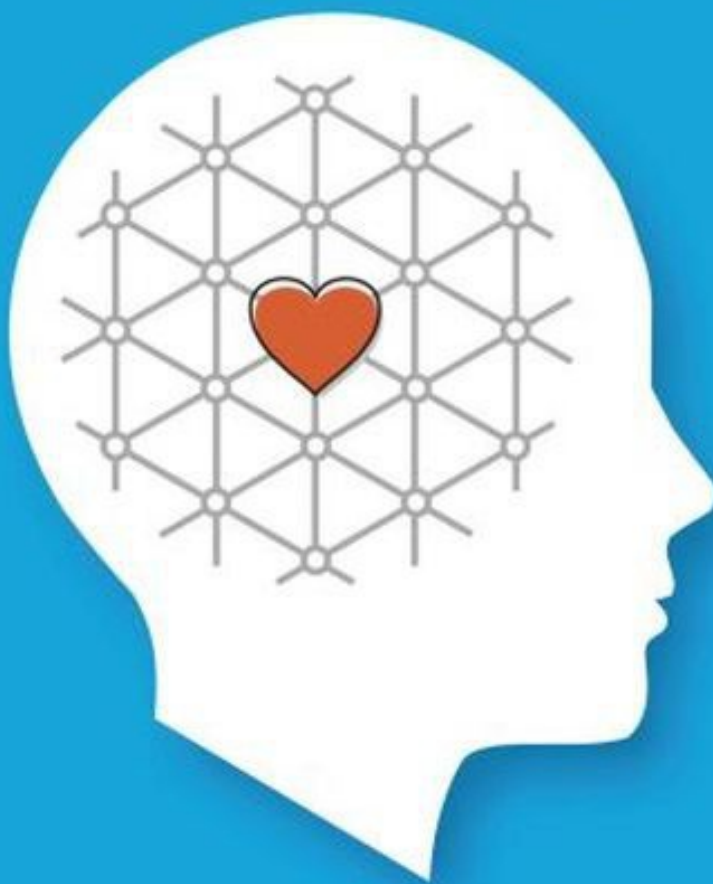


Cultiva *la* Felicidad

Aprende remodelar tu cerebro...
...Y tu vida



R I C K H A N S O N

Sirio

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a

comunicacion@editorialsirio.com

o bien registrarse en nuestra página web:

www.editorialsirio.com

Diseño de portada: Editorial Sirio S.A.

Composición ePub por Editorial Sirio S.A.

© de la edición original

2013, Rick Hanson

Versión en español publicada según acuerdo con Harmony Books,
sello de Crown Publishing Group, a su vez, división de Random House LLC

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-16233-625

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

Para Forrest y Laurel

*Que no te sea indiferente lo bueno, pensando «no vendrá a mí».
Al igual que gota a gota se llena de agua el cántaro,
el que es sabio va recogéndolo poco a poco
y se llena de bondad.*

Dhammapada [El camino de la rectitud] 9.122

Contenido

[AGRADECIMIENTOS](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[POR QUÉ](#)

[CULTIVAR LO BUENO](#)

[RECURSOS POSITIVOS INTERNOS](#)

[EN EL JARDÍN](#)

[Estar con tu mente](#)

[Trabajar con tu mente](#)

[Permanecer consciente](#)

[Una secuencia natural](#)

[NEUROPLASTICIDAD DEPENDIENTE DE LA EXPERIENCIA](#)

[CAMBIAR EL CEREBRO PARA MEJOR](#)

[LAS EXPERIENCIAS QUE TE SIRVEN](#)

[NEUROPLASTICIDAD AUTODIRIGIDA](#)

[PUNTOS CLAVE](#)

[VELCRO PARA LO MALO](#)

[EL CEREBRO EN EVOLUCIÓN](#)

[LO MALO ES MÁS FUERTE QUE LO BUENO](#)

[CÍRCULOS VICIOSOS](#)

[LA PARANOIA DEL TIGRE DE PAPEL](#)

[VELCRO Y TEFLÓN](#)

[TRABAJO DESPERDICIAO](#)

[NIVELAR EL TERRENO DE JUEGO](#)

[PUNTOS CLAVE](#)

[CEREBRO VERDE Y CEREBRO ROJO](#)

[TRES SISTEMAS OPERATIVOS](#)

[EL MODO PROACTIVO](#)

[QUÉ BIEN SE ESTÁ EN CASA](#)

[VELCRO PARA LO BUENO](#)

[EL MODO REACTIVO](#)

[LA ELECCIÓN](#)

[CÓMO DESARROLLAR UNA PARCIALIDAD PROACTIVA](#)

[PUNTOS CLAVE](#)

[CÓMO](#)

[CÚRATE A TI MISMO](#)

[LOS CUATRO PASOS PARA ABSORBER LO BUENO](#)

[Descripción rápida de los pasos](#)

[HAZTE UN EXPERTO EN ABSORBER LO BUENO](#)

[Aprecia las pequeñas cosas](#)

[Momentos buenos para tener experiencias positivas](#)

[Hazlo a tu manera](#)

[Disfruta de ella](#)

[Estate de tu parte](#)

[Haz de ello un hábito](#)

[ABSORBER LO QUE NECESITAS](#)

[ES CONVENIENTE ABSORBER LO BUENO](#)

[JOYAS DIARIAS](#)

[PUNTOS CLAVE](#)

[DARSE CUENTA](#)

[NOTAR LAS SENSACIONES AGRADABLES](#)

[LA MÚSICA DE LA EXPERIENCIA](#)

[Pensamientos](#)

[La experiencia sensorial](#)
[Emociones](#)
[Deseos](#)
[Acciones](#)
[EL ESCENARIO DE LA CONSCIENCIA](#)
[GUSTAR Y CODICIAR](#)
[FRUTOS QUE CUELGAN AL ALCANCE DE LA MANO](#)
[PUNTOS CLAVE](#)
[CREANDO EXPERIENCIAS POSITIVAS](#)
[LA CONFIGURACIÓN ACTUAL](#)
[SUCESOS RECIENTES](#)
[CONDICIONES PERMANENTES](#)
[TUS CUALIDADES PERSONALES](#)
[EL PASADO](#)
[EL FUTURO](#)
[COMPARTIR LO BUENO CON LOS DEMÁS](#)
[ENCONTRAR LO BUENO EN LO MALO](#)
[SER AFECTUOSO](#)
[VER LO BUENO EN LA VIDA DE LOS DEMÁS](#)
[IMAGINAR HECHOS POSITIVOS](#)
[CREAR NUEVOS HECHOS POSITIVOS](#)
[EVOCAR DIRECTAMENTE UNA EXPERIENCIA POSITIVA](#)
[VER LA VIDA COMO OPORTUNIDAD](#)
[PUNTOS CLAVE](#)
[GIMNASIA CEREBRAL](#)
[CÓMO ENRIQUECER UNA EXPERIENCIA](#)
[Duración](#)
[Intensidad](#)
[Multimodalidad](#)
[Novedad](#)
[Relevancia personal](#)
[IMPREGNARSE DE UNA EXPERIENCIA](#)
[PAZ, SATISFACCIÓN Y AMOR](#)
[PUNTOS CLAVE](#)
[FLORES QUE REEMPLAZAN A LAS MALAS HIERBAS](#)
[EL MATERIAL NEGATIVO TIENE UN COSTE](#)
[CÓMO ACTÚA EN EL CEREBRO EL MATERIAL NEGATIVO](#)
[DOS OPORTUNIDADES PARA CAMBIAR LO NEGATIVO](#)
[Sobrescribir lo negativo](#)
[Borrar lo negativo](#)
[GRANDES POSIBILIDADES](#)
[DAR EL CUARTO PASO](#)
[Tener dos cosas en mente](#)
[Establecer las conexiones](#)
[Los tres requisitos](#)
[EXPERIENCIAS ANTÍDOTO](#)
[EMPEZAR POR LO NEGATIVO](#)
[VINCULAR EL MATERIAL POSITIVO A LAS SITUACIONES NEGATIVAS](#)
[PRÁCTICA DEL CUARTO PASO](#)
[PUNTOS CLAVE](#)
[BUENOS USOS](#)
[DEJAR QUE LAS BUENAS LECCIONES TOQUEN TIERRA](#)
[QUERER LO QUE TE BENEFICIA](#)
[UN TROZO DEL PASTEL](#)
[CÓMO LLENAR EL AGUJERO DE TU CORAZÓN](#)
[CÓMO ELEVARE EL ÁNIMO](#)

[RECUPERARSE DE UN TRAUMA](#)
[ALIMENTAR LAS RELACIONES DE PAREJA](#)
[AYUDAR A LOS DEMÁS](#)
[AYUDAR A LOS NIÑOS A ABSORBER LO BUENO](#)
[SUPERAR LOS OBSTÁCULOS](#)
[AFRONTAR LOS RETOS DE MANERA PROACTIVA](#)
[PUNTOS CLAVE](#)
[VEINTIUNA GEMAS](#)
[CÓMO USAR ESTE CAPÍTULO](#)
[Un solo problema o carencia](#)
[Concentrarse en la seguridad, la satisfacción o la conexión](#)
[Los diez principales](#)
[Veintiún días de bondad](#)
[SEGURIDAD](#)
[Protección](#)
[Fuerza](#)
[Relajación](#)
[Refugio](#)
[Ver con claridad las amenazas y los recursos](#)
[Sentirte bien en este momento](#)
[Paz](#)
[SATISFACCIÓN](#)
[Placer](#)
[Gratitud y alegría](#)
[Emoción positiva](#)
[Logro y capacidad de acción](#)
[Entusiasmo](#)
[Sentir la plenitud de este momento](#)
[Contento](#)
[CONEXIÓN](#)
[Sentir que importas](#)
[Sentirte valorado](#)
[Compasión y generosidad](#)
[Compasión por ti mismo](#)
[Sentir que eres una buena persona](#)
[Firmeza compasiva](#)
[Amor](#)
[EPÍLOGO](#)
[BIBLIOGRAFÍA](#)
[SOBRE EL AUTOR](#)



AGRADECIMIENTOS

Absorber lo bueno es un acto natural. ¿Quién no dedica diez segundos a disfrutar y empaparse de una experiencia importante? Sin embargo, al igual que muchas otras prácticas, como la gratitud y el perdón, esta no ha recibido demasiada atención hasta hace muy poco. Ha sido un placer leer a fondo los estudios sobre el «saborear» que han llevado a cabo Fred Bryant, Nancy Fagley, Joseph Veroff, Jordi Quoidbach, y Erica Chadwick y sus colegas, así como los trabajos sobre la terapia de coherencia realizados por Bruce Ecker, Laurel Hulley, Brian Toomey, y Robin Ticic y su equipo de colaboradores. A un nivel más general, me ha sido de gran ayuda el largo siglo de investigaciones sobre lo que hoy se denomina «psicología positiva» y que he encontrado plasmado en la obra de Abraham Maslow, Roger Walsh, Martin Seligman, Chris Peterson, Nansook Park, Shauna Shapiro, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, Michelle Tugade, Todd Kashdan, Dacher Keltner, Robert Emmons, Michael McCullough y Wil Cunningham.

Han sido muchos mis benefactores, demasiados para nombrarlos a todos aquí, pero sí quiero al menos dar las gracias a algunos de ellos: James Baraz, Tara Brach, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Dacher Keltner y todos los demás miembros del Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley; Gil Fronsdal, Phillip Moffit, Wes Nisker, Dan Siegel, Tom Bowlin, Richard Davidson, Andy Olendzki y Mu Soeng, del Barre Center for Buddhist Studies de la Universidad de Saybrook; Ajahn Amaro, Ajahn Sucitto, el Spirit Rock Meditation Center, el Mind and Life Institute, Peter Bauman, los participantes en los encuentros de meditación de San Rafael, Terry Patten, Daniel Ellenberg, Rick Mendius, Tami Simon y todos los que trabajáis en Sounds True; Marci Shimoff, Suzanna Gratz, Julie Benett y el equipo entero de New Harbinger Publications, y Andy Dreitcer, Michael Hagerty y Linda Graham.

Michelle Keane ha sido una extraordinaria directora comercial y gran amiga, incansable aun durante su embarazo y en medio de las obligaciones de su reciente maternidad. Marion Reynolds, siempre comprensiva y competente, se ha ocupado de las cuestiones administrativas y burocráticas incluso a las horas más intempestivas. Vesela Simic ha hecho una labor exquisita con los relatos de este libro, y Michael Taft me ha salvado el pellejo más de una vez con su acertada corrección, escritura y consejo. Mi agente, Amy Rennert, ha demostrado, además de un gran corazón, una total maestría en su oficio; Michael Jordan es el Amy Rennert del mundo del baloncesto. Mi correctora en Crown, Heather Jackson, ha sabido aunar admirablemente el estímulo, el afecto y unos comentarios de perspicacia excepcional.

Mi padre, William; mi hermana Lynne y su marido, Jim, y mi hermano Keith y su esposa, Jenny, son mis amigos, además de miembros de mi familia. Y faltan, claro está,

mi esposa, mi hijo y mi hija –Jan, Forrest y Laurel–, que me hacen feliz cada vez que los veo; gracias por el amor que me dais.

A todos vosotros: ha significado muchísimo para mí haber podido absorber al menos un poco de todo lo bueno que tan generosamente me habéis ofrecido, y os doy las gracias por ello con todo mi corazón.

INTRODUCCIÓN

Si eres como yo y como tanta gente, desde que empieza el día hasta que acaba vas pasando con rapidez de una cosa a otra, haciendo malabarismos y ocupándote de los demás. Pero ¿cuándo fue la última vez que, en medio del trajín, te paraste diez segundos a sentir y absorber alguno de los momentos positivos que hay engastados incluso en el día de actividad más frenética? Si no dedicaste esos diez segundos a deleitarte, a disfrutar de esos momentos, la experiencia pasó por ti como pasa el agua por un colador: fue momentáneamente agradable, pero sin ningún valor duradero.

Este libro trata de algo muy sencillo, y es el poder oculto que tienen las experiencias positivas cotidianas de cambiar tu cerebro –y por tanto tu vida– para mejor. Voy a enseñarte a convertir los momentos buenos en algo que ponga a tu cerebro rebosante de felicidad, fuerza, tranquilidad, paciencia y confianza. No hablo de momentos inusitados, excepcionales; me refiero a la sensación agradable y acogedora de ponerte tu jersey favorito, saborear una taza de café, sentir el afecto de una amiga, terminar la tarea que tienes entre manos o deleitarte en el amor que recibes de tu pareja.

Varias veces al día, unos segundos cada vez, aprenderás a *absorber lo bueno*, que con naturalidad generará un mayor contento, amor y paz dentro de ti. Pero ejercitar esto, así como la ciencia que yace tras ello, no consiste ni en pensamiento positivo ni en una fórmula más para fabricar experiencias positivas, todo lo cual generalmente se desperdicia en el cerebro. De lo que hablo es de transformar las experiencias fugaces en mejoras duraderas de tu patrimonio neuronal neto. Vas a aprender a incorporar la felicidad a tu cerebro, a tu mente y a tu vida. Vas a aprender a cultivar la felicidad.

Los recursos interiores que necesitamos para ser felices, hacer frente a las situaciones cotidianas y salir airoso están basados en la estructura cerebral. El problema es que, para ayudar a nuestros antepasados a sobrevivir, el cerebro desarrolló una parcialidad negativa que lo hace comportarse como una tira de velcro ante el dolor pero como teflón ante el placer; es decir, aprende con facilidad de las malas experiencias, pero le cuesta mucho aprender de las buenas. Para resolver este problema e incorporar la felicidad a nuestro cerebro, vas a aprender cuáles son las principales experiencias positivas que pueden colmar la necesidad esencial que tienes de seguridad, satisfacción y conexión. En el momento en que empiecen a consolidarse en tu interior la paz, el contento y el amor, ya no necesitarás lanzarte a la caza de sucesos agradables ni luchar contra los desagradables; disfrutarás cada vez más de un bienestar que es incondicional, que no está basado en las circunstancias externas.

El cerebro es fascinante, y vas a aprender multitud de detalles sobre cómo funciona. Pero no hace falta que tengas conocimientos de neurociencia ni de psicología para

entender lo que voy a explicar; lo he sintetizado en cuatro pasos muy simples: tener una experiencia positiva, enriquecerla, impregnarte de ella y vincular lo positivo con lo negativo. Vamos a explorar a fondo cada paso, y aprenderás muchas maneras prácticas, sencillas, de advertir y hasta de crear experiencias positivas en medio del ajetreo cotidiano y entretejerlas luego en tu mente, en tu cerebro y en tu vida.

Tu cerebro es, con mucho, el órgano más importante del cuerpo, y lo que sucede en él determina lo que piensas y sientes, dices y haces. Muchos estudios han demostrado que las experiencias que vivimos cambian el cerebro continuamente de un modo u otro, y el propósito de este libro es que te hagas un experto en cambiar tu cerebro para mejor.

Descubrí por casualidad cómo absorber lo bueno estando aún en la universidad, y ello cambió mi vida. Ahora, cuarenta años después, como neuropsicólogo, he desarrollado en detalle la forma de ponerlo en práctica. Se la he enseñado a miles de personas, y son muchas las que me han contado hasta qué punto ha cambiado sus vidas también. Tendrás ocasión de leer sobre los beneficios que se derivan de absorber lo bueno en las páginas que siguen, así que en este momento simplemente quiero decirte que estoy encantado de poder compartir contigo lo que he aprendido. Y si quieres saber más, no dudes en acceder al material que ofrezco de modo gratuito en www.RickHanson.net.

Como padre, marido, psicólogo, profesor de meditación y asesor empresarial, he comprobado que lo que importa no son nuestras ideas sino nuestros actos: lo que de verdad *hacemos*, tanto en el interior de nuestra mente como fuera, en el mundo. Por eso, en las próximas páginas aprenderás muchos métodos basados en la experiencia para convertir los estados mentales transitorios en estructura neuronal duradera. Disfruta de lo que aprendas en este libro, pues eso ayudará de verdad a que todo ello se asiente en tu cerebro y en tu vida. Confía en ti mismo. Absorber lo bueno significa tener fe en la bondad que hay en el mundo, en los demás y en ti.



Primera parte

POR QUÉ



Capítulo 1

CULTIVAR LO BUENO

En el colegio, era siempre uno o dos años más joven que el resto de mis compañeros de clase, un niño flaco con gafas, tímido, apocado. No recuerdo haber vivido ninguna experiencia terrible, pero tenía la sensación de ver a todos los demás niños como desde detrás de un muro de cristal. Me sentía un extraño, ignorado, marginado, humillado. Mis problemas no eran nada comparados con los de mucha otra gente, ya lo sé, pero todos sentimos la necesidad natural de que nos tengan en cuenta y nos valoren, sobre todo de niños. Cuando no es así, es como si te alimentaras de una sopa sin sustancia: sobrevives, pero estás desnutrido. Sentía como si dentro de mí hubiera un espacio vacío, como si tuviera un agujero en el corazón.

Luego, en la universidad, tropecé por azar con algo que entonces me pareció fascinante, y me lo sigue pareciendo. En un momento cualquiera pasaba algo sin importancia... Podía ser que unos compañeros me dijeran, por ejemplo: «Anda, vente a comer una pizza», o que una chica me sonriera. No era gran cosa, pero descubrí que, si dejaba que aquel hecho positivo se convirtiera en una buena *experiencia*, y no una simple idea, y la mantenía viva en mi interior durante al menos el tiempo de unas cuantas respiraciones en vez de olvidarla y pasar rápidamente a otra cosa, era como si algo beneficioso penetrara en mí hasta lo más hondo, hasta formar parte de mí. En realidad, estaba aprendiendo a *absorber lo bueno*, durante diez segundos cada vez. Era rápido de hacer, fácil y ameno. Y empecé a sentirme mejor.

Al principio el agujero que sentía en el corazón parecía del tamaño de una piscina vacía. Pero absorber cada día unas pocas experiencias de sentirme aceptado, valorado o de que alguien se interesara por mí fue como echar varios cubos de agua en la piscina. Día a día, cubo a cubo, mes a mes, fui llenando poco a poco el agujero de mi corazón. Esta práctica me elevó el ánimo y me hizo sentirme cada vez más aceptado, más a gusto, más contento y seguro.

Muchos años después, siendo ya psicólogo, entendí por qué hacer aquello había obrado en mí un cambio tan grande: había ido entretejiendo recursos positivos, «puntos fuertes», en el tejido de mi cerebro, de mi mente y de mi vida. A esto me refiero al decir «cultivar la felicidad».

RECURSOS POSITIVOS INTERNOS

Siempre me ha gustado dar largas caminatas, y a menudo he tenido que valerme solamente de lo que llevaba en la mochila. Los *recursos positivos internos* son como las provisiones que llevas en la mochila mientras recorres la carretera sinuosa y muchas veces abrupta de la vida. Entre ellos están el buen humor, el sentido común, la integridad, la paz interior, la determinación, la generosidad y el afecto. Los

investigadores han identificado, además, otros como la compasión por uno mismo, el apego seguro, la inteligencia emocional, el optimismo aprendido, la respuesta de relajación, la autoestima, la tolerancia a la frustración, la autorregulación, la resiliencia y las funciones ejecutivas. Utilizo las expresiones «recursos» o «puntos fuertes» en un sentido amplio para englobar lo mismo sentimientos positivos como la calma, el contento y el afecto, que habilidades, perspectivas y tendencias útiles, así como cualidades integradas en nuestra forma de ser, como la vitalidad o la relajación. A diferencia de los *estados* mentales, transitorios, los puntos fuertes son *rasgos* estables, fuente permanente de bienestar, de acción eficaz y de contribución a la vida de los demás.

La idea de recursos internos, o puntos fuertes, puede parecer abstracta en un principio, así que vamos a darle concreción con unos cuantos ejemplos prácticos. Suena el despertador y te gustaría seguir durmiendo, y aun así encuentras la manera de levantarte. Digamos que tienes hijos y se están peleando y te resulta irritante, pero en vez de chillarles, estableces contacto con ese lugar interior del que emana firmeza pero no enfado. Estás abochornado por un error que has cometido en el trabajo, de modo que recurres a un sentimiento de tu propia valía resultante de logros anteriores. Acabas estresado por tener que atender tantas tareas al mismo tiempo, y encuentras un poco de esa calma que tanto necesitas en varias espiraciones suaves y largas. Estás triste porque no tienes pareja, y dejas que te envuelva la compasión por ti mismo. A lo largo del día, otros puntos fuertes funcionan en tu mente de modo automático e imperceptible, como el optimismo, la alegría o la resiliencia.

Una idea ampliamente aceptada en medicina y en psicología es que la vida del individuo –y esto incluye las relaciones y situaciones concretas– está determinada por tres factores: los *retos* que hemos de afrontar, las *vulnerabilidades* que esos retos dejan al descubierto y los *recursos* con que contamos para afrontar los retos y proteger nuestras vulnerabilidades. Pongamos por ejemplo el reto de trabajar a las órdenes de un jefe apremiante; la vulnerabilidad de una persona a sufrir de ansiedad intensificará la magnitud del reto, pero esa persona puede sobrellevarlo en parte apelando a su facultad de lograr tranquilidad interior y a sentir que sus compañeros la respetan.

Todos tenemos puntos débiles. Personalmente, me gustaría no caer con tanta facilidad en la preocupación y la autocritica. Y en la vida hay retos sin fin, desde contratiempos de poca importancia, como una conversación telefónica que se corta por falta de cobertura, hasta los más temidos e inexorables, como la vejez, la enfermedad y la muerte. Necesitamos fortaleza para hacer frente a los retos y vulnerabilidades, y si cualquiera de los dos, o ambos, crecen, también deben hacerlo nuestros puntos fuertes en la misma medida. Si quieres sentirte menos estresado, ansioso, frustrado, deprimido, decepcionado, solo, culpable, ofendido o fuera de lugar, desarrollar más puntos fuertes te ayudará.

Los recursos interiores son fundamentales para tener una vida feliz, productiva y cordial. Por ejemplo, los estudios sobre simplemente uno de dichos recursos, las emociones positivas, muestran que, por efecto de ellas, se reducen el comportamiento

reactivo y el estrés, se curan más fácilmente los daños psicológicos y aumentan la resiliencia, el buen humor, el bienestar general, el optimismo y la satisfacción con la vida. Las emociones positivas alientan el saber aprovechar las oportunidades, crean ciclos positivos e impulsan el éxito profesional, además de fortalecer el sistema inmunitario, proteger el corazón y favorecer una vida más sana y más larga.

Por término medio, alrededor de una tercera parte de los puntos fuertes de una persona son innatos, forman parte intrínseca de sus dotes, temperamento, carácter y personalidad de origen genético, y las otras dos terceras partes se desarrollan con el tiempo; *los obtenemos a base de cultivarlos*. Para mí, no podría haber mejor noticia, pues esto significa que, con el tiempo, podemos influir decisivamente en cómo nos sentimos y actuamos cada día. Averiguar *cómo* cultivar esos puntos fuertes dentro de ti puede ser lo más importante que aprendas en tu vida, y sobre eso trata este libro.

EN EL JARDÍN

Imagina que tu mente es un jardín. De entrada, puedes mirarlo y ver con objetividad las malas hierbas y las flores sin juzgar ni cambiar nada. Otra posibilidad es arrancar las malas hierbas a fuerza de reducir las experiencias negativas. Y en tercer lugar, podrías cultivar más flores si haces que aumenten las positivas (mira en el recuadro que hay bajo estas líneas a qué me refiero por «positivo» y «negativo»). En esencia, solo hay tres formas de emplear tu mente de un modo productivo: *dejar estar*, *dejar partir*, *dejar entrar*. Este libro trata de la tercera, cultivar los puntos fuertes, es decir, plantar flores en el jardín de la mente, y, para ayudarte a hacerlo con más eficacia, me gustaría relacionarla con las otras dos maneras que he mencionado.

¿Qué es «positivo» y qué «negativo»?

Por «positivo» y «bueno», me refiero a aquello que es generador de felicidad y beneficioso para uno mismo y para los demás. Por «negativo» o «malo», a lo que acarrea sufrimiento o perjuicio. Hablo desde un punto de vista pragmático, no moralista ni religioso.

Las experiencias positivas normalmente nos hacen sentir bien. Sin embargo, algunas experiencias que nos hacen sentir mal tienen consecuencias positivas, así que me referiré a ellas como positivas. Por ejemplo, el dolor al quemarnos la mano con una estufa o el desasosiego cuando no encontramos a nuestro hijo en el parque, y el remordimiento que nos lleva a adoptar no las soluciones fáciles, sino las que ayudaron a nuestros antepasados a sobrevivir.

De la misma manera, las experiencias negativas nos producen normalmente un sentimiento de malestar, pero algunas experiencias que nos hacen sentir bien acaban teniendo malos resultados, y por eso las calificaré de negativas. La euforia después de tres cervezas o vengarte cotilleando sobre alguien que te ha ofendido pueden darte unos momentos de placer, pero no tardarás en comprobar que el daño resultante es mayor que los beneficios.

Estar con tu mente

Dejar ser a tu mente como es, limitarte a observar tu experiencia, te aporta alivio y perspectiva; es como salirse de la película y verla desde veinte filas atrás. Permitir que fluya el río de la consciencia te ayuda a dejar de perseguir lo que te resulta agradable y luchar contra lo desagradable. A la luz de la simple atención que lo acepta todo sin reaccionar, a veces los sentimientos, pensamientos o deseos negativos se disipan igual que la niebla de la mañana en un día de sol.

Trabajar con tu mente

Pero no basta con contemplar la mente; tenemos, además, que *trabajar con ella*, actuando con inteligencia, arrancando malas hierbas y sembrando flores. El mero hecho de ser testigos del estrés, las preocupaciones, la irritabilidad o la tristeza no necesariamente los erradicarán. Como veremos en el capítulo siguiente, el cerebro adquirió en su evolución la facultad de aprender admirablemente de las experiencias negativas, a base de almacenarlas en estructuras neuronales de larga duración. Contemplar la mente tal como es no bastará para que crezcan la gratitud, la compasión, la alegría, el entusiasmo, la fuerza de voluntad, la sinceridad, la creatividad ni muchas otras cualidades deseables, ya que todas ellas dependen para su existencia de estructuras neuronales subyacentes, que no cobran vida por sí solas, de la nada. Y no solo eso, sino que para poder contemplar la mente sin restricciones y estar en pleno contacto con lo que ocurre dentro de ti, lo cual incluye sentir todos tus sentimientos y hacer frente a tus sombras ocultas, tienes que trabajar con ella a fin de desarrollar los recursos internos que te permitan sentirte en calma, decidido o amado; de lo contrario, abrirte a tu experiencia puede ser como abrir la trampilla del infierno.

Permanecer consciente

Tanto si lo que haces es dejar estar, dejar partir o dejar entrar, sé *plenamente consciente*, lo cual significa estar presente momento tras momento. La consciencia plena, de por sí, solo hace de testigo, pero puede ir acompañada de una intención activa dirigida a desviar la mente aunque solo sea un ápice en un sentido u otro. Trabajar con la mente no está reñido con la consciencia plena; de hecho, tienes que trabajar con la mente para desarrollar la fortaleza interior que exige el hecho de ser plenamente consciente. Sé plenamente consciente tanto de tu mundo exterior como del interior, es decir, tanto de las palabras airadas de una persona como de tu dolor al escucharlas. La consciencia plena no es solo consciencia de *sí mismo*. A veces, escalando, ¡he sido extremadamente consciente de la altura exacta que me separaba del punto de protección que tenía debajo!

Una secuencia natural

Cuando ocurre algo difícil de aceptar o desagradable – cuando llega una tormenta a tu jardín–, las tres maneras de emplear la mente forman una secuencia natural, paso a paso. Primero, permanece con la experiencia; da un paso atrás y obsérvala; acéptala por lo que es, aunque sea dolorosa. En segundo lugar, cuando sientas que es el momento –

que podría ser al cabo de unos segundos en el caso de una preocupación familiar o al cabo de meses o años si se trata de la pérdida de un ser querido—, empieza a dejar que partan cualquier sentimiento o sensación negativos; por ejemplo, relaja el cuerpo para reducir la tensión. Y en tercer lugar, nuevamente cuando sientas que ha llegado el momento, tras haberte desprendido en parte o totalmente de lo negativo, reemplázalo por algo positivo; podrías recordar, por ejemplo, cómo es estar con alguien que te aprecia, y permanecer luego con esa experiencia durante diez o veinte segundos. Además de hacerte sentir bien en el momento, este tercer paso te reportará beneficios duraderos, pues cuando cultivas recursos interiores, no solo siembras flores en tu mente, sino que edificas estructuras en tu *cerebro*. Lo que haces es cultivar la felicidad.

NEUROPLASTICIDAD DEPENDIENTE DE LA EXPERIENCIA

El cerebro es un órgano que *aprende*, y por tanto está diseñado para cambiar con las experiencias. Me sigue asombrando, pero es verdad: aquello que repetidamente intuimos, sentimos, queremos y pensamos, sin prisa pero sin pausa va esculpiendo nuestra estructura neuronal. Mientras lees esto, en el kilo y cuarto aproximado de tejido parecido al tofu que tienes dentro de la cabeza, alojadas entre un billón de células de apoyo, un total de entre ochenta mil y cien mil millones de neuronas se envían señales unas a otras dentro de una red formada por unos cincuenta trillones de conexiones denominadas sinapsis. Toda esta dinámica actividad neuronal, increíblemente rápida y compleja, provoca cambios continuos en el cerebro. Las sinapsis activas se vuelven más sensibles; nacen sinapsis nuevas en cuestión de minutos; la corriente sanguínea aumenta en las zonas de mayor actividad, pues necesitan más oxígeno y glucosa para realizar su trabajo, y los genes que hay dentro de las neuronas se activan y desactivan. Entretanto, las conexiones menos activas se debilitan cada vez más, siguiendo un proceso al que en ocasiones se denomina «darwinismo neuronal»: la supervivencia de las más activas.

Toda la actividad mental —visiones y sonidos, pensamientos y sentimientos, procesos conscientes e inconscientes— se fundamenta en la actividad neuronal subyacente. Gran parte de la actividad mental, y por tanto neuronal, pasa por el cerebro igual que las ondulaciones de un río, sin tener efectos perdurables en su cauce. Pero una intensa, prolongada o repetida actividad mental y neuronal —sobre todo si es consciente— acaba dejando una huella duradera en la estructura neuronal, al igual que una crecida torrencial redefine el lecho de un río. Utilizando una paráfrasis magníficamente empleada en la formidable obra del psicólogo canadiense Donald Hebb: «Las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí». Los estados mentales acaban convirtiéndose en rasgos neuronales; de ese modo, poco a poco, la mente moldea el cerebro.

Esto es a lo que los científicos llaman *neuroplasticidad dependiente de la experiencia*, tema candente de investigación en la actualidad. Se ha visto, por ejemplo, que en el cerebro de los taxistas londinenses, obligados a memorizar la intrincada maraña de calles de esta ciudad, las capas neuronales del hipocampo, que es el área asociada a la memoria visual-espacial, son de mayor grosor; al igual que otros fortalecen ciertos músculos, ellos han ejercitado una parte del cerebro haciendo que nazcan en ella

tejidos nuevos. Por su parte, desde el cojín en lugar del taxi, los meditadores que practican la consciencia plena han provocado un incremento de la materia gris –lo cual significa una corteza cerebral más gruesa– en tres regiones clave: las áreas prefrontales, situadas detrás de la frente, que controlan la atención; la ínsula, que utilizamos para sintonizar con nosotros mismos y con los demás, y el hipocampo. Lo que experimentas no solo genera nuevas sinapsis, lo cual ya es extraordinario de por sí, sino que además consigue adentrarse en tus genes –en pequeñas tiras de átomos de las helicoidales moléculas de ADN que hay dentro del núcleo de las neuronas– y cambiar su comportamiento. Si, por ejemplo, practicas con asiduidad la meditación, esta incrementará la actividad de los genes que calman las reacciones al estrés y te hará ser más flexible.

CAMBIAR EL CEREBRO PARA MEJOR

Si te alejas un poco de los detalles de estos estudios, verás que destaca una sencilla verdad, y es que aquello que experimentas *importa*; no solo por lo que sientes en el momento, sino por el rastro duradero que cada experiencia deja en el cerebro. Los procesos que forman la estructura del sistema nervioso están turbopropulsados por la experiencia consciente, y en especial por la que se halla en primer plano de la consciencia. Tu atención es como una combinación de foco y aspiradora: resalta aquello que ilumina y lo absorbe luego al interior del cerebro..., para bien o para mal.

Se dice que la mente adopta la forma de aquello sobre lo que reposa. Basándome en lo que hoy sabemos sobre la neuroplasticidad dependiente de la experiencia, una versión moderna de esta idea sería que *el cerebro* adopta la forma de aquello sobre lo que la mente reposa. Si de forma continua dejas que tu mente se recree en las lamentaciones, la autocrítica, las preocupaciones, las quejas sobre el comportamiento de los demás, las ofensas y el estrés, tu cerebro adoptará un carácter más reactivo, se hará más vulnerable a la ansiedad y a la depresión, se estrecharán sus miras, se centrará en los peligros y las desgracias, y aumentará su tendencia a la ira, la tristeza y el sentimiento de culpa. Si, por el contrario, haces por que tu mente repose en situaciones y sucesos positivos (que alguien haya sido amable contigo, la fortuna de tener un techo), en sentimientos agradables, en aquello que consigues llevar a cabo, en los placeres físicos y en tus buenas intenciones y cualidades, con el tiempo tu cerebro adoptará una forma distinta, a la que se habrán incorporado la fortaleza y la resiliencia, así como una perspectiva realista a la vez que optimista de la vida, una actitud positiva y un sentimiento de tu propia valía.

LAS EXPERIENCIAS QUE TE SIRVEN

Al contemplar tu jardín mental en estos momentos, ¿qué flores te parece que convendría sembrar? Unas experiencias te serán de más ayuda que otras.

Hay experiencias negativas que pueden resultar útiles. A mí, por ejemplo, pasar un verano haciendo el turno de noche en una planta embotelladora en mi época de universidad me fortaleció. Pero las experiencias estresantes o dolorosas conllevan daños

colaterales inherentes, como malestar psicológico o las consecuencias que tiene el estrés para la salud, y pueden además provocar o intensificar los conflictos con los demás. Mi esposa y yo, cuando nuestros hijos eran pequeños y estábamos cansados, agotados, nos impacientábamos el uno con el otro con mucha más facilidad. El coste de las experiencias negativas suele superar con mucho sus beneficios, y con frecuencia no hay beneficios de ningún tipo, sino simplemente dolor y nada más. Dado que las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí, permanecer con una experiencia negativa más tiempo del que puede serte útil es como correr dando vueltas en el infierno, excavando en el cerebro una pista más y más profunda con cada vuelta que das.

Las experiencias positivas, en cambio, siempre reportan ganancias y rara vez ocasionan dolor. La manera más directa de cultivar recursos como la determinación, la compasión y las emociones positivas es, en primer lugar, experimentarlos. Si quieres sentir más gratitud, reposa tu mente una y otra vez en sentirte agradecido; si quieres sentirte más amado, busca experiencias en las que te sientas aceptado, respetado, apreciado o admirado. La respuesta a la cuestión de *cómo* cultivar buenas cualidades en tu mente es esta: *absorbe la experiencia de esas cualidades*. Esto es lo que las entretejerá en tu cerebro, lo que consolidará sus sustratos neuronales para que puedan acompañarte allá adonde vayas.

Además de cultivar tú mismo recursos internos, el hecho en sí de absorber lo bueno te reportará una serie de beneficios generales, como ser activo en vez de pasivo, tratarte a ti mismo como a alguien que de verdad importa y fortalecer la atención. Y por si esto fuera poco, como veremos en el capítulo 3, con el tiempo puedes hacer que tu cerebro sea cada vez más sensible y receptivo a las experiencias positivas, lo cual hará que se instalen en ti con más rapidez y facilidad.

NEUROPLASTICIDAD AUTODIRIGIDA

Un amigo neurólogo describió una vez el cerebro como «kilo y cuarto largo de arroz con leche dentro de un coco». Parece una masa pegajosa de aspecto poco atractivo, y sin embargo es el órgano maestro del cuerpo y fuente interior primordial de bienestar, curación, desarrollo psicológico o espiritual, eficiencia, creatividad y éxito. Que estés enfadado o tranquilo, frustrado o satisfecho o te sientas solo o querido dependerá fundamentalmente de cómo se filtre la experiencia vivida que penetrará y se depositará en los recovecos de tus redes neuronales. Y no solo eso, sino que la forma en que el cerebro interactúe será lo que determine que una relación sea enriquecedora, que una organización prospere, que una nación florezca y, en última instancia, que podamos vivir en paz en un mundo próspero y sostenible.

La ciencia de la neuroplasticidad dependiente de la experiencia muestra que todos tenemos la capacidad de cambiar nuestro cerebro para mejor –lo que Jeffrey Schwartz ha denominado «neuroplasticidad autodirigida»–. La cuestión es que si nosotros no hacemos uso de esta facultad, otras fuerzas se encargarán de moldear nuestro cerebro: las presiones en casa y en el trabajo, la tecnología y los medios de comunicación, las

personas dominantes, los efectos persistentes de las experiencias dolorosas del pasado y, como veremos en el capítulo siguiente, la propia Madre Naturaleza.

Por otro lado, de manera rápida, fácil y amena, mientras vives con normalidad los acontecimientos de cada día, puedes valerte de la neuroplasticidad autodirigida para crear un sentimiento *duradero* de alegría, calma, fuerza, confianza, aceptación de ti mismo, compasión por ti, logro, valía, satisfacción y paz interior. En esencia, lo que vas a hacer con los ejercicios de este libro es muy sencillo: vas a convertir las experiencias positivas de cada día en una buena estructura neuronal. Expresado de un modo más técnico, vas a *activar* ciertos estados mentales y a *instalarlos* luego como rasgos neuronales. Cuando lo necesites, podrás valerte de esos rasgos, que son tus puntos fuertes, tus recursos internos, lo bueno que crece en tu mente.

Vas a utilizar tu mente para modificar tu cerebro. Poco a poco, sinapsis a sinapsis, puedes incorporar realmente la felicidad a tu cerebro. Y al hacerlo, vencerás su tendencia a la negatividad, pues, como decía, el cerebro es diestro en aprender de las malas experiencias, pero bastante inepto para aprender de las buenas. Como verás en el capítulo siguiente, si la mente es como un jardín, la «tierra» de tu cerebro es más fértil para las malas hierbas que para las flores. Por eso es tan importante sembrar las semillas de los recursos positivos internos a base de absorber lo bueno.

PUNTOS CLAVE

- Entre los puntos fuertes de una persona están la serenidad, el contento y el amor, y también la flexibilidad, la confianza, la determinación y la perspicacia. Todos estos recursos positivos internos nos ayudan a sobrellevar las situaciones difíciles de la vida, a recuperarnos de las pérdidas y el estrés, a mantener el bienestar o a llevar cosas a cabo en casa y en el trabajo, y a ser pacientes y afectuosos con los demás.
- La mayoría de nuestros recursos internos se desarrollan a lo largo de los años, y este libro habla de cómo cultivarlos valiéndonos de las experiencias positivas, lo cual significa incorporar la felicidad.
- El simple hecho de observar tu mente es muy útil, pero hace falta, además, reducir lo que es negativo e incrementar lo que es positivo. Yo voy a centrarme en incrementar lo positivo: en cultivar flores en el jardín de la mente, o, lo que es lo mismo, en cambiar las estructuras del cerebro.
- Toda la actividad mental –visiones y sonidos, penas y alegrías– se fundamenta en la actividad neuronal subyacente. Una repetida actividad mental/neuronal provoca cambios duraderos en la estructura neuronal, que es a lo que se llama «neuroplasticidad dependiente de la experiencia». Esto significa que puedes emplear la mente para cambiar el cerebro a fin de transformar la mente para mejor.
- La manera más adecuada de generar más felicidad y otros recursos positivos que son fuente de fortaleza interna es experimentarlos, y luego ayudar a que estos estados mentales se conviertan en rasgos neuronales

buenos. Esto es lo que significa absorber lo bueno: activar una experiencia positiva e instalarla en tu cerebro.



Capítulo 2

VELCRO PARA LO MALO

Hace más de veinte años, en un seminario para psicólogos sobre el funcionamiento del cerebro, el profesor entró en la sala con un gran cubo, se puso unos guantes de goma amarillos y, con gesto triunfal, sacó de él un cerebro humano conservado en formol. Parecía una pequeña coliflor esponjosa de color amarillento. Mientras el profesor disertaba sobre él con voz monótona, tuve una extraña experiencia de dislocación. Fue como si el cerebro que estaba «allí», en su mano, estuviera también «aquí», dentro de mi cabeza, intentando dilucidar qué era lo que aquella mano sostenía. Sufrí un auténtico sobresalto al comprender que aquella cosa de aspecto un poco repelente era lo que en realidad producía en mí en aquel momento la visión del cubo, el sonido procedente del profesor y la sensación tanto de desagrado como de admiración que me recorrían. Cada efusión de amor que jamás sintiera en mi vida, cada alegría y cada tristeza serían resultado de la actividad que tuviera lugar dentro de aquella reluciente masa de carne. Mi cerebro era la vía final en la que confluían todas las causas que circulaban por mí para crear aquel momento de consciencia.

La gente se ha preguntado desde hace mucho tiempo por qué estamos contentos o tristes, por qué nos ayudamos o atacamos unos a otros. Los sabios y los científicos han estudiado las causas *mentales* del sufrimiento y la felicidad. Y ahora, por primera vez en la historia, podemos preguntarnos cuáles son las causas *neuronales* subyacentes de esas causas. Y la respuesta podemos encontrarla en las estructuras y procesos del cerebro humano tal como la *evolución* lo ha moldeado.

El cerebro no cobró vida de la noche a la mañana. Fue adquiriendo sus facultades y tendencias en el curso de cientos de millones de años, y los factores que dieron forma a esta historia larga e impersonal se manifiestan a diario en nuestra vida de modos muy personales. Supón que hoy has conseguido terminar veinte tareas y has cometido un error. ¿Qué será, de todo ello, lo que probablemente surgirá en tu mente cuando estés a punto de quedarte dormido? Lo más plausible es que sea el error, aunque solo ocupara una minúscula parte del día. Como verás muy pronto, la razón de que esto suceda reside en la evolución del cerebro. Saber cómo se ha ido formando tu cerebro a lo largo del tiempo te permitirá entenderte y entender a los demás mejor. Además, aprenderás a dirigir y usar con más eficacia ese órgano viscoso y extraordinario con aspecto de coliflor que se aloja dentro de tu cabeza.

EL CEREBRO EN EVOLUCIÓN

Los seres humanos compartimos con los murciélagos, las begonias y las bacterias unos antepasados comunes que se remontan al menos a hace tres mil quinientos millones de años, y que son los primeros microorganismos. Las criaturas pluricelulares

aparecieron en los mares hace seiscientos cincuenta millones de años, y cincuenta millones de años después eran ya lo bastante complejas como para empezar a desarrollar un sistema nervioso. La aparición de los mamíferos data de hace doscientos millones de años y la de los primeros primates, de alrededor de sesenta millones. Hace dos millones y medio de años, nuestros antepasados homínidos eran ya lo bastante inteligentes como para empezar a fabricar utensilios de piedra, y nuestra propia especie –*Homo sapiens*, el hombre que piensa– apareció hace aproximadamente doscientos mil años.

Durante los últimos seiscientos millones de años, las soluciones a los problemas de supervivencia a los que se enfrentaron todo tipo de criaturas, desde las medusas y las almejas, las lagartijas y los roedores hasta los monos y los primeros humanos, se han ido incorporando al sistema nervioso en su constante proceso de evolución. Por eso, reconocer el parentesco que tienes con nuestros primos animales –incluso con los muy distantes, como las mariposas– puede ayudarte a apreciar el formidable poder de las adaptaciones que ha ido experimentando el cerebro, que continúan vivas entre tus orejas y que siguen moldeando tus experiencias y dirigiendo tu comportamiento.

Desde nuestro ancestro fabricante de utensilios, el *Homo habilis*, hasta los humanos modernos, han transcurrido unos dos millones y medio de años durante los cuales el cerebro casi ha triplicado su volumen mientras iban esculpiéndolo las intensas presiones de la selección natural. Nuestros antepasados homínidos y humanos vivieron en pequeños grupos cazadores y recolectores hasta que hace unos diez mil años empezaron a desarrollarse la agricultura y la ganadería organizadas. Su mundo era prístino y hermoso, y existía una sencillez, un ritmo de vida tranquilo y un tiempo para relacionarse que muchos anhelarían tener hoy en día. Ahora bien, los retos a los que debían hacer frente para sobrevivir eran muy diferentes de los nuestros. Cabía la posibilidad, por ejemplo, de que los depredadores los atacaran y devoraran. Como vivían en pequeños grupos, no era frecuente conocer a gente nueva, y, cuando ocurría, solía ser peligroso. Aunque es cierto que algunos grupos tenían una interacción pacífica, por término medio uno de cada ocho hombres moría en conflictos intergrupales, lo cual supera con mucho el uno por ciento de muertes ocurridas en conflictos bélicos en el siglo xx. A esto se sumaban las hambrunas, los parásitos, las enfermedades, las lesiones y los riesgos durante el parto, y no había analgésicos ni departamentos de policía. Este mundo fue el vientre del cerebro humano, que se adaptó como pudo a sus condiciones.

LO MALO ES MÁS FUERTE QUE LO BUENO

Para poder transmitirnos sus genes, nuestros antepasados reptilianos, mamíferos, primates, homínidos y humanos tenían que rodearse de ciertos elementos placenteros, los «incentivos» o «recompensas» –fundamentalmente, cobijo, alimento y sexo–, y a la vez, tenían que salvaguardarse de elementos peligrosos o dolorosos, la «amenaza» que eran para ellos los depredadores, las hambrunas o las agresiones por parte de otros miembros de su especie. Tanto las recompensas como las amenazas son importantes, pero hay una diferencia crucial entre ellas: desde el punto de vista de la supervivencia, las amenazas tienen un carácter más urgente y de mayor impacto que las recompensas. Si hoy no

recibes ningún premio a tus fatigas, ya tendrás otra oportunidad mañana; ahora bien, si no consigues ponerte a salvo de una amenaza hoy mismo..., ¡punto final!, las recompensas se han acabado para siempre. La regla número 1 de la vida salvaje es: «Almuerza hoy, no te conviertas en el almuerzo de hoy». Durante cientos de millones de años, era cuestión de vida o muerte prestar una atención extrema a las amenazas, reaccionar a ellas con intensidad, recordarlas bien y, con el tiempo, hacerse aún más sensible a sus indicios. A consecuencia de ello, en su evolución el cerebro desarrolló una *parcialidad negativa* inherente. Y el caso es que, a pesar de que esa parcialidad apareció en unas circunstancias muy duras y muy diferentes de las nuestras, continúa actuando dentro de nosotros hoy en día mientras conducimos a la hora punta, nos dirigimos a una reunión, tratamos de poner fin a una pelea entre hermanos, intentamos adelgazar, vemos las noticias, nos afanamos en las tareas domésticas, pagamos las facturas o acudimos a una cita. Tu cerebro lleva incorporada una alarma que lo vuelve negativo a la velocidad del rayo para ayudarte a sobrevivir.

Cuidar de ti

De entrada, tu cerebro está siempre alerta a potenciales peligros o fatalidades; por eso los programas informativos se abren con el último asesinato o desastre natural. En el curso de la evolución, los animales nerviosos, compulsivos y dependientes tenían más posibilidades de transmitir sus genes, y estas tendencias están ahora entrelazadas en nuestro ADN. Incluso cuando te sientes relajado, alegre y conectado, el cerebro sigue escaneando el entorno en busca de posibles peligros, engaños y problemas interpersonales. Lo habitual es que al fondo de tu mente haya una sensación sutil, pero perceptible, de incomodidad, insatisfacción y separación que motiva ese estado de alerta.

Luego, cuando la cuestión más nimia sale mal o surge la menor preocupación, el cerebro se enfoca en ella con lupa y la contempla a través de una especie de túnel que excluye todo lo demás. Si tu jefe revisa tu trabajo y lo considera excelente salvo por un pequeño detalle que podría mejorarse, lo más probable es que ese único comentario negativo sea el centro de tu atención durante el resto del día. Los estímulos negativos se perciben con más rapidez y facilidad que los positivos. Reconocemos la expresión de enfado en un rostro mucho antes que la alegre; de hecho, el cerebro reaccionará aun sin contar con tu percepción consciente en cuanto capte el enfado en la cara de la persona que tiene delante.

El poder del dolor

Las experiencias malas (dolorosas, angustiosas) suelen eclipsar las buenas (placenteras, reconfortantes). El psicólogo Daniel Kahnemann recibió el Premio Nobel de Economía por demostrar que la mayoría estamos dispuestos a hacer más por evitar una pérdida que por adquirir una ganancia equivalente. Para que una relación íntima sea duradera, normalmente es necesario que haya en ella al menos cinco interacciones positivas para equilibrar cada interacción negativa. La gente empieza realmente a prosperar cuando el número de momentos positivos es, al menos, el triple que el de negativos, y más si es posible. Lo negativo contamina lo positivo más de lo que lo positivo purifica lo negativo; una fechoría mancillará la reputación de un héroe mucho más de lo que una buena obra pueda mejorar la reputación de un villano.

El impacto extraordinario que lo malo tiene en la mente se debe al poder extraordinario que ejerce en el cerebro, debido al cual este responde con más vigor a los hechos desagradables que a los hechos agradables igual de intensos. En mitad de tu cabeza, el circuito central responsable de la sobrerreactividad consta de tres partes: la *amígdala*, el *hipotálamo* y el *hipocampo*. Es cierto que la amígdala cerebral, del tamaño de una almendra, responde a los sucesos y sentimientos positivos, pero generalmente se activa mucho más ante los negativos.

Piensa en algún momento en que alguien –quizá tu padre o tu madre, tu pareja o un compañero de trabajo– se enfadó contigo y a ti te invadió la preocupación, o el temor. La ira de esa persona activó tu amígdala, que envió una señal de alarma al hipotálamo y a los centros de control del *sistema nervioso simpático* situados en el tronco del encéfalo para que iniciaran la respuesta de lucha o huida. Después de que la amígdala gritara «¡cuidado!», el hipotálamo cursó una petición urgente de adrenalina, cortisol, norepinefrina y otras hormonas del estrés. Al mismo tiempo, el hipocampo formó una huella inicial de la experiencia a nivel neuronal y luego se encargó de su consolidación en las redes corticales de la memoria. Conectada por el equivalente neuronal de una superautopista de cuatro carriles, la amígdala activada ordenó al hipocampo que diera prioridad de almacenamiento a esta mala experiencia, incluso hasta el punto de marcar las nuevas neuronas recién nacidas en el hipocampo y hacerlas temerosas para siempre.

CÍRCULOS VICIOSOS

Con el tiempo, las experiencias negativas hacen que la amígdala se vuelva aún *más* sensible a lo negativo. Este efecto de bola de nieve se produce porque el cortisol que la amígdala manda pedir al hipotálamo entra en la corriente sanguínea y retorna a la cabeza, donde estimula e incluso agranda la amígdala. Ahora el mecanismo de alarma que hay en el cerebro suena con más facilidad y más alto. Y para colmo de males, incluso una vez que ha pasado el peligro, o que ha resultado ser una falsa alarma, se tardan varios minutos en metabolizar el cortisol y eliminarlo del cuerpo. Por ejemplo, todos nos hemos llevado alguna vez un buen susto cuando íbamos conduciendo, y veinte minutos después seguíamos acelerados y temblorosos.

Entretanto, en un golpe de efecto, todo este cortisol estimula y debilita hasta tal punto las células del hipocampo que acaba por matarlas, a consecuencia de lo cual este se va encogiendo poco a poco. Y eso es un problema, ya que el hipocampo nos ayuda a poner las cosas en perspectiva, al tiempo que aplaca la amígdala y ordena al hipotálamo que deje de pedir hormonas del estrés. Así que ahora es más difícil todavía situar proporcionadamente ese pequeño detalle que iba mal en el contexto de todo lo que iba bien, y más difícil asimismo calmar a la amígdala y al hipotálamo desbocados.

Como consecuencia, estar estresado, preocupado, irritado, o sentirte ofendido o solo en este momento te hace más vulnerable a estresarte, preocuparte y todo lo demás mañana, lo cual a su vez te hace *auténticamente* vulnerable el día siguiente. La negatividad engendra negatividad, en un círculo muy vicioso.

