

LA FUERZA DE LA GRAVITACIÓN EMOCIONAL

**Un viaje extraordinario
al universo de las emociones**

Mercè Conangla. Rafel Bisquerra. Jaume Soler



LA FUERZA DE LA GRAVITACIÓN EMOCIONAL

Merce Conangla. Rafael Visquerra. Jaume Soler



Créditos

Edición en formato digital: noviembre de 2016

© Mercè Conangla, Rafel Bisquerra y Jaume Soler, 2016. Derechos cedidos a través de zarana Agencia Literaria

© Ediciones B, S. A., 2016

Consell de Cent, 425-427

08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

ISBN: 978-84-9069-585-2

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

LA FUERZA DE LA GRAVITACIÓN EMOCIONAL

Introducción. La misión

El viaje más largo es el que se hace al interior de uno mismo.

DAG HAMMARSKJÖLD

Una carta inesperada

Querido lector / querida lectora:¹

Con este libro te proponemos un viaje de exploración y descubrimiento.

Sea cual sea tu edad, en tu interior sigues siendo aquella criatura exploradora que desde el momento de nacer abrió los ojos con curiosidad, deseosa de absorber el mundo y permitiendo que lo envolviera la sorpresa.

¿Te acuerdas de lo que te apasionaba cuando eras pequeño? Lo veías todo como novedad, eras curioso, te sorprendías por cualquier detalle que a los adultos les pasaba desapercibido, preguntabas, querías aprenderlo todo. Con los sentidos abiertos y atentos, deseabas incorporar el mundo entero a tu interior.

Y entonces creciste. Acompañado por adultos más o menos conectados a su Universo Emocional, y tal vez algunos totalmente ajenos a él, recibiste consignas, te marcaron pautas y prohibiciones o te dieron permisos; te dijeron lo que era o no legítimo sentir y lo que era preciso tragarse o reprimir; viviste sus incoherencias o su ejemplaridad. Y aprendiste de todos ellos, hasta construir tu propio mapa afectivo que, seas consciente de ello o no, está condicionando tu vida.

Te proponemos una misión que, si la aceptas, puede cambiar la forma de manejar tus emociones, abrirte a una mayor y mejor comprensión de ellas y, por lo tanto, provocar cambios en tus respuestas. No olvides que el conjunto de tus respuestas acaba constituyendo TU VIDA.

Te retamos a revisar y actualizar tu mapa emocional a medida que vayas leyendo este libro, anotando los descubrimientos y las conclusiones de ese viaje.

A lo largo de su lectura encontrarás algunos retos que resolver, preguntas a las que responder y elecciones que decidir. En función de las respuestas, experimentarás unas cosas u otras, ¡igualito que en la vida!

Este libro es interactivo. Lo que vas a encontrar y lo que descubrirás dependerá en buena parte de lo que vayas haciendo a medida que lo leas. De alguna forma, el resultado dependerá de tus elecciones y acciones. De hecho, no hay final. El final de un viaje es siempre el inicio del siguiente. Además, cada vez que vuelvas a uno de los planetas o de las galaxias que constituyen tu Universo Emocional, lo verás y lo vivirás de forma diferente, tan diferente como serás tú y el equipaje vital con el que transitarás por sus paisajes.

Estamos muy contentos de acompañarte en este viaje.

MERCÈ, RAFEL, JAUME

RETO

¿Asumes el reto de iniciar este viaje? SÍ / NO

- Si la respuesta es **SÍ**, continúa leyendo.
- Si la respuesta es **NO**, entonces **deja este libro** para otro momento; también puedes regalárselo a otra persona o dejarlo en una biblioteca para que algún explorador descoso de viajar pueda vivir su propia aventura.

Capítulo 1

Un viaje interestelar

—¿Qué es un niño?

—Un explorador.

DESMOND MORRIS

EXPLORADORES EMOCIONALES

Vemos que has seguido adelante. ¡Bienvenid@! Tu viaje al apasionante Universo Emocional será compartido por todos los lectores de este libro, pero, al mismo tiempo, será un viaje en solitario, ya que lo que vas a leer va a provocarte emociones singulares vinculadas a tus recuerdos, conocimientos, aprendizajes y experiencias vitales que has incorporado hasta hoy, y eso solo puedes vivirlo individualmente. Vivimos nuestra vida con los demás, entre los demás, contra los demás, por y para los demás. Podríamos seguir con las preposiciones, pero eso nos desviaría de nuestra misión, ¿verdad?

Seguramente cada lector hará un viaje diferente en función de su momento, lo cual es importante. No hay dos procesos emocionales iguales y sabemos que, incluso viviendo la misma situación, las emociones y los sentimientos que nacen en el territorio interior de cada persona son únicos y singulares: ¡cualquier parecido con los de otro individuo es pura coincidencia! Por lo tanto, si queremos comprendernos unos a otros, será preciso, en primer lugar, dar nombre a la experiencia emocional propia y, a continuación, crear puentes con los demás, consensuando nuestros significados y compartiendo el diccionario emocional personal.

Así pues, *tu recorrido* por el Universo Emocional es totalmente personal e intransferible. Aunque lo hagas acompañado por otros seres recuerda que también están haciendo su propia incursión en estos apasionantes planetas interiores. Nadie puede vivir la experiencia en tu lugar y, aunque dispongas del apoyo de otras personas, de datos, informaciones y conocimientos, tu tarea vital indelegable será explorar estas galaxias y dibujar tus propios mapas.

Lo que sientes a lo largo de la vida es, en definitiva, lo que vives.

RETO

¿Te consideras una persona exploradora emocional?

¿Te das permiso para conocer tu mundo interior?

- Si quieres detenerte y explorar esta cuestión, ve al anexo 1 y continúa leyendo después de responder al cuestionario y extraer tus propias conclusiones.
- Si la respuesta es que **SÍ, sin duda alguna**, sigue leyendo.

NOCHE DE ESTRELLAS: ¿DESDE CUÁNDO NO MIRAS AL CIELO?

La ignorancia es la noche de la mente, pero una noche sin luna y sin estrellas.

CONFUCIO

Se estima que en el universo hay unos cien mil millones de galaxias.

Las emociones se procesan en el cerebro, donde se estima que hay unos cien mil millones de neuronas.

¡Curiosa coincidencia numérica! Lo de adentro es lo de afuera y, en definitiva, el mundo, sea en el nivel micro o en el nivel macro, suele seguir pautas parecidas.

Tu interior contiene todo un universo, con sus galaxias, sus planetas, sus satélites, sus estrellas, sus meteoritos, su materia interestelar e incluso sus agujeros negros; un universo individual a menudo desconocido, inexplorado e, incluso, ignorado.

Puedes navegar en él y aventurarte a explorarlo.

Puedes vivir toda tu vida limitándote a conocer solo dos o tres planetas, viendo ese espacio interior como algo que hay que asumir o contener, sin más.

Puedes morir sin haberte permitido explorar toda su gran variedad de paisajes y climas.

¡Qué pena y qué gran pérdida si te limitas a vivir en un planeta pequeño y cerrado cuando tienes a tu alcance todo un universo!

PRIMER MAPA PARA TU VIAJE INTERESTELAR

El amor es lo único que somos capaces de percibir que trasciende las dimensiones del tiempo y del espacio.

Interestellar ²

El **universo** está formado por galaxias. Una galaxia es un conjunto de estrellas, nubes de gas, planetas, satélites, polvo cósmico, materia oscura y, quizás, energía oscura, todo ello unido por fuerzas gravitatorias. Además, en el firmamento se pueden identificar constelaciones formadas por agrupaciones de estrellas.

De forma similar, el Universo Emocional está metafóricamente conformado por galaxias afectivas que conforman constelaciones emocionales.³ Te retamos a convertirte en un **explorador emocional** y a viajar con nosotros a algunos de esos territorios interestelares. En cada galaxia podrás acrecentar el conocimiento sobre alguno de tus planetas emocionales. En este libro te animamos a explorar algunos que corresponden a las emociones básicas, que son el fundamento de nuestro mundo afectivo.

A medida que vayas recorriendo cada planeta puedes redactar, si lo deseas, tu **Cuaderno de Bitácora**⁴ y anotar en él tus descubrimientos, tus preguntas, las rutas que te han sido favorables, y también los caminos que te han llevado a situaciones de peligro o desequilibrio a fin de no volverlos a transitar.

Tu viaje se iniciará con una incursión en la llamada **Constelación Oscura**.

Tu objetivo final es llegar a la Constelación Luminosa.

La Constelación Oscura tiene la forma de un gran triángulo y está compuesta por tres grandes galaxias: Miedo, Ira, Tristeza. Cada una de ellas tiene un planeta principal, que recibe el mismo nombre, y muchos cuerpos celestes, que orbitan a su alrededor. Contienen las llamadas **emociones desequilibrantes** o **negativas**, que indican ausencia de bienestar porque nos llevan al territorio del sufrimiento.

Desde que has nacido conoces esas emociones. De hecho, todas las llevamos en nuestra programación genética. Sin ellas estaríamos perdidos puesto que son necesarias para sobrevivir. Por este motivo, es importante saber más sobre ellas, ya que solo conociéndolas mejor, es posible gestionarlas de forma adaptativa y ecológica.

Las galaxias del Miedo, la Ira, la Tristeza tienen mucha masa y están muy próximas entre sí, por lo que se puede pasar fácilmente de una a otra. Igual alguna vez has pensado que lo que sentías era ira, pero podría ser que, si hubieras explorado más a fondo, habrías visto que el desencadenante de tu enfado tenía que ver con el miedo: a perder, a ser rechazado, a no lograrlo... De alguna forma, el miedo puede ser también un mecanismo para protegernos de la tristeza que sabemos que vamos a experimentar si se produce una pérdida. Por este motivo a veces decimos que no hacemos algo por miedo, pero en el fondo lo que ocurre es que queremos evitar la tristeza asociada a no conseguir lo que deseamos. También la ira puede ser una máscara que esconda una enorme tristeza e incluso enmascarar una depresión. Ya ves que nuestro Universo Emocional es muy complejo, pero ¿no lo encuentras apasionante?

Los campos gravitacionales de estas tres galaxias son muy potentes y por eso es tan difícil escaparse de ellas y ascender en la dirección de la Constelación Luminosa. Esta especie de Triángulo de las Bermudas acaba tragándose la energía vital de muchas personas, tal es su fuerza.

