

Victoria Cadarso

DOMINA TU VOLUNTAD



**ENTRENA TU CEREBRO
PARA CONSEGUIR TUS METAS**



Índice

Agradecimientos

Prefacio

Introducción

1. ¿Realmente podemos cambiar?
2. Nuestra mente dirige nuestro cerebro
3. Cambiando la información cambiamos nuestra percepción
4. Imaginar y visualizar es el primer paso para cambiar
5. Nuestro cerebro saboteador
6. Un cerebro relajado es un cerebro empoderado
7. El cerebro estresado no tiene voluntad
8. Los conflictos nos estresan y restan energía
9. Consciente, subconsciente, inconsciente
10. El miedo nos protege
11. La voluntad es un músculo que hay que entrenar
12. Manejar el deseo. «Deseo-no debo», «puedo-no puedo», «si quiero, puedo»
13. Cómo el esfuerzo nos derrota
14. Ser buenos y portarnos bien nos da permiso para ser malos y portarnos mal
15. Superar las tentaciones y adicciones
16. Superar las distracciones y postergaciones
17. Ser amables con nosotros mismos
18. Decálogo para contagiar la fuerza de voluntad

Cuaderno para el cambio

Bibliografía

Notas

Créditos

Agradecimientos

Agradezco haber podido escribir este libro y eso se lo debo a mi editor y amigo Pedro Espadas, que siempre está ahí para darme ánimos y apoyarme cuando lo necesito. Gracias, Pedro.

Agradezco a mi familia que respetan el tiempo que le dedico a mis libros y me hacen la vida fácil para que yo pueda encerrarme a escribir. A mi madre, mi hermana Cheres y mis sobrinos Lorena y Guillermo les llevo en mi corazón y siempre están presentes en mis letras.

A todos mis colaboradores, como Marina Moran, mi mano derecha, y María Socastro González, que me hacen la vida fácil en el trabajo, les doy especialmente las gracias.

A mis profesores les agradezco que me inspiren y generen en mí el interés por seguir aprendiendo y mejorando como persona, en especial a mis maestros Richard Erskine (Psicoterapia Integrativa), Don Russo y Russ Hudson (Eneagrama), grandes pilares en mi aprendizaje.

A todos mis colegas de profesión con los que comparto y dialogo sobre mis intereses y los suyos y a todos los amigos que me acompañan y escuchan. Cada una de estas relaciones me aportan infinitamente.

A todos mis alumnos de Eneagrama y Psicología Energética un agradecimiento muy especial porque ver cómo crecen y desarrollan su mejor ser es un regalo, así como a todos los clientes a los que les doy formación en desarrollo personal en los cursos y terapias. Ellos han contribuido a que este libro se haya gestado, desarrollado y visto la luz, gracias a sus contribuciones y los aprendizajes que cada uno de ellos me han aportado en mis terapias y clases.

Gracias a todos por estar ahí e iluminar mi camino.

Prefacio

Siempre que escribo un libro me digo a mí misma: «Voy a intentar que sea lo más sencillo posible para que sea fácil de leer y lo pueda entender todo el mundo». Lo redacto pensando cómo me habría gustado que me hubieran contado a mí las cosas para que las hubiera podido digerir y asimilar enseguida. Cuando reviso el texto, lo leo teniendo en mente cómo les explico las cosas a mis clientes y alumnos para que lo entiendan y lo puedan aplicar inmediatamente a su vida. No sé si lo habré conseguido siempre, pero esa era mi intención.

Este libro pretende ser una guía para que, paso a paso, puedas tomar conciencia de todos los factores que intervienen en cualquier proceso de cambio. Todos en algún momento nos hemos planteado cambios, pero no todos hemos conseguido lo que nos planteábamos inicialmente. Esto es debido a que los cambios, para que se lleven a cabo y perduren, necesitan que trabajemos los tres cerebros: nuestros pensamientos y creencias, nuestras emociones y nuestros hábitos o comportamientos repetitivos y nuestros autosabotajes.

A lo largo de los años que llevo haciendo terapia individual y de pareja e impartiendo los cursos de formación de Psicología Energética y desarrollo personal a través del Eneagrama, he visto cuántas veces las personas se sabotean a sí mismas. Aunque no lo hacen de forma consciente terminan practicando conductas que van en contra de sus mejores intereses. Siempre me ha interesado entender por qué no conseguimos lo que nos proponemos y cómo el miedo está en la base de todos nuestros fracasos.

El estrés y el miedo tienen la misma respuesta fisiológica y nos hacen sentirnos faltos de soluciones, de capacidades y/o de apoyos. Yo pretendo ofrecer nuevos recursos a través de la información que quiero haceros llegar y aseguraros que podéis desarrollar capacidades. Espero que este libro os sirva de apoyo para iniciar el camino en la dirección que elijáis.

Aprovecho la oportunidad para dar las gracias a todos mis clientes y alumnos porque gracias a ellos he sabido, a través de sus experiencias, qué necesitaban y qué podía ayudarles. También he aprendido a transmitir —al menos eso creo— que no

basta entender la información; hay que sentir las emociones y movilizar las sensaciones corporales para facilitar que el proceso sea más experiencial y con ello más rápido en producir cambios integrales.

Espero y confío que este libro os ayude a cambiar aquello que interfiere en que viváis una vida plena y feliz.

Introducción

Este libro pretende que reflexionemos juntos sobre todos los factores que intervienen en el desarrollo y la gestión de la fuerza de voluntad. Existe la creencia generalizada de que, para conseguir cualquier objetivo, hace falta tener fuerza de voluntad. Muchos creen que unos la tienen y otros no. Y que los que no la tienen nunca podrán lograr sus objetivos porque no son capaces de hacer los esfuerzos necesarios. Todas estas creencias no son ciertas y la neurociencia lo está constatando.

Para tener fuerza de voluntad necesitamos contemplar todos sus componentes. Sobre todo si queremos emplearla para realizar cambios, porque sin ella no podremos llevarlos a cabo. Usar nuestra fuerza de voluntad o autocontrol es un factor clave en nuestra vida. Sin embargo, no nacemos con ella, por lo que nos toca desarrollarla conforme vamos creciendo.

La fuerza de voluntad es la capacidad de controlar la atención, los deseos y las emociones que influyen en que consigamos nuestro bienestar: salud física, relaciones personales, seguridad económica y éxito profesional. Aunque muchos piensan que carecen de ella, todos tenemos el potencial de desarrollar, ejercitar y conseguir la fuerza de voluntad que necesitamos para alcanzar nuestros objetivos.

Para desarrollar la fuerza de voluntad tenemos que entenderla y, sobre todo, saber cómo entrenarla y ejercitarla. Pero no lo vamos a poder hacer sin antes aprender a manejar el estrés, porque estrés y fuerza de voluntad son contrarios e incompatibles. Si tenemos estrés, perdemos la fuerza de voluntad y para tener fuerza de voluntad, tenemos que aprender a estar relajados, presentes y enfocados.

Si queremos emplearla, por ejemplo, para hacer cambios, vamos a necesitar enfocar nuestra fuerza de voluntad sobre todas las fases que intervienen: planificar, programar, proceder y perseverar. Pero ¿acaso hemos tenido algún modelo a seguir?, ¿hemos aprendido lo necesario para tener fuerza de voluntad?, ¿hemos tenido el apoyo de un psicólogo humanista (especialista en desarrollo personal) que nos haya acompañado y educado en los procesos que teníamos que llevar a cabo? Ojalá. La mayoría aprendemos por ensayo y error y, si la falta de fuerza de voluntad y sus

consecuencias duelen mucho, es probable que nos desanimemos y no lo queramos volver a intentar «por si acaso nos vuelve a doler».

Plantearnos un cambio, ponernos en marcha, planificar los pasos necesarios, proceder, persistir pese a las dificultades y permanecer hasta conseguirlo requiere que consideremos tres aspectos importantes que afectan a nuestra fuerza de voluntad:

1. Las ganas o motivación, que asimismo dependen de varios factores como nuestras necesidades, nuestros deseos, nuestros sueños... o de las fuerzas que se oponen a que consigamos llevar a cabo el cambio. Sí, siempre que hay una fuerza a favor, como las ganas o motivación, hay otra en contra: la resistencia o el autosabotaje. Tenemos que aprender cómo funcionan estas fuerzas para ser capaces de lograr que ambas funcionen a nuestro favor.
2. La información es imprescindible, porque ¿cómo vamos a llevar a cabo algo si no sabemos cómo? Aunque esto parece obvio, no lo es tanto. Hay muchas personas que se ponen en marcha sin tener los conocimientos adecuados. Cuando fracasan se preguntan: ¿qué he hecho mal? Lo que no han hecho bien es que no han planificado y programado adecuadamente los cambios por falta de información. Si planificamos y programamos adecuadamente nuestra fuerza de voluntad no tendrá mayores resistencias porque no estaremos estresados, estaremos excitados por conseguir nuestros objetivos.
3. Por último y no menos importante, el entrenamiento adecuado, sobre todo cuando empezamos algo. Mientras aprendemos, nos sentimos torpes y cuando no conseguimos nuestros propósitos en los tiempos que deseamos, nos podemos frustrar y tirar la toalla. Nuestra propia fuerza de voluntad requiere entrenamiento para que nos permita planificar, proceder y persistir en los cambios y, además, dar el tiempo necesario para que se produzcan.

La clave para mantener la fuerza de voluntad en estas tres fases está en nuestro cerebro y en cómo este interviene en todo lo que nos proponemos. Aunque nuestra consciencia (nuestra mente) sea la que dé las órdenes a nuestro cerebro (nuestro ordenador personal), tenemos que poder entender los procesos bidireccionales que intervienen en esta relación cerebro-mente y cómo se complementa con el cuerpo (que lleva a cabo la acción).

La neurociencia nos está ayudando a entendernos mejor, a conocer el rol que tiene nuestro cerebro en nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e instintos. Ahora sabemos que nuestra mente le puede pedir al cerebro —que dirige nuestro organismo (cuerpo-mente)— que regule aquellas partes que se alteran cuando tenemos tensión emocional y fisiológica, porque es en esos casos cuando nos

saboteamos y no tenemos fuerza de voluntad y autocontrol. Si entendemos las funciones importantes de nuestro cerebro, seremos capaces de desarrollar y fortalecer nuestra fuerza de voluntad y conseguir nuestros objetivos.

El estrés altera el funcionamiento de nuestro cerebro de manera que lo que podemos llevar a cabo de forma óptima cuando estamos relajados, nos cuesta el doble cuando estamos estresados, o incluso somos incapaces de llevarlo a cabo. *Nos falla la fuerza de voluntad*. Cuando tenemos estrés es como si nuestro cerebro funcionara al revés, en contra de nuestros mejores intereses. Por ello es importante saber cómo relajar nuestro cerebro para que este relaje a nuestro organismo y permita que podamos enfocar nuestra fuerza de voluntad para conseguir nuestros objetivos.

Así pues, si queremos usar la fuerza de voluntad para conseguir lo que nos proponemos con facilidad y fluidez, tenemos que tener en cuenta las tres partes del cerebro, también llamadas los tres cerebros: neocórtex (lo que pensamos), límbico (lo que sentimos) y reptiliano (lo que hacemos con ello y cómo interviene el cuerpo). Cuando manejamos la nueva información respecto del cerebro podremos aprender a hacer lo que nos proponemos de forma relajada y sencilla.

Voy a describir el cerebro de la forma más sencilla posible, aun a costa de parecer que trivializo lo que explico, con el fin de que entendamos lo básico para aplicarnos estos conocimientos. No hay que estresarse por ello, precisamente vamos a entender cómo el estrés puede funcionar a nuestro favor o en nuestra contra y cómo nos podemos beneficiar si somos capaces de hacer que funcione a nuestro favor. Como veremos, si no aprendemos a manejar nuestro estrés y vemos el peligro en vez de la oportunidad, nos fallará la fuerza de voluntad y entorpecerá que consigamos nuestros objetivos.

Para que puedas descubrir, desarrollar y aprender a gestionar tu fuerza de voluntad, voy a proponerte que trabajemos sobre el proceso de cambio. Elige un cambio que quieras llevar a cabo, plantéatelo como un objetivo útil para entrenar la fuerza de voluntad.

No hace falta empezar por un cambio importante. Podemos ensayar con pequeñas modificaciones porque esto cambiará el hábito y tendrá efectos en cadena, ya que las cosas complejas son combinaciones de cosas sencillas. Además, cuando conseguimos pequeños cambios, nos animamos y reforzamos a nosotros mismos para lograr otros más importantes.

Después, puedes continuar con cambios mayores y más ambiciosos siguiendo los mismos pasos que te iré enseñando y que he sintetizado en los ejercicios del «Cuaderno para el cambio» que aparece en las páginas finales. Piensa en la fuerza de voluntad como en un músculo que va siendo capaz de levantar pesos cada vez mayores, y de hacerlo con mayor velocidad y menor esfuerzo.

Este libro pretende llevarte de la mano para que 1) seas consciente de dónde

estás en tu camino, 2) aceptes que donde estás está bien, que tenemos que dejar de criticarnos y entender que lo hemos hecho lo mejor que hemos podido, y 3) sepas dar los pasos adecuados para conseguir llegar a donde quieres llegando contando con la fuerza de voluntad para transformar tu forma actual de proceder y conseguir lo que te propongas. Es como si yo te estuviera guiando en terapia y tú estuvieras dando los pasos, poco a poco, hasta que te sueltes y lo hagas por tu cuenta y sin mi ayuda.

Uno de los factores que boicotean tu fuerza de voluntad son los llamados autosabotajes. Se trata de fuerzas contrarias a nuestros propósitos conscientes. Nuestros sabotajes pueden ser de tres tipos: mi mente inconsciente contra mi mente consciente, mis emociones en contra de mis pensamientos, mis impulsos e instintos en contra de mis emociones y pensamientos. Tenemos que aprender a manejar estos conflictos para que no entorpezcan nuestro proceso de cambio.

Podemos aprender lo que nos propongamos aunque tengamos creencias limitantes que nos entorpezcan procedentes de los modelos que hemos tenido alrededor. Estos modelos suelen ser nuestros padres, hermanos mayores, profesores y/o conocidos con los que nos relacionamos. Si hemos tenido pocas relaciones, a no ser que copiemos modelos de las películas o internet, estaremos limitados en los comportamientos que podemos desarrollar por nuestro entorno inmediato. Ahora podemos elegir incorporar nueva información que nos ayude a conseguir hacer los cambios que nos hagan sentirnos mejor con nosotros mismos, aprendiendo lo que necesitamos integrar en nuestra forma actual de ser.

Esta obra intenta ser fácil de leer, práctica en la forma de presentar la información y espero que útil para permitirte dar los pasos por tu cuenta, poquito a poquito, con las indicaciones, ejemplos y actividades que aquí propongo. Si necesitas apoyo también está bien, muchas veces es más fácil hacer los cambios en compañía, con un psicoterapeuta, profesor o formador en desarrollo personal. Hay muchos cursos de desarrollo personal que nos pueden ayudar a cambiar.

Vamos a ser capaces de usar la fuerza de voluntad para conseguir lo que nos proponemos siendo primero conscientes de lo que hacemos en la actualidad, *entendiendo que lo hemos hecho lo mejor que hemos podido con los recursos e información que hemos tenido hasta la fecha y que todo cambio requiere un nuevo aprendizaje*. Y que todo nuevo aprendizaje requiere ensayo y error; como decía Richard Bandler: «No hay errores sino retroalimentación o *feedback*». Aprendemos más de los errores que de los aciertos, así que hay que seguir intentándolo hasta que lo consigamos.

Si lees este libro con la misma curiosidad con que aprendiste a montar en bicicleta o a bailar, estando dispuesto a volver a levantarte cuando te caías o a seguir repitiendo los pasos hasta que te salieran automáticamente, ensayando hasta que lo hiciste bien, creo firmemente que habré contribuido a que empieces a tener

más fuerza de voluntad y a ver la vida de otra manera que te haga ser más feliz y disfrutar de un mayor bienestar.

¡Anímate, estás entrenado el músculo que te traerá felicidad y bienestar!

¿REALMENTE PODEMOS CAMBIAR?

Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.
ALBERT EINSTEIN

Muchos se preguntan si podemos realmente cambiar. La respuesta es SÍ, pero, para llevar a cabo cualquier cambio, necesitamos:

1. Energía y motivación.
2. Información.
3. Entrenamiento.

Primero tenemos que querer cambiar, descubrir lo que debemos tener en cuenta, aprendiendo nuevas formas de hacer las cosas y, finalmente, comprometernos a hacer lo necesario para llevarlo a cabo. Puede que esto ya te esté sonando a esfuerzo y puede que así sea al principio, porque aprender cosas nuevas nos cuesta más que hacer lo que ya conocemos. Einstein ya decía que: «La locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes».

No estamos locos ni tampoco vamos a proponer cambios milagrosos, vamos a proponer cambios razonables, objetivos y posibles, teniendo en cuenta todo lo necesario para conseguir resultados diferentes a los que obtenemos ahora y con los que no estamos satisfechos. Algunos puede que ya estén a punto de dejar este libro porque quieren lo fácil, lo rápido, lo instantáneo, pero todo cambio requiere tiempo y hay que saber que cambiar es un proceso que tiene unos ritmos de los que no podemos escapar. Por ejemplo, no podemos pasar de ser un niño a un adulto de un día para otro: «La madurez es un estado que se adquiere con el tiempo».

Asumimos que la vida está llena de cambios, pero muchos tenemos la creencia de que las personas no suelen cambiar, y si lo hacen es lentamente y con gran dificultad. Estas suposiciones no son ciertas. La verdad es que podemos cambiar fácil y rápidamente ciertas cosas, mientras que otras requieren más tiempo y dedicación. Además tenemos que tomar consciencia de que siempre existen dos fuerzas contrapuestas: las que facilitan el cambio y las que lo dificultan y hay que saber manejar ambas para poder hacer cambios positivos y duraderos.

Muchos de nosotros queremos cambiar pero también podemos tener la creencia de que no es posible. Si cambiamos esta creencia, tal vez nos tropecemos con otra: que todo cambio es difícil y cuesta mucho esfuerzo. Con esta actitud, de alguna manera, ya nos estamos dando por vencidos. Se podría decir que las personas que piensan así ya tienen un marco mental o una serie de creencias que las llevan a no hacer cambios. En el fondo *tienen miedo al cambio*.

Otros muchos creemos que «quien la sigue la consigue», que con fuerza de voluntad podemos lograr lo que nos propongamos, que es cuestión de tiempo, de esfuerzo y de mantener la motivación y esperanza. En este caso, en vez de darnos por vencidos, la idea de que «todo es posible» nos estimula para ponernos en marcha y dar los pasos necesarios y tener paciencia para conseguir nuestros deseos. Se podría decir que tenemos un marco mental o una serie de creencias que nos producen *miedo al fracaso* y por eso luchamos por tener éxito y alcanzar nuestros objetivos.

Como en todos los aspectos de la vida, existen las polaridades: una fuerza a favor y otra en contra, y normalmente el ser humano se mueve entre una u otra. Muchos dan bandazos de una polaridad a otra. Sin embargo, podemos aprender a pendular entre la fuerza a favor y la fuerza en contra para finalmente integrar ambas. Cuando nos debatimos entre la una y la otra, nos quedamos más o menos quietos y así evitamos dar un paso en cualquiera de las dos direcciones, a favor o en contra. En este caso, nuestro marco mental o nuestras creencias generan *miedo al éxito* o a las consecuencias del cambio. Tal vez temamos destacar sobre los otros y perder el vínculo con nuestro grupo, que la gente nos envidie y vaya a por nosotros o que el éxito suponga un cambio demasiado costoso para nosotros.

Creemos lo que creemos. Si creemos que vamos a poder cambiar, lo haremos. Si creemos que no vamos a poder cambiar, no lo haremos. Si creemos que el cambio va a ser doloroso, lo será y si creemos que tenemos miedo de hacer cambios, no nos pondremos en marcha.

El miedo es una energía que bien utilizada puede organizar nuestros recursos para lograr los resultados que deseamos si aprendemos a dirigirlo hacia la consecución de un objetivo.

El miedo se activa cuando nos vemos en peligro y nos prepara para la acción, nos hace «armarnos» para sobrevivir. El miedo mal gestionado puede llevarnos a luchar impulsivamente, huir o abandonar, o a bloquearnos y no poder movernos en ninguna dirección. Sin embargo, también nos puede impulsar hacia algo. Podemos conseguir transformar el MIEDO en un MEDIO para canalizar nuestra energía en la dirección deseada.

Cuando nos ponemos en marcha con el fin de superarnos, nos sentimos capaces, optimistas, creativos, mientras que huir o evitar hacer lo necesario nos hace sentirnos incapaces e inadecuados. La tercera posibilidad, no hacer nada porque nos

debatimos entre una u otra opción, nos genera tensión porque, al no pasar a la acción, la energía que el organismo tenía se bloquea y nos mantiene en el inmovilismo o en «más de lo mismo», generándonos inseguridad.

Lo que va a facilitar el cambio es aprender a «borrar» o cambiar la antigua forma de hacer las cosas y aprender y «practicar» una nueva forma de hacer las cosas. Para hacer un cambio sostenible no podemos simplemente eliminar algo que hemos estado haciendo sin más, porque eso que hacíamos tenía una función importante, aunque fuese incorrecta, sino que tenemos que crear una nueva vía, un nuevo camino para sustituir el viejo. Es normal que, si hemos repetido un camino viejo varias veces, esté más trillado y por lo tanto caigamos en él por defecto. Sin embargo, con conciencia y fuerza de voluntad, podemos ir trillando el nuevo camino hasta que se convierta en el prioritario.

Aquí interviene otra creencia limitante. Hay muchas personas que creen que uno viene determinado de nacimiento por los genes con un tipo y una cantidad de inteligencia y por ello no se puede aprender más allá de esta predeterminación. Por el contrario la ciencia moderna y en especial la neurociencia y la epigenética han confirmado que podemos seguir aprendiendo y modificando nuestro cerebro con nuevos aprendizajes hasta el día que nos muramos. Podemos pues elegir qué creencia queremos aplicar a nuestra vida, y en función de ella tendremos una actitud o la contraria.

Todo en esta vida se puede observar desde las dos polaridades, podemos identificarnos con una polaridad (con lo cual negamos la otra) o con la contraria. También podemos alternar entre ambas polaridades. Si nos mantenemos en una única polaridad nuestro organismo no se desarrolla, se vuelve rígido e inflexible. Si alternamos continuamente entre opuestos podemos experimentar una sensación de descontrol, tenemos que aprender a manejar las polaridades de manera que vayamos integrándolas poco a poco.

Todas las formas polares son parte de nuestra naturaleza, y en sí mismas no son incompatibles, somos nosotros quienes a través del juicio previo limitamos nuestra conciencia, considerando adecuada una de las partes y negando la otra. Cuando nos identificamos con una polaridad de alguna forma nos desapropiamos o negamos la otra. Lo adecuado es poder oscilar entre ambas, entre hacer y no hacer, moverse y quedarse quieto, acercarse y alejarse hasta que integremos las dos. También hay que tener en cuenta que si basculamos entre un polo y otro no debemos llegar a extremos, porque llevar algo al extremo al final se convierte en el contrario. Párate a pensar cuántas veces has tomado una decisión y, al no resultar como esperabas, has hecho la contraria. No lo hacemos de forma consciente, sino por ensayo y error. ¿Alguna vez te has escuchado decir «por una parte quiero... y por otra parte no quiero...» o «una parte de mí me lleva a... mientras que otra parte de mí me lleva a...»?

Siempre que hay una parte o una fuerza también existe la contraria, ahora bien,

¿yo con cuál me identifico? Si me identifico con una, en realidad me estoy des-identificando con la otra, pero debo tener en cuenta que la otra parte también soy yo. Por ello tenemos que aprender a ser conscientes de todas las «partes/fuerzas» involucradas e ir integrándolas poco a poco. Todos tenemos diferentes partes de nosotros, pero esto no quiere decir que tengamos personalidad múltiple, de forma fácil todos sabemos o intuimos que seguimos teniendo una parte niño o niña, una parte adulta, y muchos reconocemos comportamientos en nosotros que son la viva imagen de nuestros padres o de gente importante para nosotros.

Para empezar, todos hemos integrado los comportamientos de nuestros padres y/o cuidadores y, si entre ellos no se llevaban del todo bien, también habremos asimilado el conflicto que ellos tenían. Aprendemos copiando modelos y siempre lo hacemos con los que tenemos más cerca. A veces nos identificaremos con uno y otras con otro, hasta que encontremos el propio, y mientras lo hacemos oscilamos entre ambos.

Lo que va a crear el equilibrio es poder pendular de una polaridad a otra con diferentes ritmos, siendo capaces de aprender de ambas polaridades. Lo ideal es conseguir integrar ambos polos como propios y la manera es aceptar la parte que alienamos. Lo que alienamos o no integramos es «nuestra sombra», como decía Carl Jung. Esta nos acompaña siempre y no nos podemos desprender de ella. Jung afirmaba que nuestra sombra estaba en el inconsciente. Cuanto más conozcamos y nos apropiemos de nuestra sombra, de nuestro inconsciente, y lo hagamos consciente, más completos, coherentes e integrados nos sentiremos.

Cuando hablamos de cambio, nos referimos a tomar una dirección hasta que consigamos nuestro objetivo, sabiendo que siempre habrá una fuerza contraria que nos quiera llevar en la otra dirección. Es decir, si hacemos un esfuerzo nuestro organismo buscará compensar con el descanso, si tenemos activación habrá un momento que necesitará la desactivación. Por eso las dos enfermedades más comunes de la sociedad occidental actual son la ansiedad (activación) y la depresión (desactivación). En realidad ambas son la misma energía en polos opuestos, y están en la base de diferentes enfermedades de este siglo.

¿Por qué es tan importante entender e integrar nuestras polaridades? Pues porque nos permite ponernos en contacto con diferentes partes de nosotros mismos y nos ayuda a ampliar nuestra visión global. Nos posibilita integrar las diferencias y trabajar los conflictos para que alineemos nuestra energía para conseguir lo que nos proponemos. Un hombre o mujer maduro es una persona capaz de integrar sus diferentes aspectos de forma coherente y congruente.

Siempre que no conseguimos lo que nos proponemos es porque existe un conflicto. Un conflicto es una oposición o desacuerdo entre partes o personas y siempre que hay conflicto, hay tensión y donde hay tensión, hay gasto de energía. Si

tenemos una cantidad limitada de energía y la gastamos en los conflictos, no tendremos la necesaria para conseguir nuestros objetivos. Este principio muy sencillo es básico, la lucha quema energía mientras que aunar energías genera más fuerza.

Nuestros conflictos no siempre son evidentes porque podemos tenerlos de diferentes tipos. Podemos experimentar un conflicto entre el pensar y el sentir, entre el sentir y el actuar, entre el pensar y el actuar o entre nuestra parte consciente y nuestra parte inconsciente, entre diferentes partes o estados del ego (parte niño, adolescente, adulto), entre el deseo y la responsabilidad, entre lo que yo quiero o necesito y lo que quieren o necesitan las personas con las que estoy en relación o con el sistema al que pertenezco. También podemos plantearnos los conflictos entre las creencias limitantes y las empoderadoras, entre las emociones de supervivencia y las emociones positivas o creativas o entre nuestras necesidades instintivas y/o relacionales.

Puede que no seamos conscientes de los factores que impiden que consigamos nuestros objetivos, bien porque no nos hemos parado a reflexionar, bien porque no se manifiestan abiertamente. Podemos tomar conciencia cuando «algo» impide que consigamos nuestros objetivos, entonces es cuando tendremos que averiguar qué partes o fuerzas nuestras están en conflicto y por ello nos impiden tener la energía alineada para conseguir nuestros objetivos.

Si reflexionamos, comprobaremos que coexisten muchos factores a la hora de alinear nuestra energía para conseguir lo que nos proponemos. Pero una vez que entendemos y aceptamos las fuerzas/partes enfrentadas, podemos conseguir que funcionen a nuestro favor y convertirnos en personas integradas y sanas que logran sus objetivos.

Se ha comprobado con base en diferentes investigaciones que el autocontrol o la fuerza de voluntad es una fuerza vital y una clave para obtener nuestros objetivos, sean los que fueren. Parece ser que es el principal factor para conseguir el éxito personal y profesional en el sentido de bienestar. Pero ¿qué es exactamente la fuerza de voluntad? La fuerza de voluntad es la capacidad de centrar nuestra atención y energía en la dirección deseada para conseguir nuestros objetivos, lo que necesitamos, deseamos y queremos. La fuerza de voluntad requiere energía y si esta está siendo utilizada para otro cometido, dado que tenemos una energía limitada, nos quedamos sin energía para poder ejercerla.

Si estudiamos el cerebro desde un modelo de procesamiento mental podemos entender que funciona como un ordenador, pero este modelo no tiene en cuenta conceptos tan importantes como energía, fuerza y poder. Estamos en la era de la física cuántica en que todo es energía en diferentes manifestaciones, las emociones son energía, nuestros pensamientos son energía, nuestra piel, músculos, tendones, huesos, órganos... son energía en diferentes manifestaciones. Tenemos, pues, que

entender y manejar la energía a nuestro favor.

¿Qué hace que podamos acceder a nuestra energía, fuerza y poder? Primero hay que aceptar que todo es energía y que tenemos que aprender a utilizarla adecuadamente y saber qué hace que la perdamos. Lo que hace que no dispongamos de nuestra energía es el estrés. El estrés nos resta energía, fuerza y poder porque necesita toda la energía para entrar en modo supervivencia. En modo supervivencia toda nuestra energía está organizada para «la lucha o huida» porque todos tenemos una parte animal que nos moviliza y nos pone en guardia cuando nos sentimos amenazados o en peligro. Hoy en día nos sentimos amenazados por asuntos diferentes a los de nuestros antepasados, ya no tenemos que defendernos de los animales a los que cazábamos para comer, ahora nos defendemos del jefe, del compañero que compite con nosotros, de nuestro crítico interno...

Aunque nuestro cuerpo se activa igual que el de nuestros antepasados, estamos aprendiendo a manejarlo de forma diferente. El estrés de alguna manera disminuye nuestra capacidad para controlar las emociones de supervivencia: miedo, enfado, tristeza, y genera ansiedad. Cuanto más alterados emocionalmente, menos capacidad de autocontrol y cuanto menos capacidad de autocontrol, más propensión a sentir ansiedad y caer en la tentación (de que algo nos ayude a calmar la ansiedad).

Se ha llegado a la conclusión de que tenemos una energía limitada y si la utilizamos para una función, deja de estar disponible para otras funciones. Cuando estamos bien, nuestra energía está equilibrada pero, si tenemos alguna afección que nuestro cuerpo tiene que tratar, necesitará más energía para que nuestro sistema inmune se ocupe de sanar lo que corresponda. Cuando nuestro organismo está ocupado en tratar una afección o enfermedad tiene poca energía disponible para hacer ejercicio, para concentrarse, para discutir, de hecho hasta le cuesta pensar con claridad.

Obtenemos la energía de la glucosa disponible en el torrente sanguíneo. Nuestro organismo convierte todo lo que ingerimos en glucosa, pero cada alimento tiene diferente tasa glucémica. Hay nutrientes con alto contenido glucémico y otros con menor contenido glucémico. Los alimentos con una alta tasa glucémica nos dan un subidón de energía pero tan rápido como nos sentimos energizados, luego padecemos un bajón. Para poder mantener el autocontrol conviene comer alimentos que tengan un bajo índice glucémico para que se sostenga el nivel de glucosa en sangre, porque, si después de un subidón viene el bajón, tu organismo va a pedirte más glucosa y eso va a dejarte sin autocontrol.

La glucosa no entra en el cerebro pero se convierte en neurotransmisores, los compuestos químicos que las células del cerebro emplean para enviar señales. Así pues, si nos quedamos sin glucosa se reducen los compuestos químicos que acceden al cerebro y tenemos menos energía para pensar adecuadamente. Esta es la razón por

la que cuando estamos enfermos, estamos más cansados y necesitamos más descanso para recuperarnos, puesto que nuestra energía está dedicada a las funciones de reparación.

Si no podemos acceder a la glucosa porque está siendo utilizada para otras funciones de nuestro organismo, tendremos menos fuerza de voluntad para conseguir nuestros objetivos. Esto no quiere decir que nuestro cerebro deje de trabajar cuando le falta glucosa, sino que no hace ciertas cosas y se ocupa de otras. En situaciones de supervivencia o de estrés la glucosa va a parar a esta función antes que a otras.

Hacer deporte equilibradamente también regula nuestros niveles de energía. Cuando hacemos deporte movilizamos nuestro organismo mejorando la capacidad cardiorrespiratoria. La respiración también es una fuente de energía que permite optimizar el funcionamiento general de nuestro organismo. El deporte reduce el riesgo de enfermedades coronarias, regula la tensión arterial y previene la atrofia del tejido muscular, lo que nos proporciona mayor flexibilidad a cualquier edad. Además aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que llega al organismo y mejora la respuesta inmunológica de nuestro cuerpo. Asimismo el ejercicio nos ayuda a sentirnos mejor porque estimula la producción de endorfinas, unas pequeñas sustancias que actúan como neurotransmisores del placer y sirven para luchar contra el dolor. Estos elementos químicos naturales producen una analgesia natural, estimulando los centros de placer del cerebro produciendo sensación de felicidad y nos alivian de los dolores y del malestar. Cuando nos sentimos bien tenemos más energía y nos apetece más ponernos en marcha para conseguir nuestros objetivos.

Otro de los factores que regula nuestros niveles de estrés es la buena compañía. Los seres humanos somos seres sociales que necesitamos a los demás para regularnos emocionalmente. Las emociones son energía que, bien utilizada, también nos proporciona energía para llevar a cabo nuestros objetivos. La compañía, siempre que sea buena (porque hay compañías tóxicas), nos anima y nos hace equilibrarnos energéticamente. Podemos transformar las emociones de supervivencia, miedo, enfado, tristeza, en alegría, empatía, compasión, ánimo... las llamadas emociones positivas que nos hacen sentirnos bien.

Así pues, si somos conscientes de nuestra energía y de cómo emplearla mejor para conseguir nuestros objetivos, estaremos más preparados y tendremos más posibilidades de obtener lo que deseamos.

RESUMEN

Para funcionar óptimamente y poder conseguir nuestros objetivos debemos

tener energía para poder llevar a cabo nuestros cometidos. Tenemos energía cuando estamos equilibrados y saludables y nuestro organismo no tiene que tirar de nuestra energía para funciones de supervivencia o reparación. Luego para tener energía, hemos de tener salud, y lo conseguimos comiendo bien, haciendo ejercicio y descansando. Además hacer cosas que nos gusten y con las que disfrutemos nos eleva la energía, como también lo hace la buena compañía.

NUESTRA MENTE DIRIGE NUESTRO CEREBRO

No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos.
ALBERT EINSTEIN

El cerebro ejecuta todo lo que nuestra mente —que no es el cerebro— decide, y lo lleva a cabo con diligencia. Además el cerebro coordina toda la actividad de nuestro cuerpo e interviene en todos los aspectos de nuestra personalidad. Cuando nuestro cerebro funciona óptimamente, nosotros también funcionamos óptimamente.

Nuestra mente es nuestra consciencia de ser, el observador que percibe lo que está sucediendo en cada momento. Para Daniel J. Siegel la mente es «el proceso que regula el flujo de energía e información». Nuestra mente está:

1. *Incorporada* (al cuerpo) y comprende este flujo de energía e información que ocurre en el organismo, incluyendo el cerebro
2. y es *relacional*, ya que el flujo de energía e información ocurre conmigo mismo y entre las personas. Así pues, nuestra mente es un proceso incorporado (al cuerpo) que regula el flujo de energía e información dentro de mí mismo y en relación a los demás.

Cerebro y mente son dos cosas diferentes pero interconectadas y necesarias para llevar a cabo todas las actividades que seamos capaces de imaginar. Hablaremos primero del cerebro y luego de cómo la mente o la conciencia puede reeducar al cerebro para conseguir sus objetivos.

Según Paul MacLean, neurocientífico y precursor de la división funcional del cerebro, este se puede dividir en tres entidades funcionales diferenciadas pero interconectadas entre sí. MacLean cree que nuestro cerebro refleja la evolución de la especie y que cada uno de estos cerebros corresponde a una etapa de la evolución. El reptiliano es el más antiguo de los tres y el primero en formarse, y es como el cerebro de los reptiles, donde predominan las funciones de supervivencia. Sobre este posteriormente se desarrolló el sistema límbico que compartimos todos los mamíferos que somos gregarios; y sobre el cerebro límbico se sitúa el neocórtex que desarrollaron los primates, aunque solo los humanos lo tenemos suficientemente

desarrollado.

Todos los humanos tenemos los tres cerebros, pero cada uno de nosotros los utiliza de diferente manera: prestando más atención a nuestras sensaciones e instintos (reptiliano), a nuestras emociones y relaciones (límbico) o a nuestras reflexiones y procesamiento mentales (neocórtex) en diferentes momentos. Es como si fuera una casa con tres pisos interconectados entre sí y con funciones diferentes. Basándonos en este modelo, a lo largo del libro iremos descubriendo cómo podemos equilibrarlos para utilizarlos mejor.

Cuanto más sincronizado esté el funcionamiento de los tres cerebros, más equilibrados estaremos nosotros y nos sentiremos más saludables, sabios y felices, y tomaremos mejores decisiones. Por el contrario, cuando nuestro cerebro no funciona óptimamente —debido por ejemplo a un estrés agudo o continuado o un trauma emocional del pasado—, estaremos más descoordinados o descentrados, menos saludables, y por ello menos felices, y nos costará tomar buenas decisiones.

Las investigaciones recientes sobre el cerebro desvelan que todo conflicto o trauma emocional le afecta. También lo hacen los pensamientos negativos y sobre todo cualquier creencia limitante o negativa recurrente que tiñe nuestros pensamientos y va dejando su huella en él. Podemos decidir corregirlos y convertirlos en pensamientos potenciadores que pueden ser sumamente sanadores para el cerebro, de igual manera que las experiencias grabadas en ellos.

A modo de metáfora: nuestro cerebro contiene un alto porcentaje de agua, si a esta agua le vamos añadiendo gotas de tinte (emociones y pensamientos negativos) pronto teñirá el agua de color y, si le seguimos añadiendo tinte, terminará siendo de ese color, a no ser que según echemos tinte vayamos añadiendo agua. Sabemos que la bioquímica afecta nuestras emociones y estados emocionales, por lo que si cambiamos la bioquímica, cambiamos las emociones y, si cambiamos las emociones, cambiamos la bioquímica.

Además cada situación en que nos hemos sentido de alguna forma en peligro —tanto por cómo hemos interpretado la situación, como por las manifestaciones emocionales relacionadas o por secuelas físicas— nos afecta y deja un rastro en el cerebro.

Las emociones van dejando un tinte. Si tenemos mucho miedo o enfado o tristeza vamos a teñir el agua del cerebro de ese color. Una vez que hemos teñido el cerebro de diferentes emociones, tendemos a pensar de esa manera. La tensión y el miedo continuado colocan al cerebro en estado de alerta y lo afectan tanto bioquímicamente (diferentes combinaciones de tinte) como estructuralmente (los patrones que repite una y otra vez) y lo condiciona de cara al futuro. Si no reparamos este condicionamiento nos puede seguir afectando de por vida.

Otro modelo para estudiar el cerebro es verlo como un ordenador: el *hardware* es la estructura o el funcionamiento fisiológico del cerebro; y está íntimamente unido

al *software* (mente) o a la constante programación y reestructuración que se produce a lo largo de nuestra vida. Ambos se influyen mutuamente. Antiguamente se pensaba que una vez que el cerebro ya estaba programado, no se podía cambiar, así que estábamos condenados de por vida. Si bien es cierto que algunas programaciones dejan una huella muy profunda, siempre se pueden reparar situaciones del pasado, pero hay que poner mente, tener interés, constancia y repetición, y esperanza para afrontar las frustraciones que surjan en el camino.

La mayoría de las personas hemos padecido alguna clase de trauma psicológico, de mayor o menor intensidad, en nuestra vida y por ello podemos tener cicatrices. Puede ser desde trauma simple a agudo, de estrés a estrés postraumático, pasando por el trauma de desarrollo, también llamado acumulativo, y, por último, lo que se denomina trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Vamos a definir trauma como cualquier situación con carga emocional (fundamentalmente miedo) vivida en soledad por la que nos hayamos visto afectados y, dependiendo de la intensidad, sobrepasados en nuestra capacidad para afrontarla. Además, podemos haber sentido que peligraba nuestra estabilidad psicológica o física y no hayamos tenido una relación reparadora —con nosotros mismos porque nos hemos criticado por ello— o un apoyo de los demás, por lo que a partir de esta experiencia ha cambiado nuestra forma de estar en el mundo.

Antes se pensaba que estas cicatrices iban a condicionarnos de por vida, ahora sabemos que si se tratan adecuadamente sirven para desarrollar recursos y fortalecernos fomentando la resiliencia. De no trabajar nuestros traumas, seguirán afectándonos en nuestra vida actual aunque no seamos del todo conscientes de ello. Por ello, tratar el trauma con las herramientas que existen actualmente, como la psicología energética, facilita el cambio de forma rápida y duradera.

Para cuidar nuestro organismo (cerebro-mente) también tenemos que adquirir hábitos saludables, teniendo una dieta adecuada (todo lo que comemos nos afecta bioquímicamente), descansando adecuadamente (nuestro cuerpo se repara durmiendo), haciendo ejercicio y tomando determinados nutrientes (nos pueden faltar vitaminas, aminoácidos, minerales...) para que el cerebro funcione óptimamente. Desgraciadamente muchas veces no observamos qué sustancias damos a nuestro cuerpo ni nos ocupamos de mantenerlo saludable, y las consecuencias se producirán antes o después.

Estudios recientes como los que se están llevando a cabo en las clínicas Amen de Estados Unidos, que estudian el funcionamiento del cerebro mediante la técnica llamada SPECT, están revelando aspectos muy interesantes. La SPECT (tomografía computarizada por emisión de fotón simple) es una técnica de la medicina nuclear que permite observar la circulación sanguínea y los patrones de actividad cerebral. Estos estudios han proporcionado datos muy importantes sobre el cerebro y

demuestran que:

- Todo conflicto emocional o trauma deja huella.
- Las drogas provocan secuelas, muchas de ellas irreversibles.
- El alcohol no es sano, lo demuestran las lesiones graves que se aprecian en algunas imágenes.
- Algunos medicamentos, como los ansiolíticos comunes, no son buenos para el cerebro.
- Enfermedades como el Alzheimer empiezan en el cerebro décadas antes de manifestarse los síntomas.
- Las lesiones cerebrales pueden afectarnos y condicionarnos la vida.

Asimismo un médico alemán, el doctor Ryke Geerd Hamer, relaciona las secuelas que han dejado los conflictos emocionales traumáticos en el cerebro con la aparición de diferentes tipos de cáncer con una correlación muy alta; sus estudios se llaman la nueva medicina germánica.

Estos datos hablan de las secuelas de ciertos aspectos en nuestro cerebro, pero también hay nuevas investigaciones que demuestran que podemos cambiar nuestro cerebro si adquirimos hábitos saludables para el mismo. También podemos reparar aspectos disfuncionales como los traumas psicológicos y corregir nuestras creencias negativas.

Las imágenes obtenidas por medio de la SPECT también nos enseñan que hay muchas formas de curar y optimizar el cerebro. Cuando hacemos nuevos aprendizajes, cambiamos nuestro cerebro, y literalmente nuestra calidad de vida. Cuando cambiamos nuestra vida, adquiriendo hábitos saludables tanto a nivel fisiológico como psicológico, optimizamos los resultados de nuestro organismo: cuerpo-mente.

Las cicatrices mantienen vivo el miedo. Y cuando tenemos miedo, entramos en modo supervivencia y nuestro organismo se prepara para una de estas tres respuestas: lucha-huida-congelación. En estos casos estamos viviendo el estrés como amenaza. La amenaza nos activa la opción de lucha-huida-congelación y nos prepara para atacar o defendernos, nos hace acorazarnos, mostrar nuestras defensas y estar en modo de alerta. Sin embargo podemos utilizar la respuesta de estrés de otra manera y aprender a funcionar en un modo más beneficioso para nuestro organismo.

En los recientes estudios sobre el estrés se ha visto que podemos tener más de una respuesta al mismo. Por ejemplo en una situación en que tenemos que funcionar bajo presión —como puede ser en un trabajo, en una competición, en un examen o teniendo que hacer una presentación—, la respuesta de estrés ideal es la que nos permite enfocarnos, nos estimula para pasar a la acción y accede a todo nuestro potencial o a los recursos internos que tenemos. Podríamos llamarle respuesta de

reto. Nos motiva para afrontar las dificultades y encuentra los recursos físicos y psicológicos para tener éxito.

Podemos responder a los factores estresantes como a una amenaza o como a un reto. Ambas respuestas implican reacciones fisiológicas diferenciadas aunque tengan una base común. En el caso de que el estrés active la respuesta de amenaza, el organismo anticipa un posible daño físico por lo que las emociones asociadas serían miedo, enfado, duda, vergüenza, porque el objetivo primario es protegerse y estar más alerta. Esta respuesta sensibiliza al cerebro para saber detectar las amenazas por si surgen situaciones parecidas. Mientras que, en el caso de reto, el cuerpo responde como si estuviera en una competición deportiva. La persona se puede sentir un poco ansiosa ante la novedad, pero también excitada, energizada, entusiasmada y confiada, porque el objetivo primario no es evitar el dolor, sino ir a por lo que deseamos. Esta respuesta fortalece las conexiones entre las partes del neocórtex frontal que regulan el miedo y propicia emociones positivas creando resiliencia.

Así pues tenemos a nuestro alcance, siempre que queramos acceder a la información, todo cuanto necesitamos para hacer un cambio importante en nuestra vida y conseguir el bienestar que deseamos. Para ello tenemos que tomar conciencia, reflexionar, investigar qué hacemos, cómo lo hacemos, cuándo lo hacemos, con quién hacemos qué y para qué lo hacemos, porque la mayoría de las veces funcionamos con el piloto automático y repetimos hábitos y costumbres sin saber por qué hacemos qué.

Actualmente se está estudiando el cerebro a fondo. La iniciativa Cerebro, en Estados Unidos, quiere acelerar el desarrollo y aplicación de nuevas tecnologías para permitir a los investigadores obtener un mapa dinámico del cerebro que muestre cómo interactúan los complejos circuitos neuronales. Estas tecnologías permitirán entender cómo el cerebro graba, procesa, utiliza y almacena la inmensa información que recibe en cada momento. En Europa se ha lanzado otra iniciativa, Human Brain Project, que involucra a 24 países para estudiar cómo reproducir tecnológicamente las características del cerebro humano y sus aplicaciones.

Si conocemos el funcionamiento de nuestro cerebro y qué factores pueden operar a nuestro favor o ralentizar o boicotear el proceso, seremos capaces de llevar a cabo lo que deseemos. Desarrollaremos aquello que programemos y repitamos más veces hasta que lo convirtamos en un hábito. Y lo haremos creando nuevos caminos neuronales.

Cuando las neuronas se disparan juntas, se vinculan y esta conexión se hace más fuerte cada vez que ocurre. Dichos vínculos crean los procesos o patrones que luego van a conformar nuestros comportamientos. Lo que hace que se fortalezcan es la repetición, cuanto más se ensaya o repite un patrón más fuerte o intenso. La intensidad también se refuerza por la emoción, por eso recordamos más fácilmente los acontecimientos vividos con mucha emoción. Además, donde ponemos el foco de

atención, va la sangre y, donde va la sangre, va la energía. Si disponemos de energía podemos hacer más repeticiones. Por eso aprendemos de la experiencia y cuanto más repetimos un comportamiento más se graba y más habitual se vuelve.

En el periodo evolutivo el cerebro se va desarrollando de abajo arriba — reptiliano, límbico, neocórtex— y está plenamente desarrollado cuando, a través de la conciencia, utilizamos el neocórtex para entender y entrenar al límbico para no reaccionar y desactivar viejos patrones o hábitos que nos permitan construir nuevos patrones o hábitos. Esto se llama procesamiento de arriba a abajo. Hasta ahora se pensaba que solo se podían hacer cambios desde el neocórtex, pero las nuevas investigaciones demuestran que trabajando desde el cuerpo y las emociones se procesa más rápido que desde la razón. Una vez establecidos los caminos de abajo arriba y de arriba abajo podemos utilizarlos a voluntad.