LA PARANOIA DEL TIGRE DE PAPEL

Nuestros antepasados podían cometer dos clases de errores: el primero, pensar que hay un tigre entre la espesura cuando no lo hay, y el segundo, pensar que no hay un tigre entre la espesura cuando sí lo hay. El coste del primer error es una ansiedad innecesaria, y el coste del segundo es la muerte. Siendo esto así, en nuestra evolución aprendimos a cometer el primer error miles de veces para evitar cometer el segundo ni siquiera una vez; y la gente sigue cometiendo el primer error. Personalmente, cuando me cepillo los dientes no me paso el hilo dental todo lo que sería de desear, y conduzco demasiado rápido, y es posible que los jugadores y los aspirantes a estrellas del rock alimenten sin medida las probabilidades de una liquidación anticipada, pero, en general, la configuración predeterminada del cerebro lo impulsa a *sobrevalorar* las amenazas, *infravalorar* las oportunidades e *infravalorar* los recursos tanto para hacer frente a las amenazas como para aprovechar las oportunidades. Y después, actualizamos estas convicciones con información que las confirme, a la par que ignoramos o rechazamos la información que no lo haga. Hay incluso zonas de la amígdala diseñadas específicamente para impedirnos desaprender el miedo, sobre todo el que aprendimos de experiencias de la infancia. Como resultado, acabamos preocupándonos por amenazas que son en realidad menos serias o más fáciles de neutralizar de lo que nos temíamos, y desdeñando oportunidades que eran en realidad mucho más sustanciosas de lo que esperábamos. La realidad es que tenemos un cerebro propenso a «la paranoia del tigre de papel» ([volver](#)).

Estas tendencias con base biológica se intensifican luego debido a múltiples factores. Está el temperamento de cada individuo. Hay personas (como yo) que, por constitución, son más ansiosas que otras; simplemente, nacimos nerviosas. Y está también la historia personal de cada uno. Las experiencias alarmantes o dolorosas que hayamos vivido, y en especial las traumáticas, naturalmente nos hacen ser más miedosos. Si te criaste con un padre o una madre iracundos o impredecibles, o sufriste intimidaciones en el colegio por parte de tus compañeros, es normal que sigas estando alerta aunque ahora vivas en un lugar seguro. Tu actual situación influye también. Quizá vivas con alguien que puede perder los estribos sin motivo alguno o te sientas acosado en el trabajo, o estés preocupado por otra persona, por ejemplo un hijo que tenga una enfermedad. También la economía desempeña un papel en todo ello. Comprensiblemente, la gente se siente intranquila o abrumada cuando se encuentra en una situación de estrechez económica, cuando se da cuenta de que la red social de seguridad está llena de agujeros o vive a la carrera y bajo presión. Y a lo largo de la historia, los grupos políticos se han aprovechado de los miedos de la gente para llegar al poder o mantenerse en él.

Las manifestaciones del miedo van desde la alerta, la precaución y la intranquilidad hasta la preocupación, la ansiedad, la obsesión, el pánico y el terror. Cuanto más miedo tenemos, más tendemos a limitar nuestros sueños, y más tendemos también a aferrarnos con fuerza al «nosotros» y a intensificar el temor y la indignación hacia «ellos». Y como los demás son igual de vulnerables al poder del miedo que nosotros, los actos que realizamos cuando tenemos miedo les hacen sentirse amenazados, lo cual provoca en ellos reacciones exageradas que nos inspiran más miedo todavía.

Lo que cruza por tu mente cambia la estructura de tu cerebro. El resultado son dos clases de memoria: *explícita* e *implícita*. La memoria explícita contiene todos tus recuerdos personales, desde que eras muy pequeño hasta lo que quiera que estuviera ocurriendo hace diez minutos, y estos recuerdos tienden a tener carga positiva. Por ejemplo, sé por lógica que debió de ser una tortura la larga caminata que di por el Parque Nacional de Yosemite con los pies embutidos en unas zapatillas de escalada muy prietas, pero lo único que recuerdo es la sensación maravillosa de estar encima de la gran montaña rocosa con mi amigo. La memoria explícita incluye también lo que se denomina «conocimiento declarativo», que es esencialmente un archivo de datos sobre información como lo que es una bicicleta o tu número de documento de identidad.

La memoria implícita abarca el conocimiento de los *procedimientos*, es decir, de cómo hacer las cosas, desde montar en bicicleta hasta mantener una conversación delicada con un amigo. La memoria implícita contiene tus convicciones y expectativas, los residuos emocionales de experiencias que hayas vivido, tus modelos de relación, valores e inclinaciones, y toda la atmósfera interior de la mente. Es como un inmenso almacén en el que están guardados la mayoría de tus puntos fuertes y también la mayoría de tus sentimientos de ineptitud, anhelos insatisfechos, actitudes defensivas y dolor del pasado. Lo que se coloca en este almacén es la base de cómo te sientes y funcionas. Sus contenidos tienen por lo general un impacto mucho mayor en tu vida que los de la memoria explícita.

Desgraciadamente, la formación de la memoria implícita tiene una parcialidad *negativa*. Las experiencias desagradables se atrapan de inmediato y se introducen en un almacén de recuerdos desde donde cumplen su función: el gato escaldado del agua fría huye. Normalmente aprendemos más rápido del dolor que del placer. Adquirimos con mayor rapidez una fuerte aversión a algo que un intenso gusto por algo. En las relaciones, la confianza es fácil de perder y difícil de recuperar. Recordamos con más facilidad algo malo de una persona que algo bueno, que es la razón por la que los anuncios de carácter negativo dominan las campañas políticas. Tanto entre miembros de una familia como entre naciones, el recuerdo de agravios que vienen de largo perpetúa conflictos que acaban haciéndose eternos. Unas pocas experiencias dolorosas de ineptitud pueden dar lugar rápidamente a un sentimiento de inutilidad –uno de los factores determinantes de la depresión–, tras lo que se necesitarán *muchas* más experiencias contrarias, de eficiencia, para recuperar el sentimiento de valía y confianza en sí mismo. De una u otra manera, los estados mentales negativos se convierten rápidamente en rasgos neuronales negativos.

Mientras tanto, a menos que sean muy intensas o novedosas, la mayoría de las buenas noticias tienen poco o ningún efecto en el cerebro. En primer lugar, tendemos a pasarlas por alto porque estamos ocupados intentando resolver un problema o buscando concienzudamente algo por lo que preocuparnos. En nuestra vida ordinaria hay hechos positivos por todas partes –los pájaros cantan, la gente sonríe, seguimos vivos– y no les prestamos demasiada atención. En segundo lugar, cuando ocasionalmente reconocemos

este tipo de hechos, con frecuencia no llegan a convertirse en una buena experiencia: terminamos una tarea –que es un hecho positivo– y pasamos a la siguiente con muy poca sensación de haber llevado algo a cabo satisfactoriamente; alguien nos obsequia con un elogio, y lo ignoramos; oímos a unos niños reír, pero no nos eleva el ánimo.

En tercer lugar, incluso si te das cuenta de un hecho positivo e incluso si se convierte en una buena experiencia, probablemente no llegue a incorporarse a la estructura neuronal, o sea, a almacenarse en el archivo de la memoria implícita. A menos que se trate de un momento auténticamente excepcional, las experiencias positivas utilizan los sistemas de memoria de tipo común, en los que la información nueva ha de retenerse en unidades de memoria a corto plazo el tiempo suficiente para que pueda transferirse al lugar de almacenamiento a largo plazo. Cuánto es «el tiempo suficiente» depende de la experiencia y de la persona, pero, a grandes rasgos, hablamos de al menos unos segundos, cuantos más mejor. A efectos prácticos, tienes que reposar tu mente *una y otra vez* en una experiencia positiva para que pueda moldear tu cerebro.

Pero ¿con qué frecuencia saboreamos una experiencia positiva durante cinco, diez o veinte minutos seguidos..., o más? Yo, sin duda, no lo hacía hasta que empecé a darme cuenta de la importancia que tenía absorber intencionadamente lo bueno e ir llenando poco a poco el agujero que sentía en el corazón. Supón que ha ocurrido algo y te sientes tranquilo, contento o querido. ¿Permanecerías normalmente (digamos) diez segundos con ese sentimiento, manteniéndolo vivo en la consciencia, sumergiéndote en él a medida que él se sumerge en ti? Si no lo haces, la mayor parte del valor que podrías obtener de esta experiencia, si no todo, se perderá. Tu cerebro es como velcro para las experiencias negativas, y sin embargo teflón para las positivas.

TRABAJO DESPERDICIADO

A menos que absorbas conscientemente una buena experiencia, lo normal es que pase por tu cerebro como el agua por un colador, dejando poco de bueno tras de sí. Te hizo sentirte bien, pero, en lo que a la remodelación de la estructura neuronal se refiere, lo mismo daría que no hubiera sucedido. Este es el principal defecto que tienen la mayoría de los programas de psicoterapia, educación del carácter, ejercitación de la consciencia plena o la compasión, control del estrés, *coaching*, tratamiento de la drogadicción o el alcoholismo, psicología positiva, desarrollo personal y práctica espiritual, y es también el mismo problema con que se encuentran, a un nivel informal, padres y madres, educadores y entrenadores. Con un poco de habilidad y capacidad de acción, la gente consigue crear estados mentales beneficiosos, y, cada vez que lo hacen, se sienten bien en el momento. Sin embargo, en la mayoría de los casos, no se dedican sistemáticamente unos segundos de más a *instalar* esas experiencias en el cerebro. Y hablo también de mí. Como terapeuta, ha sido una lección de humildad darme cuenta de que una gran parte de los pensamientos y sentimientos positivos de mis pacientes les han reportado en realidad muy pocos beneficios duraderos.

Los efectos de la parcialidad negativa son también frustrantes y descorazonadores para el «aprendiz», algo que también he sido. Podrías estar en una situación estructurada

(por ejemplo, un curso formativo de liderazgo, una sesión de Alcohólicos Anónimos o una clase de paternidad y maternidad responsables) o intentando simplemente de un modo informal sentirte menos preocupado, estresado o abatido. Te entregas de lleno a abrir tu mente a algo bueno –algún tipo de curación, fortaleza, felicidad o visión interior–, y luego, al cabo de unas horas (o, tristemente, antes aún), parece que nunca hubiera ocurrido. Es como emplear todas tus fuerzas en empujar una gran roca hasta la cima de una montaña y, una vez arriba, dejarla rodar ladera abajo de vuelta adonde estaba.

NIVELAR EL TERRENO DE JUEGO

La parcialidad negativa no implica que no puedas ser feliz. Pero es una *parcialidad*, lista para entrar en acción dependiendo de los acontecimientos. Cuando te sientes bien, espera entre bastidores, buscando una razón para hacer que te sientas mal. Cuando te sientes mal, te hace sentirte aún peor.

Esta parcialidad genera dos tipos de problemas. Primero, *incrementa lo negativo*. Continuamente intenta atraer tu atención hacia lo que va o podría ir mal, te hace reaccionar a ello de forma exagerada y almacena luego la experiencia negativa en la memoria implícita. Crea también círculos viciosos de negatividad, tanto dentro de tu cerebro como en tu relación con otras personas, y, como consecuencia, fomenta el estrés, la suspicacia, la preocupación, la frustración, la irritabilidad, el resentimiento, la tristeza, la falta de confianza en ti mismo y la envidia.

Y segundo, la parcialidad negativa *reduce lo positivo*. Se encarga de que pases por alto las partes buenas de tu experiencia presente y los hechos positivos que te rodean, y de que, si llegas a darte cuenta de estos hechos, reacciones a ellos sin demasiado entusiasmo. Pero si, aun con todo, alguno de ellos llega a convertirse en una experiencia buena, la parcialidad negativa se ocupará de hacerla pasar por tu cerebro a toda velocidad para que deje muy poco o ningún rastro. Es una especie de cuello de botella que dificulta enormemente la entrada de la felicidad en el cerebro.

El tipo de interés de una cuenta de ahorros determina cuáles son a diario tus ganancias. ¿Qué prefieres, un tipo de interés bajo o uno alto? De igual modo, el índice de conversión de los estados mentales positivos a rasgos neuronales positivos determina cuánto ganas a nivel psicológico cada día. En este caso también, ¿qué prefieres, un índice bajo o uno alto? Desgraciadamente, la parcialidad negativa baja el índice de conversión, lo cual reduce tus ganancias en la vida: tu felicidad, tu contribución a la vida de los demás y tu éxito en el mundo.

La parcialidad negativa actúa a favor de la supervivencia inmediata, pero en contra de la calidad de vida, de las relaciones tranquilas y gratas y de una salud física y mental duradera. Esta es la configuración predeterminada del cerebro de la Edad de Piedra, y, si no asumimos el control sobre ella, seguirá teniendo control sobre nosotros.

Que te inclines hacia lo bueno y lo ayudes a penetrar en tu cerebro simplemente nivela el terreno de juego. Absorber lo bueno resuelve los dos problemas que planteaba

la parcialidad negativa: reduce los sentimientos, pensamientos y acciones negativos e incrementa los positivos.

PUNTOS CLAVE

- A lo largo de la historia, el ser humano se ha preguntado por las causas del sufrimiento y la felicidad tal como aparecían en la mente. Ahora hemos empezado a entender que nuestras experiencias son producto de las estructuras y procesos subyacentes del cerebro.
- El sistema nervioso lleva evolucionando seiscientos millones de años, y las soluciones a los problemas de supervivencia a los que hubieron de hacer frente en tiempos remotos los reptiles, los mamíferos, los primates y los primeros humanos siguen hoy activas en nuestro cerebro.
- Para poder sobrevivir y transmitir sus genes, nuestros antepasados tenían que estar intensamente alertas a los peligros, los daños y los conflictos interpersonales. A consecuencia de ello, el cerebro desarrolló una parcialidad negativa que sigue haciéndole buscar continuamente malas noticias, reaccionar a ellas con vehemencia y almacenar de inmediato la experiencia en la estructura neuronal. Podemos ser felices a pesar de ello, pero esta parcialidad genera en nosotros una constante vulnerabilidad al estrés, la ansiedad, el desengaño y el dolor.
- Por lo general, sobrevaloramos las amenazas e infravaloramos las oportunidades y recursos. A la vez, las experiencias negativas aumentan la receptividad del cerebro a lo negativo, propiciando así que tengamos todavía más experiencias de este tipo. Se crea así un interminable círculo vicioso.
- Las experiencias positivas son la fuente principal de recursos internos, como la felicidad y la resiliencia. Pero a menos que les prestemos atención consciente y continuada, la mayoría de las experiencias positivas pasan por el cerebro como el agua a través de un colador; son agradables durante unos momentos, pero lo que dejan tras de sí carece de valor en lo que a modificar la estructura neuronal se refiere. El cerebro es como velcro para las experiencias negativas, pero como teflón para las positivas.
- Si bien es cierto que la parcialidad negativa es útil para la supervivencia en condiciones extremas, es nefasta para gozar de calidad de vida, relaciones enriquecedoras, desarrollo personal y buena salud a largo plazo; nos hace aprender más de lo necesario de las malas experiencias y no aprender lo suficiente de las buenas.
- La mejor manera de compensar la parcialidad negativa es absorber sistemáticamente lo bueno.



Capítulo 3

CEREBRO VERDE Y CEREBRO ROJO

El ser humano ha cavilado desde tiempos remotos sobre su propia naturaleza. Desde los poetas de la antigüedad hasta la gente común de hoy en día, con la mirada perdida en el océano o contemplando las estrellas, se ha preguntado: «¿Quién soy yo?». Y la respuesta importa por muchas razones.

Si en lo más hondo somos belicosos y escapistas, codiciosos y propensos a las adicciones, envidiosos y ruines de espíritu, es necesario que haya unas figuras autoritarias que nos mantengan a raya, que nos obliguen a obedecer normas estrictas, y que merezcamos sentir inmensa culpa y vergüenza. Ahora bien, si en el fondo somos seres ecuanímenes, agradecidos y de buen corazón, en ese caso podemos vivir con más libertad, guiados principalmente por nuestra propia conciencia y humanidad. Quizá como lo hayas hecho también tú, me he preguntado si en el fondo soy una buena persona, y por qué me enfado tanto por nimiedades, por qué me obsesiono con conseguir reconocimiento de algún tipo o por qué me hace tanto daño una crítica. Como muchos, he querido saber cómo encontrar un sentimiento de seguridad, plenitud e intimidad *duraderos*.

También me he preguntado qué sería lo que pasaba en el cerebro de los sabios y las personas realizadas que viven con un sentimiento de paz, contento y amor profundos e incondicionales. Si supiéramos más sobre los fundamentos neuronales de sus estados mentales, sobre lo que los mueve, por así decirlo, podríamos trabajar en sentido inverso para estimular, y por tanto fortalecer, esos mismos sustratos neuronales en nosotros.

Hasta hace poco, eran contadísimas las respuestas a estas cuestiones cruciales que estuvieran sólidamente fundamentadas, pero las investigaciones de la neuropsicología evolutiva y otros campos relacionados han empezado a arrojar cierta claridad enormemente útil. Así que vamos a examinar los tres sistemas operativos del cerebro, sus dos configuraciones y una práctica –la de absorber lo bueno– que nos acerca a la felicidad.

TRES SISTEMAS OPERATIVOS

Para simplificar un proceso complicado, podemos decir que el cerebro evolucionó en tres etapas de abajo arriba, como si se tratara de los tres pisos de una casa. El *tronco del encéfalo* arranca de la parte superior de la médula espinal. Se encarga de las funciones fundamentales para la supervivencia, como la respiración, y energiza y dirige el comportamiento. La *subcorteza* cerebral está situada sobre el tronco del encéfalo y se extiende ocupando la parte media de la cabeza. Es la sede de la emoción, la motivación y

los vínculos. La *corteza cerebral* es la envoltura exterior del cerebro y hace posible el razonamiento abstracto, la reflexión sobre el pasado y el futuro y facultades sociales tan fundamentales como la empatía, el lenguaje y la planificación cooperativa.

Al mismo tiempo, las tres ramas del nervio vago estaban también evolucionando, desarrollando ramificaciones que descendían ahora desde el tronco encefálico hasta el corazón y otros órganos y ascendían hasta la cara. La rama más antigua del nervio vago está al servicio del *sistema nervioso parasimpático*, el ala calmante del *sistema nervioso autónomo*. La segunda rama colabora con el *sistema nervioso simpático*, el ala energizante del sistema nervioso autónomo. Y por último, la rama más reciente está al servicio del *sistema de compromiso social*, que se extiende hacia arriba adentrándose en la laringe, para modular el tono de voz, y en la cabeza, para dirigir las expresiones faciales.

A medida que el cerebro evolucionaba, evolucionaron también tres «sistemas operativos» encargados cada uno de ellos de una necesidad fundamental para la supervivencia: *evitar* los daños, *acceder* a las recompensas y *conectarse* con los demás. Nuestras necesidades básicas son por tanto la de seguridad, satisfacción y conexión. (Me baso en los influyentes trabajos de investigación de Jaak Panksepp, Stephen Porges, Paul Gilbert y E. Tory Higgins para exponer este modelo.) Pongamos por caso que has quedado con una amiga para comer. De camino a la cita, evitas aquello que podría ocasionarte daños, como, por ejemplo, saltarte un semáforo en rojo. Cuando llegas al restaurante, accedes a las recompensas, quizá un abrazo o algo apetitoso para comer. Luego, durante la comida, mientras hablas con tu amiga, te sientes más conectado, más apegado a ella.

Las ramas primera, segunda y tercera del nervio vago están íntimamente vinculadas con los sistemas de evitación, acceso y apego respectivamente. Pero, en general, lo que define estos sistemas operativos son sus objetivos, las *funciones* a las que sirven, no su anatomía. Esas funciones, pese a estar enraizadas en imperativos biológicos ancestrales – escapar de un león, comer un plátano, procrear –, se manifiestan hoy en día de formas que dejarían atónito al cavernícola, por no hablar ya del gorila, la taltuza o la medusa. El sistema de apego entra en funcionamiento tanto cuando una chica se maquilla para la fiesta de graduación del instituto como cuando los bonobos se despiojan uno a otro, los ratones de la pradera experimentan altos niveles de oxitocina en presencia de su pareja o un salmón nada contra corriente para desovar. La realidad es que experimentamos la vida desde dentro de una casa que se ha tardado millones de años en construir.

Cada sistema operativo tiene su propia serie de facultades, actividades mentales y comportamientos (detallados en la tabla 1). Un sistema puede usar a los otros dos para cumplir sus propósitos. Por ejemplo, para *evitar* el daño que supondría que un ladrón entrara en tu casa, puedes *acceder* a una ferretería donde comprar una cerradura de seguridad y, además, hacerte con un perro grande con el que establecer una relación de *apego*. Pueden funcionar dos o tres de los sistemas al mismo tiempo. Haciendo la compra en el supermercado, podrías estar riéndote con tu hijita pequeña que va montada

en el carro (apego) mientras vas eligiendo y metiendo en él los artículos (accesión) y te mantienes alejado del pasillo de las golosinas (evitación).

<p>TABLA 1: CARACTERÍSTICAS DE LOS SISTEMAS DE EVITACIÓN, ACCESIÓN Y APEGO</p>			
CARACTERÍSTICA	EVITACIÓN	ACCESIÓN	APEGO
Necesidad	Seguridad	Satisfacción	Conexión
Reto	Amenaza	Pérdida	Rechazo
Atento a	Riesgos	Oportunidades	Relaciones
Prioridades	Impedir pérdidas o deterioros	Fomentar ganancias o mejoras	Sexualidad, intimidad, prestigio
Agradece de los demás	Seguridad, garantías	Aliento	Afecto, ternura
Facultades	Parálisis, lucha, huida	Búsqueda, persecución persistente	Empatía, vínculo, lenguaje
Tendencia de comportamiento	Cautela, inhibición, retirada	Entusiasmo, excitación, empeño	Sociabilidad, vínculo, afecto
Neurotransmisores principales	Acetilcolina	Dopamina, opioides	Oxitocina, vasopresina
Rama del nervio vago	Primera	Segunda	Tercera

Área principal del cerebro	Hemisferio derecho; menor activación de la corteza prefrontal	Hemisferio izquierdo; mayor activación de la corteza prefrontal	«Sistema del compromiso social»
----------------------------	---	---	---------------------------------

Personalmente, me ha resultado muy útil ser más consciente de cuándo una de mis necesidades básicas –de seguridad, satisfacción o conexión– está siendo atendida, de qué sensación me produce que ese determinado sistema esté en funcionamiento y –como veremos en el capítulo siguiente– de cómo absorber las experiencias clave que ayudarán específicamente a ese sistema. Los sistemas de evitación, acceso y apego determinan cómo hacemos frente a los retos, y organizan y dirigen la mayoría de nuestras experiencias y acciones; son en buena medida los encargados de tomar las decisiones... y lo hacen de dos maneras muy distintas y con consecuencias muy decisivas.

EL MODO PROACTIVO

Cada uno de los sistemas operativos de tu cerebro tiene dos configuraciones esenciales: *proactiva* y *reactiva*. Mientras sientas que la necesidad esencial de la que se ocupa uno u otro sistema queda básicamente satisfecha, quiere decir que ese sistema utiliza por defecto la configuración proactiva. Cuando te sientes a salvo, tu sistema de evitación, cuya función es impedir cualquier daño, entra en modo proactivo, lo cual te aporta sentimientos de relajación, calma o paz. Cuando te sientes satisfecho, el sistema de acceso a las recompensas cambia a la configuración proactiva, aportándote sentimientos de gratitud, alegría, logro o contento. Y cuando te sientes conectado, tu sistema de apego a los demás se vuelve proactivo, evocando así sentimientos de pertenencia e inclusión, de intimidad, compasión, generosidad, valía y amor. Para simplificar, concibo todo esto como la configuración «verde» del cerebro.

En el modo proactivo, afrontas los retos sin que se conviertan en factores de estrés. Ocurren cosas, incluso dolorosas o desagradables, pero hay en el cerebro una especie de amortiguador que no permite que te hagan perder la calma. Afrontas cualquier amenaza, pérdida o rechazo sin que se apoderen de ti sentimientos de temor, frustración o abatimiento. Sigues ocupándote de los asuntos de la vida, y a veces tienes que lidiar con algunos muy difíciles, pero el sentimiento de fondo desde el que actúas es de seguridad, satisfacción y conexión.

En otras palabras, cuando el cerebro no siente amenazas, pérdidas o rechazos que lo *molesten*, entra en estado de reposo, es decir, en modo proactivo. Algunos sistemas neuroquímicos –como los opioides y la oxitocina–, ciertas zonas del cerebro –como la corteza cingulada subgenual– y redes neuronales como el sistema nervioso parasimpático inician y mantienen este estado *homeostático* equilibrado y sostenible, en el que normalmente te sentirás a gusto, relajado y relativamente en calma; y si la activación del sistema nervioso parasimpático es entre moderada y alta, se ralentizará el ritmo cardíaco, descenderá la presión arterial, mejorará la digestión, y la mente, el cerebro y el resto del cuerpo se reabastecerán de energía. O también es posible que estés

activo y energizado, con una mayor activación del sistema nervioso simpático. Los mamíferos, nosotros entre ellos, somos cordiales, juguetones, curiosos y creativos cuando no nos sentimos amenazados, frustrados o rechazados. Pero ya sean activas o tranquilas, las emociones suelen mantener un carácter positivo. Mientras las luces del panel de mandos de tu cerebro estén en verde, lo mismo puedes estar tranquilo que mostrarte fuerte y resuelto, reafirmarte, intentar conseguir tus objetivos con entusiasmo, plantarte ante la injusticia, vivir con pasión, hacer el amor, crear arte, animar a tus hijos o aullar contento a la luz de la luna con tus amigos.

TABLA 2: MODO PROACTIVO DE LOS SISTEMAS DE EVITACIÓN, ACCESIÓN Y APEGO			
CARACTERÍSTICA	EVITACIÓN	ACCESIÓN	APEGO
Sensación de sí mismo	A salvo	Satisfecho	Conectado
Perspectiva del mundo	Protección	Suficiencia de recursos	Inclusión
Actitud	Confiada	Satisfecha	Sociable
Sale adelante	Reafirmandose	Aspirando	Prestando atención y cuidados
Acciones relacionadas	Dignidad, circunspección, moderación, perdón	Generosidad	Empatía, compasión, cooperación, afecto
Experiencia esencial	Paz	Contento	Amor
Sentimientos relacionados	Fuerza, tranquilidad, serenidad, utilidad, eficacia	Gratitud, alegría, entusiasmo, logro, éxito	Ser tenido en cuenta, valorado, respetado, querido; valer, ser especial

La tabla 2 sintetiza el modo proactivo de los sistemas de evitación, acceso y apego. En esta modalidad, no estás nervioso ni te sientes bajo presión; no hay nada que esté fuera de control. Tienes una sensación de sencillez, de tranquilidad, de bienestar de fondo. Puede que no todo te salga a pedir de boca, pero a la vez está bien como está, y, en lo fundamental, te sientes estupendamente. Conoces la sensación, puesto que es tu estado de reposo, es a lo que tu cerebro regresa de forma natural cuando no tiene una sensación de déficit ni nada lo perturba; es, por naturaleza, tu sede central, tu hogar. No hace falta que te abras camino con uñas y dientes para llegar a la cima de la montaña; si lo que percibías como una amenaza, motivo de frustración, o rechazo toca a su fin, pronto te encontrarás de vuelta en esa pradera verde que siempre ha estado en el mismo sitio, incluso aunque la ocultaran temporalmente las nieblas y las sombras de la mente desasosegada. Eso es lo que eres fundamentalmente, y saberlo es a la vez inspirador y un alivio.

QUÉ BIEN SE ESTÁ EN CASA

Tu cerebro es el regulador maestro del resto de tu cuerpo. Cuando se halla en modo proactivo, indica al organismo que conserve la energía, que se reabastezca y se repare a sí mismo. Nuestros antepasados desarrollaron en su evolución esta disposición del cerebro para impedir, controlar y atajar los arranques de actividad estresante, agotadores y destructivos, y para recuperarse de ellos. Por ejemplo, las endorfinas –opioides naturales– y el óxido nítrico que se segrega cuando el cerebro «se pone en verde» matan bacterias, alivian el dolor y reducen las inflamaciones. A diferencia de los procesos patógenos, que son causa de mala salud, el modo proactivo es *salutógeno*, favorece la buena salud. Las experiencias de tipo proactivo preparan a la mente, al cerebro y al resto del cuerpo para afrontar futuros retos de manera proactiva. En el curso de la evolución, el modo proactivo adquirió un carácter placentero para motivar a nuestros antepasados a buscarlo. Nos hace sentirnos bien porque *es* beneficioso.

Cuando la mente está en la zona verde, las redes neuronales se desconectan, por así decirlo, de las motivaciones basadas en el déficit y desciende la actividad del hipotálamo. Al calmarse este regulador central de la sed, el hambre, el deseo sexual y otros instintos, se calma también la sensación de carencia, presión o necesidad; empieza a haber cada vez menos fundamento para la aversión, la ambición y la dependencia, y, al desaparecer estas, se desvanecen también la preocupación y la irritabilidad, la compulsión y el desengaño y la ofensa y la vergüenza. Cuanto más tiempo reposas plenamente en el modo proactivo, antes tocarán a su fin, casi por entero, las causas del sufrimiento.

Una vez que te sientes fundamentalmente fuerte y a salvo, satisfecho y agradecido, respetado y apreciado, eres capaz de ser más ecuánime, más compasivo y generoso con los demás. Tu afabilidad natural no encuentra ya obstáculos y puede fluir libremente, renovándose de continuo porque de continuo ves satisfechas tus necesidades. Eres por naturaleza una buena persona.

El cerebro verde es contagioso. Cuando te comportas y actúas desde un lugar proactivo, los demás se sienten atraídos también a él. Cuando no estás irritado, ni eres avasallador ni absorbente, es menos probable que provoques a los demás; y al sentirte centrado, es más difícil que los demás te provoquen a ti. Empiezan a formarse ciclos positivos. Cuando una relación de pareja «se pone en verde», es posible que siga habiendo malentendidos, choques y conflictos, pero se resuelven de una manera responsable. La gente puede tratarse mutuamente de esta misma forma en las familias, grupos y organizaciones. Hay retos que afrontar, y competitividad y enfrentamientos, pero sobre una base de empatía y buena voluntad.

El hecho simple y llano es que tu estado natural de reposo, el modo proactivo de tu cerebro, es el fundamento de la curación psicológica, del bienestar y la eficiencia diarios, la salud a largo plazo, unas relaciones enriquecedoras y las más altas cotas del potencial humano. Y cada vez que absorbes lo bueno, cada vez que te ayudas a ti mismo a sentir que tus necesidades se satisfacen, fortaleces sus sustratos neuronales. De hecho, tu cerebro se hará cada vez más receptivo a las experiencias positivas.

VELCRO PARA LO BUENO

A medida que evolucionaban, nuestros antepasados tenían que responder a aquello que importaba, que era de verdad *relevante*. ¿Es una amenaza? La evito. ¿Es una recompensa? La tomo. ¿Es aquel un miembro amigable de mi especie? Me uno a él. Como consecuencia, el cerebro desarrolló una *red de relevancia* que reacciona a las buenas señales, como la cara de un amigo, o a las malas, como el olor a humo. Esta red nos dice qué es primordial, a qué debemos dar importancia y qué hemos de recordar; sus mensajes dirigen la red de *control ejecutivo*, centrada en la corteza prefrontal, situada detrás de la frente, que moldea nuestras acciones, palabras y pensamientos.

Si has estado estresado, la red de relevancia se vuelve sensible a las malas noticias. Ahora permaneces en alerta roja. Y es cierto que esta sensibilidad a lo negativo podría ayudarte a sobrevivir, pero también te hace reaccionar de forma exagerada y sentirte mal. Por el contrario, si absorbes lo bueno, puedes hacer que la red de relevancia se haga receptiva a las buenas noticias, poniéndola de hecho en alerta *verde*.

Las partes superior y frontal de la *corteza cingulada* son como un timbre interno que suena si te desvías de un plan u objetivo («mejor que retomes el rumbo»); así que buscar con regularidad oportunidades de absorber lo bueno podría adiestrar a esta parte del cerebro para que de continuo nos guíe en la dirección de las experiencias positivas. O podríamos utilizar a nuestro favor la ínsula, que continuamente «escucha» los comentarios que el cuerpo le hace al cerebro sobre cómo le van las cosas. Las funciones corporales esenciales normalmente se desempeñan sin problema, incluso aunque haya algún pequeño dolor o una digestión pesada. Así que sintonizar de forma repetida con un estado de bienestar físico, leve pero agradable, como sentir que hay abundancia de aire que respirar, podría hacer que la ínsula se sensibilizara a una experiencia positiva de suma importancia y que está a nuestra disposición cada vez que respiramos.

Y por supuesto está la amígdala, el eje de la red de relevancia, en muchos sentidos, que reacciona tanto a las malas noticias como a las buenas. Una menor reactividad de la amígdala a las malas noticias te ayudaría a sentirte menos ansioso o enfadado, pero, de por sí, no bastaría para hacerte más feliz. Para eso, necesitas tener reacciones más fuertes a lo *positivo*; necesitas lo que Wil Cunningham denomina «una amígdala alegre».

En lo que a la activación de la amígdala se refiere, pueden distinguirse tres grupos de personas. Unas reaccionan con la misma fuerza a los estímulos positivos y negativos; otras tienen una «amígdala gruñona», que reacciona más a los estímulos negativos que a los positivos, que recibe un mayor impacto de los riesgos y dolores que de las oportunidades y placeres, y luego está el tercer grupo, en el que las reacciones de la amígdala a los estímulos positivos son más fuertes que a los negativos. La gente de este grupo –los que tienen la amígdala alegre– ponen más empeño en fomentar lo bueno que en impedir lo malo. A esto se le llama una *orientación emprendedora* y ha demostrado ser muy beneficioso para la salud física y mental, las relaciones y el éxito personal. Este grupo de gente tiene también emociones positivas relativamente altas en comparación con los integrantes de los otros dos grupos; y no solo eso, sino que en estos individuos más felices se produce una mayor estimulación de la amígdala al *núcleo accumbens*, centro de control enterrado en lo profundo del cerebro y que inicia las acciones encaminadas a que una persona alcance sus objetivos. Y es que, en efecto, la felicidad nos anima a dar pasos prácticos para hacer realidad nuestros sueños.

¿Por qué habrá desarrollado el cerebro la facultad de convertir una amígdala gruñona en una alegre? La amígdala se sensibiliza rápidamente a las experiencias negativas al crearse círculos viciosos, a los que contribuye la hormona del estrés, el cortisol. Es cierto que esto ayudó a nuestros antepasados a sobrevivir en condiciones durísimas, resaltando de continuo los peligros de su entorno y haciendo que finalmente sus cerebros actuaran como una especie de velcro para lo malo. Pero en condiciones más amables, lo mismo en la selva hace millones de años que en las vidas de la mayoría de la gente hoy en día, habría sido y sería útil para la supervivencia incrementar la sensibilidad de la amígdala a las experiencias positivas, que elevarían el impulso de acceder a las oportunidades y contribuirían a que el cerebro fuera como velcro para lo bueno.

Las experiencias positivas, sobre todo si tienen un aire de frescura, aumentan la segregación de un neurotransmisor llamado *dopamina*. En el momento preciso de la experiencia, absorber lo bueno prolonga el suministro de dopamina a la amígdala, que la hacen reaccionar con más intensidad a los hechos y experiencias positivos al tiempo que envía al hipocampo señales asociadas que, esencialmente, le dicen: «Esta hay que conservarla; recuérdala». Ya sea por medio de la corteza cingulada, la ínsula, la amígdala u otras partes de los sistemas de relevancia o de control ejecutivo, absorber reiteradamente las experiencias positivas hará que tu cerebro se vuelva más «adhesivo» a ellas, lo cual aumentará el número de este tipo de experiencias, y esto hará a su vez que el cerebro se vuelva más adhesivo todavía, creando así un círculo virtuoso.

EL MODO REACTIVO

Y luego está la otra configuración del cerebro, la que se creó en el curso de la evolución para mantener vivos a nuestros antepasados cuando sentían miedo, frustración o angustia. Una multitud de sistemas neuronales escanean continuamente el entorno para captar la menor señal de que algo va mal, el vestigio más nimio de que una de tus tres necesidades vitales –evitar los daños, acceder a las recompensas y conectarte con los demás– no está siendo satisfecha. Si el modo proactivo es nuestro estado de reposo, la parcialidad negativa nos hace vulnerables a que cualquier cosa nos saque de golpe de ese estado y nos haga entrar en el modo reactivo. Quizá de repente algo te preocupa o te irrita, te sientes presionado o decepcionado, o excluido o criticado, y esto perturba el sano equilibrio del modo proactivo y desata el modo *reactivo*, la configuración «roja» del cerebro, que se desarrolló para ayudar a los primates como nosotros a escapar de las fauces hambrientas de los depredadores, a escarbar hasta dar con la última raíz comestible y a proteger a sus crías a cualquier precio.

En la zona roja, la amígdala envía una señal de alarma tanto al hipotálamo, para que segregue las hormonas del estrés, como al sistema nervioso simpático, para *hiperprovocar* la lucha o huida. (Si hubiera una historia clínica de trauma, la amígdala podría desatar por el contrario una activación parasimpática extrema para iniciar una *hiperprovocación* de inmovilidad, insensibilidad o disociación.) Los mismos circuitos neuronales que nuestros antepasados emplearon para la cruda supervivencia siguen encendiéndose hoy en día cuando te preocupas por el dinero, estás en tensión en el trabajo a causa de un proyecto o te sientes dolido por el gesto de desaprobación que te dirige una amiga durante la comida.

El modo reactivo se ocupa de los requerimientos urgentes, luego le traen sin cuidado las necesidades que tengas a largo plazo. En el estado *alostático* de perturbación que provoca –y que puede ser desde sutil hasta muy intenso–, los recursos se agotan mientras que los proyectos de infraestructura, como el fortalecimiento del sistema inmunitario, quedan en suspenso, la adrenalina y el cortisol circulan por la sangre, y el miedo, la frustración y la angustia tiñen la mente. El modo reactivo es el fundamento neuronal del ansia (en su acepción general de emoción nacida de un sentimiento de carencia y necesidad, que es como empleo el término en estas páginas), así como del sufrimiento y los daños que causa en ti y en los demás. En la tabla que presento a continuación puedes ver una síntesis de sus características.

TABLA 3: MODO REACTIVO DE LOS SISTEMAS DE EVITACIÓN, ACCESIÓN Y APEGO			
CARACTERÍSTICA	EVITACIÓN	ACCESIÓN	APEGO

Sensación de sí mismo	Atribulado	Tratado injustamente	Infravalorado
Perspectiva del mundo	Peligro	Escasez	Exclusión
Actitud	De aversión	Codiciosa	De separación
Afronta las situaciones	Oponiendo resistencia	Codiciando sin miramientos	Dependiendo de los demás
Acciones relacionadas	Resignación, inmovilidad, lucha, huida	Compulsión, adicción	Reproches, discusiones, agresividad
Experiencia base	Miedo	Frustración	Angustia
Sentimientos relacionados	Rabia, inmovilidad, derrota, debilidad, agobio, inutilidad	Decepción, fracaso, tristeza, pesar, depresión	Ofendido, despreciado, abandonado, provocado, injuriado; envidioso, celoso, rechazado, solo, avergonzado, inepto, indigno

Estancados en el rojo

El ritmo biológico natural de los mamíferos, incluidos nosotros, es pasar la mayor parte del tiempo en modo proactivo, con la parcialidad negativa operando de fondo para provocar ocasionalmente actuaciones reactivas que deberían terminar con rapidez..., de una manera u otra. El modo reactivo supone un alejamiento de la base proactiva a la que, por designio de la evolución, está en nuestra naturaleza retornar lo antes posible. El mero hecho de entrar en la zona roja desata procesos neuroquímicos (en los que intervienen opioides naturales, como la morfina, y óxido nítrico) cuyo propósito es traerte de vuelta a la zona verde para que puedas disfrutar en ella de una recuperación larga y tranquila. A pesar de que las experiencias reactivas nos producen una sensación de malestar, mientras se atengan al plan evolutivo –y sean poco frecuentes, breves y, en general, moderadas–, lo más probable es que no tengan consecuencias duraderas.

Desgraciadamente, sin embargo, la vida moderna viola en gran parte este plan ancestral. Aunque, en su mayoría, la gente ya no vive expuesta a las intensas presiones derivadas de la amenaza de los depredadores, el hambre y los conflictos a muerte, sí nos encontramos a diario con factores de estrés moderados –como tener que atender

múltiples tareas al mismo tiempo, procesar las densas cantidades de información y estímulos que recibimos, ir a la carrera de un lado a otro, trabajar en exceso o tener que trasladar la atención de un asunto a otro a toda velocidad— que nos dejan entremedias muy poco tiempo para recuperarnos. En el mundo silvestre, el ejercicio regular ayudaba a eliminar del cuerpo el cortisol que acompañaba al estrés, pero nuestro estilo de vida sedentario le permite seguir circulando en la corriente sanguínea, lo cual aumenta la reactividad, creando así un círculo vicioso. Las economías modernas necesitan del consumismo, luego se nos anima continuamente a querer más de lo que tenemos. Al mismo tiempo, las noticias hablan de tragedias y peligros sobre los que no podemos hacer nada. Todo esto pone al cerebro en estado de alerta máxima. Sus ancestrales circuitos reptilianos, mamíferos, primates y de la Edad de Piedra hacen destellar la luz roja sin descanso: «¡Cuidado, algo va mal!». Debido a la parcialidad negativa, estas experiencias se codifican en la estructura neuronal sin pérdida de tiempo, y, a causa de la singular facultad humana de mantener vivos estados mentales que no guardan relación alguna con nuestro entorno inmediato, los factores psicológicos derivados de experiencias difíciles que hemos interiorizado —como la ineptitud para completar todo lo que es tarea nuestra llevar a cabo en cierto momento— pueden hacer que sigamos sintiéndonos estresados incluso mucho después de que el reto haya quedado atrás.

Como resultado, aunque el modo reactivo está concebido para ser una breve salida de nuestro hogar de saludable equilibrio, para muchos se ha convertido en una nueva normalidad, una especie de desamparo interior de carácter crónico. Tal vez esto no te produzca una sensación espantosa —tal vez «simplemente» te acompañe allá adonde vayas cierto sentimiento de presión, fastidio, tensión, irritabilidad, agotamiento, incompetencia, preocupación o desánimo—, pero es perjudicial para tu bienestar, tu salud y tus relaciones.

El costo del modo reactivo

Entrar en la zona roja nos hace sentir mal a nivel emocional, altera nuestra perspectiva de las cosas dándole un sesgo negativo y dificulta el aprendizaje. Devora los recursos que podríamos haber utilizado para el placer y el bienestar, para la curación y el desarrollo personales. Nos hace doblegarnos, amordazar la expresión de quienes somos y rebajar nuestros sueños. Fomenta maneras problemáticas de autoapaciguarnos o «automedicarnos», como comer en exceso o recurrir a las drogas y el alcohol, los videojuegos o la pornografía. Mientras tanto, las reacciones corporales del estrés impiden el desarrollo y restablecimiento a largo plazo. La zona roja nos hace sentir mal porque *es mala*. La sensación de malestar que te provoca es señal inequívoca de que debes salir de ella lo antes posible y evitarla si puedes.

Con el tiempo, las experiencias reactivas son factores de riesgo para la depresión y otras afecciones psicológicas. Muchos trastornos psicológicos se deben a reacciones extremas en alguno de los tres sistemas operativos del cerebro. Por ejemplo, una ansiedad generalizada, la agorafobia, el trastorno por estrés postraumático, el trastorno obsesivo compulsivo y disociativo, la fobia social y los ataques de pánico son disfunciones del sistema de evitación; la toxicomanía y drogodependencia, la depresión, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, el trastorno bipolar y el fetichismo

sexual son disfunciones del sistema de acceso, mientras que el apego inseguro, el narcisismo, el trastorno límite de la personalidad, el comportamiento antisocial y el abuso sexual son disfunciones del sistema de apego.

La carga de experiencias reactivas que poco a poco se va acumulando en el cuerpo, denominada *carga alostática*, aumenta la inflamación de los tejidos, debilita el sistema inmunitario y mina el sistema cardiovascular. En el cerebro, esta carga alostática hace que se atrofién las neuronas en la corteza prefrontal –centro del control ejecutivo descendente–, en el hipocampo –centro del aprendizaje y la memoria– y en otras áreas. Además, inhibe la *mielinización*, o sea, no deja que los axones de las neuronas se revistan de la capa aislante de mielina que acelera la transmisión de señales nerviosas, lo cual puede debilitar la conectividad entre distintas zonas del cerebro e impedirles colaborar todo lo bien que debieran. El estrés crónico reduce asimismo los niveles de neurotrofinas, que protegen a las neuronas y favorecen el aprendizaje, sobre todo en la corteza prefrontal.

En las relaciones, «ver rojo» tiene acusados efectos negativos. Personalmente, me he sentido muy dolido y turbado cuando alguien se ha enfadado conmigo, me ha fallado o menospreciado, aun de maneras relativamente poco importantes, y sé que mi comportamiento ha tenido un efecto similar en otros. El simple hecho de considerarlos «ellos», aunque no exista un conflicto manifiesto, reduce la facultad del cerebro para empatizar y hacerles de espejo, e incrementa la tendencia que tiene la mente a deshumanizarlos e infravalorarlos. Comparada con otras especies de mamíferos, la nuestra es particularmente proclive a tomar represalias. La reactividad alimenta el conflicto, que a su vez alimenta la reactividad, creando así un círculo cada vez más grande de quejas y rencor.

Si hay algo en el cerebro que de verdad contribuya a nuestro sufrimiento y psicopatología, a las enfermedades derivadas de nuestro estilo de vida y a los problemas que minan las relaciones es su configuración roja, reactiva.

LA ELECCIÓN

Estas dos configuraciones del cerebro, proactiva y reactiva, verde y roja, son el fundamento de la naturaleza humana. No tenemos más remedio que aceptar los objetivos vitales a los que sirven –evitar los daños, acceder a las recompensas y apegarnos a los demás– así como la facultad del cerebro de estar en un modo o en el otro. No hay elección posible. Lo único que podemos elegir es el modo en el que estamos.

Al tener que vivir bajo la sombra del peligro y el dolor, el hambre y la fatalidad, la agresividad y la humillación, los primates y primeros humanos desarrollaron un cerebro que es propenso a ansiar y sufrir en aras de la supervivencia. Y si bien el modo proactivo es el estado de reposo del cerebro, debido a su parcialidad negativa, ese órgano abandona su hogar por excelencia y se vuelve reactivo en cuanto sentimos la más leve ansiedad o enfado, decepción o frustración, soledad u ofensa.

A lo largo de millones de años de evolución, cuando las condiciones de vida eran tan duras que la mayoría de los animales morían jóvenes y las manadas se temían unas a

otras y luchaban entre sí, los beneficios que a corto plazo se obtenían del modo reactivo superaban con mucho el precio que por él se pagaba a largo plazo. Pero actualmente, en un tiempo en que las condiciones son mejores, en que la gente quiere tener una vida larga y saludable y somos miles de millones los que necesitamos vivir juntos de forma cooperativa, el coste de vivir en modo reactivo supera con mucho a sus beneficios. El caso es que precisamente una de las características de transmisión genética más destacadas del cerebro es ahora un fallo de diseño, un «incordio», en el siglo XXI. ¿Qué puedes hacer al respecto?

TABLA 4: SÍNTESIS DE LOS MODOS PROACTIVO Y REACTIVO		
CARACTERÍSTICA	PROACTIVO	REACTIVO
Sensación de sí mismo	Seguro, satisfecho, conectado	Atribulado, tratado injustamente, abatido
Perspectiva del mundo	Protección, suficiencia de recursos, inclusión	Peligro, escasez, exclusión
Actitud	Confiada, satisfecha, sociable	De aversión, codicia, separación
Afronta las situaciones	Reafirmandose, aspirando, teniendo en cuenta a los demás	Oponiendo resistencia, codiciando, dependiendo de los demás
Metabolismo	Reaprovisionamiento	Agotamiento
Sistemas corporales	Fortalecimiento	Desgaste
Factor salud	Salutógeno	Patógeno
Equilibrio	Estable, homeostático	Perturbado, alostático
Experiencia esencial	Paz, contento, amor	Miedo, frustración, angustia

Puedes utilizar la mente a fin de cambiar el cerebro para mejor. En concreto, podrías contemplar la vida desde el modo proactivo todo lo posible, contener y calmar los estados reactivos cuando surjan y retornar a tu hogar por excelencia, proactivo, lo antes posible. Este es el mejor camino, la alternativa al estrés, la infelicidad, los conflictos con los demás y muchos problemas de salud. Y quizá la manera más eficaz de emprender este camino, y sin duda la más amena y grata, sea *absorbiendo con regularidad lo bueno*.

CÓMO DESARROLLAR UNA PARCIALIDAD PROACTIVA

Veíamos en el capítulo 2 que la parcialidad negativa tiene cinco características básicas. Te hace:

- Reaccionar cuando las condiciones son difíciles.
- Sentirte mal, insatisfecho y separado incluso cuando las condiciones son adecuadas.
- Aprender en exceso de las malas experiencias.
- Sensibilizarte rápidamente a la reactividad.
- Retornar al modo proactivo muy lentamente incluso cuando «no hay moros en la costa».

Pero no tenemos forzosamente que vivir y ser así. Con el tiempo, absorber lo bueno puede transformar realmente la parcialidad negativa del cerebro en una *parcialidad proactiva* –con cinco características muy diferentes–, que te ayude a mantenerte centrado, fuerte, sano y feliz. Primero, que respondas de modo proactivo o reactivo cuando se te presenta un desafío depende de lo que se haya entretejido en tu cerebro. Interiorizar repetidamente las experiencias positivas crea recursos interiores que te aportan la fortaleza necesaria para hacer frente a los retos sin miedo, frustración ni angustia. Segundo, absorber lo bueno te muestra una y otra vez que, en lo fundamental, estás bien en este momento, que siempre tienes motivos para sentirte satisfecho, valorado y digno de recibir amor. Tercero, el hecho de que tus experiencias sean cada vez más positivas impedirá que las negativas se deslicen en tu mente y penetren en tu cerebro. A medida que tu jardín mental vaya llenándose de flores, habrá cada vez menos espacio para que crezcan las malas hierbas. Cuarto, de este modo harás que tu cerebro sea cada vez más sensible a lo positivo, es decir, harás que sea como velcro para lo bueno. Quinto, si estás ya estresado, disgustado o descontento, absorber lo bueno en este momento inicia un proceso que te hará recuperarte del estado reactivo. Además, como absorber lo bueno desarrolla en ti recursos positivos que te aportan fortaleza, tu cuerpo tendrá cada vez mayor resiliencia y tu mente estará cada vez más centrada en una paz, satisfacción y amor fundamentales, y, gracias a todo ello, te recuperarás con más rapidez de las experiencias negativas en general.

Absorber lo bueno te trae de vuelta a casa. A casa significa a una agradable intimidad con tu propia experiencia, a una confiada apertura a la vida, a un sentimiento de aptitud, de maestría incluso, y de conexión con tu propia mente. Es posible que el

material reactivo siga surgiendo —en mi caso es así—, pero cada vez serás más capaz de encajarlo dentro de un marco proactivo. Cuando falleció mi madre, me sentí triste y perdido, pero estos sentimientos eran como nubes de tormenta en un gran cielo de aceptación, gratitud y amor a mi familia. Incluso aunque uno de los sistemas operativos de tu cerebro emita destellos rojos, los otros dos siguen en verde. Quiero decir, por ejemplo, que quizá estés preocupado por una factura inesperada (evitación) a la vez que estás contento porque tienes un trabajo estable (accesión) y sientes que tu pareja te apoya (apego).

La tranquilidad, la satisfacción y el amor son *metas* importantes para casi todo el mundo. Estas son las recompensas, los frutos, de una buena vida. Pero además, debido a la neuroplasticidad dependiente de la experiencia, experimentar esos frutos es un eficaz *método*, un magnífico camino, para transformar tu cerebro. Cada vez que dejes que penetre profundamente en ti la sensación de sentirte seguro, fuerte, confiado, agradecido, satisfecho, competente, incluido, valorado o querido, estarás estimulando los circuitos proactivos del cerebro. Y puesto que las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí, cuando estimulas un circuito, lo fortaleces. Como reza un dicho tibetano, absorber lo bueno es «hacer del fruto el camino». La felicidad es la mejor herramienta.

PUNTOS CLAVE

- El cerebro se formó en tres etapas —tronco encefálico, subcorteza y corteza— que, a grandes rasgos, se corresponden con la evolución reptiliana, mamífera y primate. En un proceso paralelo se desarrollaron también las tres ramas del nervio vago.
- A medida que el cerebro fue evolucionando, lo hicieron también sus facultades de satisfacer nuestras tres necesidades básicas: de evitar daños, acceder a las recompensas y apegarnos a los demás. Hoy en día, las diversas partes del cerebro trabajan juntas para hacer que nos sintamos a salvo, satisfechos y conectados.
- Los sistemas cerebrales de evitación, accesión y apego tienen dos configuraciones esenciales. Cuando sientes que las necesidades básicas de cualquiera de los sistemas se han satisfecho, el cerebro retorna a su estado de reposo, su modo «verde», proactivo. En este estado homeostático, domicilio por excelencia de tu cerebro, el cuerpo se recarga de energía y se autorrepara. Mientras tanto, la mente reposa en un sentimiento básico de paz, satisfacción y amor, en términos de los sistemas de evitación, accesión y apego respectivamente. Continúas afrontando la vida con todos sus desafíos, pero con un nuevo sentimiento de fondo: de confianza, satisfacción y afecto.
- Cuando el cerebro se pone en verde, no hay sensación alguna de peligro, frustración ni soledad, ni hay por tanto ningún motivo para la aversión, la codicia ni la dependencia, es decir, para el ansia. En el modo proactivo, hay poco combustible para las diversas formas de ansia, responsables de gran

parte de nuestro malestar, compulsión, descontento, insatisfacción, ansiedad, estrés, irritación, tristeza, dolor, envidia, adicción y conflicto..., en una palabra, de nuestro sufrimiento.

- Cuando, por el contrario, sientes que una necesidad esencial no se ha satisfecho en ninguno de los sistemas, el cerebro, debido a su parcialidad negativa, entra rápidamente en su modo «rojo» reactivo de lucha, huida o inmovilidad. En esta disposición alostática, los recursos corporales se agotan a la par que los proyectos de vigorización quedan en suspenso. Y en cuanto a la mente, en la zona roja se tiñe de miedo, ira, desengaño, compulsión, dolor o agresividad, que naturalmente alimentan el ansia y el sufrimiento.
- Nuestros antepasados reptilianos, mamíferos, primates y humanos solían pasar largos períodos en el modo proactivo salpicados por breves explosiones de estrés reactivo seguidas de otro largo período de recuperación proactiva. Pero la vida moderna, con sus omnímodos factores de estrés entre leves y moderados, viola este patrón ancestral. La que fuera característica primordial del cerebro de la Edad de Piedra se ha vuelto una especie de «incordio» en el siglo XXI. A ella se debe que el modo reactivo se haya convertido en la nueva normalidad, una especie de desamparo interior de carácter crónico que tiene efectos gravemente perjudiciales para nuestro bienestar, nuestra salud y nuestras relaciones.
- Absorber lo bueno te saca de los episodios reactivos y fortalece las tendencias proactivas del cerebro. Con el tiempo, la felicidad se vuelve incondicional, deja de estar basada en las condiciones externas. Curiosamente, las experiencias de paz, satisfacción y amor que son metas importantes para tener una buena vida son también métodos muy eficaces para lograrlas.



