar, almacenar y recuperar la información, y se clasifica, según el alcance temporal, en memoria a corto plazo, que sería aquella que le permite a uno manejarse con lo que le rodea, y memoria a largo plazo, que es nuestra base de datos, donde queda almacenado lo vivido y lo aprendido. La zona cerebral que se relaciona íntimamente con la memoria y el aprendizaje es el hipocampo, que es una estructura con forma de caballito de mar que se encuentra en el centro del cerebro, pero la memoria no se sitúa únicamente ahí. Está

diseminada por todo nuestro cerebro, y esto quiere decir que no hay una zona del mismo que de una u otra forma no participe en nuestra memoria, ya que ésta es tan compleja y variada que requiere de todas ellas.

Necesitamos olvidar para quedarnos con aquella información que realmente es importante para nosotros. Esto es así en la memoria a corto plazo, porque cuando guardamos algo en la memoria a largo plazo, no se olvida ni se pierde, y lo único que ocurre, muchas veces, es que no encontramos la forma de acceder a esos recuerdos, y pasa que lo intentamos de forma consciente y no podemos, pero de pronto, en cualquier otro momento aparece ese recuerdo y nos sorprendemos de que estuviera ahí guardado, y es que la memoria a largo plazo es infinita.

De esta manera, vamos olvidando lo que no nos sirve o es más irrelevante o aquello a lo que no prestamos atención, y por eso, muchas de las veces que decimos esa frase de «¡estoy fatal de memoria!», nos estamos refiriendo a ese tipo de acciones que ejecutamos sin prestar atención, como dejar en un determinado lugar las llaves del coche.

Por el contrario, se retiene con facilidad lo que se ama, y lo que interesa y motiva, y así podemos memorizar datos muy complejos porque resultan de nuestro interés, mientras que no nos acordamos de otras cosas muy simples porque no tienen relevancia alguna para nosotros. De modo que dime lo que retienes fácilmente y te diré lo que amas, te gusta y te interesa.

La memoria se ve claramente afectada por las emociones y los sentimientos, y así, aquellas situaciones vividas con intensa carga emocional, tanto positivas como negativas, son más firmemente almacenadas y nos resultan mucho más difíciles de olvidar. También un estado emocional favorable contribuye a una buena memoria, mientras que los estados emocionales alterados nos la dificultan, e incluso en ocasiones somos capaces de inhibir recuerdos con altas cargas emocionales de carácter negativo para protegernos.

Esa incapacidad de traer al momento presente recuerdos muy dolorosos y traumáticos se produce porque se activa en nosotros un mecanismo de defensa que la mayoría de las veces habría que respetar. Y es que, si nuestra mente no quiere recuperar algo en un determinado momento, se debe a que nuestro cerebro, al igual que todo nuestro organismo, tiene un gran instinto de supervivencia, y así, de manera sabia, es capaz de esconder muy profundo aquello que entorpece o dificulta el desarrollo de nuestra vida. Y ocurre, por ejemplo, que de una relación pasada tendemos con el tiempo a recordar lo positivo y a olvidarnos de lo negativo, por lo que a veces pido a mis pacientes que apunten los hechos negativos y que los lean mientras están intentando desengancharse de una relación, porque es fácil que los olviden y sólo recuerden lo bueno, lo cual dificulta y complica el intento de salir de ella.

Pero hay que tener cuidado con lo que buscamos en los lugares más recónditos de nuestra memoria para traerlo al presente, pues si bien puede pasar que un hecho traumático y doloroso que parece olvidado esté provocando manifestaciones en nuestra manera actual de comportarnos, en otros casos sacar a la luz esos recuerdos puede provocar choques traumáticos y síntomas negativos aún más intensos, y esto hay que valorarlo y no se puede hacer a la ligera.

Es frecuente encontrar personas empeñadas en rememorar momentos dolorosos de su niñez o de su vida en general, experiencias que no recuerdan porque su memoria se ha encargado de guardarlas en el fondo de los cajones más escondidos. Y es que la mente, a veces, trata de guardar tan profundamente como sea posible aquello que no desea recordar o que no le gusta, le duele o le sienta mal. Este mecanismo de defensa de la memoria no deja de ser muy sabio, pues una vez extraído el aprendizaje de la situación vivida, no tendría sentido estar evocándola con detalles, si ello nos produce malestar y dolor.

Y esos recuerdos hay que considerarlos en su justa medida, porque hay que tener también en cuenta que son construidos por la persona en el momento presente, ya que nuestra mente ha querido

olvidarlos, y con la capacidad que tiene nuestra memoria de crear y fantasear, nunca tendremos la seguridad de que lo que estamos tratando de recordar haya pasado en realidad de esa forma. Y así, observo con mucha frecuencia, haciendo terapia de pareja o familiar, que varios miembros de una misma familia me cuentan lo ocurrido sobre un mismo suceso, y cada uno de ellos lo narra de manera muy diferente.

La memoria reconstruye y crea, y así pueden incluso aparecer falsos recuerdos o situaciones que creemos haber vivido que en realidad no son ciertas. Hay hechos que hemos transformado en nuestra mente, y esto ocurre porque nuestros deseos, anhelos y circunstancias actuales influyen sobre la interpretación que hacemos de nuestros recuerdos, e incluso puede ocurrir que otras personas creen en nosotros recuerdos de cosas que no hemos vivido, y que lleguemos a pensar que sí han sucedido.

Al margen de nuestras interpretaciones, también existen trastornos de la memoria, y los principales son las «amnesias» o pérdidas de memoria, que pueden ser parciales o totales, y las «paramnesias», que son distorsiones en la recuperación de la información; estas últimas pueden ser consideradas como enfermedad sólo si alcanzan un determinado grado de intensidad, y de forma leve pueden habernos pasado a todos, como en estos casos:

- *Me suena tu cara*. Encontramos a una persona a la que creemos conocer, pero no recordamos de qué la conocemos.
- *La conozco, pero no recuerdo su nombre*. La conoces y sabes de qué la conoces, pero no recuerdas cómo se llama.
- *Lo tengo en la punta de la lengua*. ¿A que te ha ocurrido?
- *Déjà vu*. Sensación de haber visto o vivido algo antes, cuando es la primera vez que lo estamos viendo o viviendo.
- *Jamais vu*. Cuando sabemos que hemos visto o vivido algo, pero nos resulta extraño, como si no lo hubiéramos vivido antes.

- Creo que sé algo, pero cuando voy a desarrollar esa información, no soy capaz de hacerlo.
- Pequeñas lagunas de memoria: olvidamos una parte de algo ocurrido, que por lo general son acciones irrelevantes y automáticas. Así, he llegado al trabajo, pero no recuerdo por dónde he venido, o dónde he dejado mis gafas.

Pues bien, todos estos comportamientos de la memoria son considerados como normales siempre y cuando no se repitan demasiado. Y es que nada es perfecto, y la memoria tampoco, pero es un tema que nos preocupa a todos, porque nos asusta el poder perderla, y estamos muy interesados en cómo conservarla, ya que la memoria es la capacidad cognitiva en la que notamos un mayor declive con la edad. Por eso tenemos que estimularla y ejercitarla.

Por ello, es importante que conozcamos todos aquellos factores que afectan negativamente a nuestra memoria para, en la medida de lo posible, manejarlos o evitarlos siempre que podamos. También debemos conocer todos aquellos que la cuidan y la potencian.

Uno de los factores que más la protegen es dormir adecuadamente, pues mientras dormimos no sólo descansamos y nos recuperamos física y psicológicamente, sino que se producen procesos donde se consolida y fija la memoria, y además, cuando no dormimos bien, ocurre que durante el día podemos encontrarnos aturdidos y con falta de atención, que es fundamental para la memoria. De modo que procura dormir las horas necesarias por la noche, que serán las que te hagan sentir descansado y con la sensación de haberte recuperado física y psicológicamente. Y si te lo puedes permitir, intenta también echarte una siesta de entre veinte minutos y una hora, pues este receso, además de fijar la memoria, hace que descansemos y nos relajemos, lo cual permitirá que al despertar estemos más atentos y con más capacidad para retener.

Por otro lado, una de las cosas más perjudiciales para todas nuestras capacidades cognitivas y, por supuesto, para la memoria es el estrés, pero no ese estrés bueno que te ayuda a retener más

contenidos cuando tienes un examen cerca, sino el estrés negativo y perjudicial mantenido en el tiempo, que provoca ansiedad y hace que segregues en sangre adrenalina y cortisol, que son sustancias tóxicas para nuestro cerebro, y que destruyen conexiones neuronales e impiden que se creen nuevas neuronas. De modo que cualquier actividad que te ayude a disminuir el estrés y la ansiedad en tu vida será medicina para tu memoria, y prácticas como el yoga, la meditación, los paseos relajantes u otras muchas ocupaciones que te den serenidad, armonía y paz te ayudarán a conservarla.

La depresión y las obsesiones también afectan negativamente a la memoria, produciendo disminución de la serotonina, que es necesaria para una adecuada comunicación entre las neuronas, y con ello una disminución de la atención y la concentración. También las alteraciones de la glándula tiroides, la hipertensión, fumar, algunos fármacos, infecciones, dietas con alto contenido en grasas o carencias de vitamina B12, así como el alcohol y las drogas, pueden producir alteraciones y pérdida de memoria. En resumen, todo aquello que afecte negativamente a nuestras neuronas lo hará también a nuestra memoria.

Así que vamos a intentar en lo posible manejar y paliar estos factores que la perjudican y ejercitarla todo lo que podamos. Existen multitud de ejercicios para potenciarla, porque la memoria, como muchas otras capacidades, también funciona como un músculo, por lo que puedes trabajarla y también desarrollarla. Podrías comenzar haciendo *sudokus*, crucigramas u otros ejercicios de este tipo, y además, actualmente existen aplicaciones para tu teléfono móvil con las que puedes ejercitar la mente.

Lo primero que tienes que tener presente para trabajar la memoria es la atención, pues ambas van de la mano, de modo que si quieres tener memoria, pon atención. Ya sabemos que nuestra mente tiende a lo conocido, y que hacer siempre lo mismo o cosas parecidas es lo que menos nos cuesta, porque los circuitos neuronales están ya hechos. Pero si quieres ejercitar la memoria, pon tu cerebro a trabajar y a fabricar nuevas conexiones neuronales,

de modo que empieza a hacer las cosas de diferente manera, y no elijas siempre el mismo camino para ir al trabajo o regresar de él, e intenta escribir en el móvil con diferentes dedos, o péinate con la mano contraria, pues todas estas nuevas o diferentes actividades necesitan de tu atención y, por tanto, potencian tu memoria.

Escucha música siempre que puedas, y no importa del tipo que sea, pues todas van a estimular tu cerebro. La lectura tendría que ser diaria, y cualquier otra actividad de carácter cultural va a hacer trabajar tu memoria, y si en ellas tienes que aprender cosas nuevas, mucho mejor. Ejercitar el aprendizaje es el alimento de nuestra memoria, no importa si estás aprendiendo un idioma, un baile o clases de cocina, pues estarás desarrollando tu cerebro y creando nuevas conexiones neuronales.

Tener relaciones sexuales también la potencia, ya que se segrega oxitocina, que es la llamada «molécula del amor», muy involucrada en el aprendizaje, y serotonina, que levanta nuestro ánimo, y endorfinas, que nos producen sensación de placer y euforia, siendo todas ellas sustancias que influyen positivamente en general en nuestro sistema nervioso y, por lo tanto, en nuestra memoria.

Por supuesto, hacer ejercicio también es una gran ayuda, pues el movimiento, del tipo que sea, produce esas sustancias cerebrales que ya conocemos llamadas «factores neurotróficos», que además de proteger nuestras neuronas, potencian el nacimiento de otras nuevas a partir de células madre, a la vez que crean nuevas conexiones neuronales, todo lo cual desarrolla y protege nuestra memoria.

Y no te preocupes por estar mucho tiempo en compañía de internet, pues mientras navegas, estás buscando, leyendo, interpretando o comparando, y no importan los datos que busques o si estás en redes sociales entreteniéndote un rato; estás ejercitando tu memoria, con lo que tienes una excusa perfecta para cuando te digan que pasas mucho tiempo delante de la pantalla. Lo que está ocurriendo es que nuestra memoria se va adaptando a las nuevas tecnologías, y así retenemos menos la información que podemos

buscar fácilmente en internet y memorizamos más las formas de buscarla que la propia información en sí, pues internet se ha convertido en nuestra memoria externa y todo esto lo aceptamos con absoluta naturalidad. Lo que sí es importante es que te permitas recordar y te des tiempo para ello, por lo que deja que trabaje tu memoria: no busques enseguida aquello de lo que no te acuerdes y dale la oportunidad a tu mente de poderlo encontrar, pues actualmente echamos enseguida mano del móvil o del ordenador y buscamos inmediatamente cualquier información que no recordamos.

Y observarás que aunque tendemos a quedarnos en nuestra zona de confort, que es donde más cómodos nos sentimos física y psicológicamente, porque todo es conocido y no tenemos que hacer grandes esfuerzos, quedarse ahí no es nada positivo para nuestra memoria, que se alimenta de cosas nuevas. Así que ya sabes, amplía tu zona de confort. Una vida rica en actividades e inquietudes de todo tipo es un seguro de vida para nuestra memoria.