El conocimiento de nuestro Universo Emocional puede ayudarnos a pasar de unas a otras como estrategia para la construcción de nuestro bienestar personal y un mundo emocionalmente más ecológico. Uno de los retos de este viaje será aprender a saltar de una galaxia a otra; a viajar de la Constelación Oscura a la *Constelación Luminosa*, que nos permitirá un futuro de equilibrio emocional, armonía, y bienestar. La llamamos así porque la palabra «luminosa» nos remite al concepto de luz: «libertas perfundet omnia

luz», ilumina y permite abrir caminos mejores para los que se acercan a ella.

¿Quién no quiere sentir **alegría, amor, felicidad**? Estas son las tres Galaxias Emocionales que queremos habitar, explorar y vivir. Lo que nos ocurre es que a veces quedamos atrapados en la Constelación Oscura y no sabemos cómo llegar a esos territorios emocionales luminosos, que son fuente de salud y de gozo de vida.

Vamos pues a iniciar el viaje. El tuyo y el de los que te acompañamos –Mercè, Rafel y Jaume–. Empieza, como todo viaje, con un primer paso, que solo puedes dar tú. ¿Empezamos?

YA DISPONES DE UNA NAVE

Un barco no debería navegar con una sola ancla, ni la vida, con una sola esperanza.

EPICTETO DE FRIGIA

Para navegar por este universo interior no necesitas una nave, ya la llevas incorporada contigo. Es la nave CAPA⁵ y tiene forma de cometa. Siempre que quieras puedes desplegarla para viajar, explorar y aprender de tu Universo Emocional.

Su eje central te permitirá nivelar tu nave. Se llama PEA⁶ (siglas de Pensamiento, Emoción, Acción). Los pensamientos mueven determinada gama de emociones y las emociones te conectan a un tipo u otro de energía emocional, que te llevará a actuar de determinada manera. Con esa energía podrás desplazarte. Ahora bien, en función de a qué tipo de creencia, pensamiento o recuerdo te conectes (pensamiento) la energía te llevará a una galaxia emocional u otra. Por esto es tan importante que aprendas a trabajar con tu pensamiento positivo. Cuanto mejor alineado esté tu eje PEA, mejor vas a poder dirigir tu nave, porque le dará coherencia y estabilidad. El resto deberás descubrirlo en tu viaje.

El eje transversal yo –los demás– el mundo te permitirá un uso sostenible de tu energía emocional, ya que hace posible que realices un intercambio ecosistémico equilibrador. Siempre que pases a la fase de acción es clave que valores el impacto que esta tendrá en los tres niveles ecosistémicos: relaciones contigo mismo, con los demás y con el mundo.

Tú eres el líder de este viaje al Universo Emocional que deberás hacer en solitario. Nadie puede navegar por ti. La nave CAPA solo obedece a tus órdenes. Puedes buscar ayuda, asesoramiento, puedes informarte, aprender del ejemplo de otras personas, bucear en la historia, pero, llegado el momento, solo tú podrás decidir hacia dónde la llevas. El sentido depende de ti y tus elecciones condicionarán tu viaje.

TU EQUIPAJE DE EXPLORADOR

*La vida es lo que hacemos de ella. Los viajes son los viajeros.
Lo que vemos no es lo que vemos, sino lo que somos.*

FERNANDO PESSOA

Como siempre que preparas un viaje es preciso hacer el equipaje. En este caso lo que necesitas ya lo llevas incorporado. En tu interior reside el universo entero, un mundo único y singular, incomparable. Tú lo vas creando a medida que vas viviendo y tomando decisiones. Construyes y creas, viajas, amplías, conoces o bien destruyes, te encierras, te entierras...

Ahora que has decidido compartir con nosotros este viaje es importante que cuentes con un equipaje de intangibles que te sirvan de guía pero que no te pesen. Evitar las cargas es clave para conseguir llegar a la Constelación Luminosa. La salud y el bienestar emocional requieren la sabiduría de diferenciar entre lo que es necesario y lo que es superfluo. A continuación vamos a ver algunos elementos que pueden servir.

Un mapa del Universo

Solo es orientativo, puesto que los mapas emocionales siempre son individuales y una construcción propia a partir de las experiencias vividas. Podrás consultar alguno,⁷ si lo deseas, pero deberás rehacerlo añadiendo y anotando emociones y caminos en función de lo que vayas viviendo. No hay un único mapa emocional para todos. Esta cartografía interior evoluciona a medida que vamos incorporando experiencias, aprendizajes y sabiduría. Nuestro mapa no puede ni debe ser el tuyo.

Pantalla protectora

Es una pantalla anticontaminación y antichoque, para cuando navegues en zonas peligrosas, con posibilidades de ser golpeado por la lluvia de meteoritos. Se activa mediante la conciencia. Está compuesta por las 5A:⁸ Autoconocimiento - Autoestima - Autoconfianza - Autogestión - Autonomía. Deberás concentrarte y estar en modo de atención plena para conseguir que la pantalla sea operativa. Vas a necesitarla, sobre todo, cuando viajes por la Constelación Oscura, pero también para moverte fluidamente en la Constelación Luminosa.

Escáner emocional⁹

Detecta las tres principales emociones que sientes en determinado momento. Es parecido a hacer una fotografía estática de tu momento emocional. Requiere disponer de un buen vocabulario afectivo. Esto te permitirá ir afinando en la detección de los diferentes estados afectivos y, por lo tanto, afinar también en los mensajes que cada emoción te va a aportar. Recuerda que su información es pertinente y te explica mucho de cómo estás desenvolviéndote en tu vida.

Ecoescáner emocional

Realiza un escáner del planeta que vas a visitar recogiendo las características que destacan en cada una de las áreas del ecosistema: nos indica cómo es el territorio, cuál es el clima emocional habitual en la zona, qué tipo de energías fluyen y cómo son los vínculos que se pueden establecer allí. Esto te permite preparar el equipaje necesario para el viaje.

Vitaminas emocionales

Serán tu fuente de alimentación principal en el viaje que vas a iniciar. Es importante llevar buenas provisiones de ellas: botes de conservas de buenos momentos, recuerdos dulces de tu infancia, mermelada de gratitud... Puedes crearlas tú mismo de forma artesanal y regalarlas a las personas que encuentres a lo largo del viaje. Son fuente de energía emocional positiva y facilitan que la nave disponga de la energía suficiente para ascender a la Constelación Luminosa. También es importante que tengas la humildad de saberlas recibir. ¡No te cierres a quien te las regale y acéptalas con gratitud!

Cuaderno de Bitácora

Como todo explorador que se tercie es importante que lleves un buen diario de a bordo. Cada experiencia de tu viaje es una perla que es importante detectar y recoger. Este cuaderno puede ser una guía para tomar mejores decisiones. Es importante que actives la constancia y la disciplina para ir tomando nota de tus reflexiones, de las ideas fuerza que te han abierto alguna puerta de tu conciencia o bien tus aprendizajes después de cada exploración.

Diccionario emocional

Cada emoción básica es portadora de mensajes significativos para ti. Nadie puede traducirlos en tu lugar. Esta es tu tarea. No obstante, muchas personas sabias, exploradores emocionales como tú, nos han dejado como legado orientaciones que te pueden ser útiles. A lo largo del libro encontrarás pistas sobre ellas.

Es muy importante consensuar algunos significados. Tus emociones pueden ser consideradas como datos que te informan sobre si tus acciones y tu posicionamiento ante la realidad son adaptativos y equilibrantes o bien desadaptativos y desequilibrantes. Las hay agradables de sentir o desagradables. Y, no obstante, incluso estas últimas tienen sentido y deben ser atendidas para no quedar atrapados en la Constelación Oscura. De nada sirve ignorarlas o esconderlas. Siempre acaban apareciendo de nuevo y, si no son canalizadas, pueden desencadenar conductas muy destructivas.

En este sentido una emoción como la ira no sería en sí misma mala ni negativa. Lo que sea dependerá de cómo la manejemos; así, puede ser destructiva o bien convertirse en una oportunidad de toma de conciencia y crecimiento personal. Emociones negativas no significa emociones malas. A veces se ha establecido erróneamente una identificación entre negativo igual a malo y positivo igual a bueno. Cuando hablamos de negativas nos referimos a que reducen nuestro bienestar y quedar atrapados en ellas supondría la pérdida de salud emocional. Cuando se habla de emociones positivas estamos diciendo que su presencia nos hace sentir bien, más equilibrados y con mayor bienestar. Son las que forman parte de la Constelación Luminosa, finalidad última del viaje que vas a emprender.

Te proponemos que te conviertas en un coleccionista de emociones. ¡A ver cuántas puedes llegar a detectar y dar nombre! Cuantas más reconozcas, mayor riqueza emocional habrá en tu vida. Nuestro lenguaje señala el límite de nuestro mundo. El dominio de un rico lenguaje emocional te permitirá conocerte mejor y gozar más del extraordinario mundo emocional.

RETO

Antes de partir te proponemos un ejercicio previo:

➤ ¿Puedes hacer una lista de todas las **emociones que consideres negativas** y que hayas sentido alguna vez?

➤ ¿Puedes hacer una lista de todas las **emociones que te generan bienestar y equilibrio**?

Pon un cronómetro. Tienes tres minutos para cada lista.

➤ ¿Qué lista contiene más palabras? ¿Cuál te costó más de hacer?

➤ ¿Qué conclusiones extraes? Puedes anotarlo si lo desees en tu Cuaderno de Bitácora.

PRIMERA PARTE

LA CONSTELACIÓN OSCURA

–Date permiso para vivir cada paisaje emocional. Solo si te permites este viaje, solo si exploras cada una de estas emociones y sentimientos, si aprendes de ellos, podrás salir del sufrimiento –dice la voz de tu guía interior.

–Pero ¿cómo voy a explorar mis emociones caóticas si me causan tanto dolor?

–Precisamente: lo que no se vive se reprime. Es la represión lo que te genera el dolor intenso que sientes. Cada emoción te aporta mensajes importantes.

–¿Cuáles son?

–Cada persona debe descubrir los suyos. La traducción emocional es exclusiva y única de cada persona. De nada sirve que te dé mi significado. Debes hallarlo por ti mismo. Nada que valga la pena se da sin esfuerzo, pero es apasionante lograrlo por uno mismo. Esa es, pues, tu misión. Ese es tu viaje.

Segunda carta de los autores

Querido lector:

Somos sistemas abiertos que intercambian energía e información.

Todo cierre de un sistema acaba en colapso y para evitarlo es preciso mantener intercambios energéticos. Lo cierto es que no todo lo que nos llega es bueno o adaptativo para nosotros y, por tanto, es necesario aprender a seleccionar. Y para seleccionar algo es necesario tener claro lo que nos conviene. No se trata de cambiar por cambiar, sino de cambiar para mejorar nuestra existencia. Aprender a gestionar la incertidumbre, las pérdidas y los obstáculos es imprescindible si queremos seguir creciendo, expandiéndonos, mejorando como seres humanos.