Mientras nuestro temperamento viene determinado de nacimiento por nuestros genes y determinan si somos activos o pasivos, sensibles/excitables o tranquilos, extravertidos o introvertidos, gran parte de nuestro condicionamiento se produce según las experiencias placenteras o desagradables que vivimos cuando nos acercamos, pedimos apoyo y ayuda, buscamos información y entrenamiento y las respuestas que recibimos. A través de las experiencias con nuestro entorno y la repetición de ciertos comportamientos, vamos estableciendo los patrones de base y con ello la tendencia a repetirlos.

Estos patrones de base van conformando nuestra personalidad o estructura defensiva. Nuestra personalidad se compone de nuestras creencias, sentimientos, sensaciones, hábitos y patrones de respuesta repetitivos. Tenemos comportamientos consistentes y más o menos congruentes que nos hacen predecibles porque repetimos más veces esos patrones que otros diferentes. Cuando hacemos comportamientos diferentes a los que tenemos acostumbrados a las personas que nos conocen, se preguntarán quiénes somos en realidad.

Si hemos vivido experiencias difíciles o traumáticas en algún momento y sobre todo si han sido intensas, podemos, de repente, dejar de comportarnos de determinada manera y empezar a hacerlo de otra. Esto confundirá a las personas con las que estemos en relación. Toda experiencia difícil estará activada emocionalmente, es decir, tendrá E-Moción, una Energía que pide Movimiento, fundamentalmente el miedo en sus diferentes manifestaciones, que habremos reprimido, disociado o bloqueado de alguna manera. Independientemente de las experiencias difíciles que hayamos vivido, podemos aprender a «desactivarlas» y crear o activar nuevas, aquellas que van a hacer que nos sintamos mejor. Aprender a enfocar lo antiguo mientras elegimos crear lo nuevo, *re-decidiendo* y cambiando lo establecido, sienta las bases para que podamos cultivar lo que deseemos para nosotros. Al enfocar la atención, ponemos nuestra intención, y se disparan nuevos

patrones neuronales que con suficiente repetición establecen nuevos hábitos. Y cambiamos de forma de ser y estar.

Las últimas investigaciones de las neurociencias demuestran que el cerebro puede regenerarse mediante su uso y potenciación. La plasticidad neuronal o neuroplasticidad es la capacidad que tiene el cerebro para formar nuevas conexiones neuronales, a lo largo de toda la vida, en respuesta a la información nueva, a la estimulación sensorial, al desarrollo, a la disfunción o al daño. La neuroplasticidad es conocida como la «renovación del cableado cerebral». Cuando renovamos o reorganizamos el cableado cerebral podemos elegir cómo queremos ser y estar.

Además la neurogénesis (el nacimiento de nuevas neuronas) es el proceso por el cual se generan nuevas neuronas a partir de células madre. Antigüamente se creía que teníamos X determinado número de neuronas y que las íbamos perdiendo a lo largo de la vida. También se creía que no generábamos neuronas nuevas. Ahora se sabe que la neurogénesis se encuentra más activa durante el desarrollo prenatal, y es responsable de poblar con neuronas el cerebro en crecimiento. También se sabe que podemos seguir generando neuronas siendo adultos y esto es importante para el proceso de aprendizaje y la formación de memoria.

Ciertos estudios han mostrado que el acto de aprender propicia la supervivencia de las neuronas —«si no se usa se pierde»—, por lo que las personas que siguen estudiando, intentando desarrollarse a sí mismas, no solo pueden mantener las neuronas sino incluso potenciarlas.

RESUMEN
<i>Nuestro cerebro puede aprender nuevas formas de procesar y ejecutar diferentes comportamientos siempre que queramos entrenarlo adecuadamente. Podemos aprender desde el momento que nacemos hasta que morimos y mientras podamos seguir aprendiendo podemos cambiar lo que decidamos que nos interesa cambiar. Tendremos que informarnos de qué tenemos que hacer, cómo tenemos que hacerlo, cuándo tenemos que hacerlo y con quién tenemos que hacerlo.</i>

CAMBIANDO LA INFORMACIÓN CAMBIAMOS NUESTRA PERCEPCIÓN

Lo escucho y me olvido; lo veo y lo recuerdo; lo hago y lo entiendo.

CONFUCIO

Muchos estamos en un momento de la vida en el que ya no solo queremos conocimientos, queremos conocimientos aplicables a nuestra vida diaria, queremos «saber cómo». ¿Cómo podemos aplicar y apropiarnos de los avances científicos que están apareciendo? ¿Y de los principios espirituales o sabiduría ancestral para llevar una vida más plena? Esto se llama bienestar.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, el bienestar no consiste en ser feliz. Ser feliz no es una meta, es una actitud que nos permite disfrutar de los pequeños momentos en nuestro camino por la vida. El bienestar tampoco es gozar de buena salud o alcanzar el éxito ni llevar una vida acomodada. Si nos esforzamos por alcanzar cualquiera de estas condiciones por separado, lo más probable es que solo consigamos frustrarnos y sentirnos fracasados. Nada es permanente, todo está en continuo cambio y hay momentos en la vida en que tenemos buena salud, éxito y seguridad, pero luego hay otros en los que nos faltan. Para lograr el bienestar, según comentan Tom Rath y Jim Harter, autores de *La ciencia del bienestar*, debemos ser capaces de interconectar cinco elementos esenciales: el bienestar profesional, el social, el económico, el físico y, por último, el comunitario.

Tu *bienestar profesional* se basa en cómo empleas tu tiempo, o sencillamente, en cuánto te satisface lo que haces cada día. Normalmente tiene que ver con tu profesión pero también puede ser otra actividad principal, como tus estudios. Tu *bienestar social* trata de la importancia que las relaciones y el amor tienen en tu vida. Tiene que ver con tu pareja, tus amigos, tus compañeros. Tu *bienestar económico* se refiere a la gestión eficiente del aspecto financiero de tu vida, cómo manejas el dinero y tus recursos. Tu *bienestar físico* tiene que ver con saber gozar de buena salud y energía suficiente para realizar las tareas cotidianas. Y por último, tu *bienestar comunitario* tiene que ver con cómo contribuyes a los demás, a tu familia, grupo social o comunidad en la que vives porque cuando aportas algo al

bienestar de los demás, te sientes mejor contigo mismo.

Estos elementos son las aéreas fundamentales de cada una de nuestras vidas. De alguna forma incluyen todos los aspectos que son importantes en nuestra existencia. Lo que tenemos que conseguir es manejarlas equilibradamente porque si se produce tensión en cualquiera de estas aéreas, va a repercutir en el estrés total de nuestro organismo y la respuesta de estrés va a estar íntimamente relacionada con nuestro bienestar total.

Aunque al 66 por ciento de la gente le va bien al menos en una de estas áreas, solo el 7 por ciento triunfa en las cinco. El hecho de luchar por cualquiera de estos aspectos de forma exclusiva, como hacemos la mayoría de nosotros, perjudica nuestro bienestar total y afecta a nuestra vida cotidiana. Cuando afianzamos nuestro bienestar en cualquiera de ellas, podemos tener días buenos, incluso años y décadas, pero no sacaremos el máximo partido a nuestras vidas si no lo conseguimos en las cinco áreas al mismo tiempo, si no somos capaces de equilibrarlas.

Solo tenemos que pensar cuántos de nosotros dedicamos una cantidad excesiva de tiempo y energía a nuestro trabajo a costa de nuestras relaciones personales. También se puede dar el caso de que trabajemos de una manera poco razonable perjudicando nuestra salud como se está viendo con los niveles excesivos de estrés con los que convivimos y sus consecuencias.

El bienestar se basa en la combinación, por tanto, de estas cinco aéreas, que en definitiva consisten en nuestra satisfacción con lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, la confianza en nuestro estado financiero, nuestra buena salud y el orgullo con el que asumimos cómo hemos contribuido a los demás y a nuestras comunidades. Y, lo más importante, en cómo esos cinco elementos interactúan entre sí.

Si nos damos cuenta de que la ciencia está descubriendo nuevos modelos como este y podemos aplicar sus principios a nuestra vida cotidiana, estamos en el camino de conseguir el bienestar que ansiamos. Pero no basta con recopilar información, sino que hay que poner estos principios en práctica.

En cuanto te pares a percibir cómo son las cosas realmente y dejes las ideas condicionadas, con las que estás acostumbrado a interpretar la realidad, verás los frutos de tus esfuerzos. El verdadero empoderamiento llega cuando empezamos a analizar a fondo nuestras experiencias y cómo hemos llegado a donde estamos en la actualidad. Nuestras experiencias han conformado nuestro ser y nuestras creencias, tanto las limitantes como las empoderadoras. Son las creencias limitantes las que no nos permiten estar abiertos a los cambios, a incorporar información nueva y a probar diferentes formas de hacer las cosas. Hay que aprender a estar abiertos a los nuevos paradigmas que quizá nos sean más útiles. Nuestros sistemas y modelos actuales de la realidad se están desmoronando. Los tiempos están cambiando y ya es hora de que surja algo nuevo.

No obstante, dejar lo viejo y acoger lo nuevo parece fácil, pero como la mayor parte de lo que hemos aprendido y experimentado se ha incorporado a nuestra idea de nosotros, creemos que somos en lo que nos hemos convertido y muchas veces creemos que estamos determinados, como si fuera una carga genética, cuando en realidad es hábito y costumbre, con lo que si queremos hacer cambios, tenemos que cambiar nuestros hábitos y costumbres.

Los cambios siempre nos emocionan porque nos ponen alerta, nos asustan y dan miedo, porque nos enfada que no sean tan rápidos como deseamos o porque todo cambio supone una elección y dejar algo atrás, una pérdida. Así, para cambiar tenemos que aceptar, entender y manejar nuestras emociones. Muchas personas creen que saben lo que son las emociones y sentimientos y se sorprenden al estudiar inteligencia emocional y entender las funciones de las diferentes emociones y la mejor manera de manejarlas a nuestro favor. Si aprendemos a entender, gestionar y utilizar nuestras emociones adecuadamente seremos capaces de sentirnos bien con nosotros mismos.

Posiblemente no seamos del todo conscientes de que lo que consideramos verdad son las conclusiones a las que hemos llegado en función de *nuestros pensamientos, emociones y acciones y de las consecuencias tan importantes que estas tienen para crear nuestra propia realidad actual*. Nuestra interpretación de los fallos del pasado puede hacer que nos sintamos limitados en el presente, porque percibimos con la información que tenemos en un momento dado, pero, según vamos adquiriendo más información, va cambiando nuestra percepción, interpretación y actitud al respecto. Hasta que no seamos conscientes de cómo hemos construido nuestra realidad y aprendamos a verla de otro modo, cualquier cambio que hagamos será superficial y efímero. Si deseamos obtener los resultados deseados de forma duradera, debemos cambiar nuestras creencias o conclusiones de por qué ocurren las cosas. Para lograrlo tendremos que abrirnos a una nueva interpretación de lo que es real y cierto, incluso de nuestra condición de ser humano.

Espero que cuando acabes este libro no sigas siendo la misma persona que eras al comenzarlo. Es evidente que te estoy planteando un reto, y espero que no te estrese demasiado, pero quiero que sepas que te entiendo perfectamente: yo también tuve que desprenderme de lo que creía que era cierto y lanzarme a lo desconocido. Nuestra visión del mundo tiene que ver con cómo filtramos lo que captamos por nuestros sentidos, a qué le prestamos atención, qué descartamos y qué distorsionamos. Percibimos en función de los patrones que ya tenemos preestablecidos y, hasta que no los cambiemos, no se modificará nuestra percepción, y mientras esta no cambie, las cosas seguirán igual. Por eso es vital entender que cómo percibimos es el resultado de nuestras experiencias y cuando las interpretemos de otra forma, podremos cambiar cómo percibimos, y al hacerlo nuestra realidad

será distinta.

Te invito a experimentar con todo lo que aprendas a partir de ahora. Puedes comprarte un cuaderno para ir apuntando todo lo que vayas trabajando o lo puedes hacer en el ordenador, lo que te sea más cómodo, lo importante es que cuando veas los cuadros de «Reflexión» o «Ejercicio», vayas completando paso a paso lo que indican, que estará relacionado con el contenido de ese capítulo y constituirá el paso anterior del que encontrarás en el siguiente.

Al final del libro hay un apartado que se llama «Cuaderno para el cambio». Puedes utilizarlo de guía para ir apuntando tus reflexiones previas y relevantes para llevar a cabo tus cambios.

Si pretendes leer el capítulo sin hacer los ejercicios, no integrarás la información de la misma manera. Si eres sistemático y vas haciendo lo que se te propone, paso a paso, irás integrándola mejor. Recuerda que todo cambio implica una modificación de tus creencias, tus emociones y tus hábitos y rutinas. Si solo cambias alguno de estos aspectos, te faltará el resto, y tu cambio no será completo.

Tendrás que reflexionar, realizar ciertas actividades, practicar ciertos comportamientos... Y esperamos que aprendas a potenciar tu cerebro para conseguir «alto rendimiento». Suponemos que también le dedicarás tiempo a relajarte y/o hacer *mindfulness*. Tomarás conciencia de los autosabotajes que te hacen caer en compulsiones y adicciones. Si aprendes a estar en el presente y fluir, te conectarás con todo tu potencial y conseguirás ser «tu mejor tú».

REFLEXIÓN

Observa cómo manejas las cinco áreas de bienestar —trabajo, relaciones, dinero, salud, aportación a los demás— en tu vida. ¿Les dedicas una proporción equilibrada a cada una de ellas? ¿Crees que puedes plantearte hacer pequeños cambios en cada una de estas áreas para equilibrarlas? ¿Te has preguntado alguna vez por qué no inviertes más tiempo en tal o cual cosa? ¿Tienes la sensación de que estás dejando de hacer algo que te apetece hacer?

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 1.

Las primeras cosas que debemos plantearnos son: si *queremos* realmente hacer el cambio, si *necesitamos* hacer el cambio o si *deseamos* hacer el cambio. Se

corresponden a los tres cerebros. Querer es algo más mental, desear es más emocional y necesitar es más instintivo y corporal. Por eso, si pensamos una cosa, sentimos otra y hacemos otra distinta, estas fuerzas no están integradas y difícilmente conseguiremos nuestros propósitos.

No es lo mismo querer, desear y necesitar. Querer tiene que ver con nuestras creencias sobre lo que consideramos bueno o malo para nosotros, con nuestros juicios acerca de las cosas. Cuando queremos algo, razonamos, sopesamos, reflexionamos y podemos llegar a conclusiones basadas en un estudio de beneficios a obtener frente a dificultades o esfuerzos a realizar.

Cuando deseamos algo tiene que ver con nuestras emociones que, llevadas al extremo, se convierten en pasiones. La palabra pasión puede indicar algo que deseamos y por lo que estamos dispuestos a luchar o, también, la sensación de que somos pasivos a algo que nos sobrecoge. Cuando deseamos está claro que nos emocionamos, y la emoción nos motiva, nos mueve y nos moviliza. Nos motivamos o tenemos un motivo y vamos. Es una energía muy diferente la del deseo a la del querer, la primera es más emocional y la segunda es más mental.

Cuando necesitamos algo no podemos pasar sin ello, como si la necesidad fuera superior a nuestras fuerzas. Las necesidades nos impulsan a la satisfacción de las mismas. La necesidad de comer, beber o sentirnos seguros nos impulsa hacia la acción sin que medie la razón y en esos momentos funcionamos con el piloto automático. Las necesidades tienen que ver con nuestros instintos de supervivencia, de afiliación o sociales, y de atracción o de búsqueda de satisfacción de necesidades biológicas, entre las que podemos incluir el sexo.

Por ello es importante que reflexionemos desde qué fuerza estamos iniciando el cambio, desde las convicciones que tenemos acerca de cómo nos va a beneficiar el cambio, porque sentimos ganas y pasión por el cambio o porque sentimos que no podemos pasar sin ese cambio porque realmente lo necesitamos. Para conseguir el cambio conviene que alineemos estas tres fuerzas: querer, necesitar y desear.

RESUMEN

Para cambiar tenemos que modificar la forma de percibir las cosas. Percibimos en función de las creencias que hemos desarrollado, porque estas filtran qué atendemos y qué descartamos. Manifestamos ciertas emociones que pueden entorpecer el cambio, sobre todo el miedo. Además tenemos la tendencia a repetir viejos patrones. Por ello tenemos que identificar y cambiar nuestras creencias limitantes, regular nuestras emociones y hacer nuevos aprendizajes para sustituir los comportamientos automáticos por los que mejor

se adapten a lo que ahora queremos, deseamos y necesitamos.

IMAGINAR Y VISUALIZAR ES EL PRIMER PASO PARA CAMBIAR

Para lograr grandes cosas debemos no solo actuar, sino también soñar; no solo planear sino también creer.

ANATOLE FRANCE

Cuando nos planteamos un cambio, lo primero que tenemos que hacer es definir muy bien qué queremos cambiar. A menudo tiene que darse una crisis para que empecemos a plantearnos cambios positivos para nuestra salud, relaciones, profesión, familia y futuro. ¿Pero por qué esperar a que esto ocurra?

Podemos aprender y evolucionar de un estado de malestar, dolor y/o sufrimiento a un estado de felicidad e inspiración. Muchos nos quedamos en lo primero, por lo menos un tiempo, porque con frecuencia pensamos que carecemos de recursos para hacer un cambio. Para elegir lo segundo debemos contar con suficiente ilusión, por un lado, y realismo, por otro, para concienciarnos de que el cambio seguramente conllevará una cierta incomodidad al principio, algunos inconvenientes, una alteración en nuestra rutina habitual y una etapa de confusión y desorientación. Todo nuevo aprendizaje supone un desconocimiento de cómo hacer las cosas de forma diferente y esto siempre nos crea inseguridad.

La mayoría de nosotros ya conocemos la incómoda sensación de ser novatos en algo. De pequeños pasamos por varias etapas hasta aprender a hacer las cosas con fluidez. Cuando aprendimos a montar en bicicleta o a tocar un instrumento musical tuvimos que practicar, fallar, incluso sentirnos fracasados. Todos, cuando empezamos cualquier cometido personal o profesional, tenemos falta de práctica, y la práctica solo se consigue practicando.

Asimilar conocimientos (saber) y adquirir luego la experiencia práctica aplicando lo aprendido hasta que la habilidad se convierte en nuestra segunda naturaleza (saber cómo) es seguramente el proceso que seguimos para adquirir la mayoría de facultades que ahora forman parte de nosotros (conocimiento). Del mismo modo, aprender a cambiar tu vida conlleva unos conocimientos y su aplicación. La repetición refuerza los circuitos de tu cerebro y crea conexiones más estables y duraderas, hasta que consolida un hábito o costumbre que se convierte en

una parte de ti.

Sin embargo, aunque nos agrada creer que nos diferenciamos de otras especies «inferiores» por nuestra capacidad de razonar, un estudio reciente llevado a cabo por Alex Pentland del Instituto de Tecnología de Massachusetts, Estados Unidos, ha revelado que el ser humano es más instintivo que racional. En esta investigación se halló que el 90 por ciento de las actividades que hacemos la mayoría de los humanos son tan rutinarias que podrían preverse en forma matemática. Es difícil aceptar que la mayor parte de la vida cotidiana de una persona está determinada, no por sus intenciones conscientes y sus elecciones, sino por sus experiencias. Estas están relacionadas con el entorno, es decir, que casi todo el tiempo tendemos a reaccionar ante lo que nos rodea de forma instintiva, lo que también tiene que ver con nuestro interior o nuestro inconsciente, con las experiencias pasadas que nos condicionan.

Algunos psicólogos sociales están convencidos de que pueden explicar y aun predecir mucho de lo que la gente hace, al margen de sus palabras o pensamientos conscientes. Los datos sugieren que gran parte de la conducta humana es automática y determinada por los instintos; sin embargo nosotros estamos convencidos de que actuamos conscientemente.

Como ya hemos dicho, para cambiar cualquier hábito debemos:

1. Primero ser conscientes de lo que hacemos, saber cómo lo hacemos, cuándo lo hacemos, qué hacemos, con quién y para qué lo hacemos.
2. Luego darnos cuenta de las emociones, sentimientos, sensaciones y motivaciones asociados a dicho comportamiento y aceptarnos tal y como estamos en ese preciso momento, aquí y ahora.
3. Finalmente tomar la decisión de cambiar, siendo plenamente conscientes de lo que va a suponer el cambio, motivarnos para alcanzarlo, aprender a manejar los autosabotajes que nos hacemos y tener paciencia y ser perseverantes a lo largo del tiempo necesario para llevarlo a cabo.

Supongamos que queremos cambiar porque no estamos del todo bien donde estamos. Esto tal vez nos motive a ponernos en marcha, pero si imaginamos que el cambio nos va a suponer mucho esfuerzo, es muy probable que prefiramos quedarnos como estamos. Piers Steel, que ha estudiado a fondo la postergación —contraria a la motivación—, creó una fórmula que calcula si te vas a poner en marcha o no. Así, nuestra motivación depende de la expectativa de éxito por el valor que le atribuimos al éxito (la satisfacción y beneficio que anticipamos), se divide por el esfuerzo (de dejar la gratificación inmediata en hacer otra cosa) y se multiplica por el tiempo de demora de la satisfacción.

Si queremos cambiar porque imaginamos que estaremos mejor en otro lugar y podemos imaginarnos y sentir el placer de haberlo conseguido, estaremos más

motivados para ponernos en marcha. Sin embargo, sopesaremos el esfuerzo o coste de no hacer algo placentero inmediatamente y el tiempo que tenemos que esperar para recibir la posible recompensa que obtendremos en el futuro.

Ahora bien, si estamos muy mal en un momento y podemos realmente imaginar que podremos conseguir estar muy bien en otro lugar, tendremos dos fuerzas a favor. Si además, no nos damos la opción de retroceder, es decir, quemamos el puente para no dar marcha atrás, estaremos triplemente motivados. Por ello, si tenemos en cuenta ambos lados de la ecuación y los utilizamos para motivarnos, tendremos más posibilidades de éxito.

Otro aspecto que va a afectar nuestra motivación es si el cambio está en consonancia con nuestros valores (creencia + valencia positiva o emoción positiva) y cómo este cambio les va a afectar. Si el resultado va a redundar en mejorar nuestra identidad o concepto de nosotros mismos o nuestra aportación a los otros —lo que también va a afectar nuestra sensación de identidad—, favoreceremos el cambio. Cuando nos podemos visualizar estando contentos, sintiéndonos bien, disfrutando de nuestros éxitos con nuestros seres queridos, tendremos más motivación que si dudamos del resultado, no nos sentimos apoyados por nuestros seres queridos y creemos que nos faltan recursos.

Así pues, a la hora de hacer un cambio tenemos que reforzar nuestra motivación teniendo en cuenta la fuerza a favor y la fuerza en contra y qué va hacer que nos inclinemos en una dirección o en otra para contrarrestar el tirón de la fuerza contraria e integrar ambas.

Para hacer el cambio tenemos que establecer un objetivo. Un objetivo es un sueño, un deseo o una necesidad que queremos satisfacer. Los objetivos son lo que nos hace avanzar. Los objetivos nos marcan una meta, nos sirven para impulsarnos hacia algo. Nos movemos de un estado presente, que puede ser mejorable, a un estado deseado que imaginamos que nos va a hacer sentirnos mejor. El objetivo nos sirve para impulsarnos hacia lo que deseamos. Nos hace soñar con los resultados positivos que imaginamos.

Lo opuesto a marcar objetivos es pensar en los problemas. Los problemas nos hacen poner la atención en lo que está mal. Si ponemos la atención en los posibles problemas, los vamos a encontrar, y nuestro organismo se desenergizará. Si, por el contrario, nos ilusionamos y tenemos la esperanza de estar mejor consiguiendo nuestro nuevo objetivo, dispondremos de la energía para ello.

Nosotros vamos a hacer el camino desde donde estamos hasta donde queremos estar, utilizando la neurociencia para que nos facilite la obtención de los resultados deseados, lo que elegimos soñar para nosotros.

Tenemos que distinguir el objetivo-resultado (destino final) de los objetivos-proceso (pasos para llegar hasta allí) porque para conseguir el primero habrá que completar una serie de procesos. Distinguir esos dos aspectos es crucial porque «el

peso» o «esfuerzo» frente a «la satisfacción y bienestar» que imaginemos va a condicionar que lo consigamos o no. Si tenemos un propósito por el cual luchamos, la energía disponible para conseguirlo se dirige al mismo.

Volvamos a nuestro «CUADERNO PARA EL CAMBIO» para reflexionar acerca de los objetivos que queremos conseguir o lo que queremos cambiar. Hazte las preguntas del ejercicio 2 y elige una sola cosa que quieras cambiar o un objeto que desees conseguir.

Pasos para establecer objetivos

Una vez que te has hecho estas preguntas, tienes que definir tu objetivo teniendo en cuenta los pasos para establecer objetivos que vienen a continuación:

1. *Establecer el objetivo de forma clara* (específico, cuantificable y positivo). ¿Qué quieres obtener específicamente? ¿Dónde, cuándo y con quién lo quieres? ¿Cómo puedes definir lo anterior utilizando el menor número de palabras? ¿Cómo se formularía en positivo?
2. *Identificar los beneficios si consigues tu objetivo*. ¿Qué ocurrirá si consigo los resultados imaginados? ¿Qué ocurrirá si no lo consigo? ¿Si consigo el objetivo, qué habré dejado de hacer? ¿Cómo cambiaría mi vida si lo consigo?
3. *Fijar unos límites de tiempo*. ¿Cuándo lo conseguiré? ¿Qué fecha límite me fijo para conseguirlo?
4. *Identificar posibles obstáculos*. ¿Quién podría impedir que consiga mi objetivo? ¿Tengo apoyos suficientes? ¿Tengo capacidades suficientes? ¿Tengo recursos suficientes o los puedo conseguir? ¿Perdería algo si lo consigo?
5. *Identificar las habilidades y conocimientos necesarios para conseguirlo*. ¿De qué capacidades, habilidades o destrezas personales dispongo? ¿Puedo desarrollar nuevas capacidades? ¿Y habilidades?
6. *Identificar la información suficiente para llevar a cabo mi objetivo*. ¿Necesito información o formación? ¿Puedo acceder a esa información a través de medios y/o personas? ¿Puedo utilizar un mentor, psicólogo o coach para que me ayude?
7. *Desarrollar un plan de acción* y los pasos que tenemos que dar para conseguir el objetivo.

Para establecer el objetivo utilizamos el neocórtex frontal, la parte del cerebro que está detrás de la frente y actúa como gerente cerebral. Es nuestra parte más pragmática, pero por sí misma no puede tomar decisiones. Puede estudiar las

probabilidades, pero, para tomar decisiones, tiene que involucrar a las emociones y sentimientos, como veremos a continuación.

Para pensar, planificar y organizar, nuestro cerebro accede a nuestra base de datos, donde se han registrado todas las experiencias del pasado. Estas experiencias del pasado se han ido formando a la edad correspondiente y con los recursos correspondientes. Aunque las emociones se sienten igual a cualquier edad y tienen una fisiología definida en el cuerpo, la manera de explicárnoslas depende de la edad que tengamos.

Un niño de tres años está limitado en lo que puede hacer y pensar, pero sus sentimientos de miedo, enfado y tristeza son iguales a los que sentimos los adultos. La forma en que nos explicamos lo que nos sucede y a las conclusiones que llegamos (nuestras creencias) van a delimitar cómo enfocamos los acontecimientos futuros, porque van a dejar una experiencia y un aprendizaje, aunque a veces sea inconsciente, y esto nos condiciona.

Si hemos registrado experiencias en las que nos hemos sentido incapaces —independientemente de la edad a la que se hayan producido—, nuestro cerebro las conserva en su base de datos actual y, cuando accede a ella, se le activan las emociones asociadas a las circunstancias pasadas donde no fuimos capaces. Esto hace que creamos que aquí y ahora tampoco vamos a ser capaces —aunque sean experiencias que vivimos de niños con menos recursos y capacidades—, lo que nos puede generar una fuerza que se oponga a lo que queremos/deseamos/necesitamos.

Conviene reflexionar sobre qué podríamos hacer en vez de lo que hacemos para satisfacer nuestras necesidades. La mayoría de nuestros hábitos son una forma de satisfacerlas, tienen una función, sea la de bajar el nivel de estrés, buscar reconocimiento, poder pertenecer a un grupo... Si, en vez de fijarnos en lo malo del hábito, ponemos la atención en la función que cumple, es más fácil sustituirlo por un hábito mejor.

También conviene reflexionar sobre en qué emplearíamos nuestro tiempo si no estuviéramos repitiendo ese hábito. Muchos hábitos y adicciones nos sirven para acompañarnos, nos relacionamos con ellos, nos ocupan tiempo y nos distraen de otras cosas que podríamos estar haciendo. A veces, reflexionar sobre las oportunidades perdidas por un comportamiento es más útil que intentar borrarlo sin entenderlo.

Cualquier comportamiento que hagamos se puede ver desde las dos polaridades. Una fuerza a favor —lo que podría hacer— y otra en contra —la función del hábito, para qué nos sirve, qué nos aporta—. Definirlo en esta polaridad puede facilitarnos del cambio.

REFLEXIÓN

Plantéate qué COSAS te gustaría cambiar y permítete soñar e imaginarte habiendo conseguido esas cosas. Sé consciente de lo que piensas, sientes, mientras te ves habiendo conseguido tu objetivo. Al hacerlo puede que ya te surja un diálogo interno que cuestiona tus sueños, puede que al imaginarlo lo disfrutes tanto que incluso creas que ya lo has conseguido y vivas tu imaginación como si fuera tu realidad.

Si te das cuenta, hacer este ejercicio nos revela las creencias que tenemos respecto de nuestro objetivo de cambio. Están en la base de nuestros comportamientos por lo que a continuación me gustaría que reflexionaras sobre tus comportamientos a favor o en contra de tu objetivo. Observa qué comportamientos haces actualmente y cuáles te gustaría hacer.

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 3.

Cuando nos sentamos a reflexionar cuidadosamente sobre nuestros comportamientos nos damos cuenta o tomamos conciencia de acciones que hacemos de forma inconsciente. Solo entonces podemos hacer cambios. Los cambios requieren energía y los «centinelas de la energía son las emociones». Tenemos que aprender a gestionar las emociones de manera que esa energía funcione a nuestro favor y no en nuestra contra. Eso lo hacemos entendiendo nuestras emociones y aprendiendo a redirigir nuestra energía a favor de nuestro objetivo.

RESUMEN

Para cambiar tenemos que definir los objetivos, podernos imaginar vivamente habiéndolo conseguido, entender los pasos que tenemos que dar para llegar a tener éxito y ponernos en marcha. Lo que nos dificulta el camino son las creencias limitantes, no saber manejar las emociones y seguir haciendo los mismos comportamientos una y otra vez. La clave para manejar el cambio es saber gestionar las emociones aprendiendo a liberarlas, una vez liberadas podemos empezar a hacer los cambios.

NUESTRO CEREBRO SABOTEADOR

No podemos impedir la aparición de nuestras reacciones de miedo, pero sí podemos regularlas.
CHRISTOPHE ANDRÉ

Cuando definimos un objetivo también delimitamos su opuesto, lo que no queremos. Recordemos que todo en este mundo funciona por polaridades. Hay personas a quienes cuesta definir lo que quieren, pero sí saben lo que no quieren. Siempre hay una fuerza a favor del cambio y la opuesta, una en contra. También se podría definir como la resistencia al cambio, que implica cierta consciencia y muchas veces la resistencia es inconsciente.

Seguro que, cuando has escrito lo que querías cambiar, te han surgido sensaciones, emociones y sentimientos. Ahora es el momento de darte cuenta de ellos. Las emociones son energía que pide movilización y tenemos que entenderlas y saber regularlas para que funcionen a nuestro favor. Si queremos hacer cambios tenemos que aprender fundamentalmente a manejar nuestros MIEDOS. Más adelante entenderemos cómo se activa el miedo en el cerebro y cómo podemos desactivarlo o por lo menos atenuarlo.

Para empezar tenemos que tomar conciencia de cómo manejamos nuestros miedos. Cada uno de nosotros maneja el miedo de diferente manera y esto tiene que ver con nuestras experiencias pasadas. Nuestra primera sensación de miedo surge en el parto, al nacer, que deja la impronta o patrón del miedo para todas las experiencias relacionadas con esta emoción que vivamos a lo largo de nuestra vida. A este patrón base se van sumando e intensificando nuestras subsiguientes experiencias de miedo. Si no aprendemos a liberar y regular nuestros miedos, iremos acumulando miedo y nos sentiremos más y más miedosos.

Somos el resultado de nuestras experiencias

Desde la concepción estamos asimilando la información que recibimos del entorno, aunque no seamos conscientes de ello. Asimilamos muchísima más información de la que podemos procesar conscientemente, pero eso no quiere decir que no la estemos

incluyendo en «nuestra base de datos». La información a la que accedemos depende del entorno en que nos movemos. Nuestro entorno nos condiciona tremendamente. Cuanto más reducida es la información a la que accedemos y menos relaciones tenemos con diferentes personas que nos aportan conocimiento, menor será la información que manejamos y la flexibilidad para adoptar cambios.

Creamos unos circuitos o patrones cerebrales en función de esa información y de cómo la manejamos. Estos conforman la base de nuestra forma de percibir las cosas. Pero nuestra percepción ya ha estado influenciada por las primeras impresiones que hemos recibido desde que comienza nuestra andadura en esta vida. Pasamos una serie de años en los que no tenemos capacidad de discernir lo que nos conviene o no porque lo deciden por nosotros nuestros padres o cuidadores. Además, hasta los siete años aproximadamente nuestro cerebro funciona principalmente en ondas theta y esto hace que seamos susceptibles a ser «hipnotizados» o a asumir todo lo que nos dicen como propio. A medida que crecemos, va subiendo la frecuencia de onda, pasando a ondas alfa primero y a ondas beta en la edad adulta, lo que tiene su lado bueno y no tan bueno. Las ondas beta en la edad adulta nos ponen en «guardia» y, si nos movemos en beta alta, «en modo de alerta o estrés». Podemos aprender a utilizar las ondas alfa para relajarnos y enfocarnos.

Cuando nuestro cerebro se desarrolla más, se nos activa la capacidad de reflexionar sobre nosotros mismos y descubrimos que hay cosas que no hemos decidido nosotros que están controlando lo que somos. Hemos grabado en nuestro cerebro todo lo que nos ha sucedido, cada una de las experiencias que hemos tenido. La mayoría de estas experiencias tienen que ver con las personas con que más nos relacionamos, es decir padres y hermanos, luego profesores y amigos.

Estos despiertan en nosotros recuerdos anteriores, aunque no seamos conscientes y nos predisponen a repetir experiencias pasadas. Por ejemplo: ¿quién no ha ido a visitar a sus padres y se ha vuelto a sentir como un niño o una niña?, o ¿cuántas veces ciertas personas nos hacen sentirnos incapaces o inferiores? Entonces nos toca decidir si queremos que el mundo exterior controle lo que pensamos y sentimos, porque este mundo exterior ha ayudado a crear unos circuitos en el cerebro que se activan de nuevo cuando entramos en contacto con él y nos hacen pensar «como» todo lo que conocemos.

Por eso creamos más de lo mismo, la arquitectura neurológica de nuestro cerebro refleja los problemas, las condiciones personales y las circunstancias de nuestro entorno y cómo lo hemos percibido. Dicho de otra manera: si en mi base de datos yo tengo todas las experiencias que he asimilado o con las que me he identificado de los otros, los otros sirven de «disparador» de estos recuerdos. Por ejemplo, si me muerde un perro, aunque sea uno en concreto, cada vez que yo veo un perro se me dispara el recuerdo de cuando me mordió aquel perro y vuelvo a sentir

un fuerte miedo, porque mi organismo está recordando y sintiendo lo que ya pasé. *Así que, para cambiar, tenemos que cambiar «los disparadores» del entorno o cómo percibimos nuestro entorno: a qué le prestamos atención.*

Vivimos rememorando repetidamente recuerdos pasados o anticipando situaciones futuras —o ambas cosas— y, cuando lo hacemos, nuestro organismo empieza a sentir que vivimos en el pasado o en el futuro, en vez de en el presente. Cuando pensamos, tanto si es pasado como si es futuro, nuestra mente-cuerpo lo vive en presente. Recordamos el pasado en el presente y anticipamos el futuro en el presente, nuestro cerebro está siempre en el presente y cuando recuerda o anticipa lo vive como si estuviera sucediendo ahora.

Esto es muy importante porque somos el resultado de nuestras experiencias y estas conforman la base de datos a la que accede nuestro cerebro cada vez que va a tomar una decisión o pasar a la acción. Si tenemos una base de datos teñida de miedo, todas las decisiones que tomemos van a llevar ese tinte. Si aprendemos a pensar en el presente como queremos vernos en el futuro, ya lo estamos empezando a crear, porque nuestro cuerpo lo vive igual. Nuestro cuerpo vive igual el pasado, presente y futuro. Indudablemente si tenemos muchos recuerdos dolorosos del pasado se nos hará más difícil confiar en que podemos crear un futuro positivo. La buena noticia es que podemos «hacer limpieza» de los recuerdos dolorosos del pasado de forma rápida y eficaz con la psicología energética y hay técnicas de autoayuda que nos podemos aplicar a nosotros mismos.

Las investigaciones más recientes respaldan la idea de que tenemos una capacidad natural para cambiar el cerebro y el cuerpo si cambiamos nuestras creencias o pensamientos acerca de las cosas. Podemos hacer que una creencia sea más real que ninguna otra cosa, podemos cambiar quiénes somos, desde las neuronas hasta los genes, si adquirimos los conocimientos necesarios. Cuando aprendemos a usar nuestra atención y a vivir en el presente, podemos cambiar nuestras creencias para crear lo que creemos que es posible. Estamos rodeados y somos parte de un gran campo de energía llamado campo cuántico, aunque sea imperceptible para nuestros sentidos está presente, lo afectamos y nos afecta.

El campo cuántico es un campo energético del que formamos parte y al que estamos conectados que contiene todas las posibilidades. Todo cuanto existe en el universo forma parte de este campo que es un total de información y energía al que podemos acceder. En el campo cuántico todo está conectado entre sí. No necesitamos estar en contacto con ningún elemento físico, ni siquiera cerca de él, para afectarlo y que nos afecte. Nuestros pensamientos son energía e información, también lo son nuestras emociones, y se reflejan en el cuerpo físico o materia, que son patrones energéticos organizados de información con una frecuencia más densa que la de los pensamientos y emociones, y por eso parece más material.

Nosotros, como todo el mundo, emitimos información y energía, y cada uno de nosotros emite un patrón característico que, a su vez, entra en contacto con la energía e información con lo que y quién entramos en relación. Si cambiamos nuestros patrones mentales y emocionales, modificamos la energía e información que emitimos y la que atraemos. Atraemos lo similar, lo parecido a nosotros, no atraemos una energía e información muy dispar a la nuestra. Si queremos atraer otras posibilidades tenemos que empezar por emitirla nosotros. Si queremos cambiar nuestro entorno tenemos que empezar por hacerlo nosotros.

Según Joe Dispenza y Daniel Siegel, nuestra mente es información y energía y tiene la capacidad de crear posibilidades infinitas en función de la energía del campo cuántico. Como la «materia» está hecha de energía, tiene sentido que la consciencia «mente» y la materia estén tan íntimamente ligadas y que sean lo mismo. Einstein explicó que energía y materia son lo mismo en un estado de vibración diferente y de ahí su fórmula: la energía es igual a la materia multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado: $E = mc^2$.

Mente y materia están entrelazadas. Nuestra consciencia (mente) afecta la energía (materia y cuerpo) porque nuestra consciencia es energía y la energía tiene consciencia. Nosotros somos materia consciente y formamos parte de este universo cuántico formado de infinitas posibilidades. Somos lo bastante poderosos como para influir en la materia, porque a nivel básico somos energía con consciencia.

En el modelo cuántico, el universo físico es un campo de información inmaterial, interconectado y unificado, que en potencia lo es todo pero físicamente no es nada. El universo cuántico está esperando a que un observador consciente (tú o yo) llegue e influya en la energía en forma de materia. Esto es crucial para entender cómo puedes producir un efecto o hacer un cambio en tu vida. Cuando aprendes a mejorar tu capacidad de observación para afectar tu destino, ya estás en el camino de vivir la versión ideal de tu vida al convertirte en la versión idealizada de ti: *tu mejor tú*.

Cuando no confiamos en nuestras posibilidades, desconfiamos de nuestros recursos para afrontar el entorno, generamos miedo y se activa en nuestro cerebro el «modo supervivencia», que a su vez activa nuestra respuesta lucha-huida-congelación. Esta respuesta originalmente estaba diseñada para que nos enfrentáramos a peligros externos como animales predadores que hacían que peligrara nuestra vida. Ahora no peligra nuestra vida en el mismo sentido, pero la respuesta lucha-huida-congelación sigue siendo la misma que la de nuestros antepasados que tenían que enfrentarse a animales peligrosos, y por ello sentimos mucho miedo.

En nuestra vida actual esta respuesta es útil si estamos en peligro porque nos pone en marcha para tener la energía necesaria para pasar a la acción. Sin embargo,

si el peligro es imaginado o no lo hemos percibido bien, nuestro organismo también se prepara para la acción. Así pues, si volvemos a pensar en ello, activamos el recuerdo y lo revivimos. Cuanto más lo activemos, más lo revivimos y más real nos parece, porque de hecho nuestro organismo está activando el mecanismo lucha-huida-congelación en función de un pensamiento sobre un recuerdo.

Cada una de nuestras emociones tiene una base bioquímica y emite una frecuencia física, por eso cuando tenemos miedo emitimos la frecuencia del miedo. ¿Recuerdas qué nos enseñaron cuando teníamos miedo a los perros? Nos decían que los perros huelen el miedo y que si estás tranquilo no te ladran. Cuando estamos en modo supervivencia emitimos esta frecuencia y atraemos lo que emite una frecuencia semejante y así «atraemos lo que más tememos». Pero podemos decidir vivir en un estado diferente, «un estado de creación», donde nos imaginamos y creamos lo que queremos para nosotros y nos ponemos en marcha para conseguirlo.

Modo supervivencia

Vivir en modo supervivencia significa vivir estresado y eso quiere decir que estamos en modo «alerta», como si algo malo nos fuera a pasar. Estamos enfocados en lo de fuera y funcionamos creyendo que el mundo exterior es el que nos causa nuestro malestar y que es más real que nuestro mundo interior. Esto nos causa ansiedad y, como generalmente no sabemos manejarla, tenemos miedo a tener ansiedad. En realidad, si no permitimos que los estímulos externos nos afecten, nuestro mundo interior puede poner el límite a nuestro mundo exterior, pero solo lo podemos hacer si estamos en modo relajación o creación.

Cuando estamos en estrés presionados por la respuesta de lucha-huida-congelación del sistema nervioso, estamos programados para sobrevivir y en esos momentos estamos más centrados en nosotros mismos, nuestro cuerpo, las cosas o las personas de nuestro entorno más próximo (con las que nos sentimos vinculados), y cambia nuestra percepción del tiempo. Es como si se parase y fuera eterno, y nos asusta porque creemos que no vamos a salir de ahí.

Se debe a que tenemos un cóctel de sustancias químicas tóxicas circulando por nuestro cuerpo que agudizan ciertos sentidos y amortiguan otros. Lo que sí sentimos es ansiedad. En momentos de peligro-supervivencia el cerebro funciona de un modo muy distinto a cuando estamos relajados. El estrés nos afecta a todos, sin embargo hay muchas personas que no se quieren enterar de sus efectos. Es muy parecido a los que fuman, que aunque vean «el tabaco es malo para su salud» no lo miran y siguen fumando.

De hecho, el estrés es como un veneno que poco a poco nos va minando la salud. Aunque notamos pequeños síntomas, no les hacemos caso hasta que nos afecta

al cuerpo y no nos queda más remedio que prestarle atención. Los primeros síntomas de estrés son la irritabilidad, el miedo, la ansiedad, la tristeza; en resumen: una manifestación intensa de emociones de supervivencia, en lugar de emociones creativas como son la alegría, el optimismo, la compasión, la empatía.

Modo relajación o creativo

En cambio, cuando nos encontramos en estado de relajación, somos creativos, pensamos que todo es posible, nuestro cuerpo no nos condiciona. Nos sentimos en el presente y conectados con todo el espacio circundante y perdemos la noción de separación de los demás. Nos sentimos a nosotros mismos, es como si conectáramos con nuestro auténtico ser y tuviéramos la sensación de estar libres del ego o personalidad, porque estamos a gusto con nosotros. Cuando tenemos miedo nos identificamos y relacionamos con unas cosas/personas, mientras nos desidentificamos y dejamos otras para sentirnos seguros, nos apoyamos en personas y cosas y así sentimos fuerza. Cuando estamos relajados en modo creativo nos sentimos unidos a todo lo que nos rodea, nos sentimos SER (conectados con nuestra esencia), estar en armonía y pertenecientes al campo cuántico.

Nuestros tres «cerebros» si logramos equilibrarlos y estar en un estado relajado, nos permiten pasar de pensar-sentir-actuar a SER, a conectar con nuestro auténtico ser. Es más, cuando no ponemos nuestra atención en el entorno, nuestro cuerpo físico y el espacio/tiempo, sino en nosotros mismos, podemos pasar fácilmente de pensar a SER sin tener que hacer nada. En este estado mental, el cerebro no distingue lo que está sucediendo en el mundo exterior de la realidad de lo que está pasando en el mundo interior de tu mente. Por esta razón, si imaginas mentalmente una experiencia que desees vivir en el futuro, puedes sentir las emociones que generan las vibraciones que te permite atraerlas a tu vida y que se materialicen.

Desde este estado de armonía, confianza entramos en un nuevo estado del SER, porque la mente y el cuerpo funcionan como uno. Cuando empezamos a sentir como si una posible realidad futura ya estuviera sucediendo en el momento presente en que te centras en ella, estás cambiando tus hábitos y actitudes automáticos y otros programas subconscientes negativos. Cuando ponemos la intención, alineamos nuestros pensamientos (electricidad) y emociones (magnetismo), generamos coherencia y creamos el campo electromagnético que atrae lo mismo que estamos emitiendo.

En otras palabras, para que tu cerebro cree una nueva forma de proceder, primeramente tienes que haberla creado en tu imaginación; cuando lo haces, te produce sensaciones y emociones que instauran unos circuitos neuronales en tu

cerebro. Cuanto más repites estas sensaciones y emociones más se fortalecen estos circuitos, hasta que estos configuran tu realidad exterior. Para crear hay que creer y cuando crees, creas.

Me consta que esto parece imposible, o por lo menos muy difícil, y lo es si tú lo crees. Pero también puede ser fácil y sencillo, aunque requiere práctica, si tú lo crees. Depende de la actitud que tomes. Si crees que es posible, lo es, y si crees que no es posible, tampoco lo es. Realmente, cuando aprendemos que creamos lo que creemos, nos damos cuenta de la capacidad que tenemos para cambiar lo que deseamos. Tardaremos más o menos en función de nuestras creencias, emociones y motivaciones y de cuánto tiempo le dedicamos a crear los nuevos caminos neuronales, para crear nuevos patrones de comportamiento.

Si ya has intentado hacer algún cambio físico, emocional o espiritual en tu vida y tienes la experiencia de que no ha sido duradero, ya tienes la creencia limitante de que no va a ser posible. Tu sensación de fracaso tiene más que ver con tus ideas de por qué tu vida es como es que con cualquier otra cosa, como por ejemplo la falta de voluntad, de tiempo, de valor o imaginación. Para poder cambiar tenemos que modificar la imagen que tenemos de nosotros y del mundo y abrirnos a nuevos conocimientos y experiencias.

Para ello lo primero que tenemos que hacer es tomar conciencia de lo que estamos haciendo. No hace falta saber por qué lo estamos haciendo, aunque ayuda, pero sí qué procesos automáticos repetimos una y otra vez. Cuando nos damos cuenta de qué hacemos, tenemos que aceptar dónde estamos y cómo estamos en el momento actual antes de soñar dónde querríamos estar.

A veces nos cuesta aceptar dónde estamos porque alguna parte nuestra se juzga por estar ahí y eso nos divide en dos: la parte que juzga y la parte que es juzgada, y nos crea un conflicto interno. Cuando no nos aceptamos como un todo, no es posible alinearnos para conseguir nuestros objetivos. Por eso debemos aceptar lo que no nos gusta de nosotros para poder iniciar el camino de transformación.