Y no olvides una buena alimentación, incluyendo algunos alimentos que se relacionan con la salud de nuestro sistema nervioso y, por tanto, de nuestra memoria, como son los frutos secos, el pescado azul, verduras y frutas frescas, legumbres y cereales integrales.

Por último, da gran importancia a tus relaciones sociales, pues tener grupos de amigos y compartir tiempo con ellos, así como realizar actividades en grupo, te mantiene activo a ti, a tu cerebro y a tu memoria. Cualquier ocupación que te haga feliz hará que segregues serotonina y endorfinas, y con ello potenciarás tu cerebro y todas sus funciones y, por supuesto, la memoria, que es lo que nos da identidad y nos permite estar en la vida. Por ello, cuidarla es verdadera Medicina Emocional, y ejercitarla y desarrollarla hará que crezcan en ti Sentimientos que Sanan.

¡PERO QUIERES RESPIRAR YA!

Si nos centramos en nuestra respiración, no es posible continuar desarrollando películas negativas en nuestra mente.

DRA. MARISA NAVARRO

Tenemos que tomar conciencia de lo importante que es nuestra respiración, y es que cuando pensamos en las cosas verdaderamente necesarias en nuestra vida, la que tiene un mayor carácter vital es la respiración, pues podríamos pasar días sin beber o sin comer, pero muy pocos minutos sin respirar.

Con la respiración introducimos en nuestro organismo oxígeno, que es absolutamente fundamental para la vida de todas nuestras células, y es nuestro sistema circulatorio el que se encarga, desde nuestros pulmones, de repartirlo por todo nuestro cuerpo. El oxígeno, y por tanto la respiración, es imprescindible para todas y cada una de las funciones de nuestro organismo, y un cuerpo bien oxigenado es un seguro de salud, pero la respiración va mucho más allá, ya que también es esencial para nuestro bienestar mental y emocional; así, podemos mejorar en todos los sentidos cuando respiramos de forma adecuada.

El problema es que casi todos lo hacemos de una manera muy superficial y rápida, sin llenar completamente de aire nuestros pulmones, y la mayoría sólo utilizamos una tercera parte de la capacidad pulmonar cuando respiramos. Y al igual que una buena respiración es garantía de salud, una mala respiración puede acabar

afectando a todos y cada uno de los sistemas del organismo, incluyendo nuestra psique, o lo que es lo mismo, el conjunto de procesos conscientes e inconscientes propios de la mente humana y, por supuesto, incluyendo también a nuestras emociones.

La respiración es una función automática del organismo, que quiere decir que se pone en marcha sin pensar o decidir hacerlo, pero a la vez tiene un componente consciente, pues puedes modificarla y actuar sobre ella. Además, está influenciada por multitud de factores de todo tipo, y por ejemplo el ritmo y la intensidad de nuestra respiración van en consonancia con nuestro estado emocional y con lo agitada que esté nuestra mente, y por ello solemos tener una respiración rápida y entrecortada en los estados de nerviosismo y ansiedad, muy rápida en situaciones de estrés, constreñida en los estados depresivos y una respiración más profunda y calmada cuando estamos tranquilos y sosegados. Tampoco respiramos igual cuando estamos despiertos o dormidos, cuando tenemos fiebre o cuando hace mucho calor o mucho frío, y en general en aquellas situaciones en las que aumenta nuestra frecuencia cardíaca, la respiración también aumenta su frecuencia.

Me gusta estar hablándote de la respiración porque estoy segura de que mientras lees este capítulo estás poniendo tu atención en ella y estás siendo consciente de que estás respirando, y no imaginas lo maravilloso que es estar haciendo eso. Respiramos unas veinte mil veces al día, y cuando lo hacemos correctamente, estamos protegiéndonos de enfermedades, llenándonos de energía y vitalidad y equilibrando nuestras emociones y sentimientos. Y es que nuestra respiración sigue el patrón de nuestra mente, y ésta sigue el patrón de nuestra respiración; por ejemplo, cuando tenemos ansiedad respiramos de forma rápida y acelerada, pero respirar de forma rápida y acelerada aumenta nuestra ansiedad.

Una mente agitada y con angustia estará acompañada por una respiración corta y superficial, pero si en estas circunstancias eres capaz de cambiar la respiración y conscientemente empiezas a hacerla larga y profunda, tu mente se calmará y tranquilizará. Con la

respiración, tienes ante ti algo realmente milagroso, para que lo utilices todo el tiempo, que sería lo ideal, o por lo menos cuando la necesites, y el único secreto es saber hacerlo adecuadamente.

Pon tu atención en ella e intenta respirar de una manera profunda y calmada, porque, insisto, este tipo de respiración te llevará a una mente serena y tranquila, pues no hay nada que pueda darte más paz y armonía que respirar adecuadamente. Puede que al principio no te resulte sencillo hacerlo, pues es una acción inconsciente, sobre la que no ponemos la más mínima atención, pero la podemos hacer consciente, y ahí está el secreto y la dificultad, pues necesitamos tomar conciencia de ella y practicar y practicar, para que cuando nos acostumbremos lo hagamos de forma automática.

Esto no es nada fácil y requiere entrenamiento y disciplina, pero simplemente con que de vez en cuando, a lo largo del día, nos centráramos en ella y respiráramos como te voy a contar a continuación, los beneficios serían muy grandes, y eso sólo con que lo hagas cuando te acuerdes de hacerlo.

Respirar bien hace que tengamos una mayor capacidad de concentración, más serenidad y equilibrio, y nos hace más creativos, ayudando a evitar la ansiedad y el estrés. Observar cómo respira alguien te da mucha información sobre esa persona, sobre su salud, su bienestar emocional y también sobre su vida. De modo que a partir de ahora fíjate en cómo respiran las personas que te rodean, y si alguna de ellas lo hace lento y profundo, casi seguro que te va a sentar bien relacionarte con ella, y es que las neuronas espejo funcionan contagiándose de las emociones y los sentimientos de los que nos rodean, pero también de la forma de respirar. Si estás cerca de personas que respiran de forma agitada, tenderás también a hacerlo, pero si por el contrario, son personas que respiran de forma tranquila y serena, casi sin darte cuenta tenderás a respirar igual, porque la respiración tiende a acompasarse.

Y entonces, ¿en qué consiste respirar bien?

Vas a encontrar muchos manuales y técnicas que te enseñan a respirar adecuadamente, pero yo simplemente quiero darte unas directrices y unos trucos muy sencillos para que puedas empezar ahora mismo. La técnica que aquí te recomiendo es simplemente para que te procures calma y serenidad, porque si consigues tomar conciencia de tu respiración, aunque sea en pequeños espacios de tu día, verás que los beneficios de respirar así son enormes. Y es que una respiración consciente equivale a una mente en calma, y respirar profundo es determinante para nuestra calidad de vida, para nuestro estado de salud y para cómo nos encontramos anímica y emocionalmente, y además te ayuda a tomar mejores decisiones, pues lo harás más sereno.

Así que comienza como te voy a indicar, e intenta respirar por la nariz y evita hacerlo por la boca. La explicación es bien sencilla, y es que la nariz se encarga de darle al aire la temperatura y la humedad adecuadas para que entre en nuestro cuerpo y también sirve para filtrar ese aire y conseguir que esté más limpio, en la medida de lo posible. Tanto la inspiración como la espiración tienen que ser por la nariz.

Respira consciente y deliberadamente de forma profunda, intentando llenar primero el abdomen y por último el pecho. Tomas aire por la nariz y lo diriges hacia el abdomen, hacia la zona donde se sitúa el ombligo, que tiene que levantarse, y después llenarás también el pecho. Las respiraciones tienen que ser largas, completas y profundas, pero no forzadas, y hay que respirar amplio, pero suave, rítmica, fluida y placenteramente. Es la llamada respiración abdominal o diafragmática, porque consigue una buena movilización del diafragma, que es ese músculo en forma de fuelle que separa nuestros espacios torácico y abdominal, y cuyo movimiento es fundamental para una respiración óptima.

Retén el aire dentro de ti unos tres segundos y después lo expulsas despacio y siempre por la nariz, y procura que la espiración dure más que la inspiración, y vuelves a empezar. También puedes hacerlo intentando realizar menos respiraciones en un minuto.

Como te digo, no utilices la boca para respirar, salvo en aquellas ocasiones en que necesites hacerlo, como por ejemplo cuando quieras, en un momento determinado, desahogarte; en esta situación conviene que te llenes bien de aire y lo expulses de manera intensa por la boca, y con ello intentas alejar también los pensamientos y los sentimientos que en ese momento te están pesando. Son lo que llamamos «suspiros», que son muy relajantes. Encontrarás muchos ejercicios de respiración en los que se utiliza la boca, y también son beneficiosos, pero te aconsejo que utilices la nariz, que está hecha para respirar, siempre que te sea posible, aunque hay personas a quienes no les queda más remedio que respirar por la boca, y no pasa nada, pues podemos llegar a conseguir lo mismo.

La respiración también mejora nuestras relaciones, de modo que si realizas alguno de los siguientes ejercicios un par de veces a la semana con tu pareja, o con quien tú desees, os vais a sentir mucho más unidos. El primero consiste en abrazarse e intentar aunar las respiraciones de ambos, y estar así unos minutos, e igualmente puede hacerse espalda con espalda, intentando respirar a la vez durante unos minutos. Has de saber que estos ejercicios te acercan mucho física y emocionalmente a cualquier persona con la que los realices.

También te ayudarán a dormir mejor, de modo que realiza estas respiraciones abdominales antes de dormirte, con lo que te relajarás y mejorará tu descanso. Además, también es beneficiosa en tus digestiones y todas las funciones de los órganos contenidos en el abdomen, pues una buena oxigenación y el movimiento rítmico del diafragma contribuirán a su buena marcha. Igualmente, la relajación y serenidad que produce este tipo de respiración hace que se segreguen serotonina y endorfinas, que son neurotransmisores relacionados con el bienestar, la felicidad y el buen funcionamiento de todo nuestro organismo.

Unas pocas respiraciones conscientes son capaces de parar nuestras películas de pensamientos negativos y hacer que te sientas mejor al instante, pues uno de los mayores efectos potenciales de nuestra respiración es el de situarnos en el momento presente. Al concentrarnos y tomar conciencia de ella, nos situamos en el aquí y en el ahora, que es en donde tenemos que estar, y es ahí, en el presente, donde nuestro ser encuentra la paz.

Respirar bien es verdadera Medicina Emocional. Cuando me centro en la respiración, me calmo, me encuentro en paz, con serenidad y armonía, y me sitúo en el momento presente. Y cuando respiro profunda y tranquilamente, mi mente interpreta que estoy bien y comienza a crear Sentimientos que Sanan.

YO GANO, TÚ GANAS, TODOS GANAMOS

¿Qué harías con una gran tarta? ¿Comerte un pedazo y meterla en el frigorífico para comer otro más tarde, y volverla a guardar hasta que pierda su gracia, o llamar a tus amigos para comerla bien fresca todos juntos? ¡Ya habrá más tartas que podremos compartir!

ANÓNIMO

Esta expresión de «yo gano, tú ganas, todos ganamos» la escuché por primera vez cuando un empleado de un establecimiento hotelero nos estaba queriendo vender algo a mi marido y a mí. Y por supuesto que nos lo vendió, porque aquella frase nos sonó muy bien y nos hizo gracia, y eso que él se ponía en primer lugar al decir «yo gano». Ciertamente, cuando alguien se acerca para intentar vendernos algo, lo primero que piensas es que quiere ganar, indudablemente, pero que ese vendedor lo reconociera tan abiertamente nos resultó muy curioso. Sin embargo, seguidamente decía «tú ganas», y eso aún sonaba mejor, ya que nos estaba trasmitiendo el mensaje de que nosotros también íbamos a ganar en el negocio que nos estaba proponiendo. Y terminaba con aquel «todos ganamos» con el que era casi imposible no esbozar una sonrisa tan amplia como la que él nos regalaba.

Esa frase quedó como parte de nuestra jerga familiar y la usamos con frecuencia cuando intentamos negociar algo con algún otro miembro de la familia, por el atractivo que encierra.

Vivimos en un mundo en el que se nos muestra que o ganas o pierdes y no hay más, y así se nos enseña a competir y no a compartir. Y así nos va.

Competimos constantemente y por casi todo, en nuestro trabajo y en nuestras relaciones. Incluso encuentras muchas parejas que se dedican a competir, cuando no hay nada más destructivo para una relación de pareja que el que crezca la semilla de la competitividad, porque en el momento en que uno gana y el otro pierde, la relación se resiente. Y una pareja es un equipo, y aunque jueguen en diferentes posiciones, el objetivo en la relación tiene que ser común.

Yo voy a lo mío y el otro que se apañe, por no decir otra cosa. ¿A que no te suena tan extraña esta frase? ¿A que la podrías aplicar a algunos ejemplos que puedes tener a tu alrededor?

