



¡SÉ
IRRESISTIBLE-
MENTE
FELIZ!

HAZ QUE LA FELICIDAD TE PERSIGA

SYLVIA COLL

¡SÉ IRRESISTIBLE-MENTE FELIZ!

¡Cómo ser tan **Irresistiblemente** Tú mism@ que la
Felicidad no podrá dejar de Apasionarse por tu Vida!

S Y L V I A C O L L

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN, YO CONFIESO

PARTE 1: LA REALIDAD

CAPÍTULO 1: LO QUE REALMENTE SUCEDE

Te voy a decir 4 verdades...

CAPÍTULO 2: A VUELTAS CON EL TIEMPO

CAPÍTULO 3: LA FELICIDAD

Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

CAPÍTULO 4: DESEAR o NO DESEAR

OCCIDENTE y ORIENTE

¿EN QUÉ PARTE DEL GLOBO ME QUEDO?

CAPÍTULO 5: CRISIS y OTROS TRAGOS. CICLOGÉNESIS EXPLOSIVAS.

PARTE 2: YO

CAPÍTULO 6: EQUIPO BÁSICO DE SUPERVIVENCIA

CAPÍTULO 7: ¿CÓMO SOMOS!

CAPÍTULO 8: ¡DESPIERTA!

PARTE 3: LOS OTROS y EL NIVEL SUPERIOR

CAPÍTULO 9: PLANOS DE RELACIÓN

CAPÍTULO 10: PLANO HORIZONTAL

HABILIDADES SOCIALES

EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN.

NUESTRAS RELACIONES-LOS OTROS

CAPÍTULO 11: PLANO VERTICAL y NIVEL SUPERIOR

PARTE 4: LOS POSTRES

SÉ IRRESISTIBLE, LO ERES

RESUMEN FINAL

IMAGINA: ¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

CLUB DE CITAS

ANEXO: LISTADO SENTIMIENTOS-COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

BIBLIOGRAFÍA: LIBROS LEÍDOS - FUENTES

SOBRE LA AUTORA

Para, por y en Pablo

Durante, sobre, tras Pablo, Patricia y Nacho

Bajo, desde, hacia, según... Dios mediante

Este libro es para ti, ¡DISFRÚTALO!

Quiero hacer contigo lo que la primavera hace con los cerezos. Pablo Neruda

INTRODUCCIÓN, YO CONFIESO

La causa de todos los males es la ignorancia. Sócrates

¿Me creerías si te dijera que existe información que, con tan sólo leerla, puede hacer que te des cuenta que vivir apasionadamente es instintivo?

Que hay enseñanzas que actúan de alarma y te despiertan a una vida ilusionante.

Secretos que pueden transformar la calidad de tus relaciones para siempre.

Conocimientos básicos que te convertirán en la heroína de la novela de tu vida.

Susurros que te desvelarán quién es ese ser maravilloso, único y eterno que escondes dentro.

¿Qué me darías si te ofrezco una carta de navegación que te permita llegar al puerto de la alegría y de la pasión?

¿Cuánto por un mapa del tesoro, capaz de desvelarte dónde conseguir las joyas de la belleza de la vida?

Qué si fueras capaz de ser plenamente feliz, de dejar a tu alma salir al encuentro de la noche estrellada, de surcar los deseos de tu corazón.

Qué si ya nada te pudiera quitar el sueño y permanecieras la noche entera relajado en tu camarote y despertar con el alba.

¿Querrías embarcarte conmigo en un viaje mágico a la felicidad, propulsado por los vientos cálidos de la creatividad?

¿Te atreves?, ¿sí?, pues ¡Bienvenido a bordo!

Ve soltando amarras...

De qué va este libro

Ningún viento es favorable para quien no sabe adónde va. Séneca

La vida no es fácil...
ni tampoco difícil...
la vida ¡es!

¿No estás cansado de ir en busca de la felicidad, de intentar encontrarle un sentido a la vida, de perseguir imposibles?

¿No debería ser más sencillo, más fácil vivir? lo es... si sabes cómo.

Para tener una vida lo más armónica posible, es necesario saber de antemano, una serie de nociones, ser realmente consciente de ellas y aplicarlas en la vida diaria.

Estos “conocimientos básicos” de vida, nos deberían haber llegado a través de una óptima educación, bien familiar, bien académica, pero a veces, una no cuestionada tradición cultural o una educación en el colegio más orientada en conseguir aptitudes cognitivas que habilidades emocionales, sociales u orientaciones de vida, hacen que no nos lleguen en toda su plenitud.

Lo que ocasiona que, la mayoría de las veces, nos encontremos sin recursos ni un buen mapa de navegación que nos permita poder capear bien las crisis, no naufragar con ellas, y llegar a buen puerto.

Tras una serie de temporales que la vida nos va trayendo, la concienciación que se nos despierta es obvia, y un buen día amanecemos diciéndonos asombrados: “¡no sé navegar!”

Es éste un punto de inflexión importante: el darse cuenta de que en plena madurez nos encontramos aún en pañales ante la realidad de la vida.

Y, desde este momento, emerge la necesidad de querer saber más y mejor, para no volver a ahogarnos en un mar de lágrimas, y cuando nos inunda una pregunta determinante en nuestra vida:

¿Qué ha fallado?

El problema es, lo que no sabemos que no sabemos. Daniel Kahneman.

Esta pregunta es tan sencilla como transformadora. Este libro se basa en la creencia de que no es lo que conoces lo que puede herirte, sino lo que no conoces, lo que se denomina Incompetencia Inconsciente: yo no sé que no sé.

Tratar de descubrir aquello que no conocemos, pero deberíamos conocer, sobre nuestra situación personal vital. Porque, la razón última de muchos fracasos consiste en algo que no sabíamos que no sabíamos.

He constatado que enseñanzas inadecuadas y el desconocimiento de estrategias básicas llevan a cometer ciertos errores y a reincidir en ellos.

- Si reflexionamos, si nos formamos, aprendemos
- si cuestionamos aquellos conocimientos o tradiciones “heredados” que no son Tan útiles ni ciertos como pensábamos
- si debatimos con los demás aspectos que creíamos indiscutibles
- si, en definitiva, cuestionamos lo aprendido y adquirimos conocimiento reduciremos las posibilidades de equivocarnos, y eso en la vida es importante porque solemos cometer errores frecuentemente y, lo que es peor, recaemos en ellos si no somos capaces de entender qué falla.

Claro que sería ideal no equivocarse nunca, pero analizar los errores más importantes cometidos, reconciliarlos, y aprender a evitarlos o no repetirlos, es, dando un poco de rodeo, también muy práctico.

Tengo la convicción de que revisar las enseñanzas recibidas y lo que sabemos puede contribuir en gran medida a erradicar la infelicidad que nos procuramos sin saberlo.

No es que no encontremos la felicidad que buscamos, es más sencillo, nos producimos infelicidad sin ser conscientes de ello.

Y, así, me he dado cuenta que, eliminando ideas erróneas, cogiendo buenos hábitos, potenciando los talentos personales y aprendiendo a saborear la vida, es decir, siendo simplemente conscientes, la felicidad que tanto buscabas sale a tu encuentro... desde dentro, cuando te despojas de todo lo erróneo y actúas con conocimiento y consciencia, cuando eliminas la ignorancia.

El objetivo de la vida no es la felicidad, el tuyo sí.
El objetivo de la vida es vivir.

Lo que os voy a relatar a continuación son los conocimientos previos, aptitudes básicas, errores clásicos, y las obviedades obviadas que me hubiera gustado saber con antelación para poder capitanear mejor el barco de mi vida.

Renunciando a conceptos equivocados y entendiendo cómo funcionamos nosotros y cómo debemos relacionarnos con los demás, la sensación de felicidad nos vendrá dada sin tener que realizar ningún esfuerzo.

Sólo siendo auténticos, entendiendo la realidad tal y como es, sabiéndonos relacionar correctamente con los demás y, conectando con nuestra parte espiritual, lograremos que la felicidad nos persiga a nosotros.

Y déjame decirte que nunca es demasiado tarde... ni demasiado pronto. Estás leyendo el libro adecuado en el momento adecuado. No antes ni más tarde, simplemente ahora.

Y, por último, una confesión

Hay dos maneras de difundir la luz, ser la lámpara que la emite, o el espejo que la refleja. Lin Yutang

Aunque espero que el libro te guste, tengo que contarte, antes de que lo leas y te emocione, que buena parte de lo que en él hay escrito no es mío, es el resultado del pensamiento de muchas otras personas anteriores a mí a las que yo he tenido la suerte de leer y exponerte.

Mía sería la selección de lo estudiado y la presentación, según mi opinión, de lo que considero más básico e importante de todo lo leído y aprendido; y, la reflexión comparativa que muestra algunas de las diferencias entre el pensamiento de Oriente y el de Occidente.

Por lo demás, vendría a ser como un disco de Ray Conniff en el que versiona una recopilación de canciones exitosas a su estilo, a mi estilo.

Cuando, vanidosamente, me paro a pensar que qué idea tan buena sobre un tema he tenido, más pronto o más tarde descubro que alguien ya la pensó antes, y si no la he encontrado es porque no he dado aún con quién y cuándo la dijo.

Yo, lo único que he hecho es agrupar, concentrar, clarificar, sistematizar y conectar esos conocimientos adquiridos y exprimirlos como si se tratara de una naranja cuyo zumo es este libro.

No he descubierto la verdad porque ésta ya existía por sí sola. Yo me he dedicado a contar algunas versiones que sobre ella han ido ofreciendo diversos pensadores a lo largo de la historia, enriqueciéndonos. Veremos que las cuestiones fundamentales sobre la vida no han variado casi nada a pesar de los innumerables y extraordinarios avances científicos. Anhele esclarecerlas.

Así que no espero llevarme ningún mérito ni reconocimiento por lo expuesto, sólo la satisfacción de pensar que igual esta recopilación y síntesis de ideas de pensadores pueda ser práctica y ayudarte: ese es mi objetivo y esa será mi recompensa al esfuerzo.

Este es un libro eminentemente práctico. Lo que en él hay escrito se puede-debe analizar, matizar, debatir y rebatir. Esa es la idea, que este libro actúe a modo de catalizador, de detonante para que reflexionemos sobre nuestra educación, sobre lo que sabemos y lo que no, y deduzcamos a través de su lectura, que es lo que a cada

uno de nosotros nos vale.

En cuanto a su estilo, no está escrito como un ensayo, cada apartado contiene una serie de reflexiones escritas a modo de párrafos independientes, como si se tratara de las estrofas de un poema, que narran una idea en su conjunto. Esta fragmentación está buscada expresamente para que te detengas en cada reflexión y evitar que lo leas de un tirón, que te des un atracón. Intenta producir que pares y medites sobre cada punto aislado, y que en esa pausa lo interiorices y saborees.

También encontrarás encabezando o finalizando la mayoría de los párrafos una serie de citas enmarcadas para que te ayuden a fijar las ideas a través de la memoria fotográfica.

Las citas: #womenww y #scpoesiaes son citas que he ido escribiendo en mis páginas de Twitter: [@WomenWorldWish](#) y [@scpoesiaes](#) respectivamente.

Al final del libro encontrarás una recopilación de estas citas y de los autores y sus obras que me han inspirado para escribir este libro.

No es un compendio, es un libro abierto. Cada vez que leo nuevos e interesantes enfoques, me gustaría sintetizarlos y complementarlos a lo ya escrito, pero no busco tanto un libro definitivo, sería ilusorio querer abarcarlo todo, como incitar a la reflexión y al debate.

Tampoco es un libro que dé pautas de aprendizaje para cambiar conductas o hábitos, es más bien un indicador de conceptos básicos y útiles en los que hay que fijarse para poderlos manejar y desenvolvernos mejor en la emocionante tarea de vivir. Es el encargado de apretar los resortes para que despliegues a ese maravilloso ser que eres y dormita en tu interior, y que ya posee todas las respuestas y soluciones necesarias para experimentar una vida feliz.

Yo te animo a que lo cojas, cuestiones, subrayes lo importante, taches lo que encuentres equivocado... a que lo releas cuantas veces creas.

Te animo a que lo compartas y lo discutas con tus amigos, con tu familia, con los demás, que lo conviertas en tema de debate y halles en ese diálogo nuevas verdades y las espongas, porque como dijo Margaret Fuller: Si tienes conocimiento, deja que otros enciendan sus velas en él.

Y, finalmente, te confieso que me lo he pasado muy bien escribiendo este libro, deseaba hacerlo, está escrito con pasión y emoción, y verlo editado constituye para mí un placer. ¡Espero que tú lo disfrutes tanto como yo!

Travesía Barcelona-Santander, de 31 de enero a 31 de diciembre de 2014

Parte 1

LA REALIDAD

Parte 1 LA REALIDAD

**Capítulo 1 Lo que realmente sucede.
Te voy a decir 4 verdades...**

Capítulo 2 A vueltas con el tiempo

Capítulo 3 La Felicidad. Motor de vida
Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

Capítulo 4 Desear o no desear, he ahí la cuestión

Capítulo 5 Crisis y otros tragos.
Ciclogénesis explosivas.

Capítulo 1

LO QUE REALMENTE SUCEDE

Las cosas son.
No son buenas...
tampoco malas...
Simplemente son.
No juzgues.

Te voy a decir 4 verdades...

1. No controlamos nada

Nada de lo que acontece está en nuestras manos, nada, ni siquiera respirar o latir.

Tú no tienes el control sobre lo que sucede.
Tú no tienes el control sobre los demás.

De hecho no tenemos el control de casi nada. Acéptalo. Mejor aún, relájate.

Haz de lo que pasa “tu tema”, sea “bueno o malo”.

Las cosas son y nos esforzamos en clasificarlas en buenas o malas, amigas o enemigas, afines o contrarias, de nuestro grupo o del otro. Esta necesidad binaria de clasificar todo lo que sucede y a las personas en “conmigo o contra mí”, nos lleva a un callejón sin salida, a un empobrecimiento de matices, a afinidades que no lo son tanto y a contrarios que, bien mirados, tampoco lo son realmente. Una vez hecha la clasificación, no aceptamos dinamismos, nos cuesta mucho desclasificar a esta persona, hecho, o cosa, y moverla al grupo opuesto. Nos cuesta sabernos equivocados y cambiar de parecer. Nosotros mismos nos limitamos el terreno de juego, nos encorsetamos en unos márgenes inamovibles para unos sucesos o relaciones que en realidad son dinámicos. Consecuencia: no casan.

Una vez más nos han enseñado a juzgar, a opinar, a criticar sin decirnos que a todo aquello a lo que uno se resiste persiste y permanece a nuestro lado hasta que lo aceptamos y hemos aprendido lo que venía a enseñarnos. Luego se diluye y

desaparece, sin esfuerzo, al mismo tiempo que cede nuestra resistencia.

¿Te das cuenta de la energía inútil que gastas cuando no aceptas lo inevitable, lo que ya ha pasado o está pasando sin que tú puedas hacer nada?

Si logramos hacer de lo que pasa nuestro tema, sacar, si no partido, al menos un aprendizaje, nos resultaría más fácil, o mejor dicho, menos difícil. Y las cosas sucederían igual, ¿sí?

El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas. George Ward

2. La vida no es justa

La vida no es justa.

La vida es.

Ni los padres que tenemos, ni el orden entre hermanos, ni siquiera el género, la genética o el fenotipo son justos, no lo son, porque la justicia es un término pensado por los hombres que no existe en la naturaleza. Es como el concepto de frontera o patria, una entelequia.

Intentaré crear una comunidad de hombres y mujeres que ignoren los límites geográficos. Sólo tendré un país y ese país incluirá a toda la raza humana. R. Tagore

No sólo la familia, sino la época en la que nacimos, el país, el estatus social, económico, todo nos viene dado, nos guste o no, sin poder escoger.

Es imposible ponerse completamente en la piel del otro. Imposible. No hay dos personas iguales ni dos situaciones similares. Por lo tanto, opinar, juzgar sobre ello, es un atrevimiento, la mayoría de las veces erróneo. En según que casos, no opinar y mantener un silencio respetuoso es la mejor opción, simplemente escuchar y acompañar.

Las envidias, celos, o el vernos reflejados a nosotros mismos en los acontecimientos de los otros nos lleva a juzgar, en el mejor de los casos a opinar, en la mayoría a criticar.

Forma parte del juego, la crítica al distinto, al que no encaja, con el fin de minarlo y

mantenerlo a raya para evitar que destaque, que sobresalga.

La vida no es justa y es justo decir que nosotros tampoco somos justos, ni con nosotros ni con los otros.

La aceptación de este hecho no implica que no hagamos todo lo necesario, en la medida que nos sea posible, para intentar corregir las injusticias que existen.

La justicia está para dirimir entre dos desigualdades o desiguales. La justicia interviene cuando no queda otro remedio. Para arbitrar entre situaciones conflictivas, para hacer respetar los derechos.

Mientras tanto, una vida sin límites es mucho más placentera y agradable.

Haz de “lo que es”, “lo que ocurre” tu inspiración. Sé flexible.

Tú no tienes el poder de hacer que tu vida sea justa, pero tienes el poder de hacerla gozosa. John Lookwood Huie

3. Todo cambia

“*Nada dos veces*” es el título de un precioso poema de *Wisława Szymborska*.

La vida es cambio.

Todo cambia, nada permanece, lo único constante es el cambio. Heráclito

El cambio es la única cosa inmutable. Schopenhauer

Cogemos de las personas una primera impresión, las etiquetamos, nos etiquetan, pasa el tiempo, suceden cosas, todo cambia, cambiamos, pero, cuando nos reencontramos con nuestro antiguo conocido, éste no duda en aplicarnos el cliché inalterable con 4 ó 5 características de tu personalidad o carácter que archivó en su memoria. Da igual si ahora tienes pareja, hijos, has acabado estudios o tienes un nuevo trabajo, el baremo será el mismo, el que tiene guardado en su fichero inmutable. Para este conocido, a veces tristemente para nuestros padres, tú eres así, como siempre y por eso te sucede todo lo que te sucede, por tu carácter dicen, por tu manera de ser. No hay discusión ni vuelta. No hay nada que hacer, te han “congelado”.

Lo mismo ocurre con las relaciones de pareja, con los amigos, en el trabajo... si las cuidamos se mantienen, florecen; pero si nos instalamos en la comodidad de la

cotidianidad, se van empobreciendo. Debemos de ser conscientes, cuando tenemos pareja, que ésta evoluciona, que casarse es el punto de partida de un viaje sorprendente y emocionante y no un destino de llegada. Instalarse en el día a día sin entusiasmarse, sin reír ni sorprender al otro no es una buena estrategia. No estemos tan seguros, no lo demos todo por hecho; que el otro se reenamore de nosotros es un delicioso propósito para hacer del día a día la novela de nuestra vida. *¡A Dios pongo por testigo... !*

Lo mismo es válido para los amigos, no hay que tener muchos porque requieren tiempo y dedicación, mejor unos pocos sinceros y bien cuidados que te quieran bien, para compartir, acompañarlos y crecer con ellos.

La vida, la gente, cambia; tú cambias... Mira a tus amigos con ojos nuevos, ¡percibe el milagro! #womenww

El ojo ve sólo lo que la mente está preparada para ver. Henri Bergson

4. Mejor estar bien que querer tener razón

La realidad es una mera ilusión, aunque una muy persistente. Albert Einstein

La necesidad de tener razón es signo de una mente vulgar. Albert Camus

Querer tener razón es una mochila pesada de llevar.

Noticia bomba: No puedes vivir en dos casas a la vez.

¿En qué casa quieres estar, en la de la razón o en la casa de la paz?

¿Qué prefieres, tener razón o estar bien? Debemos escuchar nuestro corazón antes que a nuestro cerebro. El cerebro argumenta y gana, pero a veces nuestro corazón se lamenta de la “victoria” obtenida.

Aquel que se cree en posesión de la verdad, además de arrogante, es un ignorante.

Cuando creemos saber la verdad, lo más probable es que no estemos siendo objetivos. Pocas cosas y hechos tienen una sola lectura, la realidad es un prisma que da lugar a múltiples interpretaciones, casi tantas como personas la describen.

Esto es lo que se denomina Error Cognitivo Fundamental: no somos conscientes de

que constantemente estamos interpretando la realidad, lo que ocurre, y que hay muchas otras maneras de poder interpretarla.

Lo que vemos, lo que oímos y la memoria involucran al conocimiento y no somos conscientes de ello.

Ello hace que nos resulte muy difícil ponernos en el lugar del otro o ver las cosas desde la perspectiva de los demás.

Cuando nos relacionamos con el entorno, existe lo que se denomina:

1. Efecto Expectativa o sesgo de confirmación: todo lo que percibimos queda modulado por nuestras expectativas. Vemos y registramos las cosas como esperamos verlas, y a su vez, no vemos y dejamos en un segundo plano los matices de lo que no tenemos interés, por lo que quedan escondidos.

2. El Realismo Directo o Ingenuo: es una teoría de la mente enraizada en una teoría de la percepción que afirma que los sentidos nos proporcionan la conciencia directa del mundo externo, en una relación uno-a-uno. El punto de vista del realismo directo es que nosotros percibimos los objetos tal cual son y que los percibimos correctamente. Y se opone al realismo indirecto que promulga que nuestra experiencia consciente no es el mundo real sino una representación interna del mundo.

La realidad es lo que es, sólo que nosotros no somos capaces de verla tal cual es. Y es importante darnos cuenta de que tenemos esta limitación. Así, la realidad puede ser entendida de muchas maneras, tantas como personas la interpreten.

Estamos intentando crear algo que sea razonablemente predictivo y nos permita tomar decisiones correctas y actuar en el mundo.

El mundo no es como nosotros creemos verlo. No hay colores en el mundo, el color es algo que nosotros aportamos al procesamiento de la información que recibimos. Lo que denominamos realidad es nuestra manera de responder y construir lo que percibimos. Y eso nos puede traer problemas, principalmente cuando otras personas interpretan este mismo mundo según sus historias, sus sentidos, sus necesidades, sus sesgos, sus objetivos, sus experiencias...

En cierto sentido, lo que decimos es siempre verdad, porque es tal y como nosotros lo percibimos. Dicho esto, querer tener razón es, la mayoría de las veces, una pérdida de energía y de tiempo, dado que, percibir la realidad, lo que realmente es, no nos es posible.

El sol sale y el sol se pone. "100% verdad". #womenww

Cómo vivimos la realidad no tiene nada que ver con el exterior, todo es una película interna que proyectamos fuera. #womenww

Yo te invito a que salgas de tu mente y te plantes en la realidad con tus 5 sentidos:
huele, mira, palpa, escucha, saborea la vida...

¿te apetece un paseo?

RESUMEN

LO QUE REALMENTE SUCEDE. LAS 4 VERDADES:

1- No controlamos nada

2- La vida no es justa

3- Todo cambia

4- Mejor estar bien que querer tener razón

La realidad es. Nosotros las interpretamos según somos

Parte 1 LA REALIDAD

Capítulo 1 Lo que realmente sucede.
Te voy a decir 4 verdades...

Capítulo 2 **A vueltas con el tiempo**

Capítulo 3 La Felicidad. Motor de vida
Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

Capítulo 4 Desear o no desear, he ahí la cuestión

Capítulo 5 Crisis y otros tragos.
Ciclogénesis explosivas.

Capítulo 2

A VUELTAS CON EL TIEMPO

El tiempo corre, sé consciente, estate atento, hazlo florecer... #womenww

Lo siento, no tengo tiempo para ti! No tengo tiempo para pelear, vengarme, olvidarte, ignorarte... ¡sólo para amarte! #womenww

Aviso: este fin de semana no se va a volver a repetir nunca para nadie, por favor, aprovéchalo al máximo. ¡Ríete! #womenww

Piénsalo bien, nuestro ser es atemporal, no tenemos edad, hay gente más mayor y más joven, nosotros estamos siempre en la edad justa. Tú eres atemporal, siempre eres y te sientes tú.

En realidad, el concepto de tiempo se aprende, los niños no tienen noción de él, viven siempre en presente, hasta que les enseñamos... a partir de entonces, es el cerebro quien maneja el concepto de pasado, presente y futuro.

La cantidad de tiempo de que disponemos es la misma para todos. Algunos saben organizarse, planificar mejor y le sacan mayor rendimiento, aunque la sensación de aprovechamiento dependerá también del enfoque que le demos:

El tiempo podemos dividirlo en partes, tiempo para trabajar, para pasear, para estar con mi familia, tiempo para mí... o considerar todo ese tiempo como si fuera el mío, el tiempo que dedico a los demás se convierte en mi propio tiempo con lo que ahora tengo un tiempo ilimitado para mí. Thich Nhat Hanh

Y, una apreciación importante de la que a veces nos olvidamos: el único que puede viajar en el tiempo es el cerebro, la realidad no... ésta siempre vive en Presente.

Pasado

Despidete de los dorados ayeres o tu corazón jamás aprenderá a amar el presente. A.Mello

*Culpable: Cuando tu Cerebro piensa en el Pasado.
¡OLVÍDATE! #womenww*

Concepto erróneo: Abandonar el pasado es difícil.

El pasado se acabó, se ha ido, no existe, finito.

No hay que esforzarse en abandonarlo, en realidad es el pasado el que nos abandona a nosotros.

No voy a perder más tiempo en algo tan obvio.

Tan sólo decir que no vale la pena lamentarse, sólo cabe aprender las enseñanzas que podamos y soltarlo, despojarnos de él, lanzarlo, fin, punto.

Revisar los errores cometidos con la finalidad de utilizarlos como motor para aprender, esa debería ser la enseñanza.

Una reflexión sobre los recuerdos de la infancia, a veces no son todos tan reales, pueden tener parte de ficción. Pueden llegar a ser algo que soñamos o que nos contaron y que estamos convencidos que ocurrió. O puede ser que nuestro cerebro infantil grabara los hechos ocurridos de forma parcial e inmadura. Hemos de poner en duda y revisar esos recuerdos con los ojos del adulto que somos y darles su justa valoración. Hacerlos “presentes” no con el afán de revivirlos sino con el fin de reinterpretarlos a la luz de la madurez.

Elisabeth Loftus, psicóloga cognitiva, nos demuestra que la memoria no funciona tan bien como podríamos esperar. Nuestra mente no graba lo ocurrido en la memoria como una videocámara, ni como ningún otro dispositivo de grabación tomando información y reproduciéndola.

La memoria es reconstructiva, con multitud de errores, almacena unos bits de información y pedazos de experiencia para luego, más que recordarlos, reconstruirlos. Así, hablar de estos recuerdos con otras personas puede hacer que los

cambiemos, transformemos o distorsionemos.

Las memorias falsas pueden ser expresadas con mucha confianza y detalle, emocionalmente tienen iguales características que las memorias verdaderas, llevándonos al engaño de que algo es real cuando no lo es.

También se puede implantar una falsa memoria en alguien. La gente o las circunstancias pueden distorsionar, contaminar o cambiar las huellas de la memoria.

La memoria es ficticia. Nuestras memorias son plásticas y maleables.

Ver, oír y recordar involucran al conocimiento. Lo que recordamos está configurado por la suma de nuestras experiencias.

Almacenamos información interpretada y errónea o parcial en todos los lados. Tenemos falsas memorias de cosas que nunca han ocurrido. Eso es lo que se ha denominado la ficción de la memoria.

La información viene como una ilusión visual que recuerdas vivamente como si te estuviera ocurriendo actualmente a ti. No tenemos control de esta ilusión visual.

Tenemos tendencia a pensar que el mundo es esencialmente tal y como percibimos que es y, esto, como hemos visto antes, es un realismo ingenuo.

Si revisas el pasado la principal motivación debe ser perdonarte por los errores cometidos al darte cuenta de que han sido fruto de la ignorancia.

Tampoco puedes quedarte viviendo de los éxitos logrados, esos los celebraste en su día y están muy bien, sirven de retroalimentación positiva, pero hay que seguir moviéndose apoyados en ellos, utilizándolos a modo de palanca impulsora para la consecución de nuevos fines.

Ayer pasó el pasado con su historia sembrando de fracasos tu memoria. Mario Benedetti

Aunque pases de página, no has cerrado aún el libro. Fernando Beltrán

Futuro

Si no te importa, de este tema me ocuparé mañana ;)

Te llaman porvenir porque no vienes nunca. Ángel González

Noticia bomba: la mayoría de las cosas que nos preocupan o tememos muchas veces no llegan a ocurrir, y, si ocurren, no son tan terribles como imaginábamos.

La noticia mala es: que liberamos los mismos factores de estrés que si hubieran ocurrido de verdad.

Tenemos además un sesgo cognitivo denominado sesgo de impacto que es nuestra tendencia a sobreestimar nuestra reacción emocional a los acontecimientos futuros, sobrevalorando la duración e intensidad de los futuros estados emocionales, tanto si son debidos a hechos buenos o malos.

Así, mostramos una cierta dificultad para predecir lo que nos hará felices en un futuro.

Nuestro cerebro está dotado de una especie de “sistema psicológico autoinmune” que hace que aquellos hechos que a priori nos parecerían tremendos de vivir e imposibles de superar, cuando en realidad ocurren, nos podamos recuperar de ellos de una forma mucho más rápida y sencilla de lo que esperábamos. No está mal, ¿no?

La felicidad no es mañana.

Un futuro feliz se construye sobre la base de un presente bien vivido.

*Cambia tu vida hoy. No arriesgues con el futuro, actúa ahora, sin retraso.
Simone de Beauvoir*

¡La mejor manera de predecir el futuro es inventarlo!. Alan Kay

*Miedo: cuando tu Cerebro piensa en el Futuro
¡STOP! #womenww*

El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad. Víctor Hugo

Presente

Carpe diem, quam minimum credula postero. "Aprovecha el día, no confíes en el mañana". Oda 11, Horacio

Soy realmente afortunado: me ha sido dada la riqueza de un día más de vida. A. Mello

El ayer es historia, el futuro un misterio, pero el hoy es un regalo, por eso se llama presente. Eleanor Roosevelt

El presente es.

Noticia bomba: ¿Te has dado cuenta de que siempre es presente?. El presente es eterno.

No existe otro momento.

Como en el cuento del pez pequeño que pregunta:

- *Usted perdone, le dijo un pez a otro, ¿dónde puedo encontrar eso que llaman Océano? He estado buscándolo por todas partes, sin resultado.*

- *"El Océano", respondió el viejo pez, "es donde estás ahora mismo".*

- *¿Esto? Pero si esto no es más que agua... lo que yo busco es el Océano, replicó el joven pez, totalmente decepcionado, mientras se marchaba nadando a buscar en otra parte.*

Anthony de Mello

Hay que salir del pantano de la mente al lago del momento presente. La felicidad es ahora.

La vida eterna está aquí. La vida eterna es ahora. A. Mello

Los orientales denominan **Mindfulness** al hecho de estar plenamente presentes en el presente. Implica vivir de manera significativa, plena y resiliente. Dejar de preocuparse por el pasado, dejar de anticiparse al futuro, estar en el momento presente para no perdernos lo que está ocurriendo y desarrollando, ahora mismo, frente a nuestros ojos. Es una toma de conciencia con la realidad que emerge a través de prestar atención expresamente al presente, momento a momento. Se puede cultivar y practicar con la intención de llegar a domar a nuestra errática mente.

Debemos aprender a enfocar nuestra atención en el tiempo presente mediante las técnicas basadas en el Mindfulness que nos permitirán reprogramar nuestras vías

neurales de comunicación, establecer nuevos caminos neuronales más eficaces y vivir en el presente de manera consciente. Si aprendemos a concentrarnos en una idea, en lo esencial, nuestra mente se calmará, será más eficaz y ahorraremos tiempo.