Tenemos que asumir que nuestros pensamientos o creencias *tienen consecuencias tan importantes que crean nuestra propia realidad*. Todos podemos crear nuestro propio destino, todos podemos recoger los beneficios de nuestros esfuerzos constructivos. No tenemos por qué conformarnos con nuestra realidad actual, podemos crear otra nueva cuando queramos. Todos tenemos esta capacidad, porque, para bien o para mal, nuestros pensamientos influyen en nuestra vida.

Seguramente ya habrás escuchado esto antes, pero ¿realmente has puesto en práctica tus pensamientos? Para producir cambios tenemos que cambiar nuestra forma de pensar, trabajar las emociones que pueden impedirnos conseguir nuestros objetivos, fundamentalmente el miedo, y hacer nuevos comportamientos hasta que consigamos un nuevo hábito y se vuelva costumbre. Pero ¿en realidad crees que esto es posible?

Nuestras creencias limitantes pueden producirnos un autosabotaje. Nuestros miedos también nos sabotean y nuestros comportamientos automáticos nos hacen comportarnos contrariamente a nuestra voluntad. Si yo dudo de mis capacidades, si yo creo que el cambio no es posible, si no estoy dispuesto a hacer el esfuerzo, estás en lo cierto, no lo vas a conseguir.

Hay tres tipos de autosabotajes:

1. *Conscientes*, en los que tienes un diálogo interno contigo mismo como si hubiera dos partes de ti y gana una sola parte.
2. *Inconscientes*, en los que realizas comportamientos impulsivos e inconscientes, como los instintivos, que van en contra de lo que te propones conscientemente y/o racionalmente.
3. *Energéticos*, cuando tu organismo entra en cortocircuito (normalmente generado por el estrés que te hace funcionar al revés, es decir, tu organismo te pide lo contrario de lo que necesita) o por entrar en contacto con sustancias tóxicas.

A ver si te suenan estas situaciones...

- Quieres adelgazar pero rompes el régimen.
- Te apuntas al gimnasio y no vas.
- Deseas cambiar de trabajo, pero no se te presenta la oportunidad y no envías CV.
- Tienes un proyecto importante por hacer y en vez de empezar, te pones a ordenar o a limpiar y lo vas postergando.
- Sabes que tu impuntualidad puede tener consecuencias pero sigues llegando tarde.
- Continúas en una relación de pareja que sabes que te perjudica.
- No tomas la medicina que sabes que te va a curar.
- Necesitas algo pero no te atreves a pedirlo y esto trae consecuencias en cadena.
- Postergas decisiones aunque sepas que pierdes tiempo y oportunidades.

Si te suena alguno de estos comportamientos, que son unos cuantos ejemplos pero hay muchos más, significa que tienes un autosabotaje.

Los autosabotajes son muy comunes cuando intentamos conseguir un objetivo. Pero ¿por qué nos saboteamos a nosotros mismos? Nos podemos sabotear por muchos motivos y tenemos que empezar a ser conscientes de ellos y así evitar que nos impidan conseguir nuestros objetivos.

Motivos por los que nos saboteamos

1. *La fuerza del hábito.* Si tenemos unos hábitos establecidos tenemos que hacer un esfuerzo consciente por cambiarlos, el cambio supone más atención y desgaste de energía que hacer más de lo mismo. Por ejemplo, salir con el tiempo justo puede ser debido a una gestión inadecuada del tiempo y las prioridades. Para superarlo tenemos que hacer un esfuerzo consciente y repetir un nuevo hábito que sustituya el antiguo hasta que lo desplace.
2. *La comodidad.* Tendemos a la ley del mínimo esfuerzo. A veces no hacemos cosas que serán beneficiosas para nosotros porque imaginamos que nos van a costar esfuerzo y preferimos la satisfacción a corto plazo, renunciando a las posibles ganancias que podemos obtener a largo plazo. Entre la realidad y lo deseado hay una distancia, y para recorrerla hay que hacer un esfuerzo, pero «preferimos lo malo conocido que lo bueno por conocer».
3. *Los miedos e inseguridades.* La inseguridad, el miedo al cambio o el miedo a fracasar muchas veces nos llevan a ni siquiera intentarlo. Por ejemplo: no me presento al examen y así no suspendo (miedo a perder nuestra autoestima).
4. *La culpabilidad.* A veces en nuestra infancia o historia de vida nos han transmitido que no nos merecemos que nos ocurran cosas buenas y cuando las tenemos o las vamos a conseguir, sentimos una culpabilidad que nos hace renunciar a nuestras metas. Es como una especie de autocastigo.
5. *La pérdida.* Todo cambio conlleva una pérdida, dejar atrás algo por algo nuevo y desconocido. Las pérdidas son dolorosas y, por evitar el sufrimiento, tendemos a mantener el comportamiento actual y hacer más de lo mismo. Puede ser incluso una pérdida de algo a lo que estamos acostumbrados, pero no es bueno para nosotros. Por ejemplo, mantenernos en una relación que no nos hace felices pero a la que estamos acostumbrados.
6. *La responsabilidad.* Un cambio puede suponer tener que tomar una responsabilidad para la que no creemos estar preparados o nos asusta. Por ejemplo, hay personas que no quieren acabar la carrera porque les da miedo tener que trabajar.
7. *Las necesidades instintivas.* Son necesidades básicas no satisfechas que se escapan a nuestra consciencia y que nos llevan a hacer comportamientos automáticos inevitables (buscamos seguridad, reconocimiento, apoyo desde la necesidad, que es muy diferente del deseo, y si no lo obtenemos

tenemos una sensación incómoda de carencia que nos hace seguir intentando conseguirlo).

8. *La pertenencia.* Por la necesidad de pertenecer a un grupo o una familia podemos tener comportamientos que van en nuestra contra, pero entendemos que le debemos «lealtad» al grupo y por ello nos «sacrificamos» o «inmolamos».
9. *La calma.* Para calmarnos podemos realizar comportamientos sabotadores como las adicciones, que son una manera fácil y evitativa de afrontar nuestros problemas. Utilizamos la comida, el alcohol, las drogas...
10. *La compensación.* Cuando nos esforzamos por conseguir algo, de alguna forma podemos pensar que nos merecemos un premio y podemos hacer un comportamiento que va en contra de nuestros mejores intereses.

REFLEXIÓN

Piensa en tu objetivo y date cuenta de que conseguirlo requiere fuerza de voluntad, y ten presente que por lo menos habrá dos partes de ti en competencia o conflicto. Es importante identificar qué quieren estas dos partes de ti, la que está a favor y la que cree que no va a poder o no quiere luchar por el objetivo. Algunas personas le ponen un apodo a estas dos partes diferenciadas, darles un nombre te ayudará a reconocer cuál de ellas toma las riendas.

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 4.

Siempre que hay dos partes hay conflicto, antes o después el conflicto genera estrés y el estrés es ansiedad. La ansiedad está compuesta por tus emociones negativas, entendiendo por emociones negativas exceso de emoción. Según va incrementando tu emoción se va intensificando y generando más estrés y ansiedad.

Aprende a sentir tu ansiedad sin miedo

En este momento es posible que hacer el ejercicio te haya generado ansiedad. Es normal, a nadie nos gusta darnos cuenta de aquello que nos hace sentirnos mal, por eso lo ocultamos de nosotros mismos. Ocultarlo no lo resuelve, todo lo contrario: lo intensifica, y por eso ahora vamos a surfear la ansiedad sin intentar eliminarla. Ante todo y sobre todo si no sabes qué es la ansiedad, quiero que sepas que es parecida a

la sensación de miedo, o de nervios e inquietud que te hace sentir descontrol. Tu cuerpo se activa como si se preparara para luchar o huir y tenemos que aprender a desactivarlo. Podemos movilizar la ansiedad imaginando que se va diluyendo, relajando y tranquilizando y calmando hasta que el organismo vuelve a un estado de equilibrio. Para ayudar a que la ansiedad pase de un estado de activación a uno de relajación quiero que hagas lo siguiente:

Cuando surja la ansiedad, para un momento y date cuenta primero de que estás segur@ donde estás y que estás a salvo. Así que lo que sientes en tu cuerpo en este momento es el efecto de algo que estás recordando o anticipando porque aquí y ahora todo está bien. Vamos a intentar surfear la ansiedad imaginando que es como una ola que sube y baja hasta que progresivamente desaparece. Ahora ponte en contacto con tu ansiedad o recuerda un instante en que sentiste ansiedad y pregúntate: ¿cómo se siente esa ansiedad? ¿Qué pasa con tu ritmo cardíaco, tu respiración y cómo sientes tu tripa? ¿Sientes tensión en algún lugar de tu cuerpo? ¿Esta sensación es agradable o desagradable? Ahora, si te quieres aproximar a las sensaciones, puedes cerrar los ojos. Esto puede intensificarlas porque al estar «mirando hacia dentro» te pones en contacto con tu cuerpo. Que sepas que puedes abrir los ojos en cualquier momento y bajará la intensidad de la ansiedad. Quédate con las sensaciones y siéntelas por lo menos un minuto. Si suben de intensidad respira soplando (imagínate soplando fuera la ansiedad, cada vez que soplas espiras y tu cuerpo te pide inspirar con lo que vas regulando tu respiración) e imagina que esas sensaciones pasan a través de ti y salen por los pies a la tierra. Observa cómo fluctúan los sentimientos en intensidad o calidad.

Si te das permiso para sentir la ansiedad, esta empieza a moverse y, aunque puede que inicialmente suba en intensidad al darte cuenta de lo que sientes, cuando puedes acompañar, abrazar y acomodar esa ansiedad, necesariamente va a bajar. Recuerda que en el aquí y ahora estás a salvo y que se active tu cuerpo es solo un recuerdo. Por el contrario, no dejarte sentirla cuando tienes ansiedad hace que la reprimas y va a incrementarla. Fíjate si puedes quedarte con esas sensaciones sin intentar quitarlas de tu conciencia. Una vez hecho, mueve tu cuerpo de la forma que te pida, tal vez te pida mover las manos, los hombros, déjate sacudir, estírate y nota qué pasa en tu cuerpo. Cuando practicas surfear la ansiedad, puedes usar la respiración a voluntad para que fluya.

Cuando pones en práctica esta estrategia puedes surfear la ansiedad y te darás cuenta de que poco a poco va bajando y, en vez de que te controle a ti, tú la vas gestionando. Esto es una habilidad que se adquiere con el tiempo y la práctica, de la misma manera que cualquier forma de autocontrol.

La ansiedad es el resultado de un conflicto interno o externo (que veremos más adelante) que genera tensión y esta tensión produce estrés. Una manifestación del estrés es la ansiedad. Sentir ansiedad nos activa y nos hace buscar medios para

reducir o eliminar la ansiedad, pero, como no nos han enseñado a manejarla, se convierte en la fuerza contraria que evita que consigamos nuestros objetivos.

Nuestro saboteador interno

Nuestro saboteador interno en realidad es esta fuerza contraria o parte nuestra que tiene emociones negativas, sobre todo el miedo/ansiedad, y que se está apoyando en experiencias anteriores para justificar, explicarse y no cambiar. Por ello actúa de diferentes maneras impidiendo que consigamos nuestros objetivos:

1. *No consciencia*: nos hace olvidar o no recordar, no querer darse cuenta, evitar prestarle atención. Puede relegar información al inconsciente para que no accedamos a ella y así no pasemos a la acción.
2. *Postergación*: nos hace posponer nuestro objetivo, nos decimos que lo empezaremos mañana, que ahora no es el momento, que tal vez haya que encontrar el momento adecuado.
3. *Racionalización o justificación*: utiliza estos mecanismos para restarle importancia o valor a nuestro objetivo. Nos podemos explicar a nosotros mismos que nos falta fuerza de voluntad, o no tenemos lo que hace falta para conseguir lo que nos proponemos o no podemos porque ya lo hemos intentado y no lo conseguimos en el pasado, o nos faltan los recursos para llevarlo a cabo.
4. *Búsqueda y elección de satisfacciones inmediatas*: a corto plazo que le distraen del objetivo. Nos damos gusto con algo presente para no darnos cuenta o para calmar el malestar que nos genera saber que no estamos haciendo lo que nos hemos propuesto en la dirección de nuestro objetivo.
5. *Generación de una emoción desagradable*: esta se asocia a lo que debemos hacer para evitar que queramos lograr nuestra meta. Si pienso que el objetivo va a requerir esfuerzo y que me voy a tener que privar de algo y que voy a pasar dificultades y me voy a tener que sobreponer, este malestar me va quitar la fuerza de voluntad que necesito.
6. *Engaño*: nos engaña haciendo que nos sintamos incapaces o con pocas probabilidades de éxito para que no lo intentemos siquiera. También podemos creer que tenemos mala suerte. Realmente lo que hacemos es distorsionar la información o filtrar lo que va a estar a favor de que abandonemos el objetivo. Nos convence de que la meta es imposible y no merece la pena el esfuerzo.
7. *Comportamiento incompatible con lo que queremos hacer*: por ejemplo, podemos somatizar, nos entra sueño, tenemos problemas gástricos, nos

duele la cabeza... Nos puede generar una enfermedad que nos altera nuestro curso y que nos impide conseguir nuestros objetivos.

8. *Confusión*: nos confunde respecto a cuáles son nuestras prioridades, a lo que es más importante en cada momento. Nos ponemos a hacer actividades que no son necesarias o que no son prioritarias para distraer nuestra atención del objetivo.
9. *Parálisis por análisis*: nos podemos quedar bloqueados analizando y analizando lo que estamos haciendo, por qué lo estamos haciendo, cómo lo estamos haciendo, e irnos generando ansiedad y más ansiedad hasta que nos bloqueamos.
10. *Victimización*: nos podemos hacer de menos y entrar en el victimismo de no soy capaz, no puedo, no tengo fuerzas, no tengo apoyos, no tengo...

Tenemos que tomar conciencia de estos comportamientos para poder pararlos y sustituirlos por otros que sean más beneficiosos para nosotros. Mientras tengamos creencias limitantes, emociones negativas, nuestro cerebro estará en estrés y se enfocará en lo inmediato, en aquello que le hará bajar el nivel de estrés, por lo que tendremos menos energía disponible para ejercer la fuerza de voluntad que nos lleve a hacer cambios.

RESUMEN

Cuando nos planteamos un objetivo, siempre hay una fuerza a favor y otra en contra. Entender las creencias y emociones que generan el conflicto es crucial para resolverlo. Los motivos que generan estrés mantienen el conflicto. Mientras haya conflicto, habrá tensión y estrés, y lo prioritario es bajar el nivel de estrés para que, desde la relajación, podamos plantearnos el objetivo y lo que hay que hacer para conseguirlo.

UN CEREBRO RELAJADO ES UN CEREBRO EMPODERADO

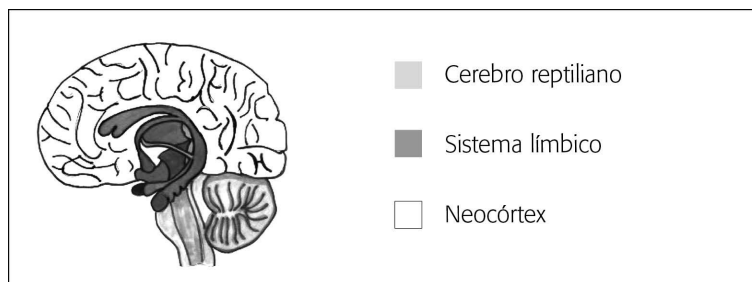
Deja que la mente se calme y el corazón se abra. Entonces todo será muy diferente.

BUDA

El cerebro es el centro de control de todo nuestro organismo y aunque hay diferentes enfoques a la hora de estudiarlo, todos están de acuerdo con esta premisa. Controla no solo las funciones mentales, sino también las emocionales, fisiológicas, corporales y comportamentales. Se encarga de recibir e interpretar innumerables señales tanto internas como externas. Es el centro de control de todas nuestras necesidades básicas, hambre/sed, sueño, relación con los demás y todas las emociones como el miedo, la ira, la alegría y la tristeza.

El cerebro es como el coordinador general ya que todo lo que sentimos, pensamos o hacemos está coordinado por él. Ya mencionamos que uno de los enfoques para estudiar el cerebro es compararlo con un ordenador que procesa toda la información externa o interna y produce respuestas, pero el cerebro tiene una ventaja clara sobre los ordenadores y es que estos procesan secuencial y lógicamente, mientras que nuestro cerebro es multidireccional y procesa la información sintetizando e integrando la misma a través de procesos paralelos y simultáneos a velocidades que los ordenadores no pueden reproducir.

También se podría utilizar la metáfora de que el cerebro es como la red de internet donde cada web que pende de la red tiene su propia información pero que, a su vez, está conectada con otras redes que forman parte de una gran red. Toda la información que recibe el cerebro del mundo exterior se obtiene por los sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto y el sistema propioceptor), y estas sensaciones las reciben los órganos respectivos, que están coordinados por el cerebro que está continuamente procesando los mensajes de todo lo que sucede dentro y fuera de nuestro organismo.



Cuando hablamos del cerebro entendemos que es el órgano que percibe y coordina todo, pero en realidad el cerebro consta de diferentes partes que tienen distintas funciones y hay múltiples formas de segmentarlo para estudiarlo.

Para simplificar, según Paul MacLean vamos a dividirlo funcionalmente en tres cerebros:

1. *Neocórtex*, a su vez dividido en dos partes simétricas llamadas hemisferio derecho y hemisferio izquierdo e interconectados por el llamado cuerpo calloso, que es un conglomerado de fibras nerviosas blancas que los conecta y transfiere información de uno a otro y en el que reside el lóbulo frontal, que es el gestor del cerebro.
2. *Límbico*, también conocido como cerebro mamífero, porque lo compartimos con todos los mamíferos.
3. *Reptiliano*, la parte más antigua de nuestro cerebro y que tiene que ver con las funciones automáticas.

La hipótesis de MacLean se ha convertido en uno de los paradigmas que más ha influenciado las teorías sobre el funcionamiento del cerebro puesto que se había asumido anteriormente que el neocórtex dominaba los otros dos niveles y MacLean ha demostrado que ese no es el caso. Por ejemplo, el cerebro límbico, que gobierna las emociones, puede sabotear las funciones mentales del neocórtex cuando hace falta.

Estos tres cerebros funcionan como tres computadoras biológicas conectadas entre sí, aunque cada uno con su inteligencia especial, su subjetividad, sentido de tiempo/espacio y su memoria. Operan interrelacionadamente y se influyen mutuamente.

Los tres cerebros son necesarios y sus funciones son importantes, ninguna es mejor que la otra, los tres se ocupan de las tres necesidades básicas: necesitamos sentirnos *seguros, conectados y satisfechos*. Estas necesidades están relacionadas con tres sistemas: la necesidad de seguridad, asociada con evitar el peligro, que está relacionada con el reptiliano; la necesidad de conexión, de vincularse con los demás, relacionada con el límbico; y la necesidad de satisfacción, asociada con la búsqueda de significado y recompensa, y relacionada con el neocórtex. Cada cerebro

está conectado con los otros dos pero opera individualmente y con una funcionalidad única que veremos a continuación.

¿Quién no ha sentido la necesidad de hacer algún comportamiento que iba en contra de lo que la razón le dictaba? Como, por ejemplo, comer, beber, comprar, jugar... comportamientos impulsivos y compulsivos que tenemos la sensación de que nuestra mente racional no puede controlar. Todos nosotros tenemos impulsos y emociones que tenemos la sensación de que se escapan a nuestra razón. Ya lo decía Pascal: «El corazón tiene razones que nuestra mente [el cerebro] no entiende».



El *cerebro reptiliano* o *reactivo* está a cargo del control de energía de nuestro organismo porque interviene en la necesidad de agua, comida, descanso, sueño y de nuestra seguridad. Es el primero en activarse y movilizarse para pasar a la acción en caso de que peligre nuestra seguridad. Se ocupa de nuestra protección.

Ejecuta funciones repetitivas y automáticas, sin que medie la conciencia.

1. Por un lado, esta parte del cerebro regula todas las funciones fisiológicas de respiración, circulación, digestión, temperatura, vigilia-sueño... que se alteran siempre que tenemos un trauma psicológico o una enfermedad psicosomática.
2. Por otro lado, todos los comportamientos que de tanto repetirlos se han convertido en automáticos o hábitos o patrones de comportamiento inconsciente. Aquí se organizan y procesan las funciones que tienen que ver con el hacer y actuar lo que incluye rutinas, hábitos, territorialidad, espacio vital, condicionamiento, adicciones, rituales, ritmos, imitaciones, inhibiciones y seguridad.
3. Junto con el cerebro límbico, que veremos a continuación, ejecuta la respuesta de supervivencia: lucha-huida-congelación y gracias a la unión con el límbico se puede decir que es básico en nuestra motivación, sobre todo para satisfacer nuestras necesidades más primarias de cobijo, comida y seguridad.

Este cerebro es rígido, obsesivo, compulsivo, ritualista y repite los mismos comportamientos una y otra vez sin aparentemente aprender de las equivocaciones, lo que le hace muy resistente al cambio. Por ello aquí se almacenan los hábitos y costumbres, que son difíciles de cambiar sin crear unos nuevos que los sustituyan.

Su función es la de actuar rápidamente cuando el estado del organismo así lo demanda. Es el más primario y controla los cambios necesarios en el funcionamiento fisiológico que acompañan a la percepción de peligro o amenaza. *Este cerebro se caracteriza por la acción.* En situaciones estresantes o amenazantes es el primer

cerebro en activarse y junto con el sistema límbico producen la primera respuesta ante cualquier tipo de peligro o estrés.

La conducta instintiva está en gran medida controlada por esta área del cerebro. En el reptiliano se procesan las *experiencias primarias no verbales de acercamiento o alejamiento de lo que percibimos como peligroso*. Los instintos son patrones fijos, heredados y no aprendidos que nos llevan a ciertas acciones. Actúan como empuje energético y motor que orienta al organismo hacia una finalidad y condicionan las decisiones respecto a nuestra supervivencia, la cual depende de varios factores: que dispongamos de comida, bebida y refugio, que tengamos seguridad, que gocemos de salud y de la extensión de nuestra especie.

En este cerebro se almacenan los procedimientos que repetimos y automatizamos. Cuando aprendemos nuevos procedimientos y los repetimos, poco a poco, muchas veces, los convertimos en procesos automáticos en los que ya no tiene que mediar la conciencia y por ello también pueden ejecutarse sin tener que dirigirlos conscientemente. Por ejemplo una vez que hemos aprendido a andar, bailar, hacer cualquier deporte o conducir pasamos a hacerlo de forma automática sin que tenga que mediar la conciencia.

Todas las rutinas que hemos aprendido en nuestro proceso de desarrollo también se archivan y activan a nivel sensorial y motor por esta parte del cerebro. Podríamos pues decir que, en lo que se refiere a comportamientos y patrones aprendidos, tiene que ver mucho con nuestro inconsciente, entendiendo el inconsciente en un sentido amplio. En este sentido el inconsciente incluye todas aquellas sensaciones, emociones, motivaciones, grabaciones somáticas, patrones y funciones automáticas que nos impulsan a tomar decisiones y producir respuestas rápidas, basadas en experiencias anteriores, sobre todo en asuntos de supervivencia.

Por lo tanto *el cerebro reptiliano archiva comportamientos repetitivos que conforman patrones o modelos con los que está más familiarizado*. Estos patrones se componen de todo lo que hemos aprendido y repetido innumerables veces en nuestra familia y relaciones durante nuestro proceso de desarrollo. Conforman nuestra manera de filtrar la información y nos van a condicionar en todos los sentidos: qué percibimos y qué descartamos, qué aprobamos o rechazamos y qué vamos a buscar en nuestras relaciones.

Este cerebro, más autónomo e independiente, está más centrado en el cuerpo:

- Se encarga de nuestra supervivencia, seguridad y protección.
- Reacciona según los patrones o programas que contiene.
- No piensa, no analiza, no reflexiona.
- Está determinado por los instintos y la defensa de nuestras necesidades.
- Ejecuta comportamientos repetitivos.
- Necesita seguridad y se activa en cuanto percibe algún peligro.

Originalmente este cerebro nos mantenía a salvo de los peligros del entorno, ahora se activa cuando percibimos peligro respecto de nuestra sensación de nosotros, de nuestras necesidades, recursos y capacidades. Necesita que nos sintamos fuertes, protegidos y en paz. También tiene que ver con nuestra estabilidad psicológica. Cuando nos relajamos nos sentimos más seguros y con mayores recursos.



El *cerebro límbico* está compuesto por cinco estructuras principales: tálamo, hipotálamo, ganglios basales, amígdala e hipocampo. Tiene mucho que ver con nuestras relaciones, el ser humano es un ser social y necesita de los otros para sentirse seguro, apoyado y acogido. Además aquí reside el instinto gregario o social que impulsa al ser humano a buscar el apoyo de otro ser humano, también llamado instinto de afiliación. La mayoría de los animales van en grupos porque saben que su supervivencia depende del grupo. Los seres humanos somos seres sociales y vivimos en comunidades. Nos apegamos a las personas porque tenemos miedo de no poder sobrevivir independientemente. Nos agrupamos y nos cuidamos mutuamente, nos damos de comer, nos ocupamos de estar próximos, compartimos tareas y nos comportamos con compañerismo, marcamos territorio — aunque esto también tiene que ver con el cerebro reptiliano— y creamos un hogar. En definitiva, este cerebro se ocupa de apegarse y agruparse.

Cuando la persona está en relación surgen las emociones de supervivencia: miedo, enfado y tristeza, y las emociones sociales de vergüenza, celos, envidia, culpa, desdén, admiración... Estas emociones son el resultado de tener que compartir recursos y surge el miedo a carecer de recursos, miedo a no tener apoyos y miedo a no tener capacidad.

El cerebro límbico también interviene en el comportamiento sexual, con la necesidad de procrear para lo cual inicia la conquista conducida por el deseo y la pasión. Esto está relacionado con la capacidad de atraer a la pareja más atractiva, donde la capacidad de atraerla tiene que ver con el instinto sexual o de atracción. En los seres humanos *la combinación de atracción y búsqueda de vínculo sería lo que denominamos amor romántico*. Tiene que ver con qué pareja nos atrae, por qué preferimos a una frente a otra y cómo enfocamos nuestra atención cuando hemos elegido al objeto de nuestro deseo. Invertimos tiempo y energía en el cortejo. Parece ser que, aunque nos atraigan diferentes personas, tendemos a vincularnos con las que nos despiertan un sentido de lo familiar, aquellas que tienen cosas en común con nuestra familia o nuestros cuidadores principales. Es como si de alguna manera lo parecido diera mayor garantía de seguridad.

Sentirnos solos, aislados y sin compañía hace que nos creamos débiles y la

necesidad de seguridad nos llevará a querer apegarnos o vincularnos más fuertemente a alguien. Alguien que nos ama y se asocia con nosotros es un recurso muy valioso para nosotros y nuestros hijos. Nos apegamos a una persona pero formamos parte de un grupo.

Esta parte del cerebro se ocupa de lo que nos produce aceptación o rechazo. Según MacLean en este sistema emocional se evalúa todo como agradable o desagradable y esto ayuda a determinar si nos sentimos positivos o negativos hacia algo, y si nos gusta o nos disgusta algo si estimamos que es bueno o malo para nosotros, por lo tanto tiene que ver con nuestros valores. En esta parte del cerebro se producen emociones como miedo, alegría, rabia, placer y dolor. Aunque parece ser que ninguna emoción reside en un lugar determinado por mucho tiempo, el sistema límbico en general si parece ser la ubicación de la emoción, la atención y las memorias afectivas.

Además este parece ser el emplazamiento de nuestros juicios de valor en vez del neocórtex y por ello decide si nuestro neocórtex ha tenido una buena idea o no, y si la valoramos como apropiada o no. Puede ser considerado como el cerebro afectivo, el que motiva para el logro de las metas. Un desequilibrio de este sistema conduce a estados ansiosos y/o agresivos, depresiones severas y pérdida de memoria. Hoy en día las investigaciones más recientes parecen apoyar la noción de que toda la información que viene del exterior es supervisada y controlada por el sistema límbico, lo que constituye una función vital para la supervivencia.

También interviene cuando entramos en modo supervivencia, en la respuesta de lucha–huida–congelación que, como ya hemos dicho, realiza en combinación con el cerebro reptiliano.

Este cerebro tiene muchas conexiones con el neocórtex, lo que indica que muchas funciones no son puramente límbicas ni puramente corticales sino una mezcla de ambas. En este lugar, a caballo del límbico y el neocórtex, estarían los sentimientos que no son emociones ni tampoco pensamientos, serían la interpretación que hacemos de las emociones que estamos sintiendo. Las emociones son más rápidas y buscan una acción mientras que los sentimientos duran más y de alguna forma nos llevan a la reflexión.

También tiene que ver con el almacenaje de la memoria, que está relacionado con nuestro comportamiento en situaciones de estrés. Hay dos áreas que son primordiales: la amígdala y el hipocampo. En las últimas investigaciones se ha visto que estas dos partes son fundamentales para grabar, archivar y recordar los eventos traumáticos. La amígdala se dispara cuando existe peligro, miedo o exceso de emoción. De forma gráfica es como si saltara la señal de alarma y entonces el hipocampo funciona como los detectores que graban todo lo que está sucediendo en el entorno.

El hipocampo le proporciona contexto, es decir el tiempo y el espacio del

evento, colocando nuestros recuerdos en perspectiva y proporcionando un principio, un centro y un final. Además, ordena las piezas del contexto de manera que las va integrando en un todo cohesionado. Cuando la amígdala no ha vuelto a su estado normal, el hipocampo no tiene energía para archivar los acontecimientos y no podrá hacerlo hasta que la amígdala se calme.

Esto es tremendamente importante al tratar cualquier trauma, porque volvemos a sentir las emociones una y otra vez y a repetir las imágenes asociadas como si el trauma no hubiese acabado y se siguiera repitiendo en el presente. Parece ser que los niveles de estrés están muy relacionados con el equilibrio hormonal y que el cortisol puede ser el causante de que se limite la capacidad del hipocampo para archivar los eventos sucedidos, lo que explicaría por qué se producen distorsiones de las memorias traumáticas sin referencias a tiempo y espacio.

Cuando algún evento tiene mucha carga emocional es como si inundara el hipocampo y ya no pudiera archivar y darle una perspectiva a lo que pasó porque la emoción le desborda. Cuando nos hemos vistos desbordados por la emoción se alteran nuestras funciones fisiológicas como la temperatura, la capacidad para comer y el sueño.

Actualmente existe mucho interés en ver las funciones de los diferentes hemisferios del neocórtex y la conexión con el sistema límbico. Parece que el hemisferio derecho está más directamente en conexión con la amígdala y almacena la información sensorial mientras que el hemisferio izquierdo tiene más relación con el hipocampo y parece que necesita del lenguaje para procesar la información, lo que puede explicar por qué en momentos de trauma muchas veces nos quedamos sin habla.

Además el cerebro límbico, a través del hipotálamo y la glándula pituitaria, controla el envío de hormonas a lo largo del cuerpo. Por ejemplo, cuando estamos estresados segrega cortisol y noradrenalina para poder movilizar la energía para la lucha-huida-congelación. Cuando tenemos un estrés continuado o hemos vivido un estrés postraumático o «trauma» se altera el funcionamiento de la reactividad del sistema límbico y podemos movernos en los extremos de la ansiedad o la depresión. Si mantenemos al organismo en modo de alerta durante largos periodos de tiempo, puede resultar peligroso para nosotros, sobre todo porque cansamos al sistema inmune y esto nos hace enfermar. Encontrar una manera de volver a llevar al límbico a un estado de equilibrio es crucial para nuestro bienestar.

Todo trauma genera una alteración de nuestras emociones, podemos manifestar cambios de humor rápidos o podemos quedarnos en estados de ánimo ansiosos o depresivos continuados. Cuando se alteran nuestras emociones, se altera la química del cuerpo y, por el mismo principio, cuando se altera la química del cuerpo, se alteran nuestras emociones. Estar alegre, triste, preocupado, tener miedo

desencadena la producción de neuropéptidos y neurotransmisores y estos a su vez afectan al sistema inmune. Debido a esa relación entre el sistema nervioso y el sistema inmune nuestras emociones afectan químicamente a todo el cuerpo.

Nuestra reciente conciencia de la relación emoción-sistema inmune pone de relieve la importancia de manifestar nuestras emociones de forma responsable. La expresión responsable de nuestras emociones requiere la integración de todas las partes del sistema cuerpo-mente en el momento que se producen las emociones. Esto facilita la conexión entre el darse cuenta, el razonamiento y la emoción. Cuando las emociones fuertes —miedo, ira o rabia— no se pueden expresar, se quedan sin resolver. Estas emociones no resueltas se relegan al sistema nervioso simpático donde se acumulan con el tiempo y se intensifican. Esto nos produce una sensación de alerta y falta de control que puede manifestarse como miedo o ansiedad y que puede conducir a comportamientos agresivos o violentos.

Este cerebro:

- Genera emociones.
- Está íntimamente relacionado con la memoria.
- Busca el vínculo con los demás.
- Valora las opciones: positivo/negativo; bueno/malo.
- Decide qué aceptamos y rechazamos, qué nos gusta y disgusta.
- Busca lo que nos hace sentir bien y rechaza lo que nos hace sentir mal.
- Corteja para encontrar pareja.
- Se encarga de las relaciones sexuales y procreación.

Necesita manejar las emociones de supervivencia de miedo, enfado y tristeza y sentirse a gusto y contento para poder aprender a sentir más emociones positivas: empatía, compasión, gratitud, placer, satisfacción.

Entre el límbico y neocórtex se encuentra el Sistema de Activación Reticular (SAR) que conecta los tres cerebros y filtra la información relevante, por lo que solo somos conscientes de aquella parte que nos es útil para alcanzar nuestros objetivos y nuestra supervivencia. El SAR es una de las partes más antiguas del cerebro. Está formado por neuronas de diferentes tamaños y es crítico para la supervivencia y para la protección durante periodos de adversidad y por ello funciona incluso bajo hipnosis. La base del SAR está conectada con la espina dorsal y constantemente recibe información de los sentidos. Una de sus funciones más importantes es regular el cambio entre estar dormido y despierto, y también es responsable de producir una respuesta integrada a los estímulos externos.

El SAR es la parte del cerebro donde el mundo externo se encuentra con tu mundo interno de pensamientos, emociones y necesidades. El SAR está impulsado por cómo te estás sintiendo y es responsable de a qué información le prestas atención

y qué pasa inadvertido por tu mente consciente. Enfoca tu mente consciente en lo que requiere tu atención y bloquea el resto basado en experiencias pasadas y en lo almacenado en el inconsciente.

El SAR se considera el centro de atención, así como el centro de motivación. Vigila y ordena la información y proporciona las conexiones neuronales para procesar y aprender nueva información. Actúa como un filtro que selecciona en lo que se va a fijar tu mente consciente. Selecciona toda la información que viene de tus sentidos basada en tus experiencias y creencias. Tu SAR seguirá buscando evidencias para apoyar las creencias que te están limitando. Sin embargo, reprogramando tu mente y desconectando un patrón que no te favorece, podemos activar el SAR enfocándolo a lo que te favorece. Este sistema es ingenioso a no ser que refuerce creencias que no apoyan tu desarrollo personal.



El *neocórtex o cerebro creativo*, también conocido como co cerebral, es la parte superior del cerebro y comprende los dos hemisferios cerebrales y el neocórtex frontal. En el neocórtex se desarrollan los procesos cognitivos superiores que nos diferencian de los animales. También se le llama el cerebro pensante porque aquí es donde se produce la capacidad de reflexión, y de procesamiento de la información. Aquí reside la invención y el pensamiento abstracto. Además es el foco principal de atención en lo referente a la solución de problemas, análisis y síntesis de la información, uso de razonamiento analógico, del pensamiento crítico y creativo.

Los dos hemisferios tienen funciones definidas y diferenciadas. El hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo y el derecho controla el lado izquierdo. El hemisferio derecho es más espacial, global, musical y artístico mientras que el izquierdo es más lineal, racional y ordena secuencialmente utilizando el lenguaje como vehículo de expresión. El sentido de globalidad, síntesis e integración con el que actúa el hemisferio derecho es más propenso a lo simbólico y se relaciona con el inconsciente y con el sentimiento, mientras que el hemisferio izquierdo tiene más que ver con el análisis y su estilo de procesamiento pone mayor énfasis en la lógica, la relación causa-efecto, el razonamiento hipotético y la precisión y exactitud.

Cuando estamos en momentos de estrés y tensión, hacer actividades en las que intervengan los dos hemisferios nos va a ayudar a procesar lo que nos está pasando de una forma integrada. Por lo tanto, en vez de dejar que las ideas, sentimientos, pensamientos nos den vueltas en la cabeza y nos hagan perder nuestra calma conviene que hagamos por equilibrar los hemisferios.

Una forma muy fácil y barata consiste en andar, porque caminando se equilibran los dos hemisferios: si al andar forzamos que se sincronicen nuestra pierna derecha y

la mano izquierda estamos fomentando que se comuniquen los dos hemisferios. También podemos tararear cualquier melodía y contar del 1 al 5 (tararear es hemisferio derecho y contar es hemisferio izquierdo). Otra manera sencilla es coger un papel y un lápiz de color en una mano y otra en la otra y tratar de hacer líneas paralelas con las dos manos.

Ambos hemisferios procesan la información y lo hacen de diferente manera y es importante que sepamos que, aunque el cerebro capta todos los estímulos provenientes tanto del exterior como de nuestro interior, el significado o el sentido que le da a esos estímulos tiene que ver con los patrones o mapas mentales que hayamos construido en función de las experiencias que hayamos tenido en nuestra historia personal. Las creencias hacen de filtro de la información que admitimos o eliminamos a la hora de percibir qué cosas vamos a atender y qué cosas vamos a descartar.

Dicho de otra manera: las creencias son conclusiones que hemos generalizado acerca de nuestras experiencias. Existen varios tipos de creencias. Las que tenemos de nosotros mismos o de nuestra eficacia para afrontar las situaciones, las creencias de cómo percibimos a los otros o nuestro entorno y las que tenemos acerca de la vida y nuestra relación con ella.

Nuestras creencias modifican nuestra percepción (filtrando lo que está en consonancia con lo que nosotros pensamos), cambian nuestra memoria (olvidando lo que no nos interesa), destruyen nuestra esperanza (cuando pensamos que no somos capaces), afectan a nuestra energía (motivándonos o desmotivándonos), alteran nuestra salud (afectando a nuestro sistema inmunológico), modifican nuestros estados de ánimo, y están íntimamente relacionadas con nuestro comportamiento para con nosotros mismos y con los demás.

La realidad es una pero existen tantas formas de percibirla como personas que la perciben. Nuestra percepción depende de las experiencias que hemos tenido y de las conclusiones a que hemos llegado, que generan el mapa mental o el patrón de base que nos sirve de marco de referencia. En función de nuestras creencias sentimos emociones y sentimientos y nuestras creencias y emociones generan los valores que nos llevan a considerar qué es positivo o negativo para nosotros.

Mientras mantenemos nuestras creencias tenemos sensación de seguridad, cambiarlas nos crea ansiedad (todo lo novedoso nos produce cierta preocupación y nos pone en estado de alerta) y por ello tendemos a filtrar lo que está de acuerdo con ellas y rechazamos lo que está en contra. No estamos limitados por nuestro pasado, pero lo vivimos así si pensamos que esta creencia es verdad. La familiaridad nos da seguridad. En una sociedad tan cambiante como la nuestra actualmente, donde es necesario adaptarse y cambiar con frecuencia, tenemos tensión y estrés continuado, lo que nos genera ansiedad.

Esta parte del cerebro busca entender y darle un sentido, un significado, a cómo nos sentimos, cómo nos vivimos y a su vez cómo nos relacionamos con los demás. Necesita dar un significado a nuestra vida, entender qué hacemos aquí, cuál es nuestro cometido o misión. Se encarga de:

- Intentar entenderse a uno mismo, a los otros y el mundo.
- Comprender el porqué de las cosas.
- Proporcionar un sentido necesario a nuestro propósito vital.
- Hacer que nos sintamos competentes, capaces, con recursos.
- Coordinar e intentar controlar desde el neocórtex frontal al límbico y reptiliano.
- Conectar con nuestra conciencia.

En la parte frontal del neocórtex está el llamado lóbulo prefrontal, que tiene unas funciones muy específicas para modular y controlar las respuestas de los otros dos cerebros, el límbico y reptiliano. Esta parte del cerebro actúa como gestor o director general del cerebro y del organismo y tiene una función ejecutiva. Las funciones ejecutivas son aquellas que nos permiten dirigir nuestra conducta hacia un fin y comprenden la atención, planificación, secuenciación y reorientación sobre nuestros actos. Podríamos usar la metáfora de que el lóbulo prefrontal es el director de orquesta que recibe la información de todos los sistemas de nuestro organismo y la gestiona de forma coordinada.

Entre las funciones que lleva a cabo están:

1. *Regulación corporal*: el neocórtex prefrontal medio coordina la parte del sistema nervioso autónomo: sistema simpático y parasimpático que intenta mediar en las funciones del ritmo cardíaco, respiración y digestión, cuando algo nos afecta puede dejar de funcionar equilibrada o armónicamente.
2. *Modulación de la capacidad de escuchar atentamente*: al escuchar sin emitir un juicio, se produce la aceptación incondicional del otro.
3. *Aceptación emocional*: cuando nuestras emociones son conscientes y las aceptamos y apreciamos, fluyen y se liberan, pero hay momentos en que tenemos miedo de descontrolar y esto nos puede llevar a una sensación de caos. Si hemos ejercitado un sistema para no sentir (represión de la emoción) utilizamos la energía para reprimirla y eso nos drena la vitalidad. Si lo hacemos de forma continuada puede llevarnos a sentirnos sin energía. Cuando somos capaces de observar lo que nos está pasando y cómo lo estamos viviendo podemos reflexionar y eso nos ayuda a tener ecuanimidad.
4. *Flexibilidad en la respuesta*: es la capacidad de establecer una pausa

entre estímulo y respuesta. Darnos cuenta de lo que está pasando y poder restringir nuestros impulsos para responder y no reaccionar. No es lo mismo responder que reaccionar, cuando respondemos podemos analizar, cuando reaccionamos entramos en modo automático y ejecutamos viejos patrones, hábitos o costumbres.

5. *Modulación del miedo*: el lóbulo frontal puede intervenir en la modulación del miedo, aun cuando nuestro sistema límbico se dispare sin que medie nuestra conciencia. Podemos utilizar el lóbulo frontal para ayudar a calmar la respuesta de miedo del sistema límbico. Esto lo puede hacer segregando GABA, un ácido que tiene un rol importante en la inhibición de la excitabilidad y activación del sistema límbico.
6. *Empatía*: empatizar es la capacidad de imaginarse en el lugar del otro y entender al otro desde el otro, es decir, ponerse en «los zapatos» del otro, lo que nos ayuda a no ser tan egoístas y egocéntricos (esta capacidad no se desarrolla en muchas personas hasta bien pasados los veinte años).
7. *Insight o toma de conciencia*: lo que nos permite hacer la conexión entre pasado, presente y futuro. Nuestro neocórtex juega un papel importante en esto. Hasta la fecha, el ser humano es el único animal que sabe y puede imaginarse el futuro.
8. *Conciencia social*: es lo que nos permite pensar en la trascendencia de nuestros actos más allá de nosotros mismos. Si esta zona se ve afectada nos podemos volver amorales porque no tenemos capacidad de pensar en el otro.
9. *Intuición*: nos hace acceder a la sabiduría del cuerpo porque, si le prestamos atención, nos da información de todo nuestro organismo. Podemos tener una corazonada o una reacción desde las tripas acerca de lo que es la decisión correcta.
10. *Planificación*: qué es lo mejor para nosotros, siendo capaces de procesar la información recogida de todo el organismo. Desde una consciencia plena tomaremos las mejores decisiones.

Esta parte del cerebro es la que nos permite ser «racionales» y convivir en sociedad de una manera reflexionada y sopesada. Está muy implicada en la motivación y nuestra conducta por lo que, si se produce un daño en el neocórtex, pueden aparecer dificultades en muchos aspectos de nuestro comportamiento.

Hay pues tres capas o sistemas en el cerebro que interactúan entre sí, las capas están conectadas por un entramado de nervios con dos direcciones. La comunicación entre el neocórtex, el límbico y el reptiliano une el pensamiento y las emociones, y cada uno influye en el otro y ambos dirigen toda la acción voluntaria. Esta interrelación entre memoria, emoción, pensamiento y acción es el fundamento de la

individualidad personal.

Cuando me propongo un cambio, tengo que tener en cuenta estos tres cerebros y ser consciente de que he de modificar las creencias actuales que operen en contra del cambio, darme cuenta de las emociones que se me activan (fundamentalmente los miedos) y que impiden el cambio, y empezar a hacer comportamientos diferentes para sustituir los que quiero cambiar. Si no tengo en cuenta los tres cerebros y solo intento modificar, por ejemplo, las creencias, estoy cambiando una tercera parte y es altamente probable que las otras dos terceras partes harán todo lo posible para que yo vuelva al viejo comportamiento.

Cuando estamos relajados, estos cerebros funcionan óptimamente y coordinadamente, es decir, nuestros pensamientos, emociones y acciones están alineadas y son congruentes. Pero cuando estamos estresados tienen otro modo de funcionamiento. No nos comportamos igual cuando estamos estresados que cuando estamos relajados, además existen diferentes formas de manejar el estrés según los distintos tipos de personalidad. Hay personas más mentales, otras más emocionales y otras más instintivas. Dependiendo de qué priorizan, manejarán el estrés de diferente manera.

RESUMEN

Tenemos tres cerebros en uno y cada uno posee sus funciones diferenciadas y acciones diferentes. Tenemos pensamientos, emociones y hábitos o acciones. Estos cerebros a su vez están interrelacionados y funcionan coordinadamente de una manera cuando están relajados. No obstante, lo hacen de forma distinta cuando están estresados. Un estrés continuado obliga al cerebro a hacer un esfuerzo que, a la larga, conlleva consecuencias negativas.

EL CEREBRO ESTRESADO NO TIENE VOLUNTAD

No hacer nada te limita, hacer mucho te estresa, encontrar el equilibrio entre los dos es la destreza.
ANÓNIMO

El estrés es una respuesta adaptativa (beneficiosa o útil) que hace que nuestro organismo se prepare para afrontar los cambios. El estrés es el resultado de cómo la persona se percibe a sí misma frente a los cambios, tanto externos como internos. Todos los cambios que hacemos nos producen estrés o tensión pero, dependiendo de cómo procesamos los cambios y cómo los manejamos, podemos intensificar el estrés, llegando incluso a producir una enfermedad o saber utilizarlo y/o liberarlo. Vivir el estrés de una forma constructiva o destructiva depende de cómo respondemos a estos cambios y eso es lo que hace que evaluemos algo como estresante o no.

La manera en que interpretamos o categorizamos la experiencia presente o cómo predecimos el futuro puede servir para relajarnos o para estresarnos. Si aprendemos a manejar nuestro cerebro, aprenderemos a manejar la respuesta de estrés, pero tiene que ser necesariamente un aprendizaje a tres niveles —en correspondencia con los tres cerebros— para que sea efectivo. Los tres niveles se refieren a lo que pensamos, sentimos y hacemos con ello o actuamos.

Cuando los tres cerebros están equilibrados o alineados, funcionan al unísono pero, en distintos momentos, uno de ellos puede ser dominante mientras que los otros apoyan. Esto depende de las necesidades de seguridad, conexión y satisfacción o de darle un sentido a la vida. La seguridad tiene que ver con las necesidades de autoconservación, salud, cobijo, recursos... La conexión tiene que ver con las relaciones, compartiendo con otros la comida, el apoyo (compasión, empatía) y las relaciones sexuales. Y la satisfacción con cómo entendemos nuestra vida, nuestro lugar en la comunidad, nuestro cometido o propósito. Cuando le podemos dar un sentido a lo que hacemos, a con quién estamos y a dónde vamos, nos sentimos tranquilos.

Cuando alguien se siente amenazado recurre a respuestas reptilianas. Muchas de

nuestras tendencias animales están relacionadas con esta parte del cerebro, como hemos visto —territorialidad, jerarquías sociales, dominancia, comportamientos automáticos de lucha-huida-congelación, agresividad, etc.

El cerebro reptiliano bajo estrés

En situaciones de estrés, antes de que intervenga el neocórtex, el reptiliano junto con el límbico entran en modo supervivencia: lucha-huida-congelación de forma automática. Este es el mecanismo (animal) que todos llevamos dentro y que se dispara sin que medie la conciencia o podamos reflexionar sobre el posible peligro.