Segunda parte

CÓMO



Capítulo 4

CÚRATE A TI MISMO

Una amiga mía vio acabarse de pronto su relación de pareja tras más de diez años de profunda felicidad con su compañero. Era el amor de su vida. Cuando se fue, mi amiga sintió un vacío y una desesperación terribles. Probó a hacer cuanto estaba en su mano para salir de aquel estado. Salía con sus amigas, hacía ejercicio, meditaba e incluso había acudido a sesiones de terapia, todo lo cual la ayudó enormemente. Sin embargo, el dolor por la pérdida seguía presente en muchos momentos, un dolor con frecuencia agudo que a veces le resultaba insoportable.

Pero cuando empezó a intentar absorber lo bueno, algo comenzó a cambiar.

—Esta mañana haciendo ejercicio —contó—, me sentía muy bien dentro de mi cuerpo: ligera, fuerte y libre. Cuando he prestado atención a esas sensaciones placenteras, ha sido como si penetraran hasta lo más hondo de mí; como si el bienestar subiera y la mente se empapara de él.

Lo mismo le ocurría con la relajación que sentía estando dentro de la bañera de agua caliente o la satisfacción al terminar un trabajo difícil en la oficina.

—Los sentimientos de tristeza y desesperanza se desvanecen como una nube que se deshilachara, al soplar el aire limpio que nace de absorber estas experiencias positivas tan intensas.

Al cabo de unas semanas, los momentos de desesperación habían disminuido considerablemente. Me contó que absorber lo bueno varias veces al día le había ayudado a cambiar su manera de contemplar la pérdida que había sufrido; lo que antes era una fuente de desaliento casi paralizadora era ahora un hecho triste y amargo en medio de un día por lo demás normal.

—Siento como si esta práctica me hubiera hecho recuperar la capacidad de sentir alegría —me dijo.

Su historia muestra el poder que tiene absorber lo bueno, incluso en circunstancias muy difíciles. Mi amiga no intentó recubrir de pensamientos positivos su dolor y su tristeza. Dejó que el pesar siguiera vivo, y, poco a poco, al cabo de los meses, se desprendió de él. Entretanto, cuando podía, dejaba que entraran y penetraran en ella experiencias positivas de vitalidad, relajación, satisfacción y, al final, alegría.

Cuando te inclinas hacia lo bueno, no es que reniegues de lo malo o le opongas resistencia. Simplemente reconoces, saboreas y utilizas lo positivo. Percibes toda la verdad, *todas* las teselas del mosaico de la vida, y no solo las negativas. Reconoces lo bueno que hay en ti, en los demás, en el mundo y en el futuro que podemos construir juntos. Y cuando eliges hacerlo, lo absorbes.

LOS CUATRO PASOS PARA ABSORBER LO BUENO

Desde un punto de vista técnico, absorber lo bueno es *la interiorización deliberada de experiencias positivas en la memoria implícita*. Consta de cuatro pasos:

1. Tener una experiencia positiva.
2. Enriquecerla.
3. Impregnarte de ella.
4. Vincular lo positivo con lo negativo.

El paso 1 *activa* un estado mental positivo, y los pasos 2, 3 y 4 lo *instalan* en el cerebro. Los tres primeros pasos están centrados por entero en las experiencias positivas. El cuarto es opcional, pero muy eficaz: utiliza los pensamientos y sentimientos positivos para calmar, reducir y potencialmente reemplazar los negativos.

Descripción rápida de los pasos

En este momento voy a sintetizar los pasos y luego, en los capítulos que van del 5 al 10, los explicaré con todo detalle. (Si quieres conocer la sensación de lo que son en la práctica, mira el recuadro titulado «Un anticipo de lo que se siente al absorber lo bueno») Cuando de verdad empiezas a absorber lo bueno, los tres o cuatro pasos tienden a fundirse, pero mientras aprendes a hacerlo, te ayudará saber con claridad qué está sucediendo exactamente en cada uno de ellos.

Un anticipo de lo que se siente al absorber lo bueno

¿Te gustaría saber lo que se siente al absorber lo bueno? Voy a hacerte aquí algunas sugerencias que puedes emplear en los tres primeros pasos; examinaremos el cuarto en el capítulo 8.

- Date cuenta de algo agradable que ya esté presente en tu experiencia de este momento. Quizá una sensación relajada al respirar, o comodidad o curiosidad.
- Busca algo bueno en tu entorno inmediato; tal vez algo sólido, bien hecho, protector, útil o bello, como la cerradura de una puerta, un árbol que haya detrás de la ventana o un cuadro de la pared.
- Piensa en algo de lo que te alegres, de tu vida actual o del pasado. Podría ser algo tan simple como tener un techo.
- Recuerda a alguien que te haga sentirte cuidado. No hace falta que tu relación con esa persona sea perfecta, sino que su interés por ti –el cariño que te tiene, sus buenos deseos– sea genuino.
- Recuerda a alguien por quien sientas afecto.
- Piensa en algo que te haga sentirte fuerte..., en calma..., agradecido..., contento..., querido..., que despierten en ti un sentimiento de amor.

PASO 1. TEN UNA EXPERIENCIA POSITIVA. Date cuenta de una experiencia positiva que esté ya presente en primer plano o al fondo de tu percepción consciente; por ejemplo, una sensación física placentera, un sentido de determinación o un

sentimiento de afecto por alguien. O créala tú mismo: puedes pensar en cosas por las que te sientas agradecido, reconocer en ti cualidades positivas o tareas que hayas llevado a cabo recientemente. Haz todo lo posible por que ideas como estas se conviertan en *experiencias* gratificantes a nivel emocional, pues, de lo contrario, no serán más que *pensamientos* positivos, que normalmente se echan a perder en el cerebro.

PASO 2. ENRIQUÉCELA. Mantén viva esa experiencia positiva durante al menos cinco o diez segundos, o más. Ábrete emocionalmente a ella e intenta sentirla en el cuerpo; deja que te llene la mente. Disfruta de ella y, con delicadeza, impúlsala a que se haga más intensa. Encuentra en ella algo que sea original o novedoso. Reconoce la relevancia que tiene para ti, cómo podría fortalecerte o apoyarte. Haz que esas neuronas se disparen de verdad juntas, para que realmente se conecten entre sí.

PASO 3. IMPRÉGNATE DE ELLA. Ten la intención de que esa experiencia penetre profundamente en ti y tú penetres profundamente en ella. Siéntelo ocurrir. Deja que la experiencia se asiente de verdad en tu mente. Visualízala, por ejemplo, filtrándose en ti como polvo dorado o siente cómo te relaja, igual que un bálsamo calmante. O colócala, como si fuera una piedra preciosa, en el cofre del tesoro de tu corazón. Reconoce que la experiencia ha pasado ya a formar parte de ti, que es un recurso interior que puedes llevar contigo adondequiera que vayas.

PASO 4. RELACIONA LO POSITIVO CON LO NEGATIVO (OPCIONAL). Mientras tienes la percepción vívida y estable de una experiencia positiva en primer plano de la consciencia, hazte consciente también de algo negativo, pero en segundo plano. Por ejemplo, cuando en la actualidad sientes que se te acepta y se te aprecia, podrías percibir que esta experiencia entra en contacto con sentimientos de soledad de tu pasado. Si el material negativo te «secuestra» la atención, abandónalo y céntrate solo en el positivo; cuando te sientas centrado de nuevo en lo positivo, puedes dejar que lo negativo esté también presente en tu percepción consciente, si lo deseas. Siempre que quieras, suéltate del material negativo y reposa la mente solo en el positivo. Luego, continúa desarraigando el material negativo. Unas cuantas veces durante la próxima hora, trae a la memoria personas, situaciones o ideas que generaran ese material negativo en el pasado, mientras tienes *solamente* una sensación intensa de la experiencia positiva.

HAZTE UN EXPERTO EN ABSORBER LO BUENO

Sabes cómo absorber lo bueno aun cuando no lo hayas hecho conscientemente. Todos hemos tenido la experiencia de saborear una comida deliciosa o de pasarlo bien con los amigos. Pero, como en cualquier otro arte, siempre puedes mejorar. Hazte más consciente de la sensación que te produce absorber lo bueno, igual que si marcaras un camino mientras cruzas el bosque para saber luego cómo volver por el mismo sitio.

Aprecia las pequeñas cosas

En la mayoría de los casos, la oportunidad de tener una buena experiencia no llega anunciada a bombo y platillo. Has terminado de escribir un mensaje de correo electrónico, el teléfono funciona, tienes una amiga. Y las experiencias buenas suelen ser, además, relativamente suaves; en una escala de intensidad del 0 al 10, les correspondería un 1 o un 2. No importa. Esos momentos cuentan por derecho propio. Y por si eso fuera poco, cambian tu cerebro para mejor.

Momentos buenos para tener experiencias positivas

Lo normal es que vayas absorbiendo lo bueno durante el transcurso natural de la vida. En el momento de escribir esto, nuestro gato marrón y gris ya mayor descansa hecho un ovillo sobre el escritorio, y verlo me transmite una grata sensación de vivir en familia. A lo largo del día, busca oportunidades para dejar que las experiencias positivas penetren en ti.

También es estupendo absorber lo bueno a horas determinadas. Nada más despertarte, por ejemplo, podrías traer a la mente algo que sea importante para ti, como desearle suerte a alguien. Las comidas son tradicionalmente una oportunidad para sentirse agradecido. Luego, justo antes de dormir, la mente está muy receptiva, así que, con independencia de lo que haya salido mal durante el día, encuentra algo que haya salido bien, ábrete a ello y deja que los buenos sentimientos sean como un tobogán por el que resbalar suavemente hasta el sueño.

Hazlo a tu manera

La gente absorbe lo bueno de maneras distintas. Pongamos por caso la gratitud. Quizá una persona la aborde de un modo conceptual: «Me alucina el simple hecho de que algo exista, de que este universo esté vivo y nosotros, en él. ¿Puede haber mayor regalo?». Tal vez otra la sienta en relación con un hecho concreto, como el agradecimiento hacia un amigo. El ambiente familiar en el que nos hayamos criado puede desempeñar también su papel; hay familias en las que compartir los placeres crea un sentimiento de calidez y conexión, mientras que en otras, las experiencias positivas se viven de manera más privada.

Disfruta de ella

Si hubiera posibilidad de que un buen amigo tuviera una experiencia positiva, es lo que le desearías. Bien, pues es igual de válido desear tener experiencias positivas tú mismo. No es que ahora te dispongas a mirar el mundo con unas lentes color de rosa, sino a corregir la tendencia que tiene tu cerebro a mirar con unas lentes opacas. Absorber lo positivo te hace más capaz de lidiar con lo negativo. Esto no significa poner buena cara si te sientes mal. Pero, cuando tengas la oportunidad, ¿por qué no darte permiso para sentirte bien?

Claro está que toda experiencia, por muy positiva que sea, es perecedera; por consiguiente, intentar apresarlas te hará desdichado, y quizá a otras personas también. Cuando absorbas lo bueno, quédate en el presente, disfrutando de lo que quiera que cruce en ese momento por tu consciencia, regenerando con delicadeza lo que sea positivo sin aferrarte a ello, sensibilizándote y abriéndote a ello para que sus saludables residuos se filtren en ti.

Estate de tu parte

Estar de tu parte, no en contra de los demás, pero de tu parte, es la base para que funcione cualquier práctica en favor de la salud, el bienestar y la eficiencia. Sin ello, te faltará la motivación necesaria para actuar en tu propio beneficio. Desgraciadamente, por razones como haber tenido que soportar abundantes críticas siendo niño, mucha gente es mejor amiga de los demás que de sí misma. Cuanto menos haya habido en el pasado quien te defendiera incondicionalmente, más importante es que des la cara por ti. Para absorber y por tanto fortalecer este sentimiento de estar de tu parte, prueba a hacer el siguiente ejercicio guiado:

Estar de tu parte

Esta práctica hace uso de los tres primeros pasos de absorber lo bueno. Adapta mis sugerencias como desees.

1. Ten una experiencia. Fíjate en si hay ya en este momento, en primer plano o al fondo de la consciencia, alguna señal o expresión de que estás de tu parte. Tal vez notes cierta determinación a encargarte de satisfacer tus necesidades, o buenos deseos para ti mismo. O, si no, crea ese sentimiento. Recuerda algún momento en que defendieras con fuerza tu postura, en que abogaras en tu favor o fueras amable contigo mismo. Si te cuesta ponerte de tu parte, empieza por activar la experiencia de ponerte de parte de otra persona. Fíjate en lo que se siente, y luego prueba a comportarte de la misma manera contigo mismo. Intenta, quizá, traer a la mente una imagen o recuerdo de ti siendo un niño pequeño, vulnerable, y mira a ver si sientes el impulso de defender a esa personita.
2. Enríqucela. Ábrete a este sentimiento, deja que te llene el cuerpo y la mente y que se intensifique. Mantenlo vivo, ayúdalo a que perdure, hazle un santuario en tu mente. Fíjate en los diferentes aspectos de la experiencia. Imagina cómo te sentarías, cuál sería tu porte o cómo hablarías si estuvieras de tu parte, y luego deja que tu postura o tus expresiones faciales cambien en ese sentido. Date cuenta de lo que supondría que estuvieras de tu parte en casa y en el trabajo.
3. Imprégname de ella. Ten la intención de que este sentimiento de estar de tu parte penetre hasta lo más hondo de ti y tú penetres en él. Siéntelo. Deja que esta experiencia te habite. Entrégate a ella. Haz que ser amable contigo mismo, desearte lo mejor, sea cada vez más el lugar donde vives.

Haz de ello un hábito

El cerebro es un sistema físico que, lo mismo que un músculo, más se fortalece cuanto más lo ejercitas. Por tanto, haz que absorber lo bueno se convierta en un elemento habitual de tu vida. Al principio será una práctica deliberada, pero se volverá cada vez más un automatismo. Sin apenas pensar en ello, irás entretejiendo las buenas experiencias en tu cerebro. Yo imagino que mi mente es como una red pegajosa por la que va pasando la vida, y que su belleza, sus alegrías y sus buenas lecciones se quedan alojadas en mí sin el menor esfuerzo consciente de mi parte. Puedes absorber habitualmente lo bueno incluso de las experiencias más simples, como hace este hombre:

Me encanta absorber lo bueno cada vez que me como una naranja. Como al menos dos al día, así que tengo la oportunidad de experimentar con frecuencia ese momento. Mientras voy arrancándole la piel, cierro suavemente los ojos y aspiro su fragancia dulce. Retengo ese placer en la mente y pienso que soy la primera persona de la historia en ver el interior de esa naranja y saborear su carne. Aunque esta experiencia dura menos de un minuto, tiene un efecto enormemente positivo en mi estado de ánimo y mi nivel de energía. La espero con ganas el día entero.

ABSORBER LO QUE NECESITAS

Puedes utilizar los cuatro pasos que he explicado para cualquier experiencia positiva. Pero algunas experiencias son más valiosas que otras. ¿Cómo sabes cuáles enfatizar y absorber? Aquí es donde absorber lo bueno adquiere un carácter muy personal..., y espléndido, ya que puedes absorber las experiencias que están dirigidas *expresamente* a tus deseos y necesidades.

Quizá te gustaría preocuparte menos, ser menos crítico contigo mismo, o menos inseguro. Quizá estés atravesando una situación difícil en casa o en el trabajo, o te gustaría sentirte motivado para hacer más ejercicio o beber menos. Quizá sencillamente querías ser más feliz, sentirte más a gusto en la vida y más querido. ¿Qué es lo que, si existiera en abundancia en tu interior, cambiaría tu vida de verdad?

Una buena manera de responder a esta pregunta es teniendo en cuenta los tres sistemas operativos del cerebro. Si estás preocupado, tenso o te sientes presionado o incompetente, eso activa el sistema destinado a evitar daños, así que te serán particularmente de ayuda experiencias de protección, seguridad, relajación, fuerza y capacidad de acción. La tristeza, el desengaño, la frustración, la compulsión, las presiones o el aburrimiento hacen que intervenga el sistema destinado a acceder a las recompensas, y la mejor forma de afrontarlos es con experiencias de gratitud, placer, logro y satisfacción. Sentirte excluido, ofendido, inútil, solo o resentido guarda relación con el sistema de apego a los demás, de modo que las experiencias de pertenencia, compasión por ti mismo, amistad, reafirmación o de sentirte valorado y tratado con amabilidad te ayudarían en este caso.

En otras palabras, un problema requiere una solución que se adecue a él. Si tienes escorbuto, necesitas vitamina C. Durante años, traté de satisfacer mi necesidad de amor

acumulando logro tras logro, pero nunca funcionó, puesto que intentaba resolver un problema de apego con una solución de acceso. Lo que hice, por así decirlo, fue tomar muchas pastillas de hierro para el escorbuto, lo cual no me sirvió de nada. Solo absorbiendo experiencias relacionadas con el apego –sentir que se me tiene en cuenta, que se me acepta, respecta, valora y quiere– he podido satisfacer este anhelo.

De modo que ¿cuál es tu vitamina C en estos momentos? El problema podría ser una situación actual, un viejo problema no resuelto con otra persona o un trauma de la niñez. Cuando sabes lo que quieres absorber y cultivar dentro de ti, puedes buscar en la vida cotidiana oportunidades de experimentarlo e instalarlo en tu cerebro siguiendo los cuatro pasos que ya he explicado. Ahora estás de tu parte, eres para ti mismo un buen amigo y te procuras los nutrientes psicológicos que necesitas. Una vez instalada una experiencia en tu cerebro, ese recurso positivo será más fácil de activar la próxima vez que lo necesites, y puedes entonces reinstalarlo para que su huella neuronal se haga más profunda y cree un ciclo positivo. Y, por supuesto, puedes emplear este mismo método para más de una «vitamina», para más de una experiencia fundamental.

Te daré un ejemplo de absorción de experiencias que están expresamente dirigidas a satisfacer las necesidades de una persona, en este caso del sistema de evitación de daños:

Había empezado a tener ataques de pánico, así que salía a diario al porche trasero de casa y prestaba atención al jardín. Me quedaba mirando las plantas que tanto me gustan y observaba el revoloteo de los insectos, los pájaros saltar de una planta a otra y el sol que se filtraba entre las hojas. Durante unos minutos, absorbía los sentimientos de seguridad que tenía estando en el jardín. A veces imaginaba que esa confianza y paz formaban una burbuja protectora a mi alrededor. Luego recogía algún objeto pequeño del jardín y me lo metía en el bolsillo. Cuando empezaba a invadirme la ansiedad, agarraba aquel objeto, recordando cómo me había sentido en el jardín y dejando que ese sentimiento de fuerza y de paz penetrara en mi mente.

Aun cuando no puedas captar por entero la experiencia que quieres, puedes captar al menos algunas partes de ella; más vale poco que nada. Por alguna parte tienes que empezar, así que da el paso que tienes delante. Cuando entré en la universidad, era muy tímido. Una noche mi compañero de habitación me preguntó si quería salir con él y un grupo de chicas. Me puse nervioso. Sin embargo, era un paso hacia las experiencias de relación que sabía que necesitaba, así que lo acompañé; estuve casi todo el tiempo callado, pero, con todo, la noche estuvo bien. Todos fueron amables conmigo y me sentí incluido. Durante los días siguientes, reproduje repetidamente lo que había sucedido, absorbiendo los sentimientos buenos una y otra vez. Esto me ayudó a ser un poco más abierto la siguiente vez que mi compañero me invitó a acompañarlo, y que me aportó experiencias aún más intensas de caerles bien. Un hecho positivo llevó a otro. En la universidad, salí realmente de mi caparazón, lo cual me colocó en un camino con el que no hubiera podido ni soñar el muchacho apocado y ausente que fui en el instituto. Al

mirar atrás cuarenta años después, veo que todo empezó con un paso: decirle que sí a mi compañero de habitación aquella noche.

ES CONVENIENTE ABSORBER LO BUENO

Cuesta un poco absorber lo bueno, sobre todo al principio. Puede que, además, tengas algún bloqueo interno que lo haga aún más difícil, como pensar que es egoísta sentirse bien (para superar bloqueos como este, consulta la sección [«Superar los obstáculos»](#)). La motivación constituye la clave para cumplir con éxito cualquier cosa, así que es una ayuda saber *por qué* absorber lo bueno es beneficioso para ti y para los demás.

Basta con que dediques unos segundos más a mantener viva la experiencia positiva – incluso el bienestar de una sola respiración– para que los buenos momentos den lugar a un gran cerebro, lo cual implica un alza *duradera* de tu valor neuronal. Con el tiempo, puedes llenar tu almacén interior de las cualidades positivas que necesitas, como sentirte tranquilo en vez de irritable, querido en vez de maltratado, y ser una persona de recursos en lugar de intentar abrirte camino con el depósito vacío. Estas cualidades fomentarán el bienestar y la eficiencia, te curarán de problemas psicológicos, como la ansiedad, y favorecerán la creatividad, la realización personal y la práctica espiritual.

Absorber lo bueno es, por su propia naturaleza, una manera de ser activo en vez de pasivo –un martillo y no un clavo– en circunstancias en las que mucha gente se siente zarandeada y abrumada por los acontecimientos y sus reacciones a ellos. También es una manera de tratarte a ti mismo como a alguien que importa, lo cual es fundamental sobre todo si los demás no lo han hecho. Esta práctica te sitúa en el momento presente y reduce las cavilaciones continuas, darles vueltas a las cosas en la mente una y otra vez, que fomenta la aparición de problemas de salud física y mental. Te enseña a tener más control sobre la atención, para que puedas ponerla en aquello que es beneficioso para ti y para los demás y apartarla de lo que es perjudicial. Y al ejercitarla, harás que tu cerebro sea cada vez más sensible a las experiencias positivas, cada vez más una especie de velcro para lo bueno, lo cual es un beneficio de inmensa profundidad y alcance.

Desarrollar recursos positivos internos absorbiendo lo bueno es como aumentar la longitud de la quilla de un velero para que lo zarandeen menos los vientos mundanos, para que recupere más rápido la verticalidad después de las fuertes tormentas y puedas así adentrarte con confianza y seguridad en las aguas profundas para alcanzar tus sueños. Convertirás los momentos de bienestar *hedonista* en un sentimiento de plenitud y propósito continuado y más profundo: lo que se denomina bienestar *eudemonista*. Se crea así un círculo positivo: sentirte mejor te ayuda a actuar mejor, lo cual hace que el mundo te trate mejor, y esto, a su vez, te hace sentir mejor.

Absorber lo bueno no consiste en correr en pos del placer y para escapar del dolor; consiste en poner fin a la carrera. Al incorporar experiencias positivas a tu cerebro –al cultivar la sensación de ser ya una persona serena, satisfecha y querida–, el sentimiento de bienestar es cada vez más *incondicional*, menos dependiente de las condiciones externas, como que tu pareja sea cariñosa o que hayas tenido un buen día en el trabajo. A

medida que los estados mentales positivos vayan convirtiéndose en rasgos neuronales positivos, reposarás cada vez más en la felicidad que mana con naturalidad dentro de ti.

JOYAS DIARIAS

Absorber lo bueno en abundancia –digamos que entre cinco y diez veces al día, de diez a treinta segundos cada vez, o sea, un total de cinco minutos como mucho– no va a dominar tu vida por completo. No te convertirás en un ingenuo ni en un loco. Seguirás reconociendo los retos y haciéndoles frente, seguirás sintiéndote mal a ratos. No significa que vayas a ignorar los problemas de salud, las dificultades económicas, los desprecios o el dolor emocional. No vas a olvidarte de que en el mundo hay millones de personas a las que les suceden a diario cosas terribles..., y que podrían sucedernos a cualquiera de nosotros.

Pero del mismo modo que los hechos positivos no anulan los negativos, tampoco los negativos anulan los positivos. Hay infinidad de situaciones positivas a nuestro alrededor. Por muy difícil que sea la vida, hay hechos, grandes y pequeños, que contribuyen a tu felicidad y bienestar, y a la felicidad y el bienestar de los demás. Oyes a lo lejos la risa de unos niños, el chocolate sabe delicioso, y estás *vivo*. Te beneficias a diario del trabajo tenaz de las incontables personas que han hecho nuestro mundo: pulsas un interruptor y hay luz, abres el grifo y hay agua. Tienes la buena fortuna de disponer de un cuerpo, un cerebro y una mente humanos, labrados con meticulosidad y paciencia durante tres mil quinientos millones de años de evolución. En un contexto más vasto, se te ha obsequiado con todo un universo. Cada átomo de mayor peso que el helio –el oxígeno del aire y del agua, el calcio de los dientes y de los huesos, el hierro de la sangre– nació dentro de una estrella; estás literalmente hecho de polvo de estrellas. Hay personas que quieren que la vida te sonría, que te aprecian, que ven lo bueno que hay en ti. Casi seguro, hay quienes sienten por ti amor verdadero. Tus virtudes y buenas intenciones, tu generosidad de corazón y tu modesta fortaleza son reales, existen. Has generado mucho bien en el pasado y sigues haciéndolo en el presente. Probablemente no seas una persona perfecta –yo no lo soy–, pero eres una buena persona.

Muy por debajo de la personalidad y el carácter, hay, y en abundancia, hechos positivos, por muy ocultos que estén. Independientemente de lo que contenga, la consciencia en sí no puede corromperse ni dañarse. Cada momento de experiencia está saturado de una plenitud casi abrumadora. Estás continuamente conectado con todas las cosas. En este momento –y en la mayoría–, en el fondo estás bien. Si tienes el sentimiento de que hay algo trascendente, como Dios, el Espíritu o lo que quiera que tenga sentido para ti, eso también es una bondad maravillosa.

Además de lo bueno que hay aquí, en el presente, hubo hechos positivos en tu pasado y los habrá en tu futuro. Piensa en algunos de los momentos agradables, enriquecedores o significativos que has vivido, en cosas que has conseguido hacer o en personas que han descubierto la luz que hay en ti y te han amado. Piensa en el futuro, en todo lo bueno que podría ocurrir, en el amor que podrías dar y recibir. La posibilidad de lo bueno es beneficiosa en sí.

Toda esta *bondad* significa que cada día es como un camino serpenteante cuajado de perlas y diamantes, esmeraldas y rubíes, cada uno de ellos una oportunidad para una experiencia positiva. Desgraciadamente, la mayoría de la gente pasa tan deprisa que no se da cuenta de ellos. E incluso si llega a ver alguna de esas piedras preciosas, eso no le *dice* nada. Y así van quedando atrás gema tras gema, que perdemos para siempre.

Pero no tiene por qué ser así. Con un poco de inteligencia y destreza, puedes sacar unos segundos aquí y allá en el curso del día para intercalar unas cuantas gemas de estas en el tejido de tu mente, de tu ser y de tu vida: pequeños momentos de distensión, placer, calma, determinación, alegría, claridad y afecto que se convierten en estructura neuronal.

Son solo unas pocas gemas diarias. Pero día tras día, al ir sumándose poco a poco, se convierten en una bondad que dura. Es la ley de las pequeñas cosas: una gran cantidad de pequeñas cosas malas nos lleva a un lugar de dolor y rigidez, y una gran cantidad de pequeñas cosas buenas nos lleva a uno mejor. Me asombra con frecuencia el cambio tan enorme que pueden generar unos pocos momentos, ya sea en mi mente o en la de otra persona, y es algo que me llena de esperanza, puesto que es sobre las pequeñas cosas sobre las que más influencia tenemos. No puedes hacer nada con respecto al pasado, pero sí está en tu mano absorber lo positivo durante el próximo minuto. Y como dice el proverbio tibetano, *si te encargas de los minutos, los años se encargarán de sí mismos*.

PUNTOS CLAVE

- Absorber lo bueno es interiorizar deliberadamente las experiencias positivas en la memoria implícita. Conlleva cuatro sencillos pasos, de los cuales el cuarto es opcional: tener una experiencia positiva, enriquecerla, impregnarse de ella y vincular lo positivo con lo negativo. El primer paso activa una experiencia positiva, y los restantes la instalan en el cerebro.
- Es natural absorber lo bueno. Todos conocemos su esencia: tener una experiencia positiva y luego disfrutarla de verdad. Pero, como ocurre con cualquier otro arte, podemos adquirir destreza en él con la práctica y un aprendizaje continuado.
- La mayoría de las experiencias positivas son de carácter relativamente moderado, pero absorber media docena de ellas al día, durante un minuto o menos cada vez, resultará al final en algo significativo.
- Puedes absorber buenas experiencias tanto en el transcurso del día como en momentos especiales, como una comida o justo antes de dormir.
- Absorber lo bueno significa que eres para ti mismo un buen amigo. Si te cuesta hacerlo, como le ocurre a mucha gente, puedes crear y absorber experiencias de estar de tu parte.
- Absorber algunas experiencias tiene un valor añadido. Cuando el sistema cerebral de evitación de daños se siente amenazado, necesitas experiencias clave que estén directamente relacionadas con él, como un sentimiento de protección o de fortaleza. Otro tanto ocurre cuando los alertados son los sistemas de acceso o apego. Puedes poner en práctica los cuatro pasos

mencionados para buscar y absorber experiencias que de verdad te sean de ayuda en este momento de tu vida.

- Aprovechando el poder oculto de experiencias que solemos considerar ordinarias, esta práctica engañosamente simple fortalece la resiliencia, cura la angustia y las disfunciones, mejora las relaciones, favorece la salud física y crea poco a poco una felicidad duradera.



Capítulo 5

DARSE CUENTA

Como acabas de leer en el último capítulo, para incorporar experiencias positivas a la estructura neuronal has de seguir cuatro pasos sencillos (el cuarto es opcional):

1. Tener una experiencia positiva.
2. Enriquecerla.
3. Impregnarte de ella.
4. Relacionar lo positivo con lo negativo.

En este capítulo me gustaría ayudarte a *notar* los aspectos positivos de las experiencias que ya están presentes, y en el siguiente examinaremos maneras de *crear* experiencias positivas nuevas. En pocas palabras, este capítulo y el siguiente explican con detalle cómo *activar* una experiencia positiva, es decir, están dedicados al primer paso de absorber lo bueno: tener una experiencia. A continuación, los capítulos 7 y 8 te enseñarán a *instalarla* en el cerebro, siguiendo el segundo, tercer y cuarto pasos: enriquecerla, impregnarte de ella y vincular lo positivo con lo negativo. En el capítulo 9 aplicaremos las habilidades que habrás aprendido en los capítulos anteriores a problemas y necesidades concretos, como reemplazar la ansiedad por confianza, la tristeza por alegría y la actitud crítica contigo mismo por la compasión.

Y puesto que absorber lo bueno tiene un carácter experiencial y no conceptual, vamos a empezar por experimentar directamente lo que es.

NOTAR LAS SENSACIONES AGRADABLES

El cuarto paso de absorber lo bueno puede significar una transformación radical, pero, como cualquier otra cosa capaz de tener un gran impacto, es necesario usarlo con destreza, puesto que intervienen en él reacciones psicológicas negativas, como la ira, el pesar o la vergüenza. Por eso, hasta que examinemos con detalle este cuarto paso en el capítulo 8, las prácticas guiadas, entre ellas la que vas a leer justo a continuación, constarán solo de los tres primeros.

Puedes dedicar medio minuto o más a esta práctica, con los ojos abiertos o cerrados. Puedes realizarla a la par que otras actividades, pero, al principio, probablemente captarás mejor en qué consiste si primero dejas de hacer cualquier otra cosa que estés haciendo.

PASO 1: TEN UNA EXPERIENCIA POSITIVA. Encuentra una sensación agradable que esté ya presente en primer plano o al fondo de tu percepción consciente. Tal vez un sentimiento de relajación cada vez que respiras, una grata calidez o frescor, o una sensación corporal de vitalidad o ligereza. Podría ser una sensación sutil o

leve, pero, aun con todo, reconfortante. Quizá haya otras sensaciones, pensamientos o sentimientos que sean desagradables; no pasa nada. De momento, no les prestes atención, y fíjate solo en la sensación placentera. Cuando la encuentres, pon tu atención en ella y vayamos al siguiente paso.

PASO 2: ENRIQUECE LA EXPERIENCIA. Quédate con la sensación agradable y explórala un poco. ¿Cómo es? Mantenla viva. Préstale toda tu atención durante diez o veinte segundos seguidos, o más. Si tu atención se dispersa, ponla de nuevo en la sensación. Abre tu mente y tu cuerpo a ella. Sin esfuerzo ni tensión, mira a ver si puedes intensificarla aún más. Saboréala. Deja que el placer de esa sensación la mantenga viva en tu mente. Trata de encarnarla con pequeños actos, como hacer que tu cuerpo respire más hondo o esbozar una ligera sonrisa.

PASO 3: IMPRÉGNATE DE LA EXPERIENCIA. Durante el segundo paso y justo después de él, ten la intención de que esa sensación agradable penetre en ti y siente qué ocurre. Esto puede hacerse de distintas maneras. Hay personas que imaginan que la experiencia se abre camino hasta su interior como el agua que va empapando una esponja, como polvo dorado que se filtra hasta colmar la mente, como una piedra preciosa colocada en el cofre del tesoro de su corazón o como un bálsamo calmante. Otras simplemente entienden a nivel conceptual que la experiencia empieza poco a poco a formar parte de ellas, puesto que «las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí». Absorber produce la sensación de recibir, de abrirse y ablandarse, de sumergirse en la experiencia al tiempo que la experiencia se sumerge en nuestro ser.

Cuando hayas terminado el ejercicio, fíjate en cómo te sientes. Ahora sabes lo que significa en la práctica absorber lo bueno.

Si no has percibido ninguna sensación agradable, puede ser debido bien a que seas presa de un dolor insoportable (¡espero que no!) o bien sencillamente a que necesites practicar un poco más. Es natural que el primer paso plantee ciertas dificultades, y fácil quitarle importancia. Yo, por ejemplo, he tardado en aprender a poner en el centro del escenario, bajo el foco de la atención unidireccional, las sensaciones, emociones y pensamientos positivos que revolotean entre los bastidores de la experiencia.

Cuando se trabaja con la mente, es una ayuda tener cierto espíritu de exploración, suave pero persistente. Si en este momento no encuentras nada positivo, quizá aparezca algo dentro de un momento.

LA MÚSICA DE LA EXPERIENCIA

Cuando escuchas una canción, puedes oír distintas partes, por ejemplo las voces, la guitarra, el piano y la batería. También la experiencia tiene distintas partes: pensamientos, sensaciones, emociones, deseos y actos. Hace un rato, durante la cena, mi hijo y mi hija, ya mayores, se reían juntos con afecto. La «canción» de mi experiencia en esos momentos incluía pensar en lo importantes que son el uno para el otro, ver sus caras

alegres, sentirme satisfecho como padre, desear que siempre se quieran y acercarme a ellos para regocijarme en su calidez y ternura.

Muchas veces absorberás una experiencia en conjunto. Cuando voy a caminar por las colinas que hay cerca de casa, las vistas maravillosas, la sensación de vitalidad y el placer de estar al aire libre se funden en uno. Pero es igual de valioso aprender a sintonizar con las diferentes partes que conforman la experiencia. Hacerte más consciente de todos los aspectos de lo que experimentas te da una mayor sensación de integración, de totalidad íntima, además de permitirte subir el volumen, por así decirlo, de distintas partes cuando las necesites. Podrías centrarte en el *pensamiento* de que la felicidad de otras personas depende primordialmente de ellas y no de ti, en una *sensación* de fuerza corporal, una *emoción* de calma, un *deseo* de ser menos perfeccionista o el *acto* de desconectarte del correo electrónico. Permanecer atento a una parte de la experiencia te reporta beneficios en el momento, y además la ayuda a sumergirse en tu cerebro, lo cual te permitirá acceder a ella con más facilidad en el futuro.

Así que vamos a hacer un recorrido por las partes principales de tu experiencia y las recompensas que te pueden ofrecer. Mira a ver si encuentras algo en cada una de ellas que te pudiera interesar tener más presente en la actualidad. Podrías, por ejemplo, centrarte en el sentimiento de gratitud si últimamente te has sentido decepcionado, o en la sensación de relajación si te has sentido tenso estos días.

Pensamientos

Los pensamientos incluyen tus conocimientos objetivos, tus ideas, creencias, expectativas, puntos de vista, comprensiones instantáneas, imágenes y recuerdos. Algunos pensamientos son verbales (el diálogo mental contigo mismo) mientras que otros están hechos de imágenes o una mezcla de palabras y representaciones visuales.

Muchos estudios demuestran los beneficios que reporta la terapia cognitiva cuando se dirige a cambiar los pensamientos para mejor. Por ejemplo, con veintitantos años me di cuenta de que de niño y adolescente había sido un inadaptado, pero no un pelele. Sí, es cierto que había sido un chaval raro y tímido, pero no un débil ni un cobarde. Para mí, este pensamiento tuvo una importancia trascendental. Una paciente entró un día en mi consulta, espiró suavemente y me dijo:

—Yo no tengo la culpa de que mi marido sea alcohólico.

Este pensamiento la eximió de su culpabilidad y la ayudó a enfrentarse a su marido de un modo más directo. Es beneficioso absorber pensamientos que son verdad y que pueden ayudarnos, en vez de aquellos que no son verdad y que además nos perjudican. Entre los primeros está el hecho de contemplarte a ti mismo y contemplar a los demás, el pasado y el futuro con más exactitud, de entender que tus acciones condujeron a resultados quizá distintos de lo que hasta ahora habías creído y de poner las cosas en perspectiva.

Aunque los pensamientos son sin duda importantes, lo que generalmente nos hace sufrir o disfrutar no es lo que pensamos, sino lo que percibimos, sentimos, queremos y

hacemos. De ahí que los ejercicios que encontrarás en este libro den mayor relevancia a estos otros aspectos de tu experiencia.

La experiencia sensorial

Este es el ámbito de la vista, el sonido, el gusto, el olfato, el tacto y la *interocepción* (la facultad de recibir información directa de los órganos internos del cuerpo, como el ruido de tripas). Entre las experiencias sensoriales valiosas están el placer, la relajación, la vitalidad y la fuerza.

Cada sentido es una puerta potencial al *placer*, como el de ver un vestido bonito, oír el sonido calmante del viento entre las ramas de los árboles, morder un melocotón jugoso, oler el pan recién horneado, rascarse cuando algo nos pica o, hablando con franqueza, llegar por fin al cuarto de baño. Además del disfrute que representa en sí mismo, el placer normalmente reduce el sentimiento de estrés e inicia un proceso de recuperación. El placer es una fuente infravalorada de salud física y mental. Cuando te salga al paso, permítete recibirlo por entero, como hace este hombre:

Cerca del apartamento en el que vivo, en las montañas de Carolina del Norte, la enorme extensión de las montañas antiquísimas que se recorta en el cielo me hace sentir que hay sitio para cada parte de mí. Cuando absorbo esta vista, siento como si recorriera una cremallera, desde la cabeza hasta los pies, y me abriera de un modo que me colma de dicha. Me lleno de esa vista majestuosa, y luego me hace sentirme bien cada vez que pienso en ella.

En la *relajación* interviene el ala parasimpática de «reposo y digestión» del sistema nervioso autónomo, antídoto natural del ala simpática de «lucha o huida». De forma similar al placer, la relajación hace descender los niveles de estrés, y además refuerza el sistema inmunitario, aumenta la resiliencia y reduce la ansiedad. Es casi imposible estar angustiado por algo si te sientes profundamente relajado.

La *vitalidad* puede crear un sentimiento de intensidad, como el entusiasmo cuando tu equipo gana un partido, o la pasión cuando bailas o haces el amor. La mayor parte del tiempo, sin embargo, la vitalidad es más suave, como cuando simplemente te sientes vivo. Pero ya sea un sentimiento poderoso o sutil, absorber la esencia de la vitalidad es particularmente útil si te sientes abatido, melancólico o extenuado en casa o en el trabajo.

Algunas experiencias de *fuerza* tienen connotaciones de esa agresividad que abunda en los dibujos animados japoneses y norteamericanos —«¡Zaca!, se acabó»—, pero la resistencia tenaz, como la que hace falta para sobrellevar una infancia, relación o trabajo difíciles o un período de servicio en combate, es bastante más común. Una noche me quedé mirando a un hombre que volvía a casa después del turno de noche, y, por su forma de caminar y la expresión de su cara, me di cuenta de la fortaleza que necesitaba simplemente para seguir adelante.

Emociones

Dentro de las emociones están incluidos los sentimientos y también los estados de ánimo. Los sentimientos son concretos, relativamente breves, y nacen como resultado de un estímulo interior o exterior: una amiga te sonríe y te sientes feliz; un minuto después, su comentario insolente te irrita. Los estados de ánimo son más difusos, duraderos e independientes de los estímulos. La tristeza es un sentimiento, mientras que la depresión es un estado de ánimo.

Los sentimientos dan lugar a estados de ánimo. Por ejemplo, absorber repetidamente sentimientos de alegría y gratitud tenderá a desarrollar un estado de ánimo de contento. Y, a su vez, los estados de ánimo dan lugar a sentimientos: una sensación básica de contento y satisfacción con la vida engendra sentimientos de alegría y gratitud. Por tanto, absorber sentimientos positivos podría elevarte el ánimo, lo cual te reportaría por su parte más sentimientos positivos, que podrían elevarte el ánimo aún más.

Una de las emociones más dulces es, por supuesto, el amor, como me contaba por escrito esta mujer:

Todas las noches antes de apagar las luces, entro en la habitación de mi hijo y lo miro unos minutos mientras duerme: «Pido a la vida que te haga feliz, que te dé salud, seguridad y paz». El amor que siento al hacerlo me llega hasta lo más hondo. Una noche, después de volver a mi habitación y meterme en la cama, la alegría que sentía en el corazón continuó expandiéndose, y quise extenderla a mi marido. Pensé en cuánto lo amaba, y los sentimientos de dicha seguían inundándome sin cesar. En la oscuridad, sentía en la cara una sonrisa ancha, ¡y qué feliz era cuando me dormí!

Deseos

Estos incluyen esperanzas, afectos impulsivos, anhelos, sueños y necesidades. También motivaciones e inclinaciones, valores morales, aspiraciones, propósitos y metas, así como el ansia, la ambición, la codicia, la aversión, la compulsión y las adicciones de todo tipo. Los deseos pueden estar dirigidos al mundo exterior –querer que ciertas personas te hablen en un tono distinto, por ejemplo– o al mundo interior, como tener la intención de mantenerte fuerte cuando se te hable de esa manera. Los deseos positivos conducen a la felicidad y el beneficio, como por ejemplo el anhelo de encontrar una fuente cuando tienes sed, mientras que los negativos nos llevan al sufrimiento y el perjuicio, como ansiar un cigarrillo cuando estás estresado.

Por tanto, cuando sientas un deseo positivo, date cuenta de él y absórbelo. Estate atento a los factores mentales que apoyan los buenos deseos, como la determinación o la convicción, y absórbelos también. Cuando *no* te dejas llevar por un deseo perjudicial, fíjate en los buenos resultados, y absorbe el alivio, la satisfacción y el sentimiento de valía personal que has ganado con ello.

Acciones

Utilizo el término «acciones» en un sentido general, que incluye tanto lo que mostramos al exterior –comportamientos, expresiones faciales, posturas, las palabras que escribimos o pronunciamos– como las habilidades e inclinaciones internas que son origen de las acciones visibles. Puedes ayudarte a actuar con más eficacia si registras aquellas acciones que quieres fomentar, bien cuando las estés llevando a cabo o bien concibiéndolas en tu imaginación. Supón, por ejemplo, que te gustaría poder mostrarte más firme con la gente avasalladora, para lo cual podrías echarte un poco para delante, en vez de para atrás, sacar pecho, hacer algún gesto que denote confianza, hablar con firmeza o pronunciar palabras que suenen contundentes y sean verdad. Luego, cuando realices o imagines alguna de estas acciones, quédate con la experiencia que te reporten durante diez segundos o más, para ayudarla a que penetre en ti.

Una mujer utilizó estos métodos para cambiar su manera de despertar a sus hijas:

Todas las mañanas tengo que despertar a mis hijas, de siete y nueve años, para ir al colegio. Les cuesta mucho levantarse, así que esta nunca ha sido tarea fácil. Durante mucho tiempo, temía tanto el momento de ir a llamarlas que esperaba hasta el último minuto, y entonces entraba en una habitación y después en la otra y les gritaba: «¡Hora de levantarse!». Luego todo eran prisas, enfados y un mal humor que nos duraba toda la mañana. Al final decidí que tenía que aprender a hacerlo de otra manera. Empecé a entrar temprano en la habitación de cada una de ellas. Entro, me inclino sobre sus cuerpecitos dormidos y aspiro hondo según me acerco a darles un beso en la mejilla. Todavía huelen a bebé, y sé que no durará para siempre. Estos sentimientos maternos penetran hasta lo más hondo de mí, lo cual me hace sentirme a gusto con esta forma de despertarlas. Absorbo la bondad de ese olor delicioso y lo conservo en el corazón durante unos momentos mientras ellas todavía duermen. ¡Me hace tan feliz! Luego les hago unas caricias suaves, juguetonas, en el pelo y la espalda y las despierto, y la ternura que siento al hacer todo esto entra a formar parte de mí. Normalmente, le sigue un despertar alegre y gozoso, con sonrisas y abrazos. Y tengo ocasión de saborear momentos que desaparecerán demasiado pronto.

EL ESCENARIO DE LA CONSCIENCIA

Cuando practicaste al principio de este capítulo el darte cuenta de una sensación agradable, empleaste la manera más sencilla de tener una experiencia positiva: *notar* algo bueno que ya esté presente en tu mente. La consciencia es como el escenario de un teatro. En cualquier momento, algo está en primer plano de la atención, en el centro del escenario, enfocado, como por ejemplo estas palabras que estás leyendo. Al mismo tiempo, al fondo de la consciencia, a los lados del escenario, experimentas y percibes también otras cosas, como sensaciones, sonidos y sentimientos. Por tanto, esto te ofrece dos lugares en los que buscar experiencias positivas que ya estén en ti.

Mira a ver si puedes encontrar algo agradable o útil en *primer plano* de la consciencia, en lo que tu atención esté enfocada justo ahora. Quizá sea una sensación de

interés, bienestar o determinación. Tal vez hayas terminado de comer hace unos momentos y te sientas agradablemente saciado. No tiene por qué ser un sentimiento trascendental o intenso para ser positivo.

Asimismo, en el transcurso del día, habrá muchos momentos en los que haya algo positivo en primer plano de tu mente, como el agradable aroma del café recién hecho, la ternura por una amiga o una sensación de alivio al ver que, al fin, el ritmo del día se va calmando. Cada vez que adviertas y absorbas una de estas experiencias positivas es un descanso en medio de la carrera cotidiana, una especie de «parada técnica» para respirar y repostar, como descubrió esta persona:

Era de noche cuando me desperté, y me quedé escuchando el sonido suave de la lluvia sobre las claraboyas, acurrucado en una calidez envolvente bajo el edredón. Me sentía seguro y querido, y empapado de este sentimiento. Después de levantarme, los perros y yo nos dirigimos al parque, que a aquella hora teníamos entero para nosotros. Todo estaba en silencio: los pájaros no cantaban aún, pasaban muy pocos coches, flotaban la paz y la soledad en la ciudad bulliciosa... Me sentí tan agradecido... Cerré los ojos, aspiré hondo y me entregué al sentimiento.

Ahora, mira a ver si encuentras algo positivo al fondo de tu consciencia. Es como ver la televisión: aunque tienes la mayor parte de la atención puesta en la pantalla, también eres consciente de otros sonidos y de la habitación en conjunto. De la misma manera, mientras lees en este momento, podría haber en tu cuerpo una agradable sensación de fondo, de relajación o de vitalidad; o una actitud de curiosidad o esperanza flotando al fondo de tu mente.

Una vez que encuentres algo positivo al fondo de la consciencia, céntrate en ello para traerlo a primer plano. Aprende lo que significa cambiar las cosas de atrás adelante en tu mente. Y como normalmente suele haber *algo* agradable o beneficioso en algún sitio de la consciencia, hacerte más diestro en este cambio de posiciones te ofrecerá muchas posibilidades de hacer que tu experiencia esencial –lo que está en primer plano– sea en cualquier momento fundamentalmente positiva. Y lo que es más, como la codificación neuronal de lo que está bajo el foco de la atención es mayor, llevar un aspecto de tu experiencia a primer plano asegura y acelera su transferencia a la estructura cerebral. (Para experimentar en la práctica cómo trasladar aspectos de tu experiencia de fondo al primer plano, prueba el ejercicio del recuadro «Trasladar un sentimiento al primer plano de la consciencia», en la página siguiente).

Para que algo que está en primer plano permanezca en tu punto de mira, no debes estar preocupado por lo que haya en segundo plano. Déjalo estar, sin oponerle resistencia ni intentar entrar en ello; ya le dedicarás tu atención más tarde si quieres. O simplemente puedes desprenderte de ello.

GUSTAR Y CODICIAR

Una vez que empiezas a tener una buena experiencia, la tendencia natural es a querer retenerla. Pero si lo haces, dejas de fluir con la experiencia y te quedas, por el contrario, separado de ella intentando inmovilizarla y poseerla. Entonces la buena experiencia deja de serlo. Es como escuchar música. Si oyes una magnífica frase musical e intentas reproducirla en tu mente mientras la canción continúa, ya has dejado de disfrutar de ELLA. El arte consiste, por tanto, en *degustar* la buena experiencia sin *codiciarla*.

Trasladar un sentimiento al primer plano de la consciencia

Este ejercicio consiste en que te fijas en algo bueno que haya al fondo de tu percepción consciente y lo traslades a primer plano; aplica el proceso a una parte de tu experiencia: los sentimientos.

Paso 1: ten una experiencia positiva. Mientras lees, naturalmente habrá diversos sentimientos operando al fondo de tu mente relacionados con este libro u otras cuestiones. Podrían ser suaves o sutiles, e incluir sensaciones negativas, pero probablemente al menos uno de esos sentimientos sea positivo; puede ser de calma, confianza, bienestar básico o un sentimiento de afecto hacia otras personas. Quédate un momento en silencio contigo mismo y escucha el murmullo que hay al fondo de tu mente. Encuentra un sentimiento que te guste y préstale atención.

Paso 2: enriquece la experiencia. Una vez que haya un sentimiento positivo en primer plano de tu percepción consciente, estate con él, deja que se intensifique si es posible y siéntelo en el cuerpo.

Paso 3: imprégnete de la experiencia. Entretanto, nota cómo el sentimiento penetra en ti y tú en él. Ábrete a él y recíbelo.

¿Cómo te sientes después de esta práctica? Dedica unos momentos a repetir el proceso para que tengas una sensación más clara de lo que significa trasladar las cosas del fondo al primer plano de tu mente.

Degustar significa disfrutar, apreciar, regocijarte, y por «codiciarla» me refiero a verte arrastrado a ella, a buscarla insistentemente, ansiarla, apegarte a ella, depender de ella. Son circuitos conectados pero separados los que en la subcorteza y el tronco del encéfalo se encargan del *gustar* y el *codiciar*. Esto significa que puede gustarte algo sin que tengas que quererlo con ansia necesariamente; por ejemplo, puedes disfrutar del sabor de un helado y, sin embargo, rehusar una segunda ración después de una comida abundante. Luego, también hay gente que ansía algo sin que en realidad le guste, como muchos a los que he visto tirar mecánicamente una y otra vez de la palanca de una máquina tragaperras en un casino, sin inmutarse demasiado cuando ocasionalmente ganaban.

Que nos guste lo agradable es natural, y no tiene nada de malo. El problema empieza cuando ansiamos cosas que no son beneficiosas para nosotros o para los demás, como beber demasiado, empeñarnos en tener razón a toda costa o, ciegos a la realidad, intentar estar a la altura de lo que otros esperan de nosotros. Los problemas empiezan también cuando lo que queremos es bueno, pero no la forma en que intentamos conseguirlo. Por ejemplo, quiero llegar puntual al trabajo (bueno) pero conduzco demasiado rápido para que no se me haga tarde (malo). Y, sinceramente, yo creo que el problema está ya implícito en la propia experiencia de ansiar o codiciar. Fíjate en la sensación que te

produce tener un deseo vehemente de algo, verte arrastrado hacia un objetivo. En las lenguas nórdicas, la raíz del término «ansiar» es «falta», «carencia». El ansia es distinta de la inspiración, la aspiración, el compromiso, la intención, la ambición o la pasión. Se basa en la escasez o el déficit, y por tanto activa el modo reactivo del cerebro y produce una sensación de contracción y estrés. Piensa en este proverbio: *degustar algo sin ansiarlo es el cielo, y ansiar algo sin degustarlo es el infierno*.

Lo más práctico y sencillo por tanto es: disfruta de la experiencia mientras te sucede, sin apegarte a ella, y persigue buenos objetivos empleando buenos medios y sin dejarte arrastrar compulsivamente. Cuando adviertas algo positivo en tu experiencia, aliéntalo con suavidad a que dure, sin tratar de aferrarte a ello. Por regla general, tu cerebro busca continuamente algo nuevo que codiciar. Pero si absorbes una y otra vez experiencias que te gusten sin caer en la tentación de querer apresarlas, puedes ir deshaciendo poco a poco el hábito en sí de desear con ansia.

FRUTOS QUE CUELGAN AL ALCANCE DE LA MANO

Es en realidad extraordinario darse cuenta de que nuestra experiencia contiene casi siempre elementos positivos. Es como esas fábulas en las que una persona muy pobre mendiga unas monedas, ignorante de que vive sobre una montaña de oro. A menos que en estos momentos estés desolado por algún acontecimiento terrible, en la corriente de tu consciencia hay ahora mismo aspectos de la paz, la satisfacción y el amor con los que siempre has soñado.

Bastará con que prestes un poco de atención para que haya a tu disposición buenas experiencias a lo largo del día entero. Son como frutos que cuelgan de la rama al alcance de la mano; no tienes más que advertir su presencia. En cuanto los ves, ¡ñam!, son deliciosos. La mayor parte de lo bueno que experimentas ya en estos momentos es como un puñado de cerezas dulcísimas...: algo tan simple como una espiración relajante, una buena intención, un suspiro o un sonido placenteros, o la delicada ternura que sientes por una amiga. Siempre que quieras, puedes llevarte una a la boca y saborearla con tan solo darte cuenta de esas experiencias, disfrutar de su dulzor y dejarte saciar.