Richie Davidson Ph.D., que ha estudiado mediante Resonancia Magnética funcional (fMRI) el cerebro de los monjes budistas, ha visto que ejercitar la práctica del Mindfulness modifica al cerebro de tal manera que altera su estructura y funcionamiento haciendo que trabaje de una manera más sana, menos estresada. Estas investigaciones muestran sus numerosos beneficios: como un incremento en la capacidad de concentración y claridad de pensamiento, aumento de la calma, disminución del estrés y la ansiedad, respuestas más hábiles ante situaciones difíciles, desarrollo de la empatía y entendimiento de los otros, reducción del dolor ante una enfermedad o daño, una mayor salud física y un aumento de la longevidad.

Así que, en conjunto, el impacto del Mindfulness comprende una amplia gama de resultados sociales, emocionales y físicos. Aumenta nuestra conciencia para que podamos hacer las cosas que son más eficaces, nos da el poder para hacer las que son saludables, encontrar las respuestas más efectivas, interaccionar mejor con los demás y resolver mejor situaciones difíciles o conflictivas. Cuando adoptamos y nos involucramos en este conjunto de medidas, logramos aumentar de manera considerable nuestro bienestar físico y psicológico.

El Mindfulness nos enseña a controlar mejor nuestra emociones y los niveles de estrés.

Personalmente, yo prefiero utilizar el término **Heartfulness**, es decir, poner el corazón en aquello que estamos haciendo en este preciso momento.

Pasamos mucho rato viviendo en un mundo virtual, lamentándonos de cosas que ya pasaron, preocupándonos por cosas que no están ocurriendo en este momento y que por tanto, no son reales.

El presente es el único momento del que disponemos. La persona más importante es siempre aquella con la que estás.

La preciosa frase: *Vive como si fueras a morir mañana; aprende como si el mundo fuera a durar para siempre.* de Mahatma Gandhi, me atrevería a versionarla así:

<i>Vive como si la persona con la que estás se fuera a morir mañana.</i>
--

Si nos diéramos cuenta y fuéramos conscientes de esa posibilidad, escucharíamos mucho más con el corazón a quien tenemos en frente, y nos abriríamos a esta persona con todo nuestro amor, para poder aprovechar plenamente cada uno de los segundos

que nos restan.

¿Cuál es el verdadero tesoro en esta vida que no sabemos ver? el **tiempo**.
Sólo tener tiempo nos permitirá realizar aquello que deseamos y estamos destinados a hacer.

Nos empeñamos en dar un valor monetario a las cosas cuando, en realidad, deberíamos tasarlas teniendo en cuenta cuántas horas de vida empleamos en obtener el dinero necesario para adquirirlas.

El tiempo es escaso, no se puede comprar, si se pudiera comprar, la persona que lo vendiera sería la más rica de la tierra.

Tampoco podemos volver a ser jóvenes, por tanto, debemos ser conscientes de su importancia para sacarle el mejor rendimiento posible.

Es pues realmente importante que aprendamos a disfrutar bien del presente y el Mindfulness nos ayuda a ello. Es muy cansado estar en un sitio en un momento determinado y nuestra mente en otro lugar lamentándose por el pasado o preocupándose por el futuro. Esta disociación temporo-espacial entre nuestro cuerpo y nuestra mente, consume nuestra energía. Así el Mindfulness es la herramienta que nos ayuda a fusionarlos. No se trata de hacer un esfuerzo para estar en el momento presente, eso también requeriría una energía agotadora, y acabaríamos exhaustos. Se trata más bien de darnos cuenta, de ver dónde estaba nuestra mente, sin juzgarnos, y traerla suavemente al momento presente para poder descansar un rato de tanto pensamiento improductivo y errante. Así el Mindfulness sería el camino que nos conduciría a la piscina del momento presente adonde llevamos a nuestro cuerpo y a nuestra mente, a nadar y descansar. Un spa.

Consistiría en aprender a cómo dejarnos a nosotros mismos reposar en el momento presente y entender que permitirnos eso está bien.

Lo que está pasando justo ahora está bien porque es lo que nos está ocurriendo. Puede que no nos sintamos felices en esta situación, no tiene por qué gustarnos, pero es lo que sucede y estamos presentes. No podemos pretender estar felices todo el rato, ni siquiera estar de acuerdo con lo que acontece, pero qué tal si “sólo” estuviéramos presentes, sin resistirnos, ¿podríamos sentirnos en paz a pesar de ello?. Sea lo que sea, lo que está ocurriendo en este preciso momento, podríamos vivirlo con benevolencia, nada nos lo impide, podríamos sostener nuestra tristeza, nuestro enfado... con amabilidad y cierta curiosidad por lo que se está desarrollando, sin negarnos las emociones que nos despierta, simplemente interesándonos por la experiencia y por lo que sentimos al estar vivos e inmersos en esa situación.

Cualquier cosa que sienta me lo permito, está bien. No trato de intentar estar contenta

y alegre todo el tiempo y especialmente cuando me pasa algo triste y no deseado: simplemente lo tolero con la mayor bondad y el mejor estado de ánimo posible.

Haz de lo que es, tu interés.

Engánchate a la vida. La vida es ahora. Eso es todo. Eso es lo que hay.

Mindfulness: Cuando tu cerebro vive en el Presente...

¡ENGÁNCHATE! #womenww

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

Preocuparse

Un hombre que sufre antes de que sea necesario, sufre más de lo necesario. Séneca

Cada cosa tiene su tiempo y hay un tiempo para cada cosa. Eclesiastés.

La vida sólo puede ser comprendida hacia atrás, más únicamente puede ser vivida hacia delante. Kierkegaard

Hemos de ocuparnos de las cosas cuando suceden, a medida que nos suceden.

Plantearnos escenarios posibles y distintas soluciones está bien.

Vivir con antelación un hecho y sufrir la angustia, el disgusto o la ansiedad que traería, no.

Sólo cuando una cosa es real, cuando ya ha sucedido pasaremos a ocuparnos de ella.

Mientras tanto, adelantarse en el tiempo no evitará el problema, no lo solucionará, lo único que nos generará son los mismos factores de estrés que produciría si en realidad hubiera tenido lugar, con el mismo desgaste físico y energético que si hubiera ocurrido ya.

Planificar el futuro es práctico, tener una agenda programada nos ayudará a evitar la procrastinación, aprovechar mejor el tiempo y desocupar la mente, podemos sacar partido de ello. Planificar el futuro es \neq de preocuparse.

Un consejo: cuando hay cualquier cosa compleja que tenemos que hacer en el futuro, somos muy malos planeándolo, es como si sólo viéramos la mejor situación posible

que nos llevará del punto A al B. Es lo que se denomina la falacia de la planificación, y es por lo que debemos incluir en nuestra agenda tiempo para imprevistos.

También tener confianza porque nuestro sistema psicológico está bien dotado y cuando se produce un hecho que no es acorde a nuestras expectativas, cuando existe una disonancia cognitiva entonces, es capaz de poner en marcha una serie de mecanismos para reducir ese desacuerdo interno entre el resultado esperado y lo que es, y restablecer nuestro equilibrio en breve espacio de tiempo.

Todos disponemos de la misma cantidad de tiempo, 24 horas al día, su buena gestión es lo que determina que lo podamos aprovechar mejor; y una óptima distribución en “*piezas de tiempo*” acorde con nuestros valores y anhelos, logrará que le podamos sacar el mayor partido posible. Así mismo, el saber disfrutar plenamente, en el momento preciso en el que vivimos, todo lo que el ahora nos aporta, es un hábito que requerirá nuestra atención, consciencia y práctica.

Encuentra el tiempo para pensar, encuentra el tiempo para rezar, encuentra el tiempo para reír. Madre Teresa de Calcuta

Estar contigo o no estar contigo es la medida de mi tiempo. Borges

Cada noche morimos, y cada mañana volvemos a nacer: cada día es una vida. Edward Young

¿Quieres vivir eternamente?... escribe un libro. #scpoesiaes

Descubristeis que en sólo un instante puede amarse como en toda una vida. Martí Pol

Con el tiempo sabes que lo mejor no era el futuro sino lo que estabas viviendo en ese instante. Borges

Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida todo de una vez. Juan XXIII

Ahora es el tiempo oportuno. Ahora es el momento. James Joyce

Ayer dijiste Mañana... ¡Ahora!

Yo te invito a que salgas de tu mente y vivas ahora en el ahora...

¿tienes hora?

RESUMEN

A VUELTAS CON EL TIEMPO.

El cerebro es el único que puede viajar a través del tiempo, la realidad no... ésta siempre vive en presente.

Pasado

El pasado se acabó, se ha ido, no existe, finito. Despidete de él, mejor aún, abandónalo.

Futuro

Si no te importa, de este tema me ocuparé mañana. ;)

Presente

El presente es eterno. No existe otro momento. Siempre es presente. El presente es. El Mindfulness es el camino que nos conduce a la piscina del momento presente adonde llevamos a nuestro cuerpo y a nuestra mente a nadar y descansar. Un spa.

Del Mindfulness al Heartfulness

*El mayor tesoro es el **tiempo**, aprende a gestionarlo en “**piezas de tiempo**” acorde con tus valores y anhelos.*

Parte 1 LA REALIDAD

Capítulo 1 Lo que realmente sucede.
Te voy a decir 4 verdades...

Capítulo 2 A vueltas con el tiempo

Capítulo 3 La Felicidad. Motor de vida
Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

Capítulo 4 Desear o no desear, he ahí la cuestión

Capítulo 5 Crisis y otros tragos.
Ciclogénesis explosivas.

Capítulo 3

LA FELICIDAD

Muchos buscan la Felicidad como otros buscan su gorra, la llevan puesta y no se dan cuenta. Nikolaus Lenau

Habría que convencer a las personas de la felicidad que ignoran, incluso cuando la poseen. Barón de Montesquieu

Deberíamos tratar de ser felices aunque sólo fuera para dar ejemplo. Jacques Prévert

La vida es un sueño, hazlo realidad; la vida es felicidad, merécela. Madre Teresa de Calcuta

Apenas una persona entre mil es capaz de saborear la felicidad de los demás. Henry Fielding

Desde Aristóteles, la felicidad es el fin último que nos proponemos por naturaleza; de forma inevitable todos deseamos ser felices.

En psicología existe una idea que se llama el punto crítico de la felicidad que postula que, la gente, básicamente tiene un continuum de felicidad, una línea basal de felicidad, con la que ha nacido y que no se puede variar mucho. Es un poco como ocurre con el peso, algunas personas son delgadas constitucionalmente y otras no.

Sonja Lyubomirsky, en su libro *La Ciencia de la Felicidad*, desmonta en parte esta idea y refiere que tan sólo un 50% de las diferencias entre los niveles de felicidad de las personas viene determinado genéticamente. Pero lo que es muy llamativo es que las circunstancias de la vida sólo contribuyen en un 10% a nuestra felicidad, y que el 40% restante de nuestra felicidad depende de nuestras actividades deliberadas de todos los días. Y, lo más importante, que conseguir este 40% de felicidad está bajo nuestro control supeditado a lo que hacemos y pensamos en nuestra vida cotidiana. En su libro nos aporta las claves que sus estudios científicos han demostrado como precursoras de este incremento de la felicidad.

Esto es una noticia sensacional porque quiere decir que, si examinamos y aprendemos qué cosas y maneras de pensar nos podrían hacer más felices, seremos capaces de aumentar nuestra felicidad la friolera de un 40%, no está nada mal, ¿verdad?

Daniel Kahneman nos muestra en sus estudios, que en realidad no dominamos ni somos conscientes de lo que nos hace realmente felices. Existe un punto de aumento de la felicidad ante un acontecimiento positivo y su efecto es poco duradero volviendo al cabo de poco tiempo a nuestra media personal de felicidad (por ej.: al ganar la lotería). Y tampoco dominamos la idea de que ante un acontecimiento negativo importante (por ej.: quedarse en una silla de ruedas), al cabo de un cierto tiempo delimitado, nos recuperaremos y volveremos a ser más o menos tan felices como antes del suceso.

Es decir, los logros no nos hacen tan felices ni tanto tiempo como esperábamos; ni las desgracias nos hacen tan infelices ni tanto tiempo como temíamos.

Así pues, vemos que no dominamos tampoco el tema de la felicidad y sus variables.

Richie Davidson señala, a través de sus averiguaciones científicas, que la felicidad puede ser entrenada porque la estructura cerebral puede ser modificada. Los cerebros son más maleables de lo que se pensaba. El cerebro sigue cambiando durante toda su vida útil. No se desarrolla hasta los 20 años para luego ir perdiendo neuronas y capacidad progresivamente a medida que transcurren los años tal y como se creía hasta hace poco. A partir de nuevos descubrimientos surge un nuevo y revolucionario término: la neuroplasticidad cerebral.

La neuroplasticidad cerebral es la idea de que nuestros cerebros cambian a través de la vida como resultado de las experiencias y actividades diarias, de los acontecimientos que vivimos, con quién interaccionamos, qué pensamos, qué sentimos... En la actualidad, se acepta que el cerebro es un órgano diseñado para cambiar en respuesta a las experiencias y, lo más importante, en respuesta a un entrenamiento. Este hecho es extraordinariamente esperanzador, ¿por qué?:

Porque estas nuevas investigaciones vienen a establecer que, aunque cambiaran nuestras circunstancias externas, no cambiaría nuestra línea basal de felicidad, mientras que cambiando nuestro paisaje interior, sí. Cambiando nuestro entorno interior a través de un entrenamiento diario podríamos realmente aumentar nuestros niveles de felicidad de una forma más significativa y duradera. Lo que implica que la felicidad no va a depender tanto de nuestra genética ni de las circunstancias de la vida como de las prácticas diarias que conscientemente realicemos para poder aumentarla.

La neuroplasticidad cerebral postula que las experiencias repetidas modelan nuestro cerebro, que lo que practicamos se vuelve más fuerte y que cada momento importa.

En numerosas publicaciones se demuestra también que en los cerebros de los

meditadores y de las personas que practican el Mindfulness o atención plena, el córtex cerebral de las áreas correspondientes a la atención, inteligencia emocional y compasión, muestra un mayor grosor y que este grosor se encuentra en relación directa con el tiempo dedicado a esta práctica. Los investigadores han encontrado cambios similares en el cerebelo, el cual ha sido vinculado con la regulación de las emociones.

Estos cambios cerebrales sugieren que la meditación y el Mindfulness mejoran nuestra habilidad para regular nuestras emociones, controlar nuestros niveles de estrés y de sentir empatía por los demás.

Es también muy interesante remarcar que no sólo la meditación es capaz de producir estos cambios. Algunos estudios revelan que el cerebro de la gente que hace ejercicio aeróbico puede experimentar cambios similares.

Estas investigaciones dan como resultado que pequeños cambios importan, de tal manera que en nuestras manos está la posibilidad de producir efectos positivos en nuestro cerebro y sobretodo en nuestro bienestar sin la necesidad de realizar esfuerzos extraordinarios. Es realmente muy prometedor que nuestra prosperidad pueda depender de nosotros mismos.

Tenemos una especie de autopistas de comportamientos por las que viajamos automáticamente. Cuando queremos cambiar un hábito, deberemos hacer un esfuerzo para salir de ellas y empezar a transitar de modo consciente, con propósito y esfuerzo por un nuevo e incipiente camino que iremos trazando a medida que lo vayamos repitiendo hasta que se convierta en una vía neuronal importante y ya podamos transitar por ella con mucha más facilidad y, con la práctica, la acabemos activando-utilizando de manera automática.

Se considera que, para cambiar de manera consciente y a propósito, un hábito tardaremos unos 3 meses de entrenamiento hasta que se convierta en una costumbre. La única manera de lograrlo es a través de la repetición constante hasta que esta repetición transforme al nuevo hábito en una habilidad adquirida.

Será como ir al gimnasio, se puede mejorar, pero hay que ir a entrenar.

Somos aquello que hacemos repetidamente. Aristóteles

MOTOR DE VIDA

Venimos al mundo para amar y ser amados. Ignasi Salvat, s.j.

Aquello de lo que se carece, aquello que no está presente, aquello que no se tiene: ésos son los objetos del deseo y del amor. Sócrates

Pero, mientras que todos deseamos, o sin desearlo, pretendemos ser felices, ¿qué vía o método utilizaremos para alcanzar, o encontrar, tal fin? ¿Cuál será nuestro motor de vida que nos lleve a tan esperado destino o nos traiga a la felicidad en bandeja?

Deberíamos aprender de los italianos y de su manera de enfocar la vida tal y como nos propone la escritora Raeleen d'Agostino en su libro Living La Dolce Vita donde nos habla del arte italiano de vivir bien.

¿Qué nos impulsa a vivir?

¿Cuál es nuestro motor de vida?

- Amor
- Placer
- Pasión
- Virtud
- Desear/no desear
- ...

Saber qué nos mueve nos ayudará a marcar objetivos interesantes para nosotros y a ponernos en marcha.

Parece ser que el motor de vida es más una cuestión de elección personal que un ideal universal.

Algunos apuntarían al Amor, otros a la búsqueda misma de la felicidad... diferentes filósofos han escogido distintos ideales: Sócrates, el Bien y la Belleza; Aristóteles, la Virtud; Epicuro, el Placer; Jesús, el Amor a Dios padre y al prójimo; Buda, la Iluminación...

No sólo según la época sino también según la localización geográfica y las diversas culturas este motor de vida es distinto.

Así, dependiendo de dónde hayamos nacido, la cultura, las creencias y tradición que hayamos recibido, nuestro motor de vida, nuestro anhelo o ideal, variarán. Veremos cuán importante es la influencia cultural recibida en nuestra toma de decisiones con el objetivo de ser felices.

Es de gran ayuda conocer de antemano las distintas posibilidades para entender qué nos mueve y saber que existen otras opciones igual de válidas para escoger y, así, poder discernir entre todo el abanico con pleno conocimiento.

Este motor de vida podemos buscarlo en nuestro interior y ser intrínseco, o buscarlo en el exterior y ser extrínseco.

Existen dos disyuntivas fundamentales en la elección del motor de vida para conseguir la felicidad y son:

- Sufrimiento-Placer
- Desear-No desear

Vamos a ver a continuación la disyuntiva Sufrimiento-Placer y comentaremos la alternativa Desear-No desear en el siguiente capítulo 4.

Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

He aquí dos conceptos contrapuestos que diversos autores consideran cruciales en la toma de decisiones y como motor de vida. Comprobaremos cuán distinto es el enfoque oriental del posicionamiento occidental.

*La primera Noble Verdad es: la naturaleza de la vida es sufrimiento. Budha
El placer supremo es obtener lo que se anhela. Tales de Mileto*

Nuestra influencia respecto a estos términos viene desde la Grecia antigua:

Veámos que para *Aristóteles* la felicidad es el fin último que nos proponemos por naturaleza: de forma inevitable todos deseamos ser felices. La razón es la encargada de encauzar nuestros deseos y aspiraciones de modo que realicemos aquellos que nos conducen a la felicidad; y ello se ejercita mediante la virtud de la prudencia con la que llegar a fines buenos.

Posteriormente a Aristóteles, apareció la filosofía helenística de la que destacaré dos escuelas: *Epicúreos* y *Estoicos* (siglo IV a.C.). Ambas escuelas ven la necesidad de proponer nuevos valores morales que permitan a los individuos vivir de la mejor manera posible aunque mediante enfoques distintos.

Para *Epicuro*, hedonista (*hedoné*, placer), el placer es el principio y el fin de la vida feliz. Y el motor de vida es el deseo.

Todos los seres vivos buscan el placer y huyen del dolor. Y así, la felicidad se basa en las elecciones de nuestra vida que permitan lograr el máximo placer y el mínimo dolor.

Para Epicuro la felicidad consistía en:

1. **la búsqueda de placer**, en vivir en continuo placer.
2. **la Ataraxia: ausencia de dolor** en el cuerpo y de la turbación en el alma.

De este placer, partimos para la toma de decisiones. El placer es el criterio de elección o rechazo de algo, dado que tendemos hacia lo que nos produce placer, mientras que rehuimos de lo que nos causa dolor.

Sentir placer en la proporción justa porque, entre la disyuntiva: consecución de placer-evitación de dolor, Epicuro valoraba como placer fundamental la tranquilidad del alma y la ausencia de dolor.

Epicuro ha sido parcialmente malinterpretado, voy a aclarar algunos puntos importantes respecto a su búsqueda de placer y la evitación del dolor:

Búsqueda de Placer:

- La razón es la encargada de calcular qué placeres son más intensos y duraderos, y qué decisiones producen menos consecuencias dolorosas.

- Es de sabios escoger los placeres tomando en cuenta lo que podrían acarrear en el futuro. Es decir que, si un placer momentáneo trae mayores sufrimientos en un futuro, lo más sensato es evitarlo.
- Los placeres que suponen una estimulación sensorial sólo serán legítimos si al cesar reportan la satisfacción de haber gozado, la tranquilidad de sentirnos satisfechos una vez que se han acabado.
- Así, habrá que renunciar a placeres intensos o extremos si su cese nos produce mayor dolor que el gozo que sentíamos mientras los experimentábamos.
- Tampoco todo placer es conveniente y recomendable porque depende de los esfuerzos que haya que hacer para lograr ese placer. El esfuerzo ha de ser menor que el placer logrado, o bien, ha de valer la pena el esfuerzo por el placer que al final obtenemos.
- No sacrificar por el placer de hoy la obtención de una vida plena y satisfactoria mañana, la cual es la opción prioritaria.

Evitación del Dolor:

- La cumbre del placer es la destrucción del dolor. Todo dolor es un mal y debería evitarse pero, si un sufrimiento momentáneo trae consigo un placer mayor en el futuro bien vale la pena padecerlo.
- Así, no todo dolor debe siempre evitarse, aunque dependa de uno, si, al eludir un sufrimiento (p.ej.: estudiar), nos equivocamos en el cálculo de cómo dirigir la propia vida.

Es decir, el disfrute del placer no debe tener un enfoque cortoplacista. A veces, escoger cosas que nos hacen sufrir en aras de obtener un placer mucho mayor en el futuro (p.ej.: aprobar y graduarse) es la mejor elección. Debemos realizar un buen cálculo mediante la razón.

Según esto, lo que deberíamos enseñar a nuestros hijos es a posponer el placer inmediato con el fin de obtener un placer mayor en el tiempo cuya consecución esté supeditada a un sacrificio inicial. Hay que enseñar a nuestros hijos a renunciar a cosas buenas para aspirar a cosas mejores.

- Puede ocurrir que no todo dolor pueda siempre evitarse, a veces no depende de uno (p.ej.: una enfermedad), en tal caso habrá que aceptarlo tal y como es, intentando

con esta aceptación disminuir la dosis de dolor que, en sí mismo considerado, conlleva.

La educación epicúrea recae en la prudencia. La capacidad estratégica de calcular los medios más idóneos para conseguir placer. Educar para que las personas sepan gozar adecuadamente.

Existe en Epicuro un ideal de moderación “nada en exceso” en aras de conseguir la ataraxia: la felicidad consistente en la serenidad del alma.

No se aspira a satisfacer todo el deseo hoy, sino a garantizar la máxima satisfacción de deseos el mayor tiempo posible lo que implica la capacidad de conseguirlos o postergarlos y el acierto en las elecciones tras valorar pros y contras.

Tampoco se trata de deleitarse sólo del final, sino también en el mientras tanto.

Para alcanzar la felicidad, Epicuro proponía que se tuviera preferencia por los placeres del alma antes que por los del cuerpo. El cálculo final debe dirigirse a la obtención de la ataraxia.

Lo que Epicuro descarta por completo es el mal vivir en el estado de indiferencia, de no sentir nada, que para él es el peor de los estados ya que produce apatía, insensibilidad y falta de razones para vivir.

El hedonismo de Epicuro es individualista y concibe a cada sujeto como autárquico o autosuficiente. Aunque Epicuro matiza que los amigos son una fuente de placer porque un placer compartido se maximiza, la obtención de placer no depende de los demás. La persona es un ser con **autonomía emocional** que sólo depende de sí mismo para conseguir placer y una vida feliz.

¿Qué consecuencias puede tener para nosotros?:

1- Cuando nos damos cuenta de qué nos produce sufrimiento y qué placer tomamos las decisiones oportunas para evitar al primero y alcanzar al segundo. A diferencia de lo que creemos pensar, resulta que nuestro comportamiento se ve dirigido por reacciones instintivas y no tanto por razonamientos intelectuales.

2- Existen vivencias que nos anclan un hecho a una emoción negativa y ello hace que tendamos a rehuir de encontrarnos en situaciones similares. Otras, nos anclan a una emoción positiva y tenderemos a repetir las. Y a base de evitarlas o repetir las creamos patrones neuronales estables que configuran nuestro modo de pensar y actuar y, por tanto, nuestro comportamiento.

3- Hemos de saber que estamos más programados para evitar el dolor que para obtener el placer. Tendremos que estar muy pendientes de que la evitación del sufrimiento y la satisfacción inmediata a corto plazo (p.ej.: tener hambre y comer dulces) no nos impidan alcanzar un logro y placer mayor a largo plazo (p.ej.: estar en forma). ¿Cómo lo conseguiremos?:

4- Condicionándonos a nosotros mismos, lo que Tony Robbins denomina condicionamiento básico neuro-asociativo (NAC). Como nuestro cerebro no distingue entre realidad y pensamiento, podremos utilizar este mismo binomio placer-sufrimiento para intentar cambiar un hábito en el modo que nosotros queremos, ¿cómo?: vinculando un sentimiento negativo al hábito que queremos cambiar (comer comida no saludable = fatiga, disminución de salud, mala apariencia física), y darle un sentimiento positivo al que queremos reforzar incluso si éste nos cuesta (hacer ejercicio = sentirnos bien, estar en forma y resultar más atractivos). Con este sistema podremos llegar incluso a sentir adicción por esfuerzos que antes no deseábamos realizar, como ir al gimnasio, y acabar vinculando el esfuerzo de las pesas con el placer de ver cómo se va transformando nuestro cuerpo.

Hemos de ser conscientes de este modo de funcionar, de este condicionamiento

básico neuro-asociativo, si queremos mantener el control de nuestras decisiones en nuestras manos. Analizar los pasos que vamos a tomar teniendo en cuenta qué intentamos evitar o qué alcanzar. Entender que muchas de nuestras acciones se basan en la vinculación de sensaciones agradables con comportamientos específicos.

Creíamos que en la toma de decisiones intervenía predominantemente la razón pero en realidad, es un proceso mucho más instintivo y emocional asentado en la búsqueda de placer y la ausencia de dolor según las experiencias previas que hayamos vivido.

Los epicúreos tienen una actitud vital optimista. Querer vivir implica esforzarse en lo que depende de uno, que es: saber lo que se desea, desear lo que se puede lograr, lograr lo que se desea y saber renunciar a lo que no puede desearse -por vano- o, no lograrse por exceder las propias capacidades. Ello implica conocerse a sí mismo, conocer el mundo y calcular la mejor manera de que esta relación entre el yo y el mundo sea lo más agradable posible.

Menos es más. No abuses y podrás usar. Sabiduría popular

La felicidad de cada uno consiste en conseguir y gozar cada uno de lo que le gusta. Baltasar Gracián

Y ¿qué pensaban los Estoicos sobre este tema?

Los estoicos distinguían 4 emociones fundamentales:

- el deseo de los bienes futuros
- la alegría de los bienes presentes
- el temor de los males futuros
- la aflicción por los males presentes

Para los estoicos la aflicción es del necio, para el sabio no existen males porque las emociones afectan al necio pero el sabio está inmune porque la condición del sabio es la indiferencia a toda emoción o apatía. Sólo los ignorantes son esclavos de sus propios placeres, el vivir del sabio es un vivir libre.

Los estoicos se caracterizaban por su materialismo, y por su rechazo de las pasiones y deseos.

Para el estoico la fuente de la infelicidad es el deseo. Hay que aniquilar los deseos como único objetivo moral. Enseñar a razonar la mejor manera de vivir bien y ello pasa por aceptar el destino. Es una actitud de batalla continua contra uno mismo, de lucha contra las debilidades pasionales, de autodomínio. No se trata de suprimir la pasión sino de vencerla. La felicidad es saberse imperturbable. La fortaleza estoica.

El esfuerzo se dirige a aceptar lo que hay, a no desear, a consentir con gozo lo que el curso del mundo impone. Encuentra la dignidad en saber soportar. La **apatía** o impassibilidad del ánimo estoica.

El estoico tiene autodominio y renuncia de los deseos. Se acostumbra al dolor y a vencerlo. Su gozo es interior porque se sabe imperturbable. Lo demás es indiferente.

No teme al dolor, no teme a la muerte. No teme a nada y a nadie. Es una apatía frente a la ataraxia epicúrea.

Es una actitud de ascetismo y austeridad, de indiferencia por las cosas materiales. El estoico no espera nada.

Los ascetas se sienten felices por su manera de vivir sin gozar apenas de lo que se consideran habitualmente placeres.

¿Tanto penar para morirse uno?. Miguel Hernández

La escuela epicúrea y la escuela estoica se contraponen. Ambas filosofías han tenido como objetivo educar al ser humano para poder tener una vida buena, incluso en tiempos de crisis. Son filosofías dirigidas a saber vivir en tiempos difíciles, por ello han tenido tanta trascendencia histórica. Prima en ellas la razón práctica, saber para aprender a vivir y ser felices pero mediante enfoques muy distintos. Conocerlas nos ayudará a discernir cuál de las dos, según la educación recibida, nos ha influido más: la búsqueda o la renuncia del placer, cuál nos hace de motor de vida y cuál queremos escoger a partir de ahora.

Motor: Placer Combustible: Pasión

Yo coincido en parte con Epicuro. A mi modo de ver, a gran parte de la gente de cultura occidental, lo que nos mueve es el **Placer** o la satisfacción que sentimos y que nos producen nuestras acciones, ya sean para alcanzar los placeres del alma como hacer el Bien a otro, el Amor al prójimo, el ideal de Belleza, alcanzar la felicidad ... o placeres del cuerpo como la salud, el bienestar económico...

Un **deseo esencial** bien por aquello de lo que se carece, aquello que no está presente, aquello que no se tiene y se anhela; bien por aquello o aquel ideal de creatividad, propio o por un ser más elevado, con que o con quien aspiramos a ser Uno: Dios, el Universo, un alma libre...

Es muy importante el ideal que adoptemos en la vida, pues constituirá la idea motriz que saca energías dormidas y nos hará sumamente creativos. Constituye una gran conversión intelectual sustituir el ideal de dominio al que nuestra sociedad nos aboca por el ideal de unidad al que nuestro ser estaría llamado.

El combustible de ese motor de vida que es el Placer sería la **Pasión**. Pasión por las cosas que hacemos, por lo que aprendemos, por la gente a la que queremos. Sin pasión no hay placer.

Y también coincido con Aristóteles, más centrado en la plenitud que en el placer, en la autorrealización, la búsqueda de la excelencia en uno mismo y como catalizador para promover la excelencia en los demás con una finalidad social, con valores supraindividuales.

¿Por qué acudir a la Filosofía?

La filosofía es el conocimiento que tiene que proporcionar la felicidad a la vida. Debe ser un saber práctico en la medida que tiene que procurar al individuo una disposición anímica favorable para su vida cotidiana; esto es lo que la convierte en un tipo de terapia espiritual.

Filósofo no es sólo aquel que busca la sabiduría para la vida, sino aquel que sabe vivir de acuerdo con su saber, el que realiza en su propia vida la manera ejemplar de vivir. La filosofía es una actitud personal.

Todo el conocimiento debe orientarse hacia la finalidad suprema del ser humano: la felicidad.