El cerebro reptiliano se activa y:

- Prepara al organismo para defenderse de un posible peligro.
- Necesita su territorio o espacio para sentirse seguro.
- Las rutinas familiares le hacen sentirse seguro.
- Necesita disciplina en sus necesidades fisiológicas: comida, ejercicio, sueño.
- Busca protección y confort.

Para relajar el cerebro reptiliano debemos encontrar un tiempo y un espacio en el que nos sintamos «como en casa», para que se desactive el modo supervivencia. Esto lo podemos hacer con diferentes técnicas de respiración. Además, podemos practicar la meditación, posiblemente el método más eficaz para tomar conciencia de que estamos aquí y ahora y no hay peligro, y desde ahí relajarnos.

Se ha comprobado que los efectos que la meditación tiene sobre nuestro organismo son espectaculares. Richard Davidson, profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin-Madison y uno de los científicos del cerebro más importantes del mundo, cree que el ejercicio mental, en particular la meditación, puede, literalmente, cambiar nuestras mentes. Según las investigaciones de Davidson, «la práctica mental puede provocar cambios duraderos en el cerebro».

Su sorprendente investigación científica sobre el impacto de la meditación en el cerebro tiene implicaciones que van más allá de lo físico. Los monjes budistas corroboran que, a través de la meditación, se pueden cultivar los atributos mentales y las emociones positivas tales como la compasión, el amor, la bondad y la empatía que se han comprobado beneficiosas para la salud. La ciencia lo ha corroborado estudiando los cerebros de monjes budistas que habrían realizado al menos 10.000 horas de meditación. En recientes investigaciones sobre la neuroplasticidad, que postula que el cerebro está diseñado para cambiar en respuesta a la experiencia, se ha comprobado que podemos influir sobre nuestro cerebro a voluntad.

Según Norman Doidge, un cerebro lesionado puede adaptarse, trazando nuevas vías neuronales para realizar las tareas, y de la misma manera el uso continuado de la meditación puede producir cambios significativos en la actividad funcional del cerebro. Utilizando imágenes funcionales de resonancia magnética (fMRI por sus siglas en inglés), Davidson demostró que la meditación sobre la compasión produjo cambios significativos en los patrones de actividad funcional en el cerebro de personas que habían practicado la meditación por un corto periodo de tiempo.

EJERCICIO

Para relajar el cerebro reptiliano, tómate unos minutos para darte cuenta de cómo es sentirse seguro estando presente a tus sensaciones de seguridad. Observa cómo te sientes en el presente, aquí y ahora, mira cómo respiras, céntrate en qué sientes en tu cuerpo, poniendo tu atención en lo que hace que te sientas bien. Explora cómo es para ti sentirte seguro en este momento, donde no hay peligro, sé consciente de la sensación de sentirte seguro, nada te está atacando, estás a salvo. Fíjate en cómo es para ti sentirte «a salvo» porque estás en un entorno seguro, acompañado de personas que te apoyan y con las que te sientes tranquilo.

Sé consciente de los momentos en que te has sentido fuerte, cuando has hecho algo físico o has conseguido algo con tu esfuerzo, y reconoce ese sentimiento de vitalidad y fortaleza en tu cuerpo y en tu mente, sintiéndote determinado a conseguir tus objetivos. Date cuenta de que te sientes bien, protegido y fuerte y puedes dejar partir alguna ansiedad que pudieras tener poniendo tu atención en tu sensación de paz y tranquilidad.

REFLEXIÓN

Cuando centras la atención en tu cuerpo y en cómo se siente este al estar relajado, seguro y fuerte, puedes generar sentimientos empoderadores. Si puedes poner tu atención y generar estos sentimientos a voluntad, ¿qué te impide hacerlo más a menudo, sobre todo si lo entrenas para conseguir este estado en momentos de peligro?

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 5.

El cerebro límbico bajo estrés

El sistema límbico puede actuar independientemente del neocórtex. En situaciones de peligro el límbico y el reptiliano actúan al unísono. La amígdala puede albergar y activar recuerdos y respuestas que llevamos a cabo sin que nos demos cuenta del motivo por el que lo hacemos, porque existe un atajo que va del tálamo a la amígdala que deja completamente al lado al neocórtex.

Cuando se activa el cerebro límbico, se activa fundamentalmente el miedo. El miedo es una emoción que se suele activar en los tres casos siguientes:

1. Ante la novedad o imprevisibilidad de las circunstancias.
2. Cuando anticipamos que puede haber una pérdida o dolor.
3. Cuando tenemos sensación de que no controlamos, sobre todo en procesos de cambio.

Intentamos suprimir nuestros miedos porque es mucho más fácil intentar reprimir el miedo que sobreponerse a él. El miedo es una energía que produce cambios tanto a nivel fisiológico en nuestro cuerpo, como bioquímicos, así como en la manera en que percibimos los acontecimientos. Así que, cuando se activa, tenemos la sensación de novedad porque el miedo no es nuestra forma normal de estar aquí y ahora. Lo primero que notamos es la respiración, que se vuelve agitada, nuestro corazón también late más rápido, notamos que se tensan nuestros músculos, sobre todo los del estómago, nos cambia la temperatura, se nos seca la garganta, varía la sensación de nuestra piel y tenemos el impulso de pasar a la acción, entre otros. Si experimentamos estos síntomas sin aparente objeto de miedo, nos activamos mucho más y sentimos más ansiedad (que es miedo de sentir miedo) que si vemos algo que nos asusta, como una rata, serpiente, araña...

En nuestra vida diaria los miedos, aunque tengan la misma fisiología que los de nuestros antepasados que vivían en las cavernas y cazaban mamuts para comer, tienen más que ver con cómo nos sentimos frente a nuestro entorno. Tenemos miedo cuando creemos que no contamos con recursos para afrontar las circunstancias, cuando nos falta confianza en nuestras capacidades o no tenemos sensación de poder o nos sentimos con falta de apoyos. También tiene que ver con tener miedo a fracasar, a ser criticado e incluso a ser abandonado. En otras palabras, es el miedo a no dar la talla, a que los demás nos juzguen débiles o inferiores y a perder algo o alguien.

Unido al miedo puede surgir el enfado/rabia/ira, así como la ansiedad, preocupación/sensación de descontrol y también se puede activar la tristeza, la soledad y la sensación de vacío.

Este torbellino de emociones preocupa y puede llegar a obsesionar porque da sensación de falta de control.

Para manejarlo necesitamos liberar las emociones y esto lo hacemos de diferente manera las mujeres y los hombres:

- Las mujeres necesitan hablarlo en compañía y sentirse apoyadas por el grupo.
- Los hombres necesitan sentir que controlan y una manera es descargar la emoción con alguna actividad física que suelen hacer solos.

Las investigaciones demuestran que las personas procedentes de familias disfuncionales que no han podido manifestar sus emociones producen altos niveles de adrenalina y cortisol que debilitan su sistema inmune. Asimismo, si se mantienen altos niveles de adrenalina durante tiempos prolongados, se pueden eliminar neuronas necesarias para el pensamiento y la memoria. Esto podría explicar que, mientras estamos pasando un trauma emocional, nos cueste concentrarnos, acordarnos de las cosas que hacemos en el día a día, prestar atención, y somos más sensibles a cualquier emoción. La intensidad y duración de una emoción están relacionadas con un nivel de estrés más elevado.

Aprender a manejar las emociones es crucial para gestionar la respuesta de estrés, pero manejar no significa ventilar las emociones con una expresión desenfrenada, y mucho menos lanzar nuestras emociones a los demás. Manejar significa liberar, relajar, regular, es decir, bajar la intensidad de las emociones. Si no liberamos las emociones, se van acumulando e intensificando; así pues, es conveniente que vayamos aprendiendo a relajar y regular las emociones. Para manejar las emociones y/o sentimientos es importante primero prestarles atención, darnos cuenta de lo que estamos sintiendo, permitirnos sentirlo y luego hacer lo necesario para regularlas. Si podemos expresar nuestras emociones responsablemente y sentirnos positivos apoyamos a nuestro sistema inmune.

Las emociones de supervivencia

Son las que se activan cuando sentimos peligro o tenemos estrés. El estrés puede tener una fase de alarma o *shock*, otra fase de resistencia o de adaptación y finalmente una fase de agotamiento. En la fase tanto de alarma como de resistencia o adaptación las emociones principales serían las de enfado y miedo en todas sus manifestaciones, mientras que en la fase de agotamiento serían de tristeza, impotencia y depresión.

Tanto el enfado como el miedo se consideran emociones que facilitan la

supervivencia y por consiguiente son esenciales para la vida, aunque deberían tener la duración necesaria para salir del evento peligroso o alarmante y volver al equilibrio y la homeostasis. Solemos hablar de emociones negativas refiriéndonos a un exceso de emoción, mientras que las positivas son la ausencia de emoción negativa y una sensación de alegría, amor y paz que nos lleva al aprecio, agradecimiento, empatía, compasión.

Por lo tanto, la intensidad de las emociones negativas y el exceso de emoción o emociones que se quedan sin resolver se mantienen en el tiempo y no son adaptativas. Cuando las emociones de enfado y miedo continúan pasado el evento que las originó ya no son saludables y, lo que es más, escapan a nuestro control y nos dominan. Si mantenemos el enfado, la rabia, el miedo o el susto, estas emociones nos controlan a nosotros.

Tenemos que aprender a manejar y regular nuestras emociones; para hacerlo, completa el ejercicio 7 del «Cuaderno para el cambio».

Normalmente habrá emociones a favor, como la alegría, ilusión, esperanza, y habrá emociones en contra, fundamentalmente el miedo. Todo lo desconocido produce miedo, los cambios generan miedo y el miedo puede tomar varias formas. Puede prepararme para buscar apoyos, recursos y/o información (modo lucha), puede llevarme a huir de la situación o retirarme (modo huida) o puede ser de tal intensidad que no pueda buscar apoyos ni recursos, ni huir o retirarme y entonces me bloqueo (modo congelación o inmovilización), siento que no puedo moverme, que soy incapaz de hacer nada.

REFLEXIÓN

Cuando nos sentimos conectados, vinculados, comprometidos con otras personas en una relación de afecto y apoyo, nos sentimos más seguros y se reduce nuestro miedo. Un animal de compañía también nos puede generar esa sensación de sentirnos vistos, apreciados, nos muestra afecto y nos acepta tal y como somos, nos ayuda a regular nuestras emociones. Explora los distintos aspectos de sentirte apreciado, aceptado, siente el afecto de los demás y date cuenta de las sensaciones, cómo te sientes sintiendo que gustas, que te quieren, que importamos a los demás.

En este proceso podemos dejar salir la preocupación, la inseguridad, la duda y todo lo que nos hace sentir ansiedad o falta de control y podemos respirar la sensación inhalando paz y tranquilidad y exhalando todo el malestar. Cuando piensas en tus seres queridos y recuerdas el afecto que sientes hacia otros —los amigos, la familia (con la que te llevas bien)—, el

sentir amor también te conforta. Toma conciencia de que no estás solo, de que tienes apoyos, de que cuentas con recursos para manejar las situaciones que te causan malestar.

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 6.

El neocórtex bajo estrés

Cuando pensamos dónde estamos y dónde queremos llegar se activa cierto estrés que va a variar en intensidad en función de cómo nos percibamos a nosotros mismos. Si nos creemos y sentimos incapaces, nuestro nivel de estrés se incrementará, pero si nos sentimos capaces, motivados y que contamos con apoyos y recursos, incluso puede que el estrés lo vivamos como un reto. Sin embargo, en ambos casos:

- Afecta a nuestra facilidad para prestar atención, concentrarnos y retener o recordar (cuando nos estresamos estas funciones se ven alteradas).
- Perdemos la visión global y nos volvemos egoístas/egocéntricos pensando en cómo nos afecta a nosotros.
- Tenemos dificultad para pensar con claridad porque podemos tender a ver todo muy difícil, muy negro o catastrófico.
- Tenemos sensación de falta de estructura, lo que nos lleva a sentir falta de control.
- Podemos experimentar confusión y duda, incluso de nuestros propios pensamientos.
- Podemos entrar en modo obsesivo, preocupándonos en exceso.

En los lóbulos prefrontales está la sede de la planificación y la organización de acciones tendentes a un objetivo determinado, incluyendo las acciones emocionales. Esta parte del cerebro es como una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico y permite responder desde una visión más analítica y proporcionada.

El lóbulo prefrontal derecho accede a los sentimientos negativos, como el miedo y la agresividad, mientras que el izquierdo actúa como una especie de termostato que regula las emociones desagradables. Si la amígdala funciona como señal de alarma, el lóbulo prefrontal izquierdo actúa como una especie de fusible que se desconecta si se calienta demasiado.

Los sentimientos son indispensables para la toma racional de decisiones porque nos orientan en la dirección adecuada para sacar el máximo provecho de las

posibilidades de la fría lógica. Por ello los caminos neuronales entre el límbico y el neocórtex posibilitan un ajuste fino de las emociones y sentimientos y nos ayudan ante situaciones vitales. Esta vía nerviosa es la que explica por qué son tan importantes las emociones al tomar decisiones, ya que aportan otra perspectiva. Así pues, cuando una emoción se dispara, los lóbulos prefrontales ponderan los riesgos y los beneficios de las distintas acciones posibles y apuestan por la que consideran más adecuada.

En el lóbulo prefrontal está la memoria de trabajo pero, si la emoción es demasiado intensa, puede interferir en su capacidad para mantenerla funcionando óptimamente. Por eso, cuando estamos emocionalmente alterados, decimos que no podemos pensar bien, porque la tensión emocional prolongada puede dificultar la capacidad de atención, concentración, de retención y de aprendizaje.

El lóbulo frontal nos permite tener ideas y conceptos que nos hacen no solo reflexionar sobre el mundo —los otros—, sino en cómo estamos reflexionando sobre el mundo y sobre los otros. Se puede decir que aquí reside la conciencia de tener conciencia, nos permite pensar sobre lo que estamos pensando. Por eso podemos imaginar, planificar, crear.

El lóbulo posterior es el encargado de confeccionar los patrones de las percepciones recibidas de los sentidos y del sistema vestibular y la propiocepción. Esta parte ha creado mapas de todos los objetos con los que hemos tenido una experiencia directa o que hemos visto en la televisión o el cine. Estos mapas nos ayudan a la hora de identificar los objetos con los que nos relacionamos.

Las funciones del lóbulo prefrontal, como ya hemos visto en el capítulo anterior, son:

1. Regulación corporal.
2. Comunicación sintonizada.
3. Balance emocional.
4. Flexibilidad en la respuesta.
5. Modulación del miedo.
6. Empatía.
7. *Insight*, toma de conciencia.
8. Conciencia social.
9. Intuición.
10. Planificación.

Estas funciones nos cuestan más trabajo y dudamos de estas capacidades cuando estamos bajo estrés, por lo que no funcionan óptimamente. Aunque todavía hay mucha gente que cree que el razonamiento racional y lógico es el modo que tenemos de tomar decisiones, la verdad es que las emociones y sensaciones

corporales juegan un papel importante y necesario para tomar decisiones acertadas. No obstante, estas decisiones pueden estar sesgadas si hay estrés y/o trauma no permite que funcionemos equilibradamente. Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 7.

El cerebro dispone de dos sistemas de registros, uno para eventos ordinarios y otro para eventos extraordinarios. Uno de los inconvenientes de este sistema de alarma neuronal es que, con más frecuencia de la deseable, el mensaje de urgencia enviado por la amígdala obedece a una grabación de cuando teníamos menos recursos o apoyos pero, como su método de comparación es asociativo, es decir, que compara una situación presente con otra pasada por unos cuantos rasgos similares, puede disparar una reacción de supervivencia sin antes confirmar la gravedad de la situación.

En una respuesta de estrés agudo el primero en dispararse es el reptiliano, que nos prepara para la acción inmediata a nivel físico y, junto con el reptiliano, el límbico dispara la respuesta lucha–huida–congelación y contrasta la situación actual con otras parecidas para poner en marcha los recursos necesarios, pero sin que dé tiempo a la reflexión. En estas primeras milésimas de segundo estos dos sistemas reaccionan de forma automática, lo que facilita nuestra supervivencia. Si, ante el ataque de un oso, tuviéramos que pensar y dudar si es conveniente o no correr, es muy probable que se entorpeciera la capacidad de respuesta de supervivencia. En estos momentos nuestra parte animal, la que compartimos con los reptiles y mamíferos, nos va a ser mucho más útil que nuestra parte racional y nos podría salvar la vida.

Vamos a usar la metáfora de que todos llevamos un animal dentro, un animal de compañía que normalmente está tranquilo, pero que cuando percibe peligro tiene una respuesta fisiológica automática que le prepara para reaccionar. ¿Quién no ha visto a un perro ponerse en guardia? Sobrerreacciona, ya que no puede reflexionar sobre la situación, no sabe pensar. Pues lo mismo nos pasa a nosotros en situación de peligro, se dispara el animal que llevamos dentro y nos hace sobrerreaccionar. El neocórtex frontal, la parte racional de nuestro sistema, nos haría evaluar la situación y decidir si actuamos o no, pero, en momentos de peligro, nuestro animal interior se pone en marcha antes de que nosotros podamos pensar.

Ahora bien, esta respuesta automática aparece en diferentes situaciones de nuestra vida, nos puede sobrevenir con nuestra pareja, familia, con nuestros compañeros y jefe en el trabajo y con nuestros amigos, sobre todo en nuestras relaciones. Se manifiesta en aquellas situaciones que nosotros percibimos como peligro o amenaza. Y podemos percibir muchas situaciones como peligro o amenaza, desde sensaciones hasta pensamientos. Por ejemplo, si notamos mucho calor en la piel, percibiremos el peligro de quemarnos; si tenemos una discusión acalorada con

nuestro mejor amigo, sentiremos el peligro de que se rompa la amistad; y, si pensamos que no somos lo suficientemente inteligentes, podemos intuir el peligro y dudar de nuestras respuestas ante un examen.

Esto quiere decir que la respuesta de estrés se puede originar de abajo a arriba (reptiliano, límbico, neocórtex), de arriba abajo (neocórtex, límbico, reptiliano) o originarse en el centro límbico primero. Independientemente de donde surja, lo que es cierto es que, antes o después, afecta a los tres cerebros, puesto que los tres están relacionados entre sí.

Esto es importante cuando queremos inducir cambios porque no es conveniente tratar temas emocionales con la razón, ni temas racionales con la emoción y no digamos ya tratar temas del reptiliano con la razón. En otras palabras, cuando una persona experimenta miedo o un ataque de pánico, tiene una reacción fisiológica acompañada de una reacción emocional, normalmente ansiedad o miedo, y no se le puede intentar calmar solo con la razón y afirmar que no tiene por qué tener miedo. Es más, puede ser contraproducente, porque es como decir: «A ti te pasa algo malo si sigues sintiendo miedo». De manera que, antes de entender lo que ha pasado, hay que tratar de liberar la emoción o la energía que se ha activado. Es muy difícil que una persona con una intensidad emocional elevada pueda razonar, lo que hace normalmente es reaccionar.

Para tratar el estrés, la psicología convencional propone técnicas de relajación, respiración y meditación que ya hemos visto y que son muy útiles. Pero es necesario complementarlas con otras que ayuden a liberar la emoción, a desactivar la sobre-activación del organismo, a inducir un estado de paz y serenidad. Si creamos coherencia cardiaca, transformaremos la respuesta de estrés en una respuesta de salud y bienestar que llegará a los tres cerebros y entenderemos que estamos relajados, sentiremos que estamos tranquilos y no tendremos ninguna tensión corporal. De este modo, como nuestro organismo (cuerpo-mente) tiene un sistema de retroalimentación y homeostasis, si nosotros manejamos las tres variables, le enviaremos un mensaje al cerebro de que estamos tranquilos y relajados.

La capacidad de autoobservarnos es el primer paso para poder generar los cambios que necesitamos en nuestra vida y dejar de funcionar con el piloto automático. Para observarnos tenemos que estar relajados y para estar relajados tenemos que poder manejar nuestros niveles de estrés.

Cuando sentimos estrés entramos en modo supervivencia y nuestra percepción cambia, estamos preocupados por lo inmediato, por cómo nos estamos sintiendo aquí y ahora y por los aspectos del entorno que nos están afectando. Para relajarnos tenemos que liberar la activación de nuestro organismo, moviéndolo, y saber que cuando lo hacemos estamos descargando el malestar. Esto lo abordaremos con más convicción si sabemos cómo funciona nuestro cerebro bajo estrés, para hacer que funcione a nuestro favor y no en nuestra contra.

Tenemos, pues, que ayudar a nuestro organismo para que se calme y relaje. Lo primero es observar, mirar alrededor y darnos cuenta de que estamos en un lugar seguro. En ese momento, podemos tomarnos un tiempo para sentarnos y cerrar los ojos. Así dejamos de percibir los estímulos del exterior y nos fijamos en las sensaciones de nuestro interior. Esto puede activarnos aún más si sentimos que nuestro ritmo cardíaco está acelerado, que nuestra respiración está entrecortada, que tenemos un nudo en el estómago, pero podemos aprender que esto es normal, esa es la respuesta de miedo. Si empezamos a respirar tranquilamente —inspirando, pausando brevemente y espirando— poco a poco nos iremos relajando. (Es recomendable realizar el ejercicio para manejar la ansiedad del capítulo 5). Como hemos visto, cuando estamos estresados, tanto en casos de estrés agudo como en un accidente, una enfermedad, una intervención quirúrgica, solo podemos pensar en nosotros, nos volvemos egoístas y egocéntricos y nos importa únicamente nuestra propia supervivencia. Toda nuestra energía se dirige hacia nosotros para intentar calmarnos, mejorarnos, curarnos.

La respuesta de estrés o supervivencia necesita mucha energía para llevarse a cabo. Cuando nuestra energía está comprometida con la respuesta lucha-huida-congelación, no está disponible para activar la fuerza de voluntad y centrarnos en los proyectos u objetivos que nos hemos marcado. Por eso, antes de planificar, tenemos que liberar el estrés para estar relajados y enfocados con toda nuestra energía disponible.

RESUMEN

Cuando estamos estresados o sufrimos trauma, nuestro cerebro no puede llevar a cabo ciertos comportamientos, porque está más pendiente de la supervivencia y activa el modo lucha-huida-congelación. Un cerebro estresado se apropia de la energía disponible para la supervivencia y su objetivo primordial es salir de esa situación. La fuerza de voluntad requiere energía y si esta no se encuentra disponible no tenemos fuerza de voluntad.

LOS CONFLICTOS NOS ESTRESAN Y RESTAN ENERGÍA

La gente que tiene miedo a enfrentar el conflicto, en realidad tiene miedo a no sentirse querida y aceptada.

DAVID FISCHMAN

Si miramos el estrés desde el punto de vista energético, podemos manejarlo de forma simple buscando el equilibrio de nuestra energía entre la activación (necesaria para ponernos en marcha y actuar) y la relajación (imprescindible para recuperarnos después de haber estado activos). Aunque es sencillo, normalmente nos cuesta mucho manejar nuestra energía de forma equilibrada. Tenemos ciertas tendencias que, aunque no sean equilibradas, nos dan sensación de confort o seguridad y creemos que son buenas para nosotros. Lo más difícil es vencer lo habitual, lo conocido, a lo que estamos acostumbrados. Romper la inercia y pasar de estar parados a activos y viceversa nos supone un esfuerzo, y todo cambio, máxime si nos cuesta esfuerzo, nos estresa.

Nuestro cerebro consume el 20 por ciento de la energía total de nuestro organismo. Pensar gasta energía, emocionarse gasta energía, moverse gasta energía. Si la utilizamos para una actividad, no la tenemos disponible para otra actividad. Muchas regiones del cerebro consumen más energía que los músculos de las piernas durante una maratón. Incluso cuando dormimos, el cerebro necesita combustible de forma regular porque nuestro cerebro no duerme. En lo que más energía gasta es en la construcción de nuevas conexiones neuronales, nuevas rutas o nuevos hábitos. Por eso experimentamos la sensación de esfuerzo cuando estamos aprendiendo algo nuevo. Es importante usar nuestra energía adecuadamente para que fluya y sirva a nuestros mejores propósitos.

Todo es energía: nuestros pensamientos son energía, nuestras emociones son energía y nuestro cuerpo genera, utiliza y transforma la energía. Para ello debemos ser capaces de generar la cantidad necesaria. Lo podemos hacer con:

1. Una respiración adecuada, porque el aire es crucial para nuestra vida, si dejamos de respirar, nos morimos.

2. Una alimentación idónea que equilibre los nutrientes, minerales, vitaminas, oligoelementos...
3. La práctica de ejercicio y el descanso apropiado.

Estas tres variables que la gente da por supuesto no las manejan del todo bien la mayoría de las personas. Están en la base de todas las enfermedades y todos los trastornos porque, si no existe un balance adecuado, se generan desequilibrios en el organismo que tarde o temprano nos van a afectar.

Nuestras emociones también nos pueden generar estrés porque nuestras emociones son energía. Si cuando sentimos una emoción de supervivencia —miedo, enfado o tristeza—, no la atendemos, liberamos y regulamos, se va acumulando e intensificando. Para mantener las emociones a raya y no desbordarnos necesitamos energía. Mantenemos las emociones a raya suprimiéndolas o reprimiéndolas, y esto hace que se intensifiquen. Cada uno de nosotros utiliza un mecanismo para mantenerlas a raya que depende de nuestra experiencia. Si aprendemos a liberar y regular nuestras emociones, no se acumularán y, además de disponer de más energía, tendremos una sensación de calma y tranquilidad que nos permitirá mostrar una actitud más positiva ante la vida y que contribuirá a que no tengamos pensamientos negativos y anticipemos los problemas preocupándonos.

Nuestros pensamientos también nos pueden generar estrés porque podemos *definir el estrés como el espacio entre donde estamos y donde nos gustaría estar*. Es decir, muchos de nuestros estreses son el resultado de no vivir en el presente (que es realmente todo cuanto podemos controlar), de estar preocupados por lo que va a pasar en el futuro o de lamentarnos por lo que hicimos en el pasado. Tenemos que aprender a vivir en el presente y ser conscientes de lo que está pasando aquí y ahora. Esto no quiere decir que no planifiquemos y pensemos en el futuro, sino que, una vez pensado o planificado el futuro, tenemos que acometer nuestros objetivos dando los pasos necesarios en el presente: aquí y ahora, con atención plena a lo que estamos haciendo en el momento.

Otro factor que interviene en que nos sintamos estresados es que nos ocupemos de varias cosas a la vez: cuantas más cosas manejemos simultáneamente, más estrés experimentaremos. Si aprendemos a ocuparnos de las cosas de una en una, aprenderemos a manejar nuestro estrés. Todos tenemos diferentes temas pendientes coexistiendo, aunque tenemos que aprender a tratarlos de uno en uno, porque una de las cosas que más nos estresa es estar cambiando de uno a otro. Cuando cambiamos de uno a otro nos preocupamos por lo que dejamos de hacer, y entonces sentiremos ansiedad. Por el contrario, si nos ocupamos de lo que podemos hacer aquí y ahora, vamos a tener una mayor sensación de control y consiguientemente de tranquilidad.

Para manejar el estrés tenemos que ocuparnos de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y de nuestros pensamientos, intentando estar en el presente y haciendo una

sola cosa cada vez. Esto parece sencillo y se explica muy fácilmente, pero puede costarnos mucho esfuerzo cuando tenemos unos patrones o programas aprendidos que nos cueste cambiar. Estos programas aprendidos están ubicados en nuestro reptiliano, se asocian a emociones de nuestro sistema límbico y basándonos en ellos hemos llegado a conclusiones formando creencias. Todo ello, después de repetirlo muchas veces, se ha convertido en habitual, y hemos creado patrones automáticos que se han vuelto inconscientes y pensamos que se escapan a nuestra voluntad.

Nuestro estrés muchas veces es inconsciente

Aunque podemos ser conscientes de que algo no va bien y de que estamos sintiendo inquietud, irritabilidad o malestar, que son síntomas de estrés, podemos aprender a aguantarnos y seguir viviendo como si no lo estuviéramos sintiendo. También podemos utilizar sustancias para sentirnos mejor, como puede ser la comida, la bebida y drogas legales o no tan legales. Cuando utilizamos sustancias para sentirnos mejor, normalmente también se activa una parte de nosotros que cuestiona lo que estamos haciendo. Esto es debido a que, normalmente, hay una parte nuestra a favor de que tengamos estos comportamientos y otra que está en contra.

Cuando hablamos de partes nos referimos a ese diálogo interno que surge y pretende corregirnos con comentarios como: «No deberías...», «lo vas a lamentar...», «no lo estás haciendo bien...», o también podemos tener la sensación de tensión interna por no sentirnos integrados. Todos tenemos diálogos internos con nosotros mismos. Esto no quiere decir que estemos esquizofrénicos, pero ¿cómo son nuestros diálogos?

Si estos son comprensivos, compasivos y empáticos, nos ayudan a ir integrando las diferentes partes de nosotros, que posiblemente se formaron en función de experiencias anteriores no resueltas (que todavía tienen carga emocional). Si algún recuerdo está activo cuando lo recordamos, nos sentimos mal. Estar activo significa que tiene emoción o carga emocional. Lo que está activo se puede volver a activar en cualquier momento, de modo que conviene liberar esas emociones. Esto se hace siendo conscientes de cómo nuestros recuerdos con carga emocional nos están afectando en el presente. Cuando algún recuerdo tiene carga emocional quiere decir que está activo y preparado para que los sentimientos y emociones accedan a nuestra conciencia y les prestemos atención, y por ello los recordamos y sentimos más frecuentemente que un recuerdo sin carga emocional. Para no sentirlos, los reprimimos mediante los mecanismos de defensa o desviamos la atención hacia algo que temporalmente calma la emoción, pero no la resuelve.

Por ejemplo, si para manejar el estrés que se manifiesta con irritabilidad, nerviosismo, incluso tristeza, me tomo unas cervezas y unas patatas fritas todas las

tardés cuando llego a casa, puedo saber racionalmente que este comportamiento no es muy beneficioso para mí porque el alcohol me afecta y las patatas me engordan. Lo hago para no sentir lo que siento y pensando que estas sustancias van a cambiar mi estado de ánimo. Pero mientras una parte lo disfruta, otra parte dice: «No es buena idea, no te va a sentar bien» y puede que incluso surja otra parte distinta que diga: «Qué más da, me ayuda a relajarme». Esto es un conflicto interno del que me doy cuenta aunque tal vez no quiera darme cuenta y no le preste demasiada atención, justificándome o racionalizando, diciendo por ejemplo: «Después del día tan duro que he tenido, me lo merezco».

Muchos de nuestros estreses actuales tienen que ver con nuestro modo de percibir los asuntos de nuestra vida. Son el resultado de los conflictos internos y externos que vivimos en el día a día. Vivimos en un mundo cambiante, acelerado, bombardeado por infinidad de estímulos que nos distraen (móvil, email, internet) y en el que tenemos que tomar muchas decisiones rápidas. Toda decisión implica aceptar algo y dejar algo atrás, y nos puede generar duda y preocupación. La duda nos hace plantearnos diferentes opciones y, al elegir entre ellas, puede surgir el conflicto. Además, la elección de una opción implica hacer el duelo por la pérdida de la que descartamos.

¿Qué es un conflicto?

El conflicto es un desencuentro o lucha producido por enfrentarnos a diferentes modos de enfocar un asunto que percibimos como una amenaza a las necesidades, intereses o afectos de los involucrados. Experimentamos un conflicto cuando hay puntos de vista o formas de abordar las cosas que son incompatibles.

Pueden darse conflictos externos, relacionados otras personas; o conflictos internos, que tienen que ver con diferentes partes dentro de nosotros mismos. Solemos tener conflictos con lo exterior cuando estamos en desacuerdo con los demás, normalmente con respecto a percepciones, ideas, motivaciones, deseos y valores. Estos conflictos generan desacuerdos relacionados con nuestras creencias, con cómo nos sentimos respecto de algo o con nuestras necesidades. Podemos dialogar sobre nuestras creencias, podemos regular nuestras emociones, pero los conflictos más difíciles están vinculados a la necesidad de sentirnos seguros, respetados y valorados, así como en contacto y conexión con las personas que nos importan. Así pues, nuestros conflictos generalmente surgen de desacuerdos relacionados con la satisfacción de nuestras necesidades, nuestros intereses y nuestros afectos.

Un conflicto es más que un desacuerdo, porque donde hay conflicto se percibe amenaza y nos genera estrés. Los conflictos se mantienen, aunque puede ser de forma

inconsciente, hasta que se resuelven. Generan mucha emocionalidad y, si somos capaces de afrontarlos, suponen una gran oportunidad de crecimiento personal.

También podemos tener un conflicto interno que afecte a lo que pensamos, sentimos y necesitamos. Es como si hubiera dos partes tirando en direcciones opuestas. Si la energía está en esta lucha, no está disponible para acometer los proyectos que nos propongamos. Cuando tenemos un conflicto mucha de nuestra energía está siendo utilizada para mantener el statu quo.

El conflicto interno también puede ocurrir entre una parte consciente y una inconsciente, cuando escuchamos frases como: «No sé qué me pasó, es como si no fuera yo mismo». También puede darse un diálogo interno entre partes que no están de acuerdo: «Por una parte quiero dejar el tabaco pero por otra me relaja y quiero seguir fumando». El conflicto se puede resolver reconciliando ambos puntos de vista.

Jerarquía del conflicto

El conflicto puede tener lugar en diferentes niveles: de identidad, creencias y valores, habilidades y capacidades, comportamiento y entorno. Cuando consideramos los diferentes conflictos resulta útil entender en qué nivel están sucediendo.

Los conflictos al nivel de identidad tienen que ver con los diferentes roles que tenemos que actuar en diferentes momentos, padre o hijo, jefe o subordinado, buen espos@, trabajador@. Este continuo cambio de roles y funciones que realizamos a lo largo del día nos crea malestar.

También pueden darse a nivel de creencias y valores. A veces tenemos que tratar con creencias que no son acordes con nuestros valores, como, por ejemplo, cuando queremos ser felices, pero la creencia heredada de que la vida es sufrimiento o que no merecemos ser felices nos lo impide. Podemos valorar la salud y disponer de recursos económicos, pero creer que nosotros no lo vamos a conseguir. Podemos valorar nuestra familia y también el éxito en el trabajo y sentir que ambas están en conflicto.

A nivel de capacidades y destrezas podemos sentirnos capaces y tener talento para diferentes actividades, pero no sabemos cómo aplicarlas de una forma satisfactoria. Por ejemplo, uno puede ser buen psicólogo y también buen profesor, pero debe elegir en cuál de las dos emplea su tiempo y energía o a cuál se dedica profesionalmente.

También podemos tomar conciencia de que estamos haciendo comportamientos que no contribuyen a que consigamos nuestros objetivos. Por ejemplo: tenemos que entregar un proyecto, pero nos ponemos a ordenar la casa dejando el proyecto hasta

el último momento, cuando ya no tenemos tiempo para hacerlo en condiciones.

A nivel del entorno podemos encontrarnos en situaciones en que nos preguntamos: «¿Qué estoy haciendo aquí?». Puedes estar con gente que no te agrada o haciendo algo cuando deberías estar haciendo otra cosa.

En cuanto te escuches diciendo: «Una parte de mí... mientras otra parte de mí...» o «me gustaría... pero...» existe un conflicto interno que ha desafiado el razonamiento lógico. Todo conflicto nos genera tensión o estrés y activa una parte nuestra que quiere librarse de esa tensión o estrés.

Lograremos la armonía o congruencia con nosotros mismos si lo que pensamos, sentimos y hacemos está alineado y no existe conflicto entre las partes. Si queremos satisfacer un objetivo como tener un buen sueldo y eso significa pasar más horas en el trabajo a expensas de pasar menos tiempo con la familia, tendremos que cuestionarnos cómo compatibilizar estos dos intereses.

El conflicto se resuelve tomando conciencia de los intereses o partes que participan en el mismo para encontrar nuevas formas de permitirnos conseguir nuestros objetivos sin sacrificar otros intereses.

Las consecuencias de tener objetivos en conflicto

Cuando tenemos objetivos en conflicto:

1. *Nos preocupamos mucho:* cuantas más cuestiones en conflicto tenemos, más tiempo pasamos dándoles vueltas. Podemos darle tantas vueltas que llegamos a obsesionarnos con pensamientos repetitivos involuntarios que nos resultan desagradables y que además muchas veces nos generan ansiedad.
2. *Dejamos de hacer cosas:* porque cuanto más pensamos sobre algo, menos hacemos, nos pasamos el tiempo viendo posibilidades en vez de instrumentar los pasos que hay que dar para llevarlo a cabo. Cuando dejamos de hacer algo se produce lo que se conoce como el efecto Zeigarnik: las tareas inconclusas y los objetivos no resueltos suelen estar accediendo a nuestro cerebro todo el tiempo hasta que se completan. De alguna manera también una parte de nuestra energía va a volver a reprimir ese deseo.
3. *Nuestra salud se ve afectada:* la preocupación genera ansiedad y esta genera sensación de falta de control y más ansiedad. La ansiedad o emociones no resueltas están en la base de la mayoría de las enfermedades psicosomáticas.
4. *Dejamos de tener energía para nuestros cometidos:* cuando enfermamos

nuestra energía se dirige a sanar la enfermedad y por ello no está disponible.

Todo lo anterior nos genera estrés y cuando tenemos estrés ya sabemos que nuestro organismo se pone en modo lucha-huida-congelación y utiliza la energía disponible para ello, por lo que no tenemos energía disponible para otras tareas.

El factor clave para resolver los conflictos es tomar consciencia de las emociones que suscitan. Para ello tenemos que darnos cuenta de qué nos está molestando realmente, tomarnos un tiempo y un espacio para reflexionar sobre las emociones que se están activando según este conflicto. Cuando se nos activan las emociones de supervivencia (miedo, enfado y tristeza), también lo hace nuestro estrés y genera ansiedad. En resumen, todo conflicto nos estresa y nos genera ansiedad.

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» para reflexionar sobre tus conflictos y haz el ejercicio 8.

RESUMEN
<i>Los conflictos nos generan estrés; cuando hay dos partes o dos fuerzas en conflicto, la energía se emplea para mantener el statu quo, con lo que no disponemos de toda la necesaria para ir hacia nuestro objetivo. Por ello, lo primero que tenemos que superar son los conflictos para que nuestra energía fluya armoniosamente y esté disponible para lo que deseemos.</i>

CONSCIENTE, SUBCONSCIENTE, INCONSCIENTE

La mente es como un iceberg, que flota con una séptima parte de su volumen por encima del agua.

SIGMUND FREUD

Como venimos viendo, dentro de nosotros existen al menos dos fuerzas poderosas: una que empuja a favor del cambio y otra que va en contra o se resiste a él. Puede que pensemos que queremos cambiar pero luego sentimos que no podemos cambiar. Es como si tuviéramos dos cerebros: el racional que quiere cambiar y otro «irracional» o emocional que nos lo impide. Uno quiere lo mejor para nosotros y otro está metiendo el freno desesperado, normalmente de forma inconsciente, para mantener el statu quo.

Para cambiar, tenemos que hacer consciente lo inconsciente y enseñarle a nuestra parte automatizada a hacer las cosas de forma diferente, ignorando las distracciones, evitando las tentaciones, dejando de postergar y aprendiendo a controlar nuestros impulsos antes de que nos causen problemas. Si aprendemos a detectar nuestros motivos inconscientes, nuestros hábitos y los patrones de base podremos evitar los autosabotajes.

Todo lo que no es consciente es inconsciente. Ya hemos dicho que más del 90 por ciento de nuestro comportamiento es inconsciente, porque funcionamos de forma automática, repitiendo patrones del pasado. Nuestras experiencias pasadas forman nuestros recuerdos y nuestros recuerdos conforman nuestra memoria. Estas experiencias conforman unos patrones que son automáticos, que se activan sin que medie la conciencia, sin intención ni control.

Nuestros recuerdos forman un patrón o una estructura o *gestalt* generada por una serie de recuerdos asociados. Este patrón se puede activar cuando un estímulo emocional competente, normalmente una emoción o sentimiento, sintoniza o resuena con otra similar del pasado y activa el recuerdo. Por ejemplo, si sentimos miedo o aprensión ante un cuchillo, es porque nuestro cerebro asocia este miedo a recuerdos negativos de cuchillos en el pasado. El cuchillo activa lo mal que lo pasamos cuando nos cortamos descuidadamente con uno en una ocasión. Como la mente inconsciente

es una unidad total y completa integrada de diferentes recuerdos asociados entre sí mediante las emociones, un estímulo emocional competente puede activar un recuerdo que tiene una emoción similar o varios recuerdos que comparten la misma emoción.

Supongamos que se activa una parte. Esta parte puede ser lo que los analistas transaccionales llaman un estado del ego, es decir, una parte de tu psique que funciona como una parte integrada con pensamientos, sentimientos y comportamientos. Por ejemplo, tu parte Niño (o Niña) que te lleva a recuerdos de cuando tenías esa edad o, por el contrario, a tu parte Padre (o Madre) que te recuerda esos pensamientos, sentimientos y comportamientos tuyos que se parecen a los de tus progenitores. En un momento determinado algo te recuerda cuando tú eras un niño, eso puede activar tu parte niño y, a partir de ese momento, te comportas como tal.

Por otro lado, nuestra parte consciente contiene nuestra intención, propósito y los comportamientos resultantes. Desafortunadamente, estas intenciones o deseos conscientes pueden estar en conflicto con las reacciones inconscientes. Por ejemplo, si alguien no se ha sentido amado cuando era niño, puede buscar satisfacción llevando a cabo comportamientos sustitutorios, como puede ser comer emocionalmente, es decir, comer para apaciguar la sensación de carencia, o beber para sentirse mejor, o comprar de forma compulsiva para sentir la excitación de poseer cosas, o jugar para sentir la emoción de ganar, etc.

Todos tenemos un «mecanismo» que evita que consigamos lo que necesitamos o deseamos, a veces está activado y no logramos nuestros objetivos y otras veces está desactivado y sí los conseguimos. Este es el «mecanismo autosaboteador» del que ya hemos hablado: tiene motivaciones ocultas que nos tientan, o creencias limitantes o guiones de vida que en algún momento hemos formado y que ahora nos condicionan de forma automática. Es como si nos hubiéramos contado una película de nuestra vida con un final dramático, o trágico, o por lo menos triste y vemos cómo se desenvuelve la película hasta que llega al desenlace que estábamos anticipando. Los motivos, emociones, sentimientos y pensamientos detrás de estos patrones o programas no son conscientes, excepto si hacemos el acto consciente de investigar qué nos mueve o vamos a terapia, pero normalmente están tan escondidos que no llegamos a ellos de forma directa.

En ocasiones nuestros allegados, amigos, pareja o familia, al observar nuestro comportamiento, se pueden dar cuenta de nuestros patrones, pero no nos lo dicen y la verdad es que al callárselo nos hacen un flaco favor. Porque cada patrón que realizas es una oportunidad de aprender algo oculto sobre ti mismo. El entendimiento del patrón te facilita el camino para cambiarlo y te va a ayudar a entender tus emociones, motivaciones, sentimientos, pensamientos, creencias y propósitos en la vida.

La intención de las partes

Una presunción que debemos adoptar es que cada comportamiento tiene una función importante —puede no parecerte positiva pero sí es importante—. Por ejemplo, la función detrás de fumar un cigarrillo es relajarse, aunque todos sabemos que es perjudicial para la salud. Además, puede ocurrir que nuestro comportamiento inconsciente no satisfaga la necesidad de fondo. Un alcohólico puede beber para calmar el dolor de haber sido abandonado por su esposa, la parte inconsciente está anhelando el amor, pero el comportamiento que está mostrando —beber en exceso— no satisface esa necesidad inconsciente, sino que le está sirviendo de evasión. La solución está en encontrar cuál es la necesidad real y satisfacerla de forma positiva. Así que, si el alcohólico sale de su estupor y reconoce que lo que necesita no es alcohol sino amor, puede dejar el alcohol, aprender la lección de por qué falló su matrimonio, recomponerse y encontrar un nuevo amor.

Esta división entre lo que quiere nuestra parte consciente y desea o necesita nuestra parte inconsciente tiene la peculiaridad de que está en la base de que no consigamos lo que nos propongamos. Además muchas veces tratamos lo que queremos cambiar como malo y lo que queremos conseguir como bueno. Pero tenemos que cambiar esta forma de pensar, porque todo lo que hacemos tiene una función importante que tenemos que descubrir antes de cambiarlo. Einstein decía que «la formulación de un problema es tan importante como la solución». Por eso debemos descubrir qué mantiene el problema antes de intentar eliminarlo.

Llegando al corazón del problema

Con frecuencia una parte de nuestra mente inconsciente puede crearnos problemas. Las razones de estos problemas pueden ser difíciles de entender desde un punto de vista racional o lógico. Por ejemplo, de repente podemos desarrollar una fobia (miedo y evitación de determinados objetos y lugares) a actividades que hemos estado haciendo de forma cotidiana, como viajar o acudir a reuniones sociales. Esto puede deberse a que en una ocasión pasada experimentamos mucha ansiedad en un lugar o con un grupo de personas y nuestro cerebro se ha quedado con el recuerdo asociado a la ansiedad que vivió. Si un recuerdo tiene carga emocional se queda activado e intuimos que, si nos acercamos al lugar del recuerdo o a un sitio parecido, se volverá a activar y por ello lo evitamos.

Cuando exploramos cada motivo o razón según van surgiendo, podemos encontrar el propósito o función real, que a veces puede estar escondido. Una vez que llegamos a la verdadera función subyacente de esa parte que evita que hagamos

algo, podremos asimilar esto dentro del conjunto del comportamiento inconsciente.

Por ejemplo, Álvaro era un ejecutivo brillante que sabía lo que quería conseguir dentro de su empresa y había trabajado muy duro en la dirección de su sueño. Su sueño era llegar a ser presidente de su compañía en un par de años, aunque era consciente de que tenía que pasar primero por la vicepresidencia. Justo cuando le promovieron a vicepresidente, se puso en marcha un plan de reconocimiento de las sucursales que tenía la empresa, lo que incluía viajar a diferentes partes del mundo. De repente, Álvaro empezó a despertarse por la noche con palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar y sudores fríos. Después de varias pruebas médicas de todo tipo, los médicos no encontraron nada físico y le dijeron que muy probablemente sería estrés y un ataque de ansiedad.

Álvaro acudió a terapia y allí investigó si esta activación de su organismo era debida a situaciones continuas de estrés que hubiera ido acumulando y que se estuviera manifestando ahora. (El estrés es acumulativo y se puede manifestar hasta año y medio después de eventos estresantes). Álvaro identificó varios asuntos que le producían tensión: había estado trabajando 12 horas al día y su mujer le había dicho que no quería estar casada con alguien a quien no veía. Además en ese periodo se habían cambiado de casa porque habían tenido un nuevo hijo. Aquí ya existen cinco motivos de tensión que se habían ido acumulando: su ascenso (que aunque fuera positivo también era estresante), el trabajo extra, tener un hijo, cambiarse de casa y las discusiones con su mujer.

En ese momento, Álvaro sabía que, por su trabajo, tendría que ausentarse de su casa por varios días, vivir en un hotel, no tendría tiempo de practicar deporte (una manera de bajar los niveles de estrés), estaría lejos de su mujer y su hijo, y anticipaba problemas con su esposa, que volvería a quejarse de que no le veía y no compartía los cuidados de su hijo.

A través de la terapia y con técnicas regresivas, Álvaro recordó que cuando era niño siempre sacaba buenas notas y sus padres y profesores esperaban lo mejor de él. Pero, en un momento dado, perdió a un amigo con el que se llevaba muy bien y suspendió las matemáticas. Álvaro sintió mucha ansiedad ante la idea de que sus padres y profesor favorito no lo entendieran, pensó que les había fallado porque no cumplió con lo que se esperaba de él. Se sintió avergonzado y fracasado. Se dio cuenta de que, en la actualidad, la promoción en su compañía también suponía que los demás tuvieran altas expectativas sobre él, y su inconsciente hizo la consiguiente asociación: «Si tienen expectativas y fallo, tendré un ataque de ansiedad». De alguna forma, su inconsciente le creó problemas físicos para evitar que pudiera darse la oportunidad de que fallara a su gente en su nuevo cargo de vicepresidente.