A lo largo de este viaje verás que conectarte a la confianza interior es mucho mejor que buscar seguridades externas; que desprenderte es más adaptativo que aferrarte; que saltar o rodear los obstáculos es mucho mejor que fabricar muros. Pero no nos anticipemos.

Vas a entrar en la **Constelación Oscura**.

Es prudente y oportuno que sepas un poco más sobre ella antes de aterrizar en el primero de los planetas que vas a explorar: el **Planeta Miedo**.

Esta constelación reúne las emociones caóticas, desequilibrantes, negativas en el sentido que eliminan el bienestar, aumentan el sufrimiento y desencadenan, si no se regulan, conductas destructivas. Como siempre que viajamos a zonas de peligro, es inteligente que te informes al máximo sobre los posibles problemas que vas a encontrarte. Así pues, ejerciendo nuestro rol de acompañantes de tu viaje te pasamos la siguiente información:

- Esta constelación forma un triángulo ocupado por tres galaxias emocionales: Miedo, Ira y Tristeza. Se ubica en la parte inferior del universo, en una zona caracterizada por la presencia de mucha materia oscura. La materia oscura emocional se halla en un pozo repleto de detritus y puede llegar a absorber toda la energía del ser humano que queda atrapada en él. ¡Ojo, pues, que es zona peligrosa y tóxica.
- La energía oscura constituye alrededor del 70 % del contenido energético del universo, sobre el cual no sabemos casi nada. Igualmente se puede considerar que las emociones negativas consumen el 70 % de las energías destinadas a la gestión emocional. Estas emociones están en lo más profundo de nosotros mismos y la mayoría de las personas no sabemos casi nada sobre ellas ni sobre la forma de gestionarlas.

- Las grandes fuerzas gravitatorias concentradas en la Constelación Oscura hacen muy difícil escapar del triángulo. Pero esta dificultad no implica imposibilidad. Recuérdalo siempre cuando entres en el árido territorio «Des» del desánimo.

Te animamos a vivir todos los paisajes que encuentres, mantén los sentidos abiertos y la mente y el corazón receptivos. Aprende de todos y cada uno de los planetas que vas a explorar. Recuerda que tu objetivo es aprender de ellos y no quedarte en ellos.

MERCÈ, RAFEL, JAUME

Capítulo 2

Viajando por la Galaxia Miedo

Es imposible fundar una civilización sobre el miedo, el odio y la crueldad. No perduraría.

GEORGE ORWELL

ECOESCÁNER EMOCIONAL

La Galaxia Miedo está dominada por la primera de las emociones y la más fuerte de todas ellas. Es un mundo nublado, tenebroso, oscuro. Pero, sobre todo, habitado por, a veces, seres imaginarios, depredadores: tigres, leones, lobos, dinosaurios, dragones. Es algo parecido al Paleolítico superior: los enemigos abundan por doquier. Te pueden atacar en cualquier momento, sin previo aviso, por la espalda, de noche. El miedo es la emoción que domina la faz de esta galaxia.¹⁰

Un mundo dominado por el miedo es un mundo muy oscuro, lleno de peligros.

En el centro de la Galaxia Miedo hay un planeta con el mismo nombre.¹¹

Ahí vas a aterrizar. Esta es tu primera parada en esta exploración.

No es casualidad que tu primer aterrizaje de este viaje sea en el Planeta Miedo.

Es la emoción primaria clave. Es la «emoción». La que nos salva del peligro; por lo menos, esa es su misión.

En la Galaxia Miedo orbitan una amplia gama de cuerpos celestes. Forman la gran familia de afectos vinculados a esta emoción, cada uno de ellos con distintos matices e intensidades. Seguramente algunos te son familiares: susto, espanto, temor, pánico, horror, pavor.

Es curioso que la emoción del miedo acabe siéndonos tan antipática, tan rechazable, tan poco popular. El problema no es ella. Prestar atención al miedo es inteligente, ya que es un aviso que nos permite anticiparnos al peligro y protegernos, y eso es clave para sobrevivir. El miedo a la oscuridad, el miedo a caer, el miedo a las alturas, el miedo a la soledad..., miedos vinculados a la pura supervivencia, son totalmente necesarios.

El problema aparece cuando la mente fabrica miedos nuevos, miedos sociales, miedos secundarios que acaban tomando el control de nuestra existencia y se lo comen todo, lo que nos deja sin espacio para crecer y continuar expandiendo la mente, el corazón, los vínculos, la vida entera.

Llega el momento de realizar tu primer ecoescáner de este planeta. Esperas que

funcione bien y que te proporcione información útil para esta primera exploración. Esto es lo que te dice:

TERRITORIO. Te encontrarás en un territorio desconocido. Viajas a él sin indicaciones. Es territorio incierto. No sabes qué vas a encontrar y por ello no sabes tampoco qué recursos vas a necesitar. Eso te llena de incertidumbre. ¡Es Territorio Dragón!

ENERGÍA. Puedes quedar totalmente bloqueado y con la energía paralizada y también puedes recibir oleadas de energía que te moverán a la huida o a la defensa. Aquí lo importante será tu habilidad para gestionar esa energía y transformarla en un movimiento o una acción inteligente.

CLIMA. Nublado, tenebroso, oscuro, tal vez con niebla. Falta de luz y de claridad.

VÍNCULOS. Aquí es difícil vincularse positivamente con nadie puesto que domina la fuerza de la supervivencia y, a menudo, la ley del más fuerte. Toca protegerse o defenderse.

SENTIDO. No se puede construir ningún tipo de sentido cuando vives sometido al miedo.

Con este ecoescáner no te apetece demasiado internarte en los dominios de Miedo. De todas formas, ya has decidido vivir esta aventura y, con más decisión que nunca, cargas tu equipaje emocional de intangibles, compruebas que llevas suficientes vitaminas emocionales, y consultas el mapa para ver la orografía de este planeta.

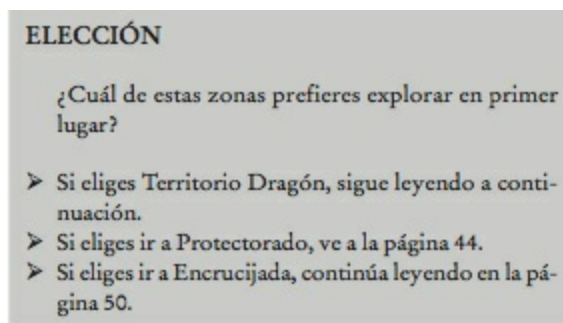
OROGRAFÍA Y ENCUENTROS EN EL PLANETA MIEDO

¡Cuántas cosas perdemos por miedo a perder!

PAULO COELHO

Observas que la orografía del planeta es variada. Una zona amplia lleva la inscripción de «Territorio Dragón». También hay un territorio vallado, muy fortificado y excepcionalmente protegido: «Protectorado.» Finalmente visualizas una zona llena de caminos, sin ninguna denominación; nosotros la llamaremos «Encrucijada».

Te preguntas dónde es mejor aterrizar.



Territorio Dragón

Cuenta Von Oech que, hace siglos, cuando a los cartógrafos se les acababa el mundo conocido, antes de terminar de llenar el pergamino, dibujaban un dragón en la esquina de la hoja. Este era un signo que indicaba a los exploradores que entraban en un territorio desconocido bajo su propio riesgo. Lamentablemente, algunos exploradores tomaron este símbolo de forma literal y tuvieron miedo de aventurarse en mundos ignotos. Otros, sin embargo, fueron más audaces y vieron en el dibujo una señal de nuevas oportunidades e hicieron importantes descubrimientos.¹²

Cuando entras en la órbita del Planeta Miedo el corazón se dispara veloz. La sangre llega a los músculos y los tensiona, de manera que están listos. Está preparándolos para el ataque o para la huida. Te cuesta respirar. ¡Recuerda!, respira pausadamente, no dejes de respirar. El cerebro necesita oxígeno para tomar las mejores decisiones. ¡Respira profundamente!

Aterrizas y descienes.

El clima del planeta es desagradable.

Tu pensamiento te regala expresiones que, precisamente, no te ayudan a avanzar: muerto de miedo, temblando de miedo, miedo insuperable, miedo cervical, miedo que te hace un nudo en la garganta, miedo que te pone los pelos de punta, miedo que hiela la sangre... Un clima que invita a todo menos a quedarse aquí.

Te encuentras en un territorio oscuro; no ves camino alguno. Pura incertidumbre.

¿Por dónde vas a avanzar? ¿Y si te pierdes?

El cerebro te lanza pensamientos que te generan desconfianza y mueven oleadas de hormonas de miedo.

El miedo te pone tenso, en alerta. El corazón late deprisa.

Esta parte del Planeta Miedo está custodiada por los dragones guardianes.

«¡Detente! ¡No continúes avanzando! Puede ser peligroso para ti.»

«Zona prohibida.»

«¡Quieto! Retrocede, vuelve a casita.»

Te advertimos que es tu propio pensamiento el que lanza esos mensajes.

Te hallas en zona incierta. De hecho, la vida es, por definición, incertidumbre.

No hay garantías ni seguridades por más que desees que sea así.

Lo único seguro es que naciste y que un día morirás porque eres un ser finito.

Tu vida, la nuestra, la de todos, es un don que tiene caducidad, un brillo entre dos oscuridades. Y podemos hacer que esta chispa de vida sea brillante y luminosa viviendo con valentía y confianza o bien permitir que se apague antes de haber generado luz.

Sí, tal vez la posibilidad de enfrentarte a tus dragones te dé tanto miedo que decidas retroceder a la zona conocida, de comodidad, de rutina: a Protectorado. Es una opción que siempre tienes a tu disposición.

Todos somos prisioneros de nuestros dragones.

Cada dragón tiene un nombre y es muy importante saberlo.

Así, cuando retrocedes ante un reto que aparece en tu vida.

Cuando eliges quedarte en la zona segura y conocida, y lo justificas diciendo que hacer otra cosa sería tonto y complicarte la vida puesto que ya estás bien como estás.

Cuando temes que alguien te rechace si te acercas, que alguien te decepcione si depositas expectativas en él y por ello ya no intentas aproximarte.

Pregúntate: ¿Qué dragón-miedo está deteniéndome? ¿Cómo se llama el dragón que me quiere hacer desistir?