Algunas personas ven las cosas como son y se preguntan por qué. Otros sueñan cosas que nunca fueron y se preguntan por qué no. Bernard Shaw

Muere lentamente quien evita una pasión y su remolino de emociones. Pablo Neruda

Si la pasión no pasara alguna vez por las almas... ¿qué valdría la vida?. Jacinto Benavente

RESUMEN

MOTOR DE VIDA

¿Cuál es tu motor de vida?

¿Tu anhelo, tu ideal? Es una elección personal y transcendental.

Te da impulso para vivir, marcar los objetivos y moverte hacia tu mejor vida, tu mejor yo.

Puede ser intrínseco o extrínseco: Amor, Bien, Belleza, Deseo, Bienestar económico...

¿Te mueve la Virtud, la Excelencia, la Autorrealización, la Finalidad Social? Aristóteles

¿Te mueve el Placer o la evitación del Dolor? Epicuro

¿Te mueve la Indiferencia Emocional, el Ascetismo, la Austeridad? Estoicos

FILÓSOFO ES EL QUE UTILIZA EL SABER PARA SER FELIZ EN LA VIDA.

LA FELICIDAD ES EL FIN ÚLTIMO QUE NOS PROPONEMOS POR NATURALEZA.

Parte 1 LA REALIDAD

Capítulo 1 Lo que realmente sucede.
Te voy a decir 4 verdades...

Capítulo 2 A vueltas con el tiempo

Capítulo 3 La Felicidad. Motor de vida
Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

Capítulo 4 **Desear o no desear, he ahí la
cuestión**

Capítulo 5 Crisis y otros tragos.
Ciclogénesis explosivas.

Capítulo 4

DESEAR o NO DESEAR

Desear o no desear, he ahí la cuestión.

La esencia del hombre es el deseo. Baruch Spinoza

La segunda Noble Verdad es: el origen del sufrimiento es el deseo. Budha

Tal y como os he enumerado en el capítulo anterior, dos de las disyuntivas fundamentales de cuya elección dependerá el motor de vida y la toma de decisiones para conseguir la felicidad son:

- Sufrimiento-Placer, que acabamos de ver en el capítulo anterior, y
- Desear-No desear, en este capítulo

En la contraposición Sufrimiento-Placer veíamos el distinto enfoque entre los epicúreos cuyo motor de vida era placer o la evitación del sufrimiento, y el de los estoicos que renunciaban al placer y aceptaban el sufrimiento.

También que los epicúreos deseaban de manera justa y que los estoicos aniquilaban el deseo.

Es en esta disyuntiva Desear-No desear, donde también se observan diferencias importantes entre Oriente y Occidente. Diferencias que van a influir en aspectos tan fundamentales como el concepto de felicidad y de bienestar.

La alegría, la emoción o la satisfacción son más transcendentales en Occidente que en Oriente en donde se aprecia más la calma, la paz espiritual o la quietud. Diríamos que, en general, los occidentales preferimos y buscamos más el placer y, en cambio, los orientales anhelan más encontrar la serenidad.

Distintas culturas = distinto camino para hallar la Felicidad

OCCIDENTE y ORIENTE

Deberíamos conocer muy bien las diferencias que existen entre la cultura y las creencias de Oriente y de Occidente para poder así elegir qué enfoque de vida nos atrae más.

Al asumir una línea de pensamiento o espiritualidad, debemos manejar un buen conocimiento de la misma para no cometer errores de interpretación:

- no es lo mismo meditar y el mindfulness o la atención plena en el presente de Oriente, que seleccionar y trasladar una parte que nos interese a Occidente con la consiguiente desvirtualización de la espiritualidad oriental
- no es lo mismo el ego individual occidental en comparación con el ego familiar/colectivo que predomina en el mundo oriental

Coger pedacitos de Oriente: yoga, mindfulness... sin conocer en profundidad sus similitudes y diferencias, escoger picoteando ciertos aspectos y occidentalizarlos, podría llegar a diluir la esencia misma de lo que estamos intentando incorporar a nuestra manera de ser en la vida. Un Oriente “a la carta” no es un menú excelente.

Veamos algunas pinceladas descriptivas de estos dos bloques culturales o tradiciones, para intentar dilucidar cuál nos es más conveniente:

1. En Occidente la felicidad se basa en “desear” algo externo y se obtiene consiguiéndolo.
2. En Oriente la felicidad está basada en “no desear” y ello implica una aceptación de la situación personal de vida así como una búsqueda de la felicidad en el interior de la persona.

Aviso a navegantes occidentales que dirigen su proa hacia oriente:

Desear no desear es también una forma de deseo.

Vamos a verlo mejor con un ejemplo en el plano de las relaciones personales:

OCCIDENTE:

En Occidente el amor mal entendido conduce a un círculo vicioso: Yo pongo mi felicidad en algo externo, ejemplo mi pareja, al hacerlo la idealizo, con el tiempo me doy cuenta de que esa persona no es la que yo idealicé sino la que es y deja de atraerme personalmente, no sólo dejo de quererla sino que además le echo la culpa de mi infelicidad.

“Te quiero porque te necesito”.

“Te necesito porque te quiero”.

OCCIDENTE:

FELICIDAD²



Esquema Occidente:

Prescindiendo de mi ser INTERIOR⁰, YO¹ pongo mi FELICIDAD²/DESEO² en algo EXTERIOR³, por ejemplo, mi pareja, un TÚ⁴, al hacerlo la IDEALIZO⁵. Con el tiempo me doy cuenta de que esa persona no es la que yo idealicé sino la que es y deja de atraerme personalmente, como ya no me atrae no sólo dejo de quererla sino que además le echo la culpa de mi INFELICIDAD⁶ la cual repercute negativamente en mi INTERIOR⁰.

ORIENTE:

Se contrapone al amor el “apego”. No hay que desear nada fuera de uno mismo, y por tanto, no hay que considerar a la otra persona como causante de mi felicidad. Debo practicar el desapego a los demás, incluyendo a mi pareja, porque mi felicidad no debe depender de ellos. El desapego mal entendido lleva al desinterés, a la indiferencia y a la falta de compromiso con la pareja.

“Desapego emocional”.

“No te necesito para ser feliz”.

ORIENTE:



EsquemaOriente:

La FELICIDAD¹ se encuentra en mi INTERIOR¹, YO¹ soy feliz en mí mismo.
NO DESEO² nada EXTERIOR³ en donde te encuentras TÚ³, ello lleva implícito el DESAPEGO⁴.

Mientras que en Occidente obtenemos la felicidad añadiendo cosas (+)
En Oriente obtienen la felicidad sustrayendo renunciando a cosas (-)

En Occidente proyectamos la felicidad hacia el **FUTURO**
En Oriente la felicidad consiste en vivir, ser consciente del momento **PRESENTE**

Existe una tercera vía para relacionarte y enfocar la vida de una manera intermedia entre las anteriores. Es un concepto, como hemos visto, postulado por Epicuro, se trata de la **Autonomía emocional** y dice así:

AUTONOMÍA EMOCIONAL:

Yo soy feliz en mí mismo, por mí mismo, no necesito a los demás para serlo. Pero mi felicidad aumenta cuando comparto la experiencia gratificante con la persona a la que quiero, con una amistad, entonces mi experiencia se vuelve más placentera que cuando la realizaba y experimentaba solo.

“No te necesito porque te quiero, sino que simplemente te quiero”.

AUTONOMÍA EMOCIONAL:



Autonomía Emocional:

YO¹ soy FELIZ² en mí mismo, desde mi INTERIOR³, por mí mismo, no necesito a los demás para serlo. Pero mi felicidad aumenta cuando a través del AMOR⁴ comparto mis DONES⁵, una experiencia gratificante, con el EXTERIOR⁶, con la persona a la que quiero, con una amistad, un TÚ⁷, a quien ayudo a sacar lo mejor de sí, a REALIZARSE⁸, entonces mi experiencia se vuelve más placentera, aumenta mi FELICIDAD⁹ más que cuando la realizaba o experimentaba YO¹ sólo .

¿EN QUÉ PARTE DEL GLOBO ME QUEDO?

Según esta última vía intermedia, el verdadero amor busca compartir mi felicidad que es autónoma (yo soy feliz en mí mismo, por mí mismo, conmigo mismo) con el otro y le impulsa a sacar de su interior lo mejor de sí mismo, le ayuda a realizarse como mejor persona.

El sentido de nuestra vida alcanza su plenitud cuando logramos descubrir el don personal e intransferible que llevamos dentro y lo ofrecemos para el bien de los demás.

En el concepto de autonomía emocional quedaría incluido el placer que sentimos por la pasión que nos tenemos. Ese único ser del que realmente depende nuestra felicidad, nosotros mismos. Origen primero de un amor hacia nosotros que redundará en los demás.

Dios te puso a un ser humano a cargo y eres tú mismo. A ti debes hacerte libre y feliz. Facundo Cabral

Así, aprender a quererse debería ser el primer cometido a conseguir en nuestra vida. De ello dependerá que nos mostremos en toda nuestra plenitud y que salgamos a dar, no esperando amor o aceptación a cambio, sino como expresión de nuestra sana autoestima y correcto valor como ese ser único, valioso e irreplicable que somos, obteniendo al compartirlo un mayor placer personal, una mayor felicidad.

El ser humano virtuoso tiene el deber de amarse a sí mismo. Aristóteles

Estos esquemas nos muestran cuán importante es la influencia cultural recibida en nuestra toma de decisiones con el objetivo de ser felices. Conociéndolos podemos escoger el esquema que más se adecue a nosotros.

A partir de un mejor conocimiento de estas culturas, nosotros podremos elegir entre:

1. si preferimos permanecer en nuestra cultura occidental e ignorar la sabiduría oriental. Te quedas dentro.

2. si preferimos abandonar nuestra cultura occidental y abrazar la cultura oriental a riesgo de “hacerte el raro”.
Este cambio no es fácil porque si no va acompañado de una reubicación geográfica, corremos el peligro de desentonar en nuestras latitudes y quedar autoexcluidos con la sensación de soledad e incomprensión que ello puede acarrear. Te sales fuera.
3. ó, a mi modo de ver la más práctica, que consiste en elegir permanecer en nuestro entorno y pensamiento occidental e incorporar de manera sutil, progresiva e integradora aquellas ideas de la sabiduría oriental que nos ayuden a entender y a manejarnos mejor en el mundo desde nuestra educación y tradición recibidas. No conformarnos como en la primera posibilidad, no excluarnos como en la segunda, sino realizar una revolución desde el interior de nuestra propia cultura cambiando aquellas cosas que no nos gustan o adquiriendo aquellas de la tradición oriental que son mejores para la consecución de nuestra felicidad. Estás dentro e incorporas lo sabio de fuera.

Como siempre, parafraseando a Aristóteles, es en esta última vía intermedia, el punto medio de equilibrio entre ambas culturas (el cual no tiene porqué estar en el mismo sitio para todos), donde reside la Virtud.

¿te orientas?

RESUMEN

DESEAR o NO DESEAR.

Occidente:

- *Deseamos*
- *Obtenemos la Felicidad añadiendo cosas, necesítándolas*
- *Proyectamos la Felicidad hacia el Futuro*

Oriente:

- *No desean*
- *Obtienen la Felicidad renunciando a cosas, no necesítándolas*
- *La Felicidad consiste en ser consciente del momento Presente*

Autonomía Emocional:

- *Soy feliz en mí mismo, desde mi interior, conmigo mismo, por mí mismo, no necesito a los otros para ser feliz*
- *Mi Felicidad aumenta cuando comparto mis dones con los demás y les ayudo a realizarse*

Parte 1 LA REALIDAD

Capítulo 1 Lo que realmente sucede.
Te voy a decir 4 verdades...

Capítulo 2 A vueltas con el tiempo

Capítulo 3 La Felicidad. Motor de vida
Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

Capítulo 4 Desear o no desear, he ahí la cuestión

Capítulo 5 Crisis y otros tragos.
Ciclogénesis explosivas.

Capítulo 5

CRISIS y OTROS TRAGOS. CICLOGÉNESIS EXPLOSIVAS.

En pleno invierno he experimentado que dentro de mí existe un invencible verano. Albert Camus

Hay tres caminos que llevan a la sabiduría: la imitación, el más sencillo; la reflexión, el más noble; y la experiencia, el más amargo. Confucio

A vueltas con las crisis:

- Fisiológicas: edad, envejecimiento
- Enfermedades físicas, psíquicas
- Pareja
- Familia nuclear, ya no somos 2 sino 3...
- Familia propia o ajena
- Hijos: adolescencia, nido vacío
- Amigos, ¿amigos? los amigos cambian, nosotros cambiamos, amistades que ya no nos aportan
- Laborales
- Económicas
- Muerte de un ser querido
- ...

Conformidad. Crecimiento Post-Traumático. Resiliencia.

Todo acontecimiento doloroso encierra una semilla de crecimiento y de liberación. Anthony de Mello

Cuando camino por la calle y me fijo en la gente, se puede adivinar la edad que tienen, no tanto por la profundidad de sus arrugas, como por el semblante serio que vamos adquiriendo a medida que pasan los años y nos llueven desgracias.

Perdemos esa mirada infantil, la sonrisa franca, la expresión espontánea, de confianza. A fuerza de sustos nos vamos curtiendo.

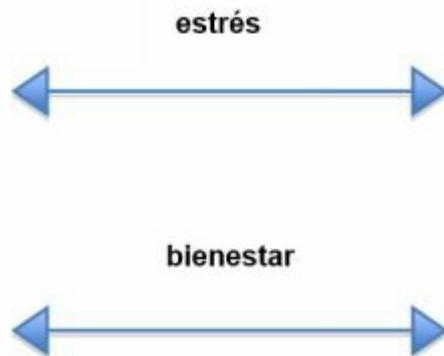
Inherente a vivir es experimentar en algún momento el dolor, el sufrimiento, el estrés por un suceso no deseado. Algunas de estas adversidades son superables, otras, como una enfermedad importante o la muerte de un ser querido, no tanto. Sin embargo, seguir adelante a pesar del dolor es la mejor opción de todas las posibles. Y tener la esperanza de que es viable recuperar la alegría por la vida, un bálsamo.

El estrés es inevitable, y un estrés moderado no tiene que ser perjudicial, pero un estrés intenso es tóxico desde el punto de vista, emocional, corporal y mental.

¿Cómo actuar ante un acontecimiento traumático que nos produce un estrés severo?

Las teorías modernas sobre salud mental dicen actualmente que esta se mueve en dos líneas continuas:

- 1- la línea del estrés
- 2- la línea de la calidad de vida y el bienestar



Nuestra salud mental se mueve en estas 2 líneas o dimensiones distintas, a la vez, simultáneamente.

Así, puede ocurrir que haya gente que estando sometida a un estrés importante, disfrute a su vez de una buena calidad de vida, bienestar y satisfacción personal. No es incompatible.

Y, basándose en este esquema, se ha comprobado que la mejor manera de comportarse ante el estrés no es resistirse a él ni intentar minimizarlo o ignorarlo, lo mejor es aceptarlo y, mientras tanto, enfocarnos en aquellos aspectos de nuestra vida que nos produzcan satisfacción y bienestar.

Lo que debemos saber es que hay 2 dimensiones en la salud mental, que están en planos distintos y que ante un estrés agudo, lo mejor es darse cuenta, aceptarlo sin resistirse, y volcarse o focalizarse en pensamientos, actitudes y acciones que nos permitan aumentar nuestro grado de bienestar.

Hemos de estar prevenidos porque las emociones negativas tienden a restringir nuestra atención hacia el problema, a focalizarnos, con la finalidad inicial de solucionarlo; pero tienen el peligro de que nos encierran en él y determinan conductas no adecuadas producidas por el estrés que actúan retroalimentando el problema. Debemos abrirnos y desviar nuestra atención hacia el plano del bienestar para liberarnos del estrés y poder escoger un comportamiento más adecuado y efectivo.

Ante estos avatares que nos van sucediendo, muchas veces inevitables, existe una respuesta posible, que hace que la mala experiencia se canalice a favor nuestro: me refiero al crecimiento postraumático.

Antes de hablar del crecimiento postraumático vamos a distinguir entre el Crecimiento Post-Traumático y la Resiliencia, dos conceptos que están relacionados, pero que no son sinónimos.

El crecimiento postraumático se define como la capacidad de recuperarse tras un evento estresante, adverso, traumático. La resiliencia es la habilidad de esforzarse y progresar en la vida. La resiliencia hace referencia a la propia capacidad tanto para recuperarse después de un evento estresante, adverso (que podría implicar un evento traumático), pero también trata de cómo prosperar y optimizar la vida. La resiliencia no exige que en la actualidad tengamos que estar recuperándonos de algún trauma, sino que hace referencia a que, independientemente de si estamos experimentando estrés, podemos hacer cosas para optimizar nuestro bienestar. La Resiliencia engloba pues al concepto de Crecimiento Post-Traumático.

Tras un acontecimiento estresante caben 3 tipos básicos de respuestas:

1. algunas personas no logran encontrar las herramientas necesarias para superarlo. Estás peor.
2. un segundo grupo logra recuperar el estado anímico anterior al suceso. Hablaríamos aquí de Conformidad o tolerancia a la adversidad. Han superado el estrés, que suele ser de grado intermedio, pero no han “aprovechado” esta crisis para crecer. Estás igual.
3. El tercer grupo es el que realiza un Crecimiento Post-Traumático,

supera la situación estresante, que suele ser de grado alto, pero además añaden un cambio cualitativo en el carácter, en la percepción de la vida y en el orden en la escala de valores. Se enganchan a la vida de una manera más plena, con más sentido, y mayor grado de disfrute. Estás distinto, estás mejor.

Las personas que hemos vivido una experiencia traumática y pertenecemos al grupo 3, disfrutamos una vez superada ésta, de ciertos “privilegios”, disponemos de más recursos y habilidades con los que afrontar la vida.

La experiencia me ha enseñado que si el sufrimiento que causa es muy fuerte, aunque se resiste sin tú esperarlo, luego siempre quedas vulnerable.

Vulnerable porque sabes que nada depende de ti ni está bajo tu control. Vulnerable porque ya le has visto la cara oscura a la vida o las orejas a la muerte.

Pero a diferencia de lo que pudiera parecer, esta vulnerabilidad te hace a su vez más fuerte porque te abandonas a lo que sucede, irremediamente, ya no ejerces resistencia y aparentemente estás más preparado.

Tras una crisis, muchas veces es difícil estar “completamente normal”, tú lo notas, la gente que te quiere, tus amigos, lo notan.

Fluctúas en la nueva normalidad, quedas en un equilibrio inestable entre el victimismo y la heroicidad, y con el tiempo decides que aunque preferirías estar normal, el normal de antes, como ya no puedes, entonces sólo te queda escoger y es mucho mejor ser la heroína de tu vida.

Héroe es todo aquel que ha vivido a través del dolor y ha sido transformado por él. David Richo

Quedas con una capa de fragilidad porque el mito de la invulnerabilidad se ha fundido y la espada de Damocles pende sobre tu cabeza o sobre la de aquellos a quienes amas.

Estás más fuerte y más débil a la vez, te abandonas al destino, a Dios, a lo que vendrá... según creas.

Este crecimiento sucede “a pesar de” la desgracia, no “gracias a” ella. Una desgracia nunca es positiva, aunque nos haga crecer personalmente. Hay que abandonar la tiranía del pensamiento positivo. Una desgracia no es positiva, pero, a pesar de ella, podemos salir renovados, más fuertes, más vulnerables, más humanos, distintos.

Este cambio en la percepción de vida nos llevará a sentir, a pensar de otra forma. No podremos evitarlo, nos emocionaremos más, tendremos menos control sobre nosotros mismos, y esa debilidad nos hará más tiernamente humanos, más verdaderos, más auténticos, más sinceros porque con el evento traumático perdimos toda la compostura y todas las capas de dureza que nos habíamos ido poniendo, quedando nuestra alma desnuda a la intemperie de lo que nos pueda suceder de ahora en adelante.

El fracaso es la oportunidad de empezar de nuevo, con más inteligencia. Henry Ford.

*Yo cierro la puerta del sufrimiento,
y empiezo hoy como el primer día del resto de mi vida! #womenww*

Si queremos estar prevenidos, que no preocupados, y ejercitar el músculo de la resiliencia, debemos realizar unas cuantas acciones:

Desenmascarémonos

Ríe siempre, ríe, que piensen que estás loco, pero nunca triste. Ríe aunque el mundo se te esté cayendo encima, continúa sonriendo. Hay personas que viven por tu sonrisa, y otras que rabiarán cuando comprendan que no han conseguido apagarla. R. Benigni

¿Se puede estar triste y alegre a la vez?, ¿abatido y sonriente?, ¿podemos explicar una pena con una sonrisa?

Da la sensación de que la felicidad de la gente depende más de cómo se toma lo que le pasa que del hecho ocurrido en sí mismo.

¿Por qué no explicar lo que nos pasa con una gran sonrisa?

Si dejamos de poner cara de circunstancias, nos será mucho más fácil entender que lo que nos ocurre no tiene porqué cambiarnos como personas si así no lo queremos. Nosotros somos el protagonista, no el espectador, por tanto, en nuestras manos está decidir qué actitud tomar ante la nueva situación y regular, aunque no determinar, cómo nos va a afectar.

Es cierto que en un primer momento de impacto, o no reaccionaremos por el shock, o

las emociones se pondrán en marcha autónomamente sin que nosotros tengamos el control sobre ellas, experimentando emocional y físicamente el suceso ocurrido de manera anárquica y automática.

Pero pasada la primera fase de desconcierto y descontrol, podemos recuperar la autonomía emocional y el control mental y obligarnos a reaccionar de la manera más positiva o menos negativa posible. Intentar tener una disposición de búsqueda de soluciones, de dejarse aconsejar y acompañar. Movilizar los recursos personales que hemos ido practicando, y sociales que hemos ido cultivando, en previsión de una situación de emergencia, y utilizarlos.

Sacar al escenario a ese ser que no se rinde, que lucha, que se defiende, que se levanta tras caerse y se afianza. Ese ser maleable que va tomando forma según las circunstancias lo van modelando. Ese ser que somos que se crece cuando la adversidad le golpea con dureza el alma.

Hay un indicador que a mí me parece muy fidedigno como señal de que hemos dejado atrás la crisis y se da cuando volvemos a sonreír. Si somos capaces de sonreír y lo hacemos sinceramente, probablemente ya tenemos otra vez un pie en el lado de la vida.

Sonreír interna y externamente debería ser motivo de entrenamiento diario, cuando sonreímos no solo nos sentimos bien sino que además hacemos la vida agradable a los demás.

El cerebro, en nuestro equipo

Deberíamos coger el hábito de desautomatizar nuestras conductas aprendidas y “escoger”, “elegir”, cómo nos vamos a tomar un hecho inevitable. No está estipulado que tengamos que hundirnos en la miseria, no tenemos porqué.

¿Para qué luchar contra este hecho si es inevitable?. Debemos plantearnos en qué nos iba a beneficiar esa actitud, probablemente nos ayudaría poco y nos restaría energía.

En este punto es dónde debemos acudir a nuestra mente para redirigir nuestros pensamientos e intentar suavizar las emociones y sentimientos que nos ha creado un hecho traumático.

Obligarnos a pensar distinto, a entrenar a nuestro cerebro para que juegue en nuestro equipo, a nuestro favor y no en nuestra contra. Y eso, amigos míos, eso es un hábito y

se consigue con la práctica.

Si queremos que el cerebro en plena tormenta reme hacia puerto en la nave de la vida, debemos entrenarlo a conciencia. Hemos de salir a remar cada día. Hemos de escoger qué actitudes, modos de pensar, diagramas de pensamiento... practicamos para mantenerlo en forma y tenerlo domado a nuestro servicio.

No debemos, no podemos, luchar contra nuestro pensamiento en momentos de crisis, hay que haber enseñado al cerebro antes.

Debemos recuperar el control voluntario de nuestros pensamientos lo más pronto posible para que estos retroalimenten positivamente a nuestros sentimientos y emociones haciendo que respondamos adecuadamente y no que reaccionemos sin control.

En este tipo de situaciones es prudente también, no tomar grandes decisiones hasta que no recuperemos el control de nuestro ser, para evitar equivocaciones no deseadas y amplificar el daño.

Ser libres significa poder llegar a pensar como queremos, libres de esos pensamientos que minan nuestra autoestima y confianza. Para ser libres, debemos aprender a conquistarnos a nosotros mismos primero.

Batería recargable

Para eso hay que tener la batería energética cargada, así en los periodos de tiempo en los que nos suceden cosas buenas o no nos sucede nada malo, hemos de recargar las pilas para que en los momentos de malas noticias, nos pille con la mayor energía posible.

Lo primero sería hacernos conscientes de que no nos sucede nada malo, desarrollar esa sensibilidad de percepción y mostrar agradecimiento por ello, a Dios, a los que queremos, a nosotros mismos... a quien consideremos.

Disfrutar de los momentos placenteros que la vida nos ofrece. Compartirlos. Saborearlos.

Lo segundo sería poner en marcha las actividades que nos nutren, buscar esos ratos de ocio personal o compartido que nos apartan de la rutina diaria y nos transportan a un nivel superior, o aprender a disfrutar de la cotidianidad, de los gestos y

situaciones de cada día.

Al acostarnos al terminar el día, repasar los buenos momentos y sentir profundo agradecimiento por estar todos en casa de vuelta, sanos y salvos.

Deberíamos aprender a celebrar todos los días. Que en cada día encontráramos un hecho para alabar o que cada día fuera un recordatorio de algún acontecimiento o aniversario y ensalzarlo.

Celebrar la vida, premiarnos, nos ayuda a recargar la batería.

Deberíamos reírnos más y potenciar el sentido del humor; tener humor constituye uno de los rasgos de carácter que podemos aprender más útiles, para no sufrir tanto en esta vida. Reír libera tensión y ayuda a segregar endorfinas, dándonos una sensación placentera que disminuye el estrés. Un amigo que te haga reír en plena crisis es una gran suerte, un regalo. También podemos ver comedias, leer libros de humor... y, a su vez, hemos de restringir los tristes y pesimistas en épocas de cambio.

Estilos de vida terapéuticos (TLCs)

Es fundamental elegir en estos momentos, estilos de vida saludables (lo que el profesor Roger Wallace denomina estilos de vida terapéuticos: Therapeutic Lifestyle Choices, TLCs) que nutran nuestra mente y nuestro cuerpo.

Si nutrimos nuestra mente, estamos fundamentalmente cuidando a nuestro cuerpo y viceversa. Estos estilos de vida saludables están basados en esta conexión “**cuerpo ↔ mente**” que se retroalimenta.

Si con las decisiones que tomamos promovemos una mente sana, conseguiremos tener un cuerpo también más sano, y, si físicamente nos cuidamos, hacemos ejercicio, comemos de forma saludable, dormimos bien... facilitaremos la recuperación de la salud de nuestra mente.

El círculo de la Felicidad y la Salud: la gente feliz está más sana y la gente más sana es más feliz. #womenww

De entre las elecciones de estilos de vida saludables, las 3 fundamentales se consideran: una nutrición saludable, una buena higiene del sueño y la práctica regular de ejercicio. Nada nuevo, ¿verdad?, pero no sólo basta saberlo, hemos de hacernos conscientes de ello y ponerlo en práctica sobretodo en los momentos de

crisis.

*¿Un consejo para resolver tu problema? Busca una zona libre de estrés y...
¡échate una siesta! #womenww*

El sueño es la mejor meditación. Dalai Lama

En un segundo lugar, como elecciones de estilos de vida terapéuticos, deberíamos pasar tiempo en la naturaleza, *programarnos* espacios para el ocio, para disfrutar de actividades recreativas solos o con los demás, y tiempo para relajarnos. Y recalco algo muy importante, que hay que apuntarlas en nuestra agenda como si de una visita al médico se tratara, porque lo que no está planificado no se materializa en la realidad. Etiquetar y englobar estas actividades en el apartado: **Tiempo No Negociable (TNN)** y prescribírnoslas asignándoles un horario concreto y cumplirlas sin excepción. Si así lo hacemos lograremos estar lo mejor posible desde un punto de vista cognitivo, emocional y físico.

¿Te quieres encontrar bien? Sal al aire libre.

Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones. Sócrates

La buena noticia es que la elección de estos estilos de vida saludables que nos ayudarán a superar una crisis están bajo nuestro control, son baratos, fácilmente disponibles y asequibles.

¡A por ellos!

Los que nos quieren

Aquellos que nos quieren son una pieza indispensable en lograr nuestra recuperación y resiliencia.

En situación de emergencia, al estar sobrepasados, nos equivocamos si no nos dejamos ayudar. Compañía, intendencia, brownies de chocolate... todo es bienvenido. La gente quiere ayudar, se siente bien si puede hacer algo, por nimio que

sea, cuando alguien a quien quieren tiene un problema. No confundamos no molestar con dejarnos ayudar. La mejor manera es aceptar la ayuda que nos ofrecen porque esa es la que ellos se ven capaces de realizar mejor: llevarse a los niños, invitarnos a pasear o cafetear, llamarnos... cualquier cosa es una muestra de cariño y retroalimenta la percepción de afecto, amistad, ausencia de soledad y utilidad que en estas situaciones se requieren.

Es cierto que también hay que protegerse en estas situaciones de aquellos que equivocadamente quieren erigirse en el centro de atención y se ofenden si no han sido avisados en el orden que les correspondía según su escala de importancia en nuestra vida.

La naturaleza humana es compleja. En estas situaciones, las “amistades” que se ofenden o te hacen sentir mal por no haberles dado un mayor protagonismo o papel en la tragedia, se acaban dejando de lado.

Mi experiencia me dice que las desgracias actúan como un seleccionador natural de las relaciones.

Las relaciones cambian, hay gente de la que te esperabas mucho y no quiere implicarse porque tu angustia les angustia, dándose incluso la paradoja de que tú haces ver que estás mejor de lo que estás para no “contagiar” al otro. Demasiado esfuerzo.

Hay gente que “aparece”, gente con la que tú tenías una relación cordial aunque no de amistad, que se vuelca de tal manera que superan con creces a los anteriormente mencionados “amigos desaparecidos”.

Sorprende enormemente el cambio de fuerzas y cómo se van tejiendo redes nuevas.

Quizás, cabe decir, que aquellos que no han dado tanto de sí como esperábamos se debe a que ya antes del suceso crítico había alguna cosa en la relación que no funcionaba.

Hay gente que no logra tratarte con normalidad y naturalidad, que no ve a tu problema y a ti como dos entidades separadas, sino que te ve a ti con tu problema en una única estructura y no sabe cómo comportarse por mucho que tú le digas que tú sigues siendo la misma, que lo que ha sucedido no es el centro de tu vida, que está ahí porque no puedes evitarlo pero que no te determina por completo.

También depende mucho de la personalidad de tus amigos: hay algunos que son buenos para intendencia, otros que son ayudadores sociales, otros que no se atreven a venir y molestar, a los que les gusta hacerte reír, los que tratan el tema en

profundidad... se diría que cada persona hace lo mejor que puede y no es momento de juzgar sino de aceptar y agradecer profundamente lo que cada uno puede aportar.

Caer, llorar, sufrir... es aceptable, pero nunca, nunca abandones. Porque yo te quiero. #womenww

No puedes evitar los problemas, pero sí puedes intentar solucionarlos. Ponte a ello o pide ayuda y consejo a quien te los pueda prestar adecuadamente:

Los profesionales

Si lo que ha ocurrido sobrepasa nuestro umbral de resistencia, si nos sentimos sobrepasados, si no logramos reaccionar movilizándolo nuestros recursos, ni con la ayuda social, entonces hay que dejarse ayudar por un profesional experto en el tema.