A través de la terapia, Álvaro se dio cuenta de que, en el pasado, sus padres y profesor le habían presionado más allá de sus capacidades, aunque no lo hicieran directamente, lo que le había colocado en una situación muy estresante. No obstante,

en su carrera ascendente dentro de la empresa, había trabajado mucho, había ido paso a paso, ascendiendo gracias a sus méritos y habilidades, por lo que ahora tenía otra conciencia y otros recursos para afrontar la situación.

Analizando y trabajando cada uno de los momentos de tensión —pasado, presente y futuro— logró llegar a compromisos que resolvían estos conflictos de la siguiente manera: viajaría, pero necesariamente pasaría los fines de semana en su casa con su mujer; podría hacer deporte porque escogería hoteles con gimnasio durante la semana; y reduciría sus horas de trabajo haciendo actividades de relajación, lo que le permitiría dedicar más tiempo de calidad a su pareja e hijo.

Nuestra parte inconsciente tiene una vertiente positiva, contiene mucha experiencia, información y recursos a los que podemos acceder. Pero, por otro lado, alberga recuerdos de situaciones en las que lo hemos pasado mal y que tienen carga emocional y nos siguen afectando en el presente. Nuestro organismo cuenta con mecanismos para que nuestros recuerdos desagradables no accedan a la conciencia, son los llamados mecanismos de defensa, que nos defienden de la ansiedad que nos produce revivir los recuerdos con carga emocional. Estos tienen una función importante: que nuestros recuerdos con carga emocional no accedan a la conciencia para evitar volver a sentirnos mal. Sin embargo, también tienen un lado negativo y es que entorpecen la resolución de los recuerdos que nos hacen sentirnos mal.

Cuando queremos conseguir una meta o un objetivo podemos encontrarnos con motivos inconscientes que nos entorpecen y no nos permiten lograrlo. Es conveniente explorar de qué forma esta parte nuestra (nuestro inconsciente) está entorpeciendo que consigamos nuestros sueños y qué función tiene.

Integrando nuestras diferentes partes

Empezamos a ver que todos tenemos diferentes partes, pero también tenemos una sensación central de nosotros mismos. Una idea de «mí mismo», de «yo soy», aunque también tengamos conocimiento de otras partes que se activan sin que nosotros queramos. Si empezamos a ser conscientes de nuestras diferentes partes y las atendemos amablemente podremos ir integrándolas. Esto significa aceptar partes nuestras que tal vez no nos gusten o critiquemos. Pero tenemos que entender que cada vez que hacemos un juicio creamos una parte. Cuando nos dividimos están la parte que enjuicia y la parte que es enjuiciada, ¿con cuál nos identificamos? Nosotros realmente somos las dos, pero cuanto más divididos estamos, más conflicto se produce y cuanto más conflicto interno, más energía utilizamos para reprimirlo, por lo que nos sentimos más cansados y tenemos menos energía para nuestra vida diaria.

Cuantas más partes tengamos, mayor será el potencial para tener conflicto, por ello lo ideal es ir integrando todas nuestras partes para llegar a sentirnos como un

todo unificado.

No todas las partes de nuestro inconsciente están en conflicto las unas con las otras. Sin embargo, nos damos cuenta de las que están en conflicto cuando tenemos problemas para conseguir nuestros objetivos. Podemos tratar con estas partes según van surgiendo e ir haciendo que se entiendan y colaboren. Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 9.

A caballo entre el consciente y el inconsciente está el subconsciente. De nuestra parte consciente somos conscientes, valga la redundancia, mientras que de la inconsciente no lo somos. A veces se asoma una parte de la que no somos del todo conscientes pero que intuimos que está ahí y, si le prestamos atención, podemos acceder a ella con relativa facilidad. Es nuestra parte subconsciente. Nuestras emociones suelen estar en la parte subconsciente. Las manifestamos pero podemos no ser del todo conscientes de su función, significado y de lo que nos están pidiendo que hagamos.

Uno de los factores importantes que evita que tengamos las fuerzas y la voluntad para conseguir nuestros objetivos son los conflictos entre el consciente, subconsciente e inconsciente. Cuando nos damos cuenta, aceptamos e integramos estas fuerzas, toda nuestra energía estará disponible para lograr nuestros objetivos.

Ahora podemos volver al ejercicio 9 del «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y consultar la columna donde tenemos nuestros pensamientos a favor y en contra. Reflexionemos sobre cuál es la función de los pensamientos a favor y cuál es la función de los pensamientos en contra. Entonces podemos hacer la técnica de la integración de las partes que nos permitirá encontrar el objetivo común y estar alineados para conseguir nuestros objetivos.

RESUMEN

Los conflictos pueden surgir entre nuestra parte consciente y la parte subconsciente e inconsciente. Cuando tomamos conciencia de que estas partes tienen distintas funciones y que estas funciones siempre son positivas, aunque no necesariamente correctas, podemos ver la forma en que pueden tener un objetivo común y colaborar juntas para conseguirlo.

EL MIEDO NOS PROTEGE

Las cosas que más tememos ya nos han ocurrido en la vida.

ROBIN WILLIAMS

En el capítulo 5 vimos como nuestros conflictos internos (a favor y en contra del cambio) nos producían emociones negativas que nos generaban estrés. Cuando tenemos estrés estamos volcados en el afuera, queriendo cambiar lo que presuponemos es la causa de nuestro estrés o tensión. Por ello es prioritario liberar el estrés para que, desde la relajación, podamos dedicarnos a hacer los cambios que nos hemos propuesto.

Continuando con nuestra exploración de qué factores intervienen en conseguir o sabotear nuestros objetivos, retomamos los ejercicios de nuestra tabla. Ve al ejercicio 9 del «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y reflexiona sobre las emociones de supervivencia: miedo, enfado y tristeza; y las emociones sociales: vergüenza, culpa, envidia, celos, inseguridad, indefensión, etc.

Como ya hemos dicho, lo que evita que consigamos nuestros objetivos son nuestros sabotajes y estos son el resultado de los conflictos internos o externos que nos limitan. Además estos autosabotajes generan una forma de explicarnos por qué no conseguimos nuestros objetivos y se convierten en nuestras creencias limitantes. Estas creencias limitantes son sobre nosotros, nuestra relación con los otros y nuestro lugar en el mundo. Si averiguas cuáles son tus autosabotajes, verás que esconden tus miedos. Detrás de una creencia limitante está un temor que no nos sentimos capaces de manejar y por eso llegamos a una conclusión o creencia que esconde el miedo. Nos sabotamos por miedo al cambio, miedo al éxito o miedo al fracaso porque, en el fondo, el miedo tiene tres manifestaciones:

1. *La lucha*: vamos a por lo que deseamos.
2. *La huida*: no luchamos y nos retiramos.
3. *La inmovilización o bloqueo*: ni luchamos ni huimos, nos quedamos donde estamos y nos sentimos impotentes.

Ahora vuelve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 10.

El psicólogo William Perry decía que las dos cosas más importantes a descubrir de las personas que acuden a terapia son: ¿qué quieren realmente? y ¿qué hacen para no conseguirlo?

Un autosabotaje implica, como hemos visto, por lo menos dos partes en tensión o conflicto. Y mientras exista un conflicto nuestra energía está comprometida. Pero también el mecanismo autosaboteador puede ser la manera en que tu mente inconsciente está tratando de comunicarse contigo, impidiéndote que consigas tu objetivo para que le prestes atención. Tú puedes atenderla si la escuchas y te das cuenta de que tiene motivos para querer transmitirti algo y esos motivos siempre son importantes. Por ejemplo, el fumador que quiere parar pero continúa fumando porque de alguna forma ansía la compañía de sus amigos que fuman, podría satisfacer su necesidad de amistad creando un nuevo grupo de amigos que no fuman o haciendo otra actividad, como el deporte, que le ayuda a crear un nuevo círculo de amigos con una forma de vida que no incluya el tabaco.

Cuando tenemos un conflicto interno es normal hacer el juicio de que una parte es buena y la otra es mala, e intentar suprimir «la mala» a la fuerza. El resultado es semejante a cuando aplastas un globo que no está del todo lleno, y es que el aire de dentro se trasladará en otra dirección. Esto quiere decir que lo que reprimimos no desaparece. Únicamente se traslada a otro espacio y/o tiempo. Por otro lado, si el globo está lleno del todo, al aplastarlo estallará, por eso cuando hemos aguantado mucho tenemos miedo de estallar. Si suprimimos una parte de nosotros, esta se irá intensificando y se convertirá en comportamientos aberrantes, o síntomas físicos, o estallidos.

Cómo el inconsciente nos sabotea

El mecanismo de autosabotaje mantiene nuestro equilibrio interno, el statu quo, nos mantiene en nuestra zona de confort. Su función es evitar que consigamos nuestras metas y objetivos. Es una fuerza inteligente que pretende protegernos del miedo al cambio. Es un mecanismo para evitar la ansiedad. Por ello tiene más que ver con nuestras emociones (la clave para el cambio) que con nuestra mente. Es el miedo a perder el control. Es pues un sistema de autoprotección.

Veamos un ejemplo: Laura padecía de un eczema importante que la obligaba a cubrirse el cuerpo con crema antipicor. En terapia se dio cuenta de que los síntomas de la piel (que tienen que ver con las relaciones) eran una consecuencia de haber sido maltratada por compañeros en el colegio, donde lo que ella quería era esconderse. Ahora, su inconsciente, cuando anticipaba que tenía que establecer nuevas relaciones, le producía el eczema como una manera de lograr que se escondiera para no revivir el dolor del rechazo (que anticipaba iba a volver a sentir)

en el que no había reparado cuando era niña en el colegio.

Este mecanismo de autoprotección nos hace filtrar la realidad y crea puntos ciegos que evitan nuevos aprendizajes y por tanto que seamos capaces de conseguir los cambios que queremos.

El «mecanismo de autosabotaje» como autoprotección tiene tres dimensiones:

- Previene los cambios que son los mismos que queremos hacer (comportamiento).
- Maneja la ansiedad o miedo que se produce ante el cambio o la novedad (emoción).
- Evita tener que reorganizar las creencias y estructuras en las que se ha basado el presente comportamiento (creencias).

Podemos superar este mecanismo si tenemos en cuenta las siguientes premisas:

1. Superar el autosabotaje no requiere la eliminación del mecanismo para controlar la ansiedad/miedo. Siempre necesitaremos un método para manejar la ansiedad/miedo. Por ello, aprender a manejar la ansiedad o estrés de otra manera ayudará a superar —pero no eliminará— este mecanismo.
2. No es el cambio lo que causa la ansiedad, lo que asusta es la sensación de quedarnos sin nuestras defensas y recursos habituales. Además, dejar partir algo nos conecta con el dolor de la pérdida y de tener que hacer el duelo. Por ello nos seguimos apegando a nuestras defensas.
3. Podemos reemplazar este mecanismo de autosabotaje con nuevas herramientas que tengan la misma función, pero que la realicen de diferente manera.

Este mecanismo del autosaboteaje incluye, entre otros factores:

- La influencia de creencias limitantes inconscientes y presuposiciones que están equivocadas o pertenecen a otro momento y contexto que ahora no se aplica.
- Miedos inconscientes: relacionados con el éxito, la independencia y el amor.
- Pasividad o falta de proactividad por creer que no tenemos poder para cambiar.
- Una rebelión contra la obligación o contra la autoridad.
- Un autodesprecio inconsciente.
- Una compulsión a jugar con los límites y tratar de ver si podemos salirnos con la nuestra.

- Un deseo de que alguien nos quiera lo suficiente como para contenernos.
- Una creencia de que las reglas no están hechas para nosotros.
- Un sentimiento de que no lo podemos hacer mejor.
- Una adicción.

Estos temas de fondo pueden conducir a diferentes modos de comportamiento, que pueden ir desde los poco autosaboteadores, como la postergación o desorganización, a patrones muy destructivos, como la autolesión. Para poder controlar nuestro mecanismo saboteador tenemos que entender las experiencias o motivos que nos hicieron crear esos patrones o programas. Esto lo hacemos revisitando nuestra historia pasada con compasión y comprensión. Luego tendremos que aprender nuevas capacidades o destrezas que permitan crear nuevos hábitos que sean más efectivos. Finalmente sustituir un patrón por otro y así podemos conseguir ser lo que queremos ser.

Para eso tendremos que practicar nuevas destrezas de forma regular y ensayar repetidamente hasta que se vuelvan automáticas. Ninguna de ellas es difícil, pero necesitaremos paciencia y determinación para seguir practicando. En suma, se requiere fuerza de voluntad o autocontrol, que se consigue con la práctica, hasta que creamos un nuevo hábito que se vuelve automático, como veremos a continuación.

Crear un nuevo hábito requiere un procedimiento

Somos lo que hacemos de forma repetida por lo que la excelencia no es un acto de voluntad, sino un hábito. Nuestra vida es en esencia la suma de los hábitos que hacemos de forma regular. Si cambiamos nuestros hábitos, cambiamos nuestra vida. Lo que hacemos de forma repetida conforma quiénes somos, lo que pensamos y la personalidad que mostramos. Nuestra personalidad se conforma entre otras cosas por los comportamientos repetidos y predecibles que hacemos.

Si queremos mejorar, tenemos que formar nuevos hábitos, los hábitos pueden ayudarnos con nuestros miedos porque nuestros hábitos se ubican en el reptiliano y si creamos hábitos que reduzcan nuestro estrés y ansiedad, también reducirán nuestros miedos.

Todos los hábitos, buenos o malos, tienen un patrón. Este patrón es el proceso que seguimos desde que se inicia el hábito hasta que se concluye y tiene un refuerzo positivo o recompensa. Este patrón sigue un procedimiento que podríamos llamar las «cuatro erres» (RRRR):

1. *Recordatorio*: es el comienzo del patrón que activa la secuencia o rutina. Un buen recordatorio es crucial para generar una nueva rutina, por lo que

crear un recordatorio visual (a la vista) facilita las cosas.

2. *Rutina*: es el comportamiento propiamente dicho o la acción que llevamos a cabo.
3. *Recompensa*: puede ser externa, interna o intrínseca. Externa es cuando obtenemos una recompensa o evitamos un castigo, interna es cuando satisfacemos una necesidad e intrínseca es cuando manifestamos un deseo, pasión o propósito, un valor por el que luchar.
4. *Repetición hasta crear un nuevo patrón*: tenemos que repetir el patrón hasta que se vuelva automático y sustituya el viejo.

Para crear un hábito se ha visto que es importante motivarnos internamente y no buscar la motivación externa. Tenemos que encontrar el equilibrio entre nuestros sueños o el objetivo final y las rutinas que tenemos que hacer para conseguirlo. Tenemos que dividir el objetivo en cuotas mínimas que nos podamos comprometer a hacer para asegurarnos de que las vamos a llevar a cabo.

Si eliminamos las opciones y reducimos las decisiones que tenemos que tomar, gastaremos menos energía en tomar decisiones, por lo que tendremos más energía disponible para dar los pasos/cuotas con los que nos hemos comprometido.

Si queremos que el cambio perdure, tenemos que cambiar nuestras rutinas y nuestro entorno, porque este último servirá de disparador o activador de recuerdos de comportamientos antiguos, lo que nos facilitará caer por defecto en viejos patrones.

Tenemos que asignarle un propósito o un valor al cambio que queremos acometer, porque así tendremos algo por lo que luchar y nos servirá de motivación intrínseca. Es importante que tengamos claro por qué y para qué queremos crear este nuevo hábito. Cuando tenemos un propósito o una intención clara alineamos nuestra energía para conseguir lo que nos proponemos.

Poder visualizar los pasos a dar y que lo podamos practicar en nuestra mente, además de en nuestro cuerpo, ayuda a crear los caminos neuronales que faciliten la instalación del nuevo hábito.

Tenemos que adelantarnos y prever los momentos en que nos podríamos dar por vencidos. Si anticipamos los posibles fracasos podremos evitarlos antes de que sucedan.

Por ejemplo, vamos a ver un hábito que muchos compartimos:

1. Notamos que estamos intranquilos, nerviosos o tenemos ansiedad (esta sensación corporal inicia un comportamiento. La sensación funciona como un disparador que te pide una reacción).
2. Podemos operar en automático y hacer una rutina preestablecida: ir a comer, beber, fumar... que, en alguna ocasión anterior, nos ha calmado la

ansiedad. Pero si somos conscientes de este hábito, podemos elegir no hacerlo y crear uno nuevo en su lugar. En vez de comer, beber o fumar, podemos irnos a dar una vuelta. Aquí estaríamos creando una nueva rutina, que, si la repetimos suficientemente y con motivación, propósito, intención y valor, podría sustituir la antigua.

3. Si hubiéramos seguido la rutina habitual, habríamos tenido la recompensa de calmar nuestra ansiedad (al menos temporalmente). Si ahora hacemos una nueva rutina, esta debería conseguir la misma función porque, de no ser así, no serviría de sustituto. Podría servir de sustituto si la recompensa sobrepasara la recompensa con la rutina anterior.
4. Si la recompensa resulta positiva y gratificante tendremos más posibilidades de repetir la rutina. Si la repetimos lo suficiente (al menos veintiún días, de una a tres veces al día), se formará el nuevo hábito.

Podemos utilizar esta estructura para crear nuevos hábitos. Podemos crear un hábito en sustitución de otro o acompañando a otro que ya tenemos porque, si lo asociamos a otro que hacemos regularmente, es más fácil crearlo. La mejor manera (para que no requiera hacer uso de nuestra memoria, para lo que tendríamos que estar motivados) es utilizar las cuatro erres (RRRR): recordatorio, rutina, recompensa, repetición.

1. El recordatorio, o comienzo de la nueva rutina, se puede asociar a un comportamiento que hacemos habitualmente: ducharnos, lavarnos los dientes, hacer nuestras necesidades, ponernos los zapatos, sentarnos a comer, irnos a dormir, apagar las luces... También podemos asociarlo a rutinas como ir al trabajo, recibir un mensaje, sentarnos a trabajar... En resumen, cualquiera de los comportamientos rutinarios que hacemos.
2. Empezar por cambiar pequeñas rutinas. Si practicamos con las pequeñas y creamos los caminos neuronales necesarios, luego podemos crear rutinas más complejas sobre las más sencillas. Es importante hacer pequeños cambios, poco a poco, porque así nos aseguramos la posibilidad de tener éxito, de lo contrario podemos darnos por vencidos en el camino. Hazlo tan fácil que no te suponga resistencia.
3. ¿Cuál va a ser tu recompensa? Es importante celebrar los logros, porque cuando lo hacemos nos sentimos bien y eso es necesario para que lo queramos repetir y convertirlo así en un hábito. Puedes decirte palabras alentadoras, como «lo has conseguido», «lo has hecho bien», darte un premio... Mi frase personal es «lo estás haciendo bien, lo estás haciendo cada vez mejor».
4. Repetirlo tantas veces como haga falta, en principio durante veintiún días,

que parece que es el tiempo aproximado que tarda el cerebro en reorganizar nuestra red neuronal.

Podemos crear hábitos para conseguir cualquier cambio, incluso para vencer nuestros miedos, lo importante es ser disciplinados y por lo menos hacer todos los pasos una vez al día durante el tiempo necesario.

RESUMEN
<i>El miedo nos avisa de que los cambios van a suponer esfuerzo, disciplina, perseverancia y van a gastar nuestra energía. Atender al miedo nos ayudará a superarlo y, para apoyar este cambio, podemos crearnos nuevos hábitos que nos ayuden. Crear hábitos tiene un proceso y una repetición necesaria para que se vuelvan automáticos.</i>

LA VOLUNTAD ES UN MÚSCULO QUE HAY QUE ENTRENAR

La libertad es el espacio entre el estímulo y la respuesta.

VIKTOR FRANKL

No podemos tener voluntad sin libertad porque la fuerza de voluntad es la capacidad de controlar la atención, los deseos y las emociones que influyen en que consigamos nuestro bienestar: salud física, relaciones personales, seguridad económica, éxito profesional y sensación de propósito. Cuando reaccionamos ante un estímulo no tenemos libertad y sin libertad no podemos ejercer la fuerza de voluntad. La mayoría de nosotros tenemos la sensación de que no controlamos nuestra voluntad. Se suele decir que si no conseguimos nuestros objetivos es debido a nuestra falta de voluntad. Pero nuestra falta de voluntad también tiene que ver con nuestra consciencia de lo que hacemos.

Se podría decir que la fuerza de voluntad tiene mucho que ver con el auto-control, la capacidad de controlar nuestros impulsos, centrar nuestra atención y persistir para conseguir nuestros objetivos. Y también resistirnos a los deseos internos y tentaciones externas. Sin embargo, como estamos viendo a lo largo del libro, existen partes nuestras que no son conscientes, que son impulsivas o instintivas y que necesitamos considerarlas a la hora de ejercer nuestra voluntad. Nuestro neocórtex frontal es el encargado de supervisar y controlar nuestras sensaciones, emociones y pensamientos y conseguir evitar que llevemos a cabo comportamientos de los que luego podamos lamentarnos. Sin embargo, el neocórtex se ve limitado cuando estamos en modo lucha-huida-congelación.

Muchos nos sentimos culpables por no cumplir nuestras propias expectativas y/o las de los demás. Otros se viven a sí mismos a merced de sus pensamientos, emociones, ansias, impulsos e instintos, en vez de poder hacer elecciones conscientes y controladas. Respecto a la fuerza de voluntad podemos decir que:

1. Es una respuesta cuerpo-mente, no solo una actitud.
2. Se entrena.
3. Utilizarla consume recursos del cuerpo porque es limitada.

La fuerza de voluntad o el autocontrol tiene una base biológica. La psicóloga Suzanne Segerstrom de la Universidad de Kentucky está investigando los cambios biológicos en los sistemas autonómicos, cardiovasculares, neuroendocrinos e inmunes en los actos de voluntad. Parece ser que el autocontrol es una respuesta coordinada de nuestro organismo que nos permite adaptarnos a los desafíos que requieren fuerza de voluntad. Segerstrom dice que nuestra necesidad de autocontrol pone en marcha una serie de cambios coordinados en el organismo que nos permiten resistir la tentación y sobreponernos a los impulsos autodestructivos. Segerstrom llama a esta respuesta de autocontrol «pausa y planifica» y nos permite congelar temporalmente nuestros impulsos y fijarnos en los objetivos a largo plazo.

También señala que esta respuesta surge de un conflicto interno, no de una amenaza externa. Son partes encontradas de uno mismo, como cuando queremos hacer una cosa pero una parte de nosotros se resiste. Por ejemplo, que queramos evadirnos usando drogas. Lo que necesitamos es protegernos de esa parte que va en contra de nosotros. La respuesta pausa y planifica se puede activar cuando tomamos conciencia de un conflicto interno que causa cambios en nuestro organismo (cuerpo-mente) y que puede permitirnos que nos paremos y controlemos nuestros impulsos.

La fuerza de voluntad no nace, se hace. Es como un músculo que hay que ejercitar, se entrena de la misma manera. Tenemos que empezar por tomarnos tiempo para planificar algo que queremos hacer voluntariamente y llevarlo a cabo paso a paso. Cuanto más practiquemos el proponernos un plan y llevarlo a cabo hasta el final más capaces seremos de hacerlo en el futuro. Ahora bien, si tenemos «la costumbre» de dejar las cosas inconclusas, nos costará un poquito más cambiar este «hábito» por uno diferente que incluya nuestra voluntad.

Para poder ejercitar la fuerza de voluntad necesitamos acceder a la energía que nos da esa fuerza. Como hemos visto, nuestro organismo tiene una cantidad de energía y si la usamos para nuestra fuerza de voluntad, la distraerá de otra función. Además nuestra fuerza de voluntad consume bastante energía.

Cuando ejercemos la fuerza de voluntad nuestro cuerpo gasta recursos energéticos y se fatiga. Parece ser que la fuerza de voluntad absorbe glucosa, la energía que el cuerpo gasta para la mayoría de las funciones que lleva a cabo. En recientes estudios se ha visto que la fuerza de voluntad utiliza muchos de estos recursos y los distrae de otras funciones. Existe una relación entre los niveles de glucosa y la fuerza de voluntad. Cuando tenemos bajos niveles de glucosa tenemos menos y mejora ingiriendo algo dulce.

Para tener éxito con cómo nos controlamos a nosotros mismos, tenemos que saber qué nos hace fracasar. Entender qué hace que perdamos el control nos ayuda a no perderlo, asimismo nos ayuda a apoyarnos a nosotros mismos y evitar las trampas que hacen que perdamos la voluntad. Las investigaciones demuestran que aquellas

personas que creen que tienen más fuerza de voluntad son precisamente las que suelen perder el control cuando son tentadas. Por ejemplo, fumadores que se creen optimistas de resistir la tentación son los más proclives a caer. Esto se debe a que, al sentirse confiados, no se preparan para posibles reveses y por ello no son capaces de predecir cuándo, dónde y por qué van a perder la fuerza de voluntad.

El autoconocimiento, sobre todo descubrir de qué manera tenemos problemas con nuestra fuerza de voluntad, está en la base del autocontrol. Una cosa está clara y es que todos nos esforzamos de alguna manera para evitar la tentación, la distracción, postergación y la adicción, entre otros. Estos son retos humanos que todos padecemos en mayor o menor medida.

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 11.

REFLEXIÓN

Antes de que podamos cambiar nada, tenemos que ser capaces de ver la situación actual tal como es y aceptarla. Por eso es importante que durante un par de días te observes con atención y te des cuenta de los procesos que llevas a cabo cuando caes en la tentación. Date cuenta de qué cosas influyen, qué disparadores te activan para que pierdas el control. Es importante que prestes atención a cómo te hablas a ti mismo cuando te falta fuerza de voluntad, incluyendo qué te dices cuando postergas. Asimismo, observa cómo te juzgas cuando pierdes la fuerza de voluntad y cuando la mantienes.

Resistir la tentación

Cuando pensamos en algo que requiere fuerza de voluntad: ¿qué es lo primero que nos viene a la mente? Cuando necesitamos fuerza de voluntad, ¿qué sentimos? ¿Cómo hacemos para utilizar nuestra fuerza de voluntad? La mayoría de nosotros recurrimos a la fuerza de voluntad y al autocontrol cuando tenemos que hacer un esfuerzo y resistir la tentación. Y casi todos tenemos dificultad para resistirnos a ella. Por ejemplo, comer cuando estamos nerviosos, beber cuando estamos solos, comprar cuando estamos tristes o frustrados... Tenemos que pensar en ello como algo que tenemos que aprender a dejar de hacer. Esto tiene mucho que ver con saber ponernos límites, a nosotros mismos y a los demás.

La fuerza de voluntad requiere que seamos conscientes de qué tenemos que dejar de hacer y por otra parte qué cosas vamos a poner en nuestra lista de tareas para hacer. Es normal que tan solo pensar en ello nos produzca ansiedad, porque es

un comportamiento nuevo. Tenemos la tendencia a volver a comportamientos habituales y cuando estamos distraídos caemos por defecto en lo conocido, o en la costumbre.

Así pues, las distracciones nos amenazan porque hacen fallar nuestra fuerza de voluntad. Por eso hay que tomar consciencia y mantenerla. Elegir y comprometerse a lo que queremos es difícil porque siempre están las dos fuerzas encontradas: la fuerza de «lo haré» (a favor de tu objetivo), que es la habilidad de hacer lo que quieres hacer, y la fuerza de «no lo haré» (la fuerza en contra de tu objetivo), que es la parte tuya que no lo quiere hacer, fundamentalmente porque supone cambio de costumbre, esfuerzo, y miedo al cambio. Como ya hemos dicho, proponernos hacer algo nuevo con una «fuerza a favor» también supone la existencia de una «fuerza en contra»; son dos aspectos del autocontrol. Por ello, para ir a favor de algo, hay que vencer la parte que va en contra.

Poder decir no cuando queremos decir no y poder decir sí cuando queremos decir sí requiere una tercera fuerza: saber realmente qué queremos. Parece de Perogrullo, pero muchas veces no funcionamos eligiendo libre y conscientemente, sino que funcionamos por reacción o contrarreacción. Es decir, es probable que sepamos lo que no queremos, pero podemos estar inseguros sobre lo que queremos.

En vez de saber lo que queremos realmente, reaccionamos a favor de los estímulos externos, o nos resistimos a ellos y por eso, a la hora de elegir el objetivo a trabajar, tenemos que tener muy claro lo que queremos realmente. Así, cuando nos vemos amenazados por la tentación o con la postergación, tenemos que acordarnos de lo que realmente queremos, de nuestro propósito, para tener la fuerza necesaria para resistirnos. Para poder conseguir el autocontrol tenemos que encontrar lo que realmente nos motiva, nos activa, nos moviliza, y esta es la fuerza de «yo quiero» o «yo elijo».

Tener un propósito ayuda a conseguir nuestros objetivos

La fuerza de voluntad tiene que tener en cuenta estas tres fuerzas: fuerza a favor, fuerza en contra y el propósito, intención o valor de lo que yo quiero o elijo (lo que realmente me motiva) para conseguir mis objetivos. La complejidad de nuestra sociedad actual requiere cada vez mayor cantidad de autocontrol porque estamos rodeados de estímulos que nos están distrayendo continuamente. Ya no solo necesitamos cobijo, comer, competir para tener sexo, como hacían nuestros ancestros, tenemos que estar al día pese a lo rápido que avanzan las tecnologías, saber encajar en diferentes grupos, cooperar y mantener relaciones a largo plazo, lo que pone mucha presión en nuestros cerebros para que desarrollemos estrategias de control.

La fuerza de voluntad ha pasado de ser lo que nos distingue de los animales a lo que nos distingue a los unos de los otros. Las personas que controlan su atención, sus emociones y acciones tienen más posibilidades de éxito que quienes no lo hacen. Son más alegres y más saludables. El autocontrol es mejor pronosticador de tener éxito académico que la inteligencia, un determinante más fuerte de liderazgo efectivo que el carisma.

Esto tiene mucho que ver con el neocórtex frontal, que como ya hemos visto es el gerente del cerebro y, aunque durante muchos años controlaba fundamentalmente el movimiento físico —andar, correr, coger, empujar—, según fueron evolucionando los seres humanos, el neocórtex frontal se desarrolló y se relacionó mejor con otras aéreas del cerebro. Ahora ocupa un 40 por ciento del cerebro humano y gasta un 20 por ciento de la energía total del organismo. A medida que crecía también crecieron sus funciones: controlar a lo que le prestábamos atención, lo que pensábamos e incluso lo que recordamos y por ello también facilitó lo que hacemos.

Según Kelly McDonigal de la Universidad de Stanford, el hemisferio izquierdo está relacionado con «lo haré» (te ayuda a empezar y a mantenerte haciendo cosas tediosas, difíciles o estresantes) y el hemisferio derecho está relacionado con el «no lo haré» (se encarga de frenarte). Estas dos aéreas controlan lo que haces, mientras que el neocórtex frontal se encarga de lo que realmente eliges y quieres: ya que tiene que ver con tus objetivos y tus deseos. El neocórtex decide lo que realmente quieres, y cuanto más activo esté, más motivado estarás para pasar a la acción y resistir la tentación.

REFLEXIÓN

¿Qué es lo más difícil para tu fuerza de voluntad, hacer algo difícil, resistir la tentación o evitar una situación estresante? Algunos estados temporales como estar borracho, la falta de sueño o estar distraído inhiben el neocórtex frontal, lo que perjudica nuestra capacidad para controlar nuestros impulsos. ¿Cómo manejas tú la distracción? ¿Tomas alguna sustancia que te desinhibe? ¿Duermes y descansas bien? ¿Tienes alguna adicción que te lleva a calmar la frustración pero que a posteriori te hace sentirte culpable?

En el desarrollo evolutivo se ha visto que se suele construir sobre lo que ya está y por ello cuando los seres humanos necesitábamos mayores destrezas no se reemplazó nuestro cerebro primitivo, sino que se le anexionó el sistema de deseo y de autocontrol (límbico) al sistema de instintos y necesidades. Esto quiere decir que

mantenemos los sistemas arcaicos aunque ahora no nos sean útiles. Así pues, aunque venimos equipados con los impulsos, también desarrollamos el control de impulsos del neocórtex frontal.

Tenemos capacidad para hacer lo difícil y también tenemos el deseo de hacer justo lo contrario. De alguna forma hay dos versiones de nosotros mismos, una versión que actúa con impulsividad y busca gratificación instantánea y otra versión que controla nuestros impulsos y retrasa la gratificación para proteger nuestros objetivos a largo plazo. Las dos partes somos nosotros pero alternamos entre una y otra, a veces nos identificamos con una parte y otras con la otra.

Cuando estas dos partes están en desacuerdo, una de nuestras partes tiene que invalidar o anular a la otra. No es que una sea mejor que otra, es simplemente que tienen diferentes puntos de vista. Cada desafío a nuestra fuerza de voluntad es un conflicto entre dos partes nuestras. Sin deseos nos deprimiríamos y sin miedo no seríamos capaces de protegernos. Esto significa que si no hacemos que estas partes se pongan de acuerdo no vamos a poder conseguir lo que realmente queremos. Visto de otra manera nuestra parte mental o racional quiere algo mientras nuestra parte impulsiva y/o emocional no está de acuerdo.

La manera de aprender a tener el control es saber cómo hacemos para perderlo

Parece ser que la capacidad de tomar conciencia de lo que queremos hacer, lo que estamos haciendo y lo que vamos a hacer en el futuro es una capacidad que solo tenemos los seres humanos. Esta capacidad de poder representar el pasado, presente y futuro pertenece a nuestro neocórtex frontal. La capacidad de controlarnos a nosotros mismos es uno de los avances del ser humano frente a los animales, pero no es nuestra única distinción. También tenemos la capacidad para reflexionar sobre nosotros mismos, la capacidad de darnos cuenta de lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo y entender por qué lo estamos haciendo. Además podemos predecir qué vamos a hacer antes de hacerlo, con lo cual nos da tiempo de reconsiderarlo.

Tenemos que ser capaces de darnos cuenta de cuándo estamos haciendo una elección que nos va a exigir tener fuerza de voluntad, porque nuestro cerebro suele tender a lo que requiere menos esfuerzo o a lo que le resulta más sencillo. Por eso, la mayoría de nuestras elecciones las hacemos con el piloto automático, sin darnos cuenta de qué las está impulsando y, ciertamente, sin ser demasiado reflexivos acerca de las consecuencias. ¿Cómo podemos controlarnos si no somos conscientes de que hay algo que controlar?

Las personas distraídas, cansadas o que se han desinhibido a través de

sustancias que alteran nuestra consciencia son más propensas a ceder a las tentaciones. Cuando nuestra mente no está enfocada es más proclive a dejarse llevar por los impulsos, en vez de por nuestros objetivos a largo plazo. De igual manera las personas estresadas funcionan más por impulsos que de forma reflexiva, porque ya hemos visto que cuando estamos estresados funcionamos predominantemente en modo supervivencia, donde se activan el límbico y reptiliano y el neocórtex pasa a un segundo plano.

Para tener más fuerza de voluntad primero tenemos que desarrollar más autoconsciencia y esto lo hacemos estando más presentes en lo que hacemos. Un primer paso es darnos cuenta de cuándo estamos poniendo a prueba nuestra fuerza de voluntad. Si intentamos ser conscientes de nuestras decisiones, reduciremos el número de decisiones que hacemos mientras estamos distraídos y conseguiremos acrecentar nuestra fuerza de voluntad.

Desde hace tiempo se conoce la capacidad de nuestro cerebro para procesar en presente todo lo que sentimos en el pasado. Tiene la habilidad de reflejar acontecimientos pasados en el presente y de contemplar el futuro desde la imaginación y la creatividad. Nuestro cerebro está continuamente procesando pasado-presente-futuro y haciendo reorganizaciones de los datos en función de la nueva información, si le permitimos acceder a ella. Por ello es como una especie de anticipador de lo que puede pasar, es decir, genera predicciones sobre el futuro utilizando información que ha recogido a lo largo del tiempo con experiencias pasadas. Utiliza la información extraída de las vivencias para anticiparse y prepararse para lo que pueda ocurrir en el futuro más inmediato. Esto lo hace sin que medie la consciencia, con lo que nos puede llevar a repetir los comportamientos antiguos que más hemos utilizado en el pasado y que interfieren con los nuevos que queremos adquirir en el presente.

Los neurocientíficos han descubierto que el cerebro se va moldeando en función de las experiencias. Cuanto más ensayamos, mejor lo hacemos, se puede entrenar al cerebro para que se autocontrole mejor. Cuanto más ensayemos y repitamos algo, más fácil le resultará a nuestro cerebro porque fortalecerá las conexiones neuronales, pero también porque se remodelará a sí mismo.

Si le pedimos a nuestro cerebro que se preocupe se volverá un experto en preocupación, de la misma manera que si le pedimos que se concentre, se volverá más eficaz concentrándose. Así que si nos preocupamos frecuentemente, nos convertiremos en un «preocupador profesional» y si nos ocupamos y tenemos una actitud optimista, nos convertiremos en un «optimista profesional». Podemos elegir entre uno u otro o integrarlos y saber movernos entre ellos cuando conviene.

La voluntad se contagia

De la misma manera que nuestro organismo capta los estados emocionales de las personas con las que entramos en contacto, los seres humanos tendemos a asimilar consciente o inconscientemente patrones de comportamiento de personas que son significativas para nosotros. Si nos rodeamos de personas que saben manejar bien la fuerza de voluntad tendremos más posibilidades de aprender a hacerlo nosotros también. Además de poder imitar los procesos cuando vemos que alguien al que admiramos ha conseguido algo, podemos desear querer hacer algo parecido porque, de alguna manera consciente o inconsciente, nos podemos plantear «si esa persona lo ha conseguido, es factible, luego si yo me pongo, también lo podría conseguir». Lo contrario también se da, no creer que sea posible que tú consigas lo que ha conseguido esa persona, pero entonces tendrás que revisar tus creencias limitantes porque son las que están evitando que lo consigas.

Una de las cosas que facilita el autocontrol es la conciencia plena y/o las diferentes formas de meditación. Nos ayudan con una amplia gama de destrezas, incluyendo prestar atención, enfocarse, el manejo del estrés, el control de impulsos y la autoconciencia. Cuando meditamos regularmente mejoramos en estos aspectos. Los meditadores incrementan las conexiones neuronales entre las regiones que tienen que ver con mantenerse enfocados e ignorar las distracciones y controlar los impulsos. Puede parecer increíble pero la meditación aumenta el flujo de sangre al neocórtex frontal de la misma manera que se dirige la sangre a los músculos con el ejercicio.

La meditación no trata de que nos libremos de todos nuestros pensamientos, es aprender a no perdernos en ellos de forma que olvidemos cuál era nuestro objetivo. No debemos preocuparnos si no podemos mantener el foco mientras meditamos, simplemente tenemos que aceptar que es un proceso que requiere tiempo y entrenamiento y la mejor manera es, cada vez que nos despistamos, volver a poner la atención en nuestra respiración una y otra vez.

Todos tenemos diferentes partes que compiten entre sí por el control de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Elegir entre estas diferentes partes depende de nuestra capacidad de poder elegir con consciencia. Cuando tenemos consciencia podemos enfocar nuestra fuerza de voluntad para conseguir nuestros objetivos. Hay personas que creen que no tienen voluntad y en realidad es que no han aprendido a ejercerla. Si bien es cierto que hay algo o alguien más allá de nosotros que muchas veces decide por nosotros, aunque deseemos o necesitemos otra cosa, en lo que nosotros podemos decidir tenemos que fortalecer los sistemas de autocontrol. Cuando lo hagamos encontraremos la fuerza de voluntad y desde esta atención dirigida tendremos la fuerza para querer hacer lo difícil.

RESUMEN

La voluntad consta de tres fuerzas, a favor «lo haré», en contra «no lo haré», y una tercera fuerza que pretende aunar, integrar y «elegir» lo que queremos para nosotros. Podemos entrenar la fuerza de voluntad y para ello tenemos que poder prestar atención, mantener la atención y no postergar, resistiéndonos a las distracciones y los impulsos a la gratificación inmediata. Lo mejor para ejercitar la fuerza de voluntad es estar en el presente y esto lo podemos hacer a través de técnicas como la meditación.

MANEJAR EL DESEO. «DESEO-NO DEBO», «PUEDO-NO PUEDO», «SI QUIERO, PUEDO»

A nadie le faltan fuerzas; lo que a muchísimos les falta es voluntad.

VICTOR HUGO

De la misma manera que tenemos que resistirnos a la tentación que está ahí fuera, nos podemos movilizar por un deseo que surge de dentro y que busca una recompensa. Cuando tenemos un impulso hacia algo se suelen activar dos respuestas: la que dice «yo quiero o deseo» y la que dice «cuidado, no debes». Aquí surge un desafío a nuestra fuerza de voluntad, y sabemos cuándo está presente este conflicto porque surge la tensión en el cuerpo. Es como una batalla entre dos partes nuestras, o como si fueran dos personas diferentes, a veces gana el «yo quiero o yo deseo», otras veces el «no debes» pero, si interviene la fuerza de voluntad, podemos integrar ambas partes y que surja la que «quiere lo mejor para nosotros».

Los científicos se están dando cuenta de que el autocontrol tiene mucho que ver con la fisiología y no solo la psicología. Cuando estamos en estado de alerta nuestra energía se destina al momento presente para poder pasar a la acción rápidamente. La respuesta de supervivencia lucha-huida-congelación es una respuesta instintiva de manejo energético que decide cómo vamos a gastar nuestra energía limitada y toma prioridad sobre cualquier otro comportamiento. Cuando el cuerpo se pone en modo supervivencia, está en modo necesidad y nos volvemos más impulsivos; el neocórtex frontal, que es más racional y controlado, deja de ser prioritario y no funciona a pleno rendimiento.

La respuesta lucha-huida-congelación es un sistema que permite que nuestro organismo cuerpo-mente destine toda nuestra energía a que sobrevivamos en una emergencia. En esos momentos no va a distraer energía hacia ninguna otra cosa, necesita toda nuestra energía para ayudarnos a sobrevivir una crisis inmediata. Así que, cuando esta respuesta se hace cargo de la energía que está destinada a la autoconservación y coge la energía de la que se podría servir el autocontrol, nuestra fuerza de voluntad se ve limitada.

Por otro lado, cuando algo nos interesa y lo deseamos, nuestro cerebro está

secuestrado por la promesa de la recompensa y emite un neurotransmisor llamado dopamina que surge en el cerebro límbico y se dirige a las aéreas que controlan la atención, motivación y acción. Cuando nuestro cerebro se ve movido por la promesa de recompensa (impulso interno) la energía no está disponible para nuestro sistema de supervivencia, porque el deseo no está fuera de nosotros, está dentro.

Nuestro deseo surge del interior, así pues su autocontrol necesita otro tipo de gestión, uno que nos ayude a manejar este reto. Estamos acostumbrados a ver la amenaza fuera, pero en el caso del deseo, el autocontrol tiene que dirigir la mirada hacia dentro, a nuestros pensamientos, deseos, emociones e impulsos. Tenemos que identificar el impulso interior que tiene que ser restringido. ¿Cuál es el pensamiento o sentimiento que nos hace hacer lo que no queremos o debemos hacer?

De la misma forma que el estrés afecta fisiológicamente al cuerpo, el autocontrol también tiene un patrón fisiológico. La necesidad de autocontrol pone en marcha una serie de cambios coordinados en el organismo que nos permiten resistir la tentación y evitar los deseos autodestructivos. Estos cambios, como ya hemos mencionado, los está estudiando Suzanne Segerstrom y los llama la respuesta «pausa y planifica» que es la contraria a lucha-huida-congelación. La respuesta pausa y planifica pone a nuestro cuerpo en un estado más relajado y nos da libertad porque crea un espacio entre el estímulo y la respuesta y nos permite mantener los impulsos otorgándonos más tiempo para ser flexibles y reflexivos.

Mientras la respuesta lucha-huida-congelación se activa cuando observas una amenaza externa, la respuesta pausa y planifica difiere de una manera crucial. Comienza con la percepción de un conflicto interno. Queremos algo pero sabemos que no debemos, y esto crea un conflicto interno. Nuestros instintos nos pueden llevar a una respuesta potencialmente negativa; en este caso necesitaremos que nuestro neocórtex frontal nos proteja de nosotros mismos. Esto es lo que hace la respuesta pausa y planifica: nos permite ejercer el autocontrol porque nos ayuda a relajarnos y evita que nos activemos. Cuando somos conscientes de este conflicto interno podemos aprender a relajarnos y desde ahí manejarlo controlando nuestros impulsos.

Al igual que la respuesta lucha-huida-congelación, la respuesta pausa y planifica se activa en el cerebro. Este órgano está monitorizando lo que sucede externamente y lo que sucede internamente. Dicho sistema de monitorización conecta las regiones de autocontrol del neocórtex frontal con las aéreas que rastrean las sensaciones y emociones y llevan a la acción. Así nos evita tomar decisiones equivocadas y está pendiente de que no hagamos nada de lo que luego nos arrepintamos. Cuando el cerebro detecta esa alarma, el neocórtex frontal toma las riendas para que podamos tomar la decisión correcta. La respuesta pausa y planifica redirige la energía del cuerpo al cerebro. De este modo el neocórtex frontal comunicará la necesidad de autocontrol a las regiones del cerebro que regulan las

respuestas fisiológicas relacionadas con la respuesta lucha-huida-congelación.

La prueba de que estamos en la respuesta pausa y planifica es la variabilidad del ritmo cardiaco (VRC), también llamada coherencia cardiaca, que es una medida que permite diagnosticar que el organismo está funcionando óptimamente. Cuando estamos en calma, la VCR funciona óptimamente mientras que cuando estamos en estrés se altera. Como la fuerza de voluntad está relacionada con el estrés y la VRC lo detecta, se trata de una buena medida de la disponibilidad de fuerza de voluntad y se puede utilizar para predecir quién puede resistir la tentación y quién va a sucumbir. Las personas que tienen un nivel de VRC alto pueden ignorar las distracciones y retrasar la gratificación y son capaces de terminar situaciones difíciles aunque reciban críticas. Cualquier cosa que estresa nuestro cuerpo interfiere con la fisiología del autocontrol. La ansiedad, el enfado, depresión y soledad están asociados con VRC más bajas y menor autocontrol. El dolor crónico y la enfermedad pueden disminuir la reserva de nuestra fuerza de voluntad.

Cualquier cosa que reduzca el estrés, eleva la VRC y produce la respuesta de pausa y planifica. En un experimento que se llevó a cabo en la Universidad de Macquarie, en Sídney (Australia), Oaten y Cheng invitaron a un grupo de personas a acudir a un gimnasio entre una y tres veces por semana durante un mes. No se les pidió que hicieran ningún otro cambio en su vida y, sin embargo, el mero hecho de disciplinarse para asistir al gimnasio elevó su capacidad de autocontrol, lo que se manifestó en que fumaron menos, comieron menos comida basura y pasaron menos tiempo postergando. En esta investigación concluyeron que haciendo pequeños cambios en el autocontrol, este tiene efectos generalizadores en otras áreas de la vida.

El ejercicio produce efectos beneficiosos en muchos sentidos y los que tiene en la fuerza de voluntad son, además, inmediatos. No solo alivia los estreses diarios, sino que también es un antidepresivo natural. Además mejora la biología del autocontrol afectando al VCR y entrenando la mente. El ejercicio físico, al igual que la meditación, incrementa y mejora el funcionamiento del cerebro gracias a las nuevas conexiones que crea el neocórtex frontal.

No es cuestión de cuánto ejercicio hacemos, sino de crear una rutina, una disciplina o un hábito. La práctica de ejercicio no tiene por qué durar horas, con sesiones de tan solo 5 minutos ya se obtienen resultados. Cualquier ejercicio vale. Por ejemplo, el mejor y más barato ejercicio es caminar —sobre todo si nos aseguramos de que hacemos la marcha cruzada echando la pierna izquierda con la mano derecha y la pierna derecha con la mano izquierda—, si además nos conduce a la naturaleza y nos permite disfrutar de ella, pues todavía mejor. El ejercicio nos hace recuperar la energía, no la gasta —a no ser que nos demos una paliza y nos pasemos horas en el gimnasio— y nos fortalece la voluntad.

Lo mismo ocurre con el sueño: si no dormimos lo suficiente, estamos más propensos a sufrir estrés y esto nos llevará a sucumbir a las tentaciones y a no tener voluntad. También nos hace más difícil controlar nuestras emociones, enfocar nuestra atención y encontrar la energía suficiente para manejar la fuerza de voluntad. Cuando estamos cansados nuestras células tienen dificultad para absorber la glucosa del torrente sanguíneo, por lo que no obtienen la energía suficiente. Entonces nuestro cuerpo nos pide azúcar o cafeína, justo lo contrario de lo que necesitamos porque estas sustancias proporcionan una activación del organismo que normalmente va seguida de un bajón. Sería importante ingerir hidratos de carbono de absorción lenta para evitar ese bajón.