Los nombres de estos dragones-miedo son variados: dragón-rechazo, dragón-ridículo, dragón-fracaso, dragón-pérdida, dragón-soledad, dragón-obstáculo, dragón-vergüenza, dragón-desamor, dragón-prohibición, dragón-creencias, entre otros.

Acuérdate del relato de Von Oech.¹³ No te tomes los dragones de forma literal. ¿Sabes?, es tu mente la que crea esos dragones tan terribles que limitan tu vida. Son tu propia creación y puedes hacerlos desaparecer igual que los has creado. Algunos son herencias recibidas que te has quedado sin filtrar, fruto de tu educación y del contacto con adultos que te han transmitido sus propios miedos y prejuicios:

– ¡Cuidado!, esas personas no son de fiar.

- Todos los... son unos...; ¡desconfía!
- Nunca servirás para nada.
- Nadie te querrá.

¿Cuántos dragones heredados sigues alimentado en tu mente? ¿Cuál es el precio que pagas por hacerlo?

Recuerda: cada dragón señala un territorio posible de exploración, de oportunidad de crecimiento personal. Para neutralizar los dragones es necesario darles nombre y mirarlos a los ojos. Si lo haces así, se transformarán en dragones amistosos y te permitirán pasar.

¿Decides adentrarte en este territorio?

RETO

- Dibuja un mapa con cuatro áreas importantes de tu vida: familia, trabajo, relaciones, otros.
- Coloca en cada una de estas áreas los dragones-miedo que te impiden crecer, explorar, aprender, expandirte.
- Bautiza cada dragón con un nombre.
- Piensa qué pasaría en tu vida si desaparecieran los dragones; ¿cómo te sentirías?
- Bautiza nuevamente cada dragón, dándole ahora el nombre que vincularías con la oportunidad de lograr ampliar tu territorio interior. Así se convierten en dragones-oportunidad.
- Anota las conclusiones a las que llegues en tu Cuaderno de Bitácora (anexo 13).

Ya lo ves, ahora tienes detectados tus miedos. Cuando les das nombre, disminuye tu activación; y cuando los miras a los ojos, algunos acaban desapareciendo y otros cambian de color, se iluminan y pasan de ser dragones-miedo a dragones-oportunidad. De repente –¿lo ves?–, se abre un camino de mejora, un «agujero de gusano», que puede sacarte del Planeta Miedo y llevarte al Planeta Confianza.

Protectorado

¿Uto... qué?

Utopía. Significa ‘no lugar’.¹⁴

Te encuentras en otra zona del Planeta Miedo.

El Protectorado es un territorio delimitado por todo tipo de vallas, alambradas y protecciones. Allí se levanta un edificio con fuertes muros y escasas oberturas. Alrededor, muchas medidas de control evitan que los intrusos puedan penetrar en su interior. Tal vez sientas que ese paisaje te es conocido. Es posible que durante un tiempo hayas habitado en un lugar parecido y en él te hayas sentido a salvo, a resguardo, agradecido de disponer de todo lo necesario sin tener que salir de allí. Quizás alguien que

conoces está preso allí sin saberlo.

Cuando llegas a la puerta de entrada te reciben unos seres escondidos debajo de armaduras que los recubren:

–¡Hola! –saludas–. Soy un explorador emocional. Y vosotros, ¿quiénes sois?

–Somos los habitantes de la Zona Segura. ¡Entra rápido y ponte el casco y una coraza para protegerte!

–¿De quién debo cuidarme?

–¡De los dragones guardianes! Si nos encuentran nos harán daño. Por eso hemos construido este fuerte cerrado con alambradas.

–¿Y qué guardan esos dragones guardianes?

–¡Ah! No tenemos ni idea, pero nos dan mucho miedo. El territorio que hay fuera es incierto.

–Pero si me quedo con vosotros, no voy a ver nada de este planeta.

–Tienes razón –dicen a coro–, pero estarás totalmente a salvo. La seguridad es lo mejor de todo. Nos permite sobrevivir.

–Pero esa es una forma de vida muy triste, siempre encerrados... ¿Habéis hablado con ellos alguna vez?

–¡Pero qué dices! –grita alterado uno de los acorazados–. Eso sería temerario, imprudente, inconveniente, peligroso... ¿No ves que aquí estamos totalmente a salvo?

Curiosamente, cuando alguien vive en Protectorado tiene la sensación de que el miedo está ausente. Se siente seguro. A veces, incluso, dice que se siente confiado.

Explorador emocional, es importante que no confundas seguridad con confianza. La seguridad depende del exterior, de lo que te llega, de las condiciones del medio, de lo que sucede. La confianza, en cambio, procede de tu interior independientemente de los sucesos y circunstancias. De hecho puede haber una relación inversamente proporcional: a mayor necesidad de seguridad, menor nivel de confianza en uno mismo.

Las alambradas, los muros y las defensas del Protectorado son fruto de tu propia mente, tu propia creación, del mismo modo que también lo son los dragones-guardianes que defienden tu zona conocida, de rutina, de comodidad. Tú la percibes como territorio seguro, pero el precio que puedes llegar a pagar por residir ahí es ¡tan caro!

–¿Y qué hay de bueno en la vida que vivís encerrados en Protectorado?

–Bueno, estamos juntos, seguros, cómodos, sin peligro, sin miedo... –Las personitas acorazadas se están quedando sin argumentos.

–Y, decidme, ¿qué no podéis hacer viviendo aquí?

–¡Bueeeeeeeeno! –dice el que lleva la voz cantante–. No podemos pasear tranquilamente, salir durante el día, siempre vemos las mismas paredes, vivimos en una rutina pesada, yo me aburro muchísimo, no nos relacionamos con nadie

más, no puedo gozar de un día libre, siempre arreglando las vallas y las alambradas, ¡empiezo a estar harto de ESTASSSSS! Y....

—¡Vale, vale! —Observas que el portavoz toma carrerilla y continuaría indefinidamente—. Creo que vivís prisioneros de vuestros miedos. Si confiarais más en vosotros mismos, tal vez podrías salir afuera y explorar conmigo. Podríais conocer nuevos paisajes, otras personas, vivir aventuras... ¡VIVIR!

¿Te suena este diálogo?¹⁵

Visualiza tu saco de miedos.

- Cuando decimos «tengo MIEDO» estamos dando nombre a un saco que contiene miedos de todo tipo. Si queremos gestionarlos y desactivarlos es preciso darles nombre: «Tengo miedo a...»
- Pregunta: ¿Crees que es lo mismo tener miedo que sentir miedo?
- Si quieres aclarar la diferencia entre sentir y tener puedes ir a la nota de referencia.¹⁵

Corazón de Alcachofa

*La alcachofa / de tierno corazón / se vistió de guerrero, erecta, construyó / una
pequeña cúpula, se mantuvo / impermeable.*

PABLO NERUDA¹⁶

Antes de dejar Protectorado conoces a un personaje curioso: Corazón de Alcachofa. Te cuenta que según la mitología el dios Zeus se enamoró de Cynara y que esta lo rechazó. Entonces él, como venganza, decidió transformarla en Cynara scolymus: una alcachofa.¹⁷

–Mi corazón es muy tierno –te cuenta Corazón de Alcachofa–, pero me han hecho mucho daño y no he tenido más remedio que protegerme. Me da miedo que vuelvan a herirme y por este motivo me he fabricado estas hojas duras que, a modo de coraza, protegen mi corazón. Así escondo mis miedos más íntimos: el miedo al fracaso, al rechazo, a no ser amada y a no valer, a no ser reconocida. Cuando aparecen, los escondo bajo mis duras hojas.

Te solidarizas con Corazón de Alcachofa. ¿Quién no se ha escondido alguna vez debajo de capas de dureza? Es una forma de protección. Una alcachofa no ataca, solo se protege, y ¿acaso protegerse no es legítimo?

Todas las personas disponemos de esta estrategia y la aplicamos en cierta medida. Lo peligroso es que sea nuestra única forma de actuar ante el miedo al sufrimiento que todos compartimos.

¿Quién nos conocerá si nos escondemos debajo de tantas capas protectoras?

Relacionarse es exponerse; es dejar entrar a los demás en nuestra intimidad, y eso sirve para que entre el amor y para que entre el sufrimiento. Va todo junto y así es necesario asumirlo.

Amar supone librarnos de nuestras defensas, reconocer nuestra vulnerabilidad y, aun así, arriesgarnos a penetrar en Territorio Dragón. Los límites están en nuestra mente, no en la realidad.

RETO

- Dibuja la silueta de un cuerpo humano.
- Dibuja en ella las corazas que te protegen y ponles nombre.
- ¿Qué es lo peor que podría pasarte si te las quitaras?
- ¿Qué es lo peor que te ocurre por llevarlas?

¡Mira la línea del horizonte! Por más que avances nunca llegarás allí. Como la utopía, el horizonte sirve como indicador de sentido para avanzar. Para poder salir de la fuerza gravitatoria del Planeta Miedo será necesario encontrar la forma de conectarte a la enorme fuente de energía que te llevará a Confianza. Tienes claro que debes buscar un agujero de gusano que te permita pasar de la Constelación Oscura a la Constelación Luminosa.

Encrucijada

En cada encrucijada que lleva al futuro la tradición ha situado a diez mil hombres para custodiar el pasado.

MAURICE MAETERLINCK

Continúa tu exploración por el Planeta Miedo.

De repente te encuentras en un nudo de caminos: Encrucijada.

¡Cuántas veces has estado allí!

Momentos difíciles en los que se te han presentado diversas opciones, propuestas, posibilidades.

Momentos en los que has tenido que tomar una difícil decisión. Difícil porque no tenías claro qué camino era el mejor para ti.

Más de uno te atraía: este por su luz, ese otro porque intuías que si lo seguías encontrarías maravillosos paisajes, aquel porque las personas que te acompañaban te decían que era el que mejor te convenía y, ¿por qué no?, aquel, aparentemente más discreto, que tal vez escondía algún tesoro.

Se despliega ante ti todo un abanico de posibilidades para continuar tu exploración. Curiosamente, en lugar de sentirte feliz, tal vez se te haga un nudo en el estómago, sientas ansia, inquietud, incertidumbre... incluso miedo.

¿Miedo a qué? Y aquí aparece uno de los grandes miedos que nos bloquea, que nos detiene, que nos vuelve al redil de Protectorado. Es el miedo a equivocarnos.