Un profesional entendido en este tipo de situaciones, con experiencia, será como una cuerda lanzada desde el barco a la que poderse agarrar, nos dará las herramientas para que, con nuestro esfuerzo, salgamos del agua. Una escucha atenta y respetuosa es impagable porque, como hemos visto anteriormente, si quieres “normalizar” tu vida y las relaciones, no puedes quemar a los que te quieren y no saben cómo ayudarte con tu ansiedad, angustia y preocupación.

Cuando pasas por un suceso traumático, el terapeuta normalmente te aconseja escribir un diario porque así logras dar concreción a tus miedos, a tus angustias y tristezas dejando de estar en una nebulosa amenazante, a definirse concretamente en varias frases. Escribir te obliga a hilar un discurso y a ordenar tus pensamientos. Además tiene la ventaja de que, una vez escritos uno se siente más liberado, como si los hubiera echado al cuaderno, y ya no resultan tan atrozadores.

Así mismo, hay que entender que tomar una temporada una medicación apropiada es menos perjudicial para el organismo que tomar drogas socialmente permitidas o no (alcohol, marihuana...) o que realizar crisis de ansiedad. Y que dormir es fundamental para encarar el día siguiente con un mínimo de ánimo y mejores posibilidades de visión de la situación.

Haz de tu vida una novela. Sé tu heroína. #womenww

Aunque tengamos maravillosos amigos, los profesionales juegan su importante y, muchas veces indispensable, papel en nuestra recuperación. Encontremos al

adecuado y pongámonos en sus manos con confianza, cuando parece que nada te podría ayudar y sacar de ese pozo de abatimiento en el que te encuentras sumergido. Dejemos que el profesional haga su trabajo y que los amigos sean eso, amigos, y no consejeros.

Cada uno ha de recorrer el camino solo; pero si tenemos un profesional que nos señala cuál es el camino más corto y menos accidentado por el que llegar a buen puerto, recuperar la ilusión por vivir, es más rápido y algo más fácil.

Inutilidades varias

Existen una serie de planteamientos que no nos debemos permitir hacer en estas situaciones porque no nos ayudan a recuperarnos:

- ¿Por qué a mí?
- ¿Qué he hecho yo para merecer esto?
- No es justo
- Buscar culpables

Ninguno de estos 4 planteamientos nos ayuda o conduce a entender el porqué, las cosas son, no hay más. La vida es.

No sólo no nos ayudan sino que nos colocan en una situación de victimismo y por tanto de pérdida de control sobre nosotros mismos y sobre lo que nos sucede. Nos merma el ánimo para poder emprender acciones adecuadas, y nos resta esperanza.

Hay que desviar nuestros pensamientos de estas tesis, combatir la hiperactividad cognitiva, la aceleración mental, ¿cómo?, existen varias posibilidades y técnicas:

- ralentizar el montón de pensamientos que genera el cerebro mediante el desarrollo de técnicas meditativas, ej.: concentrarnos en la respiración
- focalizar la mente lejos del pensamiento estresante, poner pensamientos distintos en su lugar, obligarnos a pensar en otra cosa
- pautarnos zonas horarias de pensamiento, varias veces al día, y obligarnos a trasladar las preocupaciones que surgen a ese horario
- relajarnos
- hacer cosas recreativas: salir, distraernos con gente, aunque no nos apetezca, o mejor dicho, justo porque no nos apetece
- comer bien, tomar alimentos como el chocolate o el plátano que contienen triptófano, el cual estimula la liberación de serotonina que es un neurotransmisor clave para generar las sensaciones de felicidad y de

bienestar

- cuidar el cuerpo, hacer deporte, descansar, dormir...

Los no hay que:

- no hay que disimular, a excepción quizás de cuando estás con los hijos, sólo ser.
- no hay que “soportar” compañías o ayudas que emocionalmente perjudican más que te benefician. En una crisis no se puede ser socialmente correcto, hay que mirar primero por uno mismo, por lo que más nos conviene. No confundamos: no es ser egoísta, se trata de ser práctico y realista.

Lo que es lo mejor para ti es siempre lo que es mejor para cada uno de los que están a tu lado. #womenww

Miedo

Una vez leí: “la felicidad es vivir sin miedo” y no lo entendí... hasta que lo tuve.

El miedo es una emoción y como tal se crea y existe por sí misma, es irracional, se tiene miedo aunque no queramos o no nos propongamos tenerlo.

El miedo era útil porque, o estimulaba el reflejo de huida de una situación peligrosa, o nos paralizaba evitando que otros animales pudieran vernos al estar quietos y así pasar desapercibidos y evitar ser devorados, o nos preparaba para un ataque y defendernos. Hoy en día, en raras ocasiones, nuestra vida está en una situación de peligro que requiera esta acción o actitud motivada por el miedo, más bien, el miedo se convierte en una emoción desagradable que se suma al hecho traumático. Y sigue haciéndonos el mismo efecto: o nos paraliza o nos produce un reflejo de huida de la situación o nos provoca un ataque de ira muchas veces contra quien no tiene la culpa y sin que ello nos ayude a superar el problema en la mayoría de los casos.

Los animales muestran miedo cuando existe una amenaza real y al cesar ésta cesa su miedo y los factores de estrés van retornando paulatinamente a la normalidad volviendo al estado físico previo a la amenaza en un breve periodo de tiempo. Los seres humanos, al cesar la amenaza, mal aprendemos y solemos quedarnos temporalmente en una especie de alerta, muchas veces innecesaria, que nos genera los mismos factores de estrés impidiéndonos volver al estado de reposo inicial. Además enseñamos a nuestro organismo a desencadenar la misma cascada química con estímulos cada vez más pequeños e incluso con estímulos imaginarios.

Anticipamos el miedo imaginando cosas que luego quizás no sucederán o no serán tan terribles como pensábamos.

Hemos pasado de tener un miedo útil, instintivo, adecuado para lograr la supervivencia; a muchas veces un miedo inútil, mental, amplificado que nos merma física y emocionalmente.

Este miedo en exceso, lejos de lograr que sobrevivamos nos bloquea y hace que empecemos a rehuir situaciones que consideramos desencadenantes y suframos crisis de ansiedad con sólo imaginar las circunstancias y el contexto. Por tanto, ante una primera crisis de ansiedad hay que atajar de raíz sus síntomas, y a poder ser también sus causas, para evitar que nuestro organismo “aprenda” el mecanismo físico-químico que se desencadena y prevenir una próxima reacción similar que ocurriría de forma casi automática con un estímulo incluso menor.

Dado que racionalizar el miedo con nuestros pensamientos no lo hace desaparecer, lo mejor es aceptarlo para pasar a “suavizarlo” o “distraerlo” e intentar focalizarnos en los aspectos que nos producen bienestar. Si solos no sabemos gestionar el miedo, entonces buscar ayuda es una vez más la mejor elección.

Hemos de darnos cuenta que podemos utilizar este miedo de forma positiva. Por ejemplo, si tenemos miedo a algún acontecimiento o situación de vida futuros podemos usar este miedo para planificar estrategias que nos ayuden a estar preparados en caso de suceder lo que temíamos. No se trataría de imaginarnos el peor escenario posible y sufrir con antelación, se trata de prepararse por si acaso y coger confianza en el mientras tanto.

Haz que el miedo sea tu consejero, no tu carcelero... Anthony Robbins

Necesitamos un periodo de tiempo acotado que nos permita recuperarnos, reconstruirnos y volver renovados, más fuertes, a la autopista de la vida.

De lo que tengo miedo es de tu miedo. W. Shakespeare

Es el tiempo del miedo. Miedo a lo que fue y a lo que puede ser, miedo a morir, miedo a vivir... Galeano

La vara de medir

Hemos de ser cuidadosos con etiquetar un hecho como crisis. Los imprevistos y las contrariedades no entran en la lista de sucesos críticos. No podemos hacer de estos, ni de nuestra vida, una tragedia griega.

Existe una clasificación de qué cosas nos causan estrés de más a menos.

Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes. Holmes y Rahe, 1976:

1. Muerte del cónyuge
2. Divorcio
3. Separación matrimonial
4. Encarcelación
5. Muerte de un familiar cercano
6. Lesión o enfermedad personal
7. Matrimonio
8. Despido del trabajo
9. Paro
10. Reconciliación matrimonial
11. Jubilación
12. Cambio de salud de un miembro de la familia
13. Drogadicción y/o alcoholismo
14. Embarazo
15. Dificultades o problemas sexuales
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia
17. Reajuste de negocio
18. Cambio de situación económica
19. Muerte de un amigo íntimo
20. Cambio en el tipo de trabajo
21. Mala relación con el cónyuge
22. Juicio por crédito o hipoteca
23. Cambio de responsabilidad en el trabajo
24. Hijo o hija que deja el hogar
25. Problemas legales
26. Logro personal notable
27. La pareja comienza o deja de trabajar
28. Comienzo o fin de escolaridad
29. Cambio en las condiciones de vida
30. Revisión de hábitos personales
31. Problemas con el jefe
32. Cambio de turno o de condiciones laborales
33. Cambio de residencia
34. Cambio de colegio
35. Cambio de actividad de ocio

36. Cambio de actividad religiosa
37. Cambio de actividades sociales
38. Cambio de hábito de dormir
39. Cambio en el número de reuniones familiares
40. Cambio de hábitos alimentarios
41. Vacaciones
42. Navidades
43. Leves transgresiones de la ley

Tras leer esta escala, nos damos cuenta que situaciones de vida aparentemente felices también son productoras de estrés: casarse, tener un hijo, las Navidades... pero aunque nos producen estrés se trata de un estrés por un evento positivo.

¿Tienes un problema? sal a recibirlo, enfréntate, Afróntalo. La manera más fácil de escapar de un problema es solucionándolo.

Al final, la manera como afrontamos y resolvemos un problema, acaba siendo una confrontación con nosotros mismos. Los hechos y acontecimientos que nos ocurren actúan a modo de descubridores de nuestra interioridad.

Sé que no es fácil, pero también sé que nadie más puede hacerlo por nosotros. Y que, a veces, de nuestro equilibrio emocional depende el de nuestros hijos y andar disimulando no es fácil si no hay un mínimo de ánimo disponible almacenado.

Debemos ser proactivos, no reactivos. A veces no podremos evitar una crisis, pero siempre está en nuestra mano convertir una situación desfavorable en una oportunidad de aprendizaje.

Excepto morirse, los demás problemas tiene solución, y si uno se muere la verdad es que el problema ya no importa.

El peor de los males, la muerte, no significa nada para nosotros, porque mientras vivimos no existe, y cuando está presente nosotros no existimos. Epicuro

Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande que el más grande de los obstáculos. Pablo Neruda

Si tienes que enterrar algo, que sean tus miedos. #womenww

La desgracia termina por amainar. Los vientos no siempre soplan con igual fuerza. Eurípides

Por muy larga que sea la tormenta el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.

Khalil Gibran

Porque mi duro destino él también pasó mi puerta. Gabriela Mistral

¿Crisis, qué crisis? Supertramp

RESUMEN

CRISIS Y OTROS TRAGOS. CICLOGÉNESIS EXPLOSIVAS.

Crecimiento Post-Traumático:

Capacidad de recuperarse y crecer tras sufrir una adversidad.

Resiliencia

Capacidad de recuperarse y crecer tras sufrir una adversidad, y optimizar la vida.

El cerebro, en nuestro equipo

Batería recargable

Estilos de vida terapéuticos

Parte 2

YO

Parte 2 YO

Capítulo 6 Equipo básico de supervivencia

Capítulo 7 ¡Cómo somos!

Capítulo 8 ¡Despierta!

Capítulo 6

EQUIPO BÁSICO DE SUPERVIVENCIA

¿Quién es el ser humano más maravilloso de la Tierra?... ¡TÚ!
Empezamos.

Para moverte por el mundo necesitas ir equipado de una serie de herramientas personales básicas que te permitirán encararte de la manera más adecuada a las situaciones y a los que nos rodean. Estas herramientas son:

Las 6 As:

- Autoconocimiento
- Autoestima
- Autenticidad
- Asertividad
- Autonomía emocional
- Autoempatía

1. Autoconocimiento

γνῶθι σεαυτόν Conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses.
Aforismo griego inscrito en el templo de Apolo en Delfos.

La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo. Galileo Galilei

El autoconocimiento es el final del sufrimiento. Jiddu Krishnamurti

Quiérete, sé tu el primero.
Poténciate, saca a relucir tus dones.

Para ello es básico conocernos muy bien a nosotros mismos. Realizar y no huir de una mirada introspectiva y encontrarnos con nuestro yo no es fácil porque ello implica observar y aceptar nuestras carencias y defectos.

Hemos de aceptarnos con nuestras cosas positivas y cosas negativas.

Es un ejercicio básico que nos llevará toda la vida porque no es sencillo de realizar, y porque las circunstancias personales y el tiempo nos van cambiando, moldeando, por lo que siempre estamos en movimiento, en constante cambio y no podremos quedarnos con una foto de nuestra manera de ser pues hoy ya no somos los que éramos ayer.

Ser sincero con uno mismo y, a la vez, ser compasivo al ver nuestras limitaciones y defectos es parte del proceso. Perdonarnos. Sólo cuando lo hagamos podremos manejarnos con prudencia y moderaremos nuestra crítica hacia los demás al sabernos tanto o más imperfectos. De hecho, cuando criticamos a alguien, normalmente estamos señalando en voz alta ese defecto de nuestra manera de ser que nos molesta.

Para conocerse bien aparte de la introspección pueden realizarse algunos test de personalidad, como por ejemplo el test MBTI (indicador de tipo Myers-Briggs), un eneagrama... y dejarse asesorar por expertos, psicólogos.

Cuando encontremos cosas que no nos gustan deberemos usar esa insatisfacción como resorte para empezar una revolución personal, un cambio, una mejora.

Congraciarnos con nosotros mismos es el primer paso para empezar de nuevo.

También hemos de saber que todo lo que aprendimos de forma errónea se puede volver a aprender correctamente.

Tomar los errores cometidos como consecuentes y secundarios a la falta de sabiduría, atribuirlos a la ignorancia, a no saber más y mejor.

Es simple, tan sólo se trata de sacar, de ser, la mejor versión de ti mismo, tu mejor yo, no otra persona.

Y ahora que no tienes que ser perfecto, puedes ser bueno. John Steinbeck

2. Autoestima

Ante todo, respétate a ti mismo. Pitágoras

Amarás al prójimo como a ti mismo. Jesús

Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida. Oscar Wilde

Es la capacidad de valorarse positivamente.

Somos un ser único, singular, irrepetible, con unos dones o talentos que nadie más puede desarrollar y aportar a la sociedad.

Saber valorarse y empezar por quererse uno mismo debería ser un aprendizaje natural a través del cariño, amor y valoración de nuestros progenitores. Si esta valoración no se ha producido o si, peor aún, la desvalorización ha sido la norma de nuestra infancia, entonces algo que debería dárseos de forma natural no se muestra.

Ama al prójimo igual que uno se debe amar a sí mismo. Si uno no se quiere es imposible amar a los demás.

La libertad que le damos al otro para colmar o no nuestras necesidades de relación es la que permitirá el encuentro. Una relación óptima requiere de dos personas con suficiente autoestima como para ser autónomas emocionalmente y que se amen por lo que son, por como ya son. Esa libertad de la que disponemos es la que nos relaciona sinceramente con el otro.

De mayores será importante reflexionar sobre cómo está nuestra autoestima y hacernos conscientes de nuestra valía innata.

Tengo tal encanto personal que todo el mundo me ama, sólo que algunos no lo saben todavía. #womenww

3. Autenticidad

Ser leal a sí mismo es el único modo de llegar a ser leal a los demás. Vicente Aleixandre.

Nos han educado para ser amables, para agradar, para acoplarnos a la sociedad, para comportarnos tal y como se espera de nosotros.

Nos han enseñado a renunciar a nuestras necesidades para complacer a las de los demás. Recuperar un sano egoísmo será básico para reencontrarnos con nosotros mismos.

Nos han educado a no expresar ni pedir nuestras necesidades, a tener la vana esperanza de que los demás ya las adivinarán porque nos quieren. Esta idea errónea daña muchas relaciones de pareja porque uno no expresa y el otro no le adivina.

A creer que somos responsables en cierta medida del bienestar de los demás y viceversa, que el otro es responsable de nuestro bienestar.

Con este fin, nos han corregido conductas y maneras de ser no acordes con lo establecido. Se nos ha ido moldeando para encajar en el patrón social que se nos ha dado y con ello hemos perdido: naturalidad, espontaneidad, creatividad y personalidad. Hemos pasado de ser quienes realmente estábamos destinados a ser, a convertirnos en una buena persona estereotipada.

¡Tú eres único! y el principal propósito de tu vida es desplegar tus exclusivos talentos.

No hemos aprendido a ser amados tal como somos, sino tal como los demás querrían que fuéramos. Así hacemos por complacer, para merecer, en vez de hacer para ser.

¿Me ama porque “aparentemente” somos iguales?, ¿porque finjo?

Recupérate, intenta encontrarte, saber quién eras, búscate, reconóctete, porque, en caso contrario, corres el riesgo de perderte para siempre y desaparecer.

Cuando realicemos este proceso de bucear para sacar a relucir nuestra autenticidad es bueno que tengamos en cuenta que no somos “puros”, que desarrollamos múltiples personalidades según con quien estemos (amigos, familia, trabajo...) debido a nuestra gran capacidad de adaptación y empatía hacia los demás. Según con quien estamos, nos comportamos. Todas son auténticas aunque un poco distintas, como las facetas de un diamante, seguimos siendo nosotros pero mostramos otro prisma. No somos iguales con todos. Y eso no significa que no seamos auténticos, simplemente que escogemos cómo mostrarnos según el entorno y las circunstancias. Esto lejos de ser una desventaja es recomendable.

¿Que yo me contradigo?

Pues sí, me contradigo. Y, ¿qué?

Yo soy inmenso, contengo multitudes.

Walt Whitman

No seas sólo majo... ¡Sé Auténtico! #womenww

Sé tú mismo, los demás puestos están ocupados. Oscar Wilde

El individuo ha luchado siempre para no ser absorbido por la tribu. Si lo intentas, a menudo estarás solo, y a veces asustado. Pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo. Nietzsche

4. Asertividad

En la línea de educación integradora social que acabamos de comentar también nos han enseñado a disimular nuestras emociones reales y adoptar actitudes falsas que no se corresponden para nada con lo que sentimos.

¿Quién no ha tenido que jugar con el hijo pesado de alguna amiga de tu madre y recibirlo con una sonrisa, dejarle tus juguetes y no protestar?

Esta exigencia social de tapar nuestros verdaderos sentimientos y disimular nuestras expresiones nos lleva a anularnos y a no saber decir las cosas que necesitamos y queremos de forma natural y sencilla. Caemos en la pasividad hasta el punto de explotar de agresividad cuando alguna de nuestras necesidades básicas está siendo ignorada o pisoteada por alguien.

Ser asertivo no será una tarea fácil de implementar porque para aquellos que necesitamos y buscamos que nos quieran, si la adquirimos, cambiará el equilibrio de nuestras sacrificadas relaciones haciendo que muy probablemente cuando empecemos a decir y expresar lo que verdaderamente sentimos nos quedemos sin más de un mal llamado “amigo”.

Debemos de aprender a decir NO, a subirnos al tren del no, a retrasar el comprometerse cuando nos piden algo, reflexionar primero, indagar autoempáticamente si de verdad nos conviene y queremos realizar lo que nos proponen, priorizar nuestras necesidades y tiempo, y entonces responder. ¿Todo eso en milésimas de segundo cuando no lo hemos hecho nunca?... tendremos que entrenar mucho previamente para que nos salga de forma natural.

5. Autonomía Emocional

*Nadie me dijo: “Ven”.
sino: Ve adonde quieras”. William Sheller*

Quieres saber una afirmación poco popular: Los demás no son responsables de cómo me siento, sólo yo.

Debemos dotarnos de autonomía emocional porque, si no, podemos caer en la trampa de no actuar por la alegría de amar, sino por el miedo a no ser amado.

Lo que queremos con el otro es intercambiar plenitud, no carencias. Relacionarnos con confianza, no con miedo.

Para encontrarse primero hay que ser, y ser verdadero.

No es el otro o yo, en el momento de expresar necesidades, es el otro y yo.

Perdemos mucho tiempo corriendo detrás de gente que podríamos tener con sólo quedarnos quietos. McLaughlin

En el capítulo 4, DESEAR o NO DESEAR, hemos visto la relevancia de disfrutar de esta autonomía emocional.

¿Me creerías si te digo que está en tus manos controlar tu percepción del mundo? Tus emociones vienen con un interruptor On-Off.

Podemos citarnos sí... si tú eres emocionalmente independiente. #womenww

Hoy dejadme a mí solo ser feliz, con todos o sin todos. Neruda

Soy el amo de mi destino; soy el capitán de mi alma. William Ernest Henley

Si no te quieren como tú quieres que te quieran, ¿qué importa que te quieran? Amado Nervo

Todo me lleva a ti, ahora bien, si poco a poco dejas de quererme, dejaré de quererte poco a poco. Neruda

Si de pronto me olvidas no me busques, que ya te habré olvidado. Neruda

6. Autoempatía

La autoempatía es un momento que empleamos para volvernos hacia nosotros

mismos y para asumir lo que ocurre en nuestro interior. Es la identificación mental y afectiva con nuestro estado de ánimo.

Es la capacidad de reconocer las necesidades y sentimientos que tenemos cuando nos paramos a pensar en ello, e involucra a nuestras emociones.

Sólo siendo capaces de percibir y tomar conciencia de qué sentimos en un momento determinado, seremos hábiles para actuar y dar la respuesta más adecuada a la situación que se nos presenta, valorando el bien de los demás sin descuidarnos de nosotros mismos.

La autoempatía incluye la comprensión de las perspectivas, pensamientos, deseos y creencias propios. Es la cualidad de escucharnos y de estar presentes a nosotros mismos, priorizarnos al entender nuestros sentimientos y necesidades, y no supeditarlas a las del otro.

Bien entendido, un sano egoísmo, o simplemente sopesar nuestras necesidades para mantener un deseable equilibrio con las de los otros, ser sinceros con nosotros y no obviar nuestras preferencias, lejos de constituir un inconveniente, puede ayudarnos a seleccionar amistades más afines y a una mejor sintonía con estas debido a la honestidad de nuestras acciones.

La empatía hacia los demás está bien, la autoempatía es una muestra de inteligencia y de respeto por nosotros mismos, una sana elección en el juego de las relaciones con los demás.

Nada ha cambiado, excepto mi actitud... por eso, todo ha cambiado. A. Mello

¡A que me A-divinas!

RESUMEN

EQUIPO BÁSICO DE SUPERVIVENCIA. LAS 6 As:

- 1- Autoconocimiento
- 2- Autoestima
- 3- Autenticidad
- 4- Asertividad
- 5- Autonomía emocional
- 6- Autoempatía

Parte 2 YO

Capítulo 6 Equipo básico de supervivencia

Capítulo 7 ¡Cómo somos!

Capítulo 8 ¡Date cuenta! ¡Despierta!

Capítulo 7

¡CÓMO SOMOS!

¿Quién soy yo?

Esta es la pregunta fundamental, la más importante que podemos hacernos en nuestra vida. Y tiene dos vertientes:

- ¿quién soy yo para mí?
- ¿quién soy yo para los demás?

La segunda nos da una noción de la imagen de nosotros que emitimos al exterior y es percibida por los demás según ellos son. Nos ayudará a valorar si lo que los otros piensan de mí se corresponde realmente con mi manera de ser, aunque nos hablará más del otro y de la relación que mantenemos con él que de nosotros mismos.

Así, de las dos, la más importante es la primera, la más difícil. No es fácil saber cómo somos realmente si no hemos aprendido a escucharnos, si hemos sido educados para agradar, para ser socialmente aceptados... en la medianía de la vida, o tras un acontecimiento fundamental, y una vez realizado todo lo que se esperaba de nosotros según lo estipulado, esta pregunta surge con fuerza desde nuestro interior abriéndose paso a través de lo impuesto, de lo simulado y puja fuerte por situarse delante de nosotros y pedirnos respuesta. Y la respuesta no admite medias tintas, nos desgarrar de arriba abajo si vemos que hemos sido fieles a todos menos a nosotros mismos. Es una pregunta que nos exige valentía, ¿dónde estamos, dónde nos quedamos, cuándo renunciamos a nosotros mismos?; y rebeldía, ¿cómo recuperarnos?, porque lo fundamental es darnos cuenta de que aún estamos a tiempo, de que nunca es tarde para ser quienes somos, y que el mejor momento para empezar, como siempre, es ahora.

Vamos a ver algunas nociones comunes a todos que conviene conocer para aclararse un poco antes de empezar este análisis introspectivo que os invito a hacer.

Soy un ser humano que consta de 4 partes fundamentales:

- 1- Espiritual
- 2- Emocional

3- Mental

4- Física

La **parte espiritual** nos conecta con un nivel superior, que cada cual identificará según sus creencias, y correspondería al alma del ser. Forma parte del desarrollo interior, trascendente, y, en nuestro entorno, suele ocuparse de ella la educación religiosa.

Tenemos una **parte emocional** que no suele considerarse como parte independiente, y que se ocupa de lo que experimentamos y es el punto de partida de lo que sentimos. Forma parte del desarrollo afectivo y empieza a ocuparse de ella la educación emocional.

Una **parte mental**, muy desarrollada en el mundo occidental, que funciona de forma autónoma, sobre la cual no tenemos siempre el control que quisiéramos, y que analiza e interpreta lo que nos sucede. Forma parte del desarrollo cognitivo y suele ser el centro de la educación académica.

Y por último, aunque no menos importante, una **parte física**, nuestro cuerpo, que es el que nos permite existir en la Tierra y relacionarnos. Comprende a los sentidos que son los órganos que nos ponen en relación con el exterior y lo procesan. Somos seres “sensantes” si se me permite la expresión. De estos, *el sentido del humor es el más fiable de todos los sentidos ;)* Forma parte del desarrollo físico, y se ocupa de ésta la educación deportiva y la medicina.

Del dominio, equilibrio y sinergia de cada una de ellas, lograremos la armonía deseada que nos hará vivir de forma natural y relajada.

Por tanto, cuando queremos potenciar nuestra manera de ser, un buen plan para conseguirlo sería atender a cada una de las partes del conjunto y darle la atención necesaria. Y así mismo, si queremos cambiar un hábito deberemos atender e implicar a las 4 partes que constituyen nuestro ser para tener éxito.

¿Cómo funcionamos?

Solía pensar que el cerebro era el órgano más maravilloso de mi cuerpo. Entonces me di cuenta de quién me estaba contando esto. Emo Philips

Es interesante entender también cómo interactúa y se ensambla este conjunto de partes que nos forman.

Vamos a ver un poco cómo reaccionamos y porqué.

- Recibimos un **estímulo** que puede ser del medio externo que nos rodea: naturaleza, entorno, gente...; o interno: pensamiento, dolor...; real o virtual.
- Este estímulo desencadena una **emoción**. Emociones básicas se consideran normalmente, aunque varía un poco según los diferentes autores: tristeza, miedo, asco, enfado, sorpresa, y alegría. Tenemos unos 6 patrones emocionales y básicamente aprendemos a relacionarnos desde el amor y la curiosidad, o, desde la desconfianza y el miedo.
- Cuando esta emoción la filtramos mediante un proceso cognitivo, aparece un **sentimiento** asociado a ella. Sentimientos que generamos, unos 250, según interpretamos la emoción que hemos experimentado, y vienen matizados por experiencias previas, nuestra creencias, nuestra manera de ser y el aprendizaje.
- Estos sentimientos generan un **pensamiento** o sucesión de pensamientos que se encargarán de retroalimentar la emoción y los sentimientos que experimentamos, o bien de apaciguarla.
- Estos pensamientos nos llevan a la **acción** o toma de decisiones, que pueden hacernos reaccionar, a decidir cómo vamos a responder, o a no interactuar.
- Y, así mismo, nuestro **cuerpo** experimenta una respuesta hormonal, simpática o parasimpática unida a la cadena **estímulo-emoción-sentimiento-pensamiento** preparándonos o bloqueándonos para la reacción o tomar la respuesta adecuada.

Pasemos a comentar algunos matices interesantes:

Las **emociones** ocurren de forma automática, son básicas, espontáneas y todas son importantes porque constituyen un indicador fidedigno de lo que nos sucede. No deben etiquetarse como positivas y negativas, simplemente son definitorias de nuestro estado anímico.

Toda emoción trae consigo información sobre nosotros, sobre el medio, o sobre lo que ocurre, no podemos desaprovecharla.

Por tanto, no hay que negarlas, no hay que esconderlas ni disimularlas, hay que detectarlas, etiquetarlas o definir las y aprender a gestionarlas si queremos que su aparición nos sea útil.

Respecto a las emociones, tengo que decir que las consideradas “negativas” pueden llegar también a ser adictivas y así, a veces, intentamos revivirlas perpetuándonos en acciones-situaciones que, aunque no nos convienen, actúan de desencadenante de una cascada de emociones que nos dan una sensación placentera por su intensidad. Producen un subidón emocional que, aunque no es deseable no por ello es menos motivante. Y aunque se consideren negativas, experimentadas hasta un cierto punto, nos producen el placer de la intensidad emocional que generan perpetuándonos en una situación, modo de actuación o relación no conveniente. Y así nos encontramos, por ejemplo, con aquellas personas que tienden a repetir patrones de relación con las sucesivas parejas que van teniendo, relaciones no satisfactorias cuya ruptura trae un mar de adicción negativa que la persona inconscientemente busca. Es como el que se engancha a una droga, aunque es dañina, la adicción que produce su consumo es mayor que la voluntad de no tomarla.

No quiero estar a merced de mis emociones. Quiero usarlas, disfrutarlas, dominarlas. Oscar Wilde

El estrés es un aspecto universal de nuestra vida porque estamos programados desde nuestros ancestros para detectar peligros. Ello hace que nuestro cerebro tenga un sesgo por las emociones “negativas”, existe un desequilibrio de 5 a 1, porque evolutivamente fijarnos en ellas nos ha ayudado a sobrevivir. Debemos corregir nosotros este desequilibrio poniendo expresamente más atención en las emociones “positivas”. Si logramos la proporción de fijarnos en 3 emociones positivas por 1 negativa lograremos un equilibrio hacia el bienestar personal.

Los **sentimientos** llevan una carga de personalidad, aprendizaje y experiencia detrás. Al igual que las emociones no son ni buenos ni malos. Podríamos clasificarlos en sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades están satisfechas y sentimientos que experimentamos cuando estas necesidades no están o no han sido satisfechas.

Los **pensamientos** se generan en el córtex cerebral. La función principal del cerebro no es sentir, la función básica es experimentar una emoción ante un estímulo y actuar mecánica o químicamente para sobrevivir.

El cerebro está diseñado para funcionar autónomamente y mantenernos con vida incluso mientras dormimos.

Es un órgano que toma decisiones en milisegundos para lograr nuestra supervivencia.

No funciona bien con órdenes negativas. Por ejemplo: Si le decimos que no piense en un elefante rosa, lo que hará es pensar en él.

Tampoco responde bien a propuestas en negativo. Así es más fácil dejar de fumar si no nos proponemos dejar de fumar en sí, sino si lo hacemos para estar más sanos.

Claro que en él reside el sistema límbico encargado de generar esas emociones básicas automáticas, que harán que ante un estímulo a veces reaccionemos de manera inadecuada al no llegar a ser moduladas por nuestro córtex.

La mala noticia es que muchas veces no logramos controlar los pensamientos, sobretodo en Occidente donde somos más funcionales y dados a la acción. Ni muchas veces controlamos la reacción más conveniente que esa rapidez de respuesta produce. Reaccionamos cuando lo ideal sería parar, analizar y finalmente responder. En Oriente, mediante técnicas de meditación-relajación logran que la actividad cerebral pose más fácilmente y lleguen a poder percibir el ser que se encuentra escondido detrás de lo que pensamos. Si nos entrenamos podremos llegar a controlar una reacción emocional automática (ej.: ataque verbal de ira) transformándola en una respuesta más adecuada (ej.: abandonar la habitación).