Incluso la percepción consciente en sí, el espacio en el que están contenidas todas las partes de tu experiencia, tiene una cualidad positiva que está presente siempre y que notarás si prestas atención. La pantalla del televisor no cambia por que las imágenes que se muestran en ella sean bonitas o feas. Esto le confiere a la percepción consciente una especie de fiabilidad tranquilizadora. Aunque estés deprimido o sientas un gran dolor, puedes encontrar refugio y alivio en la consciencia que los contiene y que contiene todos los demás sentimientos inquietantes de la mente.

Igual de extraordinario es darse cuenta de lo fácil que puede ser crear experiencias positivas, no simplemente advertirlas. En el capítulo siguiente, veremos más de una docena de maneras distintas de hacerlo.

PUNTOS CLAVE

- Hay dos formas de acometer el primer paso de absorber lo bueno –tener una experiencia–: fijándote en una experiencia positiva que esté ya presente o creándola.
- Puedes advertir experiencias positivas tanto en primer plano como al fondo de la consciencia. Intenta ser más consciente de las experiencias que revolotean en segundo plano y que te darán más oportunidades de absorber lo bueno.
- Date cuenta de los distintos elementos que pasan por tu consciencia: pensamientos, experiencias sensoriales, emociones, deseos y acciones. Podría beneficiarte absorber cualquiera de ellos.
- El pensamiento consta tanto del diálogo interno como de las imágenes mentales, expectativas, perspectivas, planes y recuerdos. Entre las experiencias sensoriales que te resultarán útiles, están el placer, la relajación, la vitalidad y la fuerza. Las emociones incluyen sentimientos cambiantes y estados de ánimo duraderos; absorber repetidamente ciertos sentimientos puede cambiar un estado de ánimo relacionado con ellos. Entre los deseos, están las esperanzas, las intenciones, los valores morales y las necesidades. Las acciones abarcan tanto tus comportamientos como tus inclinaciones internas y talentos.
- El cerebro tiene circuitos separados para degustar y codiciar, y, como consecuencia, es posible que algo te guste sin necesidad de que lo quieras con ansia. Si te permites tener experiencias positivas sin intentar apresarlas, disfrutarás más de ellas y no te quedarás apegado.
- Tienes oportunidades de encontrar buenas experiencias a tu alrededor cada día. Incluso la percepción consciente en sí es una oportunidad para una buena experiencia, puesto que es inherentemente serenidad, y lo que pase por ella ni la contamina ni la daña.



Capítulo 6

CREANDO EXPERIENCIAS POSITIVAS

En el capítulo anterior, has aprendido a advertir una buena experiencia que ya estuviera presente. La otra forma de tener una es *creándola*, y esto es lo que vamos a estudiar en este capítulo. Crear una experiencia positiva puede ser tan sencillo como mirar a tu alrededor y encontrar una vista agradable o algo que te alegre. Con frecuencia lo harás aunque solo sea porque te hace sentir bien. Otras veces, apelarás a la experiencia de un recurso positivo interno para responder a un reto: tal vez, por ejemplo, el avión en el que vuelas empieza a dar bandazos alarmantes, de modo que respiras hondo unas cuantas veces y te tranquilizas, o un coche te adelanta en medio del tráfico de la hora punta y te hace tener que frenar bruscamente, y te recuerdas que no debes tomártelo como algo personal.

Ya lo hagas solo para sentirte bien o para responder a un reto, ser capaz de activar tú mismo estados mentales que pueden serte útiles –hacer que suene en tu iPod interno la canción que *tú* quieres– es fundamental para la curación psicológica, el bienestar y la eficiencia diarios, el desarrollo personal y la práctica espiritual. Desgraciadamente, por la experiencia que tengo, a mucha gente le resulta difícil acceder a una experiencia positiva a voluntad..., y sobre todo a aquellas que serían de expresa utilidad en determinadas situaciones o para atender a determinadas necesidades. Si por ejemplo estás estresado, ¿puedes crear relajación en tu cuerpo? Si alguien se dirige a ti con agresividad, ¿puedes encontrar en ti un sentimiento de fuerza? Si te han hecho daño emocionalmente, ¿puedes acordarte en ese momento de un amigo y sentirte reconocido y apreciado?

Los estados mentales que nos serían más útiles suelen ser los más difíciles de crear. Pero, con la práctica, lo harás cada vez mejor, y, a medida que interiorices estas experiencias una y otra vez, empezarán a aflorar con naturalidad, serán tus recursos positivos internos, tus puntos fuertes, cuando las cosas vayan mal.

Vamos a ver ahora varias maneras de crear una experiencia positiva, con unos cuantos ejemplos referidos a cada una de ellas. Muchos de estos métodos empiezan por encontrar un hecho bueno y convertir luego la idea de ese hecho en una experiencia positiva e incorporarla. No estás inventándote nada; simplemente ves lo que es *verdad*, ves la realidad objetivamente. Darte cuenta de los hechos buenos no significa renegar de los malos. Lo único que harás será centrarte en hechos que de un modo natural inducirán una experiencia positiva.

A menudo reconocemos la existencia de un hecho bueno, pero eso no genera en nosotros un cambio de ningún tipo, como si fuéramos indiferentes o no tuviéramos ni la menor sensibilidad a él. Por eso el paso aparentemente pequeño de convertir la idea en una experiencia incorporada tiene una importancia crucial, pues sin él no hay mucho que

instalar en el cerebro. En lo que a la remodelación de la estructura neuronal se refiere, lo que importa no es el suceso o la circunstancia o la condición en sí, sino tu *experiencia* de ellos. Saber sin sentir es como un menú sin comida. Para que te hagas una idea de las maneras de convertir un hecho positivo en una buena experiencia, mira el siguiente recuadro. Puedes utilizar las sugerencias para crear experiencias positivas a partir de los distintos tipos de hechos que se mencionan.

De la idea a la experiencia

¿Cómo podrías ayudar a que saber que has terminado una tarea se convierta en un sentimiento de satisfacción? Prueba estas maneras de ayudar a que los pensamientos sobre un hecho positivo se conviertan en buenos sentimientos, sensaciones, deseos y acciones relacionados con él:

- Toma consciencia del cuerpo a la vez que del hecho positivo.
- Distiende y abre la mente y el cuerpo, con la sensación de recibir el hecho.
- Piensa en aspectos del hecho positivo que generen emociones, sensaciones, deseos y acciones positivos.
- Sé amable contigo..., como una voz interior que te dijera: «Adelante, esto es real, es de verdad, permítete sentirte bien al respecto».
- Imagina que ese hecho sucede en la vida de un amigo. ¿Qué experiencia le desearías? ¿Puedes desearte a ti mismo una experiencia idéntica?

Prueba a hacer esto con distintas experiencias. Por ejemplo, haz que ver unas paredes recias, sólidas, se convierta en un sentimiento de protección, que saber que un largo día de trabajo ha terminado te reporte alivio, que recordar algunos de tus logros sustente un sentimiento de valía, que darte cuenta de que se te acepta en un grupo fortalezca en ti un sentimiento de inclusión y pertenencia.

LA CONFIGURACIÓN ACTUAL

Casi en cualquier momento, dondequiera que estés, puedes encontrar algún hecho positivo en tu entorno inmediato. Mira a tu alrededor ahora mismo. ¿Ves algo que sea interesante o bello y de lo que puedas derivar una sensación buena? ¿Oyes algo que pudiera darte un sentimiento acogedor o de seguridad? ¿Estás en contacto con algo, una silla, una prenda de ropa o las páginas de un libro, que estés contento de tener en tu vida? ¿Hay una o más personas cerca que te caigan bien o a las que aprecies?

Incluye cosas pequeñas o que normalmente pases por alto. Por ejemplo, mientras tecleaba estas palabras, he empezado a prestar atención al teclado (reconociendo un hecho positivo) y esto me ha llevado a apreciar el invento tan ingenioso y útil que es (teniendo así una buena experiencia). En una escala del 0 al 10, la gratitud que siento por los teclados está en el nivel 1, pero aun así es una experiencia positiva. He utilizado teclados durante cuarenta y cinco años, y sin embargo nunca había sentido por ellos nada en particular hasta este momento. He tenido delante durante todo ese tiempo una oportunidad que he pasado por alto. Además, reconocer un hecho bueno que hasta ahora

te había pasado desapercibido conlleva una bonificación: una vez que lo reconoces, tiene un efecto multiplicador que te hará reconocer su bondad una y otra vez en el futuro.

Este relato que escribió una persona habla precisamente de encontrar hechos positivos en circunstancias en las que uno no imaginaría poder encontrarlos:

Vivo en Detroit, una ciudad que en su cuarenta por ciento está abandonada, lo cual es como vivir en la naturaleza solo que en medio de ruinas urbanas. El otro día, mientras caminaba por una «pradera urbana», me dejó literalmente clavado en el sitio el alboroto que llegaba de un árbol lleno de pájaros. Miré hacia arriba, y absorbí los sonidos y las vistas dejando que me llenaran por entero. Percibí de pronto el zumbido que llegaba de una autopista lejana, y se creó una sinfonía de pájaros y coches. Absorber momentos como estos me ha ayudado a ver el mundo de una forma nueva. A veces, el sol del atardecer reflejado en la pared de ladrillo rojo de un edificio abandonado puede ser de una belleza para la que no hay palabras.

SUCESOS RECIENTES

En el último par de días, han ocurrido muchas cosas por las que legítimamente podrías sentirte bien. Piensa en algo que haya sido placentero a nivel físico, como sentir el agua fresca en la cara por la mañana o acurrucarte bajo el edredón por la noche. ¿Y qué me dices de cosas que hayas hecho o terminado, acciones tan simples como lavar una montaña de ropa o contestar algunos mensajes de correo electrónico? Encontrar un significado positivo a sucesos ordinarios es una buena manera de crear experiencias positivas. Lo más probable es que en las últimas cuarenta y ocho horas te hayas sentado a comer en algún momento, que alguien en alguna parte se sintiera bien al pensar en ti y que hayas conseguido descansar después de un día muy largo. Antes de dormir, podrías absorber buenos sentimientos sobre al menos un acontecimiento de ese día. Una persona lo hizo durante todo un año:

El día de Año Nuevo busqué una caja y decidí que sería la caja del Año Bueno. Cada día meto en ella una nota sobre algo positivo que haya sucedido. Las leeré todas en Nochevieja. Ahora, cuando a lo largo del día ocurre cualquier pequeño detalle agradable, lo saboreo en vez de pasar de largo con la mente puesta en otras cosas.

Piensa también en *todo* lo que podría haber salido mal y no lo ha hecho, como por ejemplo el accidente que no has tenido camino del trabajo, la fuente de porcelana que no se ha roto o la gripe que no te ha hecho tener que guardar cama. No reconocemos este tipo de hechos positivos, y es por dos razones. Primera: no hay en ellos ningún estímulo que atraiga nuestra atención; es difícil advertir algo que *no* ha sucedido. Y segunda: que no haya una avalancha diaria de sucesos terribles es, afortunadamente, lo normal en la mayoría de las vidas. Tu cerebro deja de reparar en aquellas cosas que no cambian, ya sea el zumbido del frigorífico o la rutinaria ausencia de desastres; pero aunque este

proceso, llamado *habitación*, contribuye a que el uso de los recursos neuronales sea lo más eficaz posible, nos hace también perder la oportunidad de saborear buenas experiencias. A partir de ahora, intenta reconocer al menos una cosa al día que hubiera podido ser un auténtico desastre pero no lo ha sido, y luego dedica un momento a sentirte bien por ello.

CONDICIONES PERMANENTES

A diferencia de los sucesos pasajeros, muchos hechos positivos son relativamente estables y fiables, y todos ellos constituyen oportunidades de tener una buena experiencia. Justo ahora, muchos lugares que te encantan siguen ahí, y en perfecto estado. Por ejemplo, cuando estoy en el dentista y siento la acción del torno en una muela, imagino las praderas de Tuolumne, en el Parque Nacional de Yosemite, y visualizo las cúpulas de granito y oigo el sonido suave del viento entre los pinos. Hay gente buena en tu vida; hay quienes te desean sinceramente lo mejor, y casi seguro que alguien siente verdadero amor por ti. Echa un vistazo por tu casa y date cuenta de los objetos útiles que hay en ella y que siguen estando ahí día tras día, incluso vete nombrándolos para ti mismo. Por ejemplo: «Este fregadero seguirá estando aquí mañana..., estas ropas seguirán estando aquí..., estas paredes seguirán pintadas, esta mesa y esta lámpara seguirán siéndome útiles».

Expande ahora la vista en círculos cada vez mayores y contempla aquellos aspectos de tu sociedad que, aunque imperfectos, sean positivos —es de esperar que entre ellos estén la ley, la democracia y los derechos civiles— sobre todo si se comparan con sus alternativas, que han sido una realidad en la historia y que todavía están extendidos hoy en día. Piensa en la cultura y en lo fácilmente que podemos acceder a la música, las ideas, el arte, los espectáculos y la sabiduría ancestral. La ciencia y la tecnología han avanzado y nos ofrecen ventajas como la refrigeración, los viajes en avión, los inodoros, la aspirina o YouTube. Si expandes el círculo más todavía, puedes apreciar los regalos de la naturaleza, desde un reluciente grano de arena hasta un ave en vuelo o el sonido del mar:

Hay una ladera cerca de casa que está cubierta de flores casi todo el año. Cuando estoy trabajando en un bloque de oficinas, sé que la colina sigue preciosa, con flores de todos los colores: púrpura brillante, naranja, azul y rosa. En mi mente veo corretear a las ardillas sobre las rocas cubiertas de musgo. Es como el pequeño santuario que tengo en el trabajo: saber que las flores siguen en su sitio mientras yo estoy sentado en la sala de reuniones.

Claro que las condiciones cambian —el otoño da paso al invierno, los hijos se van de casa, nuestros seres queridos mueren— y que las condiciones positivas pueden tener sus contrapartidas (un ascenso en el trabajo quizá signifique trabajar más). Pero podemos reconocer las buenas condiciones que *sigue* habiendo, cada una de las cuales es origen de una sensación de bienestar, seguridad, gratitud, alivio, admiración o sosiego.

TUS CUALIDADES PERSONALES

Indudablemente forman parte de tu carácter, de tu personalidad y de tus facultades un sinfín de buenas cualidades, como la ecuanimidad, el sentido del humor y diversos talentos y aptitudes. Reconocerlas y sentirte bien por ellas te elevará el ánimo y te ayudará a curar sentimientos de incompetencia o vergüenza. Sentirte bien por cómo eres no te convierte en un engreído; en realidad, a medida que crece tu sentimiento de valía, tienes menos necesidad de impresionar a los demás ([volver](#)).

No son necesarios un halo de santidad ni haber realizado hazañas heroicas para tener cualidades positivas; ¡todos tenemos alguna! Pero puede resultarte difícil sentir que eres una persona fundamentalmente honesta y capaz si un exceso de autocrítica te hace sentirte incompetente o culpable o dudar de ti mismo. Quizá consideres que defender, ante ti y ante los demás, la verdad de que eres en lo fundamental una buena persona –no una persona perfecta, pero sí una buena persona– no es del todo lícito.

Piensa por un instante en las cualidades positivas de algún amigo; quizá sus agallas, alguna peculiaridad atractiva y su buen corazón. ¿Te parece que sería justo negar estas cualidades? Y por el contrario, ¿qué beneficios le reportaría a tu amigo que las valoraras? Ahora dale la vuelta: ¿eres capaz de ver tus buenas cualidades? Es una cuestión de justicia: se trata de que digas la verdad sobre ti mismo, del mismo modo que dirías la verdad sobre un amigo. ¿Qué razón puede haber para que sea lícito ver lo bueno que hay en tu amigo pero ilícito verlo en ti? La regla de oro es una carretera de doble sentido: debemos tratarnos *a nosotros mismos* de igual forma que trataríamos a los demás.

Observa las virtudes y cualidades que hay en ti, como resistencia, paciencia, determinación, empatía, compasión y sinceridad. Date cuenta también de tus habilidades, incluso de las más sencillas, como saber cocinar, trabajar con una hoja de cálculo o ser un buen amigo. Todas ellas son un hecho, no una ficción. Si los pensamientos negativos tratan de arrastrarte consigo –«Pero no *siempre* soy así, y, además, esto que tengo de bueno importa poco a la vista de mis defectos»–, es normal; simplemente date cuenta de esos pensamientos negativos y luego vuelve a prestar atención al hecho de tus virtudes, puntos fuertes y habilidades. Reflexiona sobre lo que a distintos amigos o miembros de la familia les atrae, les gusta o admiran de ti. O imagina que estás sentado observando la vida de una persona que es exactamente igual que tú: ¿qué les da a los demás esa persona?, ¿qué admiras o respetas de ella? O imagina que un ser, el ser más justo y afectuoso del universo, te susurrara al oído hablándote sobre tu bondad.

Trata realmente de admitir la *verdad* sobre tus buenas cualidades. Elige una, y ten una sensación clara de ella. Es posible que seas un amigo servicial, un buen cocinero o una persona honesta. Sea lo que sea, date cuenta de que es real, y deja que ese reconocimiento de una de tus buenas cualidades se convierta en un sentimiento de satisfacción, confianza y valía. Ábrete a estos sentimientos positivos que van sumergiéndose en tu interior. Fíjate en cómo revierte en ti y en los demás que te sientas bien por esas cualidades. Repite luego este proceso con otras de tus virtudes, y absorbe el sentimiento de que eres, en lo fundamental, una buena persona.

Esta mujer absorbió lo bueno que percibía en cuanto a la calidad de su trabajo:

Hay una etapa muy delicada durante el período de especialización médica en la que las dudas sobre si eres una profesional competente empiezan a cernirse sobre ti como nubes plomizas. Para hacerles frente, absorbía de verdad lo que pasaba en los momentos en que las cosas iban bien; por ejemplo el agradecimiento de un paciente esquizofrénico al que los demás médicos daban por un caso perdido, y que me contó cuánto apreciaba las sesiones de terapia en las que trabajábamos juntos, puesto que gracias a ellas había empezado a recuperar la vida poco a poco. Cuanto más absorbía ejemplos reales de mi competencia médica, menos oía la monserga negativa que me sonaba en la cabeza, y más contenta y entregada me sentía.

EL PASADO

Una magnífica fuente de buenas experiencias es el cofre del tesoro de nuestro pasado. Si me encuentro en una situación comprometida, a veces me acuerdo de cuando he tenido que superar un «extraplomo», un saliente de la roca, durante una escalada (hecho) a la vez que siento en el cuerpo aquella determinación y fuerza tremendas (sentimiento). O quizá he dado un traspie en el trabajo, y entonces hago memoria de algunos éxitos del pasado. Si alguien me critica, después de intentar entender sus razones y ver qué puedo aprender de ello, tal vez rememore los buenos momentos pasados con un amigo y me sienta reconfortado y valorado.

A veces los momentos del pasado que tienen una misma cualidad se funden en uno, y no necesitas por tanto recuerdos específicos. En el transcurso de muchos años, he estado en cientos de playas, y ahora, cuando pienso en estar en la playa, me inunda un sentimiento destilado de vastedad y entusiasmo. Puede también que el recuerdo que tienes de cierto período de tu vida del que podrías beneficiarte sea bastante vago –saber, por ejemplo, que superaste una crisis económica podría evocar una sensación de integridad y resistencia–. En realidad, no te hace falta tener recuerdos claros; podrías utilizar fotografías de los lugares que no recuerdas, o historias que has oído contar de cuando eras pequeño, para imaginar los sentimientos buenos que probablemente tendrías. Yo estoy seguro de que, cuando nací, era un niño muy deseado y muy querido, el primer hijo de la familia, después de que mi madre sufriera dos abortos, y a veces he imaginado lo que debía de sentir acurrucado en los brazos de mi madre y de mi padre recibiendo de ellos tanto amor.

Cuando reflexiones sobre el pasado, puede aflorar una sensación agridulce por el paso de los hechos positivos. Tranquilo; procura no dejar que la atención se quede atrapada en la lamentación o el sentimiento de pérdida. Enalteces los momentos gratos del pasado cuando hoy vuelves a saborearlos.

EL FUTURO

El futuro es otra especie de cofre del tesoro que está lleno de potenciales experiencias positivas, ya sean las ganas de llegar a casa y quitarte unos zapatos que te aprietan o soñar despierto sobre las vacaciones del próximo verano. Este viaje mental en

el tiempo utiliza las redes celulares de la línea media de la corteza cerebral, que significaron un importante paso evolutivo y permitieron a nuestros antepasados planear de un modo más eficaz.

Párate un momento e imagina algo bueno que vaya a ocurrir hoy, dentro de un rato o de unas horas, y deja que se convierta en una experiencia agradable. Imagina cómo te sentirías en el futuro si hablaras o actuaras de manera diferente en una relación difícil. O imagina los beneficios que se derivarían a medio y a largo plazo si hicieras una transformación en tu vida que llevas tiempo planteándote, como cambiar de trabajo o meditar con regularidad.

COMPARTIR LO BUENO CON LOS DEMÁS

Los estudios muestran que hablar de cosas buenas con los demás intensifica la experiencia. Los seres humanos somos los animales esencialmente más sociales del planeta, y por eso han alcanzado tal desarrollo en nuestro cerebro las redes neuronales para la empatía, la facultad de sintonizar con los demás. Cuando dos o más personas se comunican y comparten una experiencia positiva, los sentimientos buenos presentes en esas redes de empatía rebotan adelante y atrás en una reacción en cadena. Como escribió John Milton en *El paraíso perdido*: «¿No se acrecienta el bien cuanto más se comunica?».

Puedes rememorar hechos del pasado con alguien; quizá un momento divertido o una situación difícil que atravesasteis juntos. También puedes celebrar el presente: comentarle a tu pareja «qué bien lo hacen», viendo a vuestros hijos en una comedia del colegio; cruzar una mirada de felicidad mientras contempláis la puesta de sol, o sonreíros el uno al otro con la boca hecha agua a punto de zambulliros en un postre delicioso. Y podéis hacer planes juntos para un futuro placentero, desde qué hacer este sábado por la noche hasta dónde vivir cuando os jubiléis.

ENCONTRAR LO BUENO EN LO MALO

En 2011, en la revisión anual de lunares, me detectaron un melanoma en la oreja derecha. Mi cuñado había muerto hacía poco de cáncer de piel. Mientras a un nivel superficial mi mente se encargaba de resolver problemas cómo adónde ir para recibir tratamiento, una capa más profunda se sentía como un animalillo encogido y tembloroso. Estuve en ascuas durante los diez días que pasaron hasta que me extirparon el melanoma y las pruebas indicaron que no se había extendido; de todos modos, el riesgo de recurrencia en mi caso es bastante alto. Podría interpretar todo esto con desánimo, con negatividad: «Qué pesadez las cremas de protección solar. Ni siquiera sé si servirán de algo. Detesto tener la amenaza del cáncer pendiendo sobre mi cabeza». Pero no lo hago. En vez de eso, estoy contento de que haya ocurrido; me ha hecho compasivo con la gente que tiene una enfermedad y me ha enseñado a apreciar más la vida, puesto que todavía estoy aquí para disfrutarla.

Tu *perspectiva* de los hechos –el contexto en el que los sitúas y el significado que les das– moldea realmente la experiencia que vives de ellos. Encontrar un significado

positivo a los hechos negativos, a lo que se llama *recontextualizar*, es, en concreto, de gran ayuda para sobrellevarlos y recuperarse a continuación. Con esto no quiero sugerir que una experiencia dura fuera ni un ápice menos dolorosa, ni que no sea un problema que la gente te trate mal; lo que intento decir es que incluso un suceso o situación terribles albergan normalmente alguna oportunidad de sacar de ellos una experiencia positiva.

Piensa en momentos del pasado en que te vieras en apuros. ¿Te hicieron más fuerte en algún sentido? ¿Qué lecciones aprendiste de ellos? ¿Y qué me dices de las pérdidas: te han ayudado a apreciar lo que todavía tienes? Piensa en cualquier dificultad a la que te enfrentes en estos momentos y pregúntate: «¿Me ha servido para darme cuenta de que tengo que cambiar en algún sentido el rumbo de mi vida?». Piensa en personas que conozcas con las que sea difícil estar, e intenta imaginar las buenas intenciones que se ocultan bajo su comportamiento irritante. Pregúntate qué has aprendido de quienes te han tratado mal sobre la necesidad de cuidar de ti mismo. O supón que estás en medio de una transición decisiva: ¿qué podrías ganar en este capítulo nuevo de tu vida?

Una mujer descubrió cierto sentimiento de paz al morir su padre, al que adoraba:

Mi padre, que había sido marine del ejército de Estados Unidos en la II Guerra Mundial, exhaló su último aliento un Día de los Caídos soleado. Oímos el estruendo de los aviones de combate que sobrevolaban la ciudad en el momento exacto en que murió. Después de que pasaran, el dormitorio quedó en silencio. Me invadió un intenso pesar y no sabía si iba a poder soportar perder a mi padre, pero, a la vez, me maravillaban el amor, la paz y la calma que llenaron la habitación después de que falleciera. Me sumergí en ellos. Parecía que el tiempo se hubiera detenido. Fue un momento muy intenso. Aquella experiencia me dio una memoria sensorial que me ayudó a superar el mal trago de haber perdido a mi padre, al que quería tanto, y me ha seguido ayudando hasta el día de hoy. Cada vez que ahora me siento perdida o estresada, me acuerdo de aquellos momentos de intensa calma y me sumerjo en ellos otra vez.

SER AFECTUOSO

Pensar en un amigo, hablar con dulzura o ser generoso son estupendas oportunidades para vivir una experiencia positiva. Los pensamientos, palabras y obras que nacen del afecto suelen hacernos sentir bien. De hecho, un estudio descubrió que los centros de recompensa del cerebro se activaban cuando los sujetos elegían donar dinero a la beneficencia en vez de quedárselo para sí.

Sentir afecto abarca tanto experiencias internas como comportamientos externos. Internamente, podrías recordar a alguien que te cae bien. Externamente, podrías sonreír a un desconocido, tocar a tu interlocutor en señal de simpatía, arropar a tu hijo cuando se mete en la cama o dejar de interrumpir a tu esposa (esto lo he estado ejercitando últimamente). Para obtener beneficios añadidos, puedes sentirte feliz anticipando el acto de sentir o mostrar afecto, feliz al realizarlo y feliz cuando lo recuerdes. Y es posible que

tu afecto por los demás evoque en ellos más afecto por ti. Este es un ejemplo de absorber una experiencia de ternura en palabras de un hombre:

Mientras sostenía a mi nieto en brazos, acunándolo y cantándole en voz baja, se le cerraron los ojos, empezó a respirar con ritmo regular y se quedó dormido. Saboreé la sensación de sostener algo tan precioso durante varios minutos y dejé que la sensación de aquel momento habitara en mí, se quedara a vivir aquí dentro. Fascinante.

VER LO BUENO EN LA VIDA DE LOS DEMÁS

Hay un tipo de afecto por los demás tan importante que me gustaría destacarlo. Nuestros antepasados vivían en pequeños grupos en los que era necesaria la cooperación de los individuos para mantener a sus hijos y mantenerse a sí mismos con vida en condiciones extremas. La capacidad que se fue desarrollando en ellos de sentir placer por las alegrías y éxitos de los demás contribuyó al fortalecimiento de los lazos afectivos que favorecían la supervivencia y la transmisión de los genes. Alegrarse de la dicha ajena es una inclinación innata y poderosa del corazón humano. Y te ofrece infinitas oportunidades para sentirte bien, puesto que siempre hay alguien en algún lugar que es feliz por algo.

Piensa en un hecho positivo que haya sucedido en la vida de alguien a quien aprecies. A continuación mira a ver si puedes sentirte alegre y contento por esa persona. A veces se le llama a esto *alegría altruista*, felicidad por la buena fortuna de los demás. Si te resulta difícil sentirla de verdad, haz la prueba con un niño que conozcas o que imagines: quizá un niño pequeño abriendo un regalo, o lamiendo un helado de cucurucho, o jugando con un cachorro. Si surgen a la vez otros sentimientos, como tristeza por tus problemas, es normal. Sé consciente de esos sentimientos, pero luego, con delicadeza, vuelve a prestar atención a aquello que quieras alentar en tu mente: en este caso, la felicidad por el bienestar de otros.

Prueba a hacerlo con diversas personas que haya en tu vida. Luego, con gente que no conoces, como alguien a quien ves pasar por la calle, o en las noticias, o a quien imaginas en la distancia. Personalmente, me encanta esta práctica. Además de lo que beneficia a otros tu generosidad, a ti poco a poco te va abriendo el corazón. Y por si eso fuera poco, es también una magnífica manera de anular sentimientos de envidia, celos o mala voluntad. Cuando haces esta práctica, a los pensamientos sobre lo malo que hay en tu vida les sustituyen sentimientos positivos sobre lo bueno que hay en la vida de los demás.

IMAGINAR HECHOS POSITIVOS

Las redes corticales de la línea media que nos confieren facultades tan singularmente humanas como la de pensar en el futuro y en el pasado son los fundamentos neuronales de la inigualable sala interior de cine que es la imaginación. Es muy fácil usar la sala con malos fines, como reproducir una y otra vez una interacción que nos ha hecho daño. En

lugar de eso, utilízala con buenos propósitos, como imaginar hechos positivos que podrían ser verdad..., e incluso otros que no podrían serlo.

Cosas que podrían ser verdad

Nunca he hecho surf, pero me encantan los vídeos en los que se ve a alguien desplazarse sobre la cresta de una gran ola. Cuando pienso en hacerlo yo mismo, me inunda un sentimiento de entusiasmo y alegría. Puede que este hecho imaginado nunca se haga realidad, pero al menos es posible, y por tanto fuente potencial de una experiencia positiva.

Puedes utilizar este método de una diversidad de maneras. Podrías imaginar que la voz de una persona querida te habla mientras intentas abrirte paso en una situación comprometida. Si tienes talentos de los que aún no has hecho pleno uso, piensa en cómo sería darles rienda suelta. Imagina lo que sentirías si recibieras de tu pareja la comprensión que desearías que te ofreciera. Si te gustaría sentirte más fuerte, imagina que eres cinturón negro de karate. Si te gustaría ser más reposado, imagina que eres una monja o un monje que entona cánticos en un monasterio remoto. En cada uno de los casos, sé realista en cuanto a lo que sentirías; no lo exageres, pues solo reducirías la eficacia de esta práctica.

Cosas que no podrían ser verdad

También puedes utilizar tu sala de cine interior para imaginar hechos positivos que ni han sido ni podrían ser jamás verdad en tu vida. En lo más profundo de los centros de memoria emocional de tu cerebro, las experiencias imaginadas van creando una estructura neuronal gracias a los mismos mecanismos que emplean las experiencias vividas realmente. No estoy sugiriendo que vayas a usar este método para engañarte en cuanto a lo que no tienes o no has vivido, ni para deslizarte en la fantasía de un mundo color de rosa que te distraerá de mejorar este en el que vives. Seguirás sabiendo lo que es verdad, solo que sufrirás menos por ello.

He conocido, por ejemplo, a personas que nunca recibieron ningún tipo de amor parental. Sentir el amor de un padre o una madre es importante para un desarrollo psicológico sano, y haber carecido de él deja una herida en el corazón. Para estas personas, fue una experiencia impactante imaginar que un padre o una madre las colmaban de ternura y absorber luego el hecho de sentirse abrazadas, reconfortadas y queridas de esa manera. No es que se olvidaran de lo que realmente había sucedido en su infancia, pero esto las ayudó a desarrollar recursos en beneficio propio, a encontrar maneras de ofrecerse a sí mismas al menos *algo* que se asemejara a la experiencia vital de sentirse profundamente amadas por un padre o una madre cariñosos. Aunque no fue una curación milagrosa, esta práctica provocó un gran cambio en ellas.

CREAR NUEVOS HECHOS POSITIVOS

Cada día nos ofrece innumerables oportunidades de crear hechos positivos, y cada uno de ellos es una oportunidad para una buena experiencia. En el exterior, podrías regalarle un cumplido a alguien, poner unas flores en un jarrón, hacer un donativo, poner música o tomar un camino diferente para ir al trabajo. Para beneficio de tu cuerpo, podrías comer proteína en el desayuno, ir a dar un paseo, dejar que el gato se te

acurruque sobre las piernas o cambiar la funda de la almohada por una limpia recién planchada. Es importante que no te cargues con una serie de exigencias e imposiciones nuevas como si fueran un puñado de buenos propósitos para el Año Nuevo, sino que sencillamente estés abierto a las oportunidades de crear un hecho que podría dar lugar a una buena experiencia.

Una forma de crear hechos positivos es hacer algo que te haga feliz. Una amiga lleva una cajita en el bolso, con pequeñas conchas que trajo de un viaje a Italia, una fotografía de su perro y una cruz; cuando necesita un empujón, la abre y mira lo que hay dentro. Otra amiga puso una foto de cuando era niña al lado del documento de identidad, y así, cada vez que lo enseña, ve a aquella niña encantadora.

Contenerse es otra forma de crear hechos positivos. Quita ese programa de televisión que te crispa los nervios. No critiques. Niégate a preocuparte más de tres veces por algo que no puedes cambiar; al tercer aviso, ¡fuera la preocupación! Si te ves atrapado en algo malo y consigues salirte de ello, eso por sí solo crea ya algo bueno; dedica un momento a registrarlo y disfruta de la sensación antes de pasar a lo siguiente que tengas que hacer.

Cada mañana, podrías decidir un hecho positivo que sea nuevo en tu vida y que vayas a incorporar deliberadamente a tu día. Y cuando lo hagas, saborea de verdad la experiencia que le sigue.

EVOCAR DIRECTAMENTE UNA EXPERIENCIA POSITIVA

A medida que van acumulándose los rastros neuronales de las experiencias positivas, empieza a ser más fácil activar a voluntad estados mentales positivos sin tener que pensar en ningún hecho positivo para evocarlos. Por ejemplo, uno de los beneficios más importantes que personalmente me reporta absorber lo bueno es que ahora puedo simplemente desear estar en calma y, por lo general, el sentimiento aparece.

Intenta evocar directamente una experiencia positiva. Empieza por una a la que puedas acceder con facilidad; quizá un sentimiento de fuerza, de calma, de amor o de alegría. Al principio, es más fácil hacerlo si la mente no está bajo la presión de las preocupaciones o el estrés, pero, con un poco de práctica, aprenderás a activar los circuitos neuronales de los estados positivos incluso estando nervioso o disgustado, igual que si tuvieras que atravesar un cuarto lleno de trastos para tomar de la pared la herramienta que necesitas.

VER LA VIDA COMO OPORTUNIDAD

En el capítulo anterior y en este, hemos visto distintas maneras de hacer el paso 1 de absorber lo bueno, es decir, tener –activar– una experiencia positiva. Son las siguientes: *Darse cuenta* de una experiencia positiva que *ya* esté presente:

1. En *primer plano* de la atención.
2. *Al fondo* de la consciencia.

Crear una experiencia positiva:

1. Encontrando hechos positivos en tu *situación* actual.
2. Encontrando hechos positivos en *sucesos* recientes.
3. Encontrando hechos positivos en *condiciones* crónicas.
4. Encontrando hechos bu positivos enos en tus *cualidades personales*.
5. Encontrando hechos positivos en el *pasado*.
6. Anticipando hechos positivos para el *futuro*.
7. *Haciendo partícipes* de lo bueno a otras personas.
8. Encontrando lo *bueno en lo malo*.
9. *Interesándonos por los demás*.
10. Viendo lo bueno en *la vida de los demás*.
11. *Imaginando* hechos positivos.
12. *Creando* nuevos hechos positivos.
13. *Evocando directamente* una experiencia positiva.
14. *Entendiendo la vida como oportunidad*.

Cuando empecé a absorber lo bueno, solo conocía tres formas de tener una experiencia positiva: encontrar hechos positivos en los sucesos, en las situaciones y en mí mismo. Luego, leyendo estudios de psicología, tuve conocimiento de otros métodos, hubo personas que me hicieron sugerencias estupendas, y la lista ha ido creciendo considerablemente. (Si se te ocurre algún método claramente nuevo para activar una experiencia positiva, por favor, escíbeme un mensaje a rick@hardwiringhappiness.net, ¡y así la lista será aún más larga!)

Hay hechos positivos por todas partes, aun cuando la vida sea difícil. Esta mañana ha salido el sol, hay gente feliz, y en algún lugar está ocurriendo algo maravilloso. Y también los hay constantemente dentro de ti: tu cuerpo sigue funcionando, tu mente está llena de facultades y, en lo fundamental, eres una buena persona. Incluso los hechos negativos nos brindan normalmente oportunidades de extraer buenas experiencias. Y hay además muchas maneras de tener una buena experiencia sin hacer referencia alguna a los hechos.

A veces es imposible crear una buena experiencia. Podría ser que la mente estuviera desolada a causa de un dolor atroz o de una pérdida terrible, sumida en una intensa depresión o invadida por el pánico. Lo único que puedes hacer entonces es capear el temporal, vivirlo, es de esperar que con un poco de compasión por ti mismo.

Pero la mayor parte del tiempo, *es* posible crear una buena experiencia, ya sea buscando a tu alrededor algo que te guste ver, reconociendo tus buenas intenciones o pensando en la persona a la que amas. O podría ser tan sencillo como cambiar de postura en la silla y ponerte más cómodo. Reconocer que cada día nos ofrece una multitud de maneras de generar una buena experiencia nos hace, de por sí, sentirnos bien. Imagina lo que sería descubrir que puedes regalar buenas experiencias a un amigo muy querido, o a alguien que sufre; probablemente te haría muy feliz. Pues bien, tienes la misma capacidad de regalarte buenas experiencias a ti mismo. Esta es la decimosexta manera, y quizá la más abundante, de tener una experiencia positiva: entender la vida como oportunidad.

Incluso en medio de la penuria y el dolor, está normalmente dentro de tus posibilidades incitar un buen pensamiento, una buena experiencia sensorial, una buena emoción, deseo o acción. Y tienes también la posibilidad de añadir «leña al fuego» de esa buena experiencia, de mantener viva la llama, y eso es lo que vas a aprender a hacer en el siguiente capítulo.

PUNTOS CLAVE

- Ser capaz de activar tú mismo experiencias positivas –apelar a los recursos positivos internos y poder disponer de ellos a voluntad– es fundamental para sobrellevar situaciones difíciles, sentirte bien y ser eficiente en el día a día. Con un poco de práctica, estas experiencias y recursos se activarán cada vez más fácilmente sin necesidad de que intervengas.
- Convertir la idea de un hecho positivo en una experiencia más cultivada, sintonizarte con tu cuerpo, ablandarte y abrirte, y pensar en aspectos de ese hecho que de forma natural generen emociones, sensaciones, deseos o acciones positivos.
- Puedes encontrar hechos positivos en tus circunstancias actuales, en sucesos recientes, situaciones crónicas, tus cualidades personales, el pasado y la vida de los demás. También puedes crearlos. Cualquier hecho positivo es fundamento potencial para una buena experiencia.
- Otras maneras de crear experiencias positivas son imaginar el futuro, hacer partícipes a otras personas de nuestras buenas experiencias, encontrar lo bueno en lo malo, interesarnos por los demás, imaginar hechos positivos (tanto aquellos que pueden ser verdad como los que no podrían serlo) e invocar directamente una experiencia positiva.
- A veces es sencillamente imposible tener una experiencia positiva. Pero la mayor parte del tiempo es posible darte cuenta de una que ya existe o bien crearla. Este hecho es en sí una fuente más de buenas experiencias: entender la vida como oportunidad.



Capítulo 7

GIMNASIA CEREBRAL

Después de poner en práctica los métodos descritos en los dos capítulos anteriores, digamos que te sientes relajado, agradecido o rebosante de afecto. Algo beneficioso se ha puesto en marcha dentro de ti: has dado el paso 1 de absorber lo bueno. ¿Y ahora qué?

Ahora tienes que ayudar a que esa buena experiencia penetre en el cerebro, y sobre esto tratan los pasos 2 y 3. En el paso 2, *enriqueces* la experiencia, para lo cual la mantienes viva y la dejas crecer dentro de tu mente. En el paso 3, te *impregnas* de ella, con la intención de que empiece a formar parte de ti, y sientes cómo ocurre. Estos dos pasos *instalan* las experiencias en el cerebro, convirtiendo así los buenos estados mentales en rasgos neuronales positivos.

CÓMO ENRIQUECER UNA EXPERIENCIA

Hay cinco formas principales de incrementar el aprendizaje, la conversión de sucesos mentales transitorios en una estructura neuronal duradera. Cuanto mayores sean su *duración*, *intensidad*, *multimodalidad*, *novedad* y *relevancia personal*, más fácilmente los retendrá la memoria. Cada uno de estos aspectos es una manera de aumentar los «disparos» neuronales de modo que haya un mayor número de «conexiones» en el momento de absorber lo bueno. Cuanto más se repitan los episodios de absorción, más se afirmarán esas huellas neuronales.

Las esferas superiores del sistema mente/cerebro pueden producir fantasías de alto vuelo, comprensiones matemáticas sutiles, realizaciones espirituales radicales e imágenes y melodías exquisitas, pero abajo en el sótano, por así decirlo, la construcción de una estructura nueva es un proceso mecánico. Cuantas más herramientas tengas, más a menudo las utilices y más segundos pasen mientras las utilizas, mayor volumen de estructura neuronal crearás, ¡y más significa mejor! Por otro lado, es fantástico tener cinco opciones distintas para enriquecer una experiencia; si no puedes aplicar una o ves que no funciona en tu caso en este preciso instante, puedes probar las demás.

Duración

Con frecuencia, dejamos atrás las buenas experiencias a toda velocidad. No lo hagas, deja que lo positivo dure, quédate con ello entre cinco y diez segundos seguidos al menos; cuanto más, mejor. Puedes usar los métodos que han activado una buena experiencia para reactivarla una y otra vez y mantenerla viva. Un hombre me envió una vez un vívido ejemplo de cómo lo hace él:

Rescato un recuerdo de estar comiendo pastel de chocolate con helado; no solo los sabores, sino también las texturas y la temperatura. Reconozco el placer tan grande que estoy experimentando e imagino que flotan en el cerebro caritas sonrientes mientras saboreo cada matiz. Cuido de estirar todo lo que puedo el placer que me da comer pastel de chocolate con helado. Cuando los pensamientos me distraen, doy otro bocado mental. Intento que la experiencia dure treinta segundos, un minuto, varios o incluso más. Después, si algo me preocupa, me digo: «¡Es hora de pastel con helado!».

Es posible que las experiencias negativas, como sentimientos o sensaciones desagradables, surjan en paralelo a las positivas. Reconócelas, no hagas nada al respecto, y permanece con la experiencia positiva.

Déjate disfrutar de esa buena experiencia. Entrégate a ella renunciando a todo lo demás durante el tiempo que quieras. Cédele tu mente; en el buen sentido, deja que se apodere de ti. Hazle sitio, tenle reservado una especie de santuario en tu mente.

Que la atención divague es normal. Cuando te des cuenta de ello, vuelve a dirigir el foco de atención a la experiencia positiva sin criticarte. Recuerda que ya tendrás tiempo de pensar en otras cosas después. Prueba también a poner en práctica las sugerencias del siguiente recuadro.

Permanecer consciente de una experiencia positiva

- Aplica deliberadamente la atención a la experiencia, y luego mantenla. Se parece un poco a patinar sobre hielo. Plantar el pie es como aplicar la atención, y deslizarte luego es como seguir en contacto con la experiencia. De vez en cuando, puedes volver a aplicarle la atención y mantener el contacto con ella.
- Estate un poco atento a tu atención para que puedas traerla de vuelta si divaga. Darte a ti mismo con delicadeza ciertas instrucciones te puede ayudar; por ejemplo, una voz suave que desde el fondo de la mente te diga: «Quédate con esto».
- Para reducir las distracciones debidas a la tensión o el estrés, haz una o más espiraciones largas, que activarán el ala parasimpática, calmante y relajante, del sistema nervioso.
- Nombra en voz baja, solo para ti, la experiencia que estés teniendo: «Calmante..., relajante..., segura».
- Si tiendes a distraerte con facilidad, prueba a absorber experiencias que sean particularmente estimulantes; entre ellas están los placeres físicos, las emociones energizantes, como el deleite, la admiración, la alegría, el afecto y el entusiasmo, y actitudes como una clara determinación.

Intensidad

A medida que la intensidad de la experiencia crece, crecen también los niveles de norepinefrina, el neurotransmisor que favorece la formación de sinapsis nuevas y, por tanto, el aprendizaje. Y a medida que la experiencia se vuelve más placentera –sobre

todo si es más gratificante de lo que el cerebro esperaba en un principio porque deliberadamente la has intensificado y te has abierto a ella al absorber lo bueno—, los niveles de dopamina suben también, lo cual fomenta asimismo la aparición de nuevas sinapsis. En esencia, cuanto mayor es la intensidad gratificante de una experiencia, más eficaz es el proceso por el que una experiencia inefable se convierte en estructura neuronal duradera. Por consiguiente, ayudar a que las experiencias positivas se intensifiquen y produzcan una sensación todo lo gratificante posible es una estupenda manera de obtener de ellas beneficios perdurables.

Para ello, deja que la experiencia positiva se haga más viva, más plena y más dilatada en tu cuerpo y en tu mente. Sumérgete en ella y deja que se intensifique tanto como pueda. Fíjate en todo lo que tiene de gratificante, como por ejemplo la sensación tan agradable de sentir cierta prenda de ropa sobre la piel o cómo te conmueve que alguien sea generoso contigo. Podrías inspirar un poco más rápido o tener la sensación de bombear energía a tu cuerpo. Prueba tal vez a cerrar los ojos o quedarte mirando algo que esté estático para que puedas centrar de verdad toda tu atención en esta experiencia deliciosa. Una experiencia puede ser sutil —como la serenidad, o sentirte aceptado o satisfecho— y sin embargo inundar tu mente por completo. Saboréala, deléitate en ella. ¡Disfrútala!

Multimodalidad

«Multimodalidad» significa ser consciente de tantos aspectos de la experiencia como sea posible. Supón que estás pensando en las buenas cualidades de un amigo. Podrías sintonizar también con sensaciones, emociones, deseos o acciones relacionados con ellas. O si te sientes agradecido, visualiza un torrente de cosas buenas que llegan a tu vida, siente cómo se distiende tu cuerpo, advierte el deseo de compartir una parte de ellas con otras personas e imagínate dando gracias a voces.

Sobre todo, trata de sentir las buenas experiencias en todo tu ser. Deja que la atención descienda al cuerpo y penetre en él como el agua penetra en la tierra. Hazte consciente de la respiración, lo cual te ayudará a mantenerte en contacto con el cuerpo. Mira a ver si puedes incluso tener la sensación de respirar como un todo, con sentimientos de felicidad o amor o paz entretejidos en la respiración.

Las capas superiores del cerebro —la corteza cerebral— envían cantidades ingentes de información a la subcorteza y al tronco encefálico. A la vez, los centros de control subcorticales dirigen a la corteza señales requiriendo las acciones pertinentes así como las emociones que les correspondan. Esas señales subcorticales moldean los puntos de vista y valores contenidos en la corteza, y sus resultados vuelven nuevamente a la subcorteza y al tronco encefálico. Por efecto de este bucle, el pensamiento da forma a la acción y la acción da forma al pensamiento, lo cual es la base de lo que se denomina *cognición encarnada*, *incorporada* o *corpórea*. Los estudios muestran que inclinarse físicamente hacia una recompensa aumenta la respuesta del cerebro a ella, y que las expresiones faciales, la postura e incluso si abrimos o cerramos las manos influyen todos ellos en nuestra experiencia y comportamiento.

Por consiguiente, puedes enriquecer una experiencia encarnándola a través de diversos tipos de acción, incluso sutiles. Al principio de estar casado, cuando mi esposa me hablaba de un problema y empezaba a sonar a que «la culpa era mía», me echaba físicamente hacia atrás («¡quiero salir de aquí!»). Pero poco a poco fui descubriendo que inclinarme hacia ella me ayudaba a mantener la mente puesta en la conversación y el corazón, abierto a ella. De igual modo, podrías beneficiarte de esbozar una leve sonrisa para elevarte el ánimo, sentarte un poco más erguido para estar más alerta o ensanchar los hombros para sentirte un poco más fuerte. En general, cuanto más activa y corporalmente captemos las experiencias positivas, mayor impacto tendrán.

Una buena manera de captar con múltiples sentidos una experiencia es siendo artísticos al respecto. Cada pocos años, imagino de nuevo hacia dónde voy en la vida y hago un *collage* con fotografías y palabras para enriquecer la sensación de las metas e intenciones que tengo y de mi compromiso a cumplirlas. Incluso cuestiones muy sencillas pueden ser eficaces, como queda reflejado en este ejemplo de un orientador de enseñanza media (encontrarás más detalles sobre ayudar a los niños a absorber lo bueno en el capítulo 9):

Imparto seminarios de orientación para grupos de alumnos que muestran poco interés a nivel académico, y he introducido un ejercicio de gratitud en el que practicamos absorber lo bueno. Reparto tiras de distintos colores, tubos de pegamento y rotuladores; cada alumno recibe tres tiras. Les pido que cierren los ojos y piensen durante unos minutos en cosas de su vida por las que estén agradecidos. Luego les digo que elijan tres de ellas y escriban cada una en una tira de papel. Les hago saber que lo que elijan puede ser de importancia trascendental o tan sencillo como queso fundido, agua caliente o un melón sin semillas (tres de mis cosas favoritas). A continuación, cada alumno hace una cadena con las tres tiras de papel. Cada vez que se añade un eslabón, nos paramos a reflexionar sobre la bondad de la experiencia añadida. Les recuerdo que dejen que la experiencia penetre en ellos y empiece a formar parte de quienes son. Lo que más noto cuando hacemos este ejercicio son la paz y el silencio que llenan la sala y las sonrisas que se dibujan en las caras de todos.

Novedad

Tu cerebro es un detector de novedades, siempre a la caza de algo inesperado, que al instante almacena en la memoria. Trata de encontrar lo que haya de nuevo en tus experiencias positivas, sobre todo si son experiencias comunes. No des por sentado que conoces la sensación que produce comer una rebanada de pan, volver a casa del trabajo o mirar a los ojos a un ser querido. Deja que estos momentos sean momentos nuevos. Busca en tus experiencias recompensas inesperadas –como la sensación de «no esperaba este sutil sabor a curry en la sopa» o «no sabía que me gustaría tanto la sensación de darte un abrazo»–, que tenderán a elevar los niveles de dopamina y ayudarán por consiguiente a que la experiencia quede registrada en la estructura neuronal.

Presta atención a distintos aspectos de una experiencia. Prueba a hacerlo con algo que conozcas bien, como la respiración. Inspira y expira unas cuantas veces y explora algunas de las numerosas sensaciones que se producen en la tripa, el pecho, el diafragma (entre el abdomen y el pecho) y la garganta. Date cuenta del frescor del aire que entra y de la calidez del que sale. Fíjate en las sensaciones del labio superior, de la espalda, en los pequeños movimientos de los hombros, el cuello, la cabeza y las caderas. Cada aspecto de la experiencia en el que se va centrando la atención es un estímulo nuevo para el cerebro.

Date cuenta asimismo de cómo cambian las cosas, lo cual crea también una sensación de novedad. Cuando estés hablando con una amiga, estate atento a las expresiones que van sucediéndose en su rostro y a la fluctuación de sentimientos dentro de ti al oír lo que dice. O mientras estás sentado tranquilamente con un sentimiento esencial de bienestar, observa cómo las vistas, los sonidos, los sabores, los olores, las sensaciones táctiles y los pensamientos van surgiendo continuamente en tu percepción consciente y luego desaparecen.

Como veíamos en el capítulo 2, el hipocampo tiene gran importancia para la memoria y, por tanto, para absorber lo bueno, pero sus neuronas son a la vez muy vulnerables a debilitarse o morir por la acción de la hormona del estrés, el cortisol. Por fortuna, el hipocampo es la zona del cerebro en la que principalmente nacen nuevas neuronas (un proceso llamado *neurogénesis*), y las posibilidades de supervivencia de estas neuronas recién nacidas aumentan gracias a la novedad de las experiencias que tengamos. Así pues, dado que ninguna experiencia es exactamente igual que otra, centrar la atención en distintos aspectos de una experiencia y absorberlos generaría una sensación de originalidad y novedad, y tal vez favorecería, como consecuencia, la neurogénesis y contribuiría a una regeneración del hipocampo.

Relevancia personal

Imagina que estás en un mercado o leyendo un artículo en un sitio web. El cerebro escanea continuamente lo que tienes delante en busca de algo que te pudiera interesar. Se dice: «¿Es relevante para mis necesidades, intereses o preocupaciones?... Enfócate en ello. ¿No es relevante?... Pasa a otra cosa». Y cuando encuentra algo que sí tiene relevancia para ti, archiva esa experiencia en el lugar de almacenamiento adecuado.

Por consiguiente, puedes utilizar este proceso natural de búsqueda de lo relevante para imprimir huellas neuronales de tus experiencias positivas. Date cuenta de cómo podría ayudarte una experiencia que estés absorbiendo, de por qué es valiosa. Por ejemplo, la relajación y la calma podrían apaciguarte en un momento de estrés o preocupación; unos instantes de humor y complicidad con tu pareja podrían hacer que os sintierais más conectados cuando una época de mucho trabajo haga difícil la intimidad.

Se trata de que sitúes la experiencia en el contexto de tu vida. Podrías incluso decirte a ti mismo, mientras vives una experiencia: «Esto tiene relevancia para mí porque...». El sentido de esa relevancia lleva implícita una generosidad contigo mismo, un sentimiento de que «esto es lo que necesito; esto me hace sentir bien; esto está indicado para mí». No

es que estés entregando suministros al ego, sino ofreciéndote a ti mismo una experiencia que *importa*, como se la ofrecerías a un amigo que pudiera beneficiarse de ella.

IMPREGNARSE DE UNA EXPERIENCIA

Una vez, estando de vacaciones, mi esposa y yo vimos una puesta de sol que era extraordinaria incluso para los hawaianos. Me dije: «Acuérdate de esta», y hoy, mientras escribo estas líneas veinte años después, todavía veo resplandecer en la mente aquellos impresionantes púrpuras y rosas que cruzaban el cielo.

Enriquecer una experiencia —el segundo paso de absorber lo bueno— ayudará de por sí a que se instale en el cerebro de un modo más indeleble, pues lo que haces al enriquecerla es intensificar y prolongar la actividad neuronal, lo cual tiende a crear estructura neuronal. Y exactamente igual que al tomar una instantánea mental de una preciosa puesta de sol, puedes contribuir a que una experiencia se instale de un modo definitivo si la acompañas de tu intención y sientes que está penetrando en ti, convirtiéndose en parte de ti, o sea, si realizas el paso tercero de absorber lo bueno, que es impregnarte de ella.

En realidad, absorber lo bueno es como hacer fuego. El paso 1 lo enciende, el paso 2 le añade leña para que siga ardiendo y el paso 3 hace que te envuelva su calor. Puedes empezar el tercer paso después de haber acabado claramente con el segundo, pero, en la práctica, la mayor parte del tiempo la sensación de impregnarte de una experiencia positiva se mezcla con la sensación de enriquecerla. Se produce un solapamiento. Es como sentir el calor del fuego mientras le vas echando leña.