Aquí empieza nuestro pensamiento a lanzar los *¿y si...? ¿Y si me pierdo?, ¿y si es un mal camino?, ¿y si sufro?, ¿y si es un camino sin salida?*

No dispones de un mapa que te dé información suficiente como para decidir con seguridad. En la vida pasa a menudo. Tal vez alguien haya recorrido un camino parecido, pero ningún camino de otros es igual al que encuentras en Encrucijada, puesto que ese nodo de posibilidades ha sido creado únicamente para ti. Tus opciones son las que son:

- Puedes volver a Protectorado y dejar de explorar. ¿Para qué complicarte la vida?
- Puedes quedarte parado y bloqueado analizando una y otra vez por dónde continuas, sin dar ningún paso ni avanzar.
- Puedes preguntar a quien pase por allí qué camino es el mejor, puedes dejarte aconsejar pero nadie podrá decidir por ti.

- Eliges tu camino. Es tu responsabilidad.

ELECCIÓN

En Encrucijada aparecen tres caminos. ¿Cuál eliges?

- Decides esperar y aprender más sobre la energía que mueve este planeta antes de elegir. Continúa leyendo.
- Decides explorar el camino que tiene un indicador: «FLY» (pág. 55).
- Eliges explorar el segundo camino que tiene un cartel con una palabra escrita: «FIGHT» (pág. 58).

Ante la experiencia de miedo el organismo reacciona rápidamente movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma que prepara al cuerpo para dar respuestas más intensas de las que sería capaz de dar en condiciones normales. El miedo puede aportar un plus de energía que te facilita la huida o la lucha ante lo que percibes como fuente potencial de peligro.

También puede bloquearte totalmente y paralizarte, lo cual puede ser peligroso, puesto que dejas de avanzar y quizá seas presa del pánico.¹⁸

La forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa, siempre que sea posible; estamos ante el clásico *fight or fly* (lucha o vuela), de Darwin. En definitiva, la respuesta funcional tiene como objetivo proteger a la persona.

Si eso no es posible o lo consideras poco inteligente, el miedo es una motivación para afrontar el peligro.

En nuestra sociedad confundimos a menudo unas palabras con las otras. Así que aclaremos que miedo no es cobardía y que valentía no es ausencia de miedo. A veces decimos valentía cuando es atrevimiento, imprudencia o temeridad. No tenerlo claro puede inducir a comportamientos de riesgo. ¿Consensuamos algunos significados? Así vamos confeccionando nuestro diccionario emocional personal.

Cobardía. No hay que confundirla con prudencia. La persona cobarde deja de ser ella misma. El miedo toma el control de su vida y se lo permite. Por no tener que soltar algo, desprenderse, o pagar los precios derivados de su decisión, dimite de su responsabilidad. No sabe que cuando deja de hacer lo que debe hacer también está pagando precios, a veces, muy altos. Recuerda que nuestra pasividad acaba impactando en nosotros mismos, en los demás y en el mundo, y que causa daños importantes.

Atrevimiento. Afronta las situaciones con soltura y decisión por difíciles que sean. Audacia, arrojo, intrepidez. Si el atrevimiento va acompañado de la activación de una serie de capacidades y habilidades adecuadas para lo que se decide hacer, puede llevar al éxito en el logro de tus objetivos personales. Es dar un paso hacia delante cuando los indicios externos indican que lo más prudente sería quedarse en zona conocida. No obstante, algo en tu interior te mueve a asumir el riesgo.

Valentía. No es lo mismo que imprudencia o temeridad. Valentía es afrontar un peligro para salvar la propia vida o la de otras personas; es superar el miedo en situaciones extremas, haciendo lo que es preciso hacer a pesar de sentirlo. Es la opción emocionalmente más ecológica, el camino deseable, el difícil, el necesario. Es un valor profundamente enraizado con la confianza, otro planeta que hay que visitar, ya que forma parte de nuestra misión. También puede ser valiente alejarse de algo que detectamos como perjudicial. Hacerlo indica confianza en nuestro propio criterio acerca de lo que nos conviene más.

Imprudencia. Conducta que supone asumir ciertos riesgos que pueden causarte daño, tanto a ti mismo como a otras personas. En este caso el grado de riesgo no depende tanto de la dimensión del reto como de tu propia capacidad para dar la respuesta más adecuada y, también, de valorar el impacto que tus actos van a tener. A veces se debe a la falta de reflexión o a la precipitación en la toma de decisiones.

Temeridad. Es como si nuestro organismo necesitase mantener la dosis de miedo diario que ha experimentado durante millones de años. Cuando no llega la dosis habitual de miedo, hay quien disfruta con una película de miedo, en una montaña rusa, haciendo puenting, o cualquier otra actividad de riesgo. Es una curiosa forma de disfrutar de emociones fuertes que activan la secreción de adrenalina que algunas personas creen que necesitan para sentirse vivas. Otras ya tienen suficiente con la ansiedad y el estrés de la vida diaria. También hay personas que se convierten en adictas a las emociones fuertes hasta llegar a un punto que pueden poner en peligro su supervivencia por dejar de atender los mensajes del miedo. Se han convertido en temerarias. Todas las emociones se pueden amplificar hasta llegar a convertirse en trastornos emocionales. En el caso del miedo los trastornos pueden ser ansiedad, estrés y fobias o temeridad.

¿Qué tipo de estrategia energética utilizas tú para navegar por el Planeta Miedo?

MÁS ENCUENTROS EN EL PLANETA MIEDO

No se han acabado las sorpresas. Todo encuentro te proporciona un aprendizaje y en el Planeta Miedo habitan personajes interesantes, cada uno de ellos con sus propias estrategias de supervivencia. No quieres irte de aquí sin conocerlos. Así pues sigues caminando...

FLY: corazón de Ratón

*A quienes me preguntan la razón de mis viajes les contesto que sé bien de qué huyo,
pero ignoro lo que busco.*

MICHEL DE MONTAIGNE

En Encrucijada eliges el camino con el cartel «Fly» (vuela).

Cuando has avanzado un poco te encuentras con un personaje curioso que está llorando al borde del camino.

Es Ratón, un personaje muy bien dispuesto a contarte su problema:

Yo siempre tuve miedo de los gatos. Un día un mago se compadeció de mí y me convirtió en gato. Pero entonces resultó que, siendo gato, empecé a sentir miedo de los perros. Fui a ver al mago, que lo solucionó convirtiéndome en perro. Pero continuó mi problema, puesto que entonces comencé a sentir miedo de la pantera. De nuevo busqué al mago y le pedí que me convirtiera en pantera. Desafortunadamente, como pantera empecé a temer al cazador. Cuando volví a ver al mago, este me dijo: «Nada de lo que yo haga por ti te va a ser de ayuda porque siempre tendrás corazón de ratón.»

Acabada su historia, desaparece.

Tú te quedas reflexionando sobre ella.

RETO

- ¿Qué tiene que ver contigo?
- ¿Alguna vez has encadenado miedos?
- ¿El problema del miedo reside en lo que te pasa afuera o más bien con lo que te pasa adentro?
- Por otro lado, ¿acaso el miedo del ratón al gato no es necesario? ¿Acaso no le sirve para sobrevivir? ¿Es malo tener corazón de ratón si eres un ratón?
- ¿A veces deseas ser lo que no eres? ¿Por qué?
- ¿De qué personas, situaciones o hechos huyes tú?
- ¿Con qué resultados?
- ¿Qué piensas sobre ello?

Anota tus reflexiones en el Cuaderno de Bitácora.

Ratón ha salido huyendo. Seguramente has oído más de una vez la expresión «salieron huyendo como ratones», pero ¿acaso es poco adaptativa la huida del ratón cuando puede atacarlo el gato? No es cobardía, es una forma de inteligencia. Él utiliza su capacidad de correr para mantenerse con vida. Si intentara enfrentarse a él, saldría perdiendo y es precisamente esa capacidad para valorar la mejor estrategia lo que le permite adaptarse mejor al entorno. Como dijo Cervantes: «El retirarse no es huir ni el esperar es cordura cuando el peligro sobrepuja a la esperanza.»

Huir (*fly*) es una forma de evitar aquello que valoramos como peligroso para nosotros, tanto si es en el sentido de supervivencia física como si lo es para nuestra supervivencia emocional.

Todos disponemos de diferentes mecanismos de evitación:

Huir puede protegernos, pero también encerrarnos, y podemos acabar habitando en

el Protectorado, un mundo tal vez seguro, pero muy pequeñito, muy encogido, donde nos será imposible crecer.

Negar el peligro, o que sentimos miedo, es una de las formas que utilizamos para evitar dar respuesta a algunas situaciones: «¡No hay para tanto!»; «todo va bien»; «no pasa nada»... A veces son máscaras verbales para no reconocer que sí que pasa y que nos pasa por dentro. Seguramente tú, como todos nosotros, has escondido alguna vez la cabeza debajo del ala, un mecanismo muy utilizado por los niños y altamente inmaduro que se basa en la creencia de que si no ves o no miras algo, entonces es que no existe.

¿Qué resultados has tenido aplicando esa estrategia? En definitiva lo que haces es reprimir el miedo, ponerte la máscara de seguridad –que no de confianza– y continuar sin prestar atención a los mensajes esenciales que el miedo te aporta.

Reprimir el miedo –de igual forma que reprimir cualquier emoción– solo consigue que vayamos acumulando una presión emocional que puede llevarnos repentinamente por un agujero de gusano o bien al Planeta Ira o bien al Planeta Tristeza.

La huida en su forma de negación o represión es un mecanismo de evitación que no soluciona nada y por ello no es emocionalmente ecológico. La evitación acaba generando malestar emocional y no es una estrategia sostenible en el tiempo.

RETO

Anota tus reflexiones en el Cuaderno de Bitácora.
Qué porcentajes de las estrategias que aplicas ante lo que temes corresponderían a estas acciones:

- De huida.
- De negación.
- De afrontamiento asertivo (reconocer lo que se piensa, se siente o se necesita y dar el paso necesario para lograrlo).

FIGHT: conectando con la Galaxia Ira

La acción no debe ser una reacción, sino una creación.

MAO TSE-TUNG

Continúas explorando el Planeta Miedo. Has elegido *fight*, un camino peligroso pero necesario de gestionar. Te felicitamos por querer conocerlo mejor.

El miedo, como ya hemos comentado, tiene una misión: llevarnos a la supervivencia. Esto, en las primeras etapas de nuestra evolución como especie humana, era algo bastante automatizado, con un comportamiento del tipo estímulo-respuesta: siento miedo a ser agredido; entonces, yo ataco primero o me defiendo agresivamente.