Muchas veces se intenta ganar a costa de lo que sea. Y cuando un triunfo supone el maltrato de los que están alrededor, es un éxito amargo. O yo lo veo así.

Estamos en una sociedad que compite por todo, y a los niños y jóvenes se les enseña a competir. Y para ello se les suele comparar con los demás, y en sentido negativo.

–Antonio corre más que tú. Tienes que hacerlo más rápido. Tienes que ganarle.

–Luisa saca mejores notas que tú. Te estás quedando atrás.

–Tienes que ganar esta prueba.

–Tienes que ser el más listo de la clase.

–Tienes que aprender de Carlos, que siempre lo hace todo muy bien.

De esta manera se crece con este concepto de o ganas o pierdes. El todo o nada tan nefasto en nuestra vida. Y así, los niños, si no lo consiguen, sufren y sienten que no valen, y en muchos casos abandonan lo que están haciendo y piensan que han fracasado. Cada vez que comparamos a alguien con los demás, estamos desarrollando en ellos la cultura de la competitividad, el resentimiento y la envidia.

Pero hay otro concepto de competencia, que se define como las habilidades o las capacidades que tiene una persona para destacar en algún aspecto. Estoy segura de que todos tenemos las nuestras, eso en lo que somos especialmente buenos y sobresalimos, y sólo hay que encontrarlo y potenciarlo.

Cuando competimos en este sentido, no lo hacemos para ganar al que está al lado, sino para mostrar nuestras aptitudes, y en esa manifestación, si realmente tenemos esas capacidades, sí que podemos ganar. Claro que todos no conseguiremos las mismas victorias, pero pueden ser complementarias y en cualquier caso podremos aprender de los que nos acompañan en el camino, y considerarlos y ayudarles, ¡y eso sí que es ganar!

Creemos personas competentes y no competitivas. Podemos tener éxito en el mundo laboral, social y personal siendo personas colaboradoras, que comparten y no que compiten.

Deja de competir en el sentido de disputar y compite en el sentido de mostrar tus capacidades y habilidades. Y si llegas el primero y consigues lo que quieres, el mérito es tuyo, por supuesto, pero no en ese sentido de ganar o perder, o hacer sentir mal o hundir al que no lo ha conseguido. Es casi seguro que esa persona obtendrá otras cosas más relacionadas con sus capacidades, y no por ello es un perdedor. Todos somos ganadores en algún aspecto de nuestras vidas.

Ese concepto del mundo dividido en perdedores o ganadores no nos beneficia en nada. Si un niño crece pensando que es un perdedor, es muy probable que no descubra ni potencie sus capacidades ni sus dones, que seguro que los tiene. Simplemente aceptará esa etiqueta y responderá a ella a lo largo de su vida.

Estamos en una sociedad que nos divide de esta forma, y ser ganador o perdedor únicamente lo define el tener éxito económico y social. En nuestra sociedad no se es un ganador por valer, sino que se vale sólo si se gana.

Se nos enseña que competir es ganarle al otro y hay que ganar a costa de lo que sea, y así está el mundo.

–Doctora, es que siento que no valgo, que no sirvo para nada y que todos son mejores que yo.

¡Qué pena me da cuando escucho esto en consulta! Y muchas veces en personas muy jóvenes, con toda su vida y posibilidades por delante.

La educación competitiva crea seres individualistas y desarrolla la codicia, la avaricia, la intolerancia y la envidia, e irremediablemente nos puede conducir a la depresión, a la ansiedad y a cualquier otra alteración psicológica, emocional y por supuesto física.

Imagínate que en vez de aprender a competir nos enseñaran a compartir, y a buscar aquellas competencias en las que destacamos, a desarrollarlas, a aprender de los demás, a trabajar en equipo y ayudarnos los unos a los otros, en cuyo caso ¡qué diferente sería el mundo!

Pensemos que cuando hacemos algo juntos, es por un objetivo común y mayor, cada uno dando lo mejor que tiene, pero para conseguir el bien general, y donde de una u otra forma todos ganan. Cuando uno corre junto a otro para llegar a una meta, no es para ganar al que tiene al lado, sino para demostrar que tiene unas capacidades que le destacan frente a los demás, pero no por ello los demás son perdedores. Tú, si llegas el primero a la meta, eres un ejemplo de enseñanza donde los otros se miran, para crecer y aprender en ese aspecto en el que despuntas.

No hay por qué sentir la necesidad de machacar al que se tiene al lado para destacar en aquello en lo que se es bueno.

Estamos en la vida para compartir y no para competir.

Compartir promueve la colaboración, la justicia, la tolerancia, la igualdad, la solidaridad y el altruismo, nos conduce a sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás y mejora la autoestima y las relaciones con los otros.

Antes de la llegada de internet, todos teníamos un celo enorme por guardar la información y el conocimiento. De pronto llegó esa herramienta y nos dimos cuenta de que allí estaba toda la información y el conocimiento al alcance de la mano, y date cuenta

de lo que ha supuesto eso en cuanto a evolución, pues ha sido enorme. En el momento en que en esa área hemos dejado de competir, de guardar, de esconder, y hemos compartido, el avance ha sido enorme. Recuerdo una frase que me dijo un profesor de informática y que me encantó: «Actualmente, ya no se guarda la información, sino que se regala, y eso es maravilloso». Y es que en el momento en que compartimos, nos beneficiamos todos, porque aquello que se pone en movimiento crea, crece y es vida. Cuántas guerras de todo tipo se habrían evitado si no hubiéramos competido y hubiéramos compartido.

Para crecer en la vida, para tener éxito y para que el mundo avance, hay que dejar de competir y ponernos a compartir ideas, conceptos, sabiduría, fuerzas y bienes materiales. ¿Te imaginas cómo sería el mundo si esto fuera así?

¡Tú ganarías, el otro ganaría y todos ganaríamos!

Podemos empezar por lo que tenemos más cercano, que es nuestro hogar, nuestro trabajo y nuestro ocio. Cuando decidas llevar a cabo una acción, de la cual por supuesto pienses obtener un beneficio, simplemente reflexiona sobre cómo pueden otros beneficiarse también de esa acción, y sólo con que tengas este pensamiento, la actitud de competir desaparece. Y aunque no siempre nuestras acciones benefician a los demás, en muchas ocasiones al dirigir nuestra atención al objetivo del beneficio común, se nos ocurren muchas cosas que si nos centramos en competir nos pasarían desapercibidas, pues estaríamos sólo centrados en lo que nosotros podemos obtener.

Porque compartir sale del corazón, mientras que competir moviliza partes de nuestro ego que nos llevan a creer que no hay suficiente para todos, y por eso se nos enseña a competir por el dinero, el poder o la razón, con esa idea de escasez, y de que o ganas o pierdes. Y la competencia sólo nos lleva al sufrimiento y no importa lo que consigamos, pues mañana tendremos que seguir

compitiendo para conseguir nuevas cosas, y es que el competir no tiene fin. Además lleva a la desigualdad, a la injusticia, al enfrentamiento, a la carencia y a esa idea de que no hay para todos.

Mientras que el compartir nos conduce a sentirnos más felices, a colaborar, a empatizar, a apoyarnos, a ayudar, a la generosidad, a la cooperación, al altruismo, y nos suena a abundancia, a que hay para todos y a que sólo tenemos que repartir.

No podemos seguir yendo cada uno por un lado, sino que tenemos que pensar que nos une algo común. Que nos necesitamos los unos a los otros, y cuando compartimos estamos creando nuestro propio bien, además del bien general. Aunque nos sea difícil de comprender en una sociedad que nos vende cada día que tenemos que competir por todo, te digo que es mucho mejor compartir, incluso cuando lo que deseamos es nuestro bienestar.

Pensemos en los demás no como nuestro enemigo o nuestra víctima, sino como nuestro compañero y amigo, y es que si deseo y fomento el bien para los otros, lo estoy deseando y fomentando también para mí. Si esta idea cala en cada uno de nosotros y empezamos a ponerla en práctica con los que tenemos alrededor, se generarán pequeños movimientos que podrán cambiar la dirección de esta competitiva sociedad.

Somos humanos y los seres humanos no compiten como las bestias, pues los seres humanos, si bien somos capaces de quitarle la comida al otro, también somos capaces de compartirla.

No permitamos que este modelo de sociedad competitiva nos siga haciendo involucionar, pues compartir es de seres evolucionados y es uno de los aspectos que más nos diferencia de los animales.

Es curioso cómo cuando los niños son muy pequeños, los queremos educar en el amor, porque casi todos consideramos que es lo mejor para ellos, y en el respeto, en compartir y en la colaboración. Y cuando se convierten en jóvenes, se les deriva hacia la competitividad, la lucha, la dominación, el poder e incluso la agresividad. No les trasmitimos la idea de «haz las cosas lo mejor que puedas», sino que se les trasmite la de «haz las cosas mejor

que el otro», y de esta forma es imposible no ver al de al lado como un rival y como alguien que te va a quitar algo. Y así seguimos a lo largo de nuestra vida adulta, y con toda la infelicidad que esto nos puede acarrear.

Por ello pregúntate cada día: ¿qué me gustaría compartir hoy con los demás?

Estamos en la era de compartir, como podemos ver en las redes sociales. ¿Por qué no compartimos con los que nos rodean todo lo bueno que tenemos? Nuestras sonrisas, nuestras palabras más amables, aquello que pueda guiarnos a todos para sacar ese trabajo adelante, la información que ayude a otros y todo lo que se te ocurra.

Se está materializando una inteligencia colectiva en la que todos podemos participar. Con las enormes posibilidades, capacidades y herramientas con las que hoy contamos, tenemos que crear un enorme beneficio para todos. Esta inteligencia colectiva está cada vez más lejos de la inteligencia individual, por las limitaciones y por los menores recursos con los que cuenta ésta.

Y es que juntos pensamos mejor, juntos sentimos mejor y juntos hacemos mejor.

Compartir y no competir es auténtica Medicina Emocional. Cuando compartes y no compites estás creando verdaderos Sentimientos que Sanan.

EL EFECTO TARTA

A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea.

THOMAS SZASZ

En el anterior capítulo te hablaba de la maravilla de compartir, pero antes de hacerlo, apúntate al efecto tarta. Suelo hacer muchos dibujos para mis pacientes en consulta. Creo que con ellos las ideas que quiero trasmitirles se entienden mejor y se recuerdan con más facilidad. Ya sabes, eso de que una imagen vale más que mil palabras.

Uno de los dibujos que más hago en consulta es el de una tarta, y ya después de tantas que llevo haciendo, me salen bastante bien, y seguro que mejor que si las tartas las hiciera en el horno. La dibujo y se la muestro a mi paciente diciéndole que quiero que a partir de ahora se coma el primer trozo de tarta, y después, si quiere, reparta, pero que el primer trozo tiene que ser para él. Se quedan muy sorprendidos, y a partir de ahí, les explico en qué consiste el «efecto tarta».

Y no es cuestión de saltarnos las reglas de la buena educación, sino simplemente una metáfora, con la que te quiero decir que aquello que tú no te des, no te lo va a dar nadie. Y aunque te lo den

otros, si tú no te lo has dado antes, o no te va a llegar o no lo vas a poder sentir en su plenitud. En definitiva, que si tú no te quieres, el amor de los demás o no te llega o lo hace con dificultades.

Por otro lado, no podemos dar aquello que no tenemos, por lo que no podremos dar alegría si no la tenemos, no podremos dar felicidad si no la tenemos, y, en definitiva, no podremos dar nada que no tengamos nosotros antes, como es lógico.

Por eso es tan importante cuidarnos y proporcionarnos todo aquello que necesitemos, y siempre que podamos, todo aquello que queramos, que nos guste, que nos apetezca y que nos siente bien. Pues necesitar, necesitamos pocas cosas, como alimentarnos, descansar y abrigarnos si hace frío, pero la lista de lo que queremos es bastante más larga. Y ¡qué poco nos fijamos en ella!

Muchos de nosotros nos ocupamos y nos preocupamos por todos: familiares, amigos, compañeros... y por cómo se sienten, qué necesitan, qué quieren o qué se les antoja, pero, sin embargo, nos prestamos a nosotros mismos muy poca atención, y no creas que no lo sufrimos. Para dejar de hacerlo podríamos plantearnos estas preguntas, que tendrían que estar siempre presentes en nuestra vida:

¿Qué es lo que yo quiero?

¿Qué es lo que a mí me gusta?

¿Qué es lo que a mí me sienta bien?

¿Qué es bueno para mi vida, mi salud y mi bienestar en todos los sentidos?

¿Qué necesito? (Aunque necesitamos muy pocas cosas, es una forma de hablar que todos utilizamos y que entendemos perfectamente, y con esta pregunta vamos más allá de lo básico.)

Éstas y otras similares son preguntas sencillas, pero básicas, para no olvidarnos de que nosotros somos la persona más importante en nuestra vida.

Recuerdo a Carlota, una paciente que nunca se comía ningún trozo de tarta y que repartía todos los trozos entre familiares, amigos, conocidos o compañeros de trabajo, de modo que nunca

quedaba nada para ella. Como consecuencia, se encontraba frustrada, con ansiedad y repitiéndose una pregunta constante y totalmente equivocada, que era: ¿por qué los demás no le correspondían, con todo lo que ella daba?