Para este tercer paso, hay quienes visualizan cómo la experiencia positiva se filtra en ellos igual que una suave lluvia de polvo dorado, o cómo se coloca igual que una piedra preciosa en el cofre del tesoro de su corazón. Una persona me envió una impactante metáfora visual de impregnarse de una experiencia:

Si llenas un vaso de agua limpia y le añades una gota de aceite, el aceite se queda en la superficie. Si llenas de agua otro vaso y le añades una gota de colorante, la gota se va abriendo paso poco a poco y va tiñendo el agua de ese color. Así es como explico visualmente a los demás lo que significa absorber lo bueno. El aceite es una idea o una observación fugaz que no provoca ningún cambio, mientras que el colorante supone un cambio tangible; se toma su tiempo en penetrar, y da lugar a una transformación decisiva.

Otros sienten que la experiencia positiva los reconforta igual que una taza de cacao caliente, o que alivia y apacigua parcelas interiores de dolor igual que un bálsamo calmante. O sencillamente saben que están recibiendo, registrando y reteniendo la experiencia, que se está asentando en su cerebro, haciéndose parte de ellos, un recurso interior que pueden llevar consigo allá adonde vayan. Encuentra lo que a ti te resulte más eficaz, y la buena experiencia se abrirá camino hasta tu cerebro. Así como tú te sumerges en ella, ella se sumerge en ti.

Este es un ejemplo del método que una mujer empleaba una y otra vez para absorber una buena experiencia:

Hace poco, una de mis gatas se puso enferma. Llevé a Sammy, que había cumplido ya once años, al veterinario pensando que le recetaría algún medicamento y que pronto estaría como nueva; pero no fue así. Me enteré de que tenía el pecho encharcado, y por eso le costaba tanto respirar. Tenía una enfermedad incurable. Después de hablar con el veterinario y con mi marido, decidí que lo mejor era sacrificarla. Los animales son increíblemente maravillosos, pero había que tomar aquella decisión que nunca hubiera imaginado. La eutanasia se me quedó grabada en el cerebro y en el corazón. Lloré durante días. Luego, al cabo de un tiempo, ya un poco más centrada, empecé a intentar absorber lo bueno. Se me venían a la mente recuerdos de los momentos tan extraordinarios que había pasado con Sammy, y saboreaba cada uno de ellos durante bastante más de treinta segundos. Noté que aquellos sentimientos positivos iban penetrando en mí, como un bálsamo, y curando el dolor de aquellos últimos momentos terribles que pasé con ella. En cierto modo, fue como si la propia Sammy empezara a formar parte de mí. Cada vez que la recordaba acostada en mi regazo o persiguiendo un juguete, me sentía reconfortada.

Cualquiera que sea el método que utilices para impregnarte de una experiencia, trata de tener la voluntad, incluso el valor, de que se experimente un cambio en ti, de madurar, de empezar a ser un poco distinto como consecuencia. Por ejemplo, cuando absorbas una experiencia de gratitud, estate atento a si sientes que de verdad estás empezando a ser más agradecido, a apreciar más las cosas. Al absorber un sentimiento de fuerza, mira a ver si puedes permitirte ser de verdad un poco más fuerte. La mente (y el cerebro) toma la forma de aquello sobre lo que reposa, y tú estás dejando que se amolde a la experiencia positiva que absorbes.

PAZ, SATISFACCIÓN Y AMOR

Vamos a ensamblar ahora todas las piezas haciendo una práctica extensa de absorber lo bueno aplicada a las experiencias fundamentales de paz, satisfacción y amor, que te traerán de vuelta al modo proactivo del cerebro. La primera vez que realices esta práctica, conviene que dediques un poco de tiempo a cada parte para que te hagas una idea clara de ella. Luego podrás acceder directamente, y cada vez con más facilidad, a una sensación integrada de paz, satisfacción y amor. Yo suelo hacerla a menudo, muchas veces al despertarme. (Encontrarás una versión abreviada de esta práctica en [«Un minuto para lo bueno»](#)).

Allá vamos: [\(volver\)](#)

Entra en una sensación de estar presente con lo que quiera que esté pasando por tu percepción consciente: pensamientos, experiencias sensoriales, emociones,

deseos y acciones. Déjalos estar; permite que vayan y vengan.

Reconoce algunas cosas que en este momento te hagan sentirte protegido, como las paredes que te rodean o las personas que tienes cerca. Reconoce algunos de tus recursos, por ejemplo una de tus habilidades, un crédito bancario considerable o el permiso de conducir. Trae a la mente un sentimiento de fuerza, de determinación. Date cuenta de que, en lo fundamental, tu cuerpo ahora mismo está bien: el corazón late, respiras con normalidad; sé consciente de que, aun no siendo, quizá, un estado perfecto, estás bien.

Estate atento a si te sientes innecesariamente amenazado de alguna manera, y mira a ver si puedes desprenderte de ese sentimiento. Intenta desvincularte de cualquier preocupación o impulso de planificar; podrás dedicarles tu atención más tarde. No estás lidiando ni forcejeando con nadie ni con nada. El enfado, la exasperación, la irritabilidad y la ira van desprendiéndose de ti. Estate atento a si te sientes innecesariamente en guardia, preparado para lo que pudiera pasar o ansioso, y mira a ver si puedes desprenderte de cualquiera de estas sensaciones. Ábrete al sentimiento de estar todo lo a salvo que razonablemente puedes estar. Cada vez te sientes más en calma y más relajado; quizá te envuelve un sentimiento de serenidad, como el de las aguas quietas de un lago de montaña. No tienes motivo alguno para la aversión, no estás oponiendo resistencia a nada, ni dentro de ti ni en el mundo. Estás permitiendo, descubriendo una sensación de paz.

Permanece con la paz, disfrútala, enriquecéla e imprégname de ella. Sumérgete en la paz a la vez que ella se sumerge en ti. Quédate así todo el tiempo que quieras.

Ahora deja que la sensación de paz pase a segundo plano en tu mente y trae al primer plano algo que te ayude a apreciar las cosas y sentirte agradecido. Piensa luego en algo que te reporte placer, contento, deleite o alegría. Acuérdate de algún momento en que llevaras a cabo algo que para ti era importante; piensa en objetivos que has conseguido, en metas que has alcanzado. Recuerda momentos de satisfacción y plenitud. Trae a la mente más cosas que te hagan sentirte satisfecho, contento contigo mismo. Deja que se desvanezcan los engaños, frustraciones e insatisfacciones. Sé comprensivo contigo en cuanto a las pérdidas, aunque aceptando que son reales. Trata de encontrar en este momento un sentimiento de que cuentas con lo suficiente, un sentimiento incluso de abundancia, sin deseo alguno de que este momento sea, en ningún sentido, diferente de lo que es. Siente cómo crece un sentimiento de contento. No hay ningún motivo para la codicia ni para perseguir nada, dentro de la mente ni en el mundo. Estás permitiendo, descubriendo un sentimiento de satisfacción.

Permanece con la satisfacción, disfrútala, enriquecéla e imprégname de ella. Sumérgete en la satisfacción a la vez que la satisfacción se sumerge en ti.

Quédate así el tiempo que quieras.

Ahora deja que el sentimiento de satisfacción pase a segundo plano en tu mente y trae a primer plano aquello que te ayude a sentirte querido y a sentir amor hacia los demás. Encuentra un sentimiento de conexión emocional con otro ser –quizá una persona, un animal o un grupo de gente– y ábrete a él. Piensa en alguien que sea amable o afectuoso contigo, y ayuda a que esto se convierta en un sentimiento de que la gente se interesa por ti. Recuerda un momento en que te sintieras incluido, comprendido y valorado, apreciado o respetado, incluso de sentir que a alguien le gustabas y que te amaba. Deja que la sensación de que hay personas que se interesan por ti te llene, haciendo que se te distiendan la cara, la garganta y los ojos, inundándote de paz y calidez el corazón. Permite que los rechazos se desvanezcan, y también los resentimientos y el dolor pasado que hayas vivido en las relaciones. Percibe lo que se siente al ser amado. Reconoce maneras en las que se manifiesta que eres una buena persona, que te interesas por los demás. Date cuenta de algunas de las contribuciones que has hecho a otras personas, de algunos de tus talentos. Deja que los sentimientos de valía penetren hasta lo más hondo de ti. Una vez más, deja que se asiente en tu interior la noción de que eres de verdad una buena persona.

Piensa en alguien que te guste, alguien que te importe, alguien por quien sientas afecto. Busca en ti compasión –el deseo de que los seres humanos no sufran– por alguien, tal vez un niño que sufre, un amigo que esté en apuros o personas desesperadas que vivan en países lejanos o en las proximidades. Busca en ti generosidad, el deseo de que los seres vivos sean felices. Piensa en alguien que, en algún lugar, sea feliz. Alégrate de la buena fortuna de otras personas. Deja que la envidia o los celos se desvanezcan; no es necesario que te dejes perturbar por ellos. Siéntete cada vez más conectado, a los demás, a la vida en sí, incluso al planeta entero y a lo que está más allá. No hay motivo para aferrarte a nadie ni hacerte dependiente de nadie; ya estás relacionado con los demás, ya eres una persona querida y capaz de sentir afecto. El amor fluye hacia dentro y fluye hacia fuera. Estás permitiendo, descubriendo, un sentimiento de amor.

Permanece con el amor, disfrútalo, enriquecelo e imprégname de ese sentimiento. Sumérgete en el amor a la vez que el amor se sumerge en ti. Quédate así todo el tiempo que quieras.

Ahora trae a la mente un sentimiento de paz, contento y amor juntos, al mismo tiempo, sustentándose uno a otro; un sentimiento de integridad, tu estado natural. Aflora un sentimiento integrado de equilibrio y bienestar cuando reposas en el modo proactivo del cerebro. Puede que haya situaciones difíciles que resolver, que sientas dolor en el cuerpo o tengas preocupaciones en la mente, pero ninguno de ellos perturba la esencia de quien eres. No tienes necesidad de ansia ni

compulsión de ningún tipo. Experimentas en este momento que tu necesidad esencial de seguridad, satisfacción y conexión está fundamentalmente satisfecha.

Estás en casa.

PUNTOS CLAVE

- Los pasos 2 y 3 de absorber lo bueno enriquecen una experiencia positiva y te hacen impregnarte de ella para que se instale en tu mente.
- Hay cinco factores principales que enriquecen una experiencia y la ayudan a convertirse en estructura neuronal: duración, intensidad, multimodalidad, novedad y relevancia personal.
- Puedes impregnarte de una experiencia visualizando cómo penetra y se sumerge en ti, sintiéndola entrar en tu cuerpo y dejando que su presencia te cambie.
- Ofrecerte a ti mismo habitualmente un sentimiento de paz, satisfacción y amor es una espléndida manera de retornar al modo proactivo del cerebro e imprimir con más fuerza sus huellas neuronales.



Capítulo 8

FLORES QUE REEMPLAZAN A LAS MALAS HIERBAS

En los tres primeros pasos de absorber lo bueno trabajamos solo con lo positivo. Puede que los utilices para salir airoso de una situación comprometida o para curar una herida del pasado, pero, mientras los aplicas, tienes la atención totalmente enfocada en las experiencias positivas. Yo, por ejemplo, solía pasar momentos de vergüenza cuando de niño, por mi aspecto enclenque, era siempre el último al que elegían al formar los equipos de cualquier deporte. Luego, al ir haciéndome mayor y darme cuenta de que en realidad tenía un cuerpo bastante atlético, absorbí numerosas experiencias positivas de jugar al fútbol con mis amigos o de hacer montañismo. En el momento de absorberlas, no tenía mentalmente presente ni la menor sensación de los bochornos del pasado, aun cuando una parte de lo que me había motivado a buscar y absorber aquellas experiencias fuera saber que tenía pendiente aquel problema de la infancia.

Sin embargo, en el cuarto paso de absorber lo bueno, tomamos consciencia de *ambos*, de lo positivo y de lo negativo al mismo tiempo. Damos al material positivo un lugar prominente, lo experimentamos con más intensidad, y sentimos cómo se conecta y va apaciguando poco a poco, quizá incluso reemplazando, al material negativo. En la práctica, las flores de las experiencias positivas que vayas plantando en el jardín de tu mente irán ganando terreno gradualmente e incluso acabarán por eliminar los pensamientos, sentimientos y deseos negativos.

Deja que te explique primero por qué funciona este método y luego te haré algunas sugerencias de cómo aplicarlo para que sea eficaz.

EL MATERIAL NEGATIVO TIENE UN COSTE

Por naturaleza, las experiencias desagradables forman parte de la vida. Algunas incluso reportan beneficios: el pesar puede enternecerte el corazón; las dificultades, fortalecerte, y la ira, darte la energía que necesitas para hacer frente a los malos tratos. Y es que, si les opones resistencia, obstaculizas su paso por la mente y por el cuerpo, y se quedan enquistadas. Ya sabes, aquello a lo que te resistes, persiste; si tu actitud ante lo negativo es negativa, solo consigues que su volumen aumente. Pero cuando las experiencias desagradables se convierten en material negativo almacenado en el cerebro, generan estrés, angustia y perjuicios para ti y a menudo para los demás. Y eso no es bueno. El material negativo tiene consecuencias nefastas. Te ensombrece el ánimo, aumenta la ansiedad y la irritabilidad y te transmite una sensación de fondo de inferioridad, de ineptitud, además de elevar absurdamente tu nivel de exigencia contigo mismo y con los demás e instilarte convicciones tan dolorosas como, por ejemplo,

«nadie puede quererme». Sus deseos y tendencias te llevan a malos lugares. Puede inmovilizarte y amordazarte, o provocar en ti reacciones desmedidas frente a los demás, que podrían crear círculos viciosos de negatividad entre tú y ellos. El material negativo afecta al cuerpo, debilita la salud mental y física a largo plazo y tiene la capacidad potencial de acortarte la vida. Pero por encima de todo, el material negativo es como una corriente roja que continuamente te arrastra al modo reactivo.

Supongo que entiendes ahora por qué vale la pena ingeniar una manera de reducir la chatarra negativa de tu baúl mental, y aun de eliminar algunos de sus elementos por entero y para siempre.

Al aplicar esto al cerebro, vemos que entender los mecanismos básicos por los que se activa y almacena luego el material negativo nos sugiere maneras de *cambiarlo* realmente. Y esta es una muy buena noticia.

CÓMO ACTÚA EN EL CEREBRO EL MATERIAL NEGATIVO

A veces experimentamos pensamientos, sensaciones, emociones, deseos o acciones negativos relacionados con recuerdos *explícitos*. Si algo me hace acordarme de una vez que yendo de viaje con nuestros hijos el coche dio un patinazo en la nieve y estuvimos a punto de caer por un barranco cerca de Yosemite, me invaden de pronto un terror y una impotencia atrozadores. Pero el material negativo emerge normalmente de los almacenes de la memoria *implícita*. Supón que te has comprado unos pantalones vaqueros que te están más prietos de lo habitual, y eso ha reactivado todo un fardo de autocríticas sobre tu peso; o quizá habías salido a dar un paseo, empezaste a pensar en el dinero y fue como destapar de golpe un cubo de ansiedad.

Ahora bien, ya provenga de la memoria explícita o implícita, el material negativo no se activa en general de la misma manera que un documento que abres en el ordenador. A menos que sea el recuerdo de un trauma que surja como una especie de fogonazo, con todos los detalles que quedaron grabados en la mente, no solemos recuperar el material correspondiente a una experiencia negativa en su conjunto, sino que se va *reconstruyendo* a partir de las semillas enterradas. El cerebro lo hace a tal velocidad que parece que se extrajera una determinada carpeta de material ominoso de un archivador que hay en algún sitio dentro de la cabeza, pero lo que en realidad hay es un activo proceso en el que intervienen cantidades ingentes de sinapsis –millones, si no miles de millones de ellas– que en décimas de segundo se sincronizan formando una coalición que representa la experiencia consciente de ese material negativo.

Después, cuando el material negativo –una preocupación asfixiante, una imagen del campo de batalla, la represión de la expresión personal en presencia de figuras de autoridad, una explosión de cólera durante una discusión con tu pareja o sentimientos de no ser aceptado entre parejas de amigos por estar soltero– deja de estar activo en la consciencia, empieza a *reconsolidarse* poco a poco en las estructuras de la memoria. Es decir, las pequeñas máquinas moleculares necesitan al menos varios minutos, y probablemente varias horas, para recolocar y reconectar el material negativo en el cerebro. Y precisamente el hecho de que este sea un proceso activo y lento te da dos

tipos de oportunidades de apaciguar, curar y, potencialmente, reemplazar el material negativo.

DOS OPORTUNIDADES PARA CAMBIAR LO NEGATIVO

Si además del material negativo está presente en la consciencia cualquier otra cosa, estará representada por su propia coalición de sinapsis. Lo que ocurre entonces es que ambas coaliciones empiezan a vincularse, puesto que «las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí». Lo que puedes hacer, por tanto, es ser deliberadamente consciente del material tanto positivo como negativo para que –sobre todo si lo positivo es prominente e intenso– lo positivo entre en lo negativo. Así es, los pensamientos y sentimientos marcadamente positivos se asociarán con el material negativo, y cuando este salga de la consciencia para reconsolidarse en la estructura neuronal, se llevará consigo algunos de estos enlaces positivos. La siguiente vez que el material negativo se reactive, traerá con él esas asociaciones positivas, esos pensamientos y sentimientos positivos.

Sobrescribir lo negativo

Supongamos que has tenido una pequeña riña con tu pareja o un amigo. Ha sido una situación incómoda y desagradable, pero racionalmente sabes que se arreglará. Aun así, no puedes evitar preocuparte. Bien, lo que podrías hacer es ser consciente tanto de la ansiedad por la relación como del sentimiento de que esa persona te quiere o te aprecia. Haz que los sentimientos positivos sean cada vez más fuertes que los negativos mientras eres consciente de ambos al mismo tiempo. Al cabo de diez o doce segundos, deja que la ansiedad se desvanezca y quédate solo con el sentimiento de afecto durante otros diez o doce segundos. Si la preocupación vuelve, podría ser un poco (o mucho) más ligera gracias a esta breve práctica. Y como ocurre con cualquier práctica mental, cuanto más la realices, más impacto tendrá en el cerebro.

Desgraciadamente, pese a lo beneficiosa que es esta infusión de lo positivo en lo negativo, los estudios indican que el material positivo puede sobrescribir el negativo sin llegar realmente a eliminarlo. Esto puede llevar a que lo positivo y lo negativo coexistan como habitaciones adyacentes dentro de la gran mansión de la mente. Por ejemplo, una predisposición angustiosa a sentirte menospreciado en las relaciones íntimas puede seguir existiendo junto a la relajada confianza en ti mismo que sientes con tus compañeros de trabajo, igual que un trastero lleno de muebles viejos contiguo a un porche abierto y soleado. O también puede ocurrir que el material positivo de carácter más reciente se superponga simplemente al material negativo del pasado. He tenido pacientes cuyas numerosas experiencias de valía personal vividas en una próspera carrera profesional no lograban conectar con unos sentimientos de ineptitud profundamente arraigados desde la niñez, ni por tanto cambiarlos. Entonces pueden ocurrir dos cosas: que el material negativo regrese con fuerza redoblada si se presenta el desencadenante preciso, o que el material negativo sea más fácil de readquirir una segunda vez.

Borrar lo negativo

Para resolver estos inconvenientes potenciales que tiene el hecho de limitarnos a sobrescribir el material negativo con material positivo, los últimos estudios apuntan a una segunda manera de curar el dolor del pasado: ciertos protocolos psicológicos borran literalmente las huellas negativas de la estructura neuronal, no se limitan a cubrirlas. Así es como funciona. El material negativo suele estar conectado a un desencadenante neutral. Supón que de niño tenías un entrenador deportivo que te gritaba, te ponía en evidencia y te infundía miedo. En este caso, una figura de autoridad masculina –o sea, un desencadenante neutral, puesto que una autoridad masculina no es algo de por sí negativo– está asociada a experiencias de miedo y humillación acompañadas de gritos (material negativo). Como consecuencia, puede que en la actualidad te sientas inquieto en presencia de una figura de autoridad masculina, como tu jefe, por ejemplo, aun sabiendo a nivel intelectual que no va a empezar a gritarte. ¿Cómo romper la cadena que une el desencadenante neutral al material negativo?

En el cerebro hay una «ventana de reconsolidación» que te permite hacer exactamente esto. Durante aproximadamente una hora después de que el material negativo se haya activado y haya abandonado luego la percepción consciente, varias experiencias neutrales o positivas asociadas al desencadenante neutral de material negativo –sin traer nada negativo a la mente– interferirá de un modo rotundo en la reconsolidación de lo negativo en la estructura neuronal. De hecho, un estudio muestra que esta técnica reduce visiblemente la activación de la amígdala. Volviendo al ejemplo de las figuras de autoridad masculinas, podrías recordar primero una sensación intensa de valía personal, y dejar que en segundo plano de la consciencia esté presente el recuerdo de sentirte humillado por el trato que te daba tu entrenador masculino cuando eras niño; lo que haces así es vincular el material positivo y el negativo. A continuación, después de dejar que se desvanezca el recuerdo doloroso, durante la media hora siguiente podrías evocar un sentimiento de valía unas cuantas veces, al mismo tiempo que tienes presente la idea de una autoridad masculina o una imagen de tu jefe (el desencadenante neutral).

Podrías también utilizar este método en tus actividades cotidianas. Antes de una reunión con tu jefe, podrías vincular en la consciencia un fuerte sentimiento de valía personal con el recuerdo doloroso de tu entrenador deportivo. Luego, durante la reunión, vuelve a acceder al sentimiento de valía varias veces sin hacer ninguna referencia al recuerdo de tu entrenador.

GRANDES POSIBILIDADES

Durante las fases de reconstrucción y reconsolidación, los patrones neuronales que subyacen al material negativo *pueden cambiar* si lo asociamos con material positivo.

En primer lugar, puedes instilar enérgicamente influencias positivas en el material negativo. Esto lo situará dentro de una perspectiva más amplia, más realista y más esperanzadora, además de calmar y atenuar los sentimientos, sensaciones y deseos

vinculados a él. Por otra parte, puedes interferir para que lo negativo no se reconsolide en la estructura neuronal, y borrarlo así poco a poco.

Son medios muy eficaces para reducir y erradicar el material negativo. No consisten solo en plantar flores en el jardín de la mente, o en utilizarlas para impedir que arraiguen malas hierbas, sino en utilizar las flores para erradicar las malas hierbas y reemplazarlas por flores. Este es uno de mis ejemplos preferidos:

Estaba sentada con los dos perros pastores corgi de Cardigan de mi hija. Los conozco desde que eran pequeños, y nos caemos bien. Decidí tumbarme en el suelo y quedarme quieta para ver qué hacían. Apenas unos segundos después, se acercaron, me pusieron las patas sobre el pecho y empezaron a lamerme la cara, los labios, a mordisquearme con suavidad la nariz y las orejas; me olisqueaban el cuello, correteaban alrededor y, luego, volvían a empezar desde el principio. No hace falta decir que yo sonreía, y a veces se me escapaba la risa. Era una maravillosa experiencia de amor incondicional. Entonces se me ocurrió que podía usar aquella experiencia para curarme de un recuerdo muy doloroso de cuando tenía tres o cuatro años. Mi abuela era mala, cruel. Me había sacado de casa y cerrado la puerta, y me había dicho que las vacas del prado contiguo iban a venir a comerme, y otras cosas descabelladas que me aterraban. Retuve en la mente la experiencia preciosa de los corgis saltándome encima y lamiéndome la cara con amor incondicional, y a la vez recordaba aquellos momentos tan dolorosos que había vivido con mi abuela. ¡Funcionó! Ahora no puedo pensar en mi abuela sin que se me vengan a la mente de inmediato los corgis. El recuerdo antiguo se desvanece, y lo reemplazan la dicha y el amor.

Este es el cuarto paso de absorber lo bueno, inyectar «medicina» directamente en las redes neuronales en que están enraizadas la angustia y la disfunción, y curar así lo que aflige a la mente.

Puede parecer exótico o arriesgado asociar de este modo lo positivo y lo negativo, pero de hecho es natural. Seguro que ya lo haces espontáneamente a veces. Quizá te acuerdas del apoyo que una vez te prestó un amigo cuando estabas preocupado por tus hijos, o te hablas a ti mismo con comprensión cuando algo te inquieta, te vas a dar un paseo si estás triste, rezas pidiendo alivio de una enfermedad o una pérdida, o colocas un dolor crónico en un extenso espacio de consciencia imbuido de paz.

Se puede vincular lo positivo y lo negativo de un modo informal, en la vida cotidiana, o formalmente, en el marco de diversas psicoterapias. El psicoanálisis, por ejemplo, conecta una interpretación nueva a los síntomas neuróticos de una persona, y la terapia rogeriana acoge la experiencia del paciente en la estimación positiva incondicional del terapeuta. Pero la terapia de coherencia, que debemos a Bruce Ecker y sus colegas, ha sido pionera en desarrollar esta asociación.

DAR EL CUARTO PASO

Así que vamos a explorar ahora maneras efectivas de usar el cuarto paso –vincular– de absorber lo bueno. Empiezas como de costumbre por los tres primeros pasos –tener una experiencia, enriquecerla e impregnarte de ella– y luego, cuando te sientas sólidamente asentado en la experiencia positiva, la relacionas con algún tipo de material negativo. Puedes mantener el material positivo y el negativo juntos en la consciencia tanto como desees. Cuando te parezca oportuno, suéltate de lo negativo y deja que lo positivo te empape por entero durante al menos unos pocos segundos más. Luego, en el curso de la próxima hora, sin sentir en modo alguno la presencia de lo negativo, prueba a ser consciente unas cuantas veces tanto del material positivo como de las situaciones, acciones, relaciones y deseos inherentemente neutrales (es decir, los desencadenantes) a los que, con el tiempo, el material negativo ha acabado por asociarse en tu mente.

Tener dos cosas en mente

Puede hacérsete un poco raro al principio ser consciente de dos cosas a la vez, pero es algo que ya has experimentado en muchas ocasiones, desde cuando escuchas hablar a alguien a la vez que tomas notas hasta cuando tratas de entretener a tu hijo pequeño que va sentado en el asiento de atrás mientras conduces hacia el colegio. Con un poco de práctica, aprenderás a hacerlo aún mejor.

Mantén el material negativo al fondo de tu percepción consciente, de modo que sea tenue, poco destacado y su presencia leve. Al mismo tiempo, retén el material positivo en primer plano, de manera que brille, destaque y tenga una intensa presencia. Si lo negativo cobra demasiada fuerza, suéltalo al instante. Estate de tu lado. Acuérdate de que estás *a favor* de lo positivo, ¡quieres que gane! Si te resulta útil, imagina que tienes aliados que te apoyan, que te dan fuerzas, que te animan. Mi escuadrón particular de animadores tiene entre sus miembros a una madrina dulce, protectora, y buenos amigos, así como rudos y fornidos entrenadores y guías de escalada. Utiliza lo que a ti te sirva.

Si el material negativo es particularmente intenso o arrollador, basta con que seas consciente de la *idea* de él, nada más, mientras te sumerges en lo positivo. O podrías tener una sensación más detallada de lo negativo pero, aun así, mantenerlo entre los bastidores del escenario de la consciencia, mientras que el material positivo, iluminado, ocupa el centro del escenario. Si te sientes capaz, probablemente lo más efectivo, aunque también lo más difícil, sería sentir que lo positivo entra en contacto directo con lo negativo. Podrías imaginarte, por ejemplo, que el material positivo se va filtrando en el negativo como una lluvia cálida, suave y persistente, como un bálsamo dorado que acaricia y reconforta lugares de tu interior descarnados, heridos o amoratados, o como agua que llenara huecos muy antiguos.

Establecer las conexiones

Podrías imaginar que el material positivo se conecta con capas de tu psique de niño, como hizo esta persona:

Mi madre nos abandonó el día de mi tercer cumpleaños. Acostumbro a absorber lo bueno mientras paseo por el camino que bordea un lago que hay cerca de casa. Todos los días veo en él cosas que me llenan, como el vuelo grácil de una gran bandada de pájaros o las hojas tiernas que acaban de brotar en un arbusto. Cuando me encuentro con cosas como estas, me paro durante quizá treinta segundos y me empapo de ellas. Respiro hondo e imagino cómo la bondad de la experiencia penetra en mí...; me gusta utilizar la imagen de que se va llenando el cofre del tesoro de mi corazón. Empecé a emparejar esta experiencia tan bella con el pensamiento de mi madre yéndose de casa. Al principio, me resultaba insoportable pensar en ella. Pero después de repetir esta práctica durante unos cuantos meses, hoy es el día en que puedo pensar en mi madre sin sentir dolor.

Podrías incluso sentir que el niño que hay dentro de ti –puesto que hay un niño dentro de todos nosotros– está recibiendo por fin algunas de las cosas que siempre ha necesitado. Visualiza tal vez cómo algunas partes de ti adultas y protectoras abrazan y reconfortan partes de ti más tiernas en su regazo, como hizo esta persona:

Hace poco asomó por la puerta de la memoria un profundo dolor de mi niñez. En el pasado, habría podido conmigo. Pero esta vez me pregunté: «¿Qué necesita esta niña tan asustada y sola?». La respuesta fue que alguien la abrazara con amor y fuera testigo de su tristeza. Así que me quedé con la sensación de una presencia afectuosa, tierna y cálida que escuchaba a aquella niña pequeña y no intentaba convencerla de lo absurdo de sus sentimientos. Muchos, muchos años más tarde, aquella niña tenía al fin quien la escuchara, la sintiera y la abrazara. El dolor aquel ha vuelto a aparecer varias veces desde entonces, pero cada vez es más suave.

Como gratificación, si en tu caso sientes que es real, prueba a tener la sensación de recibir el material positivo desde *dentro* del negativo; la sensación de que algo llega y te calma, o de que las partes jóvenes y tiernas de ti reciben y absorben al menos un poco de lo que siempre han anhelado. Esto conlleva una especie de perspectiva dual, en la que una parte de ti experimenta el ofrecer una experiencia positiva mientras que otra parte de ti experimenta el recibirla.

Los tres requisitos

En líneas generales, el cuarto paso conlleva tres requisitos. Primero, has de ser capaz de mantener dos cosas en la mente al mismo tiempo. Los niños pequeños no tienen posibilidad de hacerlo, ni tampoco los adultos con disfunciones ejecutivas graves (por ejemplo, dementes o psicóticos). Segundo, no puedes dejar que el material negativo se apodere de ti. Por eso, recomiendo no usar este método para el agujero negro que existe en el centro del trauma. Y tercero, debes hacer que el material positivo predomine en todo momento; de lo contrario, el material negativo podría instilarle su negatividad.

El cuarto paso de absorber lo bueno es una manera muy eficaz de emparejar experiencias clave con los problemas que tengas. Por ejemplo, podrías vincular el hecho de sentirte bien ahora mismo a la ansiedad, la distensión a la irritabilidad, la alegría y la gratitud a la tristeza, la conexión a la separación, sentirte querido a sentirte dolido, el sentimiento de valía a la ineptitud, la motivación al estancamiento, y saber que cuentas con recursos a sentir que tienes el depósito vacío. De este modo, utilizarías determinadas experiencias positivas como una especie de «antídoto» contra determinado material negativo. Encontrarás otros ejemplos en la tabla que presento a continuación, «Emparejar experiencias antídoto con el material negativo», donde las experiencias positivas y negativas están organizadas atendiendo a tus tres necesidades fundamentales: de seguridad, satisfacción y conexión.

Esta mujer empleó el recuerdo de las experiencias positivas vividas con un ser amado para aliviar el dolor de su muerte:

Perdí a mi amigo íntimo hace ocho meses. Era un hombre excepcional que me quería con todo su corazón. Cuando me invade el pesar, me centro en uno de los maravillosos momentos que pasamos juntos. Revivo el recuerdo todo lo vívidamente que puedo y me dejo empapar por los sentimientos felices. La tristeza entonces se suaviza, y la soporto con un amor que me hace volver a sentir lo mismo que compartimos.

Si te ha estado inquietando algo últimamente o quieres curar un determinado dolor del pasado, las situaciones ordinarias te ofrecerán oportunidades de practicar el cuarto paso con esa cuestión. Cuando sepas concretamente con qué estás lidiando en estos momentos, podrás estar alerta a experiencias cruciales que podrían reemplazar poco a poco el material negativo. De todos los métodos o técnicas psicológicos que he aprendido, vincular repetidamente las experiencias antídoto al dolor del pasado o a la sensación de echar de menos lo que he necesitado ha sido para mí una ayuda incomparable.

EMPEZAR POR LO NEGATIVO

La mayoría de las veces que realices el cuarto paso, empezarás por el material positivo, siguiendo la secuencia que he descrito hasta ahora. Pero también puedes usar el material negativo como punto de partida ([volver cap.10](#)) ([volver cap.09 "CÓMO LLENAR..."](#)) ([volver cap.09 "AYUDAR A LOS NIÑOS..."](#)) ([volver cap.09 "AFRONTAR LOS RETOS..."](#)).

<p>TABLA 5: EMPAREJAR EXPERIENCIAS ANTÍDOTO CON EL MATERIAL NEGATIVO</p>
--

EVITAR PELIGROS	
Material negativo	Experiencia positiva
Debilidad	Fuerza
Indefensión, impotencia, victimismo	Eficacia, capacidad de acción, iniciativa
Alarma	Protección, seguridad, calma
Ansiedad, miedo, preocupación	Confianza en ti mismo, relajación, consciencia de los puntos fuertes y de que estás bien en este momento
Sentirte contaminado	Purgar, percibir en qué sentidos está sano el cuerpo
Hipersensibilidad, rápida activación del sistema nervioso simpático	Pacificación de los sentidos, activación del sistema nervioso parasimpático
Inmovilización, agarrotamiento	Actividad física, desahogo, agresividad apropiada
ACCEDER A LAS RECOMPENSAS	
Material negativo	Experiencia positiva
Desengaño, tristeza, menoscabo	Gratitud, alegría, belleza, placer, ganancias
Frustración	Logro, ver las metas alcanzadas
Compulsión	Satisfacción, plenitud
Aburrimiento, apatía	Consciencia de la riqueza y plenitud de este momento
APEGO A LOS DEMÁS	
Material negativo	Experiencia positiva
Abandonado, desatendido	Sentirte querido

Ignorado, incomprendido	Sentir que se te tiene en cuenta, recibir empatía
Marginado, excluido	Pertenecer, sentirte necesario
Ineptitud, vergüenza, baja autoestima	Sentirte reconocido, valorado, altamente apreciado
Soledad	Amistad; ser amable y generoso
Falsa fachada, «síndrome del impostor»	Sentirte aceptado, aceptarte a ti mismo, sinceridad
Resentimiento, ira contra alguien	Seguridad, contar con el apoyo de los demás, compasión por ti mismo, reconocer los efectos que la ira tiene en ti, perdón

Digamos que se ha reactivado algo negativo dentro de ti. Apelando a las tres maneras fundamentales de emplear la mente, empiezas por la primera: *permanecer* con lo que está presente. Das un paso atrás para observar el material negativo. Al cabo de un rato, parecerá oportuno pasar a la segunda: *disminuir lo negativo*. Quizá te relajes un poco, llores o intentes soltarte de algunos pensamientos que te hacen daño. A continuación llegará un momento en que estés preparado para la tercera manera de emplear la mente: *aumentar lo positivo*. Así que sigues los cuatro pasos de absorber lo bueno centrándote especialmente en las experiencias clave que puedan proporcionarte un «antídoto» para el material negativo que inició este proceso.

Suelo utilizar a menudo esta secuencia, por lo general para experiencias ligeramente negativas. Supongamos que comienzo a sentir cierta frustración intentando escribir un mensaje de correo electrónico. Empiezo por permanecer con mis reacciones, intentando determinar qué es lo que me está fastidiando tanto. Tal vez sea que voy mal de tiempo y estoy tenso. De modo que trataré de soltarme de esa sensación de tensión espirando lentamente y mirando por la ventana. Cuando la aguja interior del estrés vaya descendiendo del naranja al amarillo, e incluso al amarillo verdoso, empezaré a dejar que entren algunos sentimientos buenos, como una sensación de logro por lo que he conseguido finalizar hoy y una sensación general de que todo irá bien aun cuando no termine de escribir este mensaje justo ahora. Utilizando luego el cuarto paso de absorber lo bueno, ayudaré a que esos sentimientos positivos se conecten con cada aspecto de irritación que haya dentro de mí, penetrando en ellos, tranquilizándolos, aplacando su sentimiento de alarma. Y así, la próxima vez que mi buzón de correo electrónico empiece a desbordarse, no me crisparé de esa manera.

Cuando la gente se siente estresada, frustrada o dolida por algo, suele emplear la mente de las dos primeras maneras, pero se salta la tercera. Por desgracia, en lo que al jardín de la mente se refiere, pierden así la oportunidad de cultivar flores –recursos

interiores positivos— en el espacio que han dejado libre las malas hierbas que han arrancado. Y no solo eso, sino que, como cualquier jardinero sabe, si no se plantan flores en ese espacio vacío, las malas hierbas volverán a salir con fuerza redoblada. Así que en cuanto los malos sentimientos pasen, o al menos algunos de ellos, acuérdate de absorber algunos buenos. Siembra las semillas para que tu jardín mental florezca.

VINCULAR EL MATERIAL POSITIVO A LAS SITUACIONES NEGATIVAS

Una variante del cuarto paso es avivar de forma deliberada una experiencia intensamente positiva en situaciones o con gente que te resulten difíciles. Con el tiempo, la experiencia positiva se activará automáticamente de modo natural en esos casos que antes te costaban. Voy a poner ahora un ejemplo de relajar y calmar el cuerpo en momentos de tensión creciente.

Empieza por las situaciones más fáciles y vete aumentando luego el grado de dificultad en una escala del 1 al 10. Quizá estás esperando en la cola de un restaurante de comida rápida para pedir un sándwich, un poco nervioso porque tienes que volver al trabajo y se está haciendo tarde; vamos a suponer que esto se encuentra en el nivel 1 de la escala de dificultad. De modo que mientras guardas cola utilizas los métodos de relajación (por ejemplo, espirar despacio o acordarte de momentos felices) y poco a poco empiezas a estar más tranquilo. A continuación, elige un reto ligeramente más dificultoso, uno que esté en el nivel 2, 3 o 4. Quizá hoy tienes una reunión importante y te sientes más inquieto de lo necesario porque no sabes qué camisa o qué corbata ponerte. Haz lo indicado para calmar el cuerpo hasta que te sientas más sosegado. Después, sube el listón un poco más. Un nivel 6 podría corresponder a una discrepancia con un compañero de trabajo, y un 8 podría ser disentir educadamente de las opiniones de tu jefe (obviamente, no hagas nada que vaya a perjudicarte). Sigue relajando el cuerpo de la misma manera, incluso en estas situaciones. No tienes que ser perfecto; si la situación es de nivel 6, y no digamos ya si es de nivel 8 o 10, es natural que sigas estando un poco nervioso o alterado. Cuando te encuentres preparado, podrías probar el nivel 10 diciéndole a una persona importante para ti cómo te hace sentir su actitud respecto a algo que sea para ti muy significativo o a lo que seas particularmente vulnerable.

Puedes emplear la misma técnica para situaciones difíciles de carácter permanente. Esta mujer aprendió a vincular sentimientos positivos con el dolor crónico:

Sufro de un dolor de espalda muy agudo, y el miedo que me da solo pensar en él lo agrava aún más. Para contrarrestarlo, empecé a prestar atención a los momentos en que la espalda no me dolía. Cuando iba al trabajo y después me sentía bien, pasaba unos minutos reconociéndolo y alegrándome por ello. Imaginaba algún tipo de calor —a veces una luz cálida, como la luz del sol, o a veces un líquido caliente, burbujeante y denso, parecido en cierto modo al chocolate fundido— que se filtraba en cada célula de mi cuerpo, sobre todo en la espalda. Era como si realmente aquella bondad caliente me calmara la espalda, como echarle un poco de aceite a la bisagra de una puerta que chirría. Cada vez

que lo hacía, grababa una especie de vídeo mental de mi espalda sintiéndose bien, estando bien. Con el tiempo, acabé teniendo cientos de vídeos positivos, en los que de hecho había estado tranquilamente sentada o moviéndome con fluidez, y que, cada vez más, fueron convirtiéndose en mi expectativa, en vez de ser los momentos temibles a los que intentaba resistirme con todas mis fuerzas. Se diría que tener una mente más flexible permitía que mi cuerpo fuera más flexible también.

PRÁCTICA DEL CUARTO PASO

Esta práctica se centra en experiencias clave del sistema de acceso a las recompensas. Vamos a empezar por una experiencia positiva que sea un antídoto contra el material negativo relacionado con ser incapaz de alcanzar una meta (por ejemplo, sentimientos de frustración, decepción, fracaso o incompetencia). Entre las experiencias clave que podrían apaciguar y reemplazar este material negativo están los sentimientos de éxito, consecución, satisfacción o recibir elogios o sentirse valorado.

Para llevar a cabo esta práctica, necesitas saber, por un lado, cuál es el material negativo que intentas calmar y curar, y, por otro, cuál es su antídoto positivo. Solo tener esta claridad te será de ayuda, porque entonces sabrás mejor qué experiencias positivas buscar o crear tú mismo. Te sugiero que elijas material negativo de intensidad entre leve y moderada. Si ves que el material negativo te arrastra, abandónalo y vuelve a tener en la consciencia exclusivamente el material positivo. Una vez que estés asentado en lo positivo, si quieres vuelve a empezar el cuarto paso. Encontrarás muchos más ejemplos de cómo utilizar los cuatro pasos de absorber lo bueno, y el cuarto paso en concreto, con situaciones y dificultades específicas, en el capítulo 10.

PASO 1. TENER. Recuerda una o más veces en que hayas cumplido un objetivo. Quizá se trate de un gran logro o de una serie de tareas realizadas, o sea una especie de película de tu vida a cámara rápida que muestre a gran velocidad numerosas metas que hayas alcanzado. Pueden ser cosas que hayas aprendido o terminado o en las que hayas tenido éxito de cualquier otra manera, éxitos de todo tipo, grandes y pequeños.

Deja que tener conocimiento de estos hechos se convierta en una experiencia de triunfo, de contribución y de valía personal aumentada. Permite que este conocimiento de ellos se convierta en una experiencia de ser competente, más que competente, de ser un éxito.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a esta experiencia y permanece con ella. Deja que se intensifique. Sumérgete en ella. Ayúdala a acrecentarse en tu mente. Explora sus diferentes aspectos y encuentra aquellas particularidades de ella que sean nuevas u originales. Reflexiona sobre por qué es relevante para ti esta experiencia de tener éxito.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ten la intención de que la experiencia se introduzca en ti, y siéntelo. Deja que el sentimiento de éxito penetre y se asiente en ti a la vez que tú penetras y te asientas en él. A medida que vayas sintiéndote cada vez más una persona realizada y triunfadora, vete dejando que se desvanezca cualquier clase de compulsión, sensación de codicia o de esfuerzo por conseguir una recompensa del tipo que sea.

PASO 4. VINCULAR. Cuando estés listo, intenta realizar el cuarto paso. Al fondo de tu percepción consciente, piensa en algún elemento negativo. Podría ser simplemente una idea de él, de pasada, un sondeo rápido de él, una noción de la sensación que te produce en el cuerpo o una impresión derivada de un recuerdo negativo. Luego, ten la intención de que el material positivo esté también presente en la consciencia y destaque por encima del negativo. Mantén la atención puesta en ambos al mismo tiempo, como si hubiera dos elementos a la vez sobre el escenario, el material positivo en primer plano, bajo los focos, y el material negativo muy tenuemente iluminado y entre bastidores.

También podrías tener la imagen de que el material positivo se conecta con el material negativo, de que entra en él, imbuyéndolo, penetrándolo como un cálido bálsamo dorado que calma el dolor de las heridas interiores. O como polvo dorado que desciende y se filtra en los lugares dificultosos, como una luz que se abre camino entre las sombras o un fluido sanador que llena los huecos interiores. O tal vez puedes imaginar cómo bellas telas o piedras preciosas, o cualquier otro objeto que te guste, van llenando poco a poco el agujero de tu corazón.

Tal vez sientas que las partes o capas más tiernas, las del niño que hay en ti, reciben lo que siempre habían añorado. Podrías tener la imagen de que algo amoroso y protector abraza una versión más joven de ti y le regala algo.

Si ves que lo negativo te arrastra con demasiada fuerza, haz que lo positivo destaque todavía más en la consciencia, que aumente de tamaño en el primer plano de tu mente. Y si lo negativo sigue ejerciendo demasiada fuerza, suéltalo. Vuelve a centrarte en lo positivo. Al cabo de un rato, si quieres, puedes sacar de nuevo el material negativo y situarlo al fondo de tu percepción consciente, para que el material positivo, ahora más prominente aún, vuelva a instilar su cualidad en él.

Si no te resulta forzado, mira a ver si detectas en ti la sensación de *recibir* el material positivo, la sensación de que penetra en los lugares vulnerables, tiernos, heridos, hambrientos, necesitados o añorantes que haya en tu interior.

Luego abandona todo el material negativo y quédate con el positivo.

Unas cuantas veces durante la próxima hora, trae a la memoria algunos detonantes (personas, situaciones o ideas) del sentimiento de fracaso en el pasado, mientras lo único que palpita ahora en ti es un sentimiento de éxito.

PUNTOS CLAVE

- Las experiencias desagradables forman parte de la vida, y a veces tienen un valor. Pero debido a la parcialidad negativa del cerebro, es fácil que este las almacene como material negativo, lo cual tiene consecuencias bastante tristes para ti y para los demás.
- Cuando el material negativo se activa, y emerge habitualmente de los almacenes de la memoria implícita, no se recupera como una unidad compacta, sino que se reconstruye a través de un proceso dinámico. Una vez que entra en la consciencia, empieza a asociarse con lo que quiera que esté también presente allí en ese momento. Luego, cuando deja de estar activado, otro proceso dinámico vuelve a consolidarlo en la memoria.
- La naturaleza dinámica de la activación y reconsolidación de la memoria te ofrece dos buenas oportunidades para cambiar el material negativo. En primer lugar, si eres consciente del material notablemente positivo a la vez que del negativo, lo positivo puede calmar, contrarrestar y a veces incluso sobrescribir lo negativo. En segundo lugar, durante la hora aproximada que está en funcionamiento la «ventana de reconsolidación», si rememoras material positivo a la vez que los desencadenantes neutros del material negativo, esto puede interferir en el proceso de reconsolidación y borrar de hecho el material negativo.
- Para acometer el cuarto de los pasos de absorber lo bueno –vincular el material positivo con el negativo–, debes ser capaz de mantener en la consciencia al mismo tiempo ambos materiales, haciendo que el positivo destaque ostensiblemente y no dejándote apresar por el negativo.
- Una vez que hayas identificado las que para ti sean experiencias positivas clave, puedes utilizar este cuarto paso para tratar el dolor u otros problemas del pasado. Busca oportunidades de tener esas buenas experiencias, y, una vez activadas, ayúdalas a conectarse con el material negativo a modo de «antídoto».
- También podrías utilizar el cuarto paso en situaciones en que estés viviendo una experiencia negativa. Primero, permanece con ella, presenciándola con compasión por ti mismo. Segundo, cuando sea el momento oportuno, intenta soltarte de ella. Tercero, evoca una experiencia positiva apropiada y vincúlala al material negativo original.
- Conecta experiencias positivas a situaciones negativas, ya te encuentres en ellas o las imagines. Con el tiempo, esto podría ayudarte a sentirte más seguro y capaz en dichas situaciones.



Capítulo 9

BUENOS USOS

Ahora que he explicado los cuatro pasos de absorber lo bueno, vamos a ver cómo puedes utilizar esta práctica en diferentes situaciones y en relación con diferentes temas.

DEJAR QUE LAS BUENAS LECCIONES TOQUEN TIERRA

La vida nos ofrece cada día muchas oportunidades de aprender algo importante, y, gracias a ello, cambiar un poco. Últimamente mi esposa me ha repetido que a veces la hago tener que esperar unos minutos, ya sea para ir a trabajar juntos en coche o para empezar a ver un programa de televisión que normalmente veamos juntos. Una vez que consigo dejar atrás mi versión particular de «¡gr...!, ¡márchate!» que se dispara cada vez que me encuentro acorralado o siento que me critican, lo cierto es que no quiero hacerla esperar. Así que he estado alentando dentro de mí un sentimiento de consideración hacia ella en torno a este asunto, entregándome a este sentimiento para que me transporte a la sala de estar la próxima vez estemos viendo juntos algún programa.

O podría tratarse de un ámbito más formal en el que realizas una actividad estructurada, como un curso de formación en recursos humanos, rezar, meditar, llevar un diario, yoga, un taller de consciencia plena o psicoterapia. Sea la que fuere, mientras realizas esa actividad, cuando algo de verdad te toque la fibra sensible y te parezca importante, tómate el tiempo de absorberlo. Cuando la actividad termine, dedica unos momentos a dejar que aquello que te ha parecido particularmente enriquecedor se asiente dentro de ti y quede adherido a las «costillas» de tu mente.

Puedes aplicar los pasos de absorber lo bueno a aprender cualquier arte, actividad o técnica, desde cómo usar una palanca de cambios hasta cómo mantener la cabeza fría cuando un adolescente se exalta. Cuanto más fuertes sean las sensaciones y emociones que puedas relacionar con la actividad y más las reproduzcas en tu mente, mayor será la huella que por regla general dejen en la memoria y más rápido aprenderás esa actividad.

QUERER LO QUE TE BENEFICIA

En cierto sentido, la clave para una buena vida es aprender a querer aquello que es positivo para nosotros y que *no* queremos. Por ejemplo, yo no quiero en realidad pasar media hora al día sobre la cinta de andar programada en modalidad de cuesta, pero sé que me beneficia. En el trabajo, es posible que haya una persona que no desee hablar en público, pero hacerlo podría abrirle nuevos horizontes a nivel profesional. O tal vez quieres de algún modo hacer algo –como ejercitarte al piano cada día– pero no eres constante.

Claro que podrías apretar los dientes y conseguirlo a fuerza de voluntad, pero supondría un esfuerzo agotador y difícil de mantener. Además, hay personas que por

naturaleza, debido a una variación genética que produce receptores de dopamina menos eficientes, necesitan tener una sensación más clara de las recompensas para no quedarse sin combustible motivador. Pero si absorbes experiencias gratificantes relacionadas con eso que te gustaría fomentar en ti, conseguirás que el cerebro gravite en esa dirección, igual que el burro de la fábula camina detrás de la zanahoria. Poniendo el caso del piano como ejemplo, cuando pienses en tocar, evoca una sensación de disfrute u otros sentimientos asociados a ella que haya dentro de ti. Luego, mientras tocas, pon la atención una y otra vez en lo que te resulta agradable o estimulante, y ayuda a que esas experiencias penetren hasta lo más hondo. Justo después de tocar, absorbe sentimientos de satisfacción, congratulación, placer estético, valía y felicidad. Y si puedes, sé consciente de querer tocar el piano a la vez que lo eres de las recompensas que te ofrece tocarlo; de esta manera, el querer hacerlo y las recompensas empezarán a asociarse.

Estos métodos son también una ayuda si ves que te estás dejando atrapar por un deseo problemático, como las drogas, el alcohol, la sobrealimentación o el juego, y estás intentando adoptar un camino más beneficioso. Las recompensas instantáneamente obvias del camino fácil hacen que cueste apreciar las más sutiles pero saludables de hacer lo que sabes que te conviene; por ejemplo, si a un niño se le dan grandes cantidades de caramelos, las manzanas dejarán de saberle dulces. Así que, además de cualquier otro medio que emplees (terapia, reuniones de Alcohólicos Anónimos...), prueba a absorber lo bueno para intensificar los placeres del camino que te beneficia. Supón que has decidido beber menos o dejar de beber. Cuando salgas a cenar con tus amigos, sé consciente de que te sientes de maravilla con una sola copa de vino. Saborea en ese momento el placer de tener la mente clara; percibe la sensación de valía personal que nace de mantenerte firme en tu propósito; estate atento a cualquier reacción positiva por parte de los demás o permítete sentir su respeto por ti. Por la mañana, cuando te despiertes, alégrate de haberte contentado con una copa. He oído en algún sitio que «la sabiduría consiste en preferir una felicidad mayor a otra menor». Con el tiempo, interiorizar repetidamente la experiencia enriquecedora que te ofrecen las recompensas de esa felicidad mayor ayudará a que tu cerebro empiece a inclinarse hacia ella y se aleje de la felicidad menor.

Si quieres, para acordarte de absorber lo bueno, puedes hacer una sencilla lista de control como la que sigue, que he denominado «Cultivar tu felicidad». Encabeza cada columna con el tipo de experiencias que desees absorber, como aquellas que te ayudarían a querer lo que sea mejor para ti o para cualquier otra persona que te importe, por ejemplo fuerza, relajación, entusiasmo, recibir de los demás atención o amor. He dejado la línea de los encabezamientos en blanco para que puedas fotocopiar la tabla y luego adaptarla a tus necesidades. No dudes en ofrecérsela a otras personas o en usarla con quien te parezca (por ejemplo, los participantes de un curso formativo en tu trabajo, tus hijos...).

Cultivar tu felicidad

- Rellena los encabezamientos de cada columna con las experiencias que te gustaría absorber. Podrías imprimir varias copias de esta tabla tal como está y luego insertar los encabezamientos que quieras.
- En las columnas, marca cada día que hayas llevado a cabo la práctica (puedes añadir marcas si la has realizado más de una vez) ([volver](#)).

	Expe.-1	Expe.-2	Expe.-3	Expe.-4	Expe.-5
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

UN TROZO DEL PASTEL

En la vida, centramos la atención en las condiciones, situaciones y sucesos –en circunstancias como tener dinero, llegar puntual al trabajo o caer bien a la gente–, pero, en realidad, lo importante de todas esas circunstancias es lo que nos ayudan a *experimentar*. Este hecho nos ofrece opciones muy útiles cuando no contamos con las circunstancias que desearíamos.

Vamos a suponer que quieres tener pareja –una circunstancia– pero no la tienes. No intento quitar importancia a este tipo de relación ni menospreciar el dolor por no tenerla, pero podría haber otras maneras de que vivieras al menos *algunas* de las experiencias que te ofrecería una relación sentimental, como diversión, afecto, seguridad, placer físico, amistad, ternura o satisfacción. Si, como mujer, tener una pareja te haría sentirte querida, ¿de qué otras formas podrías disfrutar de esa experiencia? La experiencia de sentirte querida como amiga, madre o hija presenta muchos de los aspectos que forman parte de la experiencia del amor romántico. No es todo lo que quieres, pero tampoco es nada; se trata de una oportunidad de sentirte querida de algunas maneras. Si no puedes tener el pastel entero, al menos cómete un trozo.