Nuestro neocórtex frontal también sufre esta falta de energía. Los estudios demuestran que la falta de sueño nos hace despertarnos como si nuestro cerebro estuviera intoxicado. Cuando el neocórtex frontal no funciona óptimamente no controla otras regiones del cerebro. Normalmente es capaz de regular o mediar con el sistema de alarma y manejar el estrés y los antojos, pero una sola noche sin dormir hace que ceda su lugar al límbico y reptiliano y que estos tomen el control. Cuando el sistema límbico no está regulado mediante el neocórtex frontal, sobrerreacciona a los estreses diarios. El organismo se pone en modo lucha-huida-congelación con altos niveles de las hormonas de estrés y una VCR baja. Las personas que investigan las adicciones han empezado a experimentar con intervenciones de sueño como tratamiento para el abuso de sustancias.

Una de las formas de recuperarse del estrés y de las demandas diarias de autocontrol es la relajación, unos pocos minutos incrementan nuestra VRC, activan el sistema parasimpático y ponen al cuerpo en un estado de reparación y sanación que aumenta la función inmune y reduce las hormonas de estrés. Tomarnos tiempo para relajarnos protege nuestra salud e incrementa nuestra fuerza de voluntad. No se trata de relajarse delante de la tele con un vaso de vino, sino de la llamada respuesta fisiológica de relajación. Para ponerla en marcha hay que conseguir que nuestro ritmo cardiaco, respiración y presión sanguínea bajen y que nuestros músculos relajen la tensión. Un ejercicio simple como cerrar los ojos, respirar lenta y profundamente e imaginar un lugar donde ya nos hayamos sentido relajados y en paz facilita que consigamos la respuesta de relajación. Existen multitud de métodos de relajación, solo hay que querer hacerlos.

El estrés es el enemigo de la fuerza de voluntad

Aunque un poco de estrés nos pone en marcha, no hay nada que reste tanta energía como el estrés continuado que, a su vez, hace fallar nuestra voluntad. La biología del estrés y la del autocontrol son simplemente incompatibles. Asimismo la respuesta

lucha-huida-congelación y la respuesta pausa y planifica son incompatibles. La primera nos hace funcionar instintivamente y roba la energía de las aéreas del cerebro que nos llevaría a tomar decisiones reflexivas. La segunda envía energía al neocórtex frontal y este puede controlar así otras aéreas del cerebro. El estrés hace que nos enfoquemos en lo inmediato, en los objetivos como mucho a medio plazo, pero el autocontrol nos permite tener una visión global y planificar a largo plazo. El autocontrol posibilita proyectar a futuro y establecer los pasos para conseguir nuestros objetivos. Aprender a manejar el estrés es una de las mejores cosas que podemos hacer para mejorar nuestra fuerza de voluntad.

La fuerza de voluntad interviene en todos los cambios que nos proponemos. Desde dejar de fumar, hacer dieta a cambiar hábitos y costumbres que nos resultan perjudiciales. Si queremos tener fuerza de voluntad tenemos que entrenarla comiendo y descansando bien, haciendo ejercicio y estableciendo unas rutinas que nos proporcionen sensación de seguridad para que no se active nuestra respuesta de estrés. Recordemos que es el reptiliano el que controla la energía y pone en marcha la respuesta lucha-huida-congelación y necesita sentirse «como en casa», con rutinas familiares y hábitos que le proporcionen seguridad.

La obesidad también tiene que ver con la falta de sueño, se ha obtenido una correlación con las personas que duermen menos de 6 horas y la obesidad, porque la falta de sueño interfiere con cómo el cuerpo-mente utiliza la energía. La falta de sueño crea dificultades en el control de impulsos y en la atención. Por ello, si dormimos mal y estamos más ansiosos, tendemos a querer paliar el estrés mediante la comida con lo que engordamos. Cuando engordamos, nos estresamos y entramos en un círculo vicioso. Si estamos en un estado de estrés crónico es muy difícil conseguir tener fuerza de voluntad y debemos empezar tratando el estrés.

De igual manera que el estrés es una respuesta automática que surgió para protegernos de las amenazas exteriores, la fuerza de voluntad nos ayuda a protegernos de nosotros mismos porque nos permite poner la atención en nuestros procesos automáticos. Nos protege de los comportamientos automáticos, repetitivos que se han vuelto hábitos y costumbres y que tenemos que hacer conscientes para poderlos cambiar por otros más satisfactorios.

REFLEXIÓN

Observa cuándo aumenta tu estrés a lo largo del día, o de la semana, y date cuenta de qué pasa con tu autocontrol, ¿experimentas ansias, pierdes tus nervios, te distraes o postergas? Aprende a hacer pequeños descansos, una siesta o una relajación o simplemente siéntate tranquilamente, cierra los ojos y

toma varias respiraciones profundas seguidas de unos minutos de respirar lentamente. Asimismo 5 minutos de paseo por la naturaleza te proporcionarán una recarga de energía e incrementarán tu reserva de voluntad.

Puedo-no puedo; si quiero, puedo

Si bien es cierto que tenemos la tendencia a caer en los viejos hábitos porque repetimos los patrones que nos cuestan menos esfuerzo o fuerza de voluntad, desde el momento en que decidimos hacer un cambio ya no vale el «no puedo». El no puedo en realidad es más «no quiero hacer el esfuerzo o utilizar mi fuerza de voluntad para conseguir el cambio deseado». Además el no puedo tiene que ver con la desesperanza y tiene la función encubierta de buscar una ayuda, aunque a la vez siente que no hay ayuda disponible. Además el no puedo puede ser una forma de no pasar vergüenza y no arriesgarse porque se tiene miedo. Así que lo que puede estar detrás del no puedo es miedo y vergüenza.

Pero sí podemos, si primero bajamos los niveles de estrés y, desde una respuesta de relajación, hacemos todo lo necesario para planificar y dar los pasos necesarios, teniendo paciencia y persistiendo para conseguir nuestros objetivos. Si creo que no puedo es porque no me doy el tiempo ni hago lo necesario para ponerme en marcha. En este caso convendría escuchar las «justificaciones» que me hago de por qué no puedo, porque ahí estarán todas las creencias limitantes que tendré que resolver para eliminar el no puedo. También tendríamos que observar qué beneficios secundarios obtenemos de estar en un rol de «víctima». Si reemplazamos el no puedo por el no quiero nos daremos cuenta de qué sentimientos está ocultando esta actitud.

En realidad la actitud de no puedo está ocultando los miedos al cambio, al fracaso e incluso al éxito porque mantener una actitud siempre tiene una función o un beneficio secundario, es decir, se obtiene algo con ello aunque no lo parezca. Por lo tanto cuestionarse el «no puedo» abre la puerta a entender todas esas creencias limitantes y miedos que no se quieren afrontar. Admitir que uno no quiere hacer algo en vez de tener la actitud de que «no se puede» produce una sensación y sentimiento muy distinto.

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y cuestionate todos los «no puedo» que te hayas dicho a la hora de conseguir tus objetivos con el ejercicio 12. Según Scioli y Biller, existen nueve formas de desesperanza que tienen que ver con la interrupción de una o más de las necesidades básicas que están en la base de la esperanza: el apego o vínculo, la maestría o sensación capacidad y la supervivencia. Por lo tanto habría tres formas primarias de desesperanza como resultado de la no satisfacción de estas necesidades o motivos (aislamiento, impotencia y fatalidad). Esta falta de

satisfacción de estas necesidades genera los siguientes tipos de desesperanza:

1. *Alienación*: las personas se consideran diferentes, como si tuvieran un fallo que evita que les quieran, apoyen o cuiden.
2. *Abandono*: se sienten solos en momentos de necesidad.
3. *Sin inspiración*: sienten que no tienen las mismas oportunidades que los demás.
4. *Impotencia*: no pueden conseguir sus objetivos.
5. *Opresión*: sienten que están sometidos a la voluntad de otros.
6. *Limitación*: sienten que no tienen los recursos que los demás sí tienen.
7. *Fatalidad*: no tienen ilusión por nada.
8. *Sin salida*: se sienten atrapados.
9. *Indefensión*: se sienten vulnerables y expuestos.

Existen personas que logran tener éxito en lo que se proponen, simplemente porque deciden ir por el «camino difícil o incómodo» (usar la fuerza de voluntad y hacer el esfuerzo necesario) antes que elegir el «camino fácil o cómodo» (y seguir en la zona de confort haciendo más de lo mismo). Realmente, cuando estás animado y motivado (no estás estresado) para llevar a cabo cambios, esta energía te propulsa en la dirección deseada y el camino no tiene por qué ser difícil o incómodo, puede resultar divertido y gratificante, eso sí, tienes que haberlo elegido tú. Cuando eliges tienes más sensación de empoderamiento que cuando haces las cosas por obligación.

Algunos, al observar desde lejos a los que logran tener éxito, justificarán que ellos no se esfuerzan con excusas como: «Pero para él/ella es más fácil porque tiene...», «a mí las cosas nunca me salen bien», «ese es un tipo con suerte, en cambio yo nunca logro lo que me propongo». En realidad son creencias limitantes que sirven para no tener que afrontar las emociones negativas o el malestar que produce hacer un esfuerzo y, por ello, dejar de tener gratificaciones inmediatas.

RESUMEN

Que queramos o podamos hacer un cambio tiene que ver con cómo manejamos el estrés y utilizamos la respuesta de pausa y planifica. Todo cambio requiere fuerza de voluntad y esta se ve limitada cuando tenemos estrés, luego bajando nuestro nivel de estrés, recuperaremos la fuerza de voluntad y, si todavía dudamos de «si podemos», tenemos que revisar las creencias limitantes que nos hacen pensar que «no podemos».

CÓMO EL ESFUERZO NOS DERROTA

Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.

MAHATMA GHANDI

Tomar decisiones, llevar a cabo cambios, hacer cosas requiere autocontrol y gasta energía. Cuantas más decisiones, cambios y actividades llevemos a cabo más autocontrol necesitaremos y más gasto de energía haremos. Cuando tomamos decisiones, tenemos miedo de equivocarnos y estamos obligados a dejar partir ciertas opciones, esto también produce gasto de energía. Cuanta menos energía tenemos, más dificultad existe para tomar decisiones y cuando estamos cansados podemos tomar decisiones equivocadas para dejar de preocuparnos.

Como ya hemos visto, la fuerza de voluntad o el autocontrol demanda altos niveles de energía, y de la misma manera que el estrés crónico drena al organismo de energía, la fuerza de voluntad o autocontrol crónico también incrementa la necesidad de energía, que tiene que tomar de algún lugar. Normalmente obtiene la energía de nuestro sistema inmune, que se ocupa de reparar los daños producidos por el estrés, y esto incrementa nuestras posibilidades de enfermar. Así pues, demasiada fuerza de voluntad también puede ser mala para la salud.

La fuerza de voluntad o autocontrol es como un músculo, si lo usamos mucho se cansa, si lo utilizamos demasiado nos quedamos sin él. Es como si hubiera una cantidad limitada de energía de autocontrol y, una vez que se utiliza, nos quedamos indefensos o por lo menos en desventaja. La vida diaria está llena de demandas de autocontrol que nos pueden drenar nuestra fuerza de voluntad. Se ha visto que el autocontrol o la fuerza de voluntad es superior por la mañana y se va deteriorando a lo largo del día.

Cuando llega la tarde, cuando nos relacionamos con la familia y/o amigos, puede que ya no nos quede energía para tener fuerza de voluntad. Muchas veces esos son los momentos en que debemos tener fuerza de voluntad para hacer las rutinas necesarias para la buena convivencia y, sin embargo, si no nos queda energía, tendemos a escaquearnos. Esto genera conflictos y los conflictos nos vuelven a poner en modo estrés, así que nuestro nivel de fuerza de voluntad baja más aún. Sería

conveniente llegar a casa y poder hacer un pequeño descanso para recuperar las «fuerzas» antes de acometer las rutinas necesarias.

Si intentamos controlar o cambiar demasiadas cosas a la vez, nos podemos quedar exhaustos. Roy Baumeister de la Universidad de Florida State estuvo investigando el autocontrol y llegó a la conclusión de que se deteriora con el tiempo. Si nos concentramos mucho, baja nuestro nivel de atención, en función del tiempo de concentración que empleamos, pero también se agota nuestra fuerza física. Controlar las emociones también gasta energía y, además, no solo puede provocar estallidos emocionales, sino también llevarnos a tener comportamientos compulsivos como comprar o proporcionarnos algún tipo de homenaje que nos dé placer. Resistirse a algo puede suscitar ansia por otra cosa, además de fomentar la postergación. Es como si cada acto de voluntad estuviera cogiendo la energía de la reserva y dejando a las personas sintiéndose más débiles.

La fuerza de voluntad es un recurso escaso. Como cada acto de voluntad vacía nuestra reserva de fuerza de voluntad, usar mucho nuestra fuerza de voluntad nos puede llevar a perder el control. Hay cosas que no creeríamos que requieren fuerza de voluntad pero que también acceden a la misma reserva de energía. Cada vez que luchamos con nuestros impulsos, evitamos distracciones, sopesamos nuestras posibilidades, hacemos algo difícil utilizamos energía, que resta energía a nuestra fuerza de voluntad. Si nuestro organismo necesita la respuesta de pausa y planifica pero estamos forzando el «músculo» del autocontrol, estamos abocados a perderlo. Por tanto, el hecho de que nos falte voluntad no tiene que ver con que tengamos un defecto de fábrica, sino con que hemos estado trabajando demasiado duro.

Hay cosas que se pueden hacer para evitar el agotamiento e incrementar la fuerza de voluntad. Primero debemos ver qué hace que la fuerza de voluntad se agote. Los neurocientíficos han encontrado que el sistema de autocontrol del cerebro se vuelve menos activo con cada uso de la fuerza de voluntad. Tenemos más fuerza de voluntad por la mañana y por eso este es el momento adecuado para ocuparnos de nuestras responsabilidades o de lo que menos nos agrada. Hacer las cosas para las que estamos algo más motivados después, cuando tenemos menos fuerza de voluntad, nos ayudará a recargar las pilas.

Como hemos dicho, el cerebro en un momento dado tiene una reserva determinada de energía. Puede almacenar energía en las células pero depende de la glucosa que circule por el organismo. Hay unas células especiales detectoras de glucosa que están monitorizando la disponibilidad de energía. Cuando el cerebro nota una bajada de energía, se pone nervioso anticipando que se va a quedar sin ella. Empezará a ahorrar energía o cortar donde pueda, que suele ser en el autocontrol porque es donde se gasta más energía. Nos quedamos sin energía por resistirnos a las tentaciones, enfocar nuestra atención o controlar nuestras emociones. ¿Cuántos de nosotros, después de hacer un esfuerzo considerable, no tenemos el impulso de ir a

comer algo o beber alguna bebida azucarada?

Nuestro moderno cerebro sigue utilizando los niveles de azúcar como una medida de escasez o abundancia en el entorno. Esto parece ser un vestigio del instinto de autoconservación que, para evitar pasar hambre, nos lleva a controlar los niveles de azúcar. Si nos falta, entramos en modo supervivencia y prestamos más atención a conseguirla. De manera que lo que nos lleva a la falta de control en nuestra época podría ser una bajada en el nivel de glucosa en sangre. El cerebro asume mayores riesgos y es más impulsivo cuando bajan los niveles de glucosa. La gente invierte con más riesgo cuando está hambrienta y tiene más probabilidades de ser infiel si ha ayunado.

Para llegar a estas conclusiones se llevó a cabo un experimento en la Universidad de Dakota del Sur. Los investigadores Wang y Dvorak ofrecían a los participantes dos premios: 120 dólares ahora o 450 dólares en un mes. Se medía su nivel de azúcar: si subía, eran capaces de retrasar la gratificación, mientras que si bajaba elegían la gratificación inmediata. No eran los niveles totales de azúcar sino la variación en los niveles, si estos subían o bajaban.

Si bajan nuestros niveles de glucosa, nuestro cerebro favorecerá el pensamiento a corto plazo y la conducta impulsiva. Cuando tenemos poca energía mostramos nuestra peor cara, nuestros comportamientos son menos generosos, atentos y comprensivos. La prioridad es entonces obtener más energía, no asegurarnos de que estamos tomando buenas decisiones a largo plazo. Cuando estamos estresados tendemos a buscar comida con alto contenido de hidratos de carbono, o comida confort, que va a generar glucosa rápidamente. Si restablecemos los niveles de glucosa mejora nuestro autocontrol.

Hay que empezar a entrenar el músculo de autocontrol, poco a poco, intentando controlar algo pequeño que no estamos acostumbrados a dominar. Comprometernos con alguna actitud de autocontrol por pequeña que sea y hacerlo de forma consistente y siendo conscientes de estos cambios incrementará nuestra sensación de fuerza de voluntad. A través de estos ejercicios de fuerza de voluntad el cerebro aprende a pausar antes de actuar. Cuando se empieza con los ejercicios hay que elegir cuidadosamente qué cometidos nos planteamos controlar para no tener la sensación de privación.

Un experimento muy conocido, *The Marshmallow Test* (se puede ver en YouTube), que condujo Walter Mischel de la Universidad de Stanford, consistía en ofrecer a niños de cuatro años una nube de azúcar ahora o dos nubes si esperaban 15 minutos. Luego dejaban a los niños solos en la habitación. Los niños hacían todo tipo de intentos de resistirse a comer la nube, unos lo consiguieron y otros no. Parece ser que a posteriori se han hecho estudios longitudinales con aquellos que, de niños, podían resistirse a la gratificación instantánea y se comprobó que de adultos habían

conseguido el éxito en su vida. Como era de esperar, se trataba de las personas con mayor autocontrol.

Otro de los factores que intervienen en la sensación de que disponemos de fuerza de voluntad tiene que ver con cómo el cerebro mete el freno cuando van bajando los niveles de energía y nos da la sensación de que nos quedamos sin fuerza. Esto parece ser debido a que, cuando el cerebro nota un incremento en el ritmo cardíaco y un decrecimiento del nivel de energía, mete el freno al cuerpo, creando una sensación de fatiga que no se corresponde con la capacidad real que tenemos para seguir trabajando. Esta fatiga es como una especie de ahorro de recursos para mantener las reservas.

Así que la fatiga no es una realidad física de falta de energía, sino una sensación o emoción. Muchos de nosotros interpretamos el agotamiento como el indicador objetivo de que no podemos más, pero parece ser, más bien, que es una sensación producida por el cerebro para motivarnos a que paremos, de la misma manera que la sensación de ansiedad nos puede evitar hacer algo peligroso, o la de asco impide que comamos algo que nos pueda enfermar. Los atletas saben que la primera onda de fatiga no es el límite real y que con suficiente motivación pueden trascenderla.

Lo que sucede con los límites físicos, también se refleja en los límites del autocontrol: tenemos la sensación de que ya no tenemos fuerza de voluntad antes de que esta verdaderamente nos falte. En parte es porque nuestro cerebro quiere conservar la energía. Nuestras creencias sobre nuestras capacidades influyen en si continuamos o nos damos por vencidos. Así pues, debemos desafiar la idea de que tenemos menos fuerza de voluntad de la que tenemos en realidad.

Recientes experimentos demuestran que si creemos que nuestro esfuerzo tendrá recompensa, seremos capaces de ir más allá de la sensación de agotamiento. Cuando tenemos bajo nivel de fuerza de voluntad, podemos renovarla apoyándonos en nuestra fuerza «a favor de hacer lo que quiero/deseo/necesito». Hay que plantearse:

1. Qué conseguiré (qué recompensa) si tengo éxito con este reto.
2. Quién más se beneficiará si yo tengo éxito (mi familia y amigos).
3. Cuánto imagino que voy a tener que practicar y si confío en que me resultará más fácil con la práctica.

Es importante detectar qué motivación es la que tiene más poder para nosotros en ese momento, si lo hacemos por nosotros, por los demás o si lo que nos mantiene en marcha es el sueño de un futuro mejor o el miedo a un problema si no lo hacemos.

Las investigaciones sobre los límites de autocontrol demuestran que cuando somos libres de elegir, frecuentemente escogemos en contra de nuestros intereses a largo plazo. Esto parece sugerir que no lo hacemos porque seamos irracionales, sino

porque estamos demasiado cansados para actuar en contra de nuestros peores impulsos. Si queremos fortalecer nuestro autocontrol tenemos que ingeniárnoslas para apoyar nuestra parte más agotada y no contar con que nuestra parte idealizada vendrá en nuestra ayuda.

No podemos controlarlo todo, pero sí podemos incrementar el autocontrol estirando nuestros límites. Valga la sentencia de «si no lo usas, lo pierdes». Si intentamos conservar nuestra energía sin actuar, terminaremos perdiéndola, pero si nos sobreesforzamos, acabaremos agotados. Nuestro desafío consiste en entrenar como un atleta inteligente, estirando los límites, y a la vez moderándonos a nosotros mismos.

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 13.

RESUMEN
<i>El autocontrol es como un músculo que se cansa del uso, pero si lo ejercitamos de forma regular se hace más fuerte. Así pues debemos aprender a ejercitar nuestros músculos de autocontrol de forma equilibrada, sabiendo cuándo disponemos de más energía y cómo proceder para recargarnos de ella.</i>

SER BUENOS Y PORTARNOS BIEN NOS DA PERMISO PARA SER MALOS Y PORTARNOS MAL

Ser bueno no es sinónimo de ser idiota. Ser bueno es una virtud que algunos idiotas no entienden.

ANÓNIMO

No siempre que nos falla la voluntad se debe necesariamente a que nos hemos quedado sin energía. Podemos no tener fuerza de voluntad para llevar a cabo nuestras responsabilidades porque hacemos la elección consciente de ceder a la tentación.

Venimos diciendo que siempre que existe una fuerza en una dirección también existe la opuesta y que algo llevado al extremo se convierte en el contrario. Como ya hemos visto, los fallos de voluntad no se producen únicamente por falta de energía, sino que, en algunos casos, somos víctimas de un exceso de autocontrol que nos deja sin fuerzas. Hay que tener en cuenta que la persistencia en el autocontrol puede debilitar nuestras ganas y motivación, de la misma forma que el optimismo nos puede dar licencia para consentirnos.

En una investigación llevada a cabo en la Universidad de Princeton se planteó la hipótesis de que si se expresa una opinión o se muestra una actitud frente a otras personas, se actúa después en consecuencia. Es como si te comprometieras públicamente, y esto sirviera de autocontrol. Sin embargo, se vio que esto no sucedía cuando la persona expresaba juicios de valor sobre lo que era lo correcto y lo incorrecto, bueno o malo. Cuando las personas expresaban juicios de valor que les hacían sentirse bien consigo mismas, virtuosas, se comprobó justo lo contrario. Sentirse bien y virtuosas les daba licencia para «compensar» y darse un respiro portándose mal.

Las personas tomaban las decisiones no en función de lo que decían que era lo correcto o incorrecto, sino en cómo les hacía sentir a ellos el haber expresado su opinión. Al sentirse bien consigo mismos se daban permiso para hacer lo que les apetecía. Parece ser que cuando hacemos algo que nos hace sentirnos bien con nosotros mismos, nos fiamos más también de nuestros impulsos e instintos y

frecuentemente nos damos permiso para hacer algo que sabemos no está del todo bien.

La mayoría de las personas no nos cuestionamos nuestros impulsos o instintos cuando nos sentimos virtuosos. Si nos recordamos habiendo hecho una buena acción es más probable que nos permitamos alguna desviación. Sentirnos bien con nosotros mismos nos puede dar licencia para «pecar». Enfatizar nuestras virtudes puede ser el camino más rápido hacia el vicio. Si nos damos cuenta de cómo nos damos permiso, podemos descubrir cómo mantenernos en línea y evitar dejarnos llevar.

Podríamos decir que un desafío a nuestra fuerza de voluntad puede ser una batalla entre la virtud y el vicio. Cuando moralizamos sobre una cuestión que consideramos correcta, puede darse un efecto secundario que nos da permiso para pecar o hacer algo incorrecto. Es como si nos estuviéramos premiando por habernos portado bien. «Fui tan bueno que me merecía una recompensa». Este sentido de «derecho» puede ser nuestra perdición. Es como si nuestro cerebro intentara compensarnos, darnos un permiso o permitirnos una concesión. Cualquier cosa que nos hace sentirnos bien con nuestra virtud, incluido el mero hecho de pensar en realizar algo bueno, nos da licencia para seguir nuestros impulsos.

Nuestro cerebro no lleva una contabilidad de lo buenos que hemos sido y qué tipo de autoindulgencia nos hemos ganado, sino que nos fiamos de nuestra sensación corporal, del sentimiento de que hemos sido buenos y que somos buenos. Tenemos una reacción visceral, no una reflexión, que solo usamos si nos piden que expliquemos nuestros sentimientos. Muchas veces no podemos defender nuestro comportamiento mediante reflexiones lógicas porque hemos actuado en función de nuestras sensaciones.

Los juicios morales no son tan motivadores como parece indicar nuestra cultura. Antes se pensaba que las personas cumplirían las normas porque sabían lo que estaba bien y lo que estaba mal, pero ahora se ha comprobado que considerarnos virtuosos favorece, no impide, que nos mostremos ambivalentes. Es la naturaleza humana, nos resistimos a las reglas que nos imponen otros «por nuestro bien». Si tratamos de imponernos reglas moralistas o de mejora personal, vamos a escuchar una vocecita interna de la parte que no quiere ser controlada. Así que cuando nos decimos que hacer ejercicio, ahorrar dinero o dejar de comer compulsivamente es lo correcto —y no lo que nos ayuda a conseguir nuestros objetivos— lo más probable es que no lo hagamos de forma consistente. Cuando pensamos en los desafíos a nuestra fuerza de voluntad en términos morales, nos perdemos en autojuicios y no vemos cómo esos retos nos van a ayudar a conseguir lo que queremos.

Estamos motivados para conseguir lo que queremos y evitar lo que no queremos. Entendemos que lo que queremos es lo que nos hace sentirnos bien. Así pues, si nos sentimos bien con nosotros mismos y creemos que podemos usar nuestra voluntad para conseguir lo que nos proponemos, vamos a ir a por ello. Pero si lo

único que motiva nuestro autocontrol es el deseo de ser buenos o ser virtuosos, vamos a ceder a las tentaciones cuando nos sentimos bien acerca de nosotros mismos. El problema es cómo esta concesión moral nos engaña para que actuemos en contra de nuestros mejores intereses. Nos convence de que el comportamiento saboteador es una recompensa.

En otro estudio se observó que cuando las personas hacían progresos en algo, la sensación de progreso las inclinaba a darse permiso para hacer algo que las saboteaba. En un experimento, cuando se decía a los participantes que hacían dieta que habían progresado mucho y se les ofrecía una manzana o una barra de chocolate, el 85 por ciento se inclinaban por el chocolate. Sin embargo, si se decía que no habían hecho progresos, solo el 58 por ciento escogía la barra de chocolate. Saber que hemos hecho progresos puede hacer que nos desviemos del objetivo por el cual hemos trabajado tanto porque altera el equilibrio de poder entre nuestras dos partes en competencia: la que quiere seguir con la dieta y la que quiere terminar con ella.

Un desafío a nuestra fuerza de voluntad siempre conlleva dos partes en conflicto. Una parte está pensando en los intereses a largo plazo y otra, en las gratificaciones a corto plazo. Por eso en un momento de tentación hace falta que nuestra parte de voluntad o autocontrol (la fuerza a favor del objetivo) argumente con más firmeza que la parte o voz de autoindulgencia. De la misma manera, dar un paso adelante nos da permiso para dar dos pasos hacia atrás. Es como si nos permitiéramos relajarnos después de un esfuerzo. Aunque va en contra de todo lo que creemos acerca de conseguir nuestros objetivos, enfocarse en el progreso puede evitar que tengamos éxito. Si progresar nos hace sentirnos bien, nos podemos dar licencia para relajarnos en vez de seguir esforzándonos para hacer más progresos. Por ello, tenemos que centrarnos en el aquí y ahora e ir dando paso a paso, manteniendo el objetivo como un faro que nos guía.

Eso no quiere decir que el progreso sea el problema, el problema es cómo nos hace sentir el progreso, y en ese caso solo lo es si prestamos atención a lo que sentimos en vez de mantenernos enfocados en nuestros objetivos. El progreso puede ser motivador e incluso inspirar el autocontrol pero solo si vivimos nuestras acciones como evidencia de que estamos comprometidos con nuestra meta. En otras palabras, tenemos que mirar lo que hemos hecho y concluir que lo que verdaderamente importa es nuestro objetivo, hacer más para conseguirlo. Es preferible poner el foco en el compromiso con nuestro objetivo que en el progreso.

Otra forma para la autoindulgencia es pensar en lo bueno que hicimos en el pasado o en los planes que tenemos de futuro. Parece ser que nuestro cerebro se pone contento cuando se imagina que va a cumplir el objetivo. Como vivimos en el presente, podemos confundir, a nivel de sensaciones, imaginar el objetivo con haberlo conseguido de verdad y eso nos da licencia para darnos un respiro. Por

ejemplo, si pensamos que mañana nos vamos a sentir estupendamente haciendo algo, aquí y ahora ya estamos disfrutando de ello y esto nos puede distraer de lo que tenemos que hacer para conseguirlo.

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy

De alguna manera, cuando pensamos en nuestro futuro esperamos tomar decisiones diferentes de las que hacemos hoy. Es decir, nos damos permiso para hacer cosas hoy pensando en que vamos a cambiar mañana. Nos tomamos la licencia para pecar hoy especialmente si tenemos la oportunidad de elegir algo diferente en el futuro. Cuántos de nosotros nos damos permiso para ser autoindulgentes hoy esperando cambiar mañana: «Mañana me ocuparé de...», «mañana empezaré la dieta», «mañana dejaré de fumar».

Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 14.

REFLEXIÓN

¿Cuántas veces te dices que compensarás mañana tu comportamiento de hoy? ¿Qué efectos tiene en tu autocontrol hoy? ¿Realmente haces lo que dices que harías o vuelves a empezar el ciclo de ser indulgente hoy y confiar en cambiar mañana?

Nuestro optimismo acerca del futuro se extiende no solo a nuestras elecciones, sino también a nuestra imaginación de que será fácil llevar a cabo lo que decimos que haremos. Normalmente hacemos predicciones incorrectas creyendo que tendremos más tiempo y energía en el futuro que hoy. Este optimismo nos puede hacer calibrar mal. Por eso nos justificamos cuando postergamos, confiamos en que nuestro comportamiento futuro lo compensará.

Para combatir este comportamiento es importante crear una constante, es decir, tener cada día una rutina o disciplina igual al día anterior. En cuanto nos imaginamos que mañana compensaremos lo que hemos hecho hoy, nos damos permiso para hacer hoy algo de más o algo de menos. Por ejemplo, cuántas veces nos hemos propuesto hacer dieta y, al decidir empezar al día siguiente, nos permitimos comer todo lo que no deberíamos si hubiéramos empezado la dieta hoy. De la misma manera, la sensación de privación, de dejar de comer algo que nos apetece, nos lleva a querer saltarnos la dieta. Pero si nos damos permiso para comer un poco de todo, es más probable que no nos la saltamos.

Una manera de evitar esto es poder mantener una constante. Por ejemplo, si alguien quiere ir reduciendo lo que fuma, para dejarlo progresivamente, se le pide que fume diez cigarrillos hoy, y que fume otros diez mañana, aunque no le apetezca, porque si no hoy se dará permiso para fumar más, confiando que mañana podrá fumar menos para compensar. Si, por el contrario, se compromete a fumar hoy diez y mañana diez, no tenderá a ser más autoindulgente en el presente. Mantener una disciplina constante nos hace que seamos menos autoindulgentes.

Justificar la autoindulgencia

De igual forma que cuando sentimos que hemos hecho lo correcto, nos permitimos ser más autoindulgentes, podemos engañarnos creyendo que algo que está mal en realidad está bien. Esto tiene que ver con nuestro profundo deseo de convencernos de que lo que queremos no es tan malo. Nos damos licencia moral para decir sí a la tentación, nos justificamos y racionalizamos lo que deseamos para poder llevarlo a cabo.

Cuando queremos permiso para consentirnos algo, vemos virtud en ello como justificación para ceder. Por ejemplo, deseamos tomar una bebida azucarada que sabemos que nos va a engordar, pero nos decimos a nosotros mismos: «No tiene tanto azúcar» o «total, no he tomado azúcar en todo el día» o «tampoco me va a engordar tanto». Nos convencemos de que no es tan malo para poder darnos permiso. Igual que cuando pedimos una comida sana en el restaurante pero luego nos damos la licencia de tomarnos un postre que va en contra de lo poco saludable. De alguna forma, ver productos con la etiqueta «*light*» o «sin azúcar» nos hace pensar que son mejores. Hay que estar muy atentos a las supuestas virtudes que nos nublan la vista de lo que es perjudicial para nosotros.

Es importante que nos demos cuenta de que, si nos premiamos por portarnos bien, en el fondo nos estamos identificando con la parte que se porta mal y que se esfuerza por portarse bien. Es decir, si yo me digo a mí mismo que «me tengo que portar bien», esto implica que aquí y ahora me estoy portando mal. Tenemos que recordar que solo nos premiamos a nosotros por un buen comportamiento si creemos que quienes somos realmente es la parte que quiere ser mala. Hay que tomar nota de que, desde este punto de vista, cada acto de autocontrol es un castigo y solo el darse permiso es un premio. Por ello es importante que tomemos conciencia de esto y nos expliquemos que estamos *eligiendo* hacer lo que consideramos que es bueno para nosotros. Que no es nadie externo el que nos está imponiendo algo y, al verlo así, no hay tentación sino elección. Tenemos que ser conscientes de qué parte nuestra es la que quiere una cosa y qué es lo que quiere la otra parte. Cuando pensamos en términos de bueno o malo, correcto o incorrecto, en vez de centrarnos en lo que

verdaderamente queremos, se activan los impulsos que nos conducen a comportamientos sabotadores.

REFLEXIÓN

Cuando piensas en un desafío a tu voluntad, ¿qué parte de ti te parece más real?, ¿la que quiere conseguir la meta o la parte que no quiere ser controlada? ¿Te identificas más con tus impulsos y deseos o con tus metas a largo plazo y tus valores? Cuando piensas en los desafíos a tu fuerza de voluntad, ¿cómo te sientes? ¿Como la persona que va a tener éxito o como la que tiene que suprimir, mejorar o cambiar quién es? ¿Te dices a ti mismo que has sido bueno cuando has conseguido tener fuerza de voluntad y tener éxito y luego te das permiso para ser malo? ¿Estás pidiendo prestado hoy para devolver mañana diciéndote «mañana lo recuperaré»? Y, si lo haces, ¿lo cumples? ¿Justificas tener un vicio porque sientes que has tenido una virtud?

Cuando pensamos en el esfuerzo que hemos hecho y en nuestra fuerza de voluntad, ¿qué parte creemos que es nuestro auténtico ser, la que quiere conseguir los objetivos o la que necesita ser controlada?

RESUMEN

Cuando convertimos los desafíos a nuestra fuerza de voluntad en medidas de valía moral, ser buenos nos da permiso para ser malos. Para controlar mejor, tenemos que olvidarnos de la virtud y centrarnos en las metas y valores. Para revocar nuestra licencia para pecar, la próxima vez que nos encontremos usando la excusa de nuestro anterior buen comportamiento para justificar nuestra autoindulgencia presente, debemos pararnos a pensar qué propósito o intención nos hizo ser buenos, en vez de creer que nos merecemos un premio.

SUPERAR LAS TENTACIONES Y ADICCIONES

*A veces, cuesta mucho más eliminar un solo defecto
que adquirir cien virtudes.*

JEAN DE LA BRUYÈRE

Cuando el cerebro reconoce la oportunidad de recibir una recompensa segrega un neurotransmisor llamado dopamina. La dopamina surge en el límbico y afecta a las áreas del cerebro que controlan la atención, la motivación y la acción. Su función es decirle al cerebro a qué tiene que prestar atención y qué le interesa para obtener una gratificación. Genera un deseo interno en nuestro organismo (cuerpo-mente) que desafía el autocontrol y la fuerza de voluntad.

La dopamina juega un papel importante en el comportamiento humano y su exceso o defecto está en la base de diferentes enfermedades, como el Parkinson, ciertos estados maniacos, la psicosis y problemas con la drogadicción. De hecho, ciertas drogas estimulan la producción de dopamina y consiguen que las personas se enganchen por la sensación de subidón que producen.

En los últimos años, los neurocientíficos le han dado muchos nombres al efecto de la emisión de dopamina, entre los que se encuentra el deseo, el ansia y la búsqueda. La dopamina no es el resultado, es el proceso hacia el resultado. No nos crea la felicidad, nos proporciona una especie de subidón, una activación del organismo, en el camino hacia nuestra recompensa. Nos sentimos enfocados, alerta, despiertos y cautivados. Reconocemos la posibilidad de sentirnos bien y estamos dispuestos a trabajar por ello.

Tenemos que distinguir deseo de satisfacción. La dopamina no es la recompensa propiamente dicha, la satisfacción, sino el desear, querer «conquistar». Vulgarmente se la ha llamado hormona del deseo. La dopamina también nos hace más optimistas con nuestros recursos y nuestras habilidades para hacer algo significativo. Motiva al cerebro para pasar a la acción y de alguna forma vence el miedo.

Investigaciones recientes demuestran que se puede eliminar todo el sistema de la dopamina en el cerebro de una rata y esta sigue disfrutando del azúcar (premio) cuando lo tiene a su disposición porque su intervención no afecta a la satisfacción y

recompensa. Lo que no hace es buscarlo o ansiarlo (la búsqueda) antes de tenerlo. El rol de la dopamina tiene que ver con la anticipación de la recompensa, no con la satisfacción que esta produce. Es la anticipación de lo que vamos a obtener lo que nos motiva más que obtenerlo propiamente. Cualquier cosa que creamos que nos va a hacer sentir bien licitará el sistema de recompensa.

El aumento de la dopamina identifica al objeto de deseo como si fuera crucial y necesario para nuestra supervivencia, esto quiere decir que se convierte en compulsivo. Cuando la dopamina secuestra nuestra atención, nuestra mente se queda fijada en obtener lo que nos atrae y nos lleva a dar los pasos necesarios para conseguirlo. Es como una fijación de la que no nos podemos escapar. Esto puede ser positivo y ayudarnos a enfocar, pero en exceso puede conducir a la obsesión.

La naturaleza nos diseñó para que ansiar algo nos lleve hacia ello y superemos los obstáculos necesarios hasta conseguirlo. Lo que pretendía es que lucháramos por obtener lo que necesitábamos. Nuestro sistema biológico está diseñado para mantenernos en la lucha, en la consecución de nuestros objetivos de supervivencia, no en nuestra satisfacción o felicidad. Somos nosotros los que hemos equiparado el interés por algo con la anticipación de felicidad para mantenernos en la lucha. La estrategia que tiene nuestro cerebro para mantenerse ocupado, luchando, trabajando o seduciendo es la anticipación de felicidad, no la experiencia directa de la felicidad.

En nuestra sociedad actual el sistema de dopamina no tiene el cometido de supervivencia para el cual se originó. Ahora sentir el deseo cuando no tenemos escasez de comida nos puede llevar a comer compulsivamente por la mera satisfacción que nos produce el comer. Nuestra cultura hace uso de nuestro sistema primitivo de deseo, de la gratificación instantánea para engancharnos a obtener más y más: de WhatsApp, internet, Facebook, Twitter... Es como si esta tecnología tuviera una línea directa a nuestros cerebros proporcionándonos chutes de dopamina. Internet es una metáfora de la recompensa prometida, buscamos, buscamos y buscamos... Los que diseñan los juegos de ordenador y de móvil manipulan intencionalmente el sistema de recompensa para mantenernos enganchados. Los videojuegos pueden generar incrementos de la dopamina equivalentes a los que producen las anfetaminas y por eso son tan adictivos. La falta de predictibilidad, el afán de búsqueda, hace que la dopamina se dispare y nos mantenga atentos. Esto puede resultar excitante o puede ser el cebo para que los vendedores consigan que compremos lo que ellos quieren.

Las obsesiones, compulsiones y adicciones

La dopamina juega un papel muy importante en la adicción. Esto se ha comprobado

con las personas que tienen Parkinson (porque les falta dopamina), cuando se les suministraba un medicamento L-dopa para activar la dopamina mejoraban los síntomas, aunque tenía efectos secundarios como la adicción a galletas, juegos, sexo...

La dopamina nos pone en modo «búsqueda de recompensa» y nos lleva a arriesgar, a ser impulsivos y mostrar comportamientos fuera de control. Nos impulsa hacia el placer pero muchas veces a costa de nuestro bienestar. Además, aunque no llegue la recompensa, la anticipación de obtenerla nos mantiene enganchados. Asimismo, el deseo combinado con un incremento de la ansiedad, generado por la preocupación de que tal vez no la vamos a obtener, es suficiente para mantenernos enganchados, lo que nos puede llevar a la obsesión y compulsión.

Cuando se libera la dopamina, por la anticipación de una recompensa, nos hace más susceptibles a cualquier tipo de tentación. Los niveles altos de dopamina amplifican el ansia de la gratificación inmediata y obviamos la parte de nosotros que está preocupada por las consecuencias a largo plazo. Por ejemplo, si nos dan a probar comida en una tienda en rebajas, es una manera de inducirnos a comprar más porque combinan la idea de rebaja (que implica ventaja y ganga) y comida (que nos produce placer) y si encima te la ofrece una persona atractiva ya es difícil resistirse a las tentaciones disponibles.

Nuestro sistema de recompensa del cerebro también responde a la novedad y variedad. Nos atrae lo nuevo y lo diferente. Nuestras neuronas de dopamina se vuelven menos sensibles a las recompensas conocidas, aunque las disfrutemos. Por eso las personas que se ocupan del *neuromarketing* saben cómo atraer nuestro interés haciendo cambios, ofreciendo variedad, llamando nuestra atención sobre lo que «vamos a ganar», como con los trucos en los precios, por ejemplo, anunciando grandes descuentos.

Una de las mejores maneras de activar la dopamina es el olfato, porque si algo resulta agradable a nuestro olfato, va directamente al límbico, que es donde se activa el sistema de dopamina. Por eso hay muchos restaurantes que emiten olores para atraernos al disparar nuestros niveles de dopamina. El olfato también juega un papel muy importante en si nos atrae o no una persona, de hecho desprendemos las llamadas feromonas que la otra persona capta a través del olfato y se siente atraída por nosotros.

REFLEXIÓN

Fíjate en cómo los medios de comunicación están intentando activar la dopamina en tu cerebro. Observa de qué estás pendiente y la atención que

prestas al móvil, al correo electrónico, a los juegos... Puedes convertirlo en el juego contrario, cómo evitar caer en la tentación ejercitando tu fuerza «no lo haré».

Vencer a la dopamina, vencer la tentación

Si queremos evitar la tentación, tenemos que darnos cuenta de lo que pasa en nuestros cerebros y cuerpos cuando estamos en un estado de deseo. Debemos ser conscientes de que la anticipación de la recompensa puede ser tan estresante como encantadora, sobre todo si nos atrae de tal manera que propicia un comportamiento compulsivo.

El deseo no siempre nos hace sentirnos bien, en ocasiones nos puede hacer sentirnos realmente mal, sobre todo cuando lo vivimos como una *carencia o una necesidad vital*, sin la que pensamos que no vamos a sobrevivir. Esto es porque la función principal de la dopamina es buscar la recompensa o felicidad, no ser felices.

El sistema de recompensa que nos motiva para que busquemos el objeto del deseo tiene tres partes:

1. La anticipación de la recompensa, tanto del placer como del plan de acción.
2. Cuando nuestro sistema de recompensa libera dopamina, también envía un mensaje al centro de estrés del cerebro que, a su vez, libera las hormonas del estrés que nos llevan a la acción.
3. La sensación de carencia o necesidad que nos impulsa a satisfacer el deseo. El resultado es que nos sentimos ansiosos mientras anticipamos nuestro objeto de anhelo. Necesitamos obtener lo que queremos y empezamos a vivirlo como si fuera emergencia, supervivencia o vida o muerte.

Este sistema también se activa cuando estamos enamorados y nuestro objeto de deseo ocupa toda nuestra atención. Nos genera la ansiedad de conseguir a la persona amada y de alguna manera sentimos que nos va la vida en ello, lo que nos puede llevar a comportamientos obsesivos y compulsivos. Los investigadores han observado que el deseo mezclado con el estrés nos puede conducir a una sensación de pérdida de control. Cuando esto sucede nos explicamos el deseo o la búsqueda del placer por la ilusión y el estrés por no poseerlo todavía. No somos capaces de darnos cuenta de que el objeto de deseo nos está causando tanto el placer como el estrés.

La mayoría de nosotros prestamos más atención a la anticipación de sentirnos bien, que a la sensación real de sentirnos mal por la carencia o falta que acompaña el impulso dopaminérgico del deseo. Confundimos la anticipación de la recompensa con la felicidad. La anticipación de la recompensa es tan poderosa que seguimos buscando cosas que no nos hacen felices y consumimos cosas que nos traen más miseria que satisfacción. Por ejemplo, nos pasa con las drogas, como el alcohol y similares, cuyos efectos de resaca después de consumirlas nos hacen sentirnos mal, pero nos quedamos con la parte que se ha sentido bien y eso nos impulsa a seguir consumiendo.

Como la búsqueda de la recompensa es el objetivo de la dopamina, no va a darnos una señal de *stop*, aun cuando la experiencia no esté a la altura de la promesa. En el mejor de los casos, conseguir nuestro objeto de deseo elimina la ansiedad de la anticipación de la recompensa, pero en definitiva estamos frustrados, insatisfechos, decepcionados y avergonzados. Se ha demostrado que cuando las personas tomamos conciencia de las falsas recompensas, el hechizo desaparece. Si forzamos nuestro cerebro para que reconcilie lo que esperamos de la recompensa con lo que realmente obtenemos, podremos reeducarlo para que termine ajustando la expectativa.

El deseo es una estrategia del cerebro para pasar a la acción

Como hemos visto el deseo puede suponer tanto una amenaza al autocontrol como una fuente de fuerza de voluntad. Cuando la dopamina dirige a la tentación tenemos que distinguir el deseo de la felicidad. Pero también podemos usar la dopamina y la anticipación de la recompensa para motivarnos a nosotros y a los demás. En definitiva, el deseo no es ni bueno ni malo per se, lo que importa es hacia dónde nos conduce y si contamos con la sabiduría suficiente para saber cuándo seguirlo.

La anticipación de la recompensa no garantiza la felicidad, pero si no existe anticipación de recompensa, se garantiza la infelicidad. La anticipación de recompensa nos crea ilusión y al anticipar la felicidad entramos en acción, lo que también nos puede hacer caer en la tentación. Sin la anticipación de recompensa es difícil que tengamos motivación. Por lo tanto, necesitamos la anticipación de recompensa para mantenernos interesados e involucrados en lo que nos proponemos y esto forma parte de nuestra vida.

Para manejar el autocontrol necesitamos separar las recompensas reales que dan significado a nuestra vida de las falsas recompensas que nos mantienen distraídos y adictos. Si la anticipación de recompensa es externa, nos motivará de diferente manera que si es intrínseca, ya que tiene que ver con nuestros propósitos y valores. Aprender a hacer esta distinción puede ser muy beneficioso. No es siempre

fácil, pero comprender el funcionamiento de nuestro cerebro lo puede favorecer. Nuestro cerebro puede confundir la anticipación de recompensa con la garantía de la felicidad, lo que nos haría perseguir la satisfacción de cosas que en realidad no nos pueden satisfacer.

Bajo estrés cualquier tentación es más poderosa

Cuando nos sentimos mal solemos hacer algo para sentirnos bien. Intentamos funcionar con la anticipación de una recompensa. La forma más común de manejar el estrés es activar el sistema de recompensa del cerebro: comer, beber, comprar... La dopamina nos promete que con esas acciones nos vamos a sentir bien. Por eso es natural que nos convirtamos en los mayores emisores de dopamina cuando nos queremos sentir mejor. Lo podemos llamar anticipación de alivio.

El deseo de sentirnos mejor es un mecanismo de supervivencia sano que forma parte de la naturaleza humana, de la misma manera que el instinto de huir del peligro. Pero lo importante es a dónde nos dirigimos para tener alivio.