Las respuestas que obtenía en su diálogo interior aún empeoraban más la situación: «Será que no te lo mereces, o que lo que das no es suficiente y tienes que dar más».

Y lo intentaba, pero las cosas no cambiaban y ella aún se sentía más hundida. Carlota no era consciente de que estaba orientándose en la dirección equivocada, y que a quien tenía que dar más era a ella misma. No se daba cuenta de que no se ocupaba de lo que necesitaba, ni de lo que quería, ni de lo que le gustaba. Una de las frases que siempre repetía cuando cualquier otro le proponía algo era «me da igual», pero esta frase había que eliminarla de su vida, porque en realidad no le daba igual. Sólo quería agradar, y que la apreciaran y la quisieran, por lo que ella siempre se aguantaba con lo que el otro decidía. Pero no te equivoques, pues a nadie «le da igual», y aunque al final aceptes la propuesta del otro, tendrías que decir lo que quieres, y lo que te gusta, o lo que te apetece, porque nunca te da igual.

Les digo a mis pacientes que se repitan la frase «merezco ser feliz», y algunos no pueden hacerlo y se les saltan las lágrimas al intentar decirla.

Y es que todos tenemos que cuidarnos y proveernos de lo que necesitamos, y algo muy importante, tener tiempo para hacerlo. Si cada vez que llega la noche te das cuenta de que has dedicado todo el día a los demás o a otras cosas, y no has tenido tiempo para ti, es que algo está fallando, de modo que reflexiona y haz los cambios necesarios para que te puedas comer tu trozo de tarta, y si es el primero, mucho mejor. Porque si este abandono de ti mismo se mantiene en el tiempo, puedes desarrollar un trastorno de ansiedad, depresión e incluso enfermedades físicas.

No te sientas egoísta, y si quieres hablamos de un «egoísmo sano», porque nos han inculcado que el egoísmo es malo, y es algo negativo, y que estar siempre dándose a los demás y tener actitudes sumisas es de personas buenas. Por el contrario, si piensas en ti antes que en los demás eres egoísta y hasta malo. ¡Y así nos va!

Y es que primero tenemos que querernos a nosotros y después a los demás, y primero tenemos que darnos a nosotros y después a los otros, y el primer trozo de tarta tiene que ser para ti, y después reparte, y no te sientas culpable por ello. Esto es practicar el «egoísmo sano». Quiere a los demás como a ti mismo. ¿Te suena? Como ves, no hay un olvido de ti mismo.

Y quiero hacer hincapié en lo de sentirse culpable, porque es frecuente que nos sintamos mal si pensamos en nosotros antes que en los demás, o si no nos entregamos a los otros, o si nuestras necesidades entran en conflicto con las de los demás.

Teresa era una mujer inteligente y culta, casada y con tres hijas, que trabajaba de profesora, y era enormemente perfeccionista con todo. Llegó a consulta por alteraciones digestivas y trastornos del sueño, ya que después de visitar a muchos especialistas, todos le habían dicho que tenía ansiedad. Cuando le pregunté cuánto tiempo al día tenía para ella, me miró con sorpresa.

–¿Para mí, doctora? No tengo tiempo, si ni siquiera llego a todo lo que tengo que hacer –me respondió.

Lo cierto era que Teresa estaba absolutamente entregada a su familia y a su trabajo, desde preparar cada día cenas estupendas al capricho de todos hasta no permitirse que nada de lo que les pudiera apetecer faltara en su nevera. Siempre estaba para todo y para todos, por lo que era imposible que le quedara ningún tiempo para ella.

Cuando le propuse hacer algunas actividades que le apetecían, y para las que se suponía que no tenía tiempo, me dijo que imposible, que ya le gustaría. Poco podíamos hacer si Teresa no dirigía la mirada hacia ella, si no se daba aquello que necesitaba, y si no hacía lo que le gustaba y buscaba el tiempo para hacerlo.

Accedió con reticencias y empezamos por cosas muy sencillas. Como todos en casa eran mayores, permitió que cada uno se hiciera su cena, y así ella tendría un poco de tiempo para leer, que era una actividad que le encantaba, y además sólo iría a la compra un día a la semana, y si faltaba algo en casa, se comería otra cosa, que no pasaba nada.

Y es que nos creamos obligaciones y necesidades que elevamos a la categoría de trascendentes, y que nos roban el tiempo. Pero si reflexionáramos sobre ellas nos daríamos cuenta de que no son tan importantes ni tan necesarias. El día tiene veinticuatro horas y tenemos que plantearnos qué hacer con ellas, y parece de justicia que dejes algunas para ti, y no estoy contando las que estás durmiendo.

Teresa empezó con estas pequeñas acciones que le permitían arañar un poco de tiempo para ella, pero lo que más nos costó fue superar su sentimiento de culpabilidad. Sobre todo cuando los demás protestaban por no tener aquello a lo que estaban acostumbrados.

Hay cosas que parecen muy simples, pero que cuesta soltarlas, y Teresa consiguió solucionar su problema porque era una mujer disciplinada, y entendió que ésa era la única manera de encontrarse mejor, de hacer buenas digestiones y de dormir adecuadamente.

Algo que la ayudó mucho fue pensar que educamos con el ejemplo, y ella no quería trasmitir a sus hijas que ésta era la forma en que había que vivir, sino al contrario, quería que aprendieran a cuidar de sí mismas y cubrir lo que necesitaban para estar bien. Aunque la motivación de Teresa se seguía apoyando en las necesidades de los demás, nos sirvió para que comenzara a cuidar también de ella. Fue muy importante pensar que las personas a las que más quería necesitaban que ella estuviera bien.

Cuidarse y atender a nuestras necesidades son los pilares en los que se asienta una buena autoestima, pues las personas que se cuidan, y que priorizan lo que les sienta bien suelen ser mucho más felices. Y a todos nos gusta estar cerca de las personas que están

bien y se encuentran alegres y contentas, y compartir con ellas, pues suelen ser personas medicina, que nos contagian su alegría, su vitalidad y su entusiasmo.

Así que mira cómo te sientes, y si en esa entrega y dedicación a los demás eres feliz, y si estás contento y lleno de energía, estupendo, porque por supuesto que hay personas que encuentran en ello su sentido de la vida, y esto es maravilloso. Pero si no perteneces a este grupo, si te sientes vacío o triste, piensas que no tienes tiempo para ti, sientes que te gustaría hacer otras cosas, pero la dedicación a los demás te lo impide, si estás frustrado o con ansiedad y ves cada día como una prueba ardua a pasar, algo tienes que cambiar.

Tomás se presentó en consulta aconsejado por su esposa, pues tenía con frecuencia ataques de ira y estaba muy irritable. Casados y con una niña de corta edad, se pasaban todo el día trabajando, y cuando terminaban la jornada, se marchaban rápidamente a casa, para continuar con las tareas del hogar y, cuidar de su hija. Ambos tenían empleos muy estresantes y, por ello, después del trabajo les gustaba realizar actividades que les ayudaran a relajarse. En el caso de Tomás, lo que mejor le sentaba era irse una hora a correr, pero desde que habían tenido al bebé, había dejado de hacerlo, y además se sentía culpable si iba. De modo que había renunciado a ello, pero lo cierto era que cada día estaba más nervioso y las discusiones con su pareja eran más frecuentes, y el ambiente en casa peor.

–Tomás, tienes que recuperar ese espacio para ti. Es importantísimo, y además, por prescripción facultativa –le aconsejé.

A partir de que Tomás y su mujer decidieron organizarse para tratar de recuperar esos momentos tan importantes que dedicarse a ellos mismos, las cosas cambiaron. Y no sólo disminuyeron las crisis de ira y la ansiedad, sino que ya no se encontraban resentidos el uno con el otro, sino todo lo contrario, pues estaban agradecidos, porque entendían que ambos tenían que hacer un sobresfuerzo para que el otro pudiera contar con ese tiempo propio.

Ni imaginamos la ganancia que obtenemos cuando permitimos y animamos a alguien a que se coma su trozo de tarta, pues después reparten y nos dan a nosotros un trozo estupendo.

Ocurre la mayor parte de las veces que somos nosotros los que elaboramos esta trampa de repartir la tarta y quedarnos sin nuestra porción, y lo hacemos inconscientemente, pero una vez que estamos dentro no es fácil salir.

Estructuramos una serie de comportamientos de vida y de relación con los otros donde lo que prima es la entrega a los demás, al trabajo, al servicio en la forma que sea, y siempre hacia el exterior, y esto está muy bien si no nos olvidamos de nosotros mismos. A través de esta forma de actuar nos vemos útiles y sentimos que amamos a los demás, o queremos sentirnos amados y reconocidos. Aunque en muchas ocasiones no recibamos amor ni reconocimiento por ello, porque lo que suele ocurrir es que todos piensan que somos felices con lo que hacemos, con lo cual acaban considerando inconscientemente que ya estamos suficientemente «pagados».

–A mi mujer le complace que todo esté perfecto en su trabajo.

–A mi madre le gusta prepararnos todos los días la cena.

–A Javier le encanta quedarse el último en la oficina.

O mil ejemplos más. Y sí, es posible que obtengan un beneficio con esta entrega, porque siempre hacemos las cosas porque creemos obtener una contraprestación, aunque no seamos conscientes de ello. Pero no están pagados, sino que más bien el precio que pagan ellos es muy alto, pues estas personas dan y dan sin parar, y aunque reciban a cambio, nunca es suficiente, porque ellas mismas se han abandonado. Y es como un pozo sin fondo y ese pozo sólo lo pueden volver a llenar ellos mismos, pues nadie desde fuera puede hacerlo.

Pero además sienten que se encuentran en un callejón sin salida, porque tienen a todos acostumbrados a verlos seguir unos determinados comportamientos: dar y dar constantemente, sin exigir y sin poner límites, aunque consciente o inconscientemente

estén siempre esperando. Y cuando intentan cambiar, y cuando ven que ya no pueden más, y que han tocado fondo, y deciden intentar que las cosas sean de otra manera, encuentran la resistencia de todos los que les rodean. Y se sienten muy culpables al no querer tener ya esa entrega total a los demás, porque esto que han estado haciendo hasta ahora han decidido dejar de hacerlo, y es muy posible que los otros les reprochen y echen en cara el cambio de actitud, y pueden incluso sufrir chantajes emocionales. De modo que en estos casos, para comerse el primer trozo de tarta tienen que ser muy fuertes.

Cuesta menos cambiar de entorno que de rol. Y es increíble cuando tienes a alguien acostumbrado a que te comportes de una determinada manera e intentas cambiarla: la resistencia que se produce por parte del otro es tan grande que es muy frecuente que se rompan las relaciones, porque los demás no están dispuestos a aceptar tu cambio.

Y así, con mucha frecuencia te enfrentas no sólo a un cambio en tu forma de actuar, respecto a los otros y a ti mismo, con el cual has decidido empezar a cuidarte, darte lo que necesitas y lo que quieres, sino también a un cambio de ambientes, de entornos y de personas o grupos con los que te relacionas. Esto puede ser muy duro, pues cualquier cambio cuesta un gran esfuerzo. Y en este caso, además, es un cambio en el que casi nunca vas a tener el apoyo de los demás, salvo de aquellas personas que te conozcan muy bien y sepan y comprendan lo que te está ocurriendo.

Pero ten en cuenta algo, y es que los que se queden y acepten ese cambio en ti, y los que no sólo lo acepten, sino que lo aprecien, son las personas que merece la pena que se queden en tu vida. Y si tienes que buscar y empezar nuevas relaciones, piensa que tú vas a estar mucho mejor, porque has decidido cuidar de ti. Por ello, las relaciones que crees a partir de ese momento van a ser siempre mucho mejores, sanas y enriquecedoras, y de esto no tiene que caberte la más mínima duda.

Sé que hacer este cambio cuesta mucho, pero si continúas en esa línea de frustración y abandono, tienes muchas posibilidades de que se vea afectada tu salud.

Continuar ahí puede hacer de ti una persona amargada, triste y con mucha rabia, y el rencor y el resentimiento pueden convertirse en compañeros habituales en tu vida. No lo permitas.

Recuerda siempre que si tú no eres feliz, no puedes hacer feliz a nadie.

Si tú no te quieres, no te va a llegar el amor de los demás.

Si tú no te respetas, difícilmente vas a ser respetado por los otros.

Y la lista podría seguir.

Y no es que no pienses en los demás, ya que por supuesto que lo harás, pero piensa primero en ti, en tus necesidades, en lo que quieres, en lo que te gusta y hasta en lo que te apetece. Escúchate siempre, pues en esa voz interior está el secreto de tu felicidad.

«¿Me he comido hoy mi trozo de tarta?» Pregúntatelo cuando te encuentres mal.

Repite cada mañana: «¡Que no olvide hoy comerme mi trozo de tarta!».

No te vayas a dormir sin haberte comido tu trozo de tarta.

Reparte todo lo que quieras, pero recuerda siempre comerte tu trozo de tarta.