Desgraciadamente, mucha gente desecha las oportunidades de tener una serie de elementos de la experiencia que anhelan por el simple hecho de que no es todo lo que quieren. Temen que comerse un trozo del pastel les impida de algún modo conseguir alguna vez el pastel entero. Pero eso no es verdad. ¿Qué razón podría haber para que absorber el respeto que alguien te muestra en el trabajo o el afecto que te brindan tus amigos te impida encontrar pareja? De hecho, tomar los trozos que *están* a nuestro alcance nos hace a menudo dar un paso adelante en la dirección que puede conducirnos a tener el pastel entero.

Muchos piensan también que comerse un trozo del pastel significa dejar que se salgan con la suya aquellos que hubieran debido darnos el pastel entero pero no lo hicieron. Es cierto; toda esa gente –nuestros progenitores, profesores, hermanos, compañeros o compañeras de clase, amantes, parejas...– deberían habernos ofrecido el pastel entero. Al utilizar la metáfora del pastel, no pretendo trivializar las pérdidas, el dolor o incluso el abuso sufridos. Si lo que viviste fue terrible, fue terrible y no hay más que hablar. Nunca me he encontrado a nadie que exagerara los hechos negativos por los que había pasado, menos aún los ocurridos durante la infancia; si acaso, en mi experiencia, la gente tiende a atenuar el horror y el dolor tan grande que les causó. Pero rechazar trozos de pastel que están a nuestro alcance me recuerda a un dicho que se usa en las sesiones de Alcohólicos Anónimos: «El resentimiento es como tomar veneno y esperar que otros se mueran». ¿Qué es más importante: sentirse agraviado y rencoroso o sentirse querido? No se trata de elegir lo uno o lo otro: puedes saber claramente que otros te hicieron daño y, a la vez, ofrecerte a ti mismo al menos algunas de las experiencias que te avivarían el corazón.

CÓMO LLENAR EL AGUJERO DE TU CORAZÓN

Arranqué muchas flores de diente de león siendo niño y aprendí que, si no las sacaba de raíz, volvían a crecer. De igual manera, tus experiencias clave, «antídoto», deben penetrar hasta lo más hondo de ti y llegar a las capas más antiguas, las más tiernas y más profundas, de tus tejidos. Hay personas afortunadas que tuvieron una niñez benigna, pero, en mi experiencia, muchas más crecieron en un marco problemático por una u otra razón. Atendiendo al sistema de evitación de daños, quizá de niño te sentías inseguro, desprotegido o invadido por temores o fobias; tal vez fuiste objeto de burlas, o incluso de agresiones. Atendiendo al sistema de acceso a las recompensas, es posible que sufrieras una pérdida impactante, que te encontraras atrapado en unas circunstancias sobre las que no podías hacer nada, como ir cambiando de un colegio a otro, o que no contaras con los recursos necesarios para tener una trayectoria académica ejemplar. En cuanto al sistema de apego a los demás, quizá tuviste una hermana mayor que te menospreciaba continuamente, te sentías siempre al margen, te traicionó y humilló tu primer novio o tus compañeros te arrinconaban por motivos étnicos o de clase.

Mucha gente se avergüenza de «seguir arrastrando el pasado». Me preguntan: «¿Por qué no lo he superado todavía?, ¿qué me pasa?». Pero el cerebro es el órgano corporal del aprendizaje y está por tanto diseñado para que las experiencias lo remodelen de

continuo y de una forma relativamente duradera. Si la vida puede cambiarnos para mejor, es lógico que también pueda cambiarnos para peor; es más, la parcialidad negativa de la mente nos coloca en una situación idónea para que nos cambien especialmente las experiencias negativas. El cerebro está diseñado para «hiperaprender» durante la infancia, luego es normal que proyectaran una larga sombra los problemas de aquella época, por ejemplo los abusos, el abandono, las humillaciones e intimidaciones, la discriminación, las reprimendas severas, la pobreza o estrechez económica, la exclusión, los secretos gravosos, las experiencias de terror, las tensiones familiares, las lesiones, las incapacidades o las enfermedades. Incluso experiencias de gravedad relativamente moderada se van sumando, como por ejemplo sentirse socialmente fuera de lugar. Tu temperamento, por otra parte, determinaría también el grado en que te afectaban las cosas, y lo que habría sido desagradable pero tolerable para otro quizá fuera hiriente para ti. Naturalmente, llevamos la huella de todo lo negativo que sucedió cuando éramos niños y también de lo positivo que no sucedió. Tu historia personal importa, tiene sus consecuencias. Puede dejarte con un agujero en el corazón.

No es posible cambiar el pasado, pero hoy *puedes* usar experiencias clave para llenar ese agujero. Piensa en algún suceso importante de tu infancia. ¿A cuál de los tres sistemas –evitar, acceder o apegarse– pertenece fundamentalmente? Ahora consulta el recuadro [«Emparejar experiencias antídoto con el material negativo»](#), para encontrar una experiencia clave que pueda ayudarte a tratarlo. También podría serte de ayuda hacerte estas preguntas: «¿Qué habría hecho que todo fuera diferente cuando era niño? En lo más hondo de mí, ¿qué es lo que más anhelo?». Las respuestas te sugerirán una o más experiencias clave. Luego, intenta tener y absorber repetidamente esas experiencias.

No es que intentes renegar del pasado ni oponer resistencia a los sentimientos dolorosos del presente. Lo único que vas a hacer es *proveerte de recursos* para resolver lo que puedas y soportar lo que no puedas. Con el tiempo, tal vez empieces a darte algo, y quizá incluso casi todo, de lo que hubieran debido darte cuando eras pequeño. Eso es lo que hice por mí –como contaba en el relato por el que empieza este libro– cuando llené el agujero que tenía en el corazón.

CÓMO ELEVAR EL ÁNIMO

Algunos miembros de mi familia, así como muchos de mis pacientes, han estado temporalmente sumidos en una depresión, lo cual es tristemente común. Muchos métodos psicológicos (por ejemplo, la psicoterapia, los libros de autoayuda) para tratar el trastorno distímico (un estado de ánimo crónicamente deprimido) y la depresión entre leve y moderada tratan de estimular en la persona la capacidad de acción, frente al hecho de sentirse atrapada e impotente, y recomiendan realizar actividades agradables y gratificantes, pasar tiempo con los amigos, desarrollar la compasión por sí misma y reemplazar los pensamientos catastrofistas o críticos por pensamientos realistas o alentadores. Es obvio, por tanto, que absorber lo bueno podría ser una magnífica ayuda para tratar el desánimo de esta magnitud, pues serviría para intensificar el impacto de

cualquiera de los recursos empleados, y, en un sentido más general, para aumentar lo bueno en tu vida y en tu cerebro.

En líneas generales, no debería usarse para tratar una depresión clínica grave, en la que es muy difícil, si no imposible, crear una experiencia positiva. En estas circunstancias, intentar tú solo absorber lo bueno o sugerirle a otra persona que lo haga – a un paciente, por ejemplo, si eres psicoterapeuta– resultaría únicamente frustrante, si no algo peor. La sola excepción posible serían las experiencias de simple placer físico, como comer una galleta o abrigarse si se tiene frío. Aun en caso de depresión grave, lo más probable es que la persona siga teniendo la capacidad de sentir algo de placer, y en ese caso los métodos para enriquecer esa experiencia e impregnarse de ella, explicados en el capítulo 7, podrían reforzar su huella neuronal y contribuir así en cierta medida a que recupere progresivamente la capacidad de disfrute.

RECUPERARSE DE UN TRAUMA

Ya se trate de un accidente de coche, un atraco, una violación, una lesión en combate o un abuso sexual siendo niño, cualquier trauma lleva implícita la imposibilidad de evitar que aquello tan terrible ocurriera, imposibilidad que, por supuesto, no es culpa de quien lo ha sufrido. Por consiguiente, para tratar un trauma y que la persona se recupere de él, un aspecto importante es alentar más facultades y más recursos positivos dentro de ella. En este sentido, absorber lo bueno podría ser útil. Un elemento del trauma es sentirse atrapado, inmovilizado e indefenso: la persona no puede escapar del horror; de modo que quizá ayudaría absorber experiencias de [«logro y capacidad de acción»](#), de ser capaz, aunque solo sea en la mente, de hacer que algo ocurra. Otro aspecto común a los traumas es sentirse intimidado o literalmente amordazado, impedido para comunicarse, de manera que absorber experiencias de [«firmeza compasiva»](#) podría ser de ayuda. Pero ten cuidado: el solo hecho de saber que una experiencia positiva es un recurso indicado para tratar el trauma podría hacerle a la persona acordarse de él y reactivarlo. Por encima de todo, no causes ningún daño.

El trauma es como un agujero negro que te succionará si te acercas demasiado. Como el cuarto paso de absorber lo bueno incluye ser consciente del material negativo, te recomiendo que no utilices este paso con la experiencia del trauma en sí, aunque quizá puedas emplearlo con buenos resultados si lo aplicas a cuestiones relacionadas con el trauma. Por ejemplo, una mujer podría absorber experiencias de [«compasión por ti mismo»](#) vinculadas al dolor de sentir que sus protectores le habían fallado, que sus cuidadores no habían sabido percibir las señales del abuso de que era objeto y le habían puesto fin.

ALIMENTAR LAS RELACIONES DE PAREJA

Una relación es como un tapiz. El trajín de la vida cotidiana y sus inevitables contrariedades rasgan continuamente sus hilos. Si los dos integrantes de una pareja no graban de continuo en sus mentes las buenas experiencias de la relación, su tejido se irá desgastando hasta acabar hecho jirones. No hablo de ignorar los problemas reales, sino

de prestar atención *también* a las buenas cualidades de tu pareja, a lo que tiene de atractivo y al ser que hay detrás de sus ojos. Los detalles aparentemente insignificantes son con frecuencia los más conmovedores, como cuenta esta mujer:

Cada mañana, dedico un momento a sentirme agradecida a mi marido. Recuerdo cosas que me gustan de él, como su manera de adornar la ensalada con pequeñas anillas de pimiento y espirales de zanahoria. No sabe cocinar, pero le encanta hacer cualquier cosa para agradarme. Yo sonrío, y absorbo el sentimiento de tener un marido que me quiere. Cuando la mente pasa luego a los enfados –por ejemplo, porque en vez de echar la ropa sucia dentro de la cesta la deja en el suelo justo al lado–, vuelvo pronto a la sensación que me transmite cuando sí me quiere agradar. Esta pequeña práctica de apreciar a mi marido ha cambiado de verdad mi vida y mi matrimonio.

Apreciar los aspectos positivos de una relación te llenará el corazón, te ayudará a sentirte bien y a poner los problemas y los momentos de irritación en perspectiva. Además, probablemente tu pareja te tratará mejor, pues se sentirá más comprendida y valorada. Si necesitas realmente arreglar una relación, es muy importante que absorbas las experiencias positivas, y, si te parece oportuno, le pidas a la otra persona que haga lo mismo. De lo contrario, la gente se queda con la atención clavada en las partes negativas de la relación y pasa por alto o le quita importancia a las positivas, lo cual es desalentador y no impulsa los continuos esfuerzos en una dirección adecuada.

AYUDAR A LOS DEMÁS

A veces puede ser pertinente ayudar a otros adultos a absorber lo bueno, sobre todo si eres profesional de la salud, gerente, instructor de seminarios de recursos humanos, profesor de yoga, entrenador deportivo, profesor de cursos de consciencia plena, asesor ejecutivo o psicoterapeuta. En www.RickHanson.net, encontrarás recursos que se ofrecen de forma gratuita para hacerlo (en la siguiente sección aprenderás a utilizar los cuatro pasos de absorber lo bueno con niños, como padre, madre o docente).

Puedes utilizar con otras personas el absorber lo bueno de cualquiera de las cuatro maneras en que es posible ofrecer un método a alguien. Primero, podrías hacerlo de un modo implícito, sin atraer especial atención hacia ello, tratando, por ejemplo, de que la persona a la que asesoras vuelva a prestar atención a un merecido reconocimiento que acaba de mencionar y del que se ha desviado rápidamente. Segundo, podrías describir en qué consiste pero dejar a su elección si lo usa o no. Tercero, podrías conducirla explícitamente a través de los sucesivos pasos de absorber lo bueno (excluyendo el último, si te parece lo apropiado); los profesores de técnicas para controlar el estrés que trabajen en una empresa o en un centro de salud podrían hacer esto al final de la clase. Y cuarto, podrías alentarla a que lo haga por su cuenta, y seguir de cerca lo que ocurre.

He visto a mucha gente responder bien a esta práctica, tanto en general como aplicada a temas concretos. Supón que eres el encargado de unos almacenes y quieres estimular la creatividad en un empleado. ¿Qué recursos positivos internos favorecerían

su creatividad? Uno podría ser el hecho de sentirse valorado por los demás en vez de estar nervioso y tenso por miedo a cometer errores. Así que podrías pedirle que se fijara en momentos en que se le valore y absorbiera luego esa experiencia. O supón que eres terapeuta y tu paciente se crió con unos padres emocionalmente distantes. ¿Qué sentimiento íntimo crees que provocaría un cambio positivo en esa persona? Digamos que sentirse especial. Podrías sugerirle que estuviera atenta a momentos del día en que recibiera elogios, felicitaciones o invitaciones, o a momentos en que los recibiera en el pasado, y luego absorba esas experiencias.

En mi experiencia, absorber lo bueno mejora los resultados de programas educativos formales, por ejemplo de psicoterapia o de formación en consciencia plena, así como de la labor informal para ayudar a otros a estar más sanos y a ser más felices.

AYUDAR A LOS NIÑOS A ABSORBER LO BUENO

He probado a utilizar los pasos de absorber lo bueno con niños y adolescentes en sesiones de terapia, y he hablado también con padres, madres y docentes que lo han usado con sus hijos o alumnos. Como en el caso de los adultos, tenemos cuatro maneras de ofrecer los cuatro pasos de absorber lo bueno a los más jóvenes..., naturalmente, adaptándolos a su edad o situación.

Primero, podrías guiar al niño a través de los cuatro pasos sucesivos sin hacerle tomar consciencia de ellos de forma explícita. Para empezar, bien alentarías una experiencia positiva o bien, si ya está ocurriendo, intentarías que continuara, a veces contribuyendo de algún modo a que penetre en el pequeño. Supón que quieres ayudar a una niña de meses o de uno o dos años a desarrollar un fuerte sentimiento de calma interior para que se sienta mejor y esté menos inquieta. En los momentos en que está tranquila, podrías susurrarle, durante diez segundos o más, frases como: «Te sientes mejor ahora, ¿a que sí?... Qué a gusto estás cuando te sientes bien... Susi se siente mejor... Te sientes bien por dentro». O supón que tu hijo de once años piensa que le cae mal a sus compañeros de clase. Sabiendo que le agradaba sentarse con cierto grupo de muchachos a la hora de comer, podrías sonsacarle qué era lo que le gustaba de estar con ellos, sin jugar a hacer de terapeuta ni dejar que te invada la ansiedad por los problemas sociales que tiene tu hijo, sino como simple oyente interesado. Dependiendo de sus respuestas, añade algún comentario para destacar los aspectos positivos de sus experiencias o hazle de espejo y asegúrate de que presta una atención mantenida a esos sentimientos buenos, en vez de pasar rápidamente a otra cosa. Si te parece apropiado, quizá quieras mencionar que sentirse apreciado podría penetrar en cualquiera de los lugares interiores que últimamente se han sentido mal (conduciéndole así al cuarto paso de absorber lo bueno). También puedes trabajar de esta manera para estimular ciertas cualidades de su carácter. Supón que quieres ayudar a tu hija mayor a ser menos posesiva con los juguetes de su hermano pequeño; cuando le devuelva un juguete y no esté roto, podrías ayudar a que la sensación de alivio penetrara profundamente en ella, así como tu agradecimiento por la generosidad que ha demostrado.

En segundo lugar, podrías nombrar los cuatro pasos pero dejar que el niño decida si quiere ponerlos en práctica o no. Esta forma de trabajar me parece especialmente útil con adolescentes o con niños que den primordial importancia a ser independientes. Como absorber lo bueno es una acción rápida y generalmente produce una sensación agradable, a los niños les gusta. Es fácil de enseñar; puedes poner algún ejemplo y comunicarles lo que tú personalmente has experimentado al hacerlo. Podrías hablar con tu hijo sobre momentos en los que podría absorber lo bueno, como cuando otro niño es amable o el profesor le felicita por haber hecho bien una tarea escolar. Con niños de alrededor de seis años o mayores, he visto que da buenos resultados decir unas palabras sobre cómo el cerebro se comporta a modo de velcro para lo malo pero de teflón para lo bueno; los pequeños se dan cuenta de inmediato de que es verdad, y no quieren que lo malo se les siga quedando pegado en el cerebro. Si lo considero apropiado, les digo luego que el cerebro los controla y los zarandea –lo cual no les gusta– pero que, si quieren, pueden hacer algo al respecto.

En tercer lugar, podrías guiarlos a través de los pasos de una manera directa y explícita. Lo mismo que les enseñamos a leer, podemos enseñarles a desarrollar inteligencia emocional y habilidades interiores, incluida la de absorber lo bueno. Si valoramos dichas habilidades –que pueden reportarles un beneficio inmenso a lo largo de su vida–, podemos entonces pedirles a nuestros hijos que las aprendan igual que les pedimos que aprendan las tablas de multiplicar. Por ejemplo, a la hora de acostarse, podrías dedicar un minuto o más a hacer un repaso del día, o a pensar en algo juntos, a fin de encontrar una buena experiencia. Quizá tu hija aprendiera hoy algo nuevo o jugara bien en el partido de fútbol, o se haya dado cuenta de que su abuela la quiere con locura. Una vez activada la experiencia positiva, podrías sugerirle que la enriqueciera dejándola hacerse más grande y más fuerte, y que luego la dejara sumergirse en su interior, como si fuera una piedra preciosa que cayera en el cofre del tesoro de su corazón. Tal vez quieras sugerirle también que vincule esa buena experiencia con cualquier tristeza o dolor que note dentro; que sienta cómo los buenos sentimientos van poco a poco reemplazando a los malos como flores que van erradicando las malas hierbas. En clase, podrías dedicar un minuto al principio del día a alentar a los alumnos a que perciban el silencioso entusiasmo que acompaña a aprender cosas nuevas y a que luego absorban ese sentimiento, o dedicar otro minuto al final del día para sentir y absorber una sensación de logro.

En cuarto lugar, podrías sugerir a los niños que utilizaran los cuatro pasos ellos solos, por ejemplo en ciertas situaciones, como cuando otros niños son amables con ellos o cuando hacen bien una tarea, e ir siguiéndolos de la manera indicada. Después del recreo o al final del día, en casa, podrías preguntarle al niño si ha absorbido lo bueno; si es así, podrías preguntarle a continuación qué sensación le ha producido, y si no, examinar con él por qué no lo ha hecho. Está claro que a los niños no les gusta que los interroguen más de lo que nos gusta a los adultos, así que unas breves preguntas serán más que suficiente.

En general, una forma de trabajo distendida y práctica es la que mejor funciona. Los niños suelen realizar los cuatro pasos de absorber lo bueno con mucha más rapidez que los adultos, de modo que bastará con dedicar cinco o diez segundos cada vez. Por otra parte, suelen sentir las cosas con pasión, pero con frecuencia no tienen a su alcance las palabras necesarias para explicar su experiencia; por consiguiente, pedirle a una niña que describa lo que ha sentido puede hacer que se sienta incómoda y pierda el interés por absorber lo bueno. Si quieres, puedes ofrecerle con delicadeza unas palabras sobre lo que tal vez sienta en esos momentos. Si tienes una idea sobre las experiencias clave que puede necesitar –como sentirse triunfadora en algo, lo que sea, para superar un sentimiento de fracaso o ineptitud escolar–, puedes buscar oportunidades espontáneas para que absorba esas experiencias. Si consultas la [tabla 5](#), encontrarás las posibles «experiencias antídoto» que resultarían más idóneas para cada caso.

Si bien todos los niños se benefician de absorber lo bueno, para algunos es particularmente beneficioso. Los más ansiosos o tensos tienden a pasar por alto lo bueno de la vida, y además necesitan desarrollar recursos positivos como sentirse seguros y resueltos. Los excesivamente enérgicos o a los que se considera afectados por un trastorno de déficit de atención con hiperactividad (niños que se distraen fácilmente, impulsivos o necesitados de estímulos) tienen tendencia a pasar con tal rapidez de una cosa a otra que ni siquiera las buenas experiencias tienen tiempo de dejar huella en ellos; y además, necesitan desarrollar un mayor control de sí mismos. Por otra parte, muchos de estos niños enérgicos o a los que se considera hiperactivos tienen una variación genética debido a la cual es menor la eficiencia de los receptores de dopamina, y esto significa que necesitan experiencias de recompensa más repetidas para mantener la atención puesta en cualquier tarea. Los niños que se ven obligados a lidiar con problemas o dificultades –por ejemplo un problema de aprendizaje o una muerte en la familia– se benefician de absorber experiencias clave expresamente dirigidas a sus necesidades, como sentir el cariño y la ternura de los demás aunque su abuelo querido haya muerto. La mayoría de los adolescentes están muy pendientes de sí mismos y tienen muchas experiencias negativas, así que he descubierto que pueden sentirse bastante motivados a absorber lo bueno, sobre todo si está relacionado con experiencias clave de sentirse atractivos y gustar a los chicos o chicas de su edad.

Pregúntate qué experiencias te habrían hecho sentirte mejor cuando eras niño. Deja que, acompañado de tu intuición, saber esto te guíe para ayudar a que los niños que haya en tu vida tengan y absorban también experiencias que les pueden hacer sentirse mejor.

SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

Cuando intentas absorber lo bueno, a veces te encuentras con un obstáculo, como por ejemplo un pensamiento que te distrae. Los obstáculos son algo común. No son malos ni alarmantes, pero sí un estorbo. Lo único que puedes hacer es examinarlos aceptándote tal como eres y ver lo que te pueden enseñar sobre ti. Un aspecto muy interesante de absorber lo bueno es que a menudo revela otros problemas, como por ejemplo una solapada renuencia a permitirte sentirte bien. Si es el caso, puedes tratar

cualquier problema que aflore con las sugerencias que siguen. Con un poco de tiempo y de práctica, los obstáculos se suelen desvanecer ([volver](#)).

Obstáculos para cualquier práctica interior

- Tendencia a distraerte. Céntrate en los aspectos estimulantes de las experiencias positivas, que mantendrán prendida a ellos tu atención.
- Falta de contacto con tu cuerpo o tus sentimientos. Explora sensaciones placenteras sencillas y acostúmbrate a ellas; por ejemplo, el sabor de unas tortitas con sirope, la sensación del agua en las manos o la calma al espirar.
- Malestar al sintonizar con una experiencia. Sitúate en un lugar donde te sientas a salvo y recuerda que no necesitas estar alerta a lo que sucede en el exterior. Busca a tu alrededor objetos o personas que te hagan sentirte seguro y te transmitan quizá un sentimiento de protección. Rememora la sensación de estar con alguien que se interesa por ti. Recuerda que puedes dirigir tu atención hacia cualquier otra cosa en el momento que quieras. Toma consciencia de algo agradable que forme parte de tu experiencia en ese momento, como una vista bonita o un sonido melodioso, y date cuenta una y otra vez de que está bien sentirla, de que no ocurre nada malo a consecuencia de ella.
- Análisis excesivo que te saca de la experiencia. Vuelve a poner toda tu atención en el cuerpo y las emociones.

Obstáculos que te impiden absorber lo bueno

- Dificultad para recibir, incluida una buena experiencia. Inspira, y siente que no pasa nada por dejar que algo entre en ti. Elige una emoción positiva simple, como el alivio o la alegría, ábrete a ella y deja que entre en tu mente, y date cuenta de que sigues sintiéndote bien.
- Preocupación por que puedas perder tu actual posición aventajada en los negocios o en la vida si dejas de sentirte «hambriento» de prosperidad. Date cuenta de que desarrollar recursos interiores como la confianza en ti mismo y la felicidad solo puede contribuir a tu éxito. Sobre una base de bienestar, puedes seguir siendo decidido y ambicioso. Además, absorber lo bueno enseña a la mente a tener una visión completa de la realidad, lo cual puede ayudarte a detectar más oportunidades.
- Miedo a que, al sentirte mejor, bajes la guardia y la gente se aproveche de ti. Recuerda que puedes seguir estando alerta aunque te sientas bien. Céntrate en desarrollar recursos interiores como la determinación, la resiliencia y la confianza en ti mismo, así como el sentimiento de que hay gente a tu alrededor que te quiere bien, y así te preocupará menos bajar o no bajar la guardia.
- La idea de que intentar sentirte bien es egoísta, frívolo o pecaminoso, de que es desleal o injusto con los que sufren o de que no lo mereces. Es moral tratar de conseguir el bienestar de todos los seres, y «todos los seres» incluye al que lleva una chapa de identificación con tu nombre. Tú también importas. Que seas más feliz no va a aumentar el sufrimiento de los demás; que sufras

más no va a hacer que ellos sean más felices. En realidad, desarrollar recursos positivos internos, como paz, contento y amor, te permitirá tener mucho más que ofrecer a quienes te rodean. Absorber un elogio o una sensación de logro no te convertirá en un engreído; cuanta más plenitud interior siente una persona, menos probabilidades hay de que se vuelva pretenciosa o arrogante.

- Miedo a que, si te permites sentirte bien, querrás más y sufrirás una decepción. Reconoce que, si hoy te sientes bien, es bastante posible que mañana también te sientas bien, y no decepcionado. E incluso si algo te decepcionara, la sensación sería desagradable, pero no devastadora. Pon en perspectiva los riesgos que podría acarrear la decepción: ¿qué es mayor, el coste de sufrir una decepción ocasional o los beneficios de sentirte bien y desarrollar fortaleza interior?
- Como mujer, se te ha condicionado socialmente a hacer felices a los demás, no a ti misma. Tus necesidades y anhelos tienen la misma importancia que los suyos. Y si quieres atender a los demás, primero tienes que cuidarte y fortalecerte tú.
- Como hombre, se te ha condicionado socialmente a ser estoico y a no darle importancia a tu experiencia. Necesitas reabastecerte de combustible o te quedarás con el depósito vacío. Robustecer los «músculos» interiores te hace más fuerte, no más débil.
- Las experiencias positivas activan las negativas. Aunque esto sea contrario a lo que nos dice la intuición, en realidad es bastante común. Por ejemplo, sentirse acogido y cuidado podría desenterrar el sentimiento de no haber recibido el amor de la persona que uno deseaba. Si te ocurre algo así, ten presente que lo negativo no cambia la verdad de lo positivo. Luego vuelve a dirigir la atención a la experiencia positiva, sobre todo a sus aspectos placenteros (lo cual mantendrá tu atención centrada en ella).
- No sentirse bien tiene sus «beneficios». A veces, admitámoslo, podemos encontrar cierta gratificación en sentirnos furiosos, agraviados, dolidos, resentidos, justificadamente indignados o incluso tristes. Pero, en definitiva, ¿qué prefieres: esos beneficios... o sentirte bien de verdad?
- Te castigaron por rebosar de energía o de alegría. Hoy estás rodeado de personas diferentes a las de tu infancia. Fíjate en la gente a la que le guste verte contento. ¿No te habría gustado que alguien saliera en tu defensa cuando eras niño? Bueno, pues hoy esa persona puedes ser tú.
- La convicción de que no hay nada bueno dentro de ti. Lo bueno que los demás ven en ti no es un espejismo suyo. Es real, igual de real que tu nariz. Ten muy presente la realidad de esas acciones tuyas que han ayudado a otras personas, de tus buenas intenciones y de tus sentimientos de interés por los demás. Si la gente te menospreció o te avergonzó en el pasado, reconocer lo real que es tu bondad es una manera de ser justo y generoso contigo mismo en este momento. (Encontrarás más detalles en la práctica del capítulo siguiente, [«Sentir que eres una buena persona»](#).)
- Creer que no tiene sentido estar bien puesto que va a seguir habiendo cosas que estén mal. Has de saber que las cosas malas que existen no eliminan las buenas; el agujero no hace desaparecer la rosquilla. Además, la mejor manera de lidiar con lo malo es cultivar lo bueno. Recuerda lo que dice el proverbio: mejor encender una sola vela que maldecir la oscuridad.

La vida está llena de situaciones difíciles, desde suegros molestos hasta enfermedades graves. Una manera de considerar estas situaciones es desde el punto de vista de tu necesidad básica de seguridad, satisfacción y conexión. Para lidiar con una situación difícil de una manera proactiva en vez de reactiva, trata de tener experiencias clave y apela a los recursos positivos específicos que mejor puedan satisfacer la necesidad básica que en ese momento esté desatendida.

Supón que tienes trato con una persona que se muestra agresiva y amenazadora contigo, aunque de un modo sutil; esta persona estaría activando el sistema cerebral destinado a evitar daños: hay alguien en cuya compañía no te sientes del todo a salvo. Una respuesta reactiva por tu parte conllevaría sentimientos de ansiedad (desde intranquilidad hasta miedo puro), ira (desde exasperación hasta cólera) o parálisis, y acciones como luchar (por ejemplo, discutir acaloradamente), huir (retirarte) o quedarse petrificado (sentir que no te puedes mover). Imagina las consecuencias que probablemente se derivarían de actuar así. Tan comprensible y común como es «ponerse rojo», tendría un coste real para ti y para los demás.

Imagina, en cambio, la alternativa de utilizar con esta persona una respuesta proactiva sustentada en recursos positivos internos y experiencias correspondientes al sistema de evitación de daños relacionadas con esos recursos. Podrías empezar por ponerte de tu lado, por tener compasión por ti y conseguir un poco de tiempo para entender lo que está sucediendo e idear un plan para resolverlo. Recuérdate a ti mismo distintos tipos de protección y recursos con los que hayas contado en tu vida, y evoca experiencias anteriores en las que te hayas sentido fuerte y decidido. Comprueba que tus suposiciones y pensamientos son los correctos, y asegúrate de no estar cometiendo el común error de sobrevalorar la amenaza e infravalorar tus recursos; pon la amenaza, cualquiera que sea, en perspectiva. Espira y haz cualquier otra cosa relajante para aliviar la tensión, y siéntete más apaciguado, calmado, sereno. Refuerza en lo posible tus recursos, como, por ejemplo, el apoyo de otras personas; trata de sentir que tienes aliados, gente que está de tu parte. Cuando finalmente actúes, sé debidamente cauto, pero no te acobardes. Sé considerado, serio y contenido más que impulsivo; no repruebes tus actos ni te rindas con rapidez. Imagina los resultados de «ponerte en verde». Aun cuando esta forma de actuar no garantice que los resultados vayan a ser positivos, normalmente es la mejor estrategia posible.

Puedes actuar de modo similar ante situaciones o circunstancias que pongan igualmente en entredicho tu necesidad básica de satisfacción o conexión. Consulta la tabla [«Emparejar experiencias antídoto con el material negativo»](#), para ver qué experiencias clave y recursos positivos interiores podrían ayudarte a permanecer proactivo en cualquier situación difícil que se presente en tu vida en la actualidad. En el momento en que actives esas experiencias y recursos y saques fuerza de ellos, esa es desde luego una oportunidad para absorberlos una y otra vez e instalarlos en tu cerebro a profundidad aún mayor.

Además de aprovechar las experiencias que se corresponden con las circunstancias o situaciones difíciles en el momento crítico, podrías también *imaginarte* respondiendo de

manera proactiva. Es una especie de *ensayo mental* que ha demostrado mejorar la ejecución de tareas muy diversas. Prueba a hacer la práctica que sigue a estas líneas, adaptándola como te parezca. Incluye recursos positivos indicados para las tres necesidades básicas; luego podrías fijarte en los que serían más útiles para resolver una determinada dificultad. Allá vamos:

Aquíetate por dentro, respirando hondo, centrándote. Elige un problema y obsérvalo como a vista de pájaro. Examina algunas de las reacciones que ha provocado en ti y cómo te gustaría afrontarlo en el futuro.

Para empezar, evoca una sensación de estar de tu parte, de cuidar de ti, de tener compasión por la impotencia o el dolor que te produzca cualquier aspecto de esta circunstancia. Encuentra un sentimiento de fuerza y determinación. Date cuenta de que ahora mismo te sientes básicamente bien.

En cuanto al desafío que plantea el problema en sí, descubre en qué sentidos estás protegido y respaldado. Espira con suavidad y relájate un poco. Imagínate enfrentándote al reto y teniendo a la vez control de ti mismo, manteniendo la calma lo suficiente incluso aunque tengas que mostrarte firme, no dejándote enredar, no entrando en guerra con nadie ni con nada. Espira y relájate un poco más. Mira a ver si encuentras alguna sensación de paz relacionada con el problema.

Evoca un sentimiento de gratitud y alegría por tu vida en conjunto. Date cuenta de la cantidad de cosas que siguen yéndote bien a pesar de este problema. Siéntete colmado de la plenitud de este momento. Céntrate en lo que está en tu mano hacer para influir positivamente en lo que está ocurriendo. Empieza a planear detalladamente lo que te es posible hacer. Fíjate en algunos de los muchos otros sentidos de tu vida en que puedes sentirte una persona realizada y triunfadora. Imagina cómo podrías afrontar el problema actual desde el sentimiento de estar ya contento, satisfecho.

Imagínate firmemente enraizado en la sensación de que cuentas con el afecto de otras personas a la hora de afrontar este reto. Siéntete alentado por ellas, recibe de ellas compasión, simpatía y apoyo. Intenta sentir que brota de ellas un cariño sincero que entra en ti y te llena el corazón. Imagina también que el afecto, la amistad y el amor brotan de ti. Mira a ver si puedes sentirte elevado y transportado por ese cariño y ternura, y hacer frente así a las dificultades desde un sentimiento de compasión por ti mismo y por los demás. Deséate y desea a los demás lo mejor. Sigue sintiéndote querido y rebosante de amor.

Imagínate inmerso en una sensación global de paz, contento y amor mientras haces frente a este reto. Acoge cualquier experiencia negativa en un extenso espacio de consciencia. Imagina algunas de las consecuencias positivas que

tendría mantenerte fundamentalmente en paz, contento y lleno de amor en lo tocante a este problema. Deja que saber de ellas y apreciarlas te motive para dar una respuesta proactiva a este reto de hoy en adelante.

PUNTOS CLAVE

- Tanto en un contexto formal como informal, cuando aprendas una buena lección, utiliza los cuatro pasos de absorber lo bueno para ayudarla a adherirse a tus «costillas» mentales. Absorber lo bueno podría mejorar sustancialmente lo que una persona obtenga de un curso formativo en recursos humanos, la psicoterapia, un seminario de consciencia plena, una sesión de asesoramiento personal o los aspectos psicológicos de los tratamientos médicos.
- Absorbe experiencias gratificantes relacionadas con los comportamientos que quieras alentar en ti. Para tratar deseos problemáticos, como las adicciones, podrías ayudarte a ti mismo a elegir cada vez con más claridad la felicidad mayor a expensas de la menor.
- Cuando busques experiencias clave, sé ingenioso y amable contigo. Incluso aunque no puedas tener el pastel entero que tanto anhelas, toma de él todo lo que puedas.
- Es normal que el pasado nos afecte, debido a sucesos dolorosos o un déficit de «suministros» psicológicos importantes. Pero puedes usar las experiencias clave para llenar ese agujero de tu corazón.
- Si estás intentando tratar un estado de ánimo deprimido o un trauma, podrías intensificar los beneficios de los tratamientos habituales absorbiendo lo bueno.
- En las relaciones de pareja, valorar e interiorizar lo que de verdad tengan de bueno hará que las dos partes se sientan mejor y fortalecerá el vínculo entre ellas.
- Tanto de manera formal como informal, puedes usar los cuatro pasos de absorber lo bueno para ayudar a otras personas, niños incluidos.
- Es normal que surjan obstáculos referentes a absorber lo bueno. Son una manera de poder conocerte a ti mismo mejor, y puedes lidiar con ellos de diversas formas directas y eficaces.
- Cuando te encuentres ante una situación dificultosa, las experiencias de fortaleza interior y otros recursos positivos clave te ayudan a responder de modo proactivo. A medida que vayas absorbiendo lo bueno una y otra vez, empezarás a poder mantenerte en la zona verde al enfrentarte a retos de dificultad cada vez mayor.



Capítulo 10

VEINTIUNA GEMAS

Este capítulo es una recopilación de prácticas para cultivar recursos positivos clave dentro de ti. Los considero veintiuna gemas para el cofre del tesoro de tu corazón. Entre ellas están el sentimiento de protección, relajación, placer, entusiasmo, compasión por ti mismo, sentirte una buena persona y, por supuesto, las características principales del cerebro proactivo: una sensación de fondo de paz, contento y amor. Estos son los recursos positivos fundamentales que he visto cómo han cambiado mi vida y la vida de otros. Busca oportunidades de experimentar en tu cotidianidad estos puntos fuertes que te ayudarán a vivir con calma y confianza en vez de con miedo y con ira. También puedes utilizar las prácticas guiadas que siguen a estas líneas para entretejer estas cualidades en el cerebro.

CÓMO USAR ESTE CAPÍTULO

Las cualidades principales están organizadas en función de las tres necesidades básicas que tienes, de seguridad, satisfacción y conexión, correspondiéndoles siete a cada una ellas. Todas las prácticas empiezan por una introducción y te van guiando luego a través de los cuatro pasos de absorber lo bueno. Como ya los conoces, las instrucciones serán breves y directas. Recuerda que el cuarto paso es opcional. Dado que cada práctica es independiente de las demás, habrá inevitablemente alguna repetición en las instrucciones. Tómame la libertad de adaptarlas a tus necesidades; por ejemplo, quizá te parezca que la manera que propongo para absorber una de las cualidades se puede aplicar también para absorber otra.

Un solo problema o carencia

Si estás lidiando con una situación en particular, una relación o un estado mental, como por ejemplo un esfuerzo laboral agotador pero necesario, la actitud altiva de un adolescente o un estado de ánimo deprimido, podrías encontrar el recurso positivo que te brindaría la ayuda concreta que necesitas, y luego centrar tu atención solo en él durante un tiempo. Por ejemplo, el recurso de [«protección»](#) o [«refugio»](#) podrían ayudarte a sobrellevar un sentimiento de extenuación; la [«firmeza compasiva»](#) en el caso de una relación difícil, y la [«gratitud y alegría»](#), a superar la tristeza. Encontrarás sugerencias de recursos positivos directamente relacionados con cada problema específico en la tabla [«Emparejar experiencias antídoto con el material negativo»](#) que se incluye en el capítulo 8.

Concentrarse en la seguridad, la satisfacción o la conexión

O quizá prefieras desarrollar los siete recursos positivos relacionados con una de tus necesidades básicas. Si te preocupan la ansiedad o la ira, absorbe las cualidades que se mencionan en el apartado titulado «Seguridad», al que llegarás dentro de un momento. Si tienes problemas de desengaño, frustración, pérdida, compulsión o adicción, podría beneficiarte fortalecer o desarrollar los recursos positivos del apartado «Satisfacción». Y si lo que te perturba es la soledad, el dolor, la vergüenza, la envidia, una baja autoestima o la animadversión, consulta el apartado «Conexión». Si quieres, a lo largo de la semana céntrate en un recurso cada día, y mira a ver cómo te sientes al final de la semana. O también podrías simplemente tener presentes los siete recursos de continuo y aprovechar los beneficios de aquellos que prefieras. La [hoja de control](#) que he incluido en el capítulo anterior puede serte de ayuda para ir anotando las cualidades positivas que hayas cultivado cada día.

Los diez principales

Todos los recursos positivos listados en este capítulo son útiles, pero, si tuviera que elegir solo diez, serían: refugio, sentirse bien en este momento y paz (en cuanto a la necesidad de sentirte seguro); entusiasmo, contento y sentir la plenitud de este momento (en cuanto a la necesidad de satisfacción); sentirte valorado, sentir que importas, sentir que eres una buena persona y amor (en cuanto a la necesidad de conexión), a los que añadiría un sentimiento integrado de paz, satisfacción y amor fundidos (consulta la [práctica](#) que hay al final del capítulo 7). Te invito a que crees tu propia lista de los diez principales.

Podrías probar una cualidad positiva cada día durante diez días, o bien concentrarte en dos o tres cualidades diarias. Si quisieras hacer una inmersión profunda durante tres días, podrías practicar los tres recursos positivos para la seguridad el primer día, los tres para la satisfacción el segundo día y los tres para la conexión el tercero. Cada uno de estos días por la mañana y por la noche, haz la práctica «Un minuto para lo bueno», que encontrarás en el siguiente recuadro.

Un minuto para lo bueno

Si las opciones que he propuesto te parecen demasiado complicadas, no te preocupes. Dedicar simplemente un minuto a hacer lo que yo suelo hacer nada más despertarme, justo antes de dormir, al comienzo de la meditación o antes de enfrentarme a una situación delicada:

Durante el tiempo que tardas en inspirar y expirar entre una y tres veces, date cuenta de lo que esté sucediendo en general en tu mente y en tu cuerpo sin intentar cambiarlo. Encuentra intimidad contigo mismo.

Empieza a relajarte, dejando que la respiración se haga más suave y más lenta. Desconecta la mente de cualquier preocupación; deja que cualquier posible tensión se desvanezca. Entra en contacto con una sensación de fuerza y reconoce protecciones con las que cuentas, como la de los amigos que tengas cerca. Date cuenta de que estás bien en este momento. Descansa en una creciente paz.

Trae a la mente una o más cosas por las que estés agradecido o de las que te alegres. Piensa en algo que te haga feliz. Percibe la plenitud que está ya presente en este momento. Descansa en un creciente contento.

Trae a la mente la imagen de una o más personas (o de un animal) que sientan afecto por ti. Permítete sentirte apreciado, respetado o querido. Sé consciente también de tu ternura y afecto hacia los demás. Descansa en un creciente amor.

Consigue luego una sensación de paz, contento y amor juntos y entrelazados en tu mente, tres aspectos de una experiencia integral de calma y de la calidez de regresar a casa. Descansa en la mente proactiva. Si quieres, imagínate viviendo de este modo proactivo los sucesivos momentos del día.

Termina con otra u otras dos respiraciones mientras sientes que esa paz, contento y amor penetran profundamente en ti ([volver](#)).

Veintiún días de bondad

Si de verdad quieres ir a por todas, ¿qué te parecería dedicar nada más que tres semanas para mejorar de verdad tu mente, tu cerebro y tu vida? Elige un recurso positivo cada día y siéntelo crecer dentro de ti.

Podrías probar los veintiún días en orden secuencial, o también practicarlos en ciclos de tres días: una práctica para cada necesidad (seguridad, satisfacción y conexión) en días consecutivos. Para hacerlo más divertido, podrías ir eligiendo entre ellos, de uno en uno, al azar, como si fueran palomitas que indistintamente te saltaran a la mano, e ir tachándolos luego hasta que solo te quede uno. Podrías incluso reemplazar uno o más de los recursos que aquí se han listado por otro diferente que a ti te guste, como la curiosidad o la cortesía.

Para enriquecer el proceso, podrías llevar un diario, hacerlo con un amigo o en familia, o entrelazarlo en tu terapia, proceso de desintoxicación o práctica espiritual. Considéralo una especie de retiro, o, si eso te parece demasiado espartano, como unas vacaciones en un balneario de lujo donde te bañas en deliciosas experiencias curativas en vez de en barro sulfuroso. Al final de las tres semanas, honra tu esfuerzo sincero y celebra los resultados.

Al dedicar veintiún días seguidos a disfrutar de estas cualidades positivas y ayudarlas a profundizar en ti, puedes estar seguro de que se hallarán plenamente atendidas tus necesidades básicas de seguridad, satisfacción y conexión y de que reposarás cada vez con mayor estabilidad en el modo verde, proactivo, del cerebro. Durante el proceso, serás para ti mismo un buen amigo, crearás una dinámica y, gracias a ella, incorporar y cultivar la felicidad se convertirá en un hábito.

SEGURIDAD

Cuando te sientes seguro, a salvo, el sistema de evitación se pone en verde, entra en el modo proactivo. Puedes fortalecer tu capacidad tanto de *estar* a salvo como de *sentirte* a salvo absorbiendo con regularidad *protección, fuerza, relajación, refugio, una visión clara de las amenazas y los recursos, un sentimiento de estar bien en este momento y paz*. (Las experiencias clave del sistema de apego también te pueden ayudar a sentirte

seguro, y las examinaremos en la sección [«Conexión»](#).) Te sentirás cada vez más a gusto en la vida, cada vez con menor necesidad de luchar contra las experiencias desagradables o de intentar apartarlas de ti.

El sistema de evitación tiene sus raíces en circuitos muy antiguos del tronco encefálico y la subcorteza que son rápidos (buenos para la supervivencia) pero rígidos (no tan buenos para disfrutar de calidad de vida o curar un dolor del pasado). Desgraciadamente, esos circuitos son lentos a la hora de aprender, debido a que el tronco encefálico y la subcorteza son las partes del cerebro con menor neuroplasticidad. El hecho es que esas partes tan antiguas de la mente necesitan de *mucha* acción tranquilizadora para sentirse en paz. Así que intenta utilizar la mayor cantidad posible de ocasiones para absorber las experiencias clave que indico a continuación.

Además de aportarte beneficios generales, las prácticas de esta sección fortalecerán tu *tolerancia a la angustia*, es decir, la capacidad de permanecer abierto, centrado y asentado en el modo proactivo mientras tienes experiencias desestabilizadoras. La tolerancia a la angustia es como un amortiguador que te permite pasar por encima de los baches desagradables de la vida sin desarrollar aversión ni, por tanto, reaccionar a ellos. Siguen doliendo, seguro que no son lo que más te gusta, pero no te hacen derrumbarte ni empeorar lo negativo aún más con tus reacciones desproporcionadas. Por eso, muchos estudios han demostrado que la tolerancia a la angustia es una fuente esencial de resiliencia, felicidad y logro.

Protección

La protección hace que disminuya nuestra sensación de alarma. Cuando nos sentimos protegidos, no tenemos ya motivo para estar en guardia, parapetarnos o dejar que nos invada la ansiedad. Es como mirar la tormenta desde dentro de una casa de paredes recias: puede que fuera siga habiendo peligros o problemas, pero no van a entrar a hacerte daño ([volver](#)).

PASO 1. TENER. Fíjate en cualquier sentimiento de protección que esté ya presente en primer plano o al fondo de la consciencia. Tal vez la sensación de que te rodean unas paredes sólidas, de que las puertas están cerradas con llave, de que vives en un barrio seguro, con vecinos cerca.

También puedes crear un sentimiento de protección pensando en los recursos que hay dentro de ti y en tu vida y que te protegen, por ejemplo los amigos y la familia, tus habilidades, tus credenciales, tus posesiones, tu dinero, el seguro de enfermedad o un crédito bancario sustancioso. O puedes imaginar protectores personales, como gente que cuida de ti, un robusto agente de policía a tu lado o incluso todo un grupo de protectores. Imagina quizá un campo de fuerzas en el que nada puede penetrar para hacerte daño.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a la sensación de estar protegido. Fíjate detalladamente en el sentimiento que te produce. Deja que te llene el cuerpo y la mente y que se intensifique. Mantenlo vivo, ayúdalo a que dure. Ábrete al alivio

o la tranquilidad que hay en tu interior por sentirte protegido. Podrías enriquecer aún más la experiencia encarnándola, dándole un carácter corpóreo, por ejemplo pasando los dedos sobre el cerrojo de la puerta o recostándote sobre la pared mientras percibes su solidez.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ten la intención de que esta experiencia de protección penetre profundamente en ti lo mismo que tú en ella. Siéntelo. Siente cómo empieza a formar parte de ti, y es ahora un recurso que puedes llevar contigo allá adonde vayas. A medida que la protección va entrando en ti, siente cómo disminuye tu necesidad de oponer resistencia a cualquier cosa que haya dentro de ti o en el mundo, la necesidad de defenderte de ello. Va desapareciendo cualquier sentimiento de alarma o de amenaza. Ahora que la protección se va filtrando en ti, puedes relajarte, dejar de estar en guardia, vigilante, ansioso.

PASO 4. VINCULAR. Date cuenta del sentimiento de protección y, a la vez, de cualquier sentimiento de indefensión y miedo. Mantén la experiencia positiva de protección en primer plano de la consciencia, y si el material negativo te arrastra, suéltalo. Siente cómo la sensación de protección te calma y entra en los lugares temerosos o vulnerables que hay dentro de ti. Quizá te sirva la imagen de una figura protectora fuerte que consigue poner tus partes frágiles, tal vez las del niño que hay en ti, a salvo de todo peligro. El sentimiento de protección va penetrando en las partes temerosas de tu interior, tranquilizándolas, ayudándolas a sentirse cada vez mejor. Luego, cuando quieras, despréndete de todos los elementos negativos y quédate solamente con el sentimiento de protección. Durante la próxima hora, trae a la mente unas cuantas veces factores (personas, situaciones, ideas) que en el pasado te hayan hecho sentirte amenazado, mientras experimentas únicamente una sensación de protección.

Fuerza

El miedo surge a causa de la brecha que percibimos entre nuestros recursos internos y los retos externos. A medida que vaya creciendo en ti la sensación de fuerza, la distancia de esa brecha disminuirá, hasta desaparecer, incluso. Entonces afrontarás la vida con confianza en vez de con miedo. Fuerza no significa vanidad ni agresividad. La determinación, la firmeza y la integridad ordinarias son formas de fuerza, lo mismo que aguantar en tiempos difíciles y sobrevivir a los terribles.

PASO 1. TENER. Date cuenta de cualquier sensación de fuerza que esté ya presente en primer plano o al fondo de la consciencia. Existe en el cuerpo una vitalidad constante, el corazón late con fuerza, hay latente en los brazos y las piernas un potencial formidable, huesos duros y resistentes y un intelecto que entiende estas palabras. La consciencia en sí es fuerte, capaz de contener cada ápice de tu experiencia.

Crea también un sentimiento de fuerza. En sucesos recientes o en tu pasado, busca momentos de fortaleza. Quizá apelaste a tu cuerpo para conseguir mantenerte en pie un largo día de trabajo o para seguir corriendo mientras entrenabas. Tal vez te defendiste cuando hizo falta o diste la cara por alguien, o lograste llevar algo a cabo aunque querías rendirte. Deja que la *idea* de esos momentos se convierta en una *sensación sentida* o punto fuerte. Mira a ver si puedes activar pensamientos, sensaciones, emociones, deseos o inclinaciones de fuerza.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete al sentimiento de fuerza. Fíjate detalladamente en el sentimiento que te produce. Deja que te llene el cuerpo y la mente y que se intensifique. Mantenlo vivo, ayúdalo a que dure, haz un santuario para él en tu mente. Regresa a esta experiencia si la atención divaga. Siéntete más tranquilo y confiado a medida que la sensación de fuerza aumenta. Ten la seguridad de que puedes afrontar lo que quiera que la vida te traiga. Encuentra algo que desconocías, incluso nuevo, en la experiencia de fuerza. Date cuenta de cómo es sentirse fuerte sin estar movido por la ira. Acuérdate de algún momento en que actuaras con firmeza, seriedad o contundencia sin estar irritado o volverte agresivo. Podrías encarnar el sentimiento de fuerza de diversas maneras; prueba a tensar diferentes músculos para sentir su vigor, ponte derecho o haz que tu rostro adopte una expresión determinada y mírate en el espejo para ver la sensación que transmite. Sé consciente de en qué sentido es personalmente importante para ti la fuerza, de por qué te importa; percibe la relevancia que tiene para ti.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ten la intención de que esta experiencia de fuerza penetre en ti lo mismo que tú penetras en ella. Siente cómo la fuerza entra en tu interior como si fuera combustible, como una energía vigorizante. Deja que te cambie un poco, que te haga más fuerte. Ten la seguridad de que la fuerza está filtrándose hasta lo más profundo de ti, entretejiéndose en ti, de que se ha convertido ya en un recurso interior que puedes llevar contigo allá adonde vayas. A medida que la fuerza entra en ti, siente cómo se distiende cualquier lucha contra algo que haya en tu interior o fuera, en el mundo. Ya no tienes necesidad de oponer resistencia a nadie ni a nada.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente tanto de la sensación de fuerza como de los sentimientos de debilidad. Mantén la experiencia positiva de fuerza en el primer plano de la consciencia, y si el material negativo te arrastra, suéltalo. La fuerza ha empezado a apoyar y empapar lugares interiores que se han sentido manipulados o turbados, quizá desde que eras niño. Ahora te sientes fuerte, como un árbol imponente de profundas raíces; los vientos de la vida y de otra gente soplan, y tú te mantienes erguido e imperturbable después de que hayan pasado. Cuando quieras, deja que se desvanezca cualquier elemento negativo y quédate solo con el sentimiento de fuerza. Unas cuantas veces durante la próxima hora, trae a la mente factores (personas, situaciones, ideas) que desencadenaran el sentimiento

de debilidad o impotencia, mientras experimentas únicamente un vivo sentimiento de fuerza.

Relajación

A medida que te relajas, el sistema nervioso parasimpático va activándose y calma al sistema nervioso simpático y su reflejo de lucha o huida. La tensión abandona el cuerpo, el ritmo cardíaco y respiratorio se ralentizan y se aligera el proceso digestivo, todo lo cual, a su vez, apaga las señales internas de amenaza y te ayuda a relajarte aún más.

PASO 1. TENER. Date cuenta de cualquier sensación de relajación que esté ya presente en tu percepción consciente. Por ejemplo, en la respiración o en partes de tu cuerpo que estén quietas podría haber cierta sensación de distensión. También, puedes crear un sentimiento de relajación. Respira varias veces cuidando de que la espiración sea el doble de larga que la inspiración. Relaja puntos clave, como los músculos de la mandíbula, la lengua, la boca y los ojos. Al respirar, haz que el aire entre en el diafragma, justo debajo de la caja torácica. Siente cómo la tensión abandona el cuerpo. Imagínate en entornos relajantes, como una playa bajo el sol. También puedes ir relajando progresivamente las distintas partes del cuerpo, empezando por los pies y ascendiendo hasta la cabeza.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a la relajación y siéntela. Deja que te llene y que se intensifique. Mantenla viva y ayúdala a que dure. Vete soltándote de todo cada vez más, a medida que te relajas. Entrégate por entero a una deliciosa sensación de calma. Date cuenta de los distintos aspectos de esta experiencia que la mantienen viva para tu disfrute. Percibe la tranquilidad cada vez mayor. Encarna la relajación tendiéndote y balanceándote suavemente adelante y atrás, o distendiendo por completo los músculos faciales. Piensa en un aspecto que mejoraría de forma significativa, en casa o en el trabajo, si estuvieras más relajado.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente cómo la relajación penetra en ti, empieza a formar parte de ti. A medida que te vas sintiendo más relajado, notas cómo toda tensión, resistencia u otro tipo de aversión se desvanecen.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo de la relajación y de la tensión o la sensación de estar en guardia. Mantén la relajación en primer plano de la consciencia; si el material negativo te arrastra, suéltalo. A medida que la relajación va penetrando en ti, va calmando lugares de tu interior que han estado crispados o contraídos. La tensión va disminuyendo mientras la relajación te inunda como una lluvia suave. Cuando quieras, despréndete de cualquier clase de material negativo y quédate solo con la sensación de relajación. Varias veces durante la próxima hora, trae a la mente factores que en el pasado te hayan hecho

sentirte tenso o contraído, mientras experimentas únicamente una fuerte sensación de relajación.