El miedo desencadena en nuestro organismo un estado de alerta, o arousal. También lo llamamos de alarma, que etimológicamente proviene de la expresión «¡a las armas!». Es decir, ante algo considerado como un peligro, nos armamos para defendernos; pero de esta defensa podemos pasar rápidamente al ataque y el ataque supone pasar del miedo a la ira. Por eso se sitúa la alarma en los confines del miedo, casi tocando a la ira.¹⁹

Aquí puedes empezar a comprobar cuán cercana está la Galaxia Miedo de la Galaxia Ira. Puedes llegar a un punto en el que pases de una a otra sin casi darte cuenta a través de los agujeros de gusano, mediante los cuales pasas inmediatamente de una emoción a otra. Y, no obstante, hoy en día ya no es aceptable ir con la agresividad a flor de piel o con el garrote de nuestros antepasados en la mano siempre dispuestos a pelearnos con alguien. Nuestra forma de defensa debería ser no agresiva puesto que, afortunadamente, desde el Pleistoceno ya hemos adquirido algunos nuevos recursos que, si los activamos, pueden evitar nuestra caída por el agujero de gusano que nos llevaría del miedo a la ira.

A medida que andas el camino *fight* sientes el peligro: ruidos extraños, oscuridad, mal tiempo... No encuentras dónde alojarte, dónde protegerte y empiezas a activarte: tu corazón palpita más fuerte y bombea sangre hacia las extremidades a fin de preparar la musculatura para la huida o el salto; respiras aceleradamente, la espalda se pone rígida, tus ojos escanean con rapidez a un lado y a otro del camino, los brazos te protegen el pecho y los cruzas ante el corazón; la cabeza baja para proteger la zona vital de las carótidas en el cuello. Nadie te lo ha enseñado, pero estás protegiendo tu cuerpo ante un posible ataque y preparándote por si tienes que defenderte.

Todo eso ocurre gracias al miedo. Sí, hemos dicho gracias a, porque el miedo debe continuar habitándonos; no debemos erradicarlo porque tiene una función importante. Eso sí, debemos darle el espacio adecuado para que cumpla su misión sin invadir nuestra vida y tomar el control de ella.

No todos los miedos *fight* se desencadenan por peligros físicos. De hecho, a medida que ha avanzado la evolución, cada vez hay más miedos, social o culturalmente generados, en nuestro catálogo: miedo a ser rechazados, a no ser queridos, a ser ridiculizados, a ser excluidos, a ser insultados, a no ser valorados..., muchos de ellos profundamente ligados a la autoestima o, mejor dicho, a su ausencia. El programa miedo se activa a menudo en momentos en los que la situación o las personas que nos acompañan tocan temas esenciales para nosotros, como el sexo, la familia, el estatus, el poder o el territorio. Suele ocurrir cuando la mente prevé la posibilidad de que haya pérdidas en nuestro balance vital: perder prestigio, un trabajo, una relación, una oportunidad... Todo eso también nos da miedo. Ya no estamos en la selva y por la ciudad hay pocos animales peligrosos, si exceptuamos los humanos. Nuestro sistema emocional también ha ido adaptándose a los nuevos posibles peligros.

ELECCIÓN

Reflexiona: ¿Cómo actúas cuando te sientes en peligro?

- Huyes de la situación. Repasa el apartado «FLY» y luego ve a «Planeta Tristeza» (pág. 93).
- Te enfadas muchísimo y te dispones a atacar. Ve a «Planeta Ira» (pág. 67).
- Decides optar por el camino del centro. Continúa leyendo.

El camino del centro

Hay tres cosas que nunca vuelven atrás: la palabra pronunciada, la flecha lanzada y la oportunidad perdida.

PROVERBIO CHINO

>El camino del centro tiene un principio, pero no ves la continuación.

Eso te genera una fuerte incertidumbre, por no decir miedo.

Aceptas esas emociones. Las atiendes, las interpretas.

Te están diciendo, como decía Machado: «Caminante, son tus huellas el camino, y nada más; caminante, no hay camino, se hace camino al andar.»

Ser valiente no significa no sentir miedo, sino ser capaz de hacer lo que es más coherente con nosotros mismos, lo que es preciso hacer, incluso sintiendo miedo. Así que no te dejas llevar por el pánico, aceptas la incertidumbre de vivir, respiras hondo y te sientas en la encrucijada a la espera.

Escuchas tu corazón, alineas tu nave CAPA (Pensamiento - Emoción - Acción) y te preparas para convertirte en un ser sentipensante.

Esperas pacientemente y cuando te has conectado con la confianza que reside en tu interior, cuando te has conectado a tus para qué, a tu sentido, te levantas y, entonces, incluso sintiendo miedo, comienzas a andar. El equilibrio del centro surge de tu interior y va hacia fuera. Cuando consigues serenarte lo ves todo más claramente. Y lo mágico es que, cuando das el primer paso, ante ti se despliega todo un camino nuevo repleto de nuevas posibilidades.

PUERTAS PARA SALIR DEL PLANETA MIEDO

Si estuvieras libre de todo miedo, ¿sabes qué sucedería? Harías exactamente aquello que quieres hacer.

Agujeros de gusano

En física, un agujero de gusano, también conocido como puente de Einstein-Rosen, es una hipotética característica topológica de un espacio-tiempo, descrita en las ecuaciones de la relatividad general, que consiste, esencialmente, en un atajo a través del espacio y el tiempo. Un agujero de gusano tiene por lo menos dos extremos conectados a una única garganta, a través de la cual podría desplazarse la materia. Sería como una cuarta dimensión espacial que abreviaría las distancias y, de esta manera, la duración de los tiempos de viaje.²⁰

Después de tanto camino y de tantos encuentros deseas salir de ese planeta. Si bien has aprendido mucho, no es un lugar donde desees quedarte. ¡Ni mucho menos! Así que cuando encuentras una persona que lleva una identificación que pone «Informadora» te diriges a ella y le preguntas:

–¿Cómo puedo salir del Planeta Miedo?

–¡Debes buscar tu agujero de gusano;²¹ pero ¡cuidado!, cada agujero puede llevarte a una constelación diferente. ¿Adónde quieres ir?

–A un lugar más agradable, sin duda.

–Entonces busca el agujero de gusano que te lleve al Planeta Confianza, un lugar realmente mucho mejor. ¡Ojo con no equivocarte! También está el agujero de gusano que puede llevarte al Planeta Ira, un lugar muy desagradable y peligroso, o al Planeta Tristeza, un territorio muy apagado, muy solo.

–¿Y cómo haré para no equivocarme de puerta?

–A veces no hay palabras capaces de ayudarte a ser valiente. A veces es preciso lanzarse, sin más.²² Escucha tu intuición y conéctate a tu eje PEA (Pensamiento - Emoción - Acción). Él te señalará el mejor camino.

Así lo haces. Te sientas en un lugar tranquilo y meditas. Respiras profundamente. Permites que tus pensamientos se deslicen sin resistencia. Buscas motivos para confiar en ti mismo, experiencias de éxito, cualidades que van a permitirte salir de ese planeta.

RETO

- Escribe tres creencias sobre ti mismo que te conecten a la confianza de que, aunque las cosas se pongan difíciles tienes cualidades, para salir con éxito.
- Busca en tu vida tres momentos en los que confiaras en ti mismo y saliste adelante a pesar del miedo y de tener personas o situaciones en tu contra.
 - Si los has hallado, puedes ir a «Planeta Confianza» (pág. 127).
 - Si no los has hallado y te has enfadado por no poder dar esta respuesta, ve a «Galaxia Ira» (pág. 67).
 - Si te sientes triste por no conseguirlo, ve a «Galaxia Tristeza» (pág. 93).

AMPLIAR EL MAPA DEL PLANETA MIEDO

El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente, el miedo ahuyenta al amor. Y no solo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y solo queda la desesperación muda; y al final, el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma.

ALDOUS HUXLEY

La misión del miedo es aumentar la probabilidad de supervivencia.

Con miedo es difícil vincularnos con los demás. Fabricamos tantas defensas que las protecciones acaban aislándonos.

Un mismo acontecimiento puede ser valorado de forma distinta según las personas. La emoción no depende tanto del acontecimiento en sí como de la forma que tenemos de valorarlo. Como dijo Epicteto en el Enchiridion: «El hombre no está perturbado por las cosas, sino por la visión que tiene de las cosas.» Shakespeare trató el mismo tema en *Hamlet*, acto II, escena 2: «No hay nada bueno o malo; el pensamiento lo hace así.»

Algunos aspectos que hay que tener en cuenta:

- Aplicar el principio de realidad: aceptar que es normal tener miedos.
- Darse permiso para sentir. Hay que permitirse sentir miedo, reconocerlo. Las emociones no se pueden comprender en profundidad hasta que se experimentan de verdad.
- Abrir el saco de los miedos y darles nombre: miedo a perder, a hacer el ridículo, al fracaso, a ser rechazado, a no gustar, al dolor...
- Traducir la información: ¿de qué peligro nos informa?; ¿qué vemos o vivimos

como peligro?; ¿qué parte nuestra sentimos que peligra?

- Incorporar la información en nuestro mapa mental y soltar la emoción.
- Pasar a la acción: asumimos el riesgo de visitar Territorio Dragón conectados a la confianza.
- Trabajar para incrementar nuestra confianza. Cuando la confianza avanza, el miedo retrocede.

Capítulo 3

Viajando por la Galaxia Ira

Contra la ira, dilación. La razón trata de decidir lo que es justo. La cólera trata de que sea justo todo lo que ella ha decidido.

SÉNECA

Tercera carta de los autores

Querido explorador emocional:

No se puede vivir indefinidamente en una situación de miedo. Hay que buscar alternativas y rebelarse contra la opresión causada por un miedo atroz que impide hacerle frente. Por ese motivo nuestro afán de supervivencia nos mueve a buscar una galaxia en la cual sea posible defendernos e indignarnos ante la injusticia que entorpece nuestro camino y los obstáculos que lo invaden.

La indignación ante la injusticia es adaptativa y necesaria porque nos impulsa hacia un mundo mejor dominado por la justicia. Pero la indignación unida a la impaciencia nos predispone al ejercicio de una violencia que surge ante la convicción de que nosotros tenemos razón y los demás están equivocados. Desde ese punto de vista es fácil justificar las conductas agresivas que conducen a la obtención de nuestros objetivos pese a quien pese.