Anima a quienes tienes cerca para que, primero de todo, se coman su trozo de tarta, y enseña a los niños a comerse el primer trozo de tarta. Te aseguro que estarán aprendiendo a cuidar de ellos y a ser más felices.

Y recuerda que según te trates te van a tratar los demás, y según te consideres, te van a considerar los otros. Pues tú eres un espejo donde se refleja cómo tú te ves, y así también te van a ver los demás, pero el primero tienes que comértelo tú.

Me dijo un día una paciente en consulta algo que me impactó:

–Doctora, ¿a mí cuándo me toca?

Y le respondí:

–Te toca ya, Marta, porque a partir de ahora te vas a comer el primer trozo de tarta, y después puedes repartir todo lo que tú quieras, pero el primero tienes que comértelo tú.

Y a ti, si eres de los que no se lo come, también te toca ya.

Date cuenta de que a lo largo de todo este capítulo, nunca he dicho que no repartas, y por supuesto que sí, si es lo que quieres y te hace feliz, pero el propio abandono no le sienta bien a nadie.

Comerse el primer trozo de tarta y después repartir es absolutamente compatible con la solidaridad y con cuidar del prójimo, porque ¿cómo podrías hacerlo si tú no estás bien?

Cómete cada día tu trozo de tarta, pues eso es verdadera Medicina Emocional, y si te lo comes, crearás en ti Sentimientos que Sanan.

¿TE LO PUEDES PERMITIR?

De pequeño quise tener un perro, pero mis padres eran pobres y sólo pudieron comprarme una hormiga.

WOODY ALLEN

Recuerdo que mi madre siempre me decía una frase que yo he utilizado muchas veces, y es que «el bolsillo le dice a cada uno lo que puede hacer», refiriéndose a que según tienes, gastas, y que uno hace y llega con su dinero hasta donde se puede permitir.

Éste es un concepto que amplío y trabajo mucho con mis pacientes, y es que hacemos algo porque queremos hacerlo, porque nos es posible y porque nos lo podemos permitir. Y por otro lado hay otras cosas que no llevamos a cabo porque ni las queremos, ni nos convienen ni nos las podemos permitir. Verás qué bien te sienta este concepto, aunque inicialmente puede chocarnos.

Pero es curioso que casi todo lo que hay publicado sobre este tema te habla de lo que no te puedes permitir, y muy poco de lo que te puedes permitir. Y si lo primero es importante, no lo es menos lo segundo. Hay muchas personas que se sienten muy influenciadas por la opinión de los demás, por presiones sociales, familiares, laborales o de cualquier tipo. Todo esto les impide hacer lo que verdaderamente quieren aunque se lo puedan permitir. En muchas ocasiones tenemos la sensación de que nuestras elecciones o acciones vienen impuestas, o estamos haciendo determinadas cosas porque se supone que es lo que tendríamos o deberíamos hacer.

Recuerdo a Yolanda, una mujer joven y muy preparada, a la que le había surgido un estupendo trabajo una vez que terminó su carrera. Yolanda lo había aceptado por presión familiar y social, pero el trabajo no la satisfacía en absoluto.

–Pero, doctora, es tan bueno, y con el paro que hay, ¿cómo voy a rechazarlo?, ¿qué van a pensar de mí? –me comentaba.

Ante lo que yo simplemente le pregunté:

–¿A ti qué te gustaría hacer?

–Dejar el trabajo, doctora, seguir preparándome y buscar otro con el que me encuentre realizada, pero me siento muy mal cada vez que me lo planteo. Y cuando me pregunten, ¿qué voy a decir? –me contestó.

Le dije:

–Yolanda, tú quieres dejar ese trabajo. Y mi pregunta es: ¿te lo puedes permitir?

–Sí, doctora, me lo puedo permitir –afirmó.

Y ésa era la respuesta a su conflicto.

Cuando quieras hacer algo, pero estés con dudas, pregúntate si te lo puedes permitir, y si la respuesta es afirmativa, plantéate seriamente hacerlo.

Antes de preguntarte si te lo puedes permitir, te habrás preguntado si «te conviene o no te conviene». Cuando eliges lo que te conviene, no te equivocas, porque aunque las cosas no salgan como tú querrías, seguro que en la parte que te corresponde, te quedarás satisfecho de la elección, al haber escogido lo que te convenía y al aceptar que todo no depende de ti.

En primer lugar, debes haber tenido presente el «hacer lo que tienes que hacer». Que es algo que te sienta muy bien, y que casi siempre está en consonancia con lo que te conviene, pero fundamentalmente con los compromisos que has elegido en la vida, que has elegido tú, no esos que hayan elegido otros por ti o que resulten de presiones de algún tipo.

Pero además está ese otro apartado, que no podemos olvidar, que es «lo que yo quiero, lo que me gustaría y lo que me apetece». Aquí tengo que introducir una pizca o más de rebeldía para elegir lo que verdaderamente quiero hacer, lo que me llena y me hace feliz, siempre que me lo pueda permitir.

Esa rebeldía puede ser social, familiar, laboral e incluso personal ante prejuicios de todo tipo, que a veces tendremos que obviar, porque en realidad nos lo podemos permitir. No es que vayas a dar esa respuesta cuando te pregunten por qué haces esto o te comportas de determinada manera, pues sonaría un poco fuerte, pero sí lo puedes pensar y hasta decírtelo interiormente.

Hago esto en mi vida porque me lo puedo permitir.

¡Y fuera los complejos!

Y en ese «me lo puedo permitir» viene implícito el disfrutar de lo que tengo y de las cosas a las que puedo acceder. ¿Cuántas personas conoces que podrían permitirse hacer muchas más cosas de las que hacen, y no las llevan a cabo por miedos, por el «qué dirán» o porque se supone que tienen que hacer las cosas o comportarse de una determinada manera?

El «me lo puedo permitir» es de lo más liberador que puedas imaginar.

Gabriel trabajaba todo el día. Llegó a consulta agotado y no sabía qué hacer con su vida, era consciente de que no quería pasarse todo el día trabajando, pero paradójicamente hasta se llevaba trabajo a casa. Quería reducir su jornada, pero había que resolver mil problemas, y como además la empresa era suya, entendía que no podía hacer otra cosa, y estaba realmente amargado.

Le propuse:

–Gabriel, ¿por qué no dejas de trabajar por la tarde y te dedicas a hacer deporte y estás más tiempo con tus hijos, y lees y haces todas esas cosas que tanto te gustan y que me comentas que no puedes porque no tienes tiempo? La vida no es sólo trabajar.

–¡Ya me gustaría, doctora! –me decía.

–Vas a ganar menos, sí, pero ¿te lo puedes permitir? –le pregunté.

Sí, podía permitírselo, y responder a esa pregunta hizo que Gabriel empezara a ver las cosas de otra manera.

Pero ¿por qué no lo iba a hacer si se lo podía permitir?

A todos nos gusta hacer lo que de verdad queremos hacer.

En realidad, lo que queremos hacer guía nuestras vidas de una u otra manera, y aunque no siempre es posible, cuando lo hacemos es tremendamente gratificante, terapéutico y aumenta enormemente nuestra autoestima.

Por lo que empieza preguntándote si te conviene o no te conviene hacer algo.

Continúa haciendo lo que tienes que hacer, según los compromisos que hayas adquirido y con responsabilidad, porque tú los has elegido. Pero no te olvides de dejar una parcela para lo que te puedas permitir, y para esas cosas que tanto te gustaría llevar a cabo. Y, por supuesto, la pregunta «¿me lo puedo permitir?» debe estar presente en las decisiones que tomes en tu vida, y si te lo puedes permitir, ¿por qué no vas a hacerlo?

Dinero podemos tener más o menos, y así gastaremos más o menos. Pero tiempo sólo tenemos veinticuatro horas al día, de las cuales siete u ocho las pasamos durmiendo. Lo que tengo que hacer y lo que me conviene, que suele ser muy similar, no pueden ocupar todas las horas de mi día. Tiene que haber momentos para eso que te puedes permitir, que tiene mucho que ver con un tiempo para ti, para lo que te apetezca y para lo que más te guste, así como para evadirte y para no hacer nada, si es eso lo que quieres hacer.

Mira a ver si lo que te gustaría te lo puedes permitir, y si la respuesta es afirmativa, tienes que intentar «pasar» de lo que quieran, piensen o digan otros.

Tu tiempo es tuyo y la pertenencia más valiosa que tienes. Tú decides en qué lo inviertes.

Y aquí, en la Tierra, que se sepa sólo vamos a vivir una vez, y no parece muy gratificante mirar atrás y tener la sensación de haber dejado de hacer algo que quieres hacer, pudiéndotelo haber permitido, por el qué dirán, pensarán o porque era lo que esperaban que hicieras.

Daniel llegó a consulta con mucha ansiedad, no dormía bien y sus digestiones eran lentas y pesadas.

–Hasta un vaso de agua me sienta mal, doctora –decía compungido.

Daniel pertenecía a una familia muy humilde y sus hermanos tenían trabajos con remuneraciones bajas, al igual que su padre. Y eran una de esas familias que yo llamo «piñas», con lo positivo y negativo que esto puede representar. Así, Daniel, inteligente y trabajador, había progresado en una importante empresa y ahora ocupaba un puesto directivo muy bien remunerado, que le «permitía» una vida holgada, tranquila y con determinados lujos, según decía él. Pero se sentía muy mal frente al resto de la familia, porque ellos no podían tener un nivel de vida como el suyo. Y aunque a veces organizaba invitaciones a sus padres y hermanos en algún buen restaurante o cosas similares, notaba que los demás no se sentían cómodos, o eso le parecía. Pero el que más incómodo se sentía era él mismo. Con lo cual últimamente ocultaba al resto de la familia cualquier acción que considerase que podía ser un lujo, o que su familia no pudiera permitirse. Esta ocultación hacía que se sintiera como que no formaba parte de algo que tanto quería como era su familia. Daniel estaba dejando de hacer cosas que se podía permitir por una supuesta presión familiar. Casos como éstos ocurren con más frecuencia de la que te puedas imaginar.

A Daniel le costó mucho permitirse esas cosas que él consideraba que se salían de su línea familiar, pero poco a poco fue haciéndolo y comunicándoselo a su familia, observando que entre ellos había algunos que lo aplaudían y otros que lo reprobaban, pero como yo le decía:

–Daniel, no podemos gustar ni ser aprobados por todos, ni siquiera por los miembros de nuestra familia.

Paulatinamente Daniel comenzó a mejorar en sus problemas de ansiedad. Y es que no hay nada que nos relaje más que la aceptación.

Acepta que si haces lo que te puedes permitir, siempre tendrás adeptos y opositores, como cuando haces lo que te conviene e incluso lo que tienes que hacer. Esta regla siempre se cumple.

Toma conciencia de las cosas que te puedes permitir y que no haces por diferentes prejuicios instalados en ti, en forma de creencias y presiones de todo tipo: sociales, educacionales, religiosas o políticas.

Un prejuicio es una concepción que adoptamos sobre algo, que se basa en ideas que no se fundamentan ni se examinan, sino que simplemente las adoptamos de un modo irreflexivo, porque suponemos que es lo que deberíamos pensar, sentir y hacer. Y los prejuicios se insertan con tal fuerza en nuestra mente que incluso siguen estando ahí aunque nuestras experiencias los desmientan. Cuando tenemos un prejuicio, estamos directamente rechazando algo y oponiéndonos a ello.

Así, por ejemplo, el prejuicio de que levantarse tarde es de vagos y holgazanes puede hacer que no te permitas hacerlo, incluso deseándolo y pudiéndotelo permitir, ni siquiera en los días de vacaciones.

–El descanso es fundamental y necesario, Antonio. Darse esos pequeños placeres de vez en cuando reporta enormes dosis de felicidad a nuestra vida.

O el tener una conciencia social muy marcada, por la que por ejemplo te obligues a no coger un taxi aunque te lo puedas permitir, porque te sientes mal pensando que puedes ir andando o en otros medios de transporte más económicos.

–María, todos damos un servicio con nuestro trabajo, de modo que puedes permitirte utilizar cualquier transporte.

O no duermes la siesta, pudiéndolo hacer y deseándolo, porque en tu casa nunca se ha dormido y se pensaba que era perder el tiempo.

–¡Pedro, hay que ver lo bien que sienta perder el tiempo de vez en cuando! ¿Sabías que dormir la siesta tiene enormes beneficios para la salud?

O no tomas dulces, cuando te apetecen y te lo puedes permitir, porque en tu familia estaban proscritos.

–Pero ahora tú eliges y decides, Rosana. ¿Los vas a tener también proscritos en tu casa?

O rechazas relacionarte con determinados grupos de personas porque piensas de forma negativa y generalizada sobre ellos y no te permites conocerlos, aunque te gustaría.

–Diana, estás deseando apuntarte al voluntariado, ¡y creo que te va a abrir la mente y te va a sentar genial!

O no te compras determinadas cosas, aunque te las puedes permitir, porque hay que ahorrar por si acaso, ya que en tu casa eran de ese pensamiento.