Estamos enormemente entrenados para pensar, en el pensamiento lógico, el pensamiento discursivo, pensamiento analítico, pensamiento deductivo, y nos convertimos en unos pensadores excelentes pero... ¿notamos que a veces nuestro pensamiento nos vuelve locos?

Es muy difícil dejar el cerebro vacío, en blanco, no pensar. A excepción de los monjes budistas y gente que lleva tiempo practicando la meditación y lo logran tras una continua y constante dedicación. Nosotros aveces lo logramos poner en modo □ , en una actividad enlentecida como ocurre poco antes de dormirnos.

Para entendernos hemos de saber que los pensamientos errantes, la divagación, soñar despiertos... son connaturales a nuestra mente. No podemos mantener nuestro pensamiento todo el rato enfocado. El poder centrar nuestra atención en algo distinto a lo que estamos haciendo en este momento es una cualidad específica de los humanos y, además, muy útil, porque nos permite planificar y organizarnos en el tiempo, ser creativos. Por tanto, todos divagamos, lo que cambia y lo crucial es la cantidad de tiempo que pasamos divagando, proporción que puede ser muy distinto de unos a otros, y la calidad de los pensamientos que tenemos mientras divagamos.

Pensar en cosas agradables sería como “soñar despierto” y puede llegar a tener un efecto relajante o motivador.

Pensar en cosas pendientes puede resultarnos muy útil (ej.: pensar por la tarde qué vamos a hacer para cenar para darnos cuenta de si tenemos que salir a comprar al supermercado).

Si no son ensoñaciones, ni pensamos sobre cosas prácticas, si es en exceso, si rumiamos, o si lo que pensamos repetidamente no es alegre sino que trata sobre hechos que lamentamos o nos preocupan, si la mayoría de nuestros pensamientos erráticos son de este estilo produciéndonos angustia y anticipándonos una situación amenazante que luego no ocurre o no lo es tanto, entonces este divagar mental se puede convertir en un tormento “desenergizante” que nos produce infelicidad.

No queda claro si cuando estamos preocupados nuestra mente divaga más o si de resultas de divagar estamos más preocupados. ¿Causa o consecuencia? Ello es importante porque, si lográramos calmar nuestra mente entonces podríamos lograr que la misma situación no nos preocupara tanto.

Una vez más, tomar presencia y ser conscientes de la situación en la que estamos sin forzar nada, incluso sin forzarnos a nosotros mismos a no divagar mentalmente, puede aquietar la tormenta de pensamientos no deseados y ayudarnos a sentirnos mejor cuando tenemos que lidiar con una situación difícil.

La clave radica en darnos cuenta de que estamos divagando, ser conscientes de lo que nuestra mente está experimentando. Al principio, puede no resultarnos fácil, la buena noticia es que, si practicamos un poco, en seguida nos pillaremos en ese estado errante, disponiendo entonces de la posibilidad de dejar caer, de soltar, ese pensamiento repetitivo sólo por un momento y romper así la cadena del pensamiento improductivo y el estrés secundario que nos produce. Esta mini-tregua nos producirá un momento de relajación y por ende un gran alivio. Es por ello que las técnicas de meditación se han convertido en una herramienta de gran ayuda en el tratamiento de patologías como la ansiedad o el estrés post-traumático.

Para los que no logramos este grado de quietud cerebral fácilmente, un método alternativo o complementario a la meditación que también puede valernos es sustituir el pensamiento perturbador por otro que hayamos seleccionado, el efecto que logramos es parecido, ahuyentar pensamientos repetitivos obsesivos, no deseados, por otros seleccionados más agradables.

Podemos practicar estrategias que sabemos que funcionan como “programar” un rato al día con un tiempo limitado para pensar en el hecho que nos preocupa. Cuando aparezca el pensamiento no deseado, decirnos: esto lo pensaré de 9 a 9:30, de manera que, cuando sean las 9 obligarnos a pensar en ese hecho y sacar a la luz todos esos pensamientos negros que nos acechan. Una vez expresados, ya no tienen tanto poder sobre nosotros y no son tan amenazantes. Escribir lo que pensamos

también ayuda a ordenarlos, a aclararnos y a limitarlos.

Otra manera de centrar los pensamientos sería intentar plantearnos desafíos asequibles no relacionados con el hecho estresante y fluir con ellos.

Distraernos abstrayéndonos en otras actividades como deportes de riesgo que requieran nuestra máxima concentración para no poner en riesgo nuestra vida, o bañarse en agua fría, porque esta sensación logra parar al cerebro un instante, reseteándolo. Este tipo de actividades producen adrenalina y tienen un potencial adictivo.

Existen otras maneras no tan recomendables de despistar a nuestro cerebro, me refiero al consumo de sustancias dopantes: fármacos, alcohol y drogas.

Control Cerebral = Paz, Salud, Paraíso, Cielo

¡CONSÍGUELO! #womenww

Algunas veces, desearía tener una “Nothing Box” en vez de un Cerebro!

¡SILENCIA EL CEREBRO! #womenww

Por último, tenemos la errónea creencia que nuestros pensamientos son verdades, que nos hablan de la realidad literalmente, que son hechos reales. La realidad es que los pensamientos son sólo eso, pensamientos. No son verdades o hechos. Son justamente, lo que *George Carlin*, comediante, dijo: *Thoughts... they are just Brain Farts Farts.: Los pensamientos... son sólo pedos cerebrales*. En realidad sólo aparecen en nuestra cabeza explotando como palomitas. No tenemos que hacer nada con ellos, pero cuando estamos estresados, no pensamos con claridad y caemos en el error de creer que nos están contando la verdad. Y en estas situaciones de estrés agudo estos pensamientos tóxicos pueden dominar nuestra mente y conducirnos a sentimientos y comportamientos lamentables o no deseados.

Tormenta de ideas: Cuando tu Cerebro piensa sin control...

¡IGNÓRALO! #womenww

Si descubrimos cómo nos representamos las cosas en nuestra mente, cómo las imaginamos y qué nos decimos a nosotros mismos haciéndonos conscientes de nuestro diálogo interno, podremos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos. Si asumimos el control de nuestro cerebro modificando cómo nos representamos nuestras experiencias, podremos darnos cuenta de que ninguna tiene el poder de ser buena o mala, que las cosas son y que nosotros las percibimos según las representemos. Como sólo depende de nosotros cambiar esta representación, podemos lograr controlar una experiencia o pensamiento limitantes de tal manera que dejen de dominarnos y transformarlos en una experiencia o pensamiento neutros, o

incluso estimulantes y de los que extraer un aprendizaje.

Cerebro inconsciente

El profesor Richard Nisbett, estudió que parte de lo que sucedía en nuestro cerebro era inconsciente, es decir, nosotros tenemos la creencia de que sabemos qué está sucediendo en nuestro cerebro, pero en realidad no es así. Considera que no tenemos realmente consciencia de nuestro proceso cognitivo y de percepción. La mayoría de estos procesos son inconscientes, no tenemos literalmente ni idea de cómo ocurren. Los procedimientos a través de los cuales resolvemos problemas son completamente opacos para nosotros. Muchas veces la idea o solución a un problema aparece repentinamente en nuestra cabeza, ello es debido a que tenemos un esclavo trabajando para nosotros todo el tiempo al que denomina cerebro inconsciente.

Este cerebro inconsciente trabaja para nosotros 24 horas al día, no importa lo que estemos haciendo mientras tanto.

Si dejamos una preocupación momentáneamente apartada de nuestro foco de pensamiento, resultará que un tiempo más tarde daremos con una solución para el problema con mucho menor esfuerzo. De ahí la expresión “irse a dormir y consultarlo con la almohada”. Se da la paradoja de que mientras nosotros descansamos nuestro cerebro inconsciente, lejos de desenchufarse, trabaja para nosotros intentando encontrar la mejor solución para el desafío que le hemos dejado apartado y aparcado.

Pero no hace falta estar durmiendo, con que dejemos el problema pendiente y volvamos a él un tiempo más tarde, notaremos que nuestro cerebro inconsciente ha logrado hallar la solución adecuada al problema y ésta aparecerá de manera nítida ante nosotros sin apenas esfuerzo. Deberíamos ser conscientes de nuestro cerebro inconsciente y sacarle más partido...

La buena noticia es TÚ NO ERES TU CEREBRO tú eres ese ser maravilloso que existe independientemente de él. Tú eres el ser fantástico que piensa. Si sólo pudieras escoger una idea de este libro, esta para mí sería la fundamental:

¿Quién soy yo? Yo soy ese ser-alma que siente, piensa y vive, y desea ser feliz.

- Tú no eres tu cerebro, eres ese ser único, irrepetible y fantástico que existe más allá de tu cerebro
- Tampoco eres esa cháchara mental inagotable que no cesa y que te martillea sobre tu estado de ánimo todo el día dejándote exhausto y sin energía.

Tú eres esa consciencia única, maravillosa e irremplazable a la que me estoy dirigiendo ahora, en este preciso instante y que sabe que es real... ¡Hola! ¿estás ahí?... me alegro de que, por fin, hayamos conectado ;)

Entender esta distinción es muy importante. Yo no quiero que mi pareja piense que me quiere, yo quiero que sienta, experimente y se emocione porque me quiere, que es muy distinto. No quiero que se esfuerce en quererme, quiero que me acepte y disfrute de mi excepcionalidad de manera natural.

Un hecho muy importante es que **nuestra mente no distingue la realidad de lo que pensamos** y, por eso, es tan necesario el control de pensamiento y alimentarla con frases útiles y motivadoras que nos ayuden a actuar a nuestro favor y, en ocasiones, a salir del pozo. Nuestro subconsciente no sabe distinguir entre lo que es real y lo que no existe, y es por ello que deberemos ser conscientes y muy cuidadosos con el diálogo interno que establecemos.

Aunque no hay que caer en la tiranía del pensamiento positivo. Una actitud positiva frente a los problemas de la vida diaria es necesaria, pero no prestar atención e intentar ignorar lo que nos inquieta o produce malestar es un error que nos llevará a negar los problemas, a estar fuera de la realidad y a que acabemos sobrepasados por los acontecimientos.

El pensador Daniel Kahneman utiliza el símil de que existen 2 sistemas de pensamiento:

- el sistema 1, rápido, intuitivo y emocional
- el sistema 2, más lento, deliberativo, lógico y racional

El primero proporciona conclusiones de forma automática, y el segundo, respuestas conscientes. Lo peculiar es que, en la mayoría de las ocasiones, no reflexionamos sobre cuál de los dos ha tomado las riendas de nuestras decisiones ni de nuestro comportamiento.

Tendemos a tener mucha confianza en juicios que hacemos basados en muy poca información. Es uno de los aspectos más importantes de la cognición. Somos capaces de generar interpretaciones muy rápidas; eso es maravilloso, porque nos permite actuar rápido, pero por otro lado no somos conscientes de lo que no conocemos. “No sabemos que no sabemos” que, como hemos visto, es la peor de las ignorancias.

Los políticos y los publicistas se dirigen al sistema 1 (emotivo, no racional). Planean las cosas de forma eficaz para sus fines. El Sistema 1 genera la mejor historia entre las posibles con la información de la que dispone, una historia con coherencia

interna. Lo malo es que nos resulta difícil aceptar nueva información que sea incompatible con la historia que uno se ha formado.

Nuestra mente funciona de manera operativa a diferentes niveles que normalmente suelen estar operando todos a la vez, por eso nuestra forma de pensamiento no suele ser lineal ni secuencial sino múltiple, es decir, paralela, en vez de pensar en un paso y luego en otro pensamos muchas cosas a la vez y las integramos en una especie de gran red de pensamientos.

Mi experiencia personal es que:

- el cerebro es capaz no sólo de actuar y pensar, sino que es capaz de pensar y pensar, es decir, de tener 2 pensamientos superpuestos a la vez
- y que tenemos un nivel cerebral superior, cortical, el cual, si lo hemos estado entrenando, puede llegar a regir sobre el cerebro más emocional

El objetivo del cerebro no es pensar para ser felices, el tuyo sí.

El objetivo del cerebro es la supervivencia.

El cerebro está preparado para atacar/huir/paralizar produciendo en la mayoría de estos casos un comportamiento probablemente equivocado y no deseado.

Hay que disminuir el potencial del cerebro, que cumpla con sobrevivir y planificar; y dejar emocionarse, sentir, vivir, al ser que somos.

Desconecta tu mente, conecta tu alma

¿Cómo nos definimos?

Sigamos con nuestra pregunta estrella: ¿Quién soy yo?

¿Hemos acudido alguna vez a una presentación personal dentro de un grupo y encontrarnos con alguien que haya dicho algo parecido a: “Soy una mujer sensible, con una vida interior rica, que ama las relaciones, el contacto con la naturaleza...”? lo más probable es que no.

Es difícil porque cuando nos definimos lo hacemos no como los seres que somos, sino que nos definimos como socialmente hemos aprendido a hacerlo, según las

situaciones que nos han ido sucediendo, o por los logros que hemos ido consiguiendo en nuestra vida: hija de, esposa, madre, médico, escritora... Esta "titulitis", "socialitis", obvia la esencia misma del ser, el que existe por encima de todas estas etiquetas y las engloba.

Otro concepto que debemos clarificar es que una determinada conducta no tiene porqué definirnos como personas. La persona y su conducta son manifestaciones diferentes. Las conductas suelen ser el producto de los aprendizajes, pero otras veces son debidas simplemente a un cúmulo de circunstancias. Por este motivo no es correcto juzgar a una persona por una conducta errónea porque podemos equivocarnos en la valoración de su conjunto. No se puede definir a una persona sólo por un mal comportamiento puntual. Lo curioso es que cuando alguien tiene una conducta equivocada solemos atribuirla a su manera de ser, y, sin embargo, si nosotros somos los que hemos tenido un mal comportamiento lo achacamos a circunstancias externas a nosotros, encontramos una disculpa a lo hecho que no nos define ni determina como personas.

¿Cómo te definirías Tú?, ¿cómo definirías a ese Ser que eres?

Si logras hacerte con tu perfil, ya has avanzado mucho para poder manejarte bien y en armonía con el mundo.

De la importancia de este autoconocimiento se habló hace ya algún tiempo:

Hay que estudiarse a uno mismo. Heráclito de Éfeso

Cuando la verdadera naturaleza de las cosas se torna clara para el meditador, todas sus dudas desaparecen, porque llega a conocer cuál es esa naturaleza y cuál es su causa. Budha

Para querer a otras personas hemos de empezar a aprender a querernos a nosotros mismos primero. Cuando esto ocurre, el otro percibe la valía que nos damos resultando más atractivos.

Y esta actitud de amor hacia nosotros no quita que lo mejor es que seamos seres realistas con nosotros mismos, no vale autoengañarse, todos conocemos nuestras limitaciones, no debemos negarlas, sí aceptarlas. Intentar engañarse a uno mismo es la acción más improductiva que podemos cometer. Si somos inteligentes podemos aprender a suavizar, no a esconder, nuestros puntos débiles y a potenciar los fuertes.

¿Cómo recuperar nuestra esencia?

De tanto modular, corregir, enseñar, modificar, agradar, hemos perdido y aparcado nuestra esencia.

Sonreímos para la posteridad, posamos en las fotos. Nos falseamos y complacemos en igual proporción. No somos naturales. Necesitamos de los demás para formar parte de un grupo y sentirnos integrados.

Funcionamos gregariamente para no sentirnos solos, excluidos, que es como se encargan los demás de que nos sintamos cuando no seguimos los cánones marcados.

Estamos encorsetados en las normas sociales, en la tradición; en el sufrimiento y atenazados por el qué dirán, en la consecución de los logros sociales esperados: dinero, posición, relaciones, poder; en la necesidad de reconocimiento y de admiración social.

Y lo peor es que estamos repitiendo este patrón de formación con nuestros hijos. Los educamos ¿educamos? según se espera que sean, no tal como son, para agradar a la sociedad y no para mostrar su exclusividad, su autenticidad, sin saber potenciar sus talentos. En esta quimera por formarlos correctamente los confundimos y los perdemos.

Cuando compartimos nuestra vida con otra persona y confrontamos dos maneras de educar distintas, la recibida por mí y la recibida por mi pareja, estamos ante una oportunidad única de analizar cómo nos han educado, cuál es la mejor educación y escogerla, ensamblarla o modificarla para ofrecerles a nuestros hijos la opción más válida. Es una responsabilidad que asumimos como padres y debemos esforzarnos porque de ello depende la felicidad de nuestros hijos.

¿Se puede uno recuperar? ¿Puede uno volver a conectarse con su yo interior y averiguar, que no saber, qué es lo que se desea, o mejor cómo es en sí, qué le motiva, hacia dónde se dirigen sus aspiraciones, y poder determinar hacia donde enfocar su vida?

Si diéramos con una fórmula para recuperar nuestra esencia, seríamos ricos. ;)

Pero se puede intentar y practicar para recuperarla, cómo:

- Darse cuenta de la desconexión
- parar
- escucharse

- no volcarse en agradar ni precipitarse al aceptar proposiciones por complacer, saber decir NO

Si la recobrásemos sería como izar un spinnaker y navegar empopado.

¡Sueña! Sigue soñando... nunca te decepciones a ti misma! ¡Suéñalo, deséalo, hazlo! #womenw

Soluciones posibles:

Hacer un yo fuerte, sincero, auténtico.

Descubrir cómo eres debería ser la primera adquisición de tu vida.

Saber cuál es tu motor de vida, tu brújula y veleta al viento.

Vivir de lo que te apasiona.

Hacer de ello tu estilo de vida.

Seamos prácticos, psicoanalízate menos y vete a poner guapa más. #womenww

No puede, no debería, ser tan complicado, al fin y al cabo se trata de reencontrarnos con nosotros mismos, con el ser que somos. No lo es... si sabes cómo.

Yo, ¿yo?... ¡YO!

RESUMEN

CÓMO SOMOS

¿Quién soy yo?

Yo soy ese ser irrepitable, trascendente, que siente, vive y desea ser feliz.

TÚ NO ERES TU CEREBRO

Desconecta tu mente, conecta tu alma.

Recupera tu esencia, ese ser único que eres.

Parte 2 YO

Capítulo 6 Equipo básico de supervivencia

Capítulo 7 ¡Cómo somos!

Capítulo 8 ¡Despierta!

Capítulo 8

¡DESPIERTA!

¡DATE CUENTA!

Noticia bomba: No necesitas trabajar en ti mismo para mejorar, no funciona. Tú ya eres un ser maravilloso, acabado, al que le faltan algunos conocimientos básicos para funcionar bien por la vida. Sólo has de *darle cuenta*.

No me crees, ¿ja que no!?

No puede ser tan fácil. En realidad, el terapeuta (el psicólogo, el coach, y lo que intentan, sin conseguirlo, tu madre y tu mejor amigo), lo que hace es señalarte los conceptos equivocados que has ido adquiriendo y que no te dejan despegar, y darte las alas para poder volar solo y por tu cuenta. Te ayuda a manejar situaciones que no sabes cómo afrontar porque te falta una visión clara de “lo que es”. Una visión más imparcial.

Darse cuenta es una acción neutra. No tienes que haber juzgado previamente, sólo observado, y no tienes que cambiar lo que ocurre, entre otras razones porque no puedes, porque ya ha pasado, sólo aceptarlo. Es una visión acrítica de lo que es, visión que te ancla en el momento presente y te rescata de la queja silenciosa de que lo que percibes está equivocado o preferirías otra cosa.

La transformación que ocurre cuando *nos damos cuenta* no es un cambio puntual de un momento concreto, es una manera continua de cambiar nuestro modo de percibir la vida, una vez que ya sabemos cómo hemos de hacerlo. Y muchas veces ponerlo en práctica no es fácil porque choca con la educación y las ideas existentes.

Esta transformación es instantánea, de repente “lo pillas”, y te sorprende ver que algo tan básico y tan sencillo no lo hayas tenido así de claro antes. Esta transformación sólo se ocupa del momento presente, no ejerce influencia sobre lo pasado ni le interesa el futuro. Y hace de este momento presente tu única tarea, tu único afán, tu divisa.

Y ¿de qué me tengo que dar cuenta? de varias cosas importantes:

Resistirse a “lo que es” no funciona porque crea sufrimiento y sensación de injusticia; y la vida no es justa, la vida es.

Juzgar “lo que es” tampoco vale, las cosas son, ni buenas ni malas, son. Tan sólo depende de ti si algo “malo” quieres empeorarlo juzgándolo como horrible o puedes aceptarlo intentando no cambiarlo si no puedes y extraer las enseñanzas positivas que te harán crecer. Difícil, pero práctico. Y es difícil porque nos han educado para interpretar, sentir, matizar, sobre todo lo que nos ocurre, como por ejemplo llorar por un hecho tan natural como la muerte, incluso en las religiones en las que se confía en una vida eterna y de reencuentro.

Las cosas suceden, déjalas ir.

Las personas son, déjalas ser.

Algunas cosas podemos intentar cambiarlas, a las personas no; al menos que ellas quieran, no hay nada que hacer.

Tampoco hace falta **mejorar**, porque esa intención lleva implícita la noción de que eres imperfecto, estás inacabado, incompleto, y te sitúa siempre en una posición de insatisfacción y necesidad de cambio personal que no se corresponde con la idea de que tú ya eres, y te has dado cuenta, un ser completo y maravilloso que tan sólo necesitaba despertar. **Simplemente sé.**

No comparar

Algo que nos ayudará a estar en el momento presente es no comparar en el tiempo, no añorar momentos pasados.

Y una clave que nos ayudará a disfrutar del momento presente es no compararnos con los demás. No quieras ser como otro, no sabes qué batallas estará luchando ni a qué ha renunciado para llegar a tanto.

Hemos de distinguir entre lo que es una necesidad y lo que es un deseo, solemos confundirlo. Es una necesidad sentirnos amados, pero es un deseo esperar que nos amen al máximo.

Responsabilízate

Una vez nos hacemos mayores y ya no necesitamos de los padres para sobrevivir, y, cuando ya somos independientes económicamente, entonces no tenemos excusa para no tomar las riendas de nuestra vida en nuestras manos.

Los que nos rodean nos facilitan o entorpecen en nuestra vivencia de la felicidad pero no son responsables de que la experimentemos, ni culpables de que no.

Nosotros somos los únicos responsables de cómo decidimos sentirnos.

No debemos dejar el control de nuestras emociones a los demás, no culpabilizarlos, ni asumir nosotros un papel de víctimas. Si así lo hacemos, nos estamos equivocando.

Tampoco debemos asumir como responsabilidad propia el cómo se sienten los demás conmigo. Son también libres de elegir una mejor o más apropiada respuesta.

Es mucho mejor si nos quieren, ¡claro!, pero no ha de ser un requisito indispensable para ser feliz.

Diríamos que solos al menos deberíamos saber experimentar una felicidad del un 7 sobre 10, y si la compartimos con los demás, de un 10 sobre 10.

A quien siempre tenemos es a nosotros mismos, por eso debemos poner interés y los medios necesarios para entendernos y disfrutarnos.

Si deseas que tus sueños se hagan realidad, sólo debes despertar. Ambrose Bierce

¿Te ha gustado el capítulo?, ¿me he sabido explicar bien?, ¿despertaste?, ¿sí?, pues...

¡Buenos días!

RESUMEN

¡DATE CUENTA! ¡DESPIERTA!

Tú ya eres un ser maravilloso, acabado, sólo has de darte cuenta.

Resistirse a “lo que es” no funciona.

Las cosas suceden, déjalas ir.

Las personas son, déjalas ser.

No compares tu vida a través del tiempo, ni la compares a la de los demás.

Simplemente sé

Parte 3

LOS OTROS y EL NIVEL SUPERIOR

Parte 3 LOS OTROS y EL NIVEL SUPERIOR

Capítulo 9 Planos de Relación

Capítulo 10 Plano Horizontal

- . Habilidades sociales
- . El arte de la comunicación.
- . Nuestras relaciones-Los otros

Capítulo 11 Plano Vertical o Nivel superior

- . Conectores
- . Creatividad
- . Valores
- . Conexión espiritual

Capítulo 9

PLANOS DE RELACIÓN

Me ha costado más tiempo del que yo hubiera deseado darme cuenta de algo muy importante:

Existen dos planos de relación:

- 1- un Plano Horizontal: de relación con los demás
- 2- un Plano Vertical: de creencias y relación con un ser o nivel superior

Hay gente que se siente cómoda viviendo primordialmente en el plano horizontal, a la que el plano vertical le da cierto respeto, y al que sólo se conectan de manera esporádica en caso de algún hecho vital importante propio o de alguien a quien quieren: nacimiento, muerte, enfermedad, debacle económica...

Por otra parte, encontramos personas a las que el día a día no les acaba de llenar, que tienen lo que se denomina “la enfermedad del siglo” y que buscan algo más, un camino trascendental, vertical, espiritual, que les dé la plenitud que la vida cotidiana no les proporciona.

He entendido que hay que saber distinguirlos si queremos funcionar óptimamente a nivel social.

El plano horizontal comprende, entre otros, el aprendizaje de habilidades sociales o la evidencia científica, la cual se basa en realidades cuantificables y medibles.

El plano vertical engloba las creencias que nos proporcionan en primer lugar nuestra familia y también la comunidad a la que pertenecemos. A diferencia del plano horizontal, se trata de ítems no cuantificables ni medibles y a él pertenecen los valores con los que nos movemos.

Mientras que el plano vertical es una opción que depende primordialmente de la familia, el plano horizontal debería enseñarse, sin excusas, a todos en la escuela.

He podido comprobar que los valores cristianos, aunque son muy admirables tal y como nos los han explicado, no son del todo funcionales para tratar con los demás en

el plano horizontal. Aunque pertenezcamos a una comunidad homogénea, no todas las personas con las que nos relacionamos tienen las mismas creencias y valores que nosotros, por tanto, la manera de interactuar con ellos no debe basarse en el plano vertical, sino que, inteligentemente, debe seguir las reglas de juego del plano horizontal, al menos que queramos darnos de bruces en más de una ocasión.

Un creyente me podría argumentar que nadie dijo que aplicar los valores del cristianismo iba a ser tarea fácil en la sociedad en la que vivimos. Yo he llegado, por experiencia, a la conclusión de que es bueno diferenciar entre estos dos planos para lograr una óptima relación con los demás. De que el ágape, el amor desinteresado y altruista puede y debe aplicarse a las causas nobles, pero no es muy acertado para manejarse en el tú a tú con aquellos semejantes que no participan de nuestros mismos valores.

A veces, creo que la lectura que hacemos del Evangelio no es la adecuada y, por ello, no nos es del todo útil ni funcional para movernos por el mundo en el día a día con los no creyentes.

Por poner un ejemplo: Jesús tenía carácter y se enfadaba, como en el pasaje en el que echa a los mercaderes del templo. Sin embargo, a los cristianos se nos enseña a aguantar sin enfadarnos, sin defendernos ni actuar. No creo que ese sea el espíritu de la letra, más bien, una errónea interpretación.

Para darnos cuenta de la importancia que puede llegar a tener saber distinguir entre estos dos planos de relación vamos a verlo con un ejemplo, miremos a ver qué pasa con un tema tan importante como con el amor...

Planos de relación en el Amor

Hemos de ver las acepciones que comprende la palabra Amor saber a quien, con quien, y cómo queremos.

Existe un amor “ágape” al prójimo, de matiz frecuentemente espiritual, religioso, en el que se nos pide que amemos al otro sin esperar nada a cambio, de manera altruista. Amor vertical.

Existe un amor personal “filia”, a alguien concreto (pareja, amigo...) en el que la reciprocidad y el equilibrio entre lo que damos y lo que recibimos es la clave de la felicidad y el éxito. Amor horizontal.

Y, el amor inherente a una pareja, el eros, más pasional e instintivo que busca el

placer y el juego, y que requiere dualidad y correspondencia. Amor horizontal.

Cuando leemos frases como: “Amarás al prójimo como a ti mismo.”, deberíamos entender bien dos cosas:

- 1 . que debemos amar a los otros tanto como a mí mismo (interpretación clásica en las homilías)
- 2 . que debo amarme a mí mismo tanto como a los otros, no menos, (interpretación igual de válida y cristiana, matiz que no se suele decir en misa porque la cultura occidental ya es de por sí bastante ego-ísta)

Releamos la frase: “ Amarás al prójimo como a ti mismo.”

En el ámbito de la pareja, el amor ha de ser recíproco, equilibrado. Horizontal. Querer sin esperar a recibir crea parejas disfuncionales e infelices.

Confundir los tipos de amor, los dos planos de relación, lleva a relaciones desequilibradas y nos puede producir un innecesario y evitable sufrimiento emocional.

En el amor de cualquier tipo de pareja, el plano horizontal de relación es incuestionable y eje vertebrador de la relación. El amor entre personas creyentes lleva a integrar un plano vertical en el que Dios está incluido y al compartir las dos partes de la pareja este plano, se trata también de un amor equilibrado.

El amor entre un creyente y un no creyente debe encontrar un punto de encuentro intermedio entre el plano vertical y el plano horizontal para resultar equidistante.

Los creyentes solemos movernos, sentirnos más a gusto, en un ámbito superior, el de los valores religiosos, y hay que aceptar que nuestros semejantes no tienen porqué compartirlos. Aunque valores comunes de ética mínima existan y deben ser respetados por todos, valores religiosos de ética máxima en los que nosotros creemos, no tienen porqué recibir una respuesta acorde de aquellos con quienes nos relacionamos. No perder de vista esta perspectiva ayuda a no confundir planos y “saber jugar a lo que todos juegan”, habilidad social fundamental si no queremos darnos de bofetadas y decepcionarnos con la realidad.

- **Plano Horizontal:** de relación con los demás

- **Plano Vertical:** de creencias, valores, de relación con un ser o nivel superior

¿qué pareja formamos?, ¿qué creencias tenemos?, ¿sabemos equilibrar la relación?

Parte 3 LOS OTROS y EL NIVEL SUPERIOR

Capítulo 9 Planos de Relación

Capítulo 10 Plano Horizontal

- . **Habilidades sociales**
- . **El arte de la comunicación.**
- . **Nuestras relaciones-Los otros**

Capítulo 11 Plano Vertical o Nivel superior

- . Conectores
- . Creatividad
- . Valores
- . Conexión espiritual

Capítulo 10

PLANO HORIZONTAL

En el campo de batalla de las relaciones sociales, es indispensable proveerse con las mismas armas, las que la mayoría social imperante utiliza, no tanto para usarlas, sino como método disuasorio para evitar que nos agredan.

No se trata de hacer ver que somos lo que no somos, simplemente demostrar que sabemos también jugar a lo que todos juegan aunque lo hagamos de otro modo.

Podríamos decir, no que no se puede ir con un lirio en la mano, sino que no hay porque enseñarlo. O que se debe ir como todos, con el arma ajustada al cinto, aunque ni por asomo pensemos usarla.

En el plano horizontal podemos relacionarnos a nivel mental, de pensamiento a pensamiento, o dialéctico, el del lenguaje oral y escrito; pero, también podemos descender al plano emocional, y es, en éste, donde surge el verdadero encuentro entre dos personas.

Existen 3 competencias básicas que pertenecen al plano horizontal y que debemos conocer y dominar para saber interactuar correctamente con los demás:

- HABILIDADES SOCIALES
- EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN
- LAS RELACIONES CON LOS OTROS

Estas competencias de interacción social constituyen las herramientas necesarias para evitar o superar con éxito los posibles problemas de relación social.