La ira es una emoción primaria que surge cuando alguna cosa o persona se interpone en la consecución de nuestros objetivos anhelados y, bien canalizada, puede ser útil. Así, un aporte de energía extra puede servir para saltar, rodear o apartar el obstáculo. Realmente, sin la capacidad de enfadarnos nuestra existencia estaría en peligro. La ira proporciona un plus de energía que nos permite enfrentarnos al peligro o al obstáculo en vez de salir huyendo. La cuestión es cómo utilizamos esa energía extra, reparando una injusticia o destruyendo lo que consideramos un obstáculo y que, a veces, es una persona.

Fíjate que desde que nace un bebé está activada su capacidad de enfadarse. Si bien el llanto de un recién nacido puede deberse a diversas causas, una de ellas es la protesta ante algo que le genera malestar y a lo que sus cuidadores no dan respuesta. Gracias al enfado, los adultos sabemos que algo está pasando que merece atención. Así pues, entre las habilidades que debe aprender quien cuida a los niños, está la de saber consolarlos y calmarlos, y solo podrá hacerlo si es capaz de aplicarse a sí mismo esas estrategias.

En algunas ocasiones la protesta, o el enfado, tiene lugar como catarsis que permite deshacerse de una tensión si, quien apela a ella, no dispone de demasiado repertorio de respuestas. Hay padres que aluden al «llanto de las cinco de la tarde» de su hijo, quien,

una vez descargado el lloro, se queda tan tranquilo y todo vuelve a la normalidad.

Como ves, la ira, con toda la familia de afectos que la rodean, merece nuestra atención. Saber interpretar qué mensaje aporta es clave para gestionarla adaptativamente.

El problema es que, si no gestionamos bien la ira, se pueden desencadenar emociones y sentimientos tóxicos o destructivos que pueden llegar a convertirse en pasiones peligrosas. Un ejemplo sería el odio. En su fuente reside el origen de conductas que provocan los grandes males de la humanidad: violencia, asesinatos, guerras, sufrimiento, sangre y muerte. Las emociones desatadas que conducen a la violencia están bien descritas en muchas mitologías, como en la griega: Medea, Fedra, Clitemnestra, Agamenón, Menelao, entre otros, serían algunos ejemplos ilustrativos de la vivencia de pasiones fuertes.

Si bien la capacidad de enfadarnos es algo necesario, el odio es un subproducto de máximo peligro y toxicidad debido a nuestra incapacidad para gestionar ecológicamente nuestras emociones. Es uno de los elevados precios del analfabetismo emocional.

Nada justifica la violencia. Si queremos salvarnos personalmente y también como humanidad, debemos recuperar la sensibilidad por todo ser vivo. Eso supone ser capaces de reconducir la emoción de la ira, que, si bien es necesaria para eliminar los obstáculos que vamos encontrando, debe ser bien canalizada y transformada.

Te deseamos un gran aprendizaje en tu incursión en esta galaxia.

MERCÈ, RAFEL, JAUME

ECOESCÁNER EMOCIONAL

La ira se constituye como una familia de emociones entre las cuales están el aborrecimiento, la acritud, la agitación, la agresividad, la animadversión, la animosidad, la antipatía, la aversión, el cabreo, los celos, la cólera, la crueldad, el desafecto, el desamor, el desapego, la desconfianza, el desdén, el despecho, la impiedad, el desprecio, la detestación, la displicencia, el encono, el enfado, la enemistad, el enojo, la envidia, la escama, la exasperación, la excitación, la execración, el fastidio, la frialdad, la furia, el furor, la hostilidad, la impaciencia, la impotencia, la indiferencia, la indignación, la insensibilidad, la irritabilidad, la irritación, el malhumor, la manía, el odio, la ojeriza, la pelusa, la rabia, el recelo, el rechazo, el rencor, el resentimiento, el resquemor, el sadismo, la saña, la sospecha, la tensión, la vesania, etc.

El Planeta Ira es un planeta que se halla en una etapa evolutiva prehistórica, tanto en lo que hace referencia al relieve como a las especies que lo habitan. Como te interesa mucho saber con qué vas a encontrarte, conectas el ecoescáner emocional para que analice las características del planeta y este es el resultado:

TERRITORIO. Llegas a un planeta repleto de volcanes: algunos, en erupción, sueltan piedras, humo y lava humeante; otros exhalan fuertes humaredas; otros se hallan aparentemente apagados. El suelo está cuajado de obstáculos en forma de piedras y bombas volcánicas, que han surgido descontroladas por el cono de los volcanes.

ENERGÍA. Hay muchísima energía. En este planeta vas a encontrarla por doquier, pero es una energía descontrolada, desbocada, y que puede ser destructiva. Se oye constantemente un ruido de fondo fruto de sus entrañas removidas. Si pudieras ver bajo la superficie verías bolsas repletas de lava candente retenida y también ríos de lava ascendiendo por algunas chimeneas volcánicas.

CLIMA. El planeta está sometido a todo tipo de fenómenos desatados: grandes tormentas magnéticas, tornados, truenos y relámpagos que anuncian el inicio de tempestades. En el Planeta Ira abundan los tsunamis emocionales. Además, a causa de la elevada cantidad de sustancias tóxicas que emite a la atmósfera, se genera mucho dióxido de carbono y otros gases que se van acumulando y forman nubes tóxicas que oscurecen el sol del bienestar. Eso da lugar a lluvia ácida, que devuelve las sustancias tóxicas al planeta y quema a sus habitantes.

VÍNCULOS. Las relaciones con sus habitantes son realmente difíciles puesto que

no se hallan centrados. Quien habita en esta galaxia emocional vive ofuscado; su razón está desactivada y es el sistema límbico quien manda y desata conductas de pura supervivencia, por lo que las relaciones que se establecen suelen ser destructivas.

SENTIDO. Quien se queda habitando en este planeta se orienta hacia la destructividad como actitud ante la vida.

El resultado del ecoescáner no anima a penetrar en el planeta. No obstante, tú sabes que ya has vivido en algunos de sus paisajes y que sobreviviste a ellos. Así pues, alineas tu PEA, compruebas que en el equipaje llevas vitaminas emocionales para el camino, el paraguas de protección de las 5A y te pones en marcha.

LA OLA

La ira nos vuelve sordos y la desesperación, ciegos.

LAURENT GOUNELLE

A medida que vas andando por el Planeta Ira, te encuentras con muchos obstáculos: caminos con enormes piedras que te hacen desviarte, agujeros enormes sin puentes para cruzarlos, muros que te impiden el paso, por lo que te ves obligado a cambiar de sentido... Con tanto obstáculo para continuar la exploración, empiezas a enfadarte. ¿Quién te manda a ti meterte en tamaño berenjena? ¿Con lo bien que estabas en Protectorado, en tu zona conocida con tus rutinas bien establecidas? Ahora estás en un planeta con un clima aún peor que el de Miedo y enfrentándote a bombas de lava y a caminos intransitables. ¿Quién te convenció de hacer este viaje? ¿Por qué es tan desagradable este planeta? ¿Quieres salir de ahí como sea!

¿Sientes cómo desde los pies te sube una ola de energía? Es la ola.

¿Cómo la gestionas?

REFLEXIONA

Cuando sentimos ira tenemos tres opciones: responder agresivamente, no responder (respuesta pasiva) o responder adaptativamente (asertivamente). Esto último requiere regular la ira. ¿Cómo actúas tú cuando te sube la ola de enfado?

- No permites que salga afuera. Te tragas esa energía y no expresas el enfado. Continúa leyendo «El comedor de ira».
- Huyes de la situación. Ve a «Planeta Miedo» (pág. 37).
- Explotas y sueltas descontroladamente la energía de la ola. Ve al «Primitivo» (pág. 75).
- Decides optar por el camino del centro (pág. 88).

ENCUENTROS EN EL PLANETA IRA

La ira: un ácido que puede hacer más daño al recipiente en el que se almacena que en cualquier cosa sobre la que se vierte.

SÉNECA

¿Quiénes habitan este planeta? ¿Cómo deben afrontar sus intensos fenómenos meteorológicos?

Necesitas obtener recursos. Como a todos nosotros, la ira y sus satélites te son muy familiares. Nadie les es ajeno, puesto que es una energía necesaria para no quedar indefensos y la necesitamos para derrumbar los obstáculos que se interponen entre nosotros y nuestros objetivos. Otra cosa diferente es que se convierta en un habitante permanente y crónico de nuestra casa emocional. Sigues, pues, explorando con cierto miedo y también curiosidad.

El comedor de ira

La semilla de la revolución es la represión.

WOODROW WILSON

Te sientes muy, pero que muy enfadado. Notas la ola que sube hacia arriba, pero no te das permiso para soltarla. Cuando llega a la parte superior de tu cuerpo te tragas toda esta energía y mantienes cara de póquer.

Tal vez pienses que tienes un gran autocontrol y que eso es lo que se espera de ti.

¡Ojo! No confundas controlar la ira con reprimirla.

Imagina un segmento. En el centro está el camino de la salud y del equilibrio emocional —en este caso sería el autocontrol— y en un extremo se hallaría la explosión emocional en forma de furia. En el extremo opuesto la represión emocional que te llevará por un rápido agujero de gusano a hacer una incursión en el Planeta Rabia.

Rabia igual a ira reprimida. Si una persona ha sido educada con el mensaje de que no es legítimo ni correcto enfadarse, es posible que se coloque una máscara de calma aparente y esconda bajo ella una fuerte ira, que, al no ser expresada y reprimirse, va a transformarse en una energía destructiva y tóxica que en algún momento verá la luz.

Reprimir la ira es como ir almacenando en nuestro interior basura emocional sin hacer nada más que acumularla. Llega un momento en que todo huele mal y nuestra casa interior no puede ser habitada ni por nosotros mismos ni nadie ajeno se quiere acercar.

Si utilizas a menudo esa estrategia piensa que estás intoxicando tu cuerpo. Aunque el viaje que va de la ira al odio es largo, la rabia es la primera parada en esta dirección, continuando por el rencor y el resentimiento, planetas que en otra ocasión visitaremos.

Primitivo: el lanzador de basura emocional

No acometas obra alguna con la furia de la pasión; equivale a hacerse a la mar en plena borrasca.

THOMAS FULLER

Encuentras al primitivo en tu camino de exploración. Va con el garrote en mano, listo para atacar o defenderse si es preciso. El primitivo representa la conjunción de la activación del cerebro reptiliano y la del cerebro límbico (emocional). Aflora cuando valora que determinada situación supone un riesgo o una amenaza para nuestra supervivencia. Entonces, provoca una conducta reactiva con pérdida del autocontrol emocional y agresividad verbal o física.