El estrés nos hace sentirnos mal y desear sentirnos bien, por lo que incrementa las posibilidades de caer en la tentación. Esto le sucede a los fumadores, bebedores, adictos y a los que hacen dieta. ¿Por qué el ansia incrementa el estrés? Es parte de la misión de rescate del cerebro. Ya vimos cómo el estrés nos lleva a la respuesta lucha-huida-congelación, esa serie de cambios coordinados que nos permiten defendernos del peligro. Pero el cerebro no solo está motivado por proteger nuestra vida, también quiere velar por nuestro estado de ánimo, por eso el estrés nos va a llevar a buscar lo que nos haga sentirnos bien.

La anticipación de la recompensa no siempre significa que nos vamos a sentir bien. Es más, cuando investigamos los efectos del estrés, ansiedad o culpa sobre el autocontrol vemos que sentirnos mal nos lleva a ceder y hacer cosas que no queremos hacer y nos sorprenden. Si queremos evitar comportamientos que, inducidos por el estrés, minan nuestra fuerza de voluntad y nos llevan a hacer lo contrario de lo que necesitamos, debemos encontrar una manera de sentirnos bien que no requiera caer en la tentación. También tenemos que evitar la culpa y la autocrítica.

Los neurocientíficos han comprobado que el estrés, incluyendo las emociones negativas como el enfado, tristeza, duda y ansiedad, cambia al cerebro en busca de una recompensa. Buscamos cualquier sustancia o actividad que nuestro cerebro asocia con la anticipación de recompensa y nos convencemos de que dicha recompensa es la única manera de sentirnos mejor. Las hormonas de estrés que se liberan en la respuesta lucha-huida-congelación también incrementan la excitabilidad de las neuronas de dopamina. Esto quiere decir que bajo estrés cualquier tentación

será más tentadora. El estrés nos lleva a estrategias de afrontamiento que no nos sirven pero que nuestros cerebros creen que sí funcionarán.

Huir del malestar y buscar el placer genera más estrés

El cerebro solo quiere sentirse bien ahora. Por lo tanto hay que intentar reducir el nivel de estrés para evitar caer en la tentación. Si hacemos actividades como el deporte, la relajación, un masaje, vamos a conseguir que nuestro organismo se relaje. La respuesta de relajación es contraria al estrés (que también puede disparar el sistema de dopamina). Así que promoviendo la relajación reducimos el estrés, que deja de generar la dopamina que nos lleva a buscar la recompensa, y podremos ir regulando nuestra ansia o deseo.

Uno de los factores que reducen nuestros niveles de estrés es sentir el apoyo de nuestras relaciones: familia y amigos... Sentirse queridos y protegidos. Disfrutar de ellos alivia el estrés y activa la oxitocina, por eso conocida como la hormona del abrazo, y reduce las hormonas de estrés en el cuerpo induciendo la respuesta de relajación.

Ya explicamos que las mujeres y los hombres funcionan diferente ante el estrés. Las mujeres tienden a agruparse y apoyarse, este sistema se regula por la oxitocina y cuando se activa genera más confianza, empatía y sensación de conexión, así como un deseo de compartir con los demás. Los hombres manejan el estrés intentando bloquear las emociones, distrayéndose o haciendo deporte y solo dejan salir algo de tensión mediante la irritabilidad y el enfado, y normalmente lo pagan los más cercanos.

La búsqueda de la satisfacción nos hace caer en la tentación

Si, una vez que intentamos controlar, fallamos y nos sentimos culpables por ello, nos genera ansiedad. Y cuando estamos ansiosos somos más propensos a volver a fallar que cuando estamos relajados. Culpabilizarse por un fallo reduce nuestra capacidad de atención, concentración, retención por lo que podemos cometer más errores. También el sentimiento de culpa afecta a nuestra fuerza de voluntad y genera más malestar, porque nos criticamos a nosotros mismos por haber fallado. Generamos una crítica interna que produce más estrés, lo que nos lleva a querer sentirnos bien, y puede activar la dopamina y, como esta busca la satisfacción, nos hace caer en la tentación.

Se puede generar un círculo vicioso: estoy estresado, fallo, me culpabilizo y me estreso más, fallo más, busco la manera de compensar el malestar, se activa la

dopamina que me lleva a buscar la satisfacción aun a costa de pasarlo mal, pero al utilizar los fallos cometidos como excusa para calmarnos, somos más autoindulgentes con nosotros y nos convencemos de «qué más da».

Cuando tomamos conciencia de qué hacemos, cómo lo hacemos y cuándo lo hacemos podemos decidir o elegir dejar de hacerlo sustituyéndolo por otro comportamiento que nos reduzca la ansiedad y nos proporcione satisfacción. Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 15.

RESUMEN

Además del sistema del estrés, también existe el de búsqueda de la recompensa. Se activa mediante la dopamina, que nos provoca buscar aquello que nos va a recompensar haciéndonos sentir bien. Este sistema nos lleva a la acción y mantiene nuestra atención hasta que obtenemos la recompensa. Pero también nos puede hacer sentir mal si por insistir en la búsqueda de recompensa atravesamos situaciones difíciles. Asimismo, podemos buscar la recompensa evadiéndonos mediante drogas, que siempre tienen efectos secundarios. Cuando nos sentimos mal buscamos sentirnos bien, pero si no manejamos esta búsqueda equilibradamente, podemos topar con problemas mayores, hasta el punto de hacernos daño a nosotros mismos.

SUPERAR LAS DISTRACCIONES Y POSTERGACIONES

Tú puedes hacer lo que te propongas. Eres fuerte y capaz. Al postergar para un momento futuro lo que puedes hacer ahora te entregas al escapismo, a la autoduda y, lo que es peor aún, al autoengaño.

WAYNE DYER

Al parecer, las tentaciones a las que nos resulta más difícil resistirnos son, por este orden: el impulso a comer, el impulso a dormir, el impulso al ocio o encontrar tiempo para tomarse un descanso y, por último, el impulso sexual. Para evitar las tentaciones, usamos distintas estrategias. Las más comunes son buscar distracciones o llevar a cabo distintas actividades que las sustituyan, aunque otra opción es intentar resistirse o tratar de reprimirlas. En los estudios sobre este tema, las personas conseguían reprimir el sueño, el sexo o la necesidad de gastar dinero. Pero no era tan fácil resistirse a la televisión, internet o la tentación de relajarse en vez de trabajar. Cuando intentaban tener fuerza de voluntad para resistirse a la tentación, las personas que lo conseguían solo lo lograban el 50 por ciento de las veces.

La postergación es el comportamiento de «dejar las cosas para mañana» o distraerse en la consecución de un objetivo, sin cumplir los plazos previstos. Todos posponemos en alguna medida lo que percibimos como desagradable o incómodo. Por el contrario, nos ocupamos de lo que nos distrae o nos hace sentirnos bien, aunque sea temporalmente. Cuando esta actitud se repite con demasiada frecuencia en nuestras vidas, supone un importante obstáculo para alcanzar nuestros objetivos, que pueden ser personales, como mantener nuestras relaciones; profesionales, como las tareas laborales diarias; estudiar para un examen o la decisión de hacer algún cambio.

La postergación inicialmente nos genera un alivio, sobre todo si se trata de algo que nos incomoda, pero según va progresando la situación, se pueden generar emociones negativas como la culpa, la ansiedad, la frustración e incluso la sensación de impotencia y tristeza. Además puede producir problemas en nuestro rendimiento que pueden tener repercusiones a nivel social, laboral y familiar. Postergar puede causarnos conflictos en nuestra vida cotidiana.

Generalmente postergamos precisamente aquellas cosas a las que nosotros

mismos nos hemos comprometido. Es curioso, porque somos los protagonistas de nuestra vida, y si postergamos esperando que las cosas se resuelvan solas o que otros las solucionen por nosotros, terminamos cayendo en un papel de víctima de las circunstancias en vez de ser agentes de nuestro propio cambio.

Todos hemos postergado en algún momento, pero quienes se convierten en postergadores profesionales tienen en común un factor importante: cómo perciben el tiempo, muestran una gestión inadecuada del mismo. Calibran mal el tiempo del que disponen y piensan que, si no tienen una fecha límite muy cercana, tienen más que suficiente y pueden «tomarse su tiempo». Como piensan que el tiempo se puede extender, no se sienten del todo comprometidos y eso puede hacer incluso que se olviden de su objetivo, porque van a entretenerse con diferentes distracciones. Van posponiendo el objetivo hasta que la fecha límite está cercana y entonces la presión de tener que entregar aquello a lo que se han comprometido les obliga a ponerse en marcha. Pero esa misma presión puede crear el efecto contrario, es decir, propiciar el escaqueo y las distracciones.

Finalmente llega el momento en que ya es demasiado tarde, y no les queda más remedio que entregar, entonces escala su nivel de ansiedad y llega a tal intensidad que buscan la manera de evitarla, es entonces cuando entra en juego el sistema de dopamina. La dopamina no enfoca la atención necesariamente a favor del objetivo, sino más bien a favor de eliminar la ansiedad. Así que tienen que hacer un esfuerzo sobrehumano para poder dirigir su atención y energía hacia el logro de sus objetivos. Como en este momento ya disponen de poco tiempo y trabajan bajo presión, es difícil que obtengan los resultados deseados. Llegado este punto, en vez de estar a gusto por el trabajo bien hecho, pueden sentirse mejor terminando lo que tienen que hacer, aun con gran esfuerzo, porque entonces dejan de tener ese nivel de ansiedad.

Lo malo de la postergación es que es un hábito que tiende a perdurar. En vez de abordar los motivos de los retrasos, nos excusamos y nos autoengañamos, exagerando las dificultades del proceso o diciéndonos que no pudimos anticipar el esfuerzo que iba a suponer y por eso no empezamos a su debido tiempo.

REFLEXIÓN

Piensa en qué situaciones has postergado tus objetivos. ¿Sabías el tiempo que se necesitaba para llevar a cabo la tarea? ¿Eras consciente de las consecuencias de llegar tarde o no cumplir? ¿Imaginabas que podían ser tan duras? ¿Pudiste prever una emergencia de última hora?

Curiosamente, lo que está en el fondo de la postergación no es que la persona

sea vaga, sino que es demasiado impulsiva y/o evasiva y «se distrae con una mosca». Estas personas tienen dificultad para retrasar la gratificación inmediata y por ello se entretienen con lo que tienen a mano, en vez de planificar y organizarse para llevar a cabo su cometido. Al buscar la gratificación instantánea les cuesta imaginar la recompensa a largo plazo. Su impulsividad o evasividad también determina cómo responden a la ansiedad relacionada con la tarea. Los impulsivos/evasivos intentan evitar lo que les produce ansiedad temporalmente y tienen dificultad para pensar a largo plazo y en las consecuencias. Tienen falta de control, perseverancia y disciplina, y un mal manejo del tiempo. En resumen, tienen dificultad para manejar la frustración y planificar; aun cuando han comenzado una tarea se distraen con facilidad.

El ciclo de la postergación tiene una secuencia más o menos definida:

1. La persona se dice a sí misma «esta vez empezaré antes» y se pone en marcha con la esperanza de que en esa ocasión sea sistemática.
2. Una vez que pasa el momento en que se ha planteado un objetivo y pasa el tiempo de ponerse en marcha, se empieza a decir a sí mismo que debe empezar enseguida y esta voz interna ya comienza a generarle algo de ansiedad. Poco a poco, aumenta la ansiedad y la presión para comenzar se intensifica. Esto causa estrés y ya sabemos que el estrés es incompatible con la fuerza de voluntad.
3. Entonces entra el sistema de la dopamina, y se tiende a buscar una distracción o evasión para bajar el nivel de ansiedad; pero como se distrae del objetivo, se genera un conflicto interno y esto vuelve a subir el nivel de ansiedad. Para paliar la ansiedad se puede involucrar en comportamientos compulsivos que le distraigan, aunque obviamente sigue postergando y cuando se quiere dar cuenta ya está inmerso en un círculo vicioso. La postergación ha generado ansiedad, para mitigarla busca la distracción, lo que le produce un conflicto interno y le hace posponer más, esto le provoca más ansiedad y más interés por atenuar esa ansiedad con una gratificación inmediata.
4. Si se entra en estrés aparece la ansiedad y el pensamiento negativo: la persona suele fantasear con las terribles consecuencias de cómo se podría arruinar la vida de no empezar con lo propuesto, lo que puede incluso aumentar su ansiedad y provocar que se quede bloqueada. El pensamiento de que «tenía que haber empezado antes» unido al lamento por el estado de ansiedad y la culpa por no haber hecho lo que sabía que tenía que hacer incrementa cada vez más su ansiedad.
5. En este punto, llevar a cabo el objetivo le cuesta mucho más esfuerzo y ya no puede disfrutar evadiéndose, porque de fondo está la culpa de no hacer

lo que debe. Además, espera que nadie se dé cuenta de que no ha hecho aquello a lo que se había comprometido o que le habían encomendado. Siente vergüenza de sí mismo. Así que, ahora, tenemos ansiedad, culpa y vergüenza, con lo que su malestar aumenta y le crea más tensión.

6. Puede intentar ocultar lo que está haciendo, con lo cual además se siente un mentiroso. Sin embargo, en el fondo sigue teniendo una pequeña ilusión y creyendo que todavía hay tiempo. Se quiere agarrar a la esperanza o ilusión de que algo ocurrirá que le ayudará.
7. Por otro lado, ya está desesperado y sabe que todo lo anterior no ha funcionado por lo que su preocupación de sacar adelante el cometido se convierte en miedo. Miedo a ser deficiente porque todos los demás tienen disciplina y él no, por creer que le falta valor, inteligencia o suerte.
8. Llegamos al punto de inflexión, o lo hace o no lo hace:

- Si opta por no hacerlo la tensión es tan grande que es insoportable y ahora el objetivo o cometido ya es inviable. El dolor de intentar terminarlo es demasiado grande, así que opta por huir. Mirar lo que le queda por hacer puede llevarle a tomar conciencia de que, haga lo que haga, ya no lo va a poder completar, con lo que para qué va a intentarlo. Así que se da por vencido.
- Si opta por hacerlo en el último momento puede que la presión sea tan alta que ya no pueda postergar, que la fecha límite esté tan cercana que la única manera de bajar la ansiedad sea ponerse en marcha y hacer lo que se pueda. Muchas veces para su sorpresa el proyecto no es tan difícil, ni tan aburrido, ni tan tremendo como se lo había imaginado, así que lo mejor es hacerlo. De hecho, si da un buen empujón, puede hacerlo. Claro que no estará perfecto, ni tan bien como podría estar, pero eso le ayuda a manejar el miedo al éxito. En todo caso, prefiere el fracaso porque sería congruente con la forma en que ha llevado las cosas.

Al final, haga lo que haga, tanto sufrimiento debería servirle para darse cuenta de que no vale la pena seguir postergando. Tiene motivos suficientes para no querer pasar por tanta emoción negativa y podría utilizar esta experiencia para plantearse trabajar su miedo al éxito y su problema con la postergación. De no ser así, lo más probable es que siga repitiendo este patrón hasta que se convierta en un hábito y se crea que es un postergador, en vez de hacerse consciente de que solo tiene un mal hábito que se puede sustituir por uno mejor y que le dará mejores resultados.

En resumen, la postergación es un mal hábito que hemos aprendido en algún momento en que tuvo una función importante, no correcta pero sí importante, y por eso nos cuesta tanto romperlo, porque está grabado en nuestro cerebro reptiliano.

La postergación está relacionada con la falta de confianza en uno mismo y en las propias capacidades para tener éxito, con no saber enfocar la atención y distraerse con facilidad. También está relacionada con la alta impulsividad y la necesidad de gratificación inmediata (sentirse bien o no sentirse mal) para evitar la frustración, en vez de saber tener objetivos y confiar en la recompensa a largo plazo. La ansiedad, vergüenza, culpa y autocritica que acompañan la postergación pueden ser muy desagradables. Lo que subyace a la actitud de postergar es el autoconcepto de no ser aceptable, de no ser capaz, de autocriticarse y no querer exponerse a que le critiquen desde fuera porque ya lo hace suficientemente desde dentro. Sin embargo, las investigaciones sobre la postergación muestran que no hay relación entre la inteligencia y la postergación, y que tiene más que ver con la autoestima y con un sentimiento negativo de uno mismo.

El postergador tiene ciertas características. Puede...

- Ser autoexigente y, por eso, si pospone necesariamente tiene que bajar su exigencia en el último momento.
- Creer que lo puede hacer fácilmente y por eso lo deja para el último momento.
- Puede pensar que es más seguro no hacer nada que afrontar el riesgo de fallar.
- Confiar erróneamente en que no tiene limitaciones.
- Oponerse a que se le rete.
- Tener miedo a que si tiene éxito, alguien lo pase mal.
- Temer que le den más trabajo si lo hace bien y al mismo tiempo que, si lo hace regular, tal vez dejen de encomendarle más.
- Rebelarse a seguir las normas.
- Creer que tiene que esperar hasta que le surja una idea brillante.

REFLEXIÓN
<i>Es probable que nos resuenen algunas de estas creencias limitantes, sería interesante investigar cuáles son los motivos por los que nosotros postergamos.</i>

El acto de postergar puede tener mucho que ver con la personalidad del individuo. Aunque puede haber personas muy comprometidas, serias y dispuestas a

terminar todas sus responsabilidades en tiempo y forma, también hay personas que no encuentran placer o desafío alguno en cumplir con sus obligaciones del modo en que se supone que lo tienen que hacer y por eso caen en la postergación.

El problema de postergar algo, cuando esto se hace de manera continuada, es que la persona que actúa así tiende a perder la sensación de responsabilidad, de compromiso, de deber. Estas actitudes son muy importantes para convivir en sociedad, tanto si hablamos del trabajo (donde la postergación continua puede generar serias dificultades) como de las relaciones personales, por ejemplo con las amistades, la pareja o la familia (donde en vez de afrontarlas y resolverlas, las situaciones conflictivas no se tratan). En ambos ámbitos crea conflictos significativos.

En el fondo de la postergación están los tres miedos principales que ya hemos comentado: miedo al fracaso, al éxito y al cambio. Superar la postergación debería ser un objetivo de cambio en sí mismo para la mayoría de nosotros, porque todos en algún momento hemos postergado. Convendría que viéramos los motivos por los que lo hacemos. Es muy probable que nos tengamos que remontar a donde se inició el patrón, porque seguro que en aquel momento tuvo una función importante y por eso lo hemos mantenido hasta la fecha.

Para superar la postergación tenemos que detallar el proceso que desarrollamos cuando posponemos y crear un hábito paralelo que, de alguna manera, contrarreste los momentos en que tendemos a desviarnos de nuestro camino. Este patrón tendrá que tener en cuenta todo lo que hemos visto a lo largo del libro y va a requerir que repitamos los nuevos comportamientos hasta que los convirtamos en automáticos, en un nuevo hábito. Ve al «CUADERNO PARA EL CAMBIO» y haz el ejercicio 16.

RESUMEN

Postergar es el acto de calibrar mal el tiempo y no saber planificar y organizarse para dar los pasos necesarios en la consecución de un objetivo. Esto genera ansiedad, que tratamos de evitar mediante distracciones que nos llevan a postergar más. El postergador experimenta ansiedad, culpa, vergüenza, lo que contribuye a que tenga más estrés y continúe postergando. Al final se encuentra con que tiene que hacer un sobreesfuerzo para poder cumplir con el objetivo o cometido con el que se había comprometido, si no huye o se da por vencido.

SER AMABLES CON NOSOTROS MISMOS

La tolerancia es el mayor don de la mente; requiere el mismo esfuerzo del cerebro que se necesita para equilibrarse en una bicicleta.

HELLEN KELLER

Ser amables con nosotros mismos genera más fuerza de voluntad y autocontrol. Por el contrario a lo que se pensaba antiguamente, que «la letra con sangre entra», cuanto más nos abrazamos, aceptamos y nos entendemos, más integrados y menos estresados estamos y contamos con mayor capacidad para tener fuerza de voluntad y autocontrol. Ser tolerantes con nosotros mismos nos hace querer mejorar y mostrar lo mejor de nosotros.

Cuando no nos gusta algo que hemos hecho o alguna parte de nosotros, querer negarlo lo único que hace es fortalecerlo. Lo opuesto de la supresión no es la autoindulgencia. Las intervenciones que hemos visto —aceptar las polaridades, la ansiedad, las ansias e intentar entendernos— nos ayudan a mirarnos con curiosidad, sin juicio y aceptando que estamos aprendiendo y por ello somos torpes en este camino de cambio voluntario. Los peores enemigos de la fuerza de voluntad son el estrés, la autocrítica y las tentaciones. Intentar controlar nuestros pensamientos y emociones y suprimir hábitos sin tener un sustituto tiene el efecto contrario al deseado. Cuando miramos nuestras creencias, emociones y acciones de frente podemos gestionarlas adecuadamente. Cuando las negamos, reprimimos, desplazamos... solo conseguimos que se intensifiquen.

Existe la creencia bastante generalizada de que si nos damos permiso a nosotros mismos para hacer algo a nuestro favor, nos volveremos más autoindulgentes y es justo lo contrario, si nos permitimos hacer lo que queremos o necesitamos obtendremos mayor sensación de control. Esta sensación de control nos lleva a la responsabilidad. Mientras que si nos criticamos y enjuiciamos por no haber conseguido lo que nos hemos propuesto, nos sentimos mal, y tenderemos a intentar aliviar esta sensación y al tratar de compensar el malestar, nos descontrolaremos más.

En general la gente cree que para conseguir disciplinarse y hacer las cosas uno tiene que ser duro consigo mismo, por lo que aceptar o perdonarse si no hace las

cosas bien, hará que la próxima vez lo haga igual de mal. Creen que si no son lo suficientemente duros consigo mismos no conseguirán nada. La gente suele pensar que si no ponen la atención en sus fallos y se critican a sí mismos, se volverán unos vagos y no estarán a la altura de las circunstancias. Entienden que deben tener una voz firme y controladora en su cabeza para mantener a raya sus apetitos, sus instintos y sus «debilidades». Tienen miedo de perder el control por completo si despiden este diálogo crítico interno.

Investigación tras investigación se demuestra que la autocrítica está asociada con una menor motivación y peor autocontrol. También es uno de los factores que predicen la depresión. Nos drena de la fuerza de «lo haré» y de la fuerza de «yo quiero o yo elijo». Mientras que la autocompasión, apoyarnos y ser amables con nosotros mismos, especialmente cuando hay estrés y fracaso, se asocia con más motivación y mejor autocontrol. El perdón y/o la aceptación en vez de la culpa ayuda a conseguir nuestras metas. Los investigadores han descubierto que tener una actitud de autocompasión ante un fracaso personal hace que las personas tomen más responsabilidad que cuando se critican a sí mismas. Estas personas son más proclives a recibir *feedback* y consejo y más abiertas a aprender de la experiencia. Una de las cosas que hace que el perdón y/o aceptación nos ayude a recuperarnos de los errores es que nos alivia la vergüenza y el dolor de pensar sobre lo que ha pasado.

El efecto «qué más da» que nos puede llevar a comportamientos autodestructivos es un intento de escapar de los sentimientos negativos de un contratiempo. Sin culpa ni autocrítica no hay nada de qué huir. La aceptación nos permite reflexionar sobre cómo ocurrió el fallo y, por lo tanto, profundizar en las consecuencias para que sea más fácil evitarlo en el futuro. Por otro lado, si vemos los errores y nos sentimos como si fuéramos perdedores que fallamos en todo, realmente no nos estamos dando tregua y estamos generando autoodio. Si funcionamos desde el desprecio a nosotros mismos ya estamos en tensión y nos cuesta más la atención, concentración y retención, lo que probablemente nos lleve a volver a hacerlo mal, o no tan bien como podríamos hacerlo desde un estado de relajación.

Lo mejor que podemos hacer es calmar esos sentimientos negativos y aprender de la experiencia. Por eso la autocrítica resulta contraproducente como estrategia de autocontrol. Todos nos equivocamos y tenemos contratiempos, pero la actitud con la que los afrontamos es más importante que lo que ha pasado. Las investigaciones demuestran que si reducimos la culpa pero incrementamos nuestro sentido de responsabilidad tenemos la perfecta combinación para manejar nuestra fuerza de voluntad. Si tenemos una actitud compasiva frente al fracaso, hay muchas más posibilidades de superarnos a nosotros mismos que si hacemos lo contrario y nos criticamos y castigamos.

Ya hemos visto que somos más propensos a cambiar cuando nos desanimamos, cuando estamos preocupados, sentimos malestar y no queremos permanecer en ese estado. Ponernos un cometido que nos haga salir de ese sentimiento o emoción nos produce una sensación de alivio y de control. No tenemos por qué pensar que somos la persona que cometió el fallo, este es circunstancial, no es que la persona sea un fallo, porque si queremos nos podemos convertir en aquello que admiramos y deseamos, con paciencia, persistencia y perseverancia. Cuando nos proponemos un cambio nos llenamos de esperanza. Nos encanta imaginar cómo el cambio transformará nuestra vida y fantaseamos sobre en qué tipo de persona nos podemos convertir. Cuanto mayor sea nuestra meta, mayor la esperanza.

Generalmente, cuando nos decidimos a cambiar es tentador querer involucrarnos en grandes cometidos. Desafortunadamente la anticipación de cambio, como la anticipación de recompensa y de alivio, rara vez cumple nuestras expectativas. Solemos tener un optimismo poco realista que nos hace sentirnos bien en el momento, pero que luego nos hace sentir mucho peor. Como ya hemos visto, muchas veces la decisión de cambiar nos da una gratificación instantánea que nos proporciona buenas sensaciones antes de haber hecho nada, y puede que confundamos el sentimiento agradable con haberlo llevado a cabo, aunque no sea cierto. Por ello, para que podamos cambiar verdaderamente, debemos ser realistas y planificar apropiadamente, conviene dividir el proceso de cambio en pequeños pasos y tener paciencia y persistencia para llevarlo a cabo.

Cuando nos proponemos hacer cambios en nuestra forma de ser obviamente estamos diciendo que, de alguna forma, no nos gusta como somos. Tenemos que entender que no vamos a cambiar nuestra forma de ser pero sí de estar, de los comportamientos que no nos gustan, y eso redundará en que nuestra personalidad externa cambie, aunque no lo haga nuestra esencia o auténtico ser. No hay nada malo en querer mejorar, lo que no está bien es renunciar a una parte nuestra que desechamos porque no queremos que forme parte de nosotros, porque mientras lo hagamos no nos sentiremos integrados y plenos.

Si nos planteamos el cambio porque nos vemos inadecuados nos va surgir la vergüenza, que puede funcionar a nuestro favor o en nuestra contra. La vergüenza tiene que ver con cómo me veo yo a mí mismo, cómo me ven los demás y cómo me gustaría ser. Vivimos en sociedad y por ello somos susceptibles a lo que los otros piensan de nosotros. Tanto es así que nuestro concepto de nosotros mismos surge del reflejo que nos hacen los otros en un primer momento. Y, en gran parte, nuestra sensación de nosotros mismos viene influenciada por ese reflejo de los demás. Luego, según vamos siendo más conscientes de que nosotros tenemos una identidad propia y de que lo que opinan los otros tiene que ver con su identidad, empezamos a sentirnos más independientes.

No obstante, hay personas que experimentan un miedo constante a ser juzgados por los demás y en el fondo ellas son sus peores críticos. Esta autocrítica puede llevar a múltiples trastornos, desde el perfeccionismo a la fobia social y a la depresión. Al sentirse inadecuados evitan el contacto con los demás y esto hace que vayan reduciendo sus interacciones. Una manera de trabajar esto es lo que propone Philippe Goldin de la Universidad de Stanford, que se centra fundamentalmente en personas con fobia social. Hace que los individuos se observen a sí mismos y acepten sus propios pensamientos y sentimientos, incluso aquellos que dan miedo.

Al ponerse en contacto con sus propios miedos y ansiedades, se libran de ellas y desarrollan una confianza que les permite manejar estos sentimientos y pensamientos difíciles. Si todos aprendiéramos que no hay una experiencia interna de la que nos tengamos que proteger porque lo que hay ahí son emociones y creencias reprimidas de experiencias anteriores que no hemos procesado adecuadamente, podríamos sentirnos más libres para afrontar el mundo externo.

Cuando surge la preocupación, Goldin enseña a los participantes a ser conscientes de lo que piensan y lo que sienten en su cuerpo y les hace poner la atención en la respiración. Les enseña a imaginarse que sus pensamientos y emociones se disuelven con la respiración y que si no luchan con la ansiedad, esta seguirá su curso y se disolverá. En su estudio, comparó el cerebro de los participantes antes y después del entrenamiento y vio importantes cambios, sobre todo en la parte del cerebro asociada con el procesamiento de la información visual. Los que tenían fobia social estaban prestando más atención a sus autocríticas que antes del entrenamiento pero en vez de estresarles, les estaba molestando menos.

El poder de la aceptación

Cuando aceptamos nuestra ansiedad, baja nuestra activación. Sentir que tenemos que esforzarnos para mantener el autocontrol es lo que nos hace perder el control, por lo que para desarrollar fuerza de voluntad para conseguir nuestros objetivos tenemos que:

1. Darnos cuenta de lo que estamos pensando o sintiendo.
2. Aceptar los pensamientos y las emociones como algo natural, sin intentar eliminarlas de nuestra consciencia.
3. Observar lo que sentimos en vez de tener el impulso de pasar a la acción.
4. Recordar cuál es nuestro propósito para mantener la fuerza de voluntad.
5. Finalmente permitir que esa ansiedad se movilice y se libere, haciendo los movimientos que pida nuestro cuerpo para que se recolocque la energía.

Somos nuestros peores críticos

Con frecuencia somos mucho más amables con los demás que con nosotros mismos. Podemos escuchar, entender, acompañar a los demás intentando ayudarles, pero nos cuesta hacerlo con nosotros mismos. De alguna manera, tenemos la idea de que ocuparnos de nosotros mismos es egoísta, mientras que ser ayudadores o cuidadores de los demás es ser generoso. Esta creencia nos puede hacer mucho daño porque nos relegamos a nosotros mismos a un segundo plano y es muy usual que no encontremos tiempo para ocuparnos de lo nuestro hasta que se produce una crisis o tenemos la sensación de que vamos a estallar. Entonces «a la fuerza nos prestamos atención» e intentamos hacer pequeños cambios para estar mejor. ¿Qué pasaría si aceptásemos que la caridad bien entendida empieza por uno mismo, y que mientras no estemos bien nosotros, difícilmente podremos hacer el bien a los otros? ¿Puedes darle cabida a esta idea o tu parte crítica ya está diciendo que eso son tonterías?

Para hacer cambios tenemos que estar bien con nosotros. De lo contrario, estamos en estrés y con él entramos en modo supervivencia, que es incompatible con la respuesta pausa y relajación que nos permitiría tener la fuerza de voluntad necesaria para llevar a cabo los cambios que deseamos.

La psicología positiva nos está enseñando que generar emociones positivas como el amor, la empatía o compasión, el agradecimiento, la ecuanimidad, todas ellas virtudes del ser humano, nos impulsa a ayudar a los demás y en el proceso también nos ayudamos a nosotros mismos. Además si generamos amor, se potencia el amor y se multiplican sus efectos. Se ha visto que el amor es el único estado motivacional que genera cambios en nosotros y en los demás y que cuanto más amor damos, más recibimos.

Aceptación significa que puedes encontrar en tu corazón la serenidad que te libere del pasado con sus errores y pesares, te transporte hacia el futuro con una perspectiva nueva y te haga apreciar la oportunidad de una vida diferente.

Aceptación significa que cuando haya momentos difíciles en tu vida, sabrás encontrar el amparo y el consuelo para aliviar tus pesares. Hallarás nuevas aspiraciones y esperanzas e indulgencia en tu corazón.

Aceptación no significa perfección, solo significa que te sobrepondrás a la imperfección.

Aceptación es la senda hacia la paz, para liberarte de lo peor, conservar lo mejor, y hallar en tu alma la esperanza que te acompañe toda la vida.

Aceptación es la mejor defensa del corazón, el mayor bien del amor, y la manera más auténtica de seguir creyendo en ti y en los demás.

REGINA HILL

Ser amables con nosotros mismos, darnos amor, va a suscitar que baje nuestro crítico interno, nos aceptaremos mejor, seremos más compasivos y esto hará que tengamos menos estrés, estemos relajados y dispongamos de más fuerza de voluntad para conseguir nuestros propósitos.

DECÁLOGO PARA CONTAGIAR LA FUERZA DE VOLUNTAD

La diferencia entre lo que estamos haciendo y lo que somos capaces de hacer podría resolver la mayoría de los problemas del mundo.

MAHATMA GANDHI

Espero que, llegado este punto, hayas podido ir integrando poco a poco lo que hemos desarrollado en los diferentes capítulos y que, de alguna manera, te haya hecho reflexionar. Cuando reflexionamos por lo menos estamos dejando entrar nuevas ideas, tal vez únicamente una pequeña semilla que no dé fruto inmediatamente, pero se quede ahí resguardada hasta el momento justo en que le toque germinar. Entonces lo que tú creíste que no te había afectado, de repente florece y tomas conciencia de que algo ha cambiado en ti.

Confío que hayas entendido cómo funcionan nuestros tres cerebros y cómo contribuyen a facilitar o dificultar nuestros procesos de aprendizaje para llevar a cabo los cambios que nos proponemos. Si hay una verdad absoluta, esta es que todo está en continuo cambio. Aunque tengamos tendencia, entre otras cosas por no consumir demasiada energía y por comodidad, a repetir más de lo mismo, si cambiamos nuestra actitud a una de curiosidad, interés y ganas de desarrollarnos, nos sobrepondremos a los viejos patrones, rutinas, rituales o hábitos que hemos archivado en nuestro reptiliano tiempo ha.

Espero que seas consciente de que si comprendes desde tu neocórtex todo lo que conlleva el proceso de cambio, serás capaz de conectar con las emociones generadoras de cambio, como pueden ser el amor, la gratitud, la empatía, la compasión, también llamadas emociones positivas por Fredrickson o creativas por Dispensa. Y estas te servirán para motivarte y movilizarte hacia una ilusión o un objetivo. Entonces te pondrás en marcha y tendrás un camino o una aventura que te hará salir fortalecido, o por lo menos más consciente, lo que te permitirá sentirte mejor contigo mismo.

Puede que el tomar conciencia de las fuerzas a favor y en contra del cambio, ser consciente de los conflictos que pueden surgir entre el neocórtex y el límbico, o entre el consciente y el inconsciente o entre tus deseos e instintos, entre otros, te genere

tensión y de alguna manera te estrese. Pero espero que hayas entendido que necesitas aprender a manejar el estrés para que en vez de ver los obstáculos como amenazas, puedas interpretarlos como retos y así desarrolles recursos para controlarlo en lugar de angustiarte.

Confío en que hayas desarrollado interés por identificar las creencias limitantes que te retienen en tu camino hacia el cambio y que hayas perdido el miedo a conectar y aprender a manifestar las «emociones negativas», que en realidad son mensajeros que te indican a qué cosas tienes que prestar atención.

Tal vez, pese a tu voluntad, hayas intuitido que puedes tener algún trauma que te limita de alguna manera y que habías interpretado como una carencia. Puede ser que ahora estés más dispuesto a buscar ayuda especializada para trabajarlo de manera que no te siga limitando. Enhorabuena, porque esto será para ti una liberación.

Estaría bien que hayas podido identificar tus autosabotajes, porque aunque han tenido la función importante de evitarte sentir miedo, tal vez ya haya llegado el momento de trabajarlos para que dejen de limitarte. Ya sabes que detrás de los sabotajes se esconden tus miedos.

Aunque todos tenemos diferentes tipos de miedo, es probable que a lo largo del libro te hayas dado cuenta de algunos de tus miedos, me gustaría animarte a trabajarlos. Cuando trabajamos los miedos somos capaces de superarlos y, en vez de que nos creen obstáculos e incluso nos limiten, podemos convertirlos en medios para superarnos a nosotros mismos.

Si hasta la fecha creías que te faltaba voluntad, me alegro de que cambies esta creencia y te des cuenta de que la fuerza de voluntad se entrena y que, si creas las condiciones adecuadas aprendiendo a relajarte, eso te va a beneficiar en todos los aspectos de tu vida, y también va a permitirte alinear toda tu energía en la consecución de tus objetivos.

Ahora bien, no es fácil llegar a la justa medida, saber utilizar nuestra energía sabiamente, pero ya es un reto en sí mismo aprenderlo porque te va a traer beneficios de por vida. Es importante que sepas equilibrar el estrés y la relajación. Que hagas esfuerzos medidos de manera que no te canses por el camino y te des por vencido.

Obviamente la vida está llena de obstáculos que nos pueden desviar de nuestro camino. Pero cuando esto suceda, en vez de darnos por vencidos, podemos utilizarlo para aprender y anticipar cómo vamos a hacer en el siguiente obstáculo. Podemos darnos permiso para tomar conciencia de lo que sucede en nosotros cuando nos equivocamos o cuando no cumplimos con nuestras propias expectativas.

No olvides que, de alguna forma, estamos rodeados de tentaciones que son como los cantos de sirena que nos tientan para volver a nuestras viejas andanzas o para que no nos atrevamos a recorrer nuevos caminos. Si mantienes la actitud de superar los retos, puedes incluso aprender y disfrutar del desafío sabiendo que en un lado puedes alcanzar el éxito y en el otro estará el fracaso. Cuando puedas

desapegarte de la sensación de fracaso y tomar todo lo que te sucede como un aprendizaje, ya habrás conseguido el éxito.

Por supuesto que te vas a distraer y vas a postergar e incluso apartar el libro y no volverlo a mirar en una temporada. Pero, como he dicho antes, aunque solo haya dejado una semilla y creado algo de esperanza de que el camino de cambio hacia tus sueños es posible si das los pasos adecuados, ya ha valido la pena escribir este libro.

Por último, al leer este libro habrás descubierto cosas sobre ti que has clasificado como buenas y no tan buenas. Conviene que entendamos que todo lo que hemos hecho hasta la fecha «LO HEMOS HECHO LO MEJOR QUE HEMOS PODIDO CON LOS CONOCIMIENTOS Y HERRAMIENTAS CON QUE CONTÁBAMOS ENTONCES». Esta frase de Wayne Dyer a mí me cambió la vida y quiero compartirla contigo por si a ti también te sirve de piedra angular.

Así que sé amable contigo mismo. Amable de amoroso, de comprensivo, de compasivo. De igual manera que lo somos con los seres queridos, familia y amigos, aprende a ser tu mejor amigo y recuerda que criticarte te divide internamente. Que cuanto más te juzgues, más partes tuyas crearás y que esto generará más conflictos internos, que a su vez generarán más tensión y más ansiedad y te harán perder la fuerza de voluntad, entrando en un círculo vicioso que no solo no es productivo, sino que es destructivo.

Aprende a tratarte como si fueras tu mejor amigo porque solo tú vas a estar siempre contigo, todos los demás están de paso, algunos se quedarán más tiempo y otros menos, pero tú te vas a tener que acompañar a ti mismo toda tu vida. ¿Quieres llevarte bien contigo o llevarte mal? Yo siempre digo a mis clientes que espero que se lleven muchas cosas de terapia, pero que me daré por satisfecha si aprenden a quererse a sí mismos y a tratarse bien, con que consigan eso creo que mi terapia ha sido un éxito.

A modo de resumen final, aquí va un breve decálogo que espero que te sirva de guía o recordatorio y te ayude a mantenerte en el buen camino.

1. Conócete a ti mismo: tus creencias, emociones y hábitos para así poder ir a favor y no en contra de ti mismo.
2. Sé consciente de que siempre que quieres algo coexisten tres fuerzas: una a favor, una que se opone a que lo consigas, y una tercera fuerza que tiene la capacidad de integrar las dos anteriores.
3. Comprende la función de las fuerzas opuestas y consigue que cooperen.
4. No tengas miedo de tu inconsciente, escúchalo y hazlo consciente para que no te sabotee.
5. Maneja tu estrés: alimentación, descanso y deporte.
6. Entrena tu fuerza de voluntad para que no se deje vencer por el estrés.

7. Predice tus posibles fracasos para estar preparado para tus éxitos.
8. Surfea la ansiedad y aprende a manejar las tentaciones y las postergaciones.
9. Sé compasivo contigo mismo cuando encuentras obstáculos en el camino de conseguir tus metas.
10. Cambia tus hábitos poco a poco, porque pequeños cambios producen grandes resultados.

Cuaderno para el cambio

Bienvenido a tu proceso de cambio. Confío en que, si sigues las indicaciones de forma sistemática y reflexiva, seas capaz de hacer los cambios por ti mismo. Si crees que necesitas refuerzo de un amigo o compañero o un psicoterapeuta de desarrollo personal busca a un psicólogo humanista, que son los creadores del desarrollo personal y por ello conocen todo lo que conforma el crecimiento del ser humano. Los *coaches*, en su calidad de entrenadores personales, te podrán ayudar con las rutinas, pero no siempre conocen las bases psicológicas por las que hemos llegado a ser como somos y la problemática de fondo.

Si lo haces solo es importante que lo escribas. Escribir puede ser una terapia en sí misma* porque, al escribir lo que pensamos y sentimos y las motivaciones que tenemos, intervienen tanto el hemisferio izquierdo como el derecho. El izquierdo nos ayuda a describir lo que pensamos sobre los hechos y poner orden, estructura, colocar nuestras ideas en el tiempo y espacio. Cuando describimos lo que sentimos interviene el hemisferio derecho. Además si le añadimos color, imagen, simbolismo... lo potenciamos. La emoción o sentimiento tiene más que ver con el límbico y parece ser que está más conectada con el hemisferio derecho. Cuando escribimos combinamos los dos hemisferios y estamos equilibrando sus funciones y ayudando a bajar el nivel de estrés. Además, cuando combinamos ambos en el proceso de escribir, podemos darle un nuevo significado a lo que nos está sucediendo y eso nos ayuda a resolver las dificultades y problemas.

El poder expresar lo que uno piensa, siente, desea o teme puede hacer que tomemos consciencia y nos demos cuenta de aspectos ocultos de nuestro comportamiento.

Se empieza a modo de diario en el que resumimos qué hemos sentido, pensado, concluido de las experiencias que hemos vivido en el día. Se puede hacer de forma individual o siguiendo las pautas de un terapeuta. Al principio cuesta un poquito y por ello la mejor manera es empezar progresivamente con frases como «me siento...» o «hoy yo...». Así se empieza a crear un diálogo interno que se refleja sobre el papel. Si en algún momento te atascas, párate un instante y lee lo que ya has

escrito para volver a encauzarte. Escribe abierta y auténticamente lo que piensas y sientes aunque al principio te cueste expresarlo. Lo primero es ponerse en contacto con las emociones y/o sentimientos que has sentido en el día.

Escribir te sirve para descargar y relajarte, es una manera de sacar de tu cabeza todo lo que «anda dando vueltas» que te genera preocupación y ansiedad. «Si el problema tiene solución, no te preocupes y si no tiene solución, no te preocupes», ocúpate escribiendo lo que está dando vueltas en tu cabeza y materializándolo sobre el papel.

Te puede servir para organizar tu día, y tus intenciones respecto de tus objetivos para el día, semana, mes. Poder volcarlo sobre el papel te ayuda a no preocuparte de ello.

También te puede servir para vaciar el malestar acumulado a lo largo del día. Es una manera de hacer limpieza, sobre todo antes de dormir para que tu cerebro no se quede dándole vueltas por la noche, lo que probablemente hasta te quite el sueño.

Cuando escribes dejándote fluir, surgen muchas cosas de las que puedes no ser consciente porque el cerebro tiene más o menos de cinco a siete en la consciencia, el resto las maneja de forma inconsciente o automática. Pero es el 90 por ciento de nuestro inconsciente el que controla nuestros comportamientos diarios. Hacer consciente lo inconsciente es hacernos un gran favor.

Además si, pasados unos días, relees lo escrito, puede que encuentres patrones que se repiten y a los que hay que prestar atención para cambiar, reorganizar o descartar.

Asimismo, releerte como si fueras un amigo al que le cuentan tu historia te permite desapegarte del problema y verlo desde otra perspectiva. Escribir te permite darte cuenta, observar y reflexionar sobre lo que te está pasando.

La mayoría de nosotros aprendemos imitando modelos o identificándonos con alguien que nos sirve de ejemplo. Normalmente nos identificamos con lo semejante pero también podemos admirar y querer modelar o copiar lo diferente. Por eso, al final de cada ejercicio, vamos a ir siguiendo tres procesos de cambio diferentes.

Nuestros ejemplos tratan tres casos fundamentales:

- En el caso de MÓNICA se trata de un comportamiento compulsivo como la adicción a la comida.
- En el caso de JAVIER se trata de querer agradar a los demás aun a costa de sí mismo.
- En el caso de ÁNGEL se trata de postergar para conseguir darle un significado a su vida.

Ejercicio 1

Dibuja un círculo y divídelo en cuñas, como si fueran quesitos en porciones, asignando una a cada una de las cinco áreas del bienestar: profesional, relaciones de pareja, económica, física o de salud y comunitaria o apoyos.

Date cuenta de cuánto tiempo y esfuerzo le dedicas a cada una. Imagina qué cambios te harían sentirte mejor: dedicarle más o menos tiempo a determinadas áreas, mejorar tu rendimiento en cada una de ellas, dejar de hacer determinadas cosas... Dibujar el círculo te ayuda y escribir tus reflexiones te hace tomar más conciencia que si solo haces el ejercicio en tu cabeza. Empieza escribiendo de qué te das cuenta. Puedes empezar con la frase «me doy cuenta de que...» y conviene que, a partir de aquí, vayas escribiendo todo aquello de lo que te das cuenta para sacarle el máximo provecho a este capítulo.

Al reflexionar y escribir tus consideraciones supongo que tendrás una pequeña lista de cosas que quieres cambiar, todos tenemos cosas que queremos dejar, mejorar, aprender... Quiero que empieces por una sola cosa, aunque luego el proceso de cambio te sirva de modelo para cambiar muchas más. Una vez que aprendes a cambiar algo, el siguiente cambio es más fácil.

Tal vez sería conveniente que elijas algo que tú consideras medianamente difícil. El mero hecho de abordarlo e ir haciendo los ejercicios paso a paso te va a ayudar a crear un método de cambio, así que empieza a plantearte lo que quieres cambiar. Por ejemplo, puede ser algo que haces habitualmente pero que te dices internamente «tengo que cambiar esto». Puede ser dejar un hábito o costumbre que no te conviene, por ejemplo aprender a comer de forma equilibrada, aprender a organizarte o a dejar de postergar. Puede ser algo que quieres conseguir pero, por lo que sea, o lo intentas sin demasiado interés o no lo intentas: me gustaría ser más puntual, me gustaría ser más ordenado, me gustaría organizarme mejor...

Es importante que reflexiones sobre si lo que te planteas lo haces porque lo quieres, lo deseas o lo necesitas y tomes conciencia de qué peso tiene cada una de estas tres fuerzas y si puedes combinarlas para estar más dirigido hacia tu objetivo.

Pedimos a Mónica, Javier y Ángel que reflexionen sobre cómo manejan las cinco áreas del bienestar.

Tenemos a Mónica con adicción a los hidratos. Pesa 120 kilos y aunque aparentemente dice llevar su vida con coraje y justifica que puede hacer todo lo

que quiere pese a su peso, es evidente que este le perjudica seriamente. Mónica se está replanteando cambios: quiere poder trabajar en lo que le gusta, no quiere esperar mucho para tener un hijo pero como tiene una situación laboral precaria porque hace trabajos esporádicos, tiene bastante miedo y ansiedad de cara al futuro. Maneja este miedo y ansiedad comiendo más de lo que necesita y, como no hace ejercicio, ha llegado a tener un sobrepeso importante. Mónica viene a sesión porque quiere ordenar su vida, quiere perder peso, encontrar un trabajo estable y tener un hijo.

Por otro lado tenemos a Javier. Ha tenido mucha ansiedad pero también se ha sentido deprimido. Acaba de salir de una relación hace poco y actualmente lleva una vida bastante desorganizada. Sale bastante y se acuesta tarde, intenta quedar bien con mucha gente y como tiene muchos amigos, no puede cumplir con todos. Le cuesta levantarse por la mañana, por lo que sale tarde de casa y termina cogiendo un taxi diario, que es un gasto importante. Aun así termina llegando tarde a trabajar (pero se justifica diciendo que luego sale tarde). Durante gran parte de su vida ha estado tan volcado en hacer la vida agradable a los demás para que le quieran, que se ha olvidado de hacerse cargo de sí mismo. Ha tenido diferentes relaciones que han terminado y ahora que está sin pareja (aunque tiene muchas amigas) se siente triste y hay momentos en que no deja de llorar, pero intenta en todo momento poner «al mal tiempo buena cara». Quiere aprender a ocuparse de sí mismo y ser feliz. Aunque le gustaría tener una persona que le quiera, tiene dudas de que le quieran como es y por eso cree que tiene que agradar a los demás ayudándoles y apoyándoles para que estos estén a gusto con él y le quieran.