–Paquita, ¿sabes lo bien que te puede sentar gratificarte o darte un premio de vez en cuando? Y si es más a menudo, ¡mejor aún!

O no viajas pudiéndotelo permitir porque a tu marido no le gusta viajar.

–Lucía, ¿por qué no viajas con amigas o incluso sola con algún viaje de grupo? Tienes multitud de opciones.

O no vas a clases de baile por las tardes, pudiéndotelo permitir, porque se supone que tienes que estar en casa por si los niños necesitan algo.

–Pero, Carmen, ¡que tus hijos ya tienen más de quince años!

Pregúntate:

–¿Y por qué no me lo voy a permitir?

Tienes derecho a disfrutar de la vida e intentar ser lo más feliz posible, y hacer todas aquellas cosas que desees y te puedas permitir.

Y para terminar te voy a recomendar que te concedas alguna vez aburrirte, sí, aburrirte, y no hacer nada, porque también lo necesitamos de vez en cuando. Nos pasamos el día haciendo cosas y cosas, pero también nos conviene pararnos, aunque sea durante un rato. Porque así conseguirás más paz y serenidad en tu vida, de modo que, si te lo puedes permitir, ten ratos de aburrimiento.

Permitirse es verdadera Medicina Emocional. Cuando saltas tus barreras y te permites aquello que deseas, estás creando Sentimientos que Sanan.

NO TODO EL MUNDO ES BUENO

Cuanto mejor es uno, tanto más difícilmente llega a sospechar de la maldad de los otros.

CICERÓN

Me llama la atención, y es muy frecuente, que a muchos de mis pacientes les sorprenda encontrarse en sus vidas con personas «malas», y considero como tales a aquellas que realizan maldades gratuitamente, que hacen daño por diversión y que nunca piensan en las consecuencias de sus actos. Esas que cuando quieren algo, lo consiguen al precio que sea, e incluso realizando acciones malvadas.

A veces nos encontramos con seres de este tipo en nuestra andadura por la vida, aunque la gente es buena en su mayoría. Pero cuando nos cruzamos con un ser perteneciente a esta tribu, es decir, a «la de los malos», no se nos olvida en la vida. Y es que a las personas que somos mayormente buenas nos cuesta mucho comprender que existan seres así, pero como las meigas, «haberlas, haylas».

Por este motivo es muy útil que aprendamos a identificarlas, porque muchas veces estos «lobos» vienen cubiertos con pieles de cordero y nos cuesta descubrirlos. Pero siempre hay una serie de señales que nos pueden poner en alerta, y las señales son esos comportamientos, esas frases, esos gestos que tú crees que nunca harías. También ocurre que hay otros individuos que, sin ser

«malos», simplemente tienen valores morales muy distantes de los nuestros, y en este caso lo mejor es relacionarse con ellos a cierta distancia. Pero si es un lobo, mejor poner pies en polvorosa.

Considerar a una persona como mala depende mucho de la cultura y del grupo social en que se encuentre, pues hay acciones y actitudes que en algunos grupos no serían achacadas a personas malas, pero en otros sí. Aquí nos vamos a limitar a la sociedad occidental, que es en la que nos encontramos, y a los actos cotidianos, que son los que se nos suelen presentar en el día a día.

Normalmente, una persona con sus acciones no pretende tener un comportamiento malvado; lo único que quiere es salirse con la suya a costa de lo que sea, y en ese «a costa de lo que sea» es donde se establece la diferencia. La mayor parte de nosotros pensamos en las consecuencias de nuestros actos, y en si van a dañar a otros. Y a partir de ahí decidimos.

A veces el dañar o molestar a otros es irremediable, ya que es muy difícil que nuestros actos gusten y beneficien a todos los implicados en ellos, y también hay que tener presente que es frecuente que haya daños colaterales a nuestras acciones. Esto hay que aceptarlo, pues basta con que a alguien no le guste nuestra actuación, o pretenda que hagamos otra cosa, o vayamos en contra de lo que él piensa o desea que hagamos, para que se pueda sentir molesto con nosotros, o simplemente sucede que lo que nos beneficia a nosotros no siempre beneficia a otros.

Tenemos que ser asertivos, que no es más que seguir nuestro camino, si creemos que es lo mejor para nosotros, siempre con educación y buenas formas, valorando y asumiendo por supuesto las consecuencias de nuestros actos. Sin embargo, hay personas que tienen una serie de comportamientos y características que, dentro de nuestra sociedad y nuestra cultura, podríamos considerar como malvados. Estos personajes insultan, critican sin piedad, humillan, degradan y avergüenzan a los demás, les amenazan, les coaccionan, les intimidan, invaden su intimidad, utilizan a las personas para conseguir sus fines sin importarles los daños que puedan causarles,

y tienen también muchas otras conductas dañinas. Estos desaprensivos suelen atrapar en sus redes a víctimas de carácter noble, confiadas y de buenos sentimientos, de ese tipo de personas como la mayor parte de mis pacientes, que creían que todo el mundo era bueno, y después tuvimos que arreglar con terapia todo lo que estos sinvergüenzas organizaron con sus maldades y bajezas.

Así que vamos a ver qué tenemos que hacer cuando nos encontremos con alguno de estos personajes. Como comentábamos antes, a veces estos lobos vienen cubiertos con pieles de cordero, de modo que estate muy atento a las señales, porque ellas te van a dar las claves. No se trata de no confiar, sino de darse cuenta y no pasar por alto comportamientos que no tienes que aceptar.

Yo les digo a mis pacientes que hagan una lista de los comportamientos de esas personas que les chirrían, y de las acciones que ellos nunca llevarían a cabo. Escribirlas es muy importante porque tomas conciencia de ellas. En muchas ocasiones estamos centrados en el dolor que nos producen esas conductas, y como para nosotros es tan difícil de aceptar que haya personas que actúan de esa manera, perdemos las referencias e incluso llegamos a disculparlos, porque ello nos cuesta menos que aceptar que puedan tener esos malvados comportamientos, y es que así somos los de «la tribu de los buenos».

¿Y qué haces si te encuentras con personas así en tu vida?

Analiza siempre que puedas la situación a la que te enfrentas para tomar una decisión. Esto es posible cuando las acciones son continuadas, pero no siempre es así. En muchas ocasiones este tipo de comportamientos te los encuentras de pronto, y sueles reflexionar sobre ellos a posteriori, y lo que tendrías que hacer entonces es establecer las estrategias para protegerte, por si de nuevo se te presentan.

Si la situación es continuada puedes, desde luego, enfrentarte a ellos. A veces no queda otro remedio que poner muy claros los límites, que no son otra cosa que indicarle al otro hasta dónde puede llegar y lo que no vas a permitir que te haga. Pero si os

enfrascáis en una batalla, ten en cuenta algo muy importante, y es que estas personas no van a luchar con las mismas armas que tú. Si enfrentarte es la única opción posible, ten muy presente que estos seres siempre quieren salirse con la suya «a costa de lo que sea», y eso a veces se traduce en acciones malvadas, que a ti te costaría llevar a cabo porque están fuera de tus criterios morales, y porque además no te vas a poner a tan baja altura, así que lucharás en desventaja.

Por estos motivos, lo mejor que puedes hacer con estos personajes es alejarte de ellos, porque son de las personas más tóxicas que te puedes encontrar. De modo que si te es posible, pon la máxima distancia que puedas, y sé radical en esto.

Si no puedes poner distancia física, se suele aconsejar mostrar indiferencia, pero no creo que sea lo más adecuado, ya que la indiferencia para este tipo de personas puede ser muy estimulante y puedes, simplemente por eso, convertirte en su objetivo o en su víctima. De modo que si practicas la indiferencia, tendrás que procurar que no resulte llamativa, para no captar la atención de este tipo de individuos. Casi siempre es mucho mejor una inteligente estrategia de comportamiento, en la cual, una vez analizado el perfil de quien tienes delante, desarrolles unas técnicas para poderte relacionar con él, lo mínimo posible, pero sin crear tensiones.

Por ejemplo, suele haber un tema del que puedes hablar con ellos, pues casi todos tienen su corazoncito y sus puntos sensibles, por muy malvados que sean, de modo que encuéntralos y no te salgas de esos ámbitos en la relación con ellos. Por ejemplo, sabes que su madre no está bien de salud y que a él le preocupa mucho este tema, de modo que sin ser exagerado, pregúntale e interésate por ella. No lo haces para caerle bien, ni para establecer ninguna relación de ningún tipo con un personaje así, sino que simplemente es una estrategia inteligente para hacerte más llevadera la convivencia con este grupo de personas, cuando no te es posible poner distancia física con ellas. Averigua qué temas son de su interés, como deportes, hobbies o familia, e intenta sacar estas

conversaciones siempre que te sea posible, aunque de forma muy superficial, pues con ello podemos conseguir un ambiente más relajado, y recuerda que lo haces fundamentalmente por ti.

Puedes también utilizar una técnica que te ayudará a ver las cosas de otra manera. Porque si no te queda otra opción y tienes que relacionarte con ellos, intenta verlo de la mejor forma posible en beneficio tuyo.

–Hay que ver qué comportamiento tan grosero tiene este compañero de trabajo, pero pienso que debe ser por todos los problemas que tiene con su familia.

No lo estás disculpando, pues el comportamiento es el que es, sino que simplemente te estás diciendo algo que te ayuda a ti personalmente a poder relacionarte con esa persona, ya que es un compañero de trabajo y no te queda otra opción. Eso no quiere decir que apruebes sus acciones, pero tienes que estar todos los días a su lado, de modo que hazte la existencia más fácil. Pues si creas un ambiente de tensión con él, es seguro que tú lo vas a pasar peor, porque este tipo de personas aguantan bien ese tipo de estrés, y hasta les gusta, pero al resto de los humanos nos cuesta mucho soportarlo, y hasta nos puede hacer enfermar. Recuerda siempre que lo haces por ti.

Mantener esto a largo plazo es complicado, porque este tipo de comportamientos llegan a desbordarte. Así que estos mensajes de autoayuda funcionan mucho mejor para actuaciones puntuales, y nos pueden servir para manejar el estrés que nos provocan en el momento.

–Ignacio ha perdido los papeles conmigo, y realmente ha tenido un comportamiento ruin, pero pienso que es la rabia que tiene dentro lo que le lleva algunas veces a mostrar esa conducta, y casi siempre consigue controlarse.

Estas estrategias suelen ser efectivas para ayudarte a llevar mejor los inevitables encuentros con este tipo de individuos.

Algunas otras técnicas, sobre todo para manejarte en los frecuentes picos de ira de estas personas, son escucharlas con atención, manteniéndote lo más tranquilo posible, y recuerda siempre que estás intentando salir de una situación conflictiva, e intenta ser muy respetuoso y centrarte en los hechos, no en la persona, de modo que en ese momento no le reproches su forma de actuar, pero tampoco le des la razón.

Si tienes que dialogar con ellos, que la conversación gire sobre los hechos, pero no sobre él ni el porqué de sus actuaciones. Es mejor no ponerse a su altura en cuanto a niveles de ira, mantenerse lo más calmado posible y no subir la voz. Sobre todo, no tomes lo que está sucediendo como algo personal, elige no hacerlo aunque vaya dirigido a ti. Tampoco lo personalices en él, ya que su reacción puede ser desproporcionada y mucho peor.

No olvides que tú tienes el poder de elegir y que nadie tiene la capacidad de ofenderte si tú no quieres.

Si el nivel de ira es muy alto, aléjate y no contactes físicamente con esa persona, ni siquiera para calmarlo, pues puede interpretarse como un ataque que le lleve a una reacción desproporcionada sobre ti, y si la cosa se pone muy fea, busca ayuda e intenta no estar a solas con esta persona.

Estas técnicas te ayudarán a afrontar situaciones puntuales con personas malvadas. Pero te repito que mantener la mayor distancia posible con ellas siempre es la mejor estrategia.

En los encuentros con este tipo de individuos, ocurre que en nuestra mente se genera miedo, porque solemos verlos como una amenaza, y se segregan en nuestro cuerpo sustancias relacionadas con el estrés como el cortisol y la adrenalina. Estas sustancias, mantenidas en el tiempo, pueden tener efectos negativos para nuestra salud, de modo que no es nada saludable estar cerca de estos individuos.

Si no tienes otra opción, recuerda siempre compensarte por tenerlos cerca, buscando la calma, la tranquilidad y dándote en la medida de lo posible todo aquello que te pueda sentar bien, y

procura no obsesionarte ni pensar demasiado en ellos.

Aunque la mejor técnica es poner toda la distancia posible, como con cualquier otra persona tóxica. Si alguien te sienta mal, apártate de él.

Alejarse de las personas malas física y mentalmente es verdadera Medicina Emocional. Cuando lo haces, creas en ti Sentimientos que Sanan.

LOS MODELOS QUE TE LIMITAN

¿No es usted la señorita Smith, hija del banquero multimillonario Smith? ¿No? Perdone, por un momento pensé que me había enamorado de usted.

GROUCHO MARX

Todos tenemos unas expectativas en la vida sobre cómo tendría que desarrollarse en todos los aspectos, y también sobre cómo tendrían que comportarse los demás con nosotros, e incluso sobre cómo tendrían que vivir la vida los demás. Seas o no consciente de ellas, todos las tenemos.