HABILIDADES SOCIALES

Son las habilidades necesarias que deben desarrollar los niños en el ámbito social, y son herramientas tan básicas como sonreír y saludar, habilidades para hacer amigos, para relacionarse con los adultos, habilidades conversacionales, habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones, y habilidades para la solución de problemas interpersonales.

A nivel estructural, la neurociencia ha descubierto que poseemos una clase de neuronas, denominadas **neuronas espejo** que se activan cuando un animal o persona ejecuta una acción y cuando observa esa misma acción al ser ejecutada por otro individuo, especialmente un congénere. Estas neuronas desempeñan una función importante dentro de las capacidades cognitivas ligadas a la vida social, tales como la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar de otro, y la imitación. Son también responsables de que compartir con los amigos las experiencias agradables aumente el placer que sentimos por ellas. Forman parte también de la mencionada conexión “**cuerpo ↔ mente**” que se retroalimenta.

Estas Habilidades Sociales, indispensables para el buen manejo de uno mismo en la vida, están recogidas y explicadas por expertos en este tema, tales como Inés Monjas; en la bibliografía encontraréis referencias por si os interesa leer más sobre ellas.

En cuanto a la calidad de las relaciones, me gustaría señalar que, dado que nosotros no somos perfectos, nuestras relaciones tampoco lo son. No es que no tengamos que aspirar a que sean lo mejores posibles, lo que no hay que pretender es que sean inmaculadas. En su lugar, y dado que vamos a discutir muchas veces porque la discusión forma parte de la relación-comunicación, deberíamos intentar aprender a comunicar de manera asertiva y aceptar las desavenencias como una parte natural de una relación.

Dentro de las consideradas habilidades sociales debería incluirse la de aprender la mejor manera de dejar una relación de amistad o de pareja que ya no nos aporta. En vez de “cortar por lo sano”, sería preferible, a ser posible, ir dejando enfriar la relación de una manera paulatina, casi natural. Entender que se está en otro nivel de relación y que, desde éste, se puede volver a alcanzar el nivel anterior si las dos partes así lo desean, o no, y dejar la relación de una forma suave, no traumática, sin exabruptos. Me parecería un avance fundamental en la calidad de no-relación que mantienen por ejemplo los matrimonios separados con hijos. ¿Por qué una vez separados hay que añadir malestar e incomodidad a una relación que ya terminó?. Dado que no es posible evitar al otro debido al hijo o hijos en común, les ayudaría mucho no tener una relación tensa con alguien que ya no les importa.

Así, el conocimiento de las habilidades sociales, y, a ser posible, su dominio, lograrán que independientemente de cuáles sean nuestras creencias, grado de afinidad e interacción, y situación relacional, sepamos tratarnos con asertividad y acierto con nuestros semejantes. Por eso, su utilización supone un salto cualitativo en la calidad de las relaciones que mantenemos.

EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN

Los seres humanos somos seres “locuentes” que utilizamos el lenguaje para entrar en relación.

Me llama mucho la atención, sobre todo porque en el colegio le dan mucha importancia a la asignatura de lengua, que no se nos enseñe a comunicarnos correctamente.

El lenguaje, que constituye uno de los distintivos principales como animal racional, no lo dominamos, y, mientras que antiguamente era indispensable estar fuertes para sobrevivir, hoy en día saber comunicarse constituye la mejor manera de ponerse a salvo en la jungla social.

Comunicarse educadamente es la capacidad del ser humano de expresar lo que experimenta y aquello a lo que aspira, sin juicio alguno, ni reproche, ni agresividad para poder ser entendido correctamente.

Si al hablar criticamos al otro debilitamos la posibilidad de dialogar y resolver un conflicto. En cambio, si hablas sólo haciendo referencia a ti, a cómo te sientes, entonces el otro debe desaparecer de tu horizonte y de tu frase y estar sólo tú en lo que comunicas.

¿Qué carencias tenemos?:

El vocabulario que utilizamos suele ser:

- Pobre: por ejemplo cuando nos preguntan por cómo estamos, solemos contestar bien o mal, cuando hay más de 250 posibilidades anímicas utilizables. Dependiendo de la cantidad de vocablos que usemos, mejor sabremos y conoceremos cómo nos sentimos y las emociones que experimentamos.
- Impreciso: usamos como sinónimos para lo que queremos decir acepciones que no lo son.
- Maniqueo, binario, excluyente, grupal, en oposición dilemática, todo lo cual nos lleva a la separación y a la confrontación.
- No hemos adquirido el vocabulario de nuestra vida interior y por ello no sabemos describir con precisión lo que sentimos.

Es fundamental dominar el significado de las palabras que usamos, ¿por qué? porque al etiquetar una emoción, un sentimiento, un hecho o a una persona con una palabra lo

que hacemos es no sólo definirlo sino también acotarlo, limitarlo, y si lo usamos incorrectamente, cercenarlo.

Luego, cuesta mucho silenciar la palabra dada. “*Donde dije digo, digo Diego*”, sirve en el plano formal de la disculpa pero no logra borrar lo oído del plano emocional.

No sólo es importante la riqueza y el dominio de los vocablos usados, es también fundamental un uso de la sintaxis y gramática correcta, saber escoger el tiempo de verbo adecuado y su concatenación si utilizamos más de uno en la misma frase; la entonación y los signos de puntuación:

¡Vamos a comer, niños! o ¡Vamos a comer niños!
¡Nada, es imposible! o ¡Nada es imposible!

Como ejemplos de “la importancia de la coma ,”

El lenguaje que empleamos nos dice mucho del nivel cultural y de la educación recibida por una persona, tal y como se observa en la magistral película “*My Fair Lady*” de George Cukor.

En realidad, los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo.

¿Quieres saber un secreto?: Una de las cosas más atractivas es... tener una conversación interesante, ¡cultívate, lee!

La lectura es a la mente lo que el ejercicio al cuerpo. Joseph Addison

Leer es como besar... quien no lo hace con frecuencia se le nota en la lengua.
#scpoesiaes

Vaya siempre a la cama con un buen libro, o con alguien que haya leído uno.
#scpoesiaes

Nos comprometeremos lo primero a aumentar el vocabulario emocional. Usamos muy pocas palabras para describir cómo estamos, cuando hay una larga lista que, de usarla, tomaríamos verdadera conciencia de nuestro estado emocional.

Si no sabemos qué sentimos, no sabremos qué nos ocurre y no podremos tener ningún pensamiento positivo ni realizar ninguna acción concreta para cambiarlo por nosotros mismos.

Nuestros malentendidos suelen ser, la mayor parte de las veces, *mal-expresados*

cuando hablamos nosotros, y *mal-escuchados* cuando nos hablan.

Saber cómo usar el lenguaje correcto evita malinterpretaciones.

Las palabras dan concreción y densidad a los ámbitos haciendo que el ámbito se haga real.

El lingüista George Lakoff expone que poseemos unas estructuras mentales inconscientes (marcos de referencia), que impulsan nuestros comportamientos y nos impiden atender a la racionalidad de nuestros intereses, o a los simples datos de la realidad. Cuando oímos una palabra, se activa en nuestro cerebro su marco. Puesto que el lenguaje activa los marcos, para poder pensar de modo diferente deberemos hablar de modo diferente. Si queremos lograr que la gente piense de modo diferente, y provocar un cambio social, deberemos hablarles con un lenguaje diferente.

Este es el poder verdadero del lenguaje.

La palabra es el arma más poderosa. Ramón Llull

Debemos aprender a *conversar*: dominar el lenguaje, preguntar, parar, respirar armónica y acompasadamente a medida que hablamos, establecer silencios, escuchar. Sería un poco como leer una partitura musical.

Es interesante también fijarnos si nuestro interlocutor nos habla con el hemisferio derecho, más emocional, o con el hemisferio izquierdo, más lógico y racional.

Una comunicación completa consta de un lenguaje verbal, un lenguaje no verbal y un lenguaje paraverbal:

- El lenguaje verbal puede ser escrito o hablado y tan sólo constituye un 7% del total de la comunicación.
- El lenguaje no verbal, que incluye el lenguaje corporal, constituye un 55% de nuestra comunicación.
- El lenguaje paraverbal: el tono, la inflexión, la velocidad de la voz, constituye un 38% de lo que queremos expresar.

Lo más interesante de la comunicación es lo que no se está diciendo. Peter Drucker

O sea que el 93% de la comunicación depende de los gestos y la voz y sólo un 7% de lo que se dice. Así, vemos que tiene mucha más importancia el cómo lo decimos que lo que decimos en nuestra comunicación con los demás. De ahí que las

tecnologías de la información y la comunicación (TICs) no sean buenas herramientas para hacer llegar al otro el mensaje que realmente queríamos comunicar, y hemos de tener en cuenta que la responsabilidad de la comunicación recae en quien emite el mensaje y no en el receptor. Así un buen emisor deberá asegurarse al acabar su mensaje de que éste ha sido bien entendido por la persona a quien iba dirigido.

Dado que la comunicación y el lenguaje es un tema crucial en la calidad de las relaciones humanas, diversos autores han dedicado su esfuerzo a intentar sintetizar y racionalizar el arte de la comunicación. De entre ellos, yo he escogido algunos de los que me parecen más ilustrativos y didácticos:

1. Grinder y Bandler: la Programación Neuro Lingüística (PNL)
2. Marshall Rosenberg: la Comunicación No Violenta
3. Gary Chapman: los 5 Lenguajes del Amor

1. La Programación Neuro Lingüística (PNL)

Grinder y Bandler, cuando eran estudiantes de psicología, se fijaron y preguntaron porqué había profesores en la universidad americana que tenían las aulas llenas de gente y, en cambio, otros cuyos alumnos no acudían a sus clases. Y empezaron a descubrir y a tipificar algunas herramientas de comunicación de los que tenían éxito.

Así nació lo que denominaron la **programación neurolingüística** (PNL) la cual es un estrategia de comunicación interpersonal.

No voy a extenderme en su explicación porque hay libros muy buenos que la exponen con detalle. Sólo quiero mencionar algunas de sus características que a mi modo de ver la hacen interesante:

- La PNL hace énfasis en que el significado de tu comunicación es la respuesta que obtienes, la reacción que provocas. Aprender a comunicar bien es una habilidad social esencial.
- Existe una serie de características comunes en los buenos comunicadores a los que podemos escoger como modelos. Si aprendemos cómo comunican, actúan e interactúan, si copiamos en pasos concretos y realizables, el actuar de esta persona y su comportamiento en la comunicación y en el lenguaje, podemos conseguir el mismo éxito en un periodo de tiempo mucho más corto.
- Si queremos comunicar bien, deberemos primero tener un correcto diálogo interior para poder expresar un buen diálogo exterior.
- Según la PNL, la vida no es lo que nos pasa, sino la percepción que tenemos de lo que nos pasa.
- Percibimos por los sentidos y expresamos lo que queremos comunicar mediante el lenguaje.
- Todos recibimos información externa por los 5 sentidos: vista, oído, gusto, olfato y tacto, pero en nuestro modo de comunicarnos predomina uno de ellos, y así clasifican los “**canales de comunicación**” en 3 grupos:

- Canal Visual
- Canal Auditivo

- Canal Cenestésico en el que se agrupa el tacto, el gusto y el olfato

Aunque el sentido del olfato quede incluido en el canal cenestésico, merece un apunte especial dado que el cerebro primitivo, el rinencéfalo, que se denominaba así por ser la zona de percepción de los olores, hoy en día esta zona anatómica forma parte del cerebro emocional; es por este motivo que los olores tienen el poder de ejercer una conexión muy fuerte e instantánea con las emociones. Y, si no, que se lo pregunten a los perfumistas...

Dependiendo de a qué canal le demos más relevancia, nos expresaremos predominantemente con un lenguaje verbal, no verbal y paraverbal característico. Es interesante saber cuál es el que nosotros utilizamos normalmente, y en cual nuestro interlocutor porque dado que, dos personas visuales se comunican mejor entre ellas, y dos auditivas, o dos cenestésicas entre sí, si sabemos detectar en qué canal comunica nuestro interlocutor y lo usamos sintonizaremos mucho mejor con él.

- Dado que en la comunicación sólo un 7% corresponde al lenguaje verbal, un 38% al paraverbal y un 55% al no verbal, se deduce que si, además de usar el vocabulario y los predicados del canal predominante de nuestro interlocutor, le imitamos en sus gestos, expresiones, tono de voz... si **armonizamos** con el otro, lograremos crear en él una impresión de correspondencia, lo que nos facilitará establecer un vínculo de comunicación favorable en un corto espacio de tiempo.

- Si queremos ser efectivos en la comunicación, no sólo debemos acertar con el canal de comunicación que utiliza nuestro interlocutor y armonizar con él, sino también encontrar la **clave** adecuada. Existe una serie de claves que usamos los individuos que actúan a modo de programas internos (*metaprogramas*) o filtros que usamos para decidir a qué prestamos atención. Estos constituyen las herramientas con arreglo a las cuales tomamos nuestras decisiones. Por tanto, si descubrimos en qué clave se mueve nuestro interlocutor, seremos más eficaces a la hora de provocar en él un cambio en la dirección que a nosotros nos interesa. Citaré como filtros más destacados:

1. Me mueve conseguir el placer o evitar el dolor
2. Mi marco de referencia es interno o externo
3. Me priorizo a mí o a los demás
4. Encuentro similitudes o me fijo en las diferencias
5. Cuántas veces necesito comprobar o que me demuestren algo para estar convencida
6. Soy una *satisfier o maximizer
7. Qué me motiva a cambiar, ¿la necesidad o la búsqueda de nuevas posibilidades?
8. Cómo me gusta trabajar, ¿de forma independiente, cooperando con los demás, o de

forma intermedia?

*satisfier: conformista, maximizer: “maximizador”, exigente

Estos programas constituyen una herramienta para entender el cómo y porqué las personas se comportan, lo cual te puede ayudar a adaptar tus comportamientos para mejorar la comunicación.

La comunicación mediante la PNL nos enseña a pasar de cómo nosotros interpretamos la realidad, del mapa de nuestro mundo, a ponernos en el lugar del otro respecto a su manera de entender la realidad, a saltar a su mapa del mundo.

En el ámbito de la educación, saber cómo procesa la información cada uno de los alumnos ayudará al maestro a escoger la mejor estrategia para que puedan aprender los nuevos conceptos.

En el ámbito familiar, saber qué patrones internos mueven a nuestros hijos adolescentes nos ayudará a motivarlos en la dirección que queremos de una manera mucho más efectiva.

2. La Comunicación No Violenta

Además de la forma, me he dado cuenta tras leer el libro “Comunicación no violenta” de Marshall Rosenberg, que tampoco dominamos el fondo del lenguaje, que somos completos analfabetos de la expresión emocional, el desconocimiento de la cual nos lleva a una comunicación improductiva y conflictiva con nuestros semejantes.

Este autor sostiene que muchas de las guerras que se producen en el mundo son debidas a una falta de conocimiento sobre el uso de cómo podemos comunicarnos de forma no violenta.

Para este autor, esta **comunicación no violenta** se basaría en:

1. la observación neutra sobre el hecho del que se va a hablar,
2. ser conscientes de qué sentimientos ha producido en nosotros este hecho
3. ser conscientes de qué necesidad, satisfecha o no, es la responsable de ese sentimiento
4. formular una petición

I . **Observación neutra:** describimos los hechos sin añadirles opinión o interpretación alguna.

Hay que ser capaces de describir lo ocurrido tal y como ha sucedido, sin ponerle sentimientos.

II. **Sentimientos:** sí que es importante averiguar cuáles experimentamos. Los sentimientos son todos útiles porque nos dan información sobre lo que sentimos, y los clasifica en sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades están satisfechas; y sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades no están satisfechas (véase Anexo Sentimientos al final del libro).

Hemos de darnos cuenta de que estos sentimientos **no** los causan los demás porque de pensarlo así, este enfoque erróneo, supone una fuente de conflictos.

Cuando comunicamos sentimientos, deberíamos aprender a hablar en primera persona, a desembarazarnos de los demás en nuestras frases, y a hacernos responsables de lo que sentimos, fomentar el ser autónomos emocionalmente.

Hemos aprendido a expresarnos culpabilizando a los demás de nuestros sentimientos y eso conlleva poner el control sobre lo que sentimos fuera de nosotros y que de resultas lo perdamos.

Debemos también aprender a expresar sentimientos, no pensamientos sobre lo que sentimos.

III. **Darnos cuenta de qué necesidad básica ha sido o no satisfecha:** La necesidad se ha de explicar en términos positivos y no implica a la otra persona ni una acción concreta.

Es bueno formular las necesidades en voz alta porque así podremos identificarlas claramente y porque, aunque no puedan ser satisfechas, nos sentiremos mucho mejor por el simple hecho de haberlas dotado de expresión y dejarlas salir de nuestro interior. Las dotamos de identidad, las reconocemos y las dejamos escapar si no podemos satisfacerlas. Tomamos así conciencia de ellas en vez de negarlas.

IV. **La petición:** Tiene que tener unas características para que sea realmente eficaz:

- se dirige a una persona en concreto
- se refiere al momento actual
- es concreta
- se expresa en lenguaje positivo, evitando las negaciones
- es factible de cumplir o realizar
- da libertad al otro de ser realizada o no

Para realizar este proceso debemos previamente aprender a sentir lo que pasa en nosotros y porqué mediante la autoempatía o momento que empleamos para mirar hacia nuestro interior y darnos cuenta de qué nos pasa.

La expresión ha de ser honesta y sincera, directa, clara, asertiva, para hacernos entender. Sin juzgar, ni reprochar, ni utilizar la agresividad.

Requiere una escucha atenta al otro, una escucha real, empática, ponernos en su lugar, sin manipularlo.

Requiere aceptar la posible negación del otro a realizar nuestra petición.

Requiere atreverse a decir **no**. No nos gusta que nos impongan, más bien que nos inviten.

Cuando entre dos personas se logra una comunicación fructífera en que cada una de las partes expresa lo que siente, sus necesidades, con voluntad de pedir al otro un cambio, con respeto, valorando su punto de vista tras escucharlo empáticamente, y se logra un acuerdo beneficioso para ambas partes, entonces puede considerarse que nos hemos comunicado correctamente.

Comunicar sin agredir es el inicio de una óptima negociación.

Comunicar sin juzgar es el inicio de una óptima reconciliación.

Dios no escucha vuestras palabras, salvo cuando él mismo las profiere a través de vuestros labios. Khalil Gibran

Nuestra pareja, ¿cómo comunicarnos?

3. Los 5 Lenguajes del Amor

Para Gary Chapman los lenguaje del amor son 5:

1. Palabras
2. Tiempo de calidad
3. Recibir regalos
4. Servicio
5. Contacto físico

Las palabras que nos decimos, el tiempo de calidad que pasamos juntos, los regalos que nos hacemos, los favores que nos intercambiamos y el contacto físico sensual y sexual con el que nos transmitimos el amor.

Cada persona suele utilizar dos canales de comunicación, un canal para expresar y otro canal para recibir amor, no tiene porqué ser el mismo. Así nos encontramos con personas que les encanta expresar cuánto quieren con palabras, y aprecian mucho el detalle de recibir un regalo como muestra de cariño.

Su pareja, por personalidad, educación recibida o circunstancias vividas, puede expresar y querer recibir el amor en dos canales distintos a los suyos. Por ejemplo, le encanta expresar el amor mediante el contacto físico y recibirlo compartiendo tiempo de ocio juntos.

Ocurre que, si estas dos personas como pareja expresan y reciben el amor a través de canales diferentes, no se entienden a nivel comunicativo. Es como si uno hablara español y escuchara en inglés, y su pareja hablara en italiano y escuchara en chino. Un lío, porque, siendo dos personas que se quieren, no se sienten plenamente comprendidas.

La idea que propone Chapman es analizarse uno mismo para saber en cual de estos lenguajes me expreso y me gusta recibir atención, y, una vez descubierto, compartirlo con nuestra pareja para llegar a entendernos y comunicarnos mejor.

Supone un gran descubrimiento porque una vez conocidos los canales captas mucho mejor con qué actitudes tu pareja te está demostrando cariño y que antes no valorabas o tenías en cuenta. Y también te permite deliberadamente escoger el lenguaje de tu pareja, supongamos compartir tiempo de calidad juntos, y salir a correr con él o ella, en vez de insistirle verbal y machaconamente en que le quieres.

Ojo, ayuda a comprender al otro, no a cambiarlo.

Nuestros hijos, ¿cómo escucharlos?

Enseñar a conversar y saber escuchar a los hijos es una tarea ardua y preciosa a partes iguales.

A los hijos hemos de invitarles a responsabilizarse de sus acciones, no a obedecer. Les invitamos a que se relacionen bien consigo mismos primero para poder luego relacionarse con nosotros y con los otros adecuadamente.

Cuando estamos con ellos, hemos de priorizar la relación incluso antes que la intendencia.

Si tienen un problema, lo primero será estar, lo segundo no hacer nada. Repito, lo segundo, no hacer nada... simplemente escuchar sus emociones, sentimientos y necesidades. Ayudarles a verbalizarlas. Ante un conflicto o problema, hemos de

animarlos a que salgan del plano de acusación exterior al plano emocional interior. A que se hagan responsables de sus emociones y enseñarles a usar la primera personal del singular para describir sus sentimientos.

A veces sin darnos cuenta dejamos entrever que nos gusta más el proyecto de hijo que tenemos que nuestro hijo.

¿Quieres realmente ayudarlo? cállate y escúchalo. No pienses. No juzgues. Sólo escucha.

Me gustas por tus silencios y tu compañía sin igual, por tu capacidad de escucharme, sin querer opinar. Sylvia Coll

Las herramientas de lenguaje comentadas en la PNL y la Comunicación No Violenta son aplicables también al ámbito de la pareja y de los hijos.

Eliminar

Eliminar ciertas expresiones y, así, evitar los sentimientos que nos producen es una buena estrategia.

Los ía o si: debería, tendría, si...

Generalizaciones: siempre nunca, todo nada, todos nadie... cuanto más precisos y concretos seamos, mejor nos comunicaremos.

Palabras que tengan una gran carga negativa como por ej.: fracaso, traición, enemigo...

Expresiones catastróficas: es horrible, no puedo con esto, no tengo elección...

La utilización de estas palabras y expresiones puede actuar de “gatillo emocional” y llevarnos a una cascada de pérdida del control personal.

Ojo cómo utilizamos el lenguaje, no nos hagamos daño con el que no merece la pena.

Debemos usar un lenguaje correcto aunque nos parezca menos apasionado, y confrontar estos pensamientos totalitarios para poder darnos cuenta de que muchas veces son parcialmente erróneos.

Dos expresiones básicas:

- “**de momento**” o “**aún no**”, que nos dejan una puerta abierta a una posibilidad, aunque por ahora no sea realizable, y nos infunden esperanza
- “**y al mismo tiempo**” en vez de “*pero*”, ya que ayuda a poner en planos similares, no opuestos, las necesidades del otro y las mías

Intentar no empezar las frases con un **no**, sino con un **sí**: recordemos que el cerebro no entiende las órdenes en negativo.

Cómo o porqué

Cuando queremos comprometernos con un objetivo, es mejor preguntarse por el porqué que por el cómo. Las preguntas sobre el porqué nos cargan de razones, explicaciones y justificaciones.

Ahora bien, una vez establecido el objetivo, será más fácil para empezar a actuar si nos planteamos cómo vamos a hacerlo que porqué queremos hacerlo, y el ingrediente fundamental para conseguir los objetivos marcados son las acciones que vamos a llevar a cabo para lograrlo. Las preguntas sobre el cómo, nos llevan a iniciar la acción y a alcanzar el premio.

Ser o estar

Mejor usar el verbo **estar** que **ser**, sobre todo con nuestros hijos adolescentes: no es lo mismo decirles: “¿estás tonto o qué?” que “¿eres tonto o qué?”.

Oh marine, oh boy, una de tus dificultades consiste en que no sabes distinguir el ser del estar, para ti todo es to be. Mario Benedetti

Existe un vocabulario y una gramática transformacionales, de manera que, frente a términos que nos limitan y nos perjudican, existen otros que nos ayudan a potenciarnos y a vivir mejor. Tomemos conciencia y cambiemos nuestra manera de comunicarnos.

Y por último, insistir, dado que estamos en la era de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), en que éstas no constituyen unas herramientas fiables a la hora de comunicar. Así, ni discutir ni disculparse deberían hacerse por mail o WApp, quizás por Skype si nos encontramos a distancia. Muchos malentendidos se producen en la utilización de estos nuevos medios y, más que comunicarnos a través de ellos lo que logramos es distorsionar la relación sobre todo si además los comentarios se vierten a un grupo de WApp y no son de tú a tú. Hay comunicados que deben hacerse cara a cara, en cuyo ámbito además del

lenguaje verbal, intervienen el lenguaje no verbal y el lenguaje paraverbal, además de los silencios, claves para una correcta interpretación y óptima comunicación.

No podía finalizar el arte de la comunicación sin hacer referencia a un gran e ignorado protagonista de la misma: el Silencio.

Silencio

El arte de la comunicación comprende a las palabras no dichas. Cuando una palabra es pronunciada desde el silencio expresa mucho más de lo que dice. Las “palabras silenciosas” forman la base de la comunicación humana. Creamos un espacio de enriquecimiento para nosotros y para quien nos oye, porque conversar no es sólo intercambiar palabras, también silencios.

El silencio es el gran arte de la conversación. Cicerón

Comunicar bien, fluidamente, no significa que tengamos que verbalizar todo lo que sentimos o pensamos, más bien el consejo sería el contrario, ahorrar un poco de lenguaje. Aquellas personas que se tachan de sinceras por decir todo lo que piensan, tal como lo piensan, sin filtro ni selección previa, en realidad lo que demuestran es que son insensibles y faltos de empatía. No debe confundirse la libertad de expresión con la mala educación. Es más, muchas veces, en situaciones difíciles, el “silencio hablante” dice más que el léxico dicho.

Un estudio publicado en Psychological Science sostiene que, cuando hablamos no siempre tenemos totalmente decidido lo que vamos a decir, y que, en realidad, el mensaje lo vamos elaborando a medida que lo vamos diciendo y escuchando nuestras palabras. Muchas veces no pensamos primero y luego hablamos, sino que vamos construyendo el discurso, la idea, sobre la marcha y le vamos dando concreción en el devenir de la conversación por lo que a veces decimos cosas antes de modelarlas y matizarlas con el pensamiento racional con las consecuencias que ello puede conllevar.

El lenguaje es, por tanto, importante porque, como acabamos de ver, configura el pensamiento.

Es por ello que, antiguamente, en la Grecia clásica, se invitaba a los pupilos a hablar en voz alta con ellos mismos cuando querían formular o aclarar un concepto, porque los monólogos (del griego mono: uno; y logo: palabra) ayudan a concentrarse mejor en la tarea o problema a resolver y porque se ha demostrado que son útiles para

pensar mejor y tomar decisiones; es un modelo discursivo que ayuda a organizar y aclarar las ideas.

Daniel Kahneman explica que el lenguaje se elabora de manera fácil e intuitiva en nuestro cerebro. Las palabras que estoy utilizando para escribir esta frase, o para hablar, simplemente vienen a mí, sin esfuerzo, de manera automática. Forma parte de lo que él denomina el sistema 1 de pensamiento tal y como hemos visto anteriormente.

Hablar en otro idioma, si no somos bilingües, o escoger las palabras que decimos para no herir sentimientos, formaría parte del sistema 2 de pensamiento. El sistema 2 es lo contrario, lento, deliberativo y requiere esfuerzo. Este nos haría pensar las palabras antes de expresarlas, pero no solemos usarlo para hablar y, por eso, a veces decimos cosas sin el necesario control cognitivo que frenaría lo que primero pensamos y decimos y permitiría cambiarlo por otra frase más adecuada.

Por eso, cuando hablamos en un idioma extranjero perdemos cierta naturalidad porque nos expresamos de una manera menos intuitiva, menos emocional al haber activado el sistema 2, y nos mostramos más fríos y prácticos, más lógicos. Y citar como curiosidad que un reciente estudio de la Universidad Pompeu Fabra demuestra que la lengua utilizada es decisiva en la toma de decisiones.

Hay que pararse a pensar antes de hablar, sobre todo si estamos discutiendo con alguien, y, si no tenemos esa capacidad, mejor callarnos para no quedar atrapados y prisioneros de frases que realmente no queríamos decir porque no las pensamos previamente y filtramos lo suficiente.

Uno es esclavo de lo que dice y dueño de lo que calla. Refranero
La palabra es de plata y el silencio de oro. Refranero

¿Por qué no te callas? Rey Juan Carlos I

Soy tan partidario de la disciplina del silencio, que podría hablar horas sobre ella. George Bernard Shaw

Normalmente hablamos pero no sabemos conversar. Otro aspecto crucial del silencio para lograr una óptima conversación es la escucha activa.

La Escucha Activa

No deberíamos dar nuestra opinión a menos que nos la soliciten, y menos aconsejar; muchas veces la gente lo que quiere es desahogarse y sentirse simplemente escuchada.

No deberíamos interrumpir lo que el otro nos cuenta con una anécdota de una situación parecida que nos haya pasado a nosotros porque ya estamos poniéndonos en el centro de la conversación y desplazando sin querer al que tiene necesidad de ser escuchado.

Saber que sólo cuando las personas llevan un buen rato hablando sin ser interrumpidas acaban por contarnos lo que realmente les preocupa. También ocurre en la consulta del médico que, tras la exposición inicial de los síntomas, nos cuentan las emociones que subyacen a ese dolor físico, a esa somatización.

Lo habéis adivinado, no es sólo que no sepamos hablar, tampoco sabemos escuchar. Tanto es así, que ya empiezan a haber “escuchadores profesionales”.

¿Qué pautas podemos seguir para convertirnos en unos escuchadores de primera?

Hay que practicar lo que se denomina una Escucha Activa, o Atención Plena que básicamente consiste en:

- 1. Escuchar sin interrumpir**
no acabar la frase
- 2. Expresar interés**
con el gesto, la voz, la sonrisa, la mirada, asintiendo, sonriendo, mirando y expresando la emoción en el rostro apropiada con lo que nuestro interlocutor nos está contando
- 3. Hacer preguntas adecuadas**
tras dejar hablar
- 4. Resumir lo que el otro dice en una frase que vean que le hemos entendido bien y no perdemos detalle**

<i>La atención es un músculo y, como tal, puede desarrollarse y ejercitarse. Daniel Goleman</i>

Ventajas de saber escuchar y saber leer emocionalmente

Si sabes escuchar, triunfas. Eres una persona más atractiva, más empática y te encuentran más interesante porque muestras interés, vienes a ser el reflejo en el espejo del que te abre su corazón y ello hace que la otra persona te vea a ella en ti y se sienta comprendida, considerada y... amada.

La atención plena es amor.

Ten en cuenta que no sólo dominar el lenguaje hablado es importante, dado que un 93% de nuestro lenguaje es lenguaje no verbal y paraverbal, decimos más con la mirada que con el léxico, con el corazón que con las palabras. La persona que tenemos delante, se da cuenta, capta lo que le estamos transmitiendo aunque con las palabras intentemos expresar lo contrario. Y nosotros, si prestamos la atención adecuada, detectaremos también lo que nuestro interlocutor en su conjunto nos está comunicando. Somos lectores emocionales hábiles.

NUESTRAS RELACIONES-LOS OTROS

El presente es el único momento del que disponemos. La persona más importante es siempre aquella con la que estás. La tarea más importante es hacer que la persona que está junto a ti sea feliz. El milagro del Mindfulness Thich Nhat Hanh

Nuestro bienestar más íntimo depende de la calidad de la relación que mantenemos con nosotros, con los demás y con el entorno.