Ángel es un postergador que, por suerte o por desgracia, no necesita dinero porque tiene unos ingresos fijos de la herencia de sus padres y puede permitirse el lujo de vivir sin trabajar. Hace planes o se marca objetivos para tener un quehacer que le reporte satisfacción, pero se entretiene con la televisión, con internet, con el WhatsApp y al final se lían y o no empieza o no termina los planes que se propone. Hace listas y planes y se estresa más cuando los lee y ve que no ha cumplido lo que se ha propuesto. Aunque tiene sus necesidades básicas cubiertas, realmente no solo no es feliz sino que tiene un alto grado de estrés, lo que le produce mucha ansiedad. Ángel viene a sesión porque esa ansiedad ha llegado a tal intensidad que le ha hecho evitar diferentes tipos de transporte, desde el metro, autobús, tren, incluyendo el coche, y antes o después quiere poder volver a volar, porque lleva años sin hacerlo y le da pánico.

Estas tres personas quieren mejorar, pero no es lo mismo querer que necesitar o desear. Pueden querer pero no necesitar cambiar, como es el caso de Ángel, que quiere y desea pero no lo necesita; Mónica lo necesita, quiere y desea, aunque no sea del todo consciente; y finalmente Javier lo quiere, pero cree que no lo necesita o desea lo suficiente.

Ejercicio 2

Partiendo de la lista de cosas que quieres cambiar o de los objetivos que quieres conseguir es importante que ahora elijas una sola cosa y reflexiones sobre:

- ¿Qué comportamientos quieres cambiar? Entre ellos, elige uno.
- ¿Para qué quieres cambiar? ¿Qué beneficio pretendes conseguir?
- ¿Qué resultado específico y cuantificable querrías obtener del cambio? Por ejemplo dejar de hacer tal o cual comportamiento o hacer un nuevo comportamiento.
- ¿Cómo te verías, sentirías, qué te dirías si hubieses conseguido el cambio?
- ¿Te surge alguna duda? ¿Te cuestionas algo respecto del cambio?
- ¿Cómo verificarías que has conseguido el cambio que te has propuesto?

Mónica se propone como objetivo: perder 50 kilos en un año, sabiendo que tiene que hacer una dieta equilibrada, ser constante y tener voluntad y ser capaz de evitar las tentaciones que se le pongan en el camino.

Javier elige como objetivo: aprender a ocuparse primero de sí mismo haciendo lo que le haga sentirse bien. Aprender a crear orden en su vida y desde ahí a apreciarse a sí mismo sin tener que estar complaciendo a otros para sentirse querido.

Ángel se plantea como objetivo: aprender a reducir la ansiedad o estrés creando organización y disciplinas en su vida que le permitan llevar a cabo lo que se propone y dejar de postergar.

Ejercicio 3

Ahora que ya has elegido una sola cosa para cambiar, define tu objetivo como si de un titular de periódico se tratara, que contenga tu meta de forma clara, y ponlo como titular de las dos columnas que quiero que dibujes a continuación. Puedes seguir los pasos para establecer objetivos del capítulo 4.

Estas dos columnas tienen que incluir: «Lo que tengo a favor del objetivo» y «Lo que me falta o me impide el cambio», respectivamente.

TU OBJETIVO	
Lo que tengo a favor del objetivo	Lo que me falta o me impide el cambio

Después, haz una lista de lo que crees que hay a favor y de lo que crees que hay en contra de tu objetivo o cambio y colócala en la columna correspondiente.

Tómate tu tiempo, incluso puedes escribir cosas hoy, dejarlo reposar y volver mañana y continuar.

MÓNICA: PERDER 50 KILOS EN UN AÑO HACIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA	
<i>Lo que tengo a favor del objetivo</i>	<i>Lo que me falta o me impide el cambio</i>
<ul style="list-style-type: none">• Creo que me sentiría mejor conmigo misma.• Me dolerían menos las rodillas.• Me costaría menos desplazarme.• Me vería más guapa.• Estaría orgullosa de mí misma.	<ul style="list-style-type: none">• No sé si voy a poder hacer el esfuerzo.• Lo he intentado antes y no lo he conseguido.• No quiero que mi físico sea lo más importante.• Me da miedo resultar atractiva.• Le daría la razón a mi madre.

JAVIER: ORGANIZAR MI TIEMPO Y MIS NECESIDADES ANTES DE ATENDER LAS DE LOS DEMÁS	
<i>Lo que tengo a favor del objetivo</i>	<i>Lo que me falta o me impide el cambio</i>
<ul style="list-style-type: none">• Estaría más contento conmigo mismo.• Dejaría de criticarme.• Me organizaría mejor y podría ver a todos mis amigos.• Llegaría puntual al trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Si no me ocupo de los demás, no me querrán.• No me sentiría importante.• Me sentiré egoísta.• Tal vez me quede solo.• Tendría menos planes.

--

**ÁNGEL: APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD
Y DEJAR DE POSTERGAR**

<i>Lo que tengo a favor del objetivo</i>	<i>Lo que me falta o me impide el cambio</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Estaría más tranquilo y relajado. • Podría viajar en metro, autobús. • Me sentiría mejor conmigo mismo. • Mis amigos no me envidiarían y me apoyarían. • Me sentiría útil. • Podría viajar en avión como me gustaba. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haría más cosas y me cansaría. • Los demás esperarían más de mí. • Tendría que hacer algo que dé sentido a mi vida. • ¿Y si lo que hago no me sale bien? • Tal vez me dé cuenta de que no puedo hacer ciertas cosas.

Ejercicio 4

Quiero que hagas una tabla de tres columnas. En el título coloca de nuevo tu objetivo, el que has definido anteriormente.

Como también has reflexionado sobre lo que crees que hay a favor o en contra de que lo consigas, ahora quiero que escribas en la columna 1 qué comportamientos haces o dejas de hacer que van en contra de conseguir tu objetivo. Estos son comportamientos automáticos de los que puede que hasta ahora no hayas sido consciente. Para cambiar estos comportamientos vas a tener que aplicar las tres pes (PPP): paciencia, persistencia y perseverancia.

Después, escribe en la columna 2 lo que crees que deberías hacer para poder hacer lo contrario a lo que haces, que es lo que has descrito en la columna 1.

Por último, escribe en la columna 3 qué sientes cuando te imaginas realizando los comportamientos de la columna 1 y dándote cuenta de lo que estás haciendo.

TU OBJETIVO		
COLUMNA 1: COMPORTAMIENTO AUTOMÁTICO	COLUMNA 2: COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	COLUMNA 3: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
¿Qué hago o dejo de hacer que impide que consiga mi objetivo?	¿Qué tendría que hacer para dejar de llevar a cabo lo descrito en la columna 1?	Cuando pienso en que hago lo descrito en la columna 1, ¿cómo me siento?

MÓNICA: PERDER 50 KILOS EN UN AÑO HACIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA		
COMPORTAMIENTO AUTOMÁTICO	COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

<ul style="list-style-type: none"> • Como demasiado. • Como incluso cuando no tengo hambre. • Como lo que no debo: grasas, dulces, comida basura. • Como a todas horas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comer menos. • Ser capaz de discernir cuando tengo hambre de cuando no la tengo. • Comer sano y hacer una dieta equilibrada. • Comer solo a determinadas horas, no picar ni comer a escondidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me enfado conmigo misma. • Me preocupa no saber discernir cuándo tengo hambre. • Me siento culpable de lo que como. • Siento ansiedad por no conseguir calmar la ansiedad.
---	--	---

**JAVIER: ORGANIZAR MI TIEMPO Y MIS NECESIDADES
ANTES DE ATENDER LAS DE LOS DEMÁS**

COMPORTAMIENTO AUTOMÁTICO	COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Quedo mal con mis amigos porque trato de quedar con todos y no puedo. • Me acuesto tarde, me levanto tarde. • No me organizo, funciono sobre la marcha. • No planifico comidas ni cenas ni tiempo para hacer las tareas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear una rutina, disciplinarme para no acostarme más tarde de... los días de diario. • Obligarme a levantarme a determinada hora hasta que cree una rutina. • Sentarme y hacer un plan con lo que voy a hacer de lunes a viernes y a qué hora cada tarea. • Organizarme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento mal conmigo mismo, siento vergüenza de mí mismo. • Me siento culpable porque fallo a la gente. • Me enfado por no saber organizarme. • Me siento triste por ser como soy y que me cueste cambiar.

ÁNGEL: APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD Y DEJAR DE POSTERGAR

COMPORTAMIENTO AUTOMÁTICO	COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Me levanto por la mañana y pongo la tele. • Además me conecto a Facebook y miro el WhatsApp. • Sin darme cuenta pasa el tiempo y se me va la mañana. • Me suele faltar algo para hacer la comida porque no lo he planificado. • Después de comer me 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un plan de qué voy a hacer diariamente e incluir deporte. • Levantarme, ducharme, desayunar y mirar la lista de las cosas que tengo que hacer y ponerme en marcha. • Hacer listas de las cosas que tengo que hacer. • Investigar qué quiero estudiar o formarme hacia una actividad profesional. • Organizar menús e ingredientes de los menús para comprar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento enfadado porque no me planifico. • Me enfado con mi chica cuando dice que no entiende en qué gasto el tiempo. • Tengo ansiedad de fondo. • Trato de no pensar que me siento mal y entonces me siento triste. • Intento no sentir vergüenza de no saber

<p>quedo sopa, el perro me avisa de que tiene que salir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me entretengo y no me doy cuenta de que pasa el tiempo. 		<p>organizarme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siento culpa porque sin tener que trabajar pierdo el tiempo.
--	--	--

Como podemos ver en los ejemplos, muchas veces, por no decir siempre, intuimos lo que tenemos que hacer para cambiar pero no lo hacemos. Normalmente lo atribuimos a que no tenemos fuerza de voluntad, porque hemos escuchado una y otra vez que si tuviéramos fuerza de voluntad «nos controlaríamos» para «hacer lo que tenemos que hacer». Creer que nacemos con o sin fuerza de voluntad es erróneo. Hoy en día se sabe que la fuerza de voluntad se entrena porque, como ya hemos dicho es la capacidad de controlar la atención, los deseos y las emociones que influyen en que consigamos nuestro bienestar. ¿Qué es lo que evita que lo consigamos? Que no sepamos manejar las emociones que nos estresan y se conviertan en ansiedad, que suele estar en la base de todos los comportamientos autosaboteadores.

Si nos fijamos en la columna 3, cuando reflexionamos sobre lo que hacemos y queremos cambiar, nos sentimos mal. Tenemos emociones incómodas que, si no sabemos manejar, se van acumulando y nos generan ansiedad. Al sentir esas emociones negativas o malestar, de alguna forma las asociamos a hacer el cambio. Si pensar en hacer el cambio nos hace sentir mal, ese sentimiento o malestar por sí mismo ya nos puede llevar a no querer hacer el cambio. Por ello, lo primero que tenemos que hacer es aprender a manejar ese malestar o ansiedad y liberarlo, porque esa es la causa de que Mónica coma en exceso, de que Javier no sepa parar y organizarse, y de que Ángel siga postergando.

Ejercicio 5

En un ejercicio anterior ya hemos reflexionado sobre los comportamientos que estaban a favor (columna 2) y los comportamientos que estaban en contra (columna 1) de que consiguiéramos nuestros objetivos. Esta dualidad provoca un conflicto y el conflicto genera estrés y emociones negativas.

Ahora crea una columna 4 y plantéate la siguiente pregunta: ¿qué parte de mí está a favor y qué parte en contra? Escribe en la columna 4 lo que dicen ambas partes, la que quiere el cambio y la que tiene motivos para no confiar en poder hacerlo. Este conflicto interno va a generarte unas emociones que probablemente no sepas manejar. Descríbelas y colócalas en la columna 5.

TU OBJETIVO		
COLUMNA 2: COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	COLUMNA 4: CONFLICTO INTERNO	COLUMNA 5: EMOCIONES NEGATIVAS
¿Qué tendría que hacer para dejar de llevar a cabo lo descrito en la columna 1?	Cuando pienso en hacer esos comportamientos voluntarios, ¿qué parte de mí está a favor y qué parte en contra?	El conflicto interno me genera emociones negativas que no sé manejar, por ello tengo miedo a la parte en contra.

Recogiendo las reflexiones anteriores acerca de las creencias limitantes, hazte la siguiente pregunta: si no parase el cambio generando creencias limitantes que me sirven para explicarme, justificarme y excusarme a mí mismo y me propusiera hacer el cambio, ¿cómo cambiaría mi diálogo interno?

MÓNICA: PERDER 50 KILOS EN UN AÑO HACIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA		
COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	CONFLICTO INTERNO	EMOCIONES NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Comer menos. • Ser capaz de discernir cuando tengo hambre de cuando no la tengo. • Comer sano y hacer una dieta equilibrada. • Comer solo a determinadas horas, no picar ni comer a escondidas. 	<p>A favor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creo que me sentiría mejor conmigo misma. • Me dolerían menos las rodillas. • Me costaría menos desplazarme. • Me vería más guapa. • Estaría orgullosa de mí misma. <p>En contra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No sé si voy a poder hacer el esfuerzo. • Ya lo he intentado antes y no lo he conseguido. • No quiero que mi físico sea lo más importante. • Me da miedo resultar atractiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad de tener que hacer el esfuerzo. • Miedo de no ser capaz. • Enfado consigo misma por no conseguirlo. • Tristeza de quedarse siempre así. • Miedo de las consecuencias de estar delgada. • Miedo a cómo va a cambiar mi vida.

JAVIER: ORGANIZAR MI TIEMPO Y MIS NECESIDADES
ANTES DE ATENDER LA DE LOS DEMÁS

COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	CONFLICTO INTERNO	EMOCIONES NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Crear una rutina, disciplinarme para no acostarme más tarde de... los días de diario. • Obligarme a levantarme a determinada hora hasta que cree una rutina. • Sentarme y hacer un <i>planning</i> con lo que voy a hacer de lunes a viernes y a qué hora qué tarea. • Organizarme. 	<p>A favor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estaría más contento conmigo mismo. • Dejaría de criticarme. • Me organizaría mejor y podría ver a todos mis amigos. • Llegaría puntual al trabajo. <p>En contra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si no me ocupo de los demás no me querrán. • No me sentiría importante. • Me sentiré egoísta. • Tal vez me quede solo. • Tendría menos planes. • Me faltaría compañía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfado conmigo mismo por no hacer lo que tengo que hacer. • Miedo de no ser capaz de hacer el cambio y que mi vida siga tan desordenada. • Tristeza por no tener fuerzas para hacer el cambio. • Vergüenza de no ser capaz de organizarme.

ÁNGEL: APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD Y DEJAR DE POSTERGAR		
COMPORTAMIENTO VOLUNTARIO	CONFLICTO INTERNO	EMOCIONES NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> • Crear un <i>planning</i> de qué voy a hacer diariamente, incluir deporte. • Levantarme, ducharme, desayunar y mirar la lista de las cosas que tengo que hacer en el día y ponerme en marcha. • Hacer listas de las cosas que tengo que hacer. • Investigar qué quiero estudiar o formarme hacia una actividad profesional. • Organizar menús e ingredientes. 	<p>A favor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estaría más tranquilo y relajado. • Podría viajar en metro, autobús. • Me sentiría mejor conmigo mismo. • Mis amigos no me envidiarían y me apoyarían. • Me sentiría útil. • Podría viajar como me gusta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a la obligación de hacer algo. • Enfado por saber que lo tengo que hacer y no hacerlo. • Tristeza porque lo intento y no lo consigo. • Vergüenza de no ser capaz. • Culpa por tener opciones y no ser capaz de elegir

	En contra: <ul style="list-style-type: none"> • Haría más cosas y me cansaría. • Los demás esperarían más de mí. • Tendría que hacer algo que dé sentido a mi vida. • ¿Y si lo que hago no me sale bien? • Tal vez me dé cuenta de que no puedo hacer ciertas cosas. 	ninguna. <ul style="list-style-type: none"> • Miedo a conseguir algo y que luego no me guste, o lo haga mal.
--	--	---

Ejercicio 6

A continuación te explico los pasos para contactar con tus emociones y sentimientos y cómo escucharlos para aprender de ellos. Si aprendes a hacer esto con tus emociones, empezarás a entenderlas y regularlas.

Lo primero de todo es darse un tiempo y un espacio para poder sintonizar, para contactar, para ser consciente de lo que uno está sintiendo. Es probable que no hayas aprendido a hacerlo porque por lo general nos han enseñado a reprimir las emociones «negativas». Consiste en que sepas que tienes emociones y sentimientos y darles la bienvenida en vez de intentar reprimirlos para que no te molesten. La mayoría de las personas experimentamos dificultades para identificar lo que estamos sintiendo y si no nos damos tiempo y un lugar donde hacerlo, difícilmente vamos a contactar con lo que sentimos.

El segundo paso es darte cuenta de lo que Paul Gendlin llama «la sensación sentida en el cuerpo». Las emociones se manifiestan en el cuerpo, por ello es importante que seamos conscientes de qué sentimos, cómo lo sentimos, dónde lo sentimos; es una sensación placentera, o por el contrario es molesta; es constante o es intermitente; tiene forma, tiene temperatura, tiene textura, se mueve... Cuando les prestamos atención plena a las emociones y sentimientos se van diluyendo como las olas del mar cuando llegan a la orilla. Si las reprimes es como poner una barrera a las olas del mar, estas saltarán por encima de la barrera (y tendremos miedo de su efecto), pero si las dejas fluir cuando llegan a la playa apenas son perceptibles. Es importante tomar conciencia de cómo se sienten las emociones en el cuerpo.

El tercer paso es, una vez que surja la sensación sentida, intentar identificar con qué está asociada, es decir, si te trae imágenes o recuerdos de algo, alguien, o si

estaba oculta en tu memoria. Si es una emoción relacionada con el pasado, presente o anticipación de futuro. Además de dejarte sentir plenamente la emoción, debes darte cuenta de las imágenes o de los pensamientos que acompañan a estos sentimientos y sensaciones, las ideas que te surgen. Si cierras los ojos, te dejas sentir lo que estás sintiendo, tomas nota de cómo se manifiesta en tu cuerpo y, cuando lo estés sintiendo, lo intensificas, lo haces más grande y te dices internamente: «A qué me recuerda, con qué me conecta» y esperas..., te vendrán recuerdos con emociones semejantes, estos recuerdos están alimentando tus sensaciones presentes. Hay que tener precaución, ya que hay personas que tienen traumas y que por ello evitan cerrar los ojos y conectarse con su mundo interno, porque se les activa demasiada emoción. Recuerda lo siguiente: no te puedes sentir peor de lo que ya has pasado, todo lo que te viene es un recuerdo de lo que te ha pasado, si te viene es porque no está resuelto y te está pidiendo que le hagas caso.

El cuarto paso es poner la emoción o sentimiento en palabras, cuando describimos lo que sentimos, de alguna manera lo contenemos y lo delimitamos. Nos da cierta sensación de control. Nos ayuda a tomar conciencia de lo que estamos sintiendo y nos proporciona una sensación de que son más manejables. Las palabras no significan lo mismo para dos personas, pero lo importante es qué significan para ti. A la hora de identificar tus emociones es importante que sepas que muchas veces, según te estás permitiendo sentir las, ya están cambiando, porque las emociones y sentimientos están relacionados entre sí y varían continuamente. Por ello a veces no encontramos palabras pero sí metáforas o símiles de lo que estás sintiendo. Al poner las palabras das el primer paso para regularlas, así puedes hablar de ellas, lo que sirve en parte para descargarlas. La mayoría de las terapias psicológicas tienen un componente hablado que permite expresar lo que uno piensa, siente y pretende hacer. Se dice que un problema deja de ser problema cuando podemos hablar de ello y que los secretos son tóxicos.

El quinto paso, una vez que has podido tomar conciencia, sentir, delimitar y definir la emoción, es ayudar a liberarla en el cuerpo, que es donde se manifiesta. Puedes mover la emoción de varias maneras: respirando la emoción (imaginando que inspiras tranquilidad y expiras la emoción) o moviendo tu cuerpo como él mismo te pida, también puedes hacer las técnicas de psicología energética, como la EFT o técnica de liberación emocional (que estimula diferentes puntos de acupuntura). Otra forma de mover las emociones es con meditación tipo *mindfulness* (en la que estaríamos presentes con la emoción y podríamos empezar a meditar qué es lo mejor que hacer con esta emoción, por ejemplo, si estoy sintiendo enfado, darme cuenta de qué situación ha disparado el enfado), andar mientras sentimos la emoción, actuarla soltando la mandíbula y haciendo ruidos, bailarla, en suma: cualquier cosa que libere la emoción del cuerpo, que es donde se manifiesta. Una vez descargada o liberada toda o parte de la emoción podemos reflexionar sobre la utilidad de

compartirla. Lo importante es poder expresar el enfado desde la calma, no mientras estás activado y tienes cierto temor a desbordarte. También puedes razonar si te vas a dar el tiempo y el espacio para aprender lo que te está diciendo la emoción antes de liberarla.

El sexto paso consiste en darle sentido a estas emociones y/o sentimientos, darle un nuevo significado a la experiencia. Cuando le damos una nueva perspectiva, también le damos nuevas alternativas y es fundamental para tomar decisiones que produzcan un cambio permanente. De modo que no solo es importante que sintamos las emociones y/o sentimientos, sino que les demos un nuevo sentido. Cuando tratamos emociones del pasado, además de desactivar la carga emocional, poder darle una nueva narrativa, un nuevo significado, nos permite poder trascenderlas e integrar el aprendizaje que encierran. La terapia psicológica nos ayuda a describir nuevos guiones de vida y volver a describir nuestra historia desde otra perspectiva.

El séptimo paso es tomar decisiones y llevar a cabo una acción en función de haber integrado tanto la sensación sentida en el cuerpo, como la emoción y el pensamiento, y haberle dado un nuevo significado al recuerdo. Todo esto dará como resultado que podamos manifestar un comportamiento equilibrado e integrado.

Mónica, poniéndose en contacto con el miedo a no ser capaz de conseguirlo, se dio cuenta de que ese miedo le generaba tristeza y apatía, y antes de enfadarse consigo misma por no conseguirlo, prefería no volverlo a intentar porque le era más fácil quedarse como estaba. Lo que subyacía era miedo al cambio.

Javier, poniéndose en contacto con sus emociones, se dio cuenta de que en el fondo había una tristeza profunda por no sentirse querido por ser como era, por lo que se sentía en la obligación de ser amable, agradable, cariñoso y bondadoso para conseguir que le quisieran porque no creía posible que le quisieran por sí mismo. Lo que subyacía era miedo a fracasar, en el sentido de que no le quisieran por como era y tener que hacer cosas para que le quisieran.

Ángel se dio cuenta de que, si conseguía decidirse por alguna salida profesional y le salía bien, iba a tener que cambiar su vida y tenía miedo a tener éxito en lo que se propusiera, luego saboteándose no sentiría el miedo a tener éxito y sus consecuencias.

Ejercicio 7

Ya has delimitado tu objetivo, te has dado cuenta de tus comportamientos a cambiar, de las emociones que ello te suscita, te has preguntado: ¿qué tendría que hacer para dejar de llevar a cabo el comportamiento que quiero cambiar?, y te has hecho consciente del conflicto interno y de las emociones que te genera. Ahora quiero que te fijas en qué miedos tienes y cómo se te activan. Cuando sentimos miedo se activa el cerebro reptiliano y tenemos inseguridad. Para calmarlo, nos comportamos de tal modo que nos sintamos en casa, en nuestra zona de confort. Esto nos lleva a repetir comportamientos conocidos que evitan que queramos hacer los cambios necesarios. Es importante que reflexiones sobre ello. Esta tendencia es instintiva y automática pero no obstante sabotea el proceso de cambio. Solo si activas tu neocórtex y reflexionas puedes intentar gestionarlo.

Mónica se dio cuenta de que el cambio de peso iba a suponer más cambios de los que se había planteado, tenía más miedo del que era consciente y por eso se había saboteado para no empezar a hacer los cambios.

Javier se dio cuenta de que los cambios iban a suponer ponerse en contacto con el miedo a que no le quisieran por lo que es, sino por lo que hace. Como no tenía tiempo para reflexionar, no se daba cuenta de este miedo.

La postergación de Ángel tenía que ver con la inseguridad de fondo de si era o no capaz realmente de elegir una responsabilidad y llevarla a cabo satisfactoriamente para sí mismo y los que estuvieran observando los progresos.

Ejercicio 8

Aunque al delimitar tus conflictos en la columna 4, te hayas dado cuenta de ellos, conviene que te plantees las siguientes preguntas:

- Cuando en el pasado has tenido un conflicto parecido, ¿qué has hecho? ¿Cómo lo has manejado?
- ¿Qué resultados obtuviste con esa forma de manejar el conflicto? ¿Fueron resultados positivos o negativos?
- ¿Te planteaste, a toro pasado, cómo podrías haberlo hecho de otra manera?

Es importante que te des cuenta de que solemos repetir patrones y por ello tenemos tendencia a hacer las cosas de la misma forma. Si recuerdas cómo lo has hecho en el pasado es más que probable que tiendas a repetir un comportamiento semejante en el futuro. Ahora bien, ese comportamiento lo haces de forma automática y no lo puedes cambiar, a no ser que tomes consciencia de ello. Para eso, tienes que revisar cómo lo has hecho en el pasado y darte cuenta de ello si quieres aprender a hacerlo de forma diferente en el futuro. De no hacerlo, repetirás el mismo patrón.

Ejercicio 9

Como ya habrás hecho las tablas que te he propuesto —¡eso espero!— y las reflexiones de los ejercicios que las siguen, te habrás dado cuenta de tu conflicto o conflictos internos respecto a hacer los cambios necesarios para conseguir tu objetivo.

En este punto es importante que te des cuenta de que mientras que tengas este conflicto interno, tendrás estrés y mientras tengas estrés, tendrás menos energía para otras cosas, entre ellas para tener fuerza de voluntad.

Por ello conviene que tomes la parte a favor y en contra de la consecución de tus objetivos y practiques la técnica de integración de las partes que viene a continuación.

Hay diferentes técnicas para integrar las partes, a continuación propongo una sencilla que podemos utilizar en nosotros mismos.

Lo primero es identificar las partes/fuerzas que intervienen en el conflicto y escuchar atentamente a cada una. Puede haber más de dos, pero se tienen que empezar a trabajar por pares.

Una manera de facilitar el proceso es darle a cada parte/fuerza un nombre y pedirle que exprese cuáles son sus pensamientos, sentimientos, y qué comportamientos quiere, desea o necesita hacer. Después, hacemos lo mismo con la otra parte/fuerza.

Una vez que las partes se han expresado, ver cuál es la función positiva (una función positiva no significa que sea correcta, sino que es importante para la persona, que le sirve para algo) de cada una de ellas. Al hacerlo es posible que encontremos un denominador común: las dos partes quieren, desean o necesitan algo bueno para nosotros, aunque su manera de conseguirlo esté en conflicto.

Para que este ejercicio tenga éxito tenemos que tener la habilidad para darnos cuenta de la función positiva de cada parte y ponerlas de acuerdo e integrarlas para que trabajen juntas.

La forma más fácil es imaginar las partes como dos amigos que están discutiendo y nosotros somos un amigo de ambos y queremos conseguir que se

pongan de acuerdo para lograr un objetivo que tienen en común, pero del que no se han dado cuenta.

Los pasos del ejercicio son los siguientes:

1. *Identifica dos partes/fuerzas de ti en conflicto:* por ejemplo, una parte/fuerza de ti quiere que estés sano, mientras otra parte de ti se resiste a que hagas ejercicio y tengas que madrugar, buscar tiempo y hacer el esfuerzo.
2. *Pídele a la parte/fuerza en contra que se sitúe en una de tus manos:* en este caso sería la parte/fuerza que no quiere hacer ejercicio. Imagina esta parte/fuerza como una persona y date cuenta de cómo te la imaginas, cómo la ves, qué te dice y qué sentimientos te transmite.
3. *Pídele a la otra parte/fuerza a favor que se pose en tu otra mano:* en este caso sería la parte/fuerza a favor de hacer ejercicio. Imagina esta parte/fuerza como una persona y date cuenta de cómo te la imaginas, cómo la ves, qué te dice y qué sentimientos te transmite.
4. *Empezando por la parte/fuerza en contra, pregúntale su función:* ¿cuál es la función positiva de no hacer ejercicio? ¿Qué quieres conseguir? ¿Para qué te sirve este comportamiento que haces? ¿De qué te está resguardando? La parte que no quiere hacer ejercicio puede responder cosas como: «Me canso, quiero conservar mi energía, es importante conservar mi energía para otras cosas porque quiero trabajar en mi proyecto y hacer del mundo un sitio mejor y si hago ejercicio quito tiempo de trabajar en él».
5. *Luego haz lo mismo con la otra parte/fuerza:* ¿cuál es la función positiva de hacer ejercicio? ¿Qué quieres conseguir? ¿Para qué te sirve este comportamiento que haces? ¿De qué te está resguardando? La parte que quiere hacer ejercicio puede decir cosas como: «El deporte me hace sentirme viva, me siento mejor después de hacer ejercicio, estoy más activa, tengo más energía y quiero empezar por estar bien yo para que así esté mejor con los demás».
6. *Observa qué es lo que tienen en común estas funciones:* está claro que lo que tienen en común es querer tener energía para conseguir sus respectivos objetivos, que coinciden en que ambas quieren colaborar para hacer un mundo mejor, mientras que una quiere empezar por sí misma y la otra pensando más en los demás.
7. *Ahora pregunta a cada parte/fuerza con qué recursos cuenta para poder llevar a cabo dicho proyecto y si podrían colaborar juntas:* tal vez ambas partes/fuerzas tengan que ceder un poco cada una para que las dos estén de acuerdo. Por ejemplo la que no quiere hacer ejercicio puede decir

que cuando descansa y reflexiona, tiene imaginación para diseñar mejores soluciones, o entiende los problemas que experimenta la gente, mientras que la parte que quiere estar sana puede decir que después de hacer deporte, tiene más energía y ánimo para cambiar el mundo y además el deporte le da disciplina, que es necesaria para crear metas y objetivos.

8. *Ahora que se han escuchado mutuamente conviene que se agradezcan sus respectivas aportaciones y que vean la manera de colaborar, integrando ambos recursos y viendo cómo se pueden combinar sus intereses. Una vez encontradas las funciones, mira qué tienen en común. Aquí hay que hacer que, al encontrar un objetivo común, negocien para integrar ambos intereses y de esta forma se conseguirá una parte/fuerza cohesionada más fortalecida y coherente, lo que facilitará conseguir el objetivo.*
9. *Ahora imagina que este nuevo tú cohesionado e integrado, con una fuerza común puede coordinar el objetivo y date cuenta cómo lo imaginas, cómo lo sientes y qué pasos ves dando a favor de tu objetivo.*
10. *Colocaremos el objetivo como si fuera un faro que nos va guiando hacia él y que nos ilumine el camino y los pasos que tenemos que ir dando.*

Ejercicio 10

Añade dos columnas a tu tabla, las columnas 6 y 7. En la columna 6 escribe cómo te explicas que no realices los comportamientos de la columna 2. Como hemos visto en la columna 4, el conflicto nos genera emociones negativas que nos alteran y crean malestar y de alguna forma tenemos que explicarnos a nosotros mismos por qué no podemos cambiar. Lo hacemos con nuestras creencias limitantes que son las conclusiones a las que llegamos para explicarnos el malestar que tenemos. Estas conclusiones nos sabotean, ya que la columna 2 describe lo que tendríamos que hacer pero no hacemos. Nos justificamos generando autosabotajes, a los que tengo que empezar a mirar de frente.

Muchas creencias limitantes aparecen cuando describimos el conflicto en las explicaciones en contra de no querer hacer el cambio. No obstante te puedes hacer las siguientes preguntas: ¿cómo me explico a mí mismo por qué no hago los comportamientos de la columna 2? ¿Cómo me justifico o racionalizo, o me excuso por no hacerlo?

Estas creencias están en la base del conflicto que vemos a continuación.

Después de rellenar la columna 6, haz una columna 7 y pregúntate qué miedos te impiden hacerlo.

TU OBJETIVO		
COLUMNA 4: CONFLICTO INTERNO	COLUMNA 6: AUTOSABOTAJE	COLUMNA 7: MIEDOS
Cuando pienso en hacer esos comportamientos voluntarios, ¿qué parte de mí está a favor y qué parte en contra?	Cuándo reflexionas sobre lo que hay en contra de conseguir tus objetivos, ¿cómo te lo explicas a ti mismo?	Lee la columna 6 y responde. ¿Realmente a qué tienes miedo? ¿Cómo haces para no sentirlo?

MÓNICA: PERDER 50 KILOS EN UN AÑO HACIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA		
CONFLICTO INTERNO	AUTOSABOTAJE	MIEDOS
A favor: <ul style="list-style-type: none"> • Creo que me sentiría mejor conmigo misma. • Me dolerían menos las rodillas. • Me costaría menos desplazarme. • Me vería más guapa. • Estaría orgullosa de mí misma. En contra: <ul style="list-style-type: none"> • No sé si voy a poder hacer el esfuerzo. • Ya lo he intentado antes y no lo he conseguido. • No quiero que mi físico sea lo más importante. • Me da miedo resultar atractiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Justificar que tengo algún problema y por eso no puedo perder peso. • Que me falta fuerza de voluntad. • Que no soy lo suficientemente disciplinada. • Que no tengo arreglo. • Que no quiero darle la razón a mi madre de que tengo que adelgazar. • Que postergo el estar bien por miedo a estar atractiva. • Es más cómodo seguir como estoy. • Porque me sirve para que no me envidien. 	<ul style="list-style-type: none"> • A lo que implica el cambio. • A no conseguirlo. • Al esfuerzo que tengo que hacer. Mecanismo de defensa: <ul style="list-style-type: none"> • Racionalizar. • Justificarme. • Explicarme que me pasa a mí para no conseguirlo.

JAVIER: ORGANIZAR MI TIEMPO Y MIS NECESIDADES ANTES DE ATENDER LA DE LOS DEMÁS		
CONFLICTO INTERNO	AUTOSABOTAJE	MIEDOS
A favor: <ul style="list-style-type: none"> • Estaría más contento conmigo mismo. • Dejaría de 	<ul style="list-style-type: none"> • En realidad me gusta estar con los demás. • Disfruto ayudando a la gente, si no lo hago ¿qué cometido tengo? • No me gusta estar solo y no tener 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a perder la relación con mis amigos si me dedico más tiempo a mí. • Miedo a que no me quieran. • Miedo a quedarme solo.

<p>criticarme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me organizaría mejor y podría ver a todos mis amigos. • Llegaría puntual al trabajo. <p>En contra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si no me ocupo de los demás no me querrán. • No me sentiría importante. • Me sentiré egoísta. • Tal vez me quede solo. • Tendría menos planes. • Me faltaría compañía. 	<p>con quien quedar, así que tengo que tomar la iniciativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La gente egoísta no me gusta. • Me gusta que la gente me quiera. 	<p>Mecanismo de defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reprimir el malestar. • Desplazar el malestar.
---	---	---

ÁNGEL: APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD Y DEJAR DE POSTERGAR		
CONFLICTO INTERNO	AUTOSABOTAJE	MIEDOS
<p>A favor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estaría más tranquilo y relajado. • Podría viajar en metro, autobús. • Me sentiría mejor conmigo mismo. • Mis amigos no me envidiarían y me apoyarían. • Me sentiría útil. • Podría viajar como me gusta. <p>En contra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haría más cosas y me cansaría. • Los demás esperarían más de mí. • Tendría que hacer algo que dé sentido a mi vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • No me apetece y no tengo necesidad de esforzarme. • Quiero tranquilidad. • Exponerme me da miedo. • No quiero más responsabilidades de las necesarias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a tener responsabilidad. • Miedo a conseguir lo que me propongo, porque si lo consigo ¿luego lo mantendré? • Miedo a perder lo conseguido después del esfuerzo. <p>Mecanismo de defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyectar: ver fuera los problemas que no quiero ver dentro. • Racionalizar. • Justificar.

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Y si lo que hago no me sale bien? • Tal vez me dé cuenta de que no puedo hacer ciertas cosas. | | |
|---|--|--|

Ejercicio 11

Llegado este punto caben dos posibilidades: o no sigo el proceso o, por el contrario, me propongo hacer lo necesario para conseguir mis objetivos. Esto va a implicar aprender a manejar mi estrés para desarrollar la fuerza de voluntad que me permita tener un esfuerzo y motivación sostenido para que no me dé por vencido en el proceso.

En este punto es importante que te des cuenta de qué cosas en tu vida han requerido un acto de fuerza de voluntad y qué proceso has seguido. Por ejemplo, si has tenido una idea o un sueño, recuerda cómo te has organizado para conseguirlo. Todos en algún momento hemos conseguido nuestros objetivos, así que, si tomamos nota de qué hemos logrado y cómo hemos usado nuestra fuerza de voluntad para ello, podremos usar el mismo procedimiento para ejercitarla.

Por otro lado, date cuenta de qué objetivos has intentado y no has conseguido. Reflexiona sobre si te ha fallado la fuerza de voluntad. No se trata de que nos juzguemos o critiquemos por no haberlo conseguido, se trata de que nos demos cuenta de qué sí hemos conseguido y cómo lo hemos hecho, y qué no hemos conseguido y cómo lo hemos encajado.

Ejercicio 12

Tómate un tiempo para escribir todos los «no puedo» que has enumerado a la hora de plantearte tus objetivos. Una forma de hacerlo es escribiendo la misma afirmación repetitiva varias veces y terminándola con la respuesta que te venga.

Puedes usar la siguiente afirmación repetitiva: «No puedo conseguir mis objetivos porque...». Termina la frase y vuelve a repetir la afirmación: «No puedo conseguir mis objetivos porque...». Repitiendo este proceso conseguimos sacar a la luz todos los condicionantes conscientes e inconscientes que nos decimos para no pasar a la acción. Una vez que hemos escrito unos cuantos, volvemos a revisar las frases y reemplazamos el «no puedo» por «no quiero». Luego tómate un tiempo para darte cuenta de cómo te has sentido con esta nueva frase. ¿Es algo realmente imposible o es algo que tú te niegas a hacer? Pregúntate entonces por qué no lo

quieres hacer.

A continuación plantéate qué resistencias te vienen si eliges cambiar esto y te alientas a ti mismo para hacer cambios. Cuando tomamos conciencia de lo que está impidiendo el cambio, ya no podemos decir que no sabemos por qué no lo hacemos, tenemos que hacernos cargo de nuestras elecciones y admitir que hemos elegido no hacer lo que sea. En ejercicios siguientes veremos cómo puedes potenciar tu motivación en la dirección deseada.

Ejercicio 13

Ya es momento de empezar a ejercer la fuerza de voluntad. Si ya hemos establecido el objetivo, hemos visto todo lo que interviene a favor y en contra, hemos detectado las creencias limitantes, las emociones que nos estresan y los hábitos que nos condicionan... Ha llegado la hora de establecer los pasos y las rutinas que vamos a ir instaurando poco a poco.

Lo importante es que aunque tengamos una meta a largo plazo, nos tenemos que ocupar del día a día, de lo que hacemos diariamente, tomando solo un día a la vez. Es decir: «Solo por hoy, voy a controlar cómo hago con...».

De alguna forma estarás viviendo este proceso como un esfuerzo, así que es importante que te crees una agenda con lo que vas a hacer diariamente. Allí tienes que organizar tu día con las tareas que tienes que hacer, si trabajas o estudias, y con los huecos que te quedan para empezar tu proceso de cambio.

Mónica se propuso varios cambios: comer mejor, comer menos, comer con conciencia, así que mientras comía no podía hacer otra cosa más que ser consciente de cómo comía, cuánto comía y qué comía. Comer relajadamente favorece la digestión y no engorda de la misma manera que comer apresuradamente. Como no tenía tiempo ni dinero para ir a un gimnasio, se propuso ir andando al metro en vez de coger el autobús hasta la boca de metro.

Javier se propuso hacer una agenda de tareas que fueran ocuparse de sí mismo. Se iba a dejar tiempo para estar en casa, para organizar sus comidas, para ir a comprar y, una vez metido en su *planning*, colocaría los momentos para pasar con los amigos.

Ángel también tenía que organizar su agenda y cumplir lo que se proponía, porque ya había organizado su agenda con anterioridad, pero luego se liaba y

no hacía lo que había puesto en su lista, con lo que le generaba más malestar. Empezó por hacer deporte todos los días y así se obligaba a salir de casa. Una vez fuera de casa se iba a la biblioteca, donde podía hacer el trabajo de investigación al que se quería dedicar.

También es importante que te des un tiempo de descanso, relajación, de placer o disfrute para recargar pilas. Una de los factores que bajan los niveles de estrés es el ocio, la relajación y el pasar tiempo con familia y amigos donde nos sintamos bien. Por ello es importante encontrar tiempo para hacerlo.

Ejercicio 14

Ahora es el momento de que tomes conciencia de cómo te das permiso «para portarte mal». Me consta que esto no es agradable porque seremos conscientes de la tensión que se produce en nuestro cuerpo cuando nos queremos permitir algo y hay una vocecita o una gran voz diciéndonos que no lo estamos haciendo bien, que deberíamos hacer esto o aquello. Este conflicto interno es el que nos va a llevar a ser más permisivos con nosotros mismos y dejarnos sucumbir a algunas tentaciones. Esto no quita que empecemos a sentir algo de culpa. Tenemos que pensar que si sentimos algo de culpa, esto ya nos va a afectar negativamente, porque o bien nos está recordando que hemos hecho algo en contra de nuestros intereses o, si optamos por reprimir esa voz de culpa, gastamos energía por el estrés que nos genera intentar mantener la culpa fuera de nuestra conciencia.

Cuando tomamos conciencia de qué hacemos, cómo lo hacemos, cuándo lo hacemos y aceptamos que lo hacemos, estamos colocándonos en la situación de tener que elegir. ¿Queremos seguir haciéndolo? Si es así somos responsables de las consecuencias. Al no hacerlo de forma inconsciente, no le podemos echar la culpa a algo (MALO) dentro de nosotros que nos lleva a hacer cosas que no queremos pero a las que no nos podemos resistir.

Ejercicio 15

Para superar las tentaciones, nos tenemos que fijar el objetivo, crear rutinas y ser constantes con ellas. De alguna forma nos creamos una obsesión: una obsesión es fijarnos un objetivo que persigue una satisfacción (aunque sea inconsciente). Tenemos que generar unas rutinas o compulsiones: una compulsión es una rutina o comportamiento repetitivo que nos lleva a buscar una satisfacción que puede ser por

la que nos hemos obsesionado. Y si tenemos el objetivo claro y nos comprometemos con las rutinas para llevarlo a cabo, evitaremos desviarnos de nuestro camino.

Tenemos que convencernos de que nos vamos a sentir bien, vamos a obtener una recompensa que nos hará sentirnos bien al conseguir nuestro objetivo. Si además nos compensamos diariamente por nuestros avances, también nos sentiremos bien por las rutinas que llevamos a cabo. Así pues nos reforzamos doblemente con el objetivo y con las rutinas. Lo que nos va a ayudar también es tomar conciencia de que el que seamos capaces nos va a hacer sentirnos empoderados con nosotros mismos.

Mónica, que en el fondo tiene miedo al cambio, por los motivos que hemos mencionado anteriormente, para superar sus distracciones y postergaciones se puso una foto suya de cuando era delgada en todos los sitios que visitaba con frecuencia: la nevera, el baño, su estudio... Esto le recordaba el compromiso que había hecho consigo misma y la motivaba para seguir adelante.

Javier, que en el fondo tiene miedo al fracaso, a darse cuenta de su creencia de que no le quieren por sí mismo, sino por lo que hace por los demás, y, para que le quieran, se olvida de sí mismo, en el afán de estar disponible para los otros, se buscó actividades que le daba placer hacer solo y que le permitían darse gusto para empezar a aceptarse a sí mismo y a sus necesidades.

Ángel, que en el fondo tiene miedo al éxito, a lo que supondría para él y por eso posterga, tuvo que hacer un ejercicio de imaginarse cómo iba a ser su vida en cinco años si seguía haciendo más de lo mismo. Mediante esta intervención paradójica tomó conciencia de que no quería seguir así y empezó a organizarse poco a poco, porque también le daban miedo los cambios rápidos.

Conviene que reflexiones sobre cómo caes tú en las tentaciones que evitan que cumplas lo que te has propuesto hacer y que ingenies un plan para que cuando vayas a caer en la tentación te digas: «STOP. Voy a hacer esto otro en su lugar».

Ejercicio 16

Llegado este punto, me consta que habrás descubierto muchas cosas de ti mismo que no te habías ni planteado anteriormente. En este proceso habrá habido mucha crítica

interna, y habrás sentido bastante malestar, pero quiero que tengas esto presente: PARA QUE HAYA UN NUEVO ORDEN TIENE QUE VENIR PRECEDIDO POR UN DESORDEN . Todo desorden genera confusión y malestar, pero cuando «hacemos limpieza» y dejamos ir todo lo que nos hace sentirnos mal, nos sentimos más ligeros, más contentos y más a gusto con nosotros mismos. Reflexiona sobre el camino recorrido. Espero y confío en que esta haya sido tu experiencia y que a partir de aquí se te abra un camino de aceptación y confianza en tus propias posibilidades.

Bibliografía

- BURKA, Jane y YUEN, Lleonora, *El hábito de posponer*, Javier Vergara Editor, Madrid, 1992.
- CHOPRA, Deepak, *Supercerebro*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2013.
- CHOW, Haoting, *Overcoming Fear and Self Sabotage. Take Control of Your Lizard Brain*, Conqueror Publishing, Sídney, 2013.
- DISPENZA, Joe, *Desarrolla tu cerebro*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.
- , *Deja de ser tú*, Urano, Barcelona, 2012.
- , *El placebo eres tú*, Entramat, Barcelona, 2015.
- DOIDGE, Norman, *El cerebro se cambia a sí mismo*, Aguilar, Madrid, 2008.
- DUHIGG, Charles, *El poder de los hábitos*, Urano, Barcelona, 2012.
- GOLEMAN, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Zeta Bolsillo, Barcelona, 2016.
- HANSON, Rick, *Cultiva la felicidad*, Sirio, Málaga, 2015.
- HAWKINS, David R., *Dejar ir: el camino de la entrega*, Grano de Mostaza, Barcelona, 2014.
- IMMORDINO-YANG, Mary Helen, *Emotions, Learning and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience*, The Norton Series on the Social Neuroscience of Education, WW Norton & Co, Nueva York, 2015.
- MCGONIGAL, Kelly, *Autocontrol*, Urano, Barcelona, 2012.
- , *The Upside of Stress. Why Stress is Good for You and How To Get Good at It*, Vermilion, Nueva York, 2015.
- PITTMAN, Catherine M. y KARLE, Elizabeth M., *Rewire Your Anxious Brain. How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic and Worry*, New Harbinger Publications, Oakland, 2015.
- RATH, Tom y HARTER, Jim, *La ciencia del bienestar*, Alienta, Barcelona, 2011.
- SCHWARTZ, Jeffrey M. y BEGLEY, Sharon, *The Mind and the Brain*, Harper Collins, Nueva York, 2004.
- SIEGEL, Daniel J., *Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal*, Paidós Ibérica, Barcelona, 2011.
- , SOLOMON, Marion y FOSHA, Diana, *The Healing Power of Emotion, Affective*

Neuroscience, Development & Clinical Practice, The Norton Series on the Social Neuroscience of Education, WW Norton & Co, Nueva York, 2009.

STEEL, Piers, *Procrastinación*, Debolsillo, Barcelona, 2012.

TIERNEY, John y BAUMEISTER, Roy F., *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, Penguin Books, Londres, 2012.

* Escribir tus reflexiones es una terapia en sí misma, y muy efectiva si se hace bien. Conocida como *journal therapy* o *writing therapy*, consiste en expresar por escrito lo que tal vez nos cuesta o nos da miedo compartir con otra persona.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© María Victoria Cadarso Sánchez, 2016

© La Esfera de los Libros, S.L., 2016

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

www.esferalibros.com

Primera edición en libro electrónico (mobi): mayo de 2016

ISBN: 978-84-9060-734-3 (mobi)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.