Tener expectativas y modelos es inspirador, y nos dirige en la vida y en las relaciones con los demás. El problema aparece cuando estas expectativas se convierten en modelos rígidos y absolutamente arraigados en nosotros que no nos ayudan, sino que nos limitan. Estos modelos pueden hasta frustrarnos, cuando nuestra vida y la de los demás no son de una determinada manera, que es algo que ocurre con enorme frecuencia, ya que si hay algo que no podemos controlar, es la vida.

Además, podemos llegar a creer que nuestra felicidad depende de que se cumplan esas expectativas y de que nuestra vida o la de las personas que nos rodean se desarrolle según nuestros modelos, y esto tiene una influencia muy negativa en nuestro bienestar.

Llegamos a poseer una serie de creencias, pensamientos y modelos de vida de todo tipo, y los ligamos con lo que creemos que son nuestras necesidades. Y así, pensamos que necesitamos determinadas cosas o que nuestra vida debe reunir ciertas características para sentirnos bien, y que si no es así, es imposible que lo estemos. Cuando en realidad, necesitar, necesitamos muy poco, como ya sabemos, básicamente sólo comer, beber, abrigarte del frío y poco más es imprescindible, pues lo demás son deseos.

Pero si además me estoy diciendo que necesito esto o lo otro para estar bien y ser feliz, y que hasta que no lo tenga es imposible que lo sea, es seguro que va a ocurrir así, pues no hay nada que dé mejores resultados que una buena programación de nuestros pensamientos. ¿Te das cuenta de que tú mismo te estás limitando y entorpeciendo el camino para disfrutar de la vida?

Así llegó Ana a consulta, estando desesperada, pues no encontraba a ningún hombre que le gustara, y se decía continuamente que hasta que no consiguiera una pareja no sería feliz. Además, la pareja soñada debía cumplir una serie de requisitos que lo convertían en el esperado «príncipe azul».

–Ana, no me extraña que no lo encuentres, pues eso es como buscar una aguja en un pajar –le decía.

–Sí, doctora, pero es lo que necesito para ser feliz –me respondía.

Está muy bien que uno sepa lo que quiere y luche por ello, pero con esos modelos tan rígidos te pierdes muchísimas cosas. Si los soltaras y abrieras tu mente, te darías cuenta de que existen muchas posibilidades maravillosas a tu alcance.

Cuando tenemos un modelo de este tipo, nuestra atención está puesta en él y dirigida a él, y no vemos otras cosas. Por ejemplo, si vas de compras a buscar unos vaqueros, tu mirada está puesta en ellos y posiblemente te pasen desapercibidos otro tipo de pantalones, que pueden sentarte genial, y no importa que estén colocados al lado, porque ni los ves. Hasta ese extremo marcan

nuestra atención y nuestra mirada los modelos que tenemos. Y es que un modelo rígido en tu mente puede producirte ceguera mental para otras posibilidades.

Así, Ana tuvo que aprender a soltar ese modelo, y cuando lo consiguió, lo cual no le resultó fácil, empezó a ver muchas oportunidades alrededor, pues con los filtros que se había puesto era prácticamente imposible. Ana acabó casada con un hombre mayor que ella, separado y con dos hijos, y como me contaba posteriormente:

–Doctora, estoy muy feliz, y nunca pensé que acabaría con un hombre divorciado con dos hijos, pues nada más lejos del modelo que yo tenía.

Y es que cuando sueltas esas rígidas expectativas, se abren ante ti muchas posibilidades.

¡Date la oportunidad de comprobarlo!

Pensar que si no triunfamos o somos importantes de alguna manera no podemos ser felices, o que si no tengo a alguien a mi lado que me quiera, o una casa bonita, o un coche o cosas similares, no voy a poder ser feliz, realmente amarga nuestra existencia y condiciona enormemente nuestra vida. Y no son más que necesidades que hemos desarrollado en nuestra mente, pero que no son reales. Es estupendo que desees todo eso y mucho más si quieres, y que dirijas y hagas en tu vida lo que consideres adecuado para conseguirlo. Pero que no se conviertan en limitaciones que hagan que te pierdas mil oportunidades, y que impidan que estés bien, pues la felicidad es una actitud ante la vida.

Vivimos en una sociedad que día a día se crea más y más necesidades, de tal forma que pensamos que si no las satisfacemos todas es imposible estar bien.

Y esto es tremendo, porque cada nueva necesidad es una carga añadida que vamos soportando, y que lo que hace es quitarnos la paz, la serenidad y el bienestar. Porque la felicidad no depende, a pesar de lo que se diga, de lo cargados o ligeros de equipaje que viajemos por la vida, sino que es una elección que tú haces, es algo

absolutamente personal que consiste en ser feliz cada día con lo que tienes, e intentar, en la medida de lo posible, hacer lo que te gusta, y avanzar por el camino que te conviene para conseguir lo que quieres y deseas.

Disfrutemos de lo que tenemos y hagamos todo aquello que nos podamos permitir, pero sin apegarnos a las cosas y sin pensar que si nos faltaran sería un desastre y desaparecería también nuestro bienestar. Sin considerar que si no conseguimos aquello que queremos, y de la forma que lo queremos, seremos unos desgraciados. Podríamos intentar, en la medida de lo posible, que estos pensamientos negativos y limitantes no se desarrollen en nuestra mente creando las consabidas películas de pensamientos negativos, que hay que cortar lo antes posible.

Ocurre además que la mayor parte de estos modelos no son creados por nosotros, sino que nos vienen impuestos o transmitidos, y no nos paramos a cuestionarlos, sino que los adoptamos y creemos en ellos firmemente. Lo peor es que pensamos que nuestra felicidad depende de que se cumplan. Cuando nuestro bienestar, esto no hay que olvidarlo nunca, sólo depende de nosotros. Por mucho que te cueste creerlo, uno puede elegir ser feliz en la mayor parte de las circunstancias. Se han hecho estudios sobre el grado de satisfacción ante la vida en personas que habían sufrido grandes desgracias personales, y no se diferenciaba prácticamente del de aquellas que habían tenido una vida placentera. Y si bien es cierto que las circunstancias que nos rodean nos influyen, al final uno elige, y ahí está el secreto de la felicidad.

Raúl apareció contándome que ni su familia ni sus amigos aceptaban que a él le gustase vivir de otra manera, y que tuviera otros modelos de vida. Tenía treinta y cinco años y había elegido vivir solo, y de una forma muy sencilla. La pregunta de «¿cuándo te casas?» era continua en su vida. Sus padres se preocupaban constantemente, mientras que él había renunciado a hacerles entender que viviendo así se encontraba muy bien, que era un hombre independiente y que no pretendía dedicarse a acumular y

acaparar cosas que no le daban la felicidad, y que lo único que le suponían era más responsabilidades y cargas. La presión social sobre Raúl para intentar corregir su forma de vida era tan fuerte que había llegado a tener conflictos con varios miembros de su familia.

–Doctora, ¿qué puedo hacer? Sólo quiero que me dejen vivir tranquilo –me preguntaba.

–No hacer caso, Raúl. Nadie tiene que marcarte los modelos en los que tienes que vivir, ni a qué tienes que aspirar en la vida –le decía.

Qué raro nos parece en nuestra sociedad alguien que no ambiciona, que no pretende logros, que prefiere menos y no más, porque entiende que ahí está su bienestar.

Raúl había sabido rebelarse ante los modelos impuestos y seguir los suyos propios, que eran aquellos que le hacían feliz, aunque a costa de mucha lucha. Pero es más frecuente encontrar a personas que acarrean modelos impuestos por otros o creados por sus personales interpretaciones de la vida, y que les amargan la existencia.

Cristina no se permitía relajarse, y era una ejecutiva de éxito que creía que si lo hacía no alcanzaría sus objetivos profesionales. Así, vivía hecha un mar de nervios, lo que la había llevado a tener que tomar fármacos para poder dormir. Su modelo de ejecutiva profesional y de éxito era el de una mujer perfecta en todo, muy activa y que no paraba de hacer cosas, y ahí no cabía ni el tiempo para ella, ni el descanso ni prácticamente el ocio.

–Doctora, no puedo parar, porque si quiero conseguir ese ascenso, tengo que esforzarme al máximo –me explicaba.

–Sí, Cristina, lo entiendo, pero ese esfuerzo se está llevando tu salud, y si te relajaras, la vida te sería más fácil, y estoy segura de que podrías conseguir de igual manera ese ascenso –le contestaba.

Pero para Cristina era muy difícil deshacerse de ese modelo de mujer de éxito, y sólo una crisis de ansiedad la hizo pararse y replantearse la vida.

–Doctora, creía que me estaba dando un infarto, y cuando llegué al hospital me dijeron que era ansiedad. ¡Por favor, ayúdeme, tengo que aprender a vivir de otra manera! –me pidió.

No podemos permitir que nuestras expectativas de vida supongan tal grado de presión y estrés que lleguemos a hacer peligrar nuestra salud.

También creemos que a una edad concreta tendríamos que haber hecho determinadas cosas, y si no es así nos sentimos muy frustrados, y nos empecinamos en cumplir modelos que en ocasiones se alejan mucho de lo que realmente queremos. Saber lo que de verdad quiero para mi vida es fundamental y necesario.

Ricardo llegó a consulta con todos los síntomas de una depresión. Tenía cuarenta años y según él no había conseguido nada de lo que se había propuesto en la vida.

–Con esta edad, doctora, yo pensaba que ya tendría una familia y un trabajo bien remunerado y que sería feliz, y nada de eso me ha pasado, por lo que me siento triste y deprimido –me explicaba.

–Ricardo, has vivido otras cosas, y seguro que has aprendido mucho. Tienes toda la vida por delante para seguir viviendo experiencias y aprendiendo. No sé si serán ajustadas a tus expectativas, pero seguro que pueden ser muy enriquecedoras –le contestaba.

Lo más curioso es que a lo largo de la terapia, Ricardo tomó conciencia de que si bien tenía esos modelos muy arraigados, tampoco había hecho demasiado por seguirlos. Y se planteó si realmente era lo que quería o lo que se suponía que tenía que hacer.

Con todo, Ricardo necesitó tratamiento para superar su depresión, y es que cambiar los modelos no resulta fácil. A veces nuestro cuerpo nos da un toque de atención para que nos cuestionemos los arraigados modelos que tenemos, los estemos siguiendo o no.

Te propongo lo siguiente: vas a revisar los modelos que tienes en tu mente sobre lo que para ti es la vida ideal o perfecta, a todos los niveles, es decir, afectivo, laboral, sexual, social, etc. Y vas a probar

con modelos diferentes a los tuyos, aunque sólo sea para ver qué pasa.

Y vas a darte cuenta de que hay muchos modelos que pueden funcionar y otros caminos que te pueden llevar al mismo sitio, que es estar satisfecho contigo y con tu vida. Aunque tienes que superar la frustración y el desasosiego que te puede producir intentar cambiar los modelos que tenías por otros diferentes.

Si sueles hacer amistad sólo con personas de un determinado grupo social, te animo a que intentes hacerla con otras, e incluso con algunas que estén lejos de tu forma de pensar.

Si siempre lees periódicos o ves programas de televisión de la misma ideología, que concuerda con la tuya, y que lo único que hacen es darte la razón en todo lo que piensas, te animo a que leas periódicos y veas programas de otras ideologías y pensamientos. No es que vayas a cambiar de ideas, pero sí te abrirá la mente y te hará más tolerante y comprensivo, y por qué no cambiar algunas.

Si piensas que para tener éxito en el trabajo tienes que estar todo el día estresado, te recomiendo que intentes estar relajado y que busques actividades que te serenen y te armonicen, y veas cuál es, en ese estado, tu rendimiento laboral. Te vas a sorprender.

Si eres de los que creen que para ser feliz hay que tener pareja, pero aún no la has encontrado, te aconsejo que empieces a organizar una vida agradable, disfrutando del placer de estar solo. ¡Cuántas cosas puedes hacer estando contigo mismo, y cuántos momentos puedes compartir con los demás desde tu autonomía y libertad! Muchos, desde luego, y es muy posible que encuentres lo que estás buscando.

Si te has dado cuenta, todos estos cambios de pensamiento se producen desde la abundancia, desde el tengo, quiero, me gustaría, y no desde el necesito, desde la carencia y desde el si no lo tengo seré desgraciado.

Estate abierto a la vida y déjate sorprender cada día, y ten expectativas, pero que sean flexibles, como tú.

Tener modelos está muy bien, siempre y cuando no te limiten la vida, y saltárselos y estar en el mundo abierto a cualquier modelo que pueda venir es verdadera Medicina Emocional.

Y si miras trescientos sesenta grados a tu alrededor para percibir todas las posibilidades que se muestran ante ti, generarás Sentimientos que Sanan.

EL AGRADECIMIENTO

Gracias a la vida que me ha dado tanto. Me dio dos luceros que cuando los abro perfecto distingo lo negro del blanco. Y en el alto cielo su fondo estrellado. Y en las multitudes el hombre que yo amo.