Lo que sorprende es que muchas veces estamos fuera de la realidad, pero ni siquiera estamos en nuestro interior, sino navegando por nuestro pensamiento virtual irreal e inexistente.

Unas relaciones sanas nos ayudarán a mantener y conservar el equilibrio emocional. Podemos destacar:

- la pareja
- los hijos
- la familia
- las amistades

y en un plano más superficial pero que también juegan un factor estabilizador importante:

- las relaciones sociales y
- las relaciones laborales

De estas relaciones, a excepción de los hijos antes de cumplir la mayoría de edad, podemos elegir según nos aporten o no, continuarlas o dejarlas. Incluso en el caso de las relaciones laborales, si el ambiente fuera malo, se puede cambiar de trabajo.

Con ello quiero resaltar que la calidad de las relaciones que tengamos es muy

importante en nuestra sensación de bienestar emocional, por tanto, aquellas relaciones que no nos aporten, que resten, es conveniente ladearlas y, o bien extinguirlas si es posible, o bien interaccionar lo menos posible si hay lazos familiares de sangre o políticos. Suena difícil, pero si lo hacemos, si somos selectivos con aquellos que nos rodean, si, aunque nos relacionemos con todos, confiamos sólo en los que nos quieren, entonces, nuestra vida más, que simplificarse, mejorará.

A la larga, si por diversas cuestiones debemos de seguir manteniendo una relación, es más cómodo para ambas partes, si es sincera y cordial, y cada uno sabe a qué atenerse, que forzada o artificial. Para nuestra tranquilidad emocional es preferible tolerar una relación que no aporta que una enemistad.

No es lo mismo una enemistad que renunciar a una amistad. La enemistad trae consigo un sentimiento negativo asociado. En cambio, cuando nos hemos dado cuenta que a una relación ya no nos unen los intereses que la mantenían, o las aficiones, o que hemos cambiado y ya no somos afines, lo que hemos de procurar es ir soltándola poco a poco, sutil y cuidadosamente, sin necesidad de exabruptos ni malos modos, a menos que haya ocurrido un hecho tan doloroso que no se pueda evitar una separación inmediata. Pensando en nuestro bienestar hemos de lograr que cese la amistad sin que surja la enemistad. Hay que actuar con dignidad y sin acritud.

La idea de las amistades o relaciones para toda la vida es bonita, pero en la realidad no es práctica, porque a veces requiere una gran dosis de paciencia por nuestra parte seguir relacionándonos con alguien que ha tomado un camino distinto al nuestro.

Hemos de tener en cuenta que cultivar las relaciones requiere dedicación y tiempo, por tanto haremos bien, dado que disponemos de un tiempo limitado, dedicarlo a retroalimentar las relaciones con aquellas personas que “nos quieren bien”.

Habitualmente, las desavenencias son normales, bien por la motivación por distintos intereses, bien por no saber comunicarse, por rivalidades, por no saber relacionarse asertivamente, el no ser emocionalmente competente... las razones son variadas, a veces múltiples. Lo importante no es tanto querer arreglar y mantener una relación, como darnos cuenta de que esa relación se está convirtiendo en una relación desequilibrada.

Este radar sobre el “malquerer” muchas veces permanece apagado debido a la educación recibida que nos enseña no sólo a ser tolerantes con las diferencias, cosa que está bien, sino también a poner al otro siempre primero, por delante nuestro. Si la relación se da entre dos personas con iguales habilidades sociales y competencia emocional, esta regla funciona bien, hoy por ti y mañana por mí. Pero, cuando se da entre una persona dominante y una complaciente, el desequilibrio está servido,

llevando al dominante a la tiranía y al complaciente al servilismo emocional. Ninguna de las dos partes saldrá beneficiada ni se sentirá orgullosa de ello.

Para evitar confusiones y teniendo en cuenta nuestra manera de ser, debemos distinguir entre cuando es un intercambio amistoso verdadero de una relación desequilibrada.

Ama bien... o no ames. #womenww

¿Cómo lograr relaciones más equilibradas?

- Conociéndonos bien a nosotros mismos y saber cómo nos posicionamos
- Saber cuáles son nuestros filtros o metaprogramas (PNL)
- Teniendo una sana autoestima
- Tener autonomía emocional
- No esperar tanto de los amigos, aceptarlos en su manera de ser, disminuir las expectativas
- Diversificar el grupo de amigos, “no poner todos los huevos en la misma cesta”
- Repetir con aquellos a los que al dejarlos nos sentimos mejor y distanciarnos paulatinamente de aquellos con los que perdemos energía
- Relacionándonos con asertividad
- Evitar la tendencia educativa a intentar agradar a todo el mundo, a ser complaciente, y ser más como somos, más auténticos
- Concienciarse de que los otros no son responsables de cómo nos sentimos, sólo nosotros
- Renunciar a la admiración social que nos crea presión y nos limita

Decía Cicerón que quien mayor confianza tiene en sí mismo, y mejor provisto esté de sabiduría, de tal modo que no precisa de nadie porque considera que todos sus bienes residen en sí mismo, tanto más sobresale en el arte de buscar y cultivar las amistades.

Cuando tu personalidad está bien configurada eres más atractivo a los demás. Mientras vas configurándola puedes poner en marcha el dicho: *simúlala hasta que te conviertas realmente en quien quieres ser*, porque la mejor manera de saber si seremos capaces de lograr una cosa en el futuro es poniéndola en práctica en el presente.

Y ten en cuenta que hay una cosa que no puede hacer ni Dios y es agradar a todo el

mundo.

Tu primer deber es procurarte felicidad a ti mismo. Si tú eres feliz haces feliz a los otros también. Feuerbach

Aquí me gustaría hacer una aclaración: cuando hablo de los amigos tras los que al verlos tenemos menos energía, no me estoy refiriendo a no acompañarlos cuando tienen un problema. La gente empieza a creer que los estados de ánimo son contagiosos y huyen despavoridos de los amigos cuando están preocupados, tristes o ansiosos por miedo al “contagio”. Cuando los verdaderos amigos están mal, hay que acompañarlos y escucharles. Escucharles, no aconsejarles.

Aunque para ello, hemos de estar nosotros con la batería energética alta para poder acompañarlos o, de lo contrario, a lo mejor en lugar de animarlos los desanimamos más. Cuando por el motivo que fuere nosotros no estemos bien, entonces es mejor retirarse y dejar a otro en mejor disposición para acompañar.

Hemos de tener la suficiente autonomía emocional para no dejarnos arrastrar sin freno por el estado emocional del amigo o familiar necesitado.

No nos debemos sentir “obligados” a ello, sólo debemos hacerlo si realmente queremos, si realmente nos importa la otra persona.

Tampoco hay que acudir a apagar todos los fuegos, debemos ser selectivos.

Y, por último, saber distinguir entre mis batallas, las de los demás y las del Mundo.

Mis batallas son responsabilidad mía.

En relación a las batallas de los demás, estamos y ayudamos acompañando, de nada sirve preocuparse con el otro porque lo único que conseguimos es añadir preocupación y empeorar la situación. Tampoco nos llevamos el problema a casa, recordemos, no es nuestro problema por mucho que queramos a quien verdaderamente lo tiene.

Los problemas del mundo son de todos. No son sólo para los más altruistas, son de todos, y también de Dios. Habremos de actuar localmente para mejorar una situación en la mayor medida que podamos; aunque no será sensato hacer de esta nuestra finalidad de vida ni preocuparnos por cosas cuya solución no está totalmente en nuestras manos. Debemos tomar consciencia de su existencia y ocuparnos de ellos en la medida en la que podamos contribuir y ayudar.

Para evitar confusiones sobre este punto, un ejemplo:

El calentamiento global de la Tierra:

- ¿Debemos combatirlo? Sí
- ¿Cómo?, localmente: yendo menos en coche propio y más en transporte público o en bici o a pie; y globalmente: votando a partidos estatales y europeos de corte ecologista
- ¿Está en nuestras manos acabar con ello directamente? no, por lo que dedicarle toda nuestra energía nos puede desviar de nuestro propio destino y frustrarnos por no poder cambiar mucho el panorama

No sé si me habré explicado bien:

- Comprometerme y Actuar: Sí
- Angustiarme y Preocuparme: No

Los clásicos 7 pasos hacia la Felicidad

PIENSA	-	SIENTE	+
FRUNCE	-	SONRÍE	+
HABLA	-	ESCUCHA	+
JUZGA	-	ACEPTA	+
MIRA	-	HAZ	+
QUÉJATE	-	APRECIA	+
ASÚSTATE	-	AMA	+

Síes y Noes

Síes

- Sí interesarse
- Sí desprenderse de relaciones que no nos aportan
- Sí descender al plano emocional para lograr un encuentro profundo con el otro

Noes

- No opinar
- No juzgar
- No tener grandes expectativas de los demás
- No querer tener razón siempre
- No apresurarse en las respuestas
- No comprometerme con cosas que no quiero
- *No son mis monos, no es mi circo.* Distinguir mis batallas, de las de los demás y de las de Dios.

RESUMEN

PLANO HORIZONTAL

- Habilidades Sociales

- El Arte de la Comunicación:

- . PNL
- . Comunicación no violenta
- . Los 5 lenguajes del amor
- . Silencio
- . La Escucha Activa

- Nuestras relaciones-Los Otros:

- . Cómo lograr relaciones más equilibradas
- . 7 pasos hacia la felicidad
- . Síes y Noes

Parte 3 LOS OTROS y EL NIVEL SUPERIOR

Capítulo 9 Planos de Relación

Capítulo 10 Plano Horizontal

- . Habilidades sociales
- . El arte de la comunicación.
- . Nuestras relaciones-Los otros

Capítulo 11 Plano Vertical o Nivel superior

- . **Conectores**
- . **Creatividad**
- . **Valores**
- . **Conexión espiritual**

Capítulo 11

PLANO VERTICAL y NIVEL SUPERIOR

Los hombres deben vivir y crear. Vivir al borde de las lágrimas. Albert Camus

Existe un nivel superior, un nivel más elevado al que nuestra alma, nuestro ser aspira, donde anhela situarse, y al que las obligaciones de la cotidianidad no nos permiten que accedamos tan fácilmente.

Un lugar donde encontramos no sólo reposo, sino expresión de lo que realmente somos, de conexión con ese ser o ideal superior al que pertenecemos, del que no podemos nunca separarnos, cual cordón umbilical invisible que nos mantiene ligados a ello y, por ende, a nosotros mismos con la vida.

Una dimensión vertical que nos pertenece por nuestra cualidad tan especial de ser unos seres con corazón, elegidos, amados.

Una dimensión que nos produce una profunda emoción y nos devuelve a nuestro ser primero.

Es el nivel de la excelencia, de la belleza, la virtud y el Amor.

Es el plano de la creatividad, de los valores, de la conexión espiritual.

De la misma manera que cuidamos nuestros conocimientos, nuestra salud, deberíamos incluir en nuestro **tiempo no negociable (TNN)**, al menos una vez al día, el desplazarnos del plano horizontal en el que funcionamos y permitirnos saltar al plano vertical, allí adonde en realidad pertenecemos, al lugar al que debemos aspirar.

Existen una serie de conectores potentes que actúan como elevadores a ese nivel superior y que conviene que manejemos con frecuencia para no perdernos en la aridez del día a día. Algunos de ellos son:

Conectores

- Naturaleza
- Música
- Bailar
- Cantar
- Belleza
- Creatividad
- Arte
- Amor
- Amistad
- Risa
- Maternidad/Paternidad
- Meditación, contemplación, relajación, oración
- Dormir, soñar
- Lectura, escritura
- Pasear
- Hacer deporte: correr, navegar...
- Desafíos alcanzables
- ...

Debemos saber cuál de estos conectores son los que nos encienden el piloto y nos trasladan a ese nivel donde nada terrenal parece pesar en exceso, donde sólo el Amor está presente, donde existe luz, calma y paz.

Se ha visto, por ejemplo, que pasear, nos ayuda a pensar mejor, a conseguir hilar la idea que estábamos buscando, a decir: “¡ya lo tengo, eureka, lo conseguí!”, porque, al caminar y bracear, ponemos en relación los dos hemisferios cerebrales, conectamos el hemisferio cerebral derecho con el hemisferio cerebral izquierdo, y en esa conexión aunamos la creatividad y las emociones con el pensamiento racional y analítico, logrando que no sólo pensemos en la mejor idea, sino que también la creemos desde un punto de vista emocional. Caminar nos permite ser capaces de generar ideas creativas y poco comunes, y combinarlas con el uso del pensamiento lógico y abstracto. Caminar ilumina.

Cuando vas a correr al aire libre, tú dejas tu casa, pero también tu cerebro y conectas con la realidad. #womenww

Creatividad

Según la interesante visión del pensador Alfonso López Quintás, acceder a este nivel superior nos permite pasar del mundo de los objetos al mundo de las ideas. Si

ascendemos a él, podremos acceder y adquirir el arte de vivir creativamente.

La creatividad pasa de ser un concepto romántico sólo al alcance de individuos excepcionales para convertirse en algo al alcance de cualquiera, a lo que estamos todos llamados, dado que una vida plena es una vida creativa.

Si logramos instalar la creatividad en la vida cotidiana, ésta se revalorizará enormemente. Vamos a ver en qué consiste esta revolucionaria idea:

¿Cuándo somos creativos?

Somos creativos cuando asumimos activamente las posibilidades que el entorno nos ofrece y con estas posibilidades creamos algo de valor. Introducimos una novedad, algo que no existía.

Hemos de aprender a ver la realidad que nos circunda con extraordinaria riqueza.

Nuestra vida es un diálogo con el entorno, con el que todos podemos hacer algo extraordinario. Es un fenómeno dual: de un sujeto con capacidades interaccionando con una realidad con posibilidades.

Así el ser humano es un ser de encuentro que está llamado a salir de sí y entrar en relación con las realidades que le circundan.

Estas realidades deben ser vistas de una determinada manera, se debe distinguir entre objetos y ámbitos, que constituyen distintos niveles de mirar una misma realidad.

Objetos ≠ Ámbitos:

• El plano de los objetos, nivel 1, sería lo que yace ahí delante, lo que está a distancia de mí, con límites, es estático y completo o acabado. Es medible y cuantificable. Es un nivel de sensaciones producidas por medio de los sentidos, con los objetos no podemos encontrarnos.

• El plano de los ámbitos, nivel 2, abarca realidades inagotables, simbólicas, una realidad “ambital” no la puedo cuantificar ni manejar a mi antojo, tiene unos límites imprecisos. Es el nivel de la vida creativa, es un nivel de encuentro.

Ejemplos de realidad:

1. Libro:

- Objeto (nivel 1): conjunto de hojas de papel encuadernadas.
 - Ámbito (nivel 2) un mundo de pensamientos e ideas que va más allá de lo que el autor expresa, nuevos aspectos, nuevos matices.
2. Los canteros de la edad media, ¿qué hacen?:
 - Picar piedra: nivel 1
 - Construir una catedral: nivel 2
 3. Lugar donde vivimos:
 - Casa: nivel 1
 - Hogar: nivel 2
 4. Tolerancia con los demás:
 - Aguantar: nivel 1
 - Paciencia: nivel 2

La ciencia pura empobrece esta realidad del nivel 2 que existe aunque no se puede cuantificar.

Para ser creativos, es condición sine qua non moverse en el nivel 2 de los ámbitos. La vida se llena de sentido y creatividad si nos instalamos en el nivel 2.

El éxtasis, la felicidad, se dan en el nivel 2.

La creatividad en la rutina diaria consiste en que sepamos transformar y trasladar los actos cotidianos del día a día al nivel superior dotándolos de un significado y profundidad nuevos, dándoles una dimensión de la que carecían en el plano horizontal. Crear a partir de ellos una realidad más plena.

Si supiéramos realizar esta “elevación” de la cotidianidad del plano horizontal al nivel superior lograríamos encontrar un sentido mucho más rico a lo que nos pasa y hacemos a diario, a nuestra rutina.

Con esta habilidad no necesitaríamos hacer tantas escapadas o actividades extraordinarias ni esperar a las vacaciones para pasárnoslo bien, seríamos capaces de dotar al día a día de una emoción que de otro modo carece.

*Dale a cada día la oportunidad de convertirse en el día más bonito de tu vida.
#womenww*

¡Qué dices que no viajo... yo viajo mucho, cada año doy una vuelta completa al Sol! #womenww

La risa es como unas vacaciones instantáneas. #womenww

¿Qué es el encuentro?

Cuando 2 ámbitos se entreveran y juntan. Un lugar de encuentro, de juego en un campo sin intención de nada.

Compartir actividades elevadas crea en nosotros modos de unión entrañables.

Con los demás, podemos relacionarnos de pensamiento a pensamiento o ir al plano emocional, el de los sentimientos y expresión de las necesidades, donde verdaderamente surgirá el encuentro entre dos seres.

Pasar en nuestras relaciones del plano horizontal, funcional, al plano vertical, de encuentro, transforma a éstas en sinceras y verdaderas creando modos de unión plenos y felices.

Las palabras dan concreción y densidad a los ámbitos, ej.: “te quiero”; da hondura y solidez por las palabras dichas, haciendo que el ámbito se haga real. Este es el verdadero poder del lenguaje.

El nivel superior es también el plano de los valores. Y, ... ¿qué son los valores?

Valores

Los valores pueden considerarse los caminos de vida que escogemos. Sirven para orientar nuestras conductas y, por tanto, determinan las acciones que realizamos cada día.

Sin valores ni conductas acordes, nuestra vida carecería aparentemente de sentido y de propósito. Son la brújula de la vida.

Estos valores son subyacentes a nuestro comportamiento y nos dan una razón e intención para hacer las cosas que necesitamos hacer en el día a día. Cuando la gente se compromete a vivir consistentemente con sus valores, ello se refleja en su vida, y encuentran que ésta tiene más y mejor sentido y en último lugar más plenitud.

Hay personas que confunden los valores con los propósitos, metas u objetivos. Están relacionados pero no son lo mismo. Los valores te señalan la dirección en la que debes ir. En cambio, un objetivo es algo que puedes conseguir a lo largo del camino si sigues esa dirección. Si consigues el objetivo propuesto, éste te comunica que tú actualmente estás en el buen camino, te da una retroalimentación positiva de que tú estás viviendo tu vida tal y como esperabas hacerlo. Así, los objetivos que nos marcamos nos informan de nuestros valores.

Lo primero será tener claro cuáles son nuestros valores en cada área de nuestra vida (pareja, familia, amigos, trabajo, equipo...), definirlos es importante porque a partir de ellos podremos marcar unos objetivos e ir haciendo los pasos necesarios para conseguirlos.

El resultado final será una vida más plena, con mayor sentido, la mejor que podamos imaginar, y nuestro mejor yo expresándose en ella y configurándola.

Hemos visto que nuestro cerebro tiene plasticidad y es maleable. Las elecciones que hacemos reprograman a nuestro cerebro de una manera sana para sentir y comportarnos mejor. Si nos marcamos unos objetivos acordes con nuestros valores y los conseguimos, este resultado retroalimentará a nuestros valores haciendo que la consecución de estas metas nos reporte plenitud.

Voy a conseguir ese objetivo... ¡sí importa cómo! #womenww

Por último, el nivel superior es el de la conexión espiritual:

Conexión espiritual

Es el espacio, el tiempo, la dimensión en la que conectamos con Dios o con el Universo, según creamos, y nos convertimos en Uno, nuestro yo en Él, como parte de la divinidad, de la materia de la que somos creados. Nuestra pertenencia a lo

sobrenatural, a lo superior, a lo que nos engrandece.

En la antigüedad, en el mundo Occidental, se creía que cada uno de nosotros era un tono del sonido de Dios, un destello de la divinidad en un momento de espacio y tiempo determinados.

Reconocer en nosotros mismos esa pertenencia a la divinidad, o la presencia de la divinidad en nosotros, nos dota de una capacidad de admiración y amor por el ser que somos. Dignos de nosotros mismos por contener en nuestro interior un motivo para ser amados, del que formamos parte.

Es el nivel que nos dota de una estimación y consideración profunda, única. El que nos señala a nosotros como merecedores y representantes de la creación, de lo divino. Cuando ascendemos a él conectamos con la esencia de nuestro yo. Apreciamos nuestro valor, nuestro encaje y cometido en el puzzle de la vida.

Desde esa conciencia del ser que somos, escogido y amado, tras amarnos a nosotros mismos por dignificar a quien nos amó primero, podemos luego salir a buscar y amar a los otros, y aprender a descubrir en ellos ese pedazo de divinidad, de universo, que contienen y son.

Si no somos conscientes de nuestro infinito valor como seres humanos, estaremos renunciando a nuestro propio yo, y en esa desconexión perderemos la felicidad que andábamos buscando y que se encontraba ya, desde el inicio en nuestro ente primordial.

Volver, retomar nuestro origen, entender de dónde venimos y a quién pertenecemos, encontrar nuestros talentos y sacarlos al mundo con la finalidad de mostrar nuestra única expresión del Ser que hay en nosotros, y contribuir a mejorar al mundo y a los que nos rodean, conlleva entender el sentido de nuestra vida, dotarla de plenitud y obtener el beneficio y disfrute de la paz. Donde saboreamos la felicidad.

No pasa un día en que no estemos, un instante, en el paraíso. J. L. Borges

Si yo fuera Dios y tuviese el secreto, haría un ser exacto a ti. Ángel González

Ascensor a los niveles superiores

Planta baja: nivel horizontal, donde transcurre la vida, la cotidianidad

Pisos superiores:
Piso 1º: Creatividad, arte
Piso 2º: Bondad, virtud, ética
Piso 3º: Filosofía
Ático: Amar, saborear, creer
Sobreático: Felicidad

te invito a mi sobreático, tiene unas vistas preciosas...
¿subes?

RESUMEN

PLANO VERTICAL y NIVEL SUPERIOR

Conectores: *actúan como elevador a ese nivel superior.*

Creatividad: *Somos creativos cuando asumimos activamente las posibilidades que el entorno nos ofrece y creamos algo de valor.*

La Felicidad se encuentra en el nivel 2.

Dale a cada día la oportunidad de convertirse en el día más bonito de tu vida.

Valores: *Nos ayudarán a escoger los caminos de vida y los objetivos a realizar.*

Conexión espiritual: *nos conecta con nuestro Ser primero, con el Universo, ó Uno.*

Parte 4

LOS POSTRES

Parte 4 LOS POSTRES

EPÍLOGO: SÉ IRRESISTIBLE, LO ERES

RESUMEN FINAL

IMAGINA: ¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

CLUB DE CITAS

EPÍLOGO

SÉ IRRESISTIBLE, LO ERES

Si esta frase no es de nadie, entonces es mía. Sylvia Coll

Lo eres.

No se trata de cambiar, se trata de descubrirte.

Usa tu insatisfacción para empezar una revolución personal. Danielle La Porte

¿Quieres ser atractiva? ¡Sonríe!

Puedes estar estupenda a los 30, encantadora a los 40, e irresistible el resto de tu vida. Coco Chanel

El mejor cosmético para estar guapa es... ¡creerte guapa! La belleza consiste en ser la mejor versión posible de ti misma por dentro y por fuera. Tú eres tu mejor regalo, para ti y para los demás.

¿Quién es el ser más maravilloso del mundo? tú, mantente en forma, más fuerte y más sano.

Quiérete, sé tú el primero.

Poténciate, saca a relucir tus dones.

¿No te lo crees?:

*NOTHING IS IMPOSSIBLE, THE WORD ITSELF SAYS "I'M POSSIBLE"!
Audrey Hepburn*

Ejercítate

Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí. Confucio

Si ya sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, entonces, estás peor que antes.

He leído mucho sobre abdominales pero no por eso marco tableta... deberé planificar una rutina, programarla e ir al gimnasio. Al menos, ahora ya sé cuáles son los ejercicios y cómo hacerlos. A partir de este momento, me toca a mí el compromiso, el esfuerzo y la constancia necesarios para hacer que se convierta en realidad, no será fácil pero sólo depende de mí, es un pulso conmigo misma y sé que puedo hacerlo.

Compromiso total, constancia y pasión y como recompensa el placer de que la realidad se vaya transformando ante mis ojos de manera gradual casi imperceptible pero progresiva. Al cabo de poco, me lo noto yo, en unas semanas los más cercanos y en unos meses los demás. Durante el proceso ha habido cenas no programadas, dolencias inesperadas que han interrumpido el entrenamiento, vueltas a empezar, pero el empeño y la completa confianza en que sería capaz porque ya sabía cómo, han ido convirtiendo una posibilidad en realidad.

Si me miro bien, veo que las huellas de los embarazos y el paso del tiempo se notan a pesar de todos los esfuerzos, pero son mis huellas y no sólo convivo con ellas sino que además me configuran, me dotan de identidad y me siento plena por lo que significan.

Con mucha dedicación y conciencia sólo, ¿sólo?, lograré mi mejor pack, mi mejor yo, no habrá otro igual ni parecido; por tanto, sólo comparándome conmigo misma me hago justicia. Mi mejor yo a mi edad, con todas las vivencias que he ido acumulando, mi vida.

No sé si este epílogo resulta atractivo pero es sincero y real. No promulga una transformación en otra persona, ni una vuelta atrás en mí misma, tampoco una proyección irreal futura en alguien distinto o imposible de ser... tan sólo defiende la oportunidad que tenemos todos de sentirnos bien con nosotros mismos, con nuestras vivencias, con ilusión, a coger la vida con pasión y disfrutarla plenamente... promueve el derecho a ser, tal cual somos, simplemente, así de sencillo, así de fácil. Nuestro mejor yo.

Para concluir que, una vez visto, no sólo con saberlo vamos a funcionar bien, sino que necesitamos hacer una gimnasia diaria hasta crear un buen hábito de pensamiento y mantenernos en forma.

La felicidad es un músculo que requiere ejercicio, práctica y regularidad, ¿te apuntas?

Y como siempre, el mejor momento para empezar es... ¡Ahora!

**Si lo has pillado...
¡se te notará!**

Para imprimir y pegar en la nevera:

SÉ
IRRESISTIBLE
LO ERES

Post-it espejo:



Parte 4 LOS POSTRES

EPÍLOGO: SÉ IRRESISTIBLE, LO ERES

RESUMEN FINAL

IMAGINA: ¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

CLUB DE CITAS

RESUMEN FINAL

¿Qué tal? ¿cómo ha ido? ¿te ha gustado?, pero sobre todo, ¿te va a ser útil?
Deseo de todo corazón que sea así.

En este libro, he ido desgranando lo que es en realidad la realidad. Y lo que sucede realmente son 4 verdades como catedrales, que no controlamos nada, que la vida no es justa por más que nos empeñemos, que todo cambia y nada permanece, y que es mejor estar bien que querer tener razón.

Que el tiempo es escaso y es el tesoro real de la vida, por lo que saber aprovecharlo es fundamental, Y así, nos hemos despedido de nuestro pasado, y dejado de anticiparnos a lo que sucederá, para centrarnos en el único momento que tenemos, el presente. Y para ser conscientes de ello hemos de practicar la atención plena, el Mindfulness, la plena consciencia.

Te he preguntado por tu motor de vida, y en qué bando caes, en el de evitar el sufrimiento o el de buscar el placer, en el del desear o no desear. Pero, sobre todo, te he insistido en que vale la pena ser autónomamente feliz por ti mismo y compartir esta felicidad con los demás para aumentarla.

No me he olvidado de los que inevitablemente hemos pasado por una crisis, que me temo que seremos la gran mayoría... y hemos visto que, a pesar de ella, podemos recuperarnos y desarrollar nuevas habilidades para disfrutar de una vida aunque distinta, en algún sentido también más próspera. Que es muy importante ir entrenando al cerebro mientras tanto para que, en su caso, llegado el momento, juegue a favor nuestro. También, qué podemos esperar y cómo actuar con los que nos quieren. Qué cosas nos resultan beneficiosas, como acudir a un profesional adecuado, y cuáles inútiles.

Hemos buceado a las profundidades de nuestro interior y hemos visto qué equipo básico de supervivencia debería acompañarnos, las 6 As: Autoconocimiento, Autoestima, Autenticidad, Asertividad, Autonomía emocional y Autoempatía.

También hemos realizado una introspección y nos hemos preguntado ¿quién soy yo?, ¿qué partes me componen?, la parte Espiritual, Emocional, Mental y Física, y cómo se entrelazan e imbrincan entre ellas, en definitiva, cómo funcionamos.

Sobre todo, una idea principal: **TÚ NO ERES TU CEREBRO**, tú eres ese ser único y maravilloso, dotado de alma, cuerpo, sensaciones y pensamientos que vive y

opta a la felicidad. Que debemos desconectar más nuestra mente y conectar nuestra alma. Que debemos recuperar nuestra esencia, nuestro yo, y no renunciar a ser auténticos, a ser únicos, a desarrollarnos en toda nuestra plenitud.

Para ello deberemos darnos cuenta, despertarnos, y ver que ya somos un ser completo y acabado que no necesita mejorar, que simplemente precisa desprenderse de algunos conceptos erróneos y dotarse de algunos conocimientos básicos para funcionar bien por la vida.

Entre estos conocimientos imprescindibles, está saber distinguir entre los distintos planos de relación: un plano horizontal, de relaciones con los demás en el que pondremos en práctica habilidades sociales, el arte de la comunicación y nuestras relaciones con los otros, que nos ayudará a lograr unas relaciones más equilibradas; y un plano vertical, el de la creatividad, de los valores y de la conexión espiritual que nos transportará a ese lugar trascendente en donde nuestra alma se mueve a un nivel superior. Que la creatividad a la que todos estamos llamados consiste en transformar la cotidianidad en una realidad más plena y llena de valor, darle a cada día la oportunidad de ser el más vibrante de tu vida.

Para acabar, como postre final y guinda del pastel, resaltar que eres un ser irresistible que tan sólo necesitabas darte cuenta de que únicamente tenías que ser tú mismo para sentir el placer de apasionarte por la vida y hacer que la Felicidad... te persiga ¡a Ti!

Parte 4 LOS POSTRES

EPÍLOGO: SÉ IRRESISTIBLE, LO ERES

RESUMEN FINAL

IMAGINA: ¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

CLUB DE CITAS

IMAGINA:

¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo. Gandhi

Te voy a pasar la “patata caliente” del equipo Think101:

Ahora que sabes todo lo que sabes...

Ahora que eres una de las personas privilegiadas que tiene la información necesaria...

Imagínate cómo va a cambiar tu vida a partir de ahora...

Imagina lo que puedes llegar a alcanzar poniendo en práctica todo lo que has aprendido...

¡Ponte las pilas!, coge el control, tómate un poco de tiempo, selecciona, piensa y siente con todo tu ser qué vas a hacer para mejorar tu vida y compartirlo con los demás.

Mira en tu interior, a tu alrededor, descubre qué no funciona bien, escoge un tema que te apasione y embárcate en la aventura.

Si hay algo que quieras cambiar ¿qué vas a hacer para cambiarlo?

El punto álgido de la cuestión es: ¿cómo puedes lograr que las cosas sean mejores?

A partir de hoy, de ahora... cuéntame:

¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

Me lo puedes relatar en:

<https://www.amazon.com/author/sylviacoll>

sylviwww@gmail.com

Gracias por compartir tu tiempo, tu corazón, conmigo

En el video de mi trabajo de fin del curso Think101:

¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

me propuse escribir un libro, subirlo a Internet para hacerlo global, y donar una parte de los beneficios obtenidos para la investigación de tumores cerebrales.

Al adquirir este libro has realizado un donativo para los proyectos de investigación sobre tumores cerebrales.



Muchas gracias por contribuir conmigo a mejorar el pronóstico de estos pacientes y la esperanza de sus familias.

Parte 4 LOS POSTRES

EPÍLOGO: SÉ IRRESISTIBLE, LO ERES

RESUMEN FINAL

IMAGINA: ¿CÓMO VAS TÚ A CAMBIAR EL MUNDO?