Refugio

Un refugio es cualquier cosa que te transmita una sensación de santuario, reabastecimiento, ánimo o cualidad sagrada. En el refugio, puedes descansar y recuperarte aunque el dolor o las dificultades giren a tu alrededor ([volver](#)).

PASO 1. TENER. Fíjate en cualquier sensación de refugio que esté ya presente. Tal vez te encuentres en casa en la cama, o en la bañera, o abrazado a tu pareja, o estés al aire libre, bajo los árboles y las estrellas, o en paz durante la meditación o la oración. También puedes crear un sentimiento de refugio recordando a alguien que te quiera, o un lugar que te encante, por ejemplo una casita al lado de un lago en la que tu familia solía pasar los veranos. Otro refugio potencial son los maestros, enseñanzas y comunidades de discípulos. Podrías encontrar refugio en el simple hecho de mantenerte firme cuando te has propuesto llevar algo a cabo, de ser un luchador y no rendirte, o en tu capacidad para saber qué es verdad, para saber apreciar la diferencia entre la rosquilla y el agujero, o entre la gente que te trata bien y la que no. Podrías refugiarte en la razón, en el proceso de dilucidar las cosas. O en la espiritualidad o la religión, o en lo que sea que entiendas por Dios.

PASO 2. ENRIQUECER. Explora las cualidades de un refugio en particular –un lugar, por ejemplo, o una persona–. Ábrete a un sentimiento general de refugio. ¿Qué sensación te produce sentir que estás en un lugar seguro, que puedes confiar plenamente en aquello en lo que estás enraizado y que te sustenta? Deja que esa experiencia te llene y se intensifique. Mantenla viva y ayúdala a que dure. Podrías encarnar o representar el sentimiento de refugio acercándote a tus santuarios personales, desde la butaca de la sala que te produce una sensación tan acogedora hasta una iglesia o un templo, o llevar a tu dormitorio algo que sea para ti significativo o sagrado.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente cómo la experiencia de refugio empieza a formar parte de ti. En vez de que los refugios sean un lugar al que vas, estás inmerso en un sentimiento de refugio como si *vinieras de él*. A medida que vayas sintiéndote cada vez más asentado en el refugio, ve dejando que se disuelva cualquier sensación de lucha o esfuerzo.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente a la vez de la experiencia de refugio y de sentirte presionado o agotado. Quédate centrado en el refugio mientras esas dificultades pasan de largo, y tú te mantienes resguardado y sustentado. Deja que penetre en ti el saber que las dificultades y dolores pueden llegar sin arrollarte. Siente tal vez que los sentimientos de refugio se conectan con sentimientos de tu infancia de invasión o peligro. Cuando quieras, deja que se desvanezca cualquier

elemento negativo y quédate solo con la sensación de refugio. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces factores que en el pasado te hicieran sentirte acosado o vacío, mientras experimentas únicamente una fuerte sensación de estar a salvo en tu refugio.

Ver con claridad las amenazas y los recursos

Debido a la [«paranoia del tigre de papel»](#), el cerebro tiende a sobrevalorar las amenazas e infravalorar los recursos. Cuando eres capaz de ver más allá de estas distorsiones, puedes adoptar una perspectiva nueva.

PASO 1. TENER. Date cuenta de momentos en los que seas consciente de que has exagerado una preocupación o pasado por alto los recursos de que disponías. Sé consciente de si tal vez hay personas que alimentan tus miedos, quizá en su propio provecho. Contempla también las creencias de tu familia sobre los peligros del mundo y tus debilidades, y busca pruebas de que no son verdad. Puedes quizá hablar sobre esas creencias y las pruebas a favor y en contra de ellas con otra gente. Podrías listar, por ejemplo, tres razones o más de por qué una creencia fundamentada en el miedo no es verdad. Reconoce las amenazas reales y no sobrevalores tus recursos internos y externos, pero ten una visión racional y realista de lo que realmente es verdad.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a esa visión realista de los peligros y los recursos. Deja que se expanda en tu mente y vuelve a ella una y otra vez. Ábrete a sentimientos relacionados: de estabilidad, confianza o calma. Podrías encarnar esta experiencia expresando en voz alta o escribiendo tus puntos de vista realistas sobre las amenazas y los recursos.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente que esta perspectiva realista empieza a formar parte de ti. Deja que se cree la convicción de que es verdad. Siente que a partir de ahora mirarás la vida desde esta perspectiva, y percibe cómo te haría sentir eso. En cuanto empiezas a ver las amenazas y los recursos con claridad, sin distorsiones, cualquier sentimiento de alarma se disipa, pues en lo más profundo de ti sabes que puedes afrontar lo que se presente. El miedo es innecesario.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo de tu perspectiva realista y de cualquier idea inexacta que sobrevalore los peligros o infravalore los recursos. Continúa regenerando tu convicción de esa perspectiva realista y la seguridad de que las ideas inexactas son un error. Imagina, quizá, dentro de ti a una persona fuerte e inteligente que representa la visión realista y discute con otra persona que hay también dentro de ti (tal vez exagerada o necia) y que representa unas ideas incorrectas..., y asegúrate de que la visión realista gana. Cuando quieras, deja que se desvanezca cualquier clase de elemento negativo y quédate solo con la perspectiva realista. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces

factores que en el pasado te llevarán a hacerte una idea incorrecta de las cosas, mientras te mantienes únicamente fiel a la convicción de la visión realista.

Sentirte bien en este momento

La mayor parte de la información que recibe tu cerebro le llega de dentro del cuerpo y no del exterior. Esto es así porque el cerebro necesita saber a cada instante cómo se encuentran los órganos internos para asegurarse de que estás bien. Mucha de esa información le llega por vía del hipotálamo, que, si hay la menor señal de que algo va mal, hace sonar la alarma que moviliza a la zona roja, la configuración reactiva, del cerebro. Incluso pequeñas alteraciones de la respiración o el ritmo cardíaco, de la digestión o las expresiones faciales pueden provocar grandes cambios en tus pensamientos y sentimientos.

Sin embargo, el estrecho vínculo existente entre la mente y el cuerpo te ofrece una posibilidad muy real de reposar en un creciente sentimiento de calma y bienestar, puesto que, la mayor parte del tiempo, tu cuerpo funciona bien, y los mensajes que envía al cerebro son como las tranquilizadoras llamadas de un guarda nocturno: «Todo en orden; todo en orden...». Tal vez no hayas estado bien en el pasado y tal vez no estés bien en el futuro, pero, en lo fundamental, estás bien ahora mismo.

Desgraciadamente, a menudo nos cuesta «oír» esta buena noticia debido a la parcialidad negativa, que produce un constante goteo de ansiedad, como el agua que cae de un grifo mal cerrado, para mantenernos permanentemente en un estado de cierto nerviosismo y vigilancia y ayudarnos a sobrevivir. La mayor parte del tiempo, esos mensajes de miedo son una falsa alarma. Si aprovechamos las señales de «todo en orden» que el cerebro recibe del cuerpo y nos fijamos deliberadamente en el hecho de que en realidad estamos bien, casi cada momento de nuestra vida nos ofrece una oportunidad de salirnos del miedo y la ira y entrar en la paz. Y con el tiempo, esta práctica y otras relacionadas con ella, como absorber momentos de relajación, podrían cerrar el grifo de esa ansiedad innecesaria.

PASO 1. TENER. Sintoniza con las señales que envía tu cuerpo para informar de que todo está en orden. Date cuenta de que dispones de aire abundante, de que la respiración funciona perfectamente. Percibe el pulso regular en el cuello, lo que significa que el corazón late como debe. Siente el cuerpo en su totalidad y reconoce su vitalidad esencial –aun cuando haya a la vez molestias, dolores y enfermedades–. Fíjate en aquellas partes que estén bien aunque haya otras que no lo estén. Mira atentamente a tu alrededor y date cuenta de que en este instante nada va a agredirte, no estás a punto de morir. Observa que la consciencia en sí está bien, que nunca la hiere nada de lo que contiene; date cuenta de que puedes ser testigo del malestar sin que te arrolle. Registra mentalmente una y otra vez que estás bien en *este* momento.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete al sentimiento de que ahora mismo estás bien. Continúa regenerándolo, un momento tras otro, a pesar de cualquier posible

ansiedad. Ábrete también a otros sentimientos relacionados, de naturalidad, alivio, calma y relajación. Entrega tu mente al sentimiento de bienestar, a estar bien por entero ahora mismo. Fíjate en la sensación de fondo que hay constantemente en tu cuerpo, y de que sigue funcionando con una continuidad digna de confianza. Date cuenta de lo que significa sentirse bien. Podrías encarnar esta experiencia vocalizando, al espirar, algo como: «¡Fiu!, a salvo al fin!». Haz pequeñas cosas para sentirte más cómodo, como ponerte un chal por los hombros si tienes frío, y absorbe la oleada consiguiente de sentirte bien.

PASO 3. IMPREGNARTE. Nota cómo sentirte bien empieza a formar parte de ti. Estando fundamentalmente bien en lo esencial, no hay necesidad de rehuir nada, no hay motivo para tener miedo. Cualquier lucha con la vida, cualquier aversión o sentimiento de codicia se desvanecen.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente de la experiencia de estar bien así como de cualquier malestar o ansiedad. Ayuda a que ese sentimiento de bienestar de fondo penetre en el malestar o la ansiedad, suavizándolos, calmándolos y poniéndolos en perspectiva. Ten el convencimiento de que seguirás estando bien aunque tengas que hacer frente a asuntos difíciles. Cuando quieras, deja que se desvanezca cualquier material negativo que esté presente y quédate solo con la sensación de estar bien ahora mismo. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces algo que en el pasado desencadenara en ti malestar o ansiedad, mientras te mantienes centrada únicamente en la sensación de estar bien en este momento.

Paz

La paz es un sentimiento global de serenidad, de calma, una ausencia absoluta de lucha. Quizá seas consciente de la existencia de peligros o dificultades, pero no hay conflicto alguno en tu mente, ni temor, ni ira. Cuando te sientes en paz por dentro, estás en paz con los demás.

PASO 1. TENER. Nota cualquier sensación de paz que esté ya presente en tu cuerpo y en tu mente. La consciencia en sí es por naturaleza apacible, como lo son el ritmo de la respiración, la percepción de vistas sucesivas, que no te exige ningún esfuerzo, y la estabilidad tranquilizadora de una silla o una mesa. También puedes crear un sentimiento de paz trayendo a la mente cualquier cosa que te ayude a estar en calma, sin preocupaciones, tranquilo; quizá la imagen de un bebé durmiendo, el sonido del viento entre los pinos, el recuerdo sentido de un momento en que te sintieras completamente en paz o una sensación de la vastedad imperturbable del universo. Podrías activar asimismo una sensación de paz valiéndote de una o más de las experiencias clave mencionadas en los apartados anteriores, por ejemplo de relajación o de estar bien en este momento.

PASO 2. ENRIQUECER. Una vez que encuentres una sensación de paz, ábrete a ella, entrégate a ella y deja que te llene el corazón. Ayuda al sentimiento de paz a fortalecerse y durar todo lo posible. Examina los detalles de otros sentimientos relacionados, como la calma, la tranquilidad, la quietud y el sosiego. Estate completamente en paz. Si quieres, medita sobre la paz; deja que sea tu objeto de atención y absorción. Encarna la paz en tu manera de andar, de mirar a los demás, de alcanzar cualquier objeto o de hablar.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente cómo la paz penetra en ti al tiempo que tú penetras en ella, cómo empieza a formar parte de ti. Siéntete respirar apaciblemente, respirar paz, ser paz. No hay razón para sentir aversión de ningún tipo hacia nada que haya dentro de ti ni en el mundo.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo de la paz, en primer plano de la consciencia, y de cualquier malestar, en segundo plano. Siente cómo la paz se irradia en ondas que envuelven, alivian y aplacan cualquier clase de inquietud. La paz va entrando en las partes más tiernas de ti que de niño se sintieron atemorizadas o furiosas. Luego, cuando quieras, suéltate de cualquier material negativo y quédate solo con la paz. Varias veces durante la próxima hora, trae a la mente factores que en el pasado te provocaran desasosiego, mientras experimentas únicamente un fuerte sentimiento de paz.

SATISFACCIÓN

Cuando sientes satisfacción, el sistema de acceso a las recompensas entra en modo proactivo. Puedes fortalecer tu capacidad para sentirte satisfecho, así como el sentimiento de satisfacción en sí, absorbiendo con regularidad experiencias de *placer, gratitud y alegría, emoción positiva, logro y capacidad de acción, entusiasmo, la plenitud de este momento y contento*. Si lo haces con regularidad, tanto en la vida cotidiana como en las prácticas guiadas que encontrarás a continuación, te sentirás cada vez más agradecido, lleno y competente, en vez de decepcionado, triste, frustrado o víctima de las circunstancias. Te sentirás ya tan lleno que no necesitarás ir a la caza de experiencias placenteras ni aferrarte a ellas.

Placer

Disfrutar del sabor de una tostada de pan de pasas o del humor de una película de dibujos animados quizá no parezca gran cosa, pero pequeños placeres como estos alivian el dolor emocional, elevan el ánimo y nos enriquecen la vida. Además, son beneficiosos para la salud, pues provocan una segregación de endorfinas y opioides naturales que nos sacan de estados reactivos estresantes y agotadores, sustituyéndolos por estados proactivos más alegres. Y por si esto fuera poco, algunos placeres –como bailar, el sexo, la risa que nos provoca una película cómica o animar a nuestro equipo deportivo– vienen acompañados de energizantes sentimientos de vitalidad o pasión que mejoran la salud a largo plazo. Las oportunidades de experimentar placer están por todos lados, sobre todo

si incluimos entre ellas cosas como el reflejo irisado de los diminutos granos de arena diseminados sobre una acera, el sonido del agua que va llenando la bañera, la diversión de jugar a algo con los amigos o la comodidad de tener un tostador de pan.

El cerebro intenta aferrarse a lo placentero, pero esto acaba siendo en realidad estresante, dado que las experiencias son por naturaleza fugaces e inconsistentes. La siguiente práctica te permitirá tenerlo todo: disfrutar de los placeres sin aferrarte a ellos, lo cual de hecho intensifica el placer. Además, aprenderás a dejar que las experiencias placenteras pasen por la mente sin que esta reaccione e intente apresarlas.

PASO 1. TENER. Date cuenta de cualquier sensación de placer que esté ya presente. Explora el sentido de la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato en busca de placeres que estén al fondo o en primer plano de la consciencia. Mira a ver si en tu mente hay algo divertido, interesante o estéticamente gratificante. Además, crea placer, tratando tu cuerpo con dulzura, buscando belleza a tu alrededor, contando chistes, empleándote en alguna manualidad, haciendo fotografías bonitas o realizando tu actividad preferida. Dedica un minuto o un día a buscar en ti y en tu entorno cosas que te den placer. Examina tus placeres favoritos en detalle; detente y estate de verdad atento a la experiencia.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete al placer y ayúdalo a durar. Cada vez que la atención divague, vuelve a ponerla en él y deja que se desvanezca cualquier pensamiento de que no tienes derecho a sentir placer. Deléitate en él; dedica por ejemplo un minuto a dejar que un bocado de trufa de chocolate se te deshaga lentamente en la boca. Recibe de lleno el placer y deja que te recorra, sin intentar retenerlo. Encarna esta experiencia buscando estímulos placenteros y sumergiéndote en ellos, o emitiendo pequeños sonidos de placer. Reflexiona brevemente sobre lo relevante que es el placer para ti, sobre lo importante que es en tu vida.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ten la intención de que el placer penetre en ti al tiempo que tú penetras en él; siéntelo. Siente que, como el agua se filtra en la tierra, el placer empieza a formar parte de ti, a ser un recurso que puedes llevar contigo allá adonde vayas. Nota cómo se asienta en ti sin que intentes apresarlo. Deja que entre también en ti la satisfacción, y siente que en este momento tienes cuanto necesitas y no hay necesidad de querer más.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo del placer y de cualquier dolor, y haz que la experiencia positiva de placer destaque en la consciencia. Siente cómo ese placer va penetrando y calmando cualquier dolor interior. Cuando quieras, deja que se desvanezca todo elemento negativo y quédate solo con la sensación de placer. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces factores (personas, situaciones, ideas) que en el pasado te provocaran dolor, mientras sientes únicamente una intensa sensación de placer.

Gratitud y alegría

La gratitud es el agradecimiento por algo que se te ha regalado. La alegría es una sensación más general de sentirte gratificado o recompensado, de estar encantado y contento por algo, sin que necesariamente haya de ser un regalo. La mayor parte del tiempo, estos dos sentimientos tan dulces se funden y forman un todo, así que vamos a explorarlos juntos. La gratitud, la alegría y otros sentimientos relacionados, como el aprecio, pueden parecer un poco ñoños o cursis, como de tarjeta de felicitación, y por eso tendemos a desdeñarlos, pero los estudios muestran de hecho que cultivarlos reporta beneficios sustanciales y duraderos; entre otras cosas, elevan el ánimo, incrementan la satisfacción con la vida y fortalecen la resiliencia ([volver](#)).

PASO 1. TENER. Detecta sentimientos de gratitud o contento que estén ya presentes en tu mente. Tal vez haya una sensación de fondo de estar contento de vivir donde vives, o estés encantado de que tu hijo hoy esté de buen humor. Mientras te ocupas de tus quehaceres, estate particularmente atento a cualquier sentimiento de gratitud o contento que surjan con naturalidad. Crea también una experiencia de gratitud o contento pensando en algo por lo que estar agradecido o feliz. Podrían ser cosas aparentemente simples o insignificantes. Tal vez haya sucedido algo agradable recientemente, o sientas gratitud porque tienes comida que poner en la mesa cada día o un amigo con el que puedes contar. Podrías sentirte agradecido por tu mascota, porque un arbusto ha florecido, porque la vida te sonríe, porque tienes quien te ayude o por el regalo de la vida en sí. Reflexiona de un modo similar sobre el pasado y el futuro. Encuentra cosas en la vida de los demás por las que sentirte agradecida. Ayuda a que el hecho de darte cuenta de ellas se convierta en una experiencia de gratitud y alegría.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a la gratitud y la alegría. Examina en detalle lo que te hacen sentir y mantenlas vivas. Con delicadeza, ayúdalas a enriquecerse e intensificarse todo lo posible, hasta que te llenen el cuerpo entero. Ábrete a otros sentimientos afines, como la dicha, la tranquilidad o la satisfacción. Encarna la gratitud y la alegría sonriendo, dando botes de alegría, distendiendo el rostro o abriendo los brazos al mundo.

PASO 3. IMPREGNARTE. Deja que la gratitud y la alegría penetren hasta lo más hondo de ti. Al tiempo que entregas la mente a estos sentimientos, deja que te llene la satisfacción, la sensación de que en este momento la vida te ofrece en abundancia cuanto necesitas y de que no precisas codiciar nada ni aferrarte a nada con avaricia.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente a la vez de la gratitud y la alegría y de cualquier sentimiento de decepción o pérdida. Haz que la gratitud y la alegría sean el sentimiento dominante, y si ves que el material negativo te arrastra, deja de prestarle atención para que se desvanezca. Siente que la gratitud y la alegría conectan con cada pérdida o desengaño. Imagina que algunas de las muchas cosas por las que te sientes agradecido o contento se derraman sobre ti como una

lluvia que va penetrando y llenando cualquier agujero o vacío interior; quizá abrazan partes del niño que hay en ti que se sentían desdichadas. Luego, cuando quieras, suéltate de cualquier material negativo y quédate solo con la sensación de gratitud y alegría. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces algo que en el pasado desencadenara en ti un sentimiento de desengaño o pérdida, mientras lo único que es real para ti en este momento es un fuerte sentimiento de gratitud y alegría.

Emoción positiva

Cualquier clase de emoción positiva es una oportunidad de disfrutar más de la vida, de aliviar y calmar lugares interiores de dolor, y de sentirte satisfecha aquí y ahora. Las emociones positivas son además muy beneficiosas para la salud; fortalecen el sistema inmunitario, protegen el sistema cardiovascular y aumentan las posibilidades de tener una larga vida.

Es maravilloso que haya tantos sentimientos buenos que explorar y de los que disfrutar, como si fueran los distintos carruseles, toboganes y norias de un inmenso parque de atracciones. El sistema de acceso a las recompensas pone a tu alcance sentimientos de admiración, júbilo, diversión, euforia, entusiasmo, inspiración, éxito, abundancia, interés, alegría, exaltación, despreocupación, dicha y desenfado, y te permite sentirte afortunado o bendecido. Y hay también otros sentimientos positivos en los sistemas de evitación y apego, como la serenidad o el amor. Como son tantas y tan diversas las emociones positivas, en la práctica que sigue me referiré a todas ellas por «sentimiento bueno» –tú puedes reemplazarlo por la expresión que quieras– y las sugerencias que hago serán sencillas y abiertas.

PASO 1. TENER. Fíjate en si hay algún sentimiento bueno en primer plano o al fondo de la consciencia, o crea uno empleando los métodos que aprendiste en el capítulo 6.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete al sentimiento bueno. Deja que te llene y se intensifique. Mantenlo vivo y ayúdalo a que dure, haz para él un santuario en tu mente. Encuentra maneras de encarnarlo, dejando por ejemplo que se dibuje la expresión apropiada en tu rostro, cambiando de postura o modificando el lenguaje corporal para que se correspondan con el sentimiento.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ayuda a que el sentimiento bueno penetre profundamente en ti, como el calor de una taza de chocolate se transmite a tus manos. Deja que aliente un sentimiento de satisfacción, de plenitud, de modo que no haya motivo alguno para ansiar nada.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo del sentimiento bueno y de cualquier sentimiento malo relacionado con él. Por ejemplo, podrías ser consciente a la vez de la alegría y el desánimo, la confianza en ti mismo y la duda, la felicidad y la tristeza o la abundancia y la escasez. Céntrate en el

sentimiento bueno, mientras el malo permanece entre los bastidores de la consciencia. Imagina o siente que el sentimiento bueno se conecta con el malo, tal vez filtrándose en él como un bálsamo que poco a poco va desarraigándolo y reemplazándolo. Cuando quieras, deja que se desvanezca el sentimiento malo y quédate solo con el bueno. Durante la próxima hora, trae a la mente unas cuantas veces factores que en el pasado desencadenaran un sentimiento malo, mientras tienes únicamente uno bueno.

Logro y capacidad de acción

El logro es la experiencia de alcanzar un objetivo, y la capacidad de acción se traduce en ser capaz de hacer que algo ocurra. Normalmente suelen suceder juntos, así que vamos a explorar los dos a la vez ([volver](#)).

Todos los días llevas a cabo muchas acciones, la mayoría de ellas relativamente poco importantes y, por consiguiente, fáciles de infravalorar, como preparar a los niños para ir al colegio, terminar un turno en el trabajo, hacer la compra o devolver una llamada. También hay cosas que consigues empleando la contención (por ejemplo, no interrumpiendo) y la resistencia (como atravesar una temporada de dolor de espalda). Cada uno de estos logros es una oportunidad para experimentar gratificación y un sentimiento de éxito, en vez de frustración y fracaso. Absorber estas experiencias positivas puede ayudarte también a sentir que ya has *llegado*, que puedes permitirte hacer una pausa para oler las rosas, y no estar eternamente atrapado en una rueda y, como un hámster, perseguir un premio futuro que nunca llega.

La capacidad de acción es lo opuesto de la impotencia. Tal vez sepas lo que es sentirte atrapado, inmovilizado, derrotado o desesperado. Esta experiencia de inutilidad, de que no está en tu mano hacer nada, puede convertirse fácilmente en una *inutilidad aprendida* que, por un lado, es muy difícil de cambiar y, por otro, constituye uno de los mayores factores de riesgo para la depresión. Para impedir que esta clase de actitud se apodere de ti o ayudar a deshacerla, absorbe repetidamente experiencias de capacidad de acción, sentimientos de ser un martillo en vez de un clavo.

PASO 1. TENER. Date cuenta de momentos en los que ya te sientas bien por haber alcanzado una meta. Presta atención cuando tomas decisiones o emprendes una acción, sobre todo acciones aparentemente de poca importancia, como decidir qué piensas sobre algo, cambiar de postura para estar más cómodo o alargar el brazo para tomar el salero. Crea además un sentimiento de logro y capacidad de acción prestando especial atención a tareas que vayas terminando a lo largo del día. Reflexiona sobre algún gran logro, así como sobre la cantidad de pequeños logros que han conducido a él. Recuerda momentos en los que hayas tenido influencia sobre otras personas o hayas desempeñado un papel de liderazgo. Haz un repaso de tu vida y contempla las situaciones que has superado y que te respaldan, desde haber aprendido a andar hasta haber terminado el instituto. Piensa en formas en las que has aportado algo valioso a una situación o a otras

personas, y deja que el conocimiento de estos hechos se convierta en una experiencia de logro y capacidad de acción, o sentimientos afines, de contribuir, triunfar, conseguir, ser competente..., ser más que competente.

PASO 2. ENRIQUECER. Cuando encuentres una experiencia de logro y capacidad de acción, ábrete a ella y deja que te llene. Ayúdala a que dure y se intensifique. Siente crecer dentro de ti la convicción de que has hecho realidad muchos objetivos, de que eres competente y eficiente y lo seguirás siendo. Mira a ver si aparecen otros sentimientos relacionados, como dignidad, fortaleza, orgullo, respeto por ti mismo o libertad. Fíjate en si surge alguna sensación de resistencia al éxito o a la valía personales y, en lugar de poner tu atención en ella, céntrate en hacer sitio en la mente para los sentimientos buenos. Reproduce mentalmente y saborea logros o gratificaciones del pasado. Explora la sensación de que has llegado, y puedes respirar hondo y mirar hacia atrás al camino que ya has recorrido.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente que la sensación de logro y capacidad de acción penetra en ti, convirtiéndose en un recurso que llevarás contigo allá adonde vayas. Imagina lo que sería sentirte ya realizado y mira a ver si puedes cambiar a esa sensación. Asimila con claridad la idea de que cualquier cosa que consigas a partir de ahora estará basada en lo que ya has conseguido. Deja que la serenidad se expanda por tu cuerpo y tu mente, y que se desvanezca cualquier presión o compulsión.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente del logro y la capacidad de acción en primer plano de la consciencia y percibe también alguna sensación de frustración o fracaso al fondo. Tal vez simplemente una idea fugaz de la frustración o el fracaso, una sensación de cómo te hacen sentirte a nivel corporal o un recuerdo de tener miedo de no estar a la altura. Imagina o siente que el logro y la capacidad de acción, así como otros sentimientos de éxito y valía personal, se conectan con la frustración y el fracaso y los empapan, como una luz que penetrara en las sombras o una buena noticia que fuera poco a poco colmando un anhelo interior. Podrías imaginar que algunas partes o capas de ti afligidas desde que eras niño reciben la verdad de tus logros; quizá la imagen de un ser protector que te sostiene de niño, tranquilizándote en cuanto a tus logros futuros, grandes y pequeños. Luego deja que se desvanezca todo el material negativo y quédate unos segundos o más solo con la experiencia positiva. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces algo que en el pasado provocara en ti frustración o un sentimiento de fracaso, mientras te quedas únicamente con una sensación de logro y capacidad de acción.

Entusiasmo

Creo que el «punto ideal» en la vida es intentar hacer realidad nuestros sueños y cuidar de otras personas con todo el corazón sin obsesionarnos ni estresarnos por cuáles

sean los resultados. Desde ese estado, vivimos motivados y con pasión, pero sin perder el equilibrio ni caer en una sensación de presión, tensión ni extenuación. Este punto ideal es a la vez inusual y muy valioso, así que absórbelo cada vez que lo experimentes. Me referiré a sus diversos aspectos con el término genérico «entusiasmo» en la práctica siguiente.

PASO 1. TENER. Date cuenta de momentos en los que ya te sientas entusiasmado, enérgicamente motivado para alcanzar un objetivo sin estresarte por ello. Podría ser que tuvieras ganas de ver a un amigo, que lo pasaras en grande con tus hijos a la hora del desayuno, que te motivara terminar una tabla de ejercicios de Pilates, que estuvieras deseando llegar al fondo de lo que últimamente ha tenido preocupada a tu pareja, o fieramente decidido a proteger a vuestro hijo del acoso por parte de un compañero, que te entregaras totalmente a terminar un proyecto en la oficina, que compusieras música y te deleitaras en ello o que disfrutaras intensamente del trabajo en equipo con otras personas. Puedes crear también un sentimiento de entusiasmo recordando haberlo sentido en actividades del pasado, algunas de las cuales fueron breves mientras que otras duraron semanas o años. A lo largo del día, busca oportunidades para sentir o alentar aún más la sensación de energía o pasión en actividades habituales, quizá aparentemente monótonas. Fíjate en si surge cualquier inhibición ante la idea de ser una persona vehemente, enérgica, vital, ardorosa, exultante o apasionada –quizá el miedo a ser «demasiado» para otras personas– y mira a ver si puedes dejar que esas inhibiciones se desvanezcan e impulsar, por el contrario, el entusiasmo.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete al entusiasmo, examina cómo te hace sentir, y mantenlo vivo. Ayúdalo a que se intensifique y percíbelo en el cuerpo. Disfruta de él. Estudia cómo hacer que un objetivo te importe sin dejarte arrastrar o angustiar por él. Explora la sensación de poder trabajar con tesón por algo y a la vez estar en paz contigo mismo por saber que has hecho cuanto estaba en tu mano, sea cual sea el resultado. Encarna el entusiasmo manifestándolo ante otras personas, dejando que se te ilumine el rostro o moviéndote y hablando con más dinamismo.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ten la intención de que el entusiasmo te empape, siéntelo, y siente que empiezas a ser una persona más entusiasta. Registra de verdad en la mente la sensación del «punto ideal», esa combinación de energía para alcanzar un objetivo y ausencia de tensión en cuanto a los resultados. Absorbe la sensación de estar comprometido con entusiasmo en el presente sin aferrarte a un resultado futuro; ayúdala a que penetre en ti para estar a la vez satisfecha y llena de vida.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo del entusiasmo y el desánimo (o cualquier sentimiento relacionado, como la apatía, la depresión, el aburrimiento o el embotamiento). Por otra parte, sé consciente a la vez del

entusiasmo y de la compulsión a triunfar (u otros sentimientos relacionados: presión, tensión o preocupación por alcanzar el objetivo). Haz que el entusiasmo siga intensificándose. Siente cómo insufla de vida al desánimo, cómo conecta, quizá, con las partes aletargadas o reprimidas de ti y las llena de energía. Siente cómo ese entusiasmo aplaca la compulsión, así como las partes de ti que se han sentido presionadas o han estado sometidas al perfeccionismo. Percibe cómo el entusiasmo se expande en tu interior, convirtiéndose cada vez más en tu forma de ser. Luego, cuando quieras, deja que se desvanezca cualquier desánimo o compulsión y siente solo el entusiasmo. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces sucesos que en el pasado fueran causa de desánimo o compulsión, mientras lo único que vibra en ti es el entusiasmo.

Sentir la plenitud de este momento

El cerebro está continuamente inundado de estímulos procedentes del resto del cuerpo y del entorno, así como del propio cerebro. Solo una fracción mínima de esta avalancha entra en la consciencia; es tal la cantidad de información que la atención enfoca solo una porción muy pequeña, mientras que ignoramos todo lo demás. El caso es que este proceso natural nos ofrece una gran oportunidad, que está a nuestro alcance siempre que queramos, de ampliar la atención e incluir todo el contenido de la consciencia. Cuando te haces receptivo a todos los sonidos, vistas, sabores, sensaciones táctiles, olores, pensamientos, sentimientos y deseos que hay en tu mente en cualquier momento, la sensación de plenitud y abundancia es casi abrumadora. Con todo lo que hay, ¿quién podría querer más?

Se me ocurre que poner esto en práctica es como quedarse mirando un vaso de gaseosa. La consciencia se asemeja a la superficie, y todas las pequeñas burbujas que van subiendo me hacen pensar en los contenidos de la experiencia que van entrando en la consciencia. Si pudieras observar las burbujas a cámara lenta, verías que unas cobran vida mientras que otras mueren, y comprobarías que las ondas que forman afectan a otras burbujas, de modo muy similar a como ocurre con los sonidos y los sentimientos, que se superponen unos a otros en la mente. Si ahora cambias de perspectiva y miras el vaso de lado, verás que las burbujas ascienden para salir a la superficie como coaliciones de sinapsis que tardan unas décimas de segundo en formar la base neuronal de un sonido o sentimiento conscientes. Lo que experimentamos en la vida transcurre por entero en la superficie del agua, en la superficie de este momento de consciencia, y podemos solamente *imaginar* la actividad neuronal que tiene lugar por debajo de ella. Aun así, la riqueza incommensurable de estas burbujas es ahora mismo apasionante y profundamente satisfactoria de por sí.

Al principio, conviene realizar esta práctica en un sitio tranquilo, quizá con los ojos cerrados para que no te sientas demasiado bombardeado por los estímulos. Luego, puedes probar a llevarla a cabo durante la vida cotidiana.

PASO 1. TENER. Relájate y toma consciencia de tu cuerpo. Explora la multitud de sensaciones que acompañan a la respiración: lo que sientes en el estómago y en las caderas, en el pecho, el labio superior y la nariz, la garganta, los hombros y el cuello. Date cuenta de cómo las sensaciones van muriendo de continuo en cuanto aparecen sensaciones nuevas en la mente. Deja que cambien. Puedes permitirte dejar que cada momento de experiencia sea tal como es y termine, puesto que se renueva sin fin. A continuación, en vez de que la atención vaya saltando de una sensación que notas al respirar a otra distinta, mira a ver si puedes percibir todas las sensaciones derivadas de la respiración al mismo tiempo, como si aumentarás el foco de atención para incluir bajo su luz el escenario de la consciencia en su totalidad. Ayudan a esta mayor apertura la relajación, la distensión y dejar que las sensaciones vengan a ti en vez de ir en su busca. Al principio es normal que la sensación de que es el cuerpo entero el que respira dure solo uno o dos segundos, y la atención vuelva rápidamente a enfocarse en una u otra sensación, pero, con la práctica, podrás mantener la sensación de totalidad durante períodos más largos.

Cuando quieras, expande la atención todavía más para que abarque una parte cada vez mayor del flujo de la consciencia: sonidos, vistas (las sombras o texturas, si tienes los ojos cerrados), sabores, olores, sensaciones táctiles, así como pensamientos y sentimientos, imágenes y deseos. No hay necesidad de que intentes aprehender todas estas pequeñas burbujas de experiencia que con sonido sibilante van entrando en tu percepción consciente, ni de que les pongas nombre ni entiendas su significado ni intentes conectarlas entre sí. Deja que cada fragmento de experiencia simplemente vaya y venga, como si la consciencia fuera una red, a través de la cual fluye el río del tiempo, y el contenido de este momento de experiencia fuera lo que en este instante fluye a través de la red.

PASO 2. ENRIQUECER. Hazte cada vez más consciente de la *llegada* de este aluvión, de la multitud de pequeñas cosas que entran en la consciencia a cada momento, que te llenan, que se te entregan. Ábrete a sentirte casi desbordado por todo lo que eres capaz de percibir. Date cuenta de la sensación de plenitud mental, de la sensación de abundancia. Mira a ver si encuentras en ti un sentimiento de estar tan lleno que no podrías pedir más. Explora otros sentimientos relacionados, como la satisfacción y la alegría. Ábrete a esta experiencia de plenitud, deja que te llene la mente. Entrégate a ella una y otra vez, ayudándola a durar.

PASO 3. IMPREGNARTE. Deja que la sensación de plenitud y los sentimientos relacionados con ella penetren profundamente en ti. Imagina cómo sería afrontar la vida desde ese sentimiento de tenerlo ya todo, y ayuda a que la experiencia entre a formar parte de ti. Alimentada por esa plenitud, no tienes ya necesidad de aferrarte a nada ni de ansiar nada más.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo de la plenitud y el vacío (o sentimientos de escasez y carencia relacionados con él). Renueva a cada momento esa sensación de plenitud, haciendo que sea más fuerte que el vacío. Ten la certeza de que esa plenitud está conectándose con el vacío. Siente cómo sus olas se desbordan y llenan los lugares huecos o necesitados que haya dentro de ti, acariciándolos, saturándolos. Toda sensación de carencia, necesidad o exigencia se desvanece, desplazada por la plenitud. Cuando quieras, suéltate de cualquier sensación de vacío y quédate solo con la plenitud. Durante la próxima hora, trae a la mente unas cuantas veces factores que en el pasado desencadenaran un sentimiento de vacío, mientras experimentas únicamente una intensa sensación de plenitud.

Contenido

El contenido es una sensación global de bienestar combinado con una total ausencia de deseo de que este momento sea en modo alguno distinto de lo que es. Las experiencias agradables pasan por la consciencia y no sientes ninguna necesidad de apresarlas. Te sientes rebosante desde lo más hondo, sin ningún sentimiento de compulsión, codicia (en sentido amplio) ni afán posesivo. Y al sentir esta plenitud, eres generoso con los demás.

PASO 1. TENER. Detecta cualquier sentimiento de contenido que esté ya presente en primer plano o al fondo de la consciencia. Son muchos los momentos ordinarios –el de cepillarte los dientes, subir a un autobús, sostener a un niño en los brazos, leer un libro, mirar por la ventana– en los que existe ya una sensación de bienestar que no necesita de nada más. Crea contenido también pensando en cosas que en el pasado te hicieran sentir feliz o satisfecho o que lo hagan ahora. O evoca directamente la sensación de que tu cuerpo dispone de aire y alimento en abundancia y tu mente, de incontables motivos de disfrute. Podrías asimismo activar una sensación de contenido valiéndote de experiencias clave del paso 1, «Tener», de este apartado sobre la satisfacción, como por ejemplo la alegría o la plenitud.

PASO 2. ENRIQUECER. Una vez que hayas encontrado en ti una sensación de contenido, ábrete a ella, entregándote a ella y dejando que te llene. Ayuda al sentimiento de contenido a ser todo lo fuerte y duradero posible. Estate totalmente contenido. Si quieres, medita en el contenido; haz de él tu objeto de atención y absorción. Descubre lo que es respirar, estar sentado, andar, mirar, llegar, hablar o actuar estando contenido.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ten la intención de que el contenido forme parte de ti. Siéntelo ocurrir. Imagínate viviendo con ese sentimiento de fondo y deja que te llegue hasta lo más hondo. Empiezas a encarnar el contenido y el contenido empieza a ser tú. No hay motivo para ningún tipo de ansia por nada que exista ni dentro de ti ni en el mundo.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente del contenido en primer plano de la consciencia y del descontento (u otros sentimientos asociados a él, como la decepción, la frustración o la pérdida) al fondo. Deja que el contenido se conecte con cualquier parte de ti que esté necesitada o intranquila, incluida la del niño que hay en ti. Luego, cuando quieras, suéltate de cualquier elemento negativo y quédate solo con la sensación de contenido. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces algo que en el pasado desencadenara en ti un sentimiento de descontento, mientras lo único que experimentas es un fuerte sentimiento de contenido.

CONEXIÓN

Cuando te sientes conectado, tu sistema de apego entra en la zona verde, en su modo proactivo. Puedes fortalecer tanto tu capacidad para conectarte como el sentimiento de estar conectado absorbiendo con regularidad *sentir que importas, sentirte valorado, compasión y generosidad, compasión por ti mismo, sentir que eres una buena persona, firmeza compasiva y amor* ([volver](#)).

Estas experiencias de apego beneficiarán, además, a los sistemas de evitación de daños y acceso a las recompensas; pero, en primer lugar, te ayudarán a sentirte a salvo. Dado que nuestros antepasados vivían en condiciones de peligro, estar física y emocionalmente próximos a otros miembros de su grupo los mantenía con vida; en las llanuras del Serengeti, el exilio era una sentencia de muerte. Hoy en día, sentirse querido envía oxitocina —esa hormona tranquilizadora, alentadora de confianza— al mecanismo de alarma del cerebro, que es la amígdala, y además aumenta el número de receptores de cortisol en el hipocampo, de modo que este puede avisar con más rapidez al hipotálamo para que deje de pedir hormonas del estrés. En segundo lugar, sentirse conectado es motivo de satisfacción. Tanto el contacto social como el juego o las caricias amorosas generan un sentimiento de gratificación gracias a los opioides que liberan en el cerebro. El amor es la medicina universal.

Desde cierto punto de vista, la psique se puede dividir en tres partes: el yo esencial, el cuidador interior y el crítico interior (he adaptado esta idea, tomada del análisis transaccional y otros métodos utilizados más recientemente para tratar el trauma). El cuidador interior es afectuoso, protector, alentador y buen consejero, mientras que el crítico interior nos juzga, nos infravalora, busca nuestros defectos, nos hace dudar y nos avergüenza. Un poco de crítica interior es útil, pero, tanto durante la niñez como en la edad adulta, muchos desarrollamos un crítico interior escandaloso y mordaz, y un cuidador interior relativamente silencioso y débil. El yo esencial puede sentirse acosado, teniendo que soportar los gritos de un crítico interior enérgico mientras el cuidador interior murmura algo con ternura, pero impotente, desde un rincón. Todos necesitamos un cuidador interior fuerte, tanto para mantener al crítico interior a raya como para que nos brinde el apoyo que necesitamos para responder a la vida. Ahora puedes fortalecer a ese cuidador interior cada vez que absorbas las siguientes experiencias clave.

Sentir que importas

Sientes que importas cada vez que se te incluye, acepta, que caes bien a alguien o que alguien demuestra afecto por ti. Incluso aunque las manifestaciones de ese afecto puedan ser problemáticas, intenta captar los buenos deseos que la otra persona guarda para ti en su corazón. Mi madre me quería con locura, pero solía expresarlo diciéndome todo aquello que podía hacer mejor, lo cual acababa siendo bastante irritante. Al final, me di cuenta de que podía obviar su personalidad superficial y ver el amor que había detrás, algo así como distinguir una fogata tras un entramado de enredaderas, hojas y pinchos. Lo hice porque era bueno para *mí*, pero también fomentó más paz entre nosotros.

PASO 1. TENER. Date cuenta de aspectos en los que ya te sientas aceptado, incluido, apreciado o querido. Quizá tengas, de fondo, la sensación de formar parte de una pareja, de una familia o de un equipo de trabajo, o, si no, crea una imagen que te haga sentir que eres importante para alguien. Recuerda algún momento en que formarás parte de un grupo, te sintieras comprendido o alguien te amara. Trae a la mente la imagen de uno o más seres que sean importantes para ti; puede ser una persona, un grupo, una mascota, o un ser o fuerza espirituales. No es necesario que la relación sea perfecta, basta con que sepas que, al menos en un trozo del pastel de la relación, hay alguien a quien le importas. Si te sientes triste o te invade cualquier otro sentimiento relacionado con la falta de afecto, permanece con ellos unos instantes, y luego vuelve a poner la atención en las experiencias de haberte sentido querido de verdad.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete al sentimiento de que hay personas a las que les importas. Deja que te llene la mente y el corazón y que se intensifique todo lo posible. Permanece con él, ayúdalo a durar, hazle un santuario en tu mente. Explora distintos aspectos de esta experiencia, por ejemplo en qué se diferencia sentirte aceptado de sentir que a alguien le gustas; ¿qué sensación te produce que alguien se interese por ti, o que a alguien le encante tu compañía? Podrías encarnar esta experiencia poniéndote una mano en el corazón, o en la mejilla, e imaginando que un ser rebosante de amor te acaricia con ternura. Reflexiona un momento sobre lo importante o relevante que es en tu vida sentir que hay personas que se interesan por ti.

PASO 3. IMPREGNARTE. Ten la intención de que el hecho de sentir que hay personas a las que les importas penetre profundamente en ti. Siéntelo. Fíjate en si hay algún aspecto de ese sentimiento que te resulte difícil dejar entrar, por ejemplo gustarle a alguien o que alguien sienta amor por ti, e intenta luego ser más receptivo a él. A medida que se intensifique el sentirte aceptado y querido en lo más hondo de ti, mira a ver si puedes dejar atrás la sensación de dependencia en las relaciones.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente a la vez de sentirte querido y no querido. Cuida de que la experiencia positiva sea dominante en la consciencia. Percibe cómo

sentir que hay personas que se interesan por ti entra en los lugares de tu interior que se han sentido excluidos, ignorados, despreciados o detestados y los calma o los llena. Sentirte aceptado y querido no cambia nada de lo que ocurrió, pero sí alivia el dolor del pasado. Sentir que hay personas a las que les importas va reemplazando poco a poco heridas antiguas, algunas incluso de la niñez. Cuando quieras, deja que se desvanezca el material negativo y quédate solo con la sensación de que hay seres a los que les importas de verdad. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces personas, situaciones o ideas que en el pasado te hicieran sentirte excluido o ignorado, mientras sientes únicamente el afecto que recibes de los demás.

Sentirte valorado

Como animales sociales que somos, todos tenemos una imperiosa necesidad de sentirnos valorados, en lugar de sentir que se nos rechaza, desprecia, ridiculiza, que se nos falta al respeto o se nos evita. De niño, necesitabas sentir el cariño de tus padres, recibir el elogio de tus profesores y el aprecio de tus compañeros. Una persona adulta necesita sentir que despierta el interés de parejas potenciales, o que su pareja la quiere, que sus colegas de trabajo y superiores la respetan y que es alguien en su familia. Cuando estas necesidades tan normales no se satisfacen, es natural que empiecen a generarse sentimientos de ineptitud o insuficiencia mezclados con dolor e ira, así como una tendencia a adoptar en las relaciones una postura extrema, ya sea de dependencia o de desafecto. En cambio, cuando nos sentimos valorados y nuestras necesidades de afecto están por tanto satisfechas, desarrollamos un sentimiento sano de valía personal, que paradójicamente fomenta la humildad y la generosidad de corazón.

PASO 1. TENER. Date cuenta de momentos en los que ya exista en la mente un sentimiento de valía o te sientas reconocido, y también de ocasiones en que otras personas te despierten esos sentimientos, por ejemplo con un elogio. Crea experiencias de sentirte valorado; recuerda algún momento en que alguien te alabara, en que te sintieras halagado o se reconociera tu trabajo; algún momento en que se te apreciara, quizá por tu contribución a alguna empresa o por tu generosidad; algún momento en que se te buscara, se te necesitara o se te eligiera. Admite que tú valoras a otras personas pero no siempre lo demuestras; de la misma manera, hay quienes te valoran pero no siempre lo exteriorizan. Por consiguiente, introduce un factor de corrección en tu perspectiva que te ayude a intuir más el valor que otras personas te atribuyen. Expande la noción del grado en que se te valora y contempla la posibilidad real de que la gente pueda pensar algunas de estas cosas: «Gracias a ti, el cambio fue inmenso», «Me has ayudado», «Estoy contento de que existas en mi vida», «Esto se te da muy bien», «Eres una persona interesante y con talento», «El equipo funciona mejor desde que estás tú», «Tus contribuciones son estupendas», «Eres especial», «Te respeto». Busca pequeños detalles que demuestren lo que te valoran los demás.

PASO 2. ENRIQUECER. Cuando te sientas valorado, ábrete al sentimiento. Explora distintos aspectos de la experiencia. Ayúdala a que dure y se intensifique. Imagina, por ejemplo, un gran grupo de amigos y familiares que te animan, te aplauden y te alaban. Imagínate hablándote a ti mismo con cariño, como lo hablarías a un amigo que se sintiera despreciado, inferior o fracasado; imagínate contándote con firmeza lo importante que eres para muchas personas y enumerando tus mejores cualidades. Encarna una sensación de valía personal sentándote en una postura acorde al respeto que sientes por ti, andando por la habitación con serena dignidad, como alguien cuyas aportaciones son de verdad valiosas.

PASO 3. IMPREGNARTE. Nota cómo un sentimiento de valía va penetrando en ti, cómo va extendiéndose por la mente igual que una niebla dorada. Deja que la sensación de ser *valioso* crezca en tu interior; siente las contribuciones singulares que haces al mundo. Permite que crezcan sentimientos relacionados con ellas, como la sensación de que tienes derecho a estar aquí, de que hay un lugar que es tuyo en esta tierra y en este tiempo. Imagina cómo sería estar en el trabajo con este sentimiento de ser valioso, o en casa, o en una relación importante; déjate entrar en él y deja que él entre en ti. A medida que la sensación de valía va penetrando en ti a profundidad aún mayor, la necesidad de impresionar a otras personas o de demostrarles lo que vales se va desvaneciendo.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente de sentirte valorado, así como de cualquier sentimiento de ineptitud (o sentimientos asociados a él, de insignificancia, de inutilidad o de vergüenza). Sigue centrado en sentirte valorado, necesario y merecedor de aprecio. Percibe cómo sentirte valorado, apreciado, respetado y hasta reverenciado se conecta con sentimientos de ineptitud, entrando poco a poco en ellos y equilibrándolos, aliviando cualquier dolor del pasado, tranquilizándote en lo más profundo y reemplazando gradualmente la ineptitud por sentimientos de valía. Deja que sentirte valorado entre en contacto con partes de ti que se han sentido infravaloradas, despreciadas, desdeñadas o innecesarias. Luego, permite que se desvanezca el material negativo y céntrate solo en sentimientos de valía. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces algo que en el pasado te provocara un sentimiento de ineptitud, mientras te quedas únicamente con un sentimiento de valía.

Compasión y generosidad

La compasión es el deseo de que un ser vivo no sufra, y suele estar combinada con sentimientos de interés sincero y empatía. La generosidad es el deseo de que un ser sea feliz, y va acompañada normalmente de sentimientos de afecto. En la vida cotidiana, ambas suelen fundirse en una, que va unida a querer ayudar, a la afabilidad y el altruismo. Aunque la compasión pueda tener una connotación levemente triste, cultivarla

mediante una práctica como la que sigue a estas líneas puede activar progresivamente los centros de recompensa del cerebro y hacerte sentir con más claridad su dulzura y belleza.

PASO 1. TENER. Date cuenta de momentos en los que ya te sientas compasivo o generoso. Crea también esta experiencia evocando el recuerdo de una persona, grupo o mascota que te importen de verdad. Podrías, quizá, ofrecerles mentalmente tus buenos deseos, diciendo, por ejemplo: «Te deseo paz».

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a la compasión y la generosidad. Deja que estos sentimientos te llenen la mente y el cuerpo y se hagan cada vez más intensos. Entrégate a ellos y ayúdalos a durar. Percibe la zona del corazón e imagina que la ternura se extiende por ella. Piensa en un amigo o una amiga y envíale compasión o generosidad, pronunciando por ejemplo palabras como: «Te deseo seguridad, salud, alegría y una vida tranquila». Prueba a hacerlo luego con otra gente, personas a las que aprecias mucho, otras hacia las que te sientes neutral, por ejemplo gente a la que ves pasar por la calle, y quizá incluso quien te ha tratado mal. Puedes extender tu simpatía y tus buenos deseos a personas a las que no conocerás nunca, dejando que tu compasión y generosidad se irradian al mundo entero. Fíjate en la sensación que te produce enviar buenos deseos a todos los seres vivos, incluidos los animales y las plantas. Encarna la compasión o la generosidad susurrando palabras o sonidos de consuelo, como harías con un amigo que sufre, o como te parezca apropiado, quizá abriendo los brazos como si estuvieras meciendo o abrazando a alguien.

PASO 3. IMPREGNARTE. Deja que la compasión y la generosidad penetren profundamente en ti, como el calor del sol que incide en tu piel. Haz sitio dentro de ti para estos sentimientos. Déjate cambiar y volverte más generoso y compasivo, y, mientras se produce el cambio, permite que cualquier encono, malquerencia o resistencia hacia otras personas se desvanezca.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente de la compasión y la generosidad, así como de la indiferencia o animadversión hacia otros (o sentimientos relacionados, como celos, envidia, ira, resentimiento o ánimo de venganza). Regenera tu afecto una y otra vez y siente cómo se conecta con la indiferencia o el rencor y los va transformando. Deja que la compasión y la generosidad acaricien cualquier sensación de ira que haya dentro de ti. Siente lo que es ver con claridad a alguien tal como es, y, al mismo tiempo, ten compasión por él. Siente lo que es saber que alguien te ha tratado mal y querer que se haga justicia, y, al mismo tiempo, desea que esa persona no sufra, que, por el contrario, sea de verdad feliz. Siente que la compasión y la generosidad penetran en aquellos lugares que se han sentido indispuestos o fríos hacia los demás, ayudándolos a distenderse y llenándolos de calidez. Luego, suéltate de cualquier elemento negativo. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces hechos que en el pasado provocaran en ti

indiferencia o animadversión, mientras te quedas únicamente con un fuerte sentimiento de compasión y generosidad.

Compasión por ti mismo

Se trata simplemente de aplicarte a ti mismo la compasión, acompañada por lo general de sentimientos relacionados con ella, como la sensación de que muchos tienen problemas y dolores semejantes a los tuyos. Los estudios muestran que la compasión por nosotros mismos reduce el estrés y la crítica interior, al tiempo que aumenta la resiliencia y el sentimiento de la propia valía. La compasión por ti mismo no consiste en darte lástima ni en sumirte en la impotencia; si acaso, te hace más fuerte. Sin embargo, mucha gente a la que le resulta fácil ser compasiva con los demás tiene problemas a la hora de ser compasiva consigo misma. Antes de abrirte a la compasión por ti mismo, quizá te convendría «cebar la bomba» con la práctica de «sentir que importas», incluida al comienzo de esta sección sobre la conexión ([volver](#)).

PASO 1. TENER. Date cuenta de momentos en los que ya tengas sentimientos de afecto y ternura, apoyo o compasión por ti. Crea además una sensación de compasión por ti extendiéndote a ti mismo tu calidez y buenos deseos. Quizá, imagínate sufriendo, agobiado o estresado incluso por pequeñas cosas. ¿Qué sentirías al ver a un amigo en circunstancias parecidas? Te mostrarías probablemente comprensivo y te interesarías por él; desearías que no sufriese, por muy sutil que sea ese sufrimiento. ¿Puedes sentir lo mismo por ti?