VIOLETA PARRA

Os animo a escuchar entera esta canción de Violeta Parra, porque es un verdadero canto de gratitud a la vida, y a todas aquellas cosas que la mayoría de nosotros poseemos y que damos por supuestas y por normales, cuando son una verdadera maravilla. Ser conscientes y estar agradecidos por ellas nos aporta un plus de alegría en nuestra vida.

Siempre estamos pensando en lo que no tenemos y nos gustaría tener. Te animo a cambiar la dirección de tu mirada, y a que la centres en todo aquello que tienes y des gracias por ello, pues esto va a traer enormes beneficios a tu vida. Y no es que no vayas a desear otras cosas, pero no lo harás desde la carencia, ni desde la insatisfacción, sino desde la abundancia y la alegría. Porque todo eso que tienes es un verdadero regalo, y reconocerlo y ser consciente de ello te llena de fuerza e ilusión. Y así, con pasión, podrás dirigirte hacia todo aquello que quieres conseguir.

Empezar a ser agradecido puede suponer una verdadera transformación en tu vida. Nuestra mente tiende a dirigirse a lo negativo, a los problemas, a lo que nos falta. Ésta es una costumbre

que tiene como objetivo nuestra supervivencia como especie, pero no podemos dejar que se nos vaya de las manos, pues no hay nada que tenga mayor poder sobre nosotros que nuestros pensamientos. Y como sabemos, si permitimos que este tipo de pensamientos negativos sobre aquello de lo que carecemos ocupen mayoritariamente nuestra mente, el resultado va a ser no sentirnos bien.

Por muy mal que pueda irte en un determinado momento, siempre, con seguridad, vas a tener cosas por las que sentirte agradecido.

Es normal que si tienes en un momento dado un problema en tu vida, tu mente esté centrada en él, intentando buscar las posibles soluciones. Pero es curioso, no por darle más y más vueltas a un conflicto en nuestra cabeza encontramos antes la solución. Lo único que conseguimos es generar una gran cantidad de ansiedad y sufrimiento, que disminuirá nuestra creatividad y nuestra capacidad de resolución de problemas.

Así que una vez conocido y analizado el problema que tienes, deja que tu mente tranquila encuentre la posible solución. Observarás que tus capacidades para afrontar dichos conflictos se agudizan enormemente, pues desde la paz y la serenidad se resuelve mucho mejor cualquier dificultad que podamos encontrarnos en la vida.

Y uno de los mejores secretos para programar nuestra mente hacia lo positivo, hacia lo que nos sienta bien, lo que nos conviene para encontrarnos mejor y hacia esa paz y serenidad que deseas es centrar nuestro pensamiento en todas aquellas cosas por las que podemos estar agradecidos.

Para ello, no demos nada por supuesto, y no sintamos que todo lo que nos rodea y lo que poseemos es un derecho adquirido. Todos son regalos que nos hace la vida. Desde todos y cada uno de los componentes de nuestro cuerpo hasta nuestra mente, nuestra educación, nuestra familia y amigos, o los pocos o muchos bienes materiales que nos rodean.

Una práctica que pido mucho a mis pacientes es que hagan una lista de todas aquellas cosas por las que están agradecidos. Sólo con poner la atención en esto mejora su estado de ánimo. Pero les suelo decir que hagan este ejercicio en dos partes, y con una primera lista en la que tienen que poner la atención en ellos mismos y escribir veinticinco características propias por las que dar las gracias, y una segunda lista en la que, poniendo la atención en su entorno y en el momento presente, escriban otras veinticinco cosas o personas o hechos por los que dar las gracias.

Haz listas de este tipo cada vez que lo necesites, y no hace falta que sean muy largas, pues con escribir cinco cosas será suficiente, ya que tienen el poder de situarnos en el momento presente y de centrarnos en lo realmente importante.

Otra actividad que les aconsejo que introduzcan en su vida diaria, por el enorme beneficio que produce a todos los niveles, es tener un «diario de agradecimiento», y te animo a que tú también lo tengas. De modo que hazte con un cuaderno y déjalo en la mesilla de noche, y todos los días antes de acostarte vas a apuntar tres cosas por las que ese día te has sentido agradecido. No importa que las repitas, pues lo maravilloso es que pones tu atención en ellas, y te vas a dormir dando gracias a la vida, y no hay unos pensamientos mejores que éstos para antes de irte a dormir.

Otro ejercicio muy potente, que no sólo consigue cambiar tus pensamientos, haciendo que sean más positivos, sino que te sitúa en tu momento presente, te serena, te calma y te da paz, es la técnica a la que yo llamo «tres por tres». Consiste en cerrar los ojos, realizar tres respiraciones profundas y visualizar tres cosas de tu vida presente por las que estás agradecido. Este sencillo ejercicio tiene una fuerza y una capacidad de transformación de tus sentimientos enorme.

Me gusta especialmente otro ejercicio de gratitud que también conecta con nuestra respiración, y se basa en la fuerza que tiene la palabra «gracias». Consiste en hacer cinco respiraciones profundas, inspirando y exhalando, y con cada exhalación repites dentro de ti la

palabra «gracias». Gracias en general, pues no es necesario que te refieras a algo en concreto, pero si te viene a la cabeza alguna cosa por la que dar gracias, déjala que se quede, aunque aquí la gran fuerza la ejerce la palabra «gracias», que es verdaderamente mágica y transformadora, y más cuando se une a esas respiraciones profundas tan sanadoras.

También podemos escribir «cartas de agradecimiento», que es un ejercicio que puede orientarse de diferentes formas, y todas ellas muy beneficiosas para ti. Pues puedes dar las gracias a quienes te ayudaron en el pasado, incluso aunque estas personas nunca puedan leer esas cartas, ya que el escribirlas te centra en los beneficios y lo aprendido en el pasado. O escribirlas a personas a las que estés agradecida en el presente, las lleguen o no a leer, pues fortalecerán las relaciones y lazos que tienes con ellos y te situarán en el momento presente. Si las enfocas hacia el futuro, dando gracias a personas que piensas que van a hacer cosas por ti, del mismo modo las puedan o no leer, inspirarán en ti un sentimiento de esperanza e ilusión con lo que puede ocurrir que con seguridad te ayudará a crear un futuro mejor para ti y para los demás. Las cartas de agradecimiento pueden escribirse no sólo a personas. También podemos dirigirlas a instituciones, grupos, la naturaleza, la vida, el trabajo que realizamos y muchas cosas más, y no importa que no las puedas enviar o nadie las lea, pues siempre traerán a tu vida bienestar.

Y la técnica más fácil cuando se trata de la gratitud a los demás es dar las gracias con una sonrisa, pues con ello estamos trasmitiendo al otro el mensaje de que valoramos y reconocemos el bien que de alguna manera nos ha hecho. Además, lo que genera el agradecimiento sincero es más agradecimiento, porque éste suele ser en dos direcciones, ya que si das, vas a recibir. Realmente es precioso. Ten la seguridad de que cualquier acto que lleves a cabo en beneficio de otro te traerá un beneficio a ti, aunque no siempre venga de forma directa.

Elige los ejercicios que mejor vayan contigo y prepárate para la revolución que va a crear en ti la gratitud.

El agradecimiento es considerado como una virtud en todas las culturas, y para desarrollar ese sentimiento es necesario tener claros algunos valores y conceptos, como la importancia del dar y recibir y la grandeza de poner nuestra mirada más en lo que tenemos y menos en lo que nos falta. Y desde esta abundancia dirigirnos a conseguir aquellas metas que nos ponemos en la vida, con la creencia de que todos nos necesitamos y que los demás me completan del mismo modo que yo los completo a ellos, y que no estoy solo y que formo parte de un todo. Y estoy agradecido por ello.

El agradecimiento es tomar conciencia de que recibo de los demás, del mundo y de la vida, y que estoy aquí para dar a los demás, al mundo y a la vida. Las personas que entienden así su existencia son más felices en general, pero además gozan de mejor salud, tienen un corazón más sano, unos niveles de ansiedad mucho más bajos y disfrutan más de todo. Si estás próximo a gente agradecida, estarás de acuerdo conmigo en que son personas medicina, y que nos sienta bien estar cerca de ellas.

¿Y qué características tienen las personas agradecidas?

Sería bueno saberlas para adoptarlas en nuestra vida, pues tú también puedes ser una persona agradecida. Ya sabes que como en todo cambio, es cuestión de conocer el camino que hay que seguir, y tomar la decisión de hacerlo, y repetir y repetir hasta que tener una actitud de agradecimiento sea una costumbre en nuestro día a día.

Las personas agradecidas eligen siempre ver lo mejor de los demás y de todo aquello que les sucede en la vida. Incluso en las vivencias negativas prefieren pensar que ha sido una experiencia o lección de vida, y aunque por supuesto que sienten el dolor de lo sucedido, en cuanto les es posible prefieren centrarse en lo bueno que tienen. Y con el paso del tiempo, en muchas ocasiones dan las gracias, no por lo ocurrido, pero sí por lo aprendido con ese suceso o período de su vida, y por lo que les ha hecho crecer.

Lucía llegó a consulta con una carga enorme de sufrimiento, pues desde hacía años se encontraba enganchada a una relación afectiva que no le sentaba bien, y la hacía sufrir mucho. Después de un tiempo de tratamiento consiguió dejarla y empezar una nueva vida. Una de las características de Lucía era ser muy agradecida, y así, recuerdo el día que me dijo:

–Doctora, no sé si creerá lo que voy a decirle. Estoy muy agradecida de lo que me ha sucedido. Ahora me conozco mucho más y sé lo que no quiero para mi vida. ¡He aprendido tanto!

Y cuántas veces he escuchado en consulta:

–Estoy agradecido de haber pasado esta crisis, y lo que he aprendido me va a servir para el resto de mi vida. He crecido mucho.

La persona agradecida busca y encuentra la parte por la que tener ese sentimiento, y esto no tiene por qué suceder en el momento, pero si dejas pasar el tiempo suficiente, acabas hallándola.

Otra de las características de las personas agradecidas es que suelen quejarse poco, porque entienden que la queja les sume en el abatimiento y no soluciona nada, y por ello prefieren que sus palabras sean de aliento y agradecimiento, tanto hacia ellos mismos como hacia los demás.

Estar abierto a aprender en la vida es otra característica de las personas agradecidas. Cuando entendemos la vida como una escuela y como un continuo aprendizaje, todo adquiere ese halo de gratitud por todo lo aprendido. Y así, por ejemplo, saben que no serían quienes hoy son sin ese duro profesor o sin su primer jefe del que tanto aprendieron, o sin sus padres, su hermano o su abuelo, y están agradecidas a todas y cada una de las personas que pasaron por su vida, porque todas les aportaron, e incluso ese peor enemigo fue uno de sus mejores maestros. Y dan las gracias por todas las experiencias vividas, porque de todas aprendieron.

Las personas agradecidas muestran de forma visible su agradecimiento a los demás, no sólo por lo que recibieron sino por la actitud que la otra persona tuvo hacia ellos. Y desean devolver el

afecto recibido con otra actitud de estima, y no por pagar ninguna deuda, sino porque son agradecidos y ésta es otra manera de manifestarlo. Porque la gratitud no es pagar por lo que se nos da, sino reconocer la acción del otro.

También son más generosos, y saben que la ayuda mutua es un valor importante, y por eso no solamente son capaces de apreciar la que reciben, sino que también están dispuestos a ayudar a otros.

Podemos elegir ser agradecidos porque nos hace más felices, más positivos, y no sólo a nosotros, sino también a los que nos rodean, pues una persona agradecida va por ahí repartiendo felicidad. Además, cuando muestras tu gratitud a alguien estás reconociendo a esa persona, y ser reconocido es una de las cosas que más gustan al ser humano, y por ello tus relaciones se verán favorecidas, porque a todos nos encanta estar cerca de aquellos que nos reconocen.

Elegir ser agradecido te ayuda a andar por el mundo con pasos más seguros, teniendo conciencia de todo lo que te rodea y de la maravilla que es la vida.

Porque la vida es un gran regalo, y si quieres verlo, sólo tienes que ponerte las gafas del agradecimiento.

Ser agradecido es un antídoto para el miedo, la envidia, el rencor, el resentimiento y muchos otros sentimientos y emociones negativos. Cuando estamos temerosos, tristes, enfadados, angustiados y con películas de pensamientos negativos en nuestra mente, sólo con que pensemos en aquello por lo que estar agradecidos, nuestro estado de ánimo es capaz de cambiar, y podemos encontrarnos más positivos.

Y es que es muy grande el poder del agradecimiento.

La gratitud puede hacer que nuestro pasado adquiera un sentido positivo, que nuestro presente mejore en todos los aspectos y que nos dirijamos a un futuro mucho más prometedor.

Adoptar el agradecimiento en nuestras vidas es verdadera Medicina Emocional. Cuando elegimos tener pensamientos de agradecimiento en nuestra mente, se crean en nosotros

Sentimientos que Sanan.

El efecto tarta
Dra. Marisa Navarro

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Dra. Marisa Navarro, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2017
ISBN: 978-84-480-2314-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com