CLUB DE CITAS

CLUB DE CITAS

Quiero hacer contigo lo que la primavera hace con los cerezos. Pablo Neruda

INTRODUCCIÓN

La causa de todos los males es la ignorancia. Sócrates

De qué va este libro

Ningún viento es favorable para quien no sabe adónde va. Séneca

¿Qué ha fallado?

El problema es, lo que no sabemos que no sabemos. Daniel Kahneman

Y, por último, una confesión

Hay dos maneras de difundir la luz, ser la lámpara que la emite, o el espejo que la refleja. Lin Yutang

Si tienes conocimiento, deja que otros enciendan sus velas en él. Margaret Fuller

Parte 1 LA REALIDAD

Capítulo 1 LO QUE REALMENTE SUCEDE

Os voy a decir 4 verdades...

1. No controlamos nada

El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas. George Ward

2. La vida no es justa

Intentaré crear una comunidad de hombres y mujeres que ignoren los límites geográficos. Sólo tendré un país y ese país incluirá a toda la raza humana. R.

Tagore

Tú no tienes el poder de hacer que tu vida sea justa, pero tienes el poder de hacerla gozosa. John Lookwood Huie

3. Todo cambia

Todo cambia, nada permanece, lo único constante es el cambio. Heráclito

El cambio es la única cosa inmutable. Schopenhauer

La vida, la gente cambia, tú cambias... Mira a tus amigos con ojos nuevos, ¡percibe el milagro! #womenww

El ojo ve sólo lo que la mente está preparada para ver. Henri Bergson

4. Mejor estar bien que querer tener razón

La realidad es una mera ilusión, aunque una muy persistente. Albert Einstein

La necesidad de tener razón es signo de una mente vulgar. Albert Camus

El sol sale y el sol se pone. “100% verdad”. #womenww

Cómo vivimos la realidad no tiene nada que ver con el exterior, todo es una película interna que proyectamos fuera. #womenww

Capítulo 2 A VUELTAS CON EL TIEMPO

El tiempo corre, sé consciente, estate atento, hazlo florecer...

Lo siento, no tengo tiempo para ti! No tengo tiempo para pelear, vengarme, olvidarte, ignorarte... ¡sólo para amarte! #womenww

Aviso: este fin de semana no se va a volver a repetir nunca para nadie, por favor, aprovéchalo al máximo. ¡Ríete! #womenww

El tiempo podemos dividirlo en partes, tiempo para trabajar, para pasear, para estar con mi familia, tiempo para mí... o, considerar todo ese tiempo como si fuera el mío, el tiempo que dedico a los demás se convierte en mi propio tiempo con lo que ahora tengo un tiempo ilimitado para mí. de Thich Nhat Hanh.

El cerebro es el único que puede viajar a través del tiempo, la realidad no... ésta siempre vive en presente.

Pasado

*Despídete de los dorados ayeres o tu corazón jamás aprenderá a amar el presente.
A. Mello*

*Culpable: Cuando tu Cerebro piensa en el Pasado...
¡OLVÍDATE ! #womenww*

Ayer pasó el pasado con su historia sembrando de fracasos tu memoria. Mario Benedetti

Aunque pases de página, no has cerrado aún el libro. Fernando Beltrán

Futuro

Si no te importa, de este tema me ocuparé mañana ;)

Te llaman porvenir porque no vienes nunca. Ángel González

Cambia tu vida hoy. No juegues con el futuro, actúa ahora, sin demora. Simone de Beauvoir

¡La mejor manera de predecir el futuro es inventarlo!. Alan Kay

*Miedo: cuando tu Cerebro piensa en el Futuro...
¡STOP! #womenww*

El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad. Víctor Hugo

Presente

Carpe diem, quam minimum credula postero."Aprovecha el día, no confíes en el mañana". Oda 11, Horacio

Soy realmente afortunado: me ha sido dada la riqueza de un día más de vida. A. Mello

El ayer es historia, el futuro un misterio, pero el hoy es un regalo, por eso se

llama presente. Eleanor Roosevelt

- Usted perdone, le dijo un pez a otro, ¿dónde puedo encontrar eso que llaman Océano? He estado buscándolo por todas partes, sin resultado.

- "El Océano", respondió el viejo pez, "es donde estás ahora mismo".

- ¿Esto? Pero si esto no es más que agua... lo que yo busco es el Océano, replicó el joven pez, totalmente decepcionado, mientras se marchaba nadando a buscar en otra parte.

Anthony de Mello

La vida eterna está aquí. La vida eterna es ahora. A. Mello

Vive como si fueras a morir mañana; aprende como si el mundo fuera a durar para siempre. Mahatma Gandhi

Vive como si la persona con la que estás se fuera a morir mañana.

Mindfulness: Cuando tu cerebro vive en el Presente...

¡ENGÁNCHATE! #womenww

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

Preocuparse

Un hombre que sufre antes de que sea necesario, sufre más de lo necesario. Séneca

Cada cosa tiene su tiempo y hay un tiempo para cada cosa. Eclesiastés.

La vida sólo puede ser comprendida hacia atrás, más únicamente puede ser vivida hacia delante. Kierkegaard

Encuentra el tiempo para pensar, encuentra el tiempo para rezar, encuentra el tiempo para reír. Madre Teresa de Calcuta

Estar contigo o no estar contigo es la medida de mi tiempo. Borges

Cada noche morimos, y cada mañana volvemos a nacer: cada día es una vida.

Edward Young

¿Quieres vivir eternamente?... escribe un libro. #scpoesiaes

Descubristeis que en sólo un instante puede amarse como en toda una vida. Martí Pol

Con el tiempo sabes que lo mejor no era el futuro sino lo que estabas viviendo en ese instante. Borges

Sólo por hoy trataré de vivir únicamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida de una vez. Juan XXIII

Ahora es el tiempo oportuno. Ahora es el momento. James Joyce

Ayer dijiste Mañana... ¡Ahora!

Capítulo 3 LA FELICIDAD

Muchos buscan la Felicidad como otros buscan su gorra, la llevan puesta y no se dan cuenta. Nikolaus Lenau

Habría que convencer a las personas de la felicidad que ignoran, incluso cuando la poseen. Barón de Montesquieu

Deberíamos tratar de ser felices aunque sólo fuera para dar ejemplo. Jacques Prévert

La vida es un sueño, hazlo realidad; la vida es felicidad, merécela. Madre Teresa de Calcuta

Apenas una persona entre mil es capaz de saborear la felicidad de los demás. Henry Fielding

Somos aquello que hacemos repetidamente. Aristóteles

MOTOR DE VIDA

Venimos al mundo para amar y ser amados. Ignasi Salvat, s.j.

Aquello de lo que se carece, aquello que no está presente, aquello que no se tiene: ésos son los objetos del deseo y del amor. Sócrates

Decídete: Sufrimiento ó Placer, tú eliges

La primera Noble Verdad es: la naturaleza de la vida es sufrimiento. Budha

El placer supremo es obtener lo que se anhela. Tales de Mileto

La cumbre del placer es la simple y pura destrucción del dolor. Epicuro

Menos es más. No abuses y podrás usar. Sabiduría popular

La felicidad de cada uno consiste en conseguir y gozar cada uno de lo que le gusta. Baltasar Gracián

¿Tanto penar para morirse uno?. Miguel Hernández

Motor: Placer

Combustible: Pasión

Algunas personas ven las cosas como son y se preguntan por qué. Otros sueñan cosas que nunca fueron y se preguntan por qué no. Bernard Shaw

Muere lentamente quien evita una pasión y su remolino de emociones. Neruda

Si la pasión no pasara alguna vez por las almas... ¿qué valdría la vida?. Jacinto Benavente

Capítulo 4 DESEAR o NO DESEAR

Desear o no desear, he ahí la cuestión.

La esencia del hombre es el deseo. Baruch Spinoza

La segunda Noble Verdad es: el origen del sufrimiento es el deseo. Budha

Desear no desear es también una forma de deseo.

¿En qué parte del globo me quedo?

Dios te puso a un ser humano a cargo y eres tú mismo. A ti debes hacerte libre y feliz. Facundo Cabral

El ser humano virtuoso tiene el deber de amarse a sí mismo. Aristóteles

Capítulo 5 CRISIS y OTROS TRAGOS. CICLOGÉNESIS EXPLOSIVAS.

*En pleno invierno he experimentado que dentro de mí existe un invencible verano.
Albert Camus*

Hay tres caminos que llevan a la sabiduría: la imitación, el más sencillo; la reflexión, el más noble; y la experiencia, el más amargo. Confucio

Complacencia. Crecimiento Post-Traumático. Resiliencia.

Todo acontecimiento doloroso encierra una semilla de crecimiento y de liberación. Anthony de Mello

Héroe es todo aquel que ha vivido a través del dolor y ha sido transformado por él. David Richo

El fracaso es la oportunidad de empezar de nuevo, con más inteligencia. Henry Ford.

*Yo cierro la puerta del sufrimiento,
y empiezo hoy como el primer día del resto de mi vida! #womenww*

Desenmascarémonos

Ríe siempre, ríe, que piensen que estás loco, pero nunca triste. Ríe aunque el mundo se te esté cayendo encima, continúa sonriendo. Hay personas que viven por tu sonrisa, y otras que rabiarán cuando comprendan que no han conseguido apagarla. R. Benigni

Estilos de Vida Terapéuticos (TLCs)

El círculo de la Felicidad y la Salud: la gente feliz está más sana y la gente sana es más feliz. #womenww

*¿Un consejo para resolver tu problema? Busca una zona libre de estrés y...
jéchate una siesta! #womenww*

El sueño es la mejor meditación. Dalai Lama

Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones. Sócrates

Los que nos quieren

Caer, llorar, sufrir... es aceptable, pero nunca, nunca abandones. Porque yo te quiero. #womenww

No podemos evitar tener problemas, pero sí podemos intentar solucionarlos.

Los profesionales

Haz de tu vida una novela. Sé tu heroína. #womenww

Inutilidades varias

Lo que es lo mejor para ti es siempre lo que es mejor para cada uno de los que están a tu lado. #womenww

Miedo

Haz que el miedo sea tu consejero, no tu carcelero... Anthony Robbins

De lo que tengo miedo es de tu miedo. W. Shakespeare

Es el tiempo del miedo. Miedo a lo que fue y a lo que puede ser, miedo a morir, miedo a vivir... Eduardo Galeano

La vara de medir

El peor de los males, la muerte, no significa nada para nosotros, porque mientras vivimos no existe, y cuando está presente nosotros no existimos. Epicuro.

Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande que el más grande de los obstáculos. Pablo Neruda

Si tienes que enterrar algo, que sean tus miedos. #womenww

La desgracia termina por amainar. Los vientos no siempre soplan con igual fuerza. Eurípides

Por muy larga que sea la tormenta el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes. Khalil Gibran.

Porque mi duro destino él también pasó mi puerta. Gabriela Mistral

Parte-2 YO

Capítulo 6 EQUIPO BÁSICO DE SUPERVIVENCIA

1. Autoconocimiento

γνώθι σεαυτόν Conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses.
Aforismo griego inscrito en el templo de Apolo en Delfos.

La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo. Galileo Galilei

El autoconocimiento es el final del sufrimiento. Jiddu Krishnamurti

Y ahora que no tienes que ser perfecto, puedes ser bueno. John Steinbeck

2. Autoestima

Ante todo, respétate a ti mismo. Pitágoras

Amarás al prójimo como a ti mismo. Jesús

Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida. Oscar Wilde

Tengo tal encanto personal que todo el mundo me ama, sólo que algunos no lo saben todavía. #womenww

3. Autenticidad

Ser leal a sí mismo es el único modo de llegar a ser leal a los demás. Vicente Aleixandre.

*¿Que yo me contradigo?
Pues sí, me contradigo. Y, ¿qué?
Yo soy inmenso, contengo multitudes.
Walt Whitman*

No seas sólo majo... ¡Sé Auténtico! #womenww

Sé tú mismo, los demás puestos están ocupados. Oscar Wilde

El individuo ha luchado siempre para no ser absorbido por la tribu. Si lo intentas, a menudo estarás solo, y a veces asustado. Pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo. Nietzsche

5. Autonomía Emocional

*Nadie me dijo: “Ven”.
sino: Ve adonde quieras”. William Sheller*

Perdemos mucho tiempo corriendo detrás de gente que podríamos tener con sólo quedarnos quietos. McLaughlin

Podemos citarnos sí... si tú eres emocionalmente independiente. #womenww

Hoy dejadme a mí solo ser feliz, con todos o sin todos. Neruda

Soy el amo de mi destino; soy el capitán de mi alma. William Ernest Henley

*Si no te quieren como tú quieres que te quieran, ¿qué importa que te quieran?.
Amado Nervo*

Todo me lleva a ti, ahora bien, si poco a poco dejas de quererme, dejaré de quererte poco a poco. Neruda

Si de pronto me olvidas no me busques, que ya te habré olvidado. Neruda

6. Autoempatía

Nada ha cambiado, excepto mi actitud... por eso, todo ha cambiado. A. Mello

Capítulo 7 CÓMO SOMOS

El sentido del humor es el más fiable de todos los sentidos ;)

¿Cómo funcionamos?

Solía pensar que el cerebro era el órgano más maravilloso de mi cuerpo. Entonces me di cuenta de quién me estaba contando esto. Emo Philips

No quiero estar a merced de mis emociones. Quiero usarlas, disfrutarlas, dominarlas. Oscar Wilde

Control Cerebral = Paz, Salud, Paraíso, Cielo
¡CONSÍGUELO! #womenww

Algunas veces, desearía tener una “Nothing Box” en vez de un Cerebro!
¡SILENCIA EL CEREBRO! #womenww

Thoughts... they are just Brain Farts. George Carlin

Tormenta de ideas: Cuando tu Cerebro piensa sin control...
¡IGNÓRALO! #womenww

TÚ NO ERES TU CEREBRO

Desconecta tu mente, conecta tu alma

¿Cómo nos definimos?

Hay que estudiarse a uno mismo. Heráclito de Éfeso

Cuando la verdadera naturaleza de las cosas se torna clara para el meditador, todas sus dudas desaparecen, porque llega a conocer cuál es esa naturaleza y cuál es su causa. Budha

¿Cómo recuperar nuestra esencia?

¿Se puede uno recuperar?

¡Sueña! Sigue soñando... nunca te decepciones a ti misma! ¡Suéñalo, deséalo, hazlo! #womenw

Soluciones posibles

Seamos prácticos, psicoanalízate menos y vete a poner guapa más. #womenww

Capítulo 8 ¡DATE CUENTA! ¡DESPIERTA!

Si deseas que tus sueños se hagan realidad, sólo debes despertar. Ambrose Bierce

Parte 3 LOS OTROS y EL NIVEL SUPERIOR

Capítulo 10 PLANO HORIZONTAL

El Arte de la Comunicación

Donde dije digo, digo Diego.

La lectura es a la mente lo que el ejercicio al cuerpo. Joseph Addison

*Leer es como besar... quien no lo hace con frecuencia se le nota en la lengua.
#scpoesiaes*

*Vaya siempre a la cama con un buen libro, o con alguien que haya leído uno.
#scpoesiaes*

La palabra es el arma más poderosa. Ramón Llull

*Lo más interesante de la comunicación es lo que no se está diciendo. Peter
Drucker*

2. La Comunicación No Violenta

*Dios no escucha vuestras palabras, salvo cuando él mismo las profiere a través de
vuestros labios. Khalil Gibran*

Nuestros hijos, ¿cómo escucharlos?

*Me gustas por tus silencios y tu compañía sin igual, por tu capacidad de
escucharme, sin querer opinar. Sylvia Coll*

Eliminar

Ser o estar

*Oh marine, oh boy, una de tus dificultades consiste en que no sabes
distinguir el ser del estar, para ti todo es to be. Mario Benedetti*

Silencio

El silencio es el gran arte de la conversación. Cicerón

Uno es esclavo de lo que dice y dueño de lo que calla. Refranero

La palabra es de plata y el silencio de oro. Refranero

¿Por qué no te callas?. Rey Juan Carlos I

Soy tan partidario de la disciplina del silencio, que podría hablar horas sobre ella. George Bernard Shaw

La Escucha Activa

La atención es un músculo y, como tal, puede desarrollarse y ejercitarse. Daniel Goleman

La atención plena es amor.

NUESTRAS RELACIONES-LOS OTROS

El presente es el único momento del que disponemos. La persona más importante es siempre aquella con la que estás. La tarea más importante es hacer que la persona que está junto a ti sea feliz. El milagro del Mindfulness Thich Nhat Hanh

Ama bien... o no ames. #womenww

Tu primer deber es procurarte felicidad a ti mismo. Si tú eres feliz haces feliz a los otros también. Feuerbach

No pongas todos los huevos en la misma cesta.

Simula tu personalidad hasta que te conviertas realmente en quien quieres ser.

No son mis monos, no es mi circo.

Capítulo 11 PLANO VERTICAL y NIVEL SUPERIOR

Los hombres deben vivir y crear. Vivir al borde de las lágrimas. Albert Camus

Caminar ilumina.

Conectores

Cuando vas a correr al aire libre, tú dejas tu casa, pero también tu cerebro y conectas con la realidad. #womenww

Creatividad

*Dale a cada día la oportunidad de convertirse en el día más bonito de tu vida.
#womenww*

¡Qué dices que no viajo... yo viajo mucho, cada año doy una vuelta completa al Sol!

La risa es como unas vacaciones instantáneas. #womenww

Valores

Voy a conseguir ese objetivo... ¡sí importa cómo! #womenww

Conexión Espiritual

No pasa un día en que no estemos, un instante, en el paraíso. Borges

Si yo fuera Dios y tuviese el secreto, haría un ser exacto a ti. Ángel González

Parte 4 LOS POSTRES

EPÍLOGO: SÉ IRRESISTIBLE, LO ERES

Si esta frase no es de nadie, entonces es mía. Sylvia Coll

Usa tu insatisfacción para empezar una revolución personal. Danielle La Porte

Puedes estar estupenda a los 30, encantadora a los 40, e irresistible el resto de tu vida. Coco Chanel

NOTHING IS IMPOSSIBLE, THE WORD ITSELF SAYS "I'M POSSIBLE"! Audrey Hepburn

Ejercítate

Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí. Confucio

*Si ya sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, entonces, estás peor que antes.
Confucio*

IMAGINA

Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo. Gandhi.

Gracias por compartir tu tiempo, tu corazón, conmigo.

ANEXO: LISTADO SENTIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA: LIBROS-FUENTES

SOBRE LA AUTORA

ANEXO

Listado Sentimientos-Comunicación No Violenta

Sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades están satisfechas

Abierta, achispada, admirativa, agradecida, ahíta, aligerada, aliviada, animada, apaciguada, apasionada, aplacada , arrebatada, aserenada, asombrada, atónita

Bien dispuesta

Cálida, cariñosa, cautivada, centrada, cercana, chispeante, cómoda, compasiva, complacida, concentrada, concernida, confiada, conmocionada, conmovida, contenta, correspondida, curiosa

Descansada, despierta, despreocupada, determinada, dinámica, distendida

Electrizada, en efervescencia, encantada, enérgica, enternecida, entretenida, entusiasmada, estimulada, exaltada, excitada, expansiva, exuberante

Fascinada, feliz, fuerte

Galvanizada

Hechizada, henchida

Implicada, inspirada, interesada

Jubilosa

Liberada, libre, ligera, llena de esperanza

Maravillada, motivada, movida

Optimista, orgullosa

Pasmada, pletórica

Radiante, receptiva, reconfortada, relajada, restaurada

Satisfecha, segura de mí misma, sensible, serena, sorprendida, sosegada

Tranquila, tranquilizada, traviesa

Vehemente, viva, vivificada

Sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades NO están satisfechas

A la defensiva, abatida, acabada, acongojada, afectada, agitada, agobiada, agotada, alarmada, alterada, amarga, amedrentada, angustiada, ansiosa, apenada, apesadumbrada, asombrada, asustada, atemorizada, aterrorizada, atormentada, avergonzada

Bloqueada

Cansada, confusa, confundida, consternada, contrariada, convulsionada, crispada

Decepcionada, deprimida, desamparada, desanimada, desbordada, descontenta, desconfiada, desgraciada, desconcertada, desencajada, desengañada, desesperada, desgarrada, desmoralizada, desestabilizada, desolada, desorientada, disgustada, dislocada, distante, dividida, dubitativa

Encolerizada, enfadada, enloquecida, escéptica, estresada, estupefacta, exasperada, extenuada

Fatigada, frágil, frustrada, fuera de sí, furiosa

Gruñona

Hambrienta, helada, herida, horrorizada, hundida

Impaciente, impactada, impotente, incómoda, incomodada, incrédula, indecisa, indiferente, inquieta, insatisfecha, insensible, irritada

Liada

Mal, melancólica, mística, molesta

Nerviosa

Pasmada, perdida, perpleja, perturbada, pesada, pesimista, preocupada, privada

Quebrantada

Reservada, resignada, reticente

Saturada, sedienta, sin aliento, sin ímpetu, sobrepasada, sombría, sola, sorprendida

Trastornada, tensa, triste

Vacía, vejada, vulnerable, vulnerada

PALABRAS QUE HEMOS DE EVITAR A TODA COSTA, PUES CONTIENEN UNA EVALUACIÓN ENMASCARADA

Abandonada, acorralada, acosada, acusada, agredida, aislada, amenazada, aplastada, apresada, asfixiada, atacada

Calumniada, censurada, cogida en falta, criticada

Dejada, derrotada, desconsiderada, despreciada, detestada, disminuida, dominada

Engañada, entrampada, escarnecida, estúpida, equivocada, explotada, expulsada

Forzada, frustrada

Hostigada, humillada

Ignorada, importunada, incapaz, incompetente, incomprendida, indeseable, indigna, ingenua, insultada, inútil, invisible

Juzgada

Lamentable

Maltratada, manipulada, mediocre

No aceptada, no amada, no creída, no escuchada, no importante

Ofendida

Perseguida, perturbada, presionada, provocada

Rebajada, rehecha, repudiada, ridiculizada

Sucia, sin valor

Timada, tirada, tonta, traicionada

Utilizada

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS LEÍDOS - FUENTES

Las ideas recogidas en este libro son una síntesis de los conceptos que he ido analizando y seleccionando a lo largo de los libros leídos y cursos realizados.

A vueltas siempre con el qué, por qué, y cómo mejorar, he pasado muchas horas leyendo para intentar cambiar, para entender, aclararme y sencillamente ser.

Cada etapa ha ido acompañada de, al menos, la elección de dos libros sobre un tema: autoestima, asertividad, felicidad, personalidad, relaciones, humor...

A continuación voy a listar algunos de los que he leído y en los que me he inspirado para de escribir este libro. No están todos. Sólo los últimos. ¡Menos mal! ;)

A

M^a Jesús Álava Reyes:

- La inutilidad del sufrimiento
- Emociones que hieren

Fernando Alberca: Cuatro claves para que tu hijo sea feliz

Raeleen D'Agostino:

- Living La Dolce Vita
- Lemons into Limoncello

Thomas D'Ansembourg: Deja de ser amable; ¡sé auténtico!

Aristóteles: Ética a Nicómaco

B

David Bach: Las mujeres inteligentes acaban ricas.

La Biblia de Jerusalén

C

Ramiro A. Calle: Cincuenta cuentos para Meditar y Regalar

Olga Castanyer: La asertividad, expresión de una sana autoestima

Gary Chapman: Los 5 lenguajes del amor

Cicerón: Sobre la amistad

Francis S. Collins: ¿Cómo habla Dios?

Adela Cortina: Ética mínima

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow

Boris Cyrulnik: Los patitos feos

D

Martha Davis: Técnicas de autocontrol emocional

John J. Drake: Vivir más, trabajar menos

E

Epicuro: Epístola a Meneceo

F

Albert Figueras: Optimizar la vida

Marie Forleo: Make Every Man Want You

David Foster: la llamada de lo profundo

Alfonso Franeia/Jesús D. Fernández: Educar con Humor

E. Fromm: Psicoterapia y salud en Oriente y Occidente

Valentín Fuster/Luis Rojas Marcos: Corazón y Mente

Valentín Fuster/José Luis Sampedro: La ciencia y la vida

G

Jostein Gaarder: El mundo de Sofía

Víctor Gay: Filosofía rebelde

Begoña García Larrauri: Programa para mejorar el sentido del humor

Daniel Gilbert: Stumbling on Happiness

David Goleman: Inteligencia Emocional

José Ignacio González Faus/Ignacio Sotelo: ¿Sin Dios o con Dios?

Carlos González Vallés: Estad siempre alegres

Monika Gruhl:

- El Enneagrama
- El secreto de las personas fuertes: la resiliencia
- El arte de rehacerse: la resiliencia

Anselm Grün:

- Serenar los días
- El pequeño libro de la alegría
- Creer en la transformación
- Te deseo un amigo
- Recuperar la propia alegría
- Cómo estar en armonía consigo mismo
- La felicidad día a día
- El libro de las respuestas

Romano Guardini: Cartas sobre la formación de sí mismo

Joan Guasp: Humor mío y Dios mío

H

Elizabeth Hamilton: Desentrena a tu loro

Herman Hesse: Siddharta

Carl Honoré: Elogio de la Lentitud

I

Ignacio Iparraguirre/Cándido de Dalmases/Manuel Ruiz Jurado: Obras de San Ignacio de Loyola

J

Eduardo Jáuregui Narvaez:

- El sentido del humor, manual de instrucciones
- Amor y Humor

K

Jon Kabat-Zinn:

- Mindfulness en la vida cotidiana
- El poder de la atención

Ariel and Shia Kane: Working on Yourself Doesn't Work

Jiddu Krishnamurti: La libertad primera y última

L

Pedro Laín Entralgo: Qué es el hombre

Dalai Lama:

- Introducción al budismo tibetano
- El Arte de la Felicidad
- El ojo de la sabiduría
- El camino del gozo

Antonio Jorge Larruy: Espacio Interior

Fernando Lázaro Carreter: El dardo en la palabra

Frédéric Lenoir: Breve tratado de la vida interior

Alfonso López Quintás: Descubrir la grandeza de la vida

Elisabeth Lukas: Paz vital, plenitud y placer de vivir

Sonja Lyubomirsky: La ciencia de la Felicidad

M

James Martin: Tiene gracia...

José Luis Martín Descalzo:

- Razones para la alegría
- Razones para el amor
- Razones para la esperanza
- Razones para vivir
- Razones desde la otra orilla
- Razones para orar
- Mil razones
- Buenas noticias
- Testamento del pájaro solitario

Anthony de Mello:

- El Manantial
- Un minuto para el absurdo

- Sadhana
- ¿Quién puede hacer que amanezca?
- Una llamada al amor
- Autoliberación interior
- Caminar sobre las aguas
- Contacto con Dios
- Despierta
- El Canto del Pájaro
- La Oración de la Rana
- Redescubrir la vida

Xavier Melloni Ribas:

- Los ejercicios y tradiciones de oriente
- El deseo esencial

Enrique Miret Magdalena: La vida merece la pena ser vivida

Inés Monjas Casares: Programa de Enseñanza de Habilidades Sociales de Interacción Social

Wunibald Müller: Cuida de ti mismo

Haruki Murakami: De qué hablo cuando hablo de correr

N

Thich Nhat Hanh:

- El milagro del mindfulness
- La paz está en tu interior
- Saborear

P

Arnaldo Pangrazzi: El Eneagrama

Raimon Pannikar: El silencio de Buddha

Mónica Pérez de las Heras: ¿Estás comunicando?

Nossrat Peseschkian: Si quieres tener lo que nunca has tenido, haz lo que nunca has hecho

Eduardo Punset: El viaje al Amor

Elsa Punset:

- Brújula para navegantes emocionales
- Una mochila para el universo

R

Matthieu Ricard:

- El arte de la meditación
- En defensa de la felicidad

Walter Riso: Cuestión de dignidad

Anthony Robbins:

- Despertando al Gigante Interior
- Poder sin límites

Luis Rojas Marcos: la fuerza del optimismo

Marshall Rosenberg: Comunicación no violenta

Álex Rovira/Francesc Miralles:

- El bosque de la sabiduría
- El laberinto de la felicidad

S

Saint-Exupéry: El Principito

Giovanni Sartori: Homo videns

Jacques Schecroun: un empujoncito

Edward L. Shaughnessy: Sabiduría china

Sócrates: El Banquete

T

Klemens Tilmann: Camino al centro

Eckahart Tolle: El poder del ahora

Paz Torrabadella: Cómo desarrollar el sentido del humor

OTRAS FUENTES

- <https://www.iscreb.org/> Cursos del ISCREB (Instituto Superior de Ciencias Religiosas de Barcelona)
- <http://www.cristianismeijusticia.net/es/eides> Cuadernos Eides de Cristianisme i Justícia, Fundació Lluís Espinal
- <http://www.fundacionbotin.org/> Conferencias sobre educación emocional, creatividad y felicidad de la Fundación Botín.
- <https://www.edx.org/> edX courses:
 - Think101x: The Science of Everyday Thinking. Course Staff: Jason Tangen, Matthew Thompson and Emma Mackenzie. Guests: Adam Savage, Antonia Mantonakis, Daniel Kahneman, Elisabeth Loftus, Geoff Norman, Ian Frazer, Jamie Hyneman, Jimmy Botella, John Dunlosky, John Vokey, Lee Ross, Michael Brenner, Pia Sörensen, Richard Nisbett, Richard Wiseman, Robert Bjork, Scott Allen, Shepard Siegel, Stephan Lewandowsky, Susan Blackmore, Tom Gilovich, William Thompson. Web: <http://think101.org/> The University of Queensland (UQ) through Harvard and MIT's edX platform.
 - Becoming a Resilient Person: The Science of Stress Management and Promoting Wellbeing. Clayton Ray Cook. UWashingtonX.
 - The Science of Happiness. Dacher Keltner, Ph.D. Emiliana Simon-Thomas, Ph.D. BerkeleyX.
- Miriada X: <https://www.miriadax.net/> Habilidades y competencias a través del coaching personal. Carmen María Sarabia Cobo. Universidad de Cantabria.
- <http://www.marieforleo.com/> MarieTV. Marie Forleo
- TED Talks. <http://www.ted.com/>
- Artículo: Albert Costa, Alice Foucart, Inbal Arnon, Melina Aparici, Jose Apesteguia (2014), "[Piensa "twice: On the foreign language effect in](#)

[decision making](#) ", publicado por adelantado en línea en *Cognition* , 130, 236-254.

- **Colaboradores:**

- Belén de Benito: Foto portada. Playa de la Concha, Santander

SOBRE LA AUTORA

Sylvia nació un domingo 5 de julio en Barcelona y en la actualidad vive en Santander.

Estudió Medicina en el Hospital Clínic UCB y es especialista en Neurorradiología.

Su fascinación por el cerebro, su inquietud e interés por cómo pensamos, su curiosidad por la naturaleza humana y la vocación de querer ayudar a los demás, le lleva a embarcarse en la escritura de un libro que intenta desentrañar las claves de qué nos hace irresistiblemente felices y de cómo podemos gobernar a nuestro cerebro para que juegue a nuestro favor.

Vital, optimista, apasionada y un punto rebelde, está fervientemente convencida de que este nuevo libro te impulsará a que la felicidad te persiga a ti.

Ha publicado dos libros de poesía: A FUEGO en 2011 y AIRE en 2014 con la Editorial Devenir.

Amante del mar y la naturaleza, disfruta como Runner por los jardines de la Magdalena y las playas del Sardinero.

*O bien escribe algo digno de ser leído,
o bien haz algo digno de ser escrito.
Benjamín Franklin*