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a la compasión por ti mismo y deja que te llene. Ayúdala a intensificarse y hazle sitio en tu corazón. Estate atento a cualquier resistencia que surja a esa compasión por ti y háblate con palabras compasivas, como: «Me gustaría sentirme mejor; por favor, que pase pronto este dolor». Puedes ser concreto, y decirte por ejemplo: «Ojalá encuentre trabajo pronto», «Volverá a haber amor en mi vida». «Espero que la quimioterapia funcione». Vuelve una y otra vez a la compasión por ti y no te dejes arrastrar por la desazón o el dolor. Encarna esta experiencia poniéndote una mano en el corazón o en la mejilla, o dándote unos golpecitos afectuosos en el brazo como harías con un amigo que lo estuviera pasando mal.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente que la compasión por ti mismo empieza a penetrar en ti, a formar parte de ti, a ser un recurso que podrás llevar contigo allá adonde vayas. Nota una creciente sensación de afecto que va llenándote por dentro, y una dulzura, atención o fortaleza que nacen de ti para tu propio beneficio. A medida que la compasión por ti mismo vaya filtrándose hasta tus capas más profundas, mira a ver si sientes que hay más soltura y paz en tus relaciones.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente de la compasión por ti mismo a la vez que de la crítica interior (u otra tensión o dolor, como un dolor de cabeza, un pesar o una pérdida). Imagina o siente que la compasión por ti mismo se conecta con la

crítica interior, poniendo delicadamente en perspectiva lo que quiera que haya ocurrido, suavizando la severidad de cualquier voz interior. Deja que saber que otras personas tienen tus mismos defectos alivie cualquier sentimiento de vergüenza. Imagina que tus partes de niño reciben compasión, absorben un interés tierno y comprensivo. Luego, deja que se desvanezca todo elemento negativo y siente solo compasión por ti mismo. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces hechos que en el pasado te hicieran criticarte con dureza (u otros sentimientos negativos), mientras lo único que sientes es compasión por ti.

Sentir que eres una buena persona

Todos tenemos [buenas cualidades](#) (capítulo 6): paciencia, determinación, sentido de la justicia, capacidad de perdón, honestidad, generosidad o amor. Reconocer estas cualidades en ti y sentir las no es sino ver la realidad con mirada limpia; es igual que reconocer los buenos alimentos que tienes en la alacena o la bondad en otra persona. Incluso aunque, como yo, hayas hecho cosas dignas de remordimiento, ninguna de ellas borra tus buenas cualidades; sigues siendo una persona fundamentalmente buena. Por desgracia, a mucha gente le cuesta sentir esto. Pero si absorbes una y otra vez la sensación de ser una buena persona, te sentirás más tranquilo interiormente y confiarás más en ti mismo en el trato con los demás ([volver cap.09](#)).

PASO 1. TENER. Date cuenta de cualquier sensación de ser una buena persona que esté ya presente en ti; por ejemplo, sé sutilmente consciente de tu honestidad básica como ser humano. O crea esta experiencia: elige una buena cualidad de tu carácter que sepas que tienes –podría ser el valor, la integridad o un corazón generoso– y piensa en uno o más ejemplos de ella. Estate atento a si hay algún obstáculo que te impide reconocer el hecho de esa buena cualidad, como, por ejemplo, el recuerdo de excepciones a la regla. Deja que se desvanezcan, y luego regresa a las ocasiones en que esa cualidad ha sido y es un hecho. Percibe cualquier sentimiento o sensación relacionados con esa buena cualidad. Piensa en cómo beneficia a los demás esta parte de ti. Permítete alegrarte de tenerla.

Repite esto mismo con otras cualidades que tengas. Luego, a lo largo del día, date cuenta de algunos de los buenos deseos que tienes para los demás y de cómo se manifiestan tus buenas cualidades en la práctica. Deja que este reconocimiento de buenas cualidades concretas dé lugar a un sentimiento general de la bondad que hay dentro de ti y a una creciente convicción de que, en realidad, eres una buena persona.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a la sensación de la bondad que hay en ti, a tu generosidad, honestidad, ecuanimidad, responsabilidad y perseverancia naturales y verdaderas, así como a otras honrosas cualidades. ¿Qué sientes? Permanece con la experiencia de tu bondad; protégela, haz para ella un santuario en tu mente. Comprende que no necesitas ser especial para ser una buena persona. Distiéndete por dentro, quizá con alivio o con dicha por sentirte una buena persona. Déjate

llenar por un sentimiento de bondad. Encarna esta experiencia dejando que la bondad se refleje en tu rostro. Siéntate, ponte en pie, camina y habla sintiéndote una buena persona. Registra todas las buenas acciones que hagas por otros.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente que la bondad se extiende por tu interior, como una especie de calor o de luz, y forma parte de ti. Percibe cómo va creciendo en tu mente la convicción de que eres una buena persona. Imagínate en situaciones o relaciones comprometidas mientras sientes intensamente tu bondad, y deja que esta forma de ser penetre hasta lo más hondo de ti. Una vez que conoces y sientes lo bueno que hay en ti, ya no necesitas actuar desde la culpa o la vergüenza ni depender de la aprobación de los demás.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo de la bondad y de cualquier clase de vergüenza (o de sentir que eres inmoral, una escoria, indigno de amor, anormal, que estás maldito o que eres una mala persona). Establece una y otra vez una fuerte sensación de bondad intrínseca, incluyendo en ella aspectos como el afecto, la honestidad y las buenas intenciones. Ten la certeza de que lo que hay de bueno en ti puede quedar oculto, pero nunca lo perderás; nota cómo entra en contacto con la vergüenza y otros sentimientos relacionados, imbuyéndolos de luz y de calidez como el sol de la mañana penetra hasta las sombras más densas. Siente tu bondad y percibe y abraza al mismo tiempo cualquier parte de ti que se sienta sucia o mala. Cuando quieras, deja que se desvanezca cualquier clase de negatividad y reposa en sentimientos de bondad, como desear el bien a otras personas. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces algo que en el pasado te diera vergüenza o fuera causa de otros sentimientos relacionados con ella, mientras te quedas únicamente con un fuerte sentimiento de ser una buena persona.

Firmeza compasiva

En tus relaciones, tienes necesidades y deseos. Si no les das voz, es menos probable que se satisfagan, pero si intentas hacerlos valer sin tener en cuenta a la otra persona, es también menos probable que se satisfagan, sobre todo a largo plazo. La firmeza compasiva es allí donde el corazón y la fuerza se reúnen, pilares gemelos de una relación sana. Con ellos, puedes actuar con integridad y tratar de hacer lo que sea mejor para el otro a la vez que cuidas de ti. Conociéndote y siendo responsable de ti mismo, pones límites, te haces respetar, y dices lo que necesites decir, y, si es necesario, lo dices de nuevo. Puedes comunicarte con dignidad y firmeza sin caer en discusiones inútiles. Eres afectuoso, pero no permites que se pisoteen tus derechos ni te dejas explotar. Cada vez que experimentas y registras la *combinación* de compasión y firmeza, aumenta tu capacidad para ser directo, claro y libre con los demás. Y cuanto más fuerte, independiente y autónomo te sientas, más cómodo te encontrarás en las profundidades de la intimidad ([volver](#)) ([volver cap.09](#)).

PASO 1. TENER. Date cuenta de momentos en los que ya te sientas firme. A lo largo del día, sé consciente de cuándo eres claro, convincente, imperturbable o te expresas plenamente. Fíjate en cómo te sientes, sobre todo cuando la sensación inicial sea buena. Percátate de que los demás normalmente aceptan de buen grado tu firmeza. Sobre todo, sé consciente de los momentos en que la buena voluntad y la fuerza estén las dos presentes en tu corazón, y de cómo te sientes por ello y qué efecto tiene en tus relaciones. Crea también esa combinación de compasión y firmeza. Recuerda alguna ocasión en que fueras a la vez amable y enérgico, o imagina ser así en una relación y lo que sentirías. Podrías pensar en alguien a quien aprecies y respetes, que sea afable y afectuoso y, a la vez, ni dependa de la opinión de los demás ni se deje influenciar fácilmente, e imaginar luego cómo te sentirías siendo un poco más como es esa persona.

PASO 2. ENRIQUECER. Quédate con el sentimiento de afecto y firmeza. Deja que la sensación te llene los brazos, el pecho y la cara. Respira profundamente. Ayuda al sentimiento a crecer dentro de ti. Defiende en tu mente el derecho a hacer valer tus principios. Recuerda que tienes tus derechos, y que si los demás son o no son felices depende principalmente de ellos, no de ti. Explora la sensación tanto de ser afectuoso con alguien como de sentirte cómodo expresándote plenamente. Encarna esta experiencia permitiendo que la dignidad y la autoridad se reflejen en tu rostro y en tu voz; gesticula con más libertad y firmeza; sé categórico.

PASO 3. IMPREGNARTE. Deja que el hecho de sentirte compasivamente firme penetre en ti. Déjate moldear en torno a esta nueva forma de ser. A medida que te vayas sintiendo más relajado e independiente en las relaciones, te sentirás en ellas cada vez más en paz, más centrado y equilibrado. Permite que cualquier sensación de necesidad de atención y afecto o cualquier sentimiento conflictivo se desvanezcan.

PASO 4. VINCULAR. Sé consciente al mismo tiempo de la firmeza compasiva y de cualquier sensación de ser débil en las relaciones (o de sentimientos relacionados, como sentirte reprimido, dominado, silenciado o marginado). Mantén la combinación de fuerza y afecto en primer plano de la consciencia, dejando que poco a poco entre en contacto con cualquier sensación de debilidad que haya al fondo de la consciencia. Percibe cómo una fuerza vivificante alcanza y envuelve los lugares interiores que se han sentido débiles o invadidos, algunos desde la infancia. Cuando quieras, suéltate de cualquier elemento negativo y quédate con el sentimiento de ser simultáneamente compasivo y firme. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces hechos que en el pasado te hicieran sentirte débil en las relaciones, mientras te sientes *solo* compasivamente firme.

Amor

El amor es ese profundo, poderoso y a menudo intenso sentimiento de afecto, interés, ternura y compromiso, generalmente dirigido hacia otros, aunque es posible

sentir amor por el mundo, por el conjunto de la humanidad, por Dios (cualquiera que sea tu forma de experimentarlo o imaginarlo) y por uno mismo. Ya te sientas amado o amante, el amor es el amor, tanto si entra como si sale. En la siguiente práctica tendrás ocasión de explorar cómo el hecho de sentirte suficientemente amado deshace los nudos de la añoranza y la dependencia, y cómo acaban por desvanecerse.

PASO 1. TENER. Encuentra en tu interior alguna sensación ya presente de estar conectado con personas a las que les importas, que te aprecian de verdad. Podría haber en tu mente un sentimiento de que alguien te ama. Encuentra también el afecto que hay dentro de ti, tu interés sincero por otras personas en primer plano o al fondo de la consciencia. Date cuenta de si existe ya en ti alguna sensación de protección, ayuda o cuidado. Quizá tengas a alguien en mente y esté presente el amor en la mezcla de pensamientos y sentimientos en torno a esa persona.

Crea asimismo la experiencia de sentirte amado trayendo a la mente la imagen de alguien que te ame en la actualidad o te haya amado. Recuerdate o imagínate estando con esa persona. Mira su cara. Ten la certeza de que su corazón rebosa de amor por ti, y experimenta lo que es recibir ese amor. Piensa en otros que te hayan querido a lo largo de los años, o que te quieran actualmente, y deja que se asiente una y otra vez en ti la idea de que hay personas que te aman (puedes incluir a tus mascotas o a seres espirituales, si lo deseas). Amplía ahora el ámbito de las relaciones de forma que abarque a toda la gente que te ha aceptado como eres, que te ha manifestado su afecto o se ha sentido agradecida hacia ti. Amplíalo aún más y experimenta la sensación de estar conectado con la humanidad, la naturaleza y el universo, sintiendo a la vez el lugar que es tuyo y que perteneces a un todo mucho mayor.

Intenta sentirte ya lo suficientemente amado. Claro que sería maravilloso que hubiera más gente que te quisiera, o alguien que te quisiera de determinada manera. Está bien que quieras recibir más amor, pero mira a ver si puedes sentirte a la vez lo *suficientemente* amado. Porque eso significa que ya no tienes necesidad de correr en pos del amor ni intentar influir en lo que ocurre en la mente de los demás para que piensen que eres estupendo o quieran estar contigo o te amen. Cualquier estrés o preocupación en torno al amor empieza a desvanecerse, cualquier dolor, añoranza o ansia.

Crea una sensación de ser tierno y cariñoso pensando en una persona a la que ames. Piensa en personas a las que quieres, admiras o aprecias, por las que sientes compasión y a las que te alegras de ver. Sustenta el sentimiento de amor en sí. Siente cómo el amor fluye de tu corazón.

PASO 2. ENRIQUECER. Ábrete a sentirte querido; ayuda a que el sentimiento dure, crezca y se haga más pleno dentro de ti. Ábrete a sentir amor, y deja que la ternura, el interés sincero y los buenos deseos irradian de ti. Permite que amar y sentirte amado se unan en un solo sentimiento de amor: oleadas de amor que

entran y salen de ti; solo amor, constante. Si quieres, medita en el amor; haz de él tu objeto de atención y absorción. Siente lo que es respirar, sentarte, andar, mirar, alargar el brazo, hablar o actuar con amor.

PASO 3. IMPREGNARTE. Siente y sabe que el amor se extiende por tu interior. Deja que la mente repose en el amor y tome su forma. Imagina lo que sería vivir desde el amor y haz que la sensación penetre profundamente en ti. Ahora que empiezas a ser amor y el amor empieza a ser tú, ya no hay motivo alguno para que surja ninguna clase de dependencia ni conflicto en tus relaciones.

PASO 4. VINCULAR. Siente el amor en primer plano de la consciencia, así como cualquier dolor (u otro sentimiento, como la ira) al fondo. Deja que el amor se acerque y alivie el dolor. Inspira amor, espira amor y siente que tu amor penetra hasta las partes más remotas de ti que no se han sentido debidamente amadas. Mira a ver si eres capaz de sentir que esas partes reciben amor y se suavizan en torno a él. Cuando quieras, deja que se desvanezca todo elemento negativo y quédate con el amor. Durante la próxima hora, trae a la mente varias veces hechos que te hirieran en el pasado, mientras en ti hay únicamente un fuerte sentimiento de amor.



EPÍLOGO

Como espero que hayas comprendido, absorber lo bueno puede suponer un cambio verdaderamente sustancial para un individuo. Pero, además, las repercusiones de esta práctica trascienden lo individual y se extienden al mundo entero.

Hace cientos de miles de años, el modo reactivo del cerebro fue muy útil para la supervivencia en las llanuras del Serengeti, pero en la actualidad hace vivir estresado a todo el planeta. Durante los últimos sesenta millones de años, un noventa y nueve por ciento del tiempo nuestros antepasados humanos y primates vivieron en pequeños grupos de cazadores-recolectores que, para seguir vivos, necesitaban identificarse con el «nosotros» y desconfiar de «ellos», e incluso atacarlos, a menudo. En la actualidad, estas tendencias reactivas primitivas siembran y avivan el conflicto entre grupos políticos, étnicos y religiosos, y la tensión y los ataques entre naciones. No por ser un tópico es menos alarmante: hemos provisto de armas nucleares al cerebro de la Edad de Piedra. A la vez, esa misma configuración reactiva del cerebro, temerosa, codiciosa y egocéntrica, nos ha impulsado a atracarnos de los limitados recursos de la Tierra hasta el punto de provocar la deforestación, la extinción masiva de especies y el calentamiento global.

Las condiciones objetivas en que vivían nuestros antepasados primates y humanos obligaban rutinariamente al cerebro a ponerse en rojo, a entrar en modo reactivo; ellos no tenían otra manera de satisfacer de manera continua y fiable sus necesidades básicas de seguridad, satisfacción y conexión. Pero la especie humana dispone hoy en día de recursos y conocimientos suficientes para protegerse, alimentarse y atender a cada persona del planeta. Podríamos hacerlo si quisiéramos. Nunca antes había existido esta posibilidad, y es una realidad nueva que nos está costando un poco comprender. Lo que hagamos con esta oportunidad sin precedentes determinará el hilo argumental de los próximos cien o tal vez mil años.

Para aprovechar esta oportunidad, no basta con que mejoremos condiciones externas como el acceso a agua limpia o a la educación, pese a la importancia que tienen. Durante al menos la última generación, ha sido posible satisfacer las necesidades básicas de cada ser humano del planeta, y sin embargo no se ha hecho, y es mucha la pobreza e injusticia que sigue existiendo por todo el mundo. Incluso en países desarrollados, como el mío, sigue habiendo mucho miedo, frustración y angustia en la vida cotidiana. Dada la parcialidad del cerebro a ponerse en rojo, tenemos que mejorar las condiciones internas también, el interior de la mente, cultivando recursos positivos y el sentimiento profundo y continuo de que nuestras necesidades esenciales están ya satisfechas. Entonces no seremos tan vulnerables a las manipulaciones comerciales y políticas, que surten efecto solo cuando la sensación de fondo con la que vivimos es de déficit o de intranquilidad.

Imagina un mundo en el que la masa crítica de cerebros humanos –¿cien millones?, ¿mil millones?, ¿más?– pase la mayor parte del día, si no el día entero, en modo proactivo. Finalmente se alcanzaría un punto de inflexión que supondría una alteración cualitativa del curso de la historia humana. Seguiríamos cerrando la puerta con llave por la noche, intentaríamos igual que ahora obtener beneficios económicos, discreparíamos unos con otros y seguiríamos compitiendo, y necesitando unos valores y virtudes por los que guiarnos. Pero las ancestrales hogueras internas del miedo, la frustración y el pesar apenas tendrían llama o se extinguirían del todo por falta de combustible. Recuerda cómo te sientes cuando reposas en un sentimiento básico de paz, satisfacción y amor. Recuerda cómo es estar con otras personas que reposan también en este estado. Imagina lo que serían tu familia, tu lugar de trabajo, y tu comunidad también, si la mayoría de sus componentes estuvieran centrados en el modo proactivo, la configuración verde del cerebro. Da un paso más e imagina cómo tratarían las empresas a sus trabajadores y cómo funcionarían los gobiernos. No es una visión utópica. El modo proactivo del cerebro es nuestro domicilio por excelencia y nuestra meta.

Por nuestro bien, el de nuestros hijos y el de los hijos de nuestros hijos, espero que lleguemos pronto a casa.



BIBLIOGRAFÍA

- Adler, Michael G. y Nancy Fagley. «Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being». *Journal of Personality* 73 (2005): 79-114.
- Agren, Thomas, Jonas Engman, Andreas Frick, Johannes Björkstrand, Elna-Marie Larsson, Tomas Furmark y Mats Fredrikson. «Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory Trace in the Human Amydala». *Science* 337 (2012): 1550-1552.
- Alvord, Mary Karapetian y Judy Johnson Grados. «Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach». *Professional Psychology: Research and Practice* 36, n.º 3 (2005): 238-245.
- Balter, Michael. «New Light on Revolutions That Weren't». *Science* 336 (2012): 530-561.
- Baumeister, Roy, Ellen Bratlavsky, Catrin Finkenauer y Kathleen Vohs. «Bad Is Stronger Than Good». *Review of General Psychology* 5 (2001): 323-370.
- Becker, Craig M., Mary Alice Glascoff y W. Michael Felts. «Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go From Here?», *International Electronic Journal of Health Education* 13 (2010): 25-32.
- Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. Nueva York: HarperTorch, 2000.
- Berridge, Kent C. «Food Reward: Brain Substrates of Wanting and Liking». *Neuroscience Biobehavioral Review* 20, n.º 1 (1996): 1-25.
- «Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory». *Inquiry* 52, n.º 4 (2009): 378-398.
- Berridge, Kent C., Chao-Yi Ho, Jocelyn M. Richard y Alexandra G. DiFeliceantonio. «The Tempted Brain Eats: Pleasure and Desire Circuits in Obesity and Eating Disorders». *Science Direct* 1350 (2010): 43-64.
- Black, Paul H. «The Inflammatory Response Is an Integral Part of the Stress Response: Implications for Atherosclerosis, Insulin Resistance, Type II Diabetes, and Metabolic Syndrome X». *Brain, Behavior, & Immunity* 17 (2003): 350-364.
- «Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation». *Brain, Behavior, & Immunity* 16 (2002): 622-653
- Boehm, Christopher. «Ancestral Hierarchy and Conflict». *Science* 336 (2012): 844-847.
- Bouton, Mark E. «Context and Behavioral Processes in Extinction». *Learning & Memory* 11(2004): 485-494.
- Bowles, Samuel. «Did Warfare Among Ancestral Hunter-Gatherers Affect the Evolution of Human Social Behaviors?». *Science* 324 (2009): 1293-1298.
- «Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution». *Science* 336 (2012): 876-878.
- Broadbent, Elizabeth, Arman Kahokehr, Roger J. Booth, Janine Thomas, John A. Windsor, Christina M. Buchanan, Benjamin R. L. Wheeler, Tarik Sammour y Andrew G. Hill. «A Brief Relaxation Intervention Reduces Stress and Improves Surgical Wound Healing Response: A Randomised Trial». *Brain, Behavior, & Immunity* 26, n.º 2 (2012): 212-217.
- Bryant, Fred B. «A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring». *Journal of Personality* 57, n.º 4 (1989): 773-797.
- Bryant, Fred B., Erica D. Chadwick y Katharina Kluwe. «Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring». *International Journal of Wellbeing*, n.º 1 (2011): 107-126.
- Bryant, Fred B., Colette M. Smart y Scott P. King. «Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence». *Journal of Happiness Studies* 6 (2005): 227-260.
- Bryant, Fred B. y Joseph Veroff. *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007

- Burgdorf, Jeffery y Jaak Panksepp. «The Neurobiology of Positive Emotions». *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30 (2006): 173-187.
- Calder, Andrew J., Andrew D. Lawrence y Andrew W. Young. «Neuropsychology of Fear and Loathing», *Nature* (2001): 353-363.
- Campbell, Stephanie, Michael Marriott, Claude Nahmias y Glenda M. MacQueen. «Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A Meta-Analysis». *American Journal of Psychiatry* 161, n.º 4 (2001): 598-607.
- Chida, Yoichi y Andrew Steptoe. «Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies». *Psychosomatic Medicine* 70, n.º 7 (2008): 741-756.
- Choi, Jung-Kyoo y Samuel Bowles. «The Coevolution of Parochial Altruism and War». *Science* 318 (2007): 636-640.
- Christoffel, Daniel J., Sam A. Golden y Scott J. Russo. «Structural and Synaptic Plasticity in Stress-Related Disorders». *Reviews in Neurosciences* 22, n.º 5 (2011): 535-549.
- Cohn, Michael A., Barbara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels y Anne M. Conway. «Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience». *Emotion* 9 (2009): 361-368.
- Critchley, Hugo D. «Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration». *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-166.
- Critchley, Hugo D. y Yoko Nagai. «How Emotions Are Shaped by Bodily States». *Emotion Review* 4, n.º 2 (2012): 163-168.
- Cunningham, William A. y Tobias Brosch. «Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals». *Current Directions in Psychological Science* 21, n.º 1 (2012): 54-59.
- Cunningham, William A. y Tabitha Kirkland. «The Joyful, Yet Balanced Amygdala: Moderated Responses to Positive But Not Negative Stimuli in Trait Happiness». *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (5 de abril de 2013; e-pub ya disponible).
- Cunningham, William A., Carol L. Raye y Macia K. Johnson. «Neural Correlates of Evaluation Associated with Promotion and Prevention Regulatory Focus». *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 5, n.º 2 (2005): 202-211.
- Decety, Jean y Philip L. Jackson. «The Functional Architecture of Human Empathy». *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* 3 (2004): 71-100.
- Decety, Jean y Margarita Svetlova. «Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy». *Developmental Cognitive Neuroscience* 2, n.º 1 (2011): 1-24.
- Diener, Ed y Micaela Y. Chan. «Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity». *Applied Psychophysiology* 3, n.º 1 (2011): 1-43.
- Duman, Ronald S. y George K. Aghajanian. «Synaptic Dysfunction in Depression: Potential Therapeutic Targets». *Science* 338 (2012): 68-72.
- Dusek, Jeffery A., Hasan H. Out., Ann L. Wohlhueter, Manoj Bhasin, Luiz F. Zerbini, Marie G. Joseph, Herbert Benson y Towia A. Libermann. «Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response». *PLoS One* 3 (2008): e2576.
- Ecker, Bruce y L. Hulley. *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa*. San Francisco: Jossey-Bass, 1996.
- Ecker, Bruce y Brian Toomey. «Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy». *Journal of Constructivist Psychology* 21, n.º 2 (2008): 87-150.
- Efferson, Charles, Rafael Lalive y Ernst Fehr. «The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism». *Science* 321 (2008): 1844-1849.
- Emmons, Robert. *Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier*. Nueva York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.
- Emmons, Robert A. y Michael McCullough. «Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life». *Journal of Personality and Social Psychology* 84, n.º 2 (2003): 377-389.
- Emmons, Scott W. «The Mood of a Worm». *Science* 338 (2012): 475-476.
- Esch, Tobias y George B. Stefano. «The Neurobiology of Stress Management». *Neuroendocrinology Letters* 31, n.º 1 (2010): 19-39.
- Fagley, Nancy. «Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, the Big 5 Personality Factors, and Gratitude». *Personality and Individual Differences* 53 (2012): 59-63.

- Fehr, Ernst. «Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation». *Nature* 432 (2004): 449-450.
- Fehr, Ernst y Bettina Rockenbach. «Human Altruism: Economic, Neural, and Evolutionary Perspectives». *Current Opinion in Neurobiology* 14, n.º 6 (2004): 784-790.
- Feldman, Daniel. «Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex». *Annual Review of Neuroscience* 32 (2009): 33-55.
- Feldman, Greg C., Jutta Joormann y Sheri L. Johnson. «Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening». *Cognitive Therapy and Research* 32, n.º 4 (2008): 507-525.
- Folkman, Susan y Judith Moskowitz. «Positive Affect and the Other Side of Coping». *American Psychologist* 55 (2000): 647-654.
- Fredrickson, Barbara. *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*. Nueva York: Three Rivers Press, 2009.
- Fredrickson, Barbara L., Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek y Sandra M. Finkel. «Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources». *Journal of Personality and Social Psychology* 95, n.º 5 (2008): 1045-1062.
- Fredrickson, Barbara y Robert Levenson. «Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions». *Psychology Press* 12 (1998): 191-220.
- Fredrickson, Barbara L., Michele M. Tugade, Christian E. Waugh y Gregory R. Larkin. «What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01». *Journal of Personality and Social Psychology* 84, n.º 2 (2003): 365-376.
- Fry, Douglas P. «Life Without War». *Science* 336 (2012): 879-884.
- Gabbard, Glen O. «A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy». *British Journal of Psychiatry* 177 (2000): 117-122.
- Gable, Shelly L., Harry T. Reis, Emily A. Impett y Evan R. Asher. «What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events». *Journal of Personality and Social Psychology* 87, n.º 2 (2004): 228-245.
- Garavan, Hugh, Cara J. Pendergrass, Thomas Ross, Elliot A. Stein y Robert Risinger. «Amygdala Response to Both Positively and Negatively Valenced Stimuli». *Neuroreport* 12, n.º 12 (2001): 2779-2783.
- Gendlin, Eugene T. *Focusing*. Nueva York: Random House, 1982.
- Germer, Christopher. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. Nueva York: The Guilford Press, 2009.
- Gerstner, Wulfram, Henning Sprekeler y Gustavo Deco. «Theory and Simulation in Neuroscience». *Science* 338 (2012): 60-65.
- Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, Inc., 2010.
- _____. «Introducing Compassion-Focused Therapy». *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2009): 199-208.
- Gogolla, Nadine, P. Caroni, A. Lüthi y C. Herry. «Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure». *Science* 325 (2009): 1258-1261.
- Gottman, John. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*. Nueva York: Simon & Schuster, 1995.
- Gould, Rebecca L., Mark C. Couson y Robert J. Howard. «Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trials». *Journal of the American Geriatrics Society* 60, n.º 10 (2012): 1817-1830.
- Gruber, June. «Can Feeling Too Good Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder». *Current Directions in Psychological Science* 20, n.º 4 (2011): 217-221.
- Gutsell, Jennifer N. y Michael Inzlicht. «Empathy Constrained: Prejudice Predicts Reduced Mental Simulation of Actions During Observation of Out-groups». *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 841-845.
- Hamann, Stephan B., Timothy D. Ely, John M. Hoffman y Clinton D. Kilts. «Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion». *Psychological Science* 13, n.º 2 (2002): 135-141.
- Hanh, Thich Nhat. *Being Peace*. Berkeley: Parallax Press, 2005.
- Hanrahan, Fidelma, Andy P. Field, Fergal W. Jones y Graham C. L. Davey. «A Meta-Analysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder». *Clinical Psychology Review* 33, n.º 1 (2013): 120-132.

- Harris, Lasana T. y Susan T. Fiske. «Social Groups That Elicit Disgust Are Differentially Processed in mPFC». *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 45-51.
- Heinrichs, Markus, Thomas Baumgartner, Clemens Kirschbaum y Ulrike Ehler. «Social Support and Oxytocin Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress». *Biological Psychiatry* 54 (2003): 1389-1398.
- Herman, Judith. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence from Domestic Abuse to Political Terror*. Nueva York: BasicBooks, 1997.
- Higgins, E. Tory. «Beyond Pleasure and Pain». *American Psychologist* 52, n.º 12 (1997): 1280-1300.
- Ho, Victoria M., Ji-Anne Lee y Kelsey C. Martin. «The Cell Biology of Synaptic Plasticity». *Science* 334 (2011): 623-628.
- Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer y Angela Fang. «The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses». *Cognitive Therapy and Research* 36, n.º 5 (2012): 427-440.
- Holzel, Britta K., Ulrich Ott, Tim Gard, Hannes Hempel, Martin Weygandt, Katrin Morgen y Dieter Vaitl. «Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry». *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3 (2008): 55-61.
- IsHak, Waguih William, Maria Kahloond y Hala Fakhrye. «Oxytocin's Role in Enhancing Well-Being: A Literature Review». *Journal of Affective Disorders* 130, n.º 1 (2011): 1-9.
- Kahneman, Daniel y Amos Tversky. «Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk». *Econometrica* 47, n.º 2 (1979): 163-292.
- Kandel, Eric R. *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind*. Nueva York: W. W. Norton & Company, 2007.
- _____. «A New Intellectual Framework for Psychiatry». *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457-469.
- Karatsoreos, Inga N. y Bruce S. McEwen. «Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability». *Trends in Cognitive Sciences* 15, n.º 12 (2011): 576-584.
- Kashdan, Todd. *Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*. Nueva York: William Morrow, 2009.
- Kegel, Cornelia A. T., Adriana G. Bus y Marinus H. van Ijzendoorn. «Differential Susceptibility in Early Literacy Instruction Through Computer Games: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4)». *Mind, Brain, and Education* 5: 71-78.
- Keltner, Dacher. *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*. Nueva York: WW Norton & Company, Inc., 2009.
- Kermer, Deborah A., Erin Driver-Linn, Timothy D. Wilson y Daniel T. Gilbert. «Loss Aversion Is an Affective Forecasting Error». *Psychological Science* 17, n.º 8 (2006): 649-653.
- Keverne, Eric B., Nicholas D. Martensz y Bernadette Tuite. «Beta-Endorphin Concentrations in Cerebrospinal Fluid of Monkeys Are Influenced by Grooming Relationships». *Psychoneuroendocrinology* 14 (1989): 155-161.
- Kirby, E. D., A. R. Friedman, D. Covarrubias, C. Ying, W. G. Sun, K. A. Goosens, R. M. Sapolsky y D. Kaufer. «Basolateral Amygdala Regulation of Adult Hippocampal Neurogenesis and Fear-Related Activation of Newborn Neurons». *Molecular Psychiatry* 17 (2012): 527-536.
- Klimecki, Olga M., Susanne Leiberg, Claus Lamm y Tania Singer. «Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training». *Cerebral Cortex* 6 (2012), doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142.
- Korn, Deborah L. y Andrew M. Leeds. «Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder». *Journal of Clinical Psychology* 58, n.º 12 (2002): 1465-1487.
- Langston, Christopher A. «Capitalizing on and Coping with Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events». *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 1112-1125.
- Lazar, Sara W., Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Micheal T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore y Bruce Fisch. «Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness». *Neuroreport* 16 (2005): 1893-1897.
- Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts y Alien Jessica Hancock. «Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly». *Journal of Personality* 92 (2007): 887-904.
- LeDoux, Joseph E. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. Nueva York: Penguin Books, 2003.

- Leussis, M. P. y S. L. Andersen. «Is Adolescence a Sensitive Period for Depression? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model». *Synapse* 62 n.º 1 (2007): 22-30.
- Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.
- Leyro, Teresa M. «Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature Among Adults». *Psychological Bulletin* 136, n.º 4 (2010): 576-600.
- Liberzon, Israel, K., Luan Phan, Laura R. Decker y Stephan F. Taylor. «Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect». *Neuropsychopharmacology* 28, n.º 4 (2003): 726-733.
- Lim, Byung Kook, Kee Wui Huang, Brad A. Grueter, Patrick E. Rothwell y Robert C. Malenka. «Anhedonia Requires MC4R-Mediated Synaptic Adaptations in Nucleus Accumbens». *Nature* 487 (2012): 183-189.
- Luders, Eileen, Arthur W. Toga, Natasha Lepore y Christian Gaser. «The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter». *NeuroImage* 45 (2009): 672-678.
- Luskin, Frederic, Megan Reitz, Kathryn Newell, Thomas Gregory Quinn y William Haskell. «A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure». *Preventive Cardiology* 5 (2002): 168-174.
- Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Nueva York: Penguin Press, 2008.
- Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon y David Schkade. «Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change». *Review of General Psychology* 9, n.º 2 (2005): 111-131.
- MacLean, Paul D. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. Nueva York: Springer, 1990.
- Maguire, Eleanor, David Gadian, Ingrid Johnsrude, Catriona Good, John Ashburner, Richard Frackowiak y Christopher Frith. «Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers». *National Academy of Sciences* 87 (2000): 4398-4403.
- Maslow, Abraham. *The Farther Reaches of Human Nature*. Nueva York: Penguin, 1993.
- McCullough, Michael, Shelley D. Kirkpatrick, Robert A. Emmons y David B. Larson. «Is Gratitude a Moral Affect?». *Psychological Bulletin* 127, n.º 2 (2001): 249-266.
- McEwen, Bruce S. «Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain». *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, n.º 4 (2006): 367-381.
- _____. «Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load». *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998): 33-44.
- McEwen, Bruce y Peter Gianaros. «Central Role of the Brain in Stress and Adaptation: Links to Socioeconomic Status, Health, and Disease». *Annals of the New York Academy of Sciences* 1186 (2010): 190-222.
- _____. «Stress -and Allostasis- Induced Brain Plasticity». *Annual Review of Medicine* 62 (2011): 431-435.
- McGonigal, Kelly. *The Willpower Instinct: How Self Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More*. Nueva York: Avery, 2011.
- McPherron, Shannon P., Zeresenay Alemseged, Curtis W. Marean, Jonathan G. Wynn, Denné Reed, Denis Geraads, Rene Bobe y Hamdallah A. Bearat. «Evidence for Stone-Tool Assisted Consumption of Animal Tissues Before 3.39 Million Years Ago at Dikika, Ethiopia». *Nature* 446 (2010): 857-860.
- Meyer-Lindenberg, Andreas. «Impact of Prosocial Neuropeptides on Human Brain Function». *Progress in Brain Research* 170 (2008): 463-470.
- Mika, Agnieszka, G. J. Mazur, A. N. Hoffman, J. S. Talboom, H. A. Bimonte-Nelson, F. Sanabria y C. D. Conrad. «Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory». *Behavioral Neuroscience* 126, n.º 5 (2012): 605-619.
- Milton, Amy L. y Barry J. Everitt. «Wiping Drug Memories». *Science* 336 (2012): 167-168.
- Moll, Jorge, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Ricardo de Oliveira-Souza y Jordan Grafman. «Human Frontal-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation». *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103 (2006): 15623-15628.
- Monfils, Marie-H., Kiriana K. Cowansage, Eric Klann y Joseph E. LeDoux. «Extinction-Reconsolidation Boundaries: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories». *Science* 324 (2009): 951-955.
- Mongillo, Gianluigi, Omri Barak y Misha Tsodyks. «Synaptic Theory of Working Memory». *Science* 319 (2008): 1543-1546.

- Morris, J. S., K. J. Friston, C. Buchel, C. D. Frith, A. W. Young, A. J. Calder y R. J. Dolan. «A Differential Neural Response in the Human Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions». *Nature* 383 (1996): 812-815.
- Morris, J. S., A. Ohman y R. J. Dolan. «Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala». *Nature* 393 (1998): 467-470.
- Nader, Karim. «Memory Traces Unbound». *Trends in Neurosciences* 26, n.º 2 (2003): 65-70.
- Nader, Karim, Glenn E. Schafe y Joseph. E. LeDoux. «The Labile Nature of Consolidation Theory». *Nature* 1, n.º 3 (2000): 216-219.
- Neff, Kristin D. «Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself». *Self and Identity* 2, n.º 2 (2003): 85-101.
- _____. «Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being». *Social and Personality Psychology Compass* 5, n.º 1 (2011): 1-12.
- Neumann, Inga D. «Brain Oxytocin: A Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males». *Journal of Neuroendocrinology* 20 (2008): 858-865.
- Niedenthal, Paula. «Embodying Emotion». *Science Magazine* 316 (2007): 1002-1005.
- Nowak, Martin A. y Karl Sigmund. «Evolution of Indirect Reciprocity». *Nature* 437 (2005): 1291-1298.
- Ogden, Pat. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. Nueva York: W. W. Norton & Company, 2006.
- Olatunji, Bunmi O., M. L. Davis, M. B. Powers y J. A. Smits. «Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators». *Journal of Psychiatric Research* 47, n.º 1 (2013): 33-41.
- Olszewski, Pawel K., Anica Klockars, Helgi B. Schiöth y Alien S. Levine. «Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homeostasis in Consummatory Behavior». *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 97 (2010): 47-54.
- Ostby, Ylva, Kristine B. Walhovda, Christian K. Tamnes, Hakon Grydeland, Lars Tjelta Westlye y Anders M. Fjell. «Mental Time Travel and Default-Mode Network Functional Connectivity in the Developing Brain». *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, n.º 42 (2012): 16800-16804.
- Palmer, Linda y Gary Lynch. «A Kantian View of Space». *Science* 328 (2010): 1487-1488.
- Panksepp, Jaak. «Affective Consciousness: Core Emotional Feelings in Animals and Humans». *Consciousness & Cognition* 14, n.º 1 (2005): 30-80.
- _____. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Nueva York: Oxford University Press, 1998.
- Paradiso, Sergio. «Cerebral Blood Flow Changes Associated with Attribution of Emotional Valence to Pleasant, Unpleasant, and Neutral Visual Stimuli in a PET Study of Normal Subjects». *American Journal of Psychiatry* 156, n.º 10 (1999): 1618-1629.
- Parfitt, Gustavo Morrone, Andrea Kraemer Barbosa, Renán Costa Campos, André Peres Koth y Daniela Martí Barros. «Moderate Stress Enhances Memory Persistence: Are Adrenergic Mechanisms Involved?» *Behavioral Neuroscience* 126, n.º 5 (2012): 729-730.
- Park, Nansook. «Character Strengths: Research and Practice». *Journal of College & Character* 10, n.º 4 (2009): 1-10.
- Pecina, S. y Kent C. Berridge. «Hedonic Hot Spot in Nucleus Accumbens Shell: Where Do Mu-Opioids Cause Increased Impact of Sweetness?». *Journal of Neuroscience* 25, n.º 50 (2005): 11777-11786.
- Pennisi, Elizabeth. «Nervous System May Have Evolved Twice». *Science* 339 (2013): 391.
- Peterson, Christopher, Willibald Ruch, Ursula Beermann, Nansook Park y Martin Seligman. «Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction». *Journal of Positive Psychology* 2, n.º 3 (2007): 149-156.
- Placais, Pierre-Yves y Thomas Preat. «To Favor Survival Under Food Shortage, the Brain Disables Costly Memory». *Science* 339 (2013): 440-442.
- Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. Nueva York: W.W. Norton & Company, 2011.
- Pressman, S. y S. Cohen. «Does Positive Affect Influence Health?». *Psychological Bulletin* 131 (2005): 925-971.
- Price, Tom F., L. W. Dieckman y Eddie Harmon-Jones. «Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Appetitive Stimuli». *Biological Psychology* 90 (2012): 211-217.

- Price, Tom F., Carly K. Peterson y Eddie Harmon-Jones. «The Emotive Neuroscience of Embodiment». *Motivation and Emotion* 36, n.º 1 (2012): 27-37.
- Quoidbach, Jordi, Elizabeth V. Berry, Michel Hansenne y Moïra Mikolajczak. «Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies». *Personality and Individual Differences* 49, n.º 5 (2010): 368-373.
- Rees, Brian. «Overview of Outcome Data of Potential Mediation Training for Soldier Resilience». *Military Medicine* 176, n.º 11 (2011): 1232-1242.
- Roberts-Wolfe, Douglas, Matthew D. Sacchet, Elizabeth Hastings, Harold Roth y Willoughby Britton. «Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness». *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): 1-13.
- Rozin, Paul y Edward Royzman. «Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion». *Personality & Social Psychology Review* 5 (2001): 296-320.
- Sapolsky, Robert. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Nueva York: Holt Paperbacks, 2004.
- Schachter, Daniel L. «Adaptive Constructive Processes and the Future of Memory». *American Psychologist* 67, n.º 8 (2012): 603-613.
- . *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*. Nueva York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002.
- Schiller, Daniela, Marie H. Monfils, Candace M. Raio, David C. Johnson, Joseph E. LeDoux y Elizabeth A. Phelps. «Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconsolidation Update Mechanisms». *Nature* 463 (2010): 49-53.
- Seeley, William W., Vinod Menon, Alan F. Schatzberg, Jennifer Keller, Gary H. Glover, Heather Kenna, Alan L. Reiss y Michael D. Greicius. «Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control». *The Journal of Neuroscience* 27 (2007): 2356-2349.
- Seligman, Martin. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Nueva York: Free Press, 2011.
- . *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Nueva York: Vintage, 2006.
- Seligman, Martin y Tracy A. Steen. «Positive Psychotherapy Progress: Empirical Validation of Interventions». *American Psychologist* 60, n.º 5 (2005): 410-421.
- Semaw, Sileshi, P. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha y K. Mowbray. «2.5-Year-Old Stone Tools from Gona, Ethiopia». *Nature* 385 (1997): 333-336.
- Shapiro, Shauna. «Mindfulness and Psychotherapy». *Journal of Clinical Psychology* 65 (2009): 1-6.
- Sharot, Tali. *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain*. Nueva York: Vintage, 2011.
- Siegel, Daniel J. *The Mindful Brain*. Nueva York: W.W. Norton & Company, 2007.
- Skoglund, Pontus, Helena Malmstrom, Maanasa Raghavan, Jan Stora, Per Hall, Eske Willerslev, M. Thomas P. Gilbert, Anders Götherström y Mattias Jakobsson. «Origins and Genetic Legacy of Neolithic Farmers and Hunter-Gatherers in Europe». *Science* 336 (2012): 466-469.
- Smith, Eric Alden. «Communication and Collective Action: The Role of Language in Human Cooperation». *Evolution and Human Behavior* 31, n.º 4 (2010): 231-245.
- Southwick, Steven M. y Dennis S. Charney. «The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression». *Science* 338 (2012): 79-82.
- Terrier, Nicholas. «Broad Minded Affective Coping (BMAC): A “Positive” CBT Approach to Facilitating Positive Emotions». *International Journal of Cognitive Therapy* 31, n.º 1 (2010): 65-78.
- Thompson, Evan. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007.
- Tommaso, Pizzorusso. «Erasing Fear Memories». *Science* 325 (2009): 1214-1215.
- Toomey, Brian y Ecker, Bruce. «Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy». *Journal of Constructivist Psychology* 22 (2009): 95-140.
- Tugade, Michele. «Positive Emotions and Coping: Examining Dual-Process Models of Resilience». En S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Nueva York: Oxford University Press, 2011, pp. 186-199.
- Tugade, Michele M. y Barbara L. Fredrickson. «Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience». *Journal of Happiness Studies* 8 (2007): 311-333.

- Valente, Thomas W. «Network Interventions». *Science* 337 (2012): 49-53.
- VanderKolk, Bessel A. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*. Nueva York: The Guilford Press, 2006.
- Videbech, Poul y Barbara Ravnkilde. «Hippocampal Volume and Depression: A Meta-Analysis of MRI Studies». *American Journal of Psychiatry* 161, n.º 11 (2004): 1957-1966.
- Viviani, Daniele y Ron Stoop. «Opposite Effects of Oxytocin and Vasopressin on the Emotional Expression of the Fear Response». *Progress in Brain Research* 170 (2008): 207-218.
- Vogel, Gretchen. «Can We Make Our Brains More Plastic?». *Science* 338 (2012): 36-39.
- Vukasovic, Tena, Denis Bratko y Ana Butkovic. «Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis». *Journal for General Social Issues* 21 (2012): 1-17.
- Walsh, Roger. «Lifestyle and Mental Health». *American Psychologist* 66 (2011): 579-592.
- _____. «The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology». *American Psychologist* 61 (2006): 227-239.
- Wang, Qingsong, Zhenggou Wang, Peifang Zhu y Jianxin Jiang. «Alterations of Myelin Basic Protein and Ultrastructure in the Limbic System at the Early Stage of Trauma-Related Stress Disorder in Dogs». *The Journal of Trauma* 56, n.º 3 (2004): 604-610.
- Wimmer, G. Elliott y Dapha Shohamy. «Preference by Association: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Decisions». *Science* 338 (2012): 270-273.
- Wood, Joanne V., Sara A. Heimpel y John L. Michela. «Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect». *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003): 566-580.
- Xu, Xiaojin, Xiangyu Zuo, Xiaoying Wang y Shihui Han. «Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses». *Journal of Neuroscience* 9, n.º 26 (2009): 8525-8529.
- Yan-Xue Xue, Yi-Xiao Luo, Ping Wu, Hai-Shui Shi, Li-Fen Xue, Chen Chen, Wei-Li Zhu, Zeng-Bo Ding, Yan-ping Bao, Jie Shi, David H. Epstein, Yavin Shaham y Lin Lu. «A Memory Retrieval-Extinction Procedure to Prevent Drug Craving and Relapse». *Science* 336 (2012): 241-245.
- Yechiam, Eldad y Guy Hochman. «Losses as Modulators of Attention: Review and Analysis of the Unique Effects of Losses Over Gains». *Psychological Bulletin* 139, n.º 2 (2013): 497-518.



SOBRE EL AUTOR

El doctor Rick Hanson es neuropsicólogo, también autor de *El cerebro de Buda: la neurociencia práctica de la felicidad, el amor y la sabiduría*, junto con el doctor Rick Mendius, con prólogo del doctor Dan Siegel e introducción del doctor Jack Kornfield. Este libro se ha publicado en veinticuatro idiomas. También es autor de los libros *Solo una cosa: sencillos ejercicios para desarrollar un cerebro de Buda*, publicado en doce idiomas, y *Mother Nature: guía materna para la salud del cuerpo, la mente y las relaciones íntimas*.

Es fundador del Instituto Wellspring de Neurociencia y sabiduría contemplativa, miembro de Greater Good Science Center de la UC en Berkeley; ha sido conferenciante invitado en Oxford, Stanford y Harvard, y ha enseñado en centros de meditación por todo el mundo.

El doctor Hanson es una reconocida autoridad en el campo de la neuroplasticidad autodirigida. Su trabajo ha sido destacado por las cadenas CBS, BBC, NPR, FOX Business, Consumer Reports Health, US News, World Report y O Magazine (el programa de Oprah); sus artículos han aparecido en Trycicle magazine, Insight Journal e Inquiring Mind.

Edita el Wise Brain Bulletin y su newsletter semanal Solo Una Cosa tiene más de 100.000 suscriptores. También colabora en el Huffington Post, Psychology Today y en numerosas páginas web.

Graduado *summa cum laude* por la UCLA, ha sido miembro del consejo de administración de la Universidad Saybrook y consejero del Spirit Rock Meditation Center durante nueve años.

El doctor Hanson comenzó a meditar en 1974, siguiendo diversas tradiciones. En la actualidad dirige un grupo de meditación semanal en San Rafael, California. Es aficionado a la escalada, actividad que le permite tomarse un descanso de los correos electrónicos. Él y su esposa tienen dos hijos ya adultos.



Para más información, puedes consultar su [perfil completo](#).

Índice

AGRADECIMIENTOS	8
INTRODUCCIÓN	11
POR QUÉ	14
CULTIVAR LO BUENO	16
RECURSOS POSITIVOS INTERNOS	17
EN EL JARDÍN	19
Estar con tu mente	19
Trabajar con tu mente	20
Permanecer consciente	20
Una secuencia natural	20
NEUROPLASTICIDAD DEPENDIENTE DE LA EXPERIENCIA	21
CAMBIAR EL CEREBRO PARA MEJOR	22
LAS EXPERIENCIAS QUE TE SIRVEN	22
NEUROPLASTICIDAD AUTODIRIGIDA	23
PUNTOS CLAVE	24
VELCRO PARA LO MALO	26
EL CEREBRO EN EVOLUCIÓN	27
LO MALO ES MÁS FUERTE QUE LO BUENO	28
CÍRCULOS VICIOSOS	30
LA PARANOIA DEL TIGRE DE PAPEL	30
VELCRO Y TEFLÓN	32
TRABAJO DESPERDICIADO	33
NIVELAR EL TERRENO DE JUEGO	34
PUNTOS CLAVE	35
CEREBRO VERDE Y CEREBRO ROJO	36
TRES SISTEMAS OPERATIVOS	37
EL MODO PROACTIVO	40
QUÉ BIEN SE ESTÁ EN CASA	42
VELCRO PARA LO BUENO	43
EL MODO REACTIVO	44
LA ELECCIÓN	48
CÓMO DESARROLLAR UNA PARCIALIDAD PROACTIVA	50
PUNTOS CLAVE	51

CÓMO	53
CÚRATE A TI MISMO	55
LOS CUATRO PASOS PARA ABSORBER LO BUENO	56
Descripción rápida de los pasos	57
HAZTE UN EXPERTO EN ABSORBER LO BUENO	58
Aprecia las pequeñas cosas	59
Momentos buenos para tener experiencias positivas	59
Hazlo a tu manera	59
Disfruta de ella	59
Estate de tu parte	60
Haz de ello un hábito	60
ABSORBER LO QUE NECESITAS	61
ES CONVENIENTE ABSORBER LO BUENO	63
JOYAS DIARIAS	64
PUNTOS CLAVE	65
DARSE CUENTA	67
NOTAR LAS SENSACIONES AGRADABLES	68
LA MÚSICA DE LA EXPERIENCIA	69
Pensamientos	70
La experiencia sensorial	71
Emociones	71
Deseos	72
Acciones	72
EL ESCENARIO DE LA CONSCIENCIA	73
GUSTAR Y CODICIAR	74
FRUTOS QUE CUELGAN AL ALCANCE DE LA MANO	76
PUNTOS CLAVE	76
CREANDO EXPERIENCIAS POSITIVAS	78
LA CONFIGURACIÓN ACTUAL	80
SUCEOS RECIENTES	81
CONDICIONES PERMANENTES	82
TUS CUALIDADES PERSONALES	82
EL PASADO	84
EL FUTURO	84
COMPARTIR LO BUENO CON LOS DEMÁS	85

ENCONTRAR LO BUENO EN LO MALO	85
SER AFECTUOSO	86
VER LO BUENO EN LA VIDA DE LOS DEMÁS	87
IMAGINAR HECHOS POSITIVOS	87
CREAR NUEVOS HECHOS POSITIVOS	88
EVOCAR DIRECTAMENTE UNA EXPERIENCIA POSITIVA	89
VER LA VIDA COMO OPORTUNIDAD	89
PUNTOS CLAVE	91
GIMNASIA CEREBRAL	92
CÓMO ENRIQUECER UNA EXPERIENCIA	93
Duración	93
Intensidad	94
Multimodalidad	95
Novedad	96
Relevancia personal	97
IMPREGNARSE DE UNA EXPERIENCIA	98
PAZ, SATISFACCIÓN Y AMOR	99
PUNTOS CLAVE	102
FLORES QUE REEMPLAZAN A LAS MALAS HIERBAS	103
EL MATERIAL NEGATIVO TIENE UN COSTE	104
CÓMO ACTÚA EN EL CEREBRO EL MATERIAL NEGATIVO	105
DOS OPORTUNIDADES PARA CAMBIAR LO NEGATIVO	106
Sobrescribir lo negativo	106
Borrar lo negativo	107
GRANDES POSIBILIDADES	107
DAR EL CUARTO PASO	108
Tener dos cosas en mente	109
Establecer las conexiones	109
Los tres requisitos	110
EXPERIENCIAS ANTÍDOTO	110
EMPEZAR POR LO NEGATIVO	111
VINCULAR EL MATERIAL POSITIVO A LAS SITUACIONES NEGATIVAS	114
PRÁCTICA DEL CUARTO PASO	115
PUNTOS CLAVE	116
BUENOS USOS	118

DEJAR QUE LAS BUENAS LECCIONES TOQUEN TIERRA	119
QUERER LO QUE TE BENEFICIA	119
UN TROZO DEL PASTEL	121
CÓMO LLENAR EL AGUJERO DE TU CORAZÓN	122
CÓMO ELEVAREL ÁNIMO	123
RECUPERARSE DE UN TRAUMA	124
ALIMENTAR LAS RELACIONES DE PAREJA	124
AYUDAR A LOS DEMÁS	125
AYUDAR A LOS NIÑOS A ABSORBER LO BUENO	126
SUPERAR LOS OBSTÁCULOS	128
AFRONTAR LOS RETOS DE MANERA PROACTIVA	130
PUNTOS CLAVE	133
VEINTIUNA GEMAS	134
CÓMO USAR ESTE CAPÍTULO	135
Un solo problema o carencia	135
Concentrarse en la seguridad, la satisfacción o la conexión	135
Los diez principales	136
Veintiún días de bondad	137
SEGURIDAD	137
Protección	138
Fuerza	139
Relajación	141
Refugio	142
Ver con claridad las amenazas y los recursos	143
Sentirte bien en este momento	144
Paz	145
SATISFACCIÓN	146
Placer	146
Gratitud y alegría	147
Emoción positiva	149
Logro y capacidad de acción	150
Entusiasmo	151
Sentir la plenitud de este momento	153
Contento	155
CONEXIÓN	156

Sentir que importas	156
Sentirte valorado	158
Compasión y generosidad	159
Compasión por ti mismo	161
Sentir que eres una buena persona	162
Firmeza compasiva	163
Amor	164
EPÍLOGO	167
BIBLIOGRAFÍA	170
SOBRE EL AUTOR	179