El personaje del primitivo equivaldría a una etapa emocional prehistórica en la que la persona primitiva que todos albergamos dentro toma el control de la situación y hace enmudecer a nuestro cerebro racional, lo que provoca un secuestro emocional. Con el cerebro racional secuestrado no valoramos, no sopesamos, no reflexionamos, no comprendemos, no analizamos...; solo nos movemos por el instinto de supervivencia.

¿Qué situaciones o personas pueden activar tu primitivo?

Todo depende de lo que guardes en la memoria emocional. Imagínate que la memoria emocional funciona de forma similar a una computadora. En ella abres archivos que contienen carpetas por temas y dentro de ellas, documentos. Imagínate que has ido guardando desde antes de tu nacimiento memoria de hechos, personas y situaciones vinculadas a determinada gama emocional. Por ejemplo: situaciones que te han generado bienestar y otras que, por el contrario, te han provocado sufrimiento, han sido desagradables, dolorosas; cada una de ellas la has linkado a una o varias emociones: miedo, ira, alegría, ternura, amor, rechazo, entre otras.

Sigue imaginando que alguien ha tenido muchas experiencias vinculadas al rechazo, al desprecio o a la exclusión. Tiene sus archivos emocionales muy llenos de experiencias

dolorosas. Así que en cierto momento llega la gota que colma el vaso, en forma de un incidente concreto, como puede ser un comentario que tenga algún remoto parecido a una situación dolorosa vivida. Imagínate que esa gota provoca que se abran todos los archivos de rechazo acumulados durante su vida y que estén presentes en su memoria emocional desbordándolo todo.

Nosotros decimos que salta el primitivo,²³ y todo el dolor y toda la ira acumulada afloran en forma de furia o cólera. El cerebro racional no interviene, solo un grito emocional que parte de las entrañas de esa persona y que desconcierta a quien ha participado en la escena. «¿Y yo qué hecho?», se preguntan desconcertados. «¡No hay para tanto!», suele ser un comentario habitual.

El primitivo que aflora con la ira vive cerca del agujero de gusano que lleva directo al Planeta Ira.

Si tu primitivo se hace cargo de tu plus energético puedes verte involucrado en alguna de estas conductas:

Agresión directa. Puede ser verbal o simbólica; negar o quitar algún beneficio; castigo o agresión física. Añadiremos aquí la autoagresión. ¿Te has dicho alguna vez: «¡pero es que soy idiota, imbécil, es que no aprendo!» y otras lindezas parecidas?

Agresión indirecta. Te quejas ante otra persona para que adopte medidas agresivas. También puede consistir en dañar algo que sea importante para el instigador; difamar. En tu caso, puedes insultar a las piedras, los volcanes, las nubes o los animales primitivos que habitan el planeta, pero es una estrategia que no te va a ayudar.

Agresión desplazada. Se manifiesta contra algún objeto (tirar un objeto por la ventana; cerrar la puerta con violencia); contra alguna otra persona diferente (ira hacia una persona que no tiene nada que ver con el asunto). Esta es una respuesta catártica. Quien la utiliza, a veces dice que le hace bien, queda más descargado, más descansado. Pero si rompes la vajilla, tendrás que recoger las piezas y volver a comprarla; si golpeas la puerta, puedes herirte los puños; si maltratas al primero que encuentras, muy pronto puedes quedarte sin amigos. Como ves, una respuesta poco inteligente.

Decía Benjamin Franklin que lo que empieza en cólera acaba en vergüenza.

Dejar que salga el primitivo supone acabar pagando un precio muy caro en las relaciones. Con la respuesta agresiva (ira hacia fuera) puede parecer que, de momento, la ira se reduce; pero a la larga empeora la situación, porque, así como el cariño atrae cariño, la violencia atrae más violencia y deseos de venganza.

RETO

Conoce a tu primitivo.

- Detecta tres situaciones en las que tengas más probabilidades de sacar tu primitivo.
- Busca tres tipos de personas que por su manera de ser y actuar propician que se active tu primitivo.
- Piensa tres estrategias diferentes que te funcionen para reconducir la ira sin tragártela, pero también sin echarla afuera en forma de furia descontrolada.

La Reina Roja

La Reina de Corazones es un personaje de la novela *Las aventuras de Alicia* en el país de las maravillas de Lewis Carroll. Está basada en el naipe de la baraja francesa del mismo nombre. Ella es una reina de mal genio que condena a la gente con la pena de muerte a la menor ofensa. La reina tiene una sola manera de resolver todas las dificultades, sean grandes o pequeñas, ordenando una ejecución inmediata, gritando: «¡Que le corten la cabeza!»²⁴

Te encuentras a la Reina Roja muy atareada dando órdenes a sus soldados. Te das cuenta de que puede ser una persona muy peligrosa, puesto que ante cualquier pequeña frustración o inconveniente suelta su mantra: ¡Que le corten la cabeza!

Decides no entrar en contacto directo con ella. Con alguien así es mucho mejor guardar las distancias. No obstante, una de las cartas de su baraja te ve y se dirige a ti:

–Pero ¿qué haces tú aquí? ¡Vete, que es muy peligroso! Si te ve la Reina estás perdido.

–Por esto estoy escondido. Solo voy de paso y no dudes que me quiero ir de este horrible planeta.

–Afortunado tú que puedes irte. Yo llevo aquí tanto tiempo que esta ya es mi casa.

–¿Cómo es vivir con la Reina Roja? –preguntas al pobre naipe que echa gotas de sudor, constantemente alterado.

–¡Es horrible! Tenemos que ir toda su corte con pies de plomo para no meter la pata, para no molestarla, para no llamar su atención, para no desencadenar su ira, para que todo esté bien, para hacerla contenta, para no alterarla, para...

–¡Para! –le dices tú–. Y, por favor, respira un poco, que te vas a ahogar.

–¡Uf!, es que vivimos en un estrés constante. Vivir con alguien iracundo es lo peor. Hagas lo que hagas, siempre acabas perdiendo: si callas, porque callas; si hablas, porque hablas; si haces, porque haces; si no haces, porque no haces. Nunca está contenta y siempre acaba diciendo: «¡Que le corten la cabeza!»

Busca siempre culpables para todo. ¡Es agotador!

–¿Y por qué no la dejáis sola? ¿Por qué no os rebeláis?

–¡Ah! Formamos un conjunto toda la baraja. Eso que dices no entra en nuestros esquemas. ¡Nos tocó esta reina! ¡Qué le vamos a hacer! –se lamenta el personaje.

–Entonces vais a acabar todos descabezados.

–Sí, cada vez somos menos los que seguimos intactos. Estar en la corte de la Reina Roja es duro, pero es lo que hay.

–Pero ella no es la que acaba cortando las cabezas, ¿verdad?

–¡No!, ella es la que manda hacerlo.

–Entonces –le dices reflexivo–, sin la colaboración de los verdugos, si nadie le hiciera caso, tal vez las cosas serían muy diferentes, ¿no?

–No me lo había planteado nunca así –dice el naípe, secándose nuevamente el sudor.

REFLEXIONA

- ¿Has vivido alguna vez cerca de una persona parecida a la Reina Roja?
 - ¿Has actuado en alguna ocasión como ella buscando culpables fuera y descargando tu ira en ellos?
 - ¿Tu mente repite alguna vez la frase *es lo que hay*?
 - ¿Cuál sería la mejor conducta ante una persona así?
 - ¿Quedarse y aguantar?
 - ¿Volverse como ella y empezar a ordenar que se corten cabezas?
 - ¿Alejarse de una persona así y buscar relaciones mejores?
 - ¿Cuál de estas estrategias predomina en tu repertorio de respuestas? ¿Cómo afecta a tu vida?
- * Te sugerimos que anotes las conclusiones a las que llegues en tu Cuaderno de Bitácora.

El cardón: ¿Tú pinchas o floreces?

Los que se enzarzan en una competencia de agresividad pierden su razón y, lo que es más evidente, su fuerza. El que está seguro de algo no tiene que levantar la voz ni exaltarse.

JULIÁN MARÍAS

Llegas a un territorio bastante desértico, lleno de cactus.

Uno de ellos parece hablador y te acercas con cuidado, no sea que te acabe pinchando

con sus enormes púas:

–¡Hola!

–¡Hola a ti, viajero!

–¿Qué hacéis vosotros aquí, en este planeta?

–Estamos aquí para contarles nuestra experiencia a quienes nos visitan. Tú sabes que más vale una experiencia que mil palabras, y nosotros, los cardones, hemos aprendido durante miles de años sobre cómo adaptarnos a un hábitat difícil.

–Entonces quizá puedas darme pistas para dejar el Planeta Ira.

–Con mucho gusto –dice el amable cardón–. Verás, nosotros cuando nacemos, somos muy pequeñitos y en este territorio inhóspito posiblemente no llegaríamos a crecer. Como somos plantas carnosas, los guanacos, ávidos de agua, que es difícil de encontrar en este desierto, nos comerían. Así pues, hemos aprendido a producir estas púas tan grandes y horizontales que nos rodean para evitar perecer. Observa esos cardones pequeños. ¿Los ves?

–Sí –afirmas–. Pero veo que estos otros cardones más altos cada vez tienen las púas más finitas y que las tuyas de la parte superior parecen pelillos.

–¡Muy bien observado! –dice el cardón–. Verás, hay que decidir en qué invertir la energía. Eso es muy importante para sobrevivir. Es inteligente dedicarla a fabricar púas para defendernos mientras somos bajitos y pueden comernos, pero sería muy estúpido continuar produciendo púas cuando ya hemos conseguido una altura a la que los guanacos no llegan.

–¡Tienes toda la razón! –asientes–. Tiene su lógica.

–¡Claro! Así pues, hemos aprendido que, a partir de aquí, es mucho mejor dedicar nuestra energía a florecer. ¿Ves qué flores tan maravillosas creamos?

Tú observas con atención el paraje desértico repleto de cardones. Estos cactus aparentemente tan duros, tan agresivos, regalan flores preciosas, amarillas, naranjas, rojas, rosas...

–Y tú, viajero, ¿dedicas tu energía a fabricar pinchos o a florecer?

Esta última pregunta va resonando en tu mente. Te la quedas como mantra para reflexionar sobre ella cuando medites. Tal vez en alguna etapa de tu vida alguien te hizo daño. Eras vulnerable y sufriste. Para que no volviera a ocurrirte, quizá creaste una armadura de pinchos. Pero los pinchos no dejan pasar a nadie: ni a las personas que dañan ni a las personas que aman.

A veces los obstáculos residen en la mente. Revisar nuestras estrategias es emocionalmente muy ecológico.

Cubos de basura emocional

Las cosas no son como son, sino como somos nosotros.

Hay quien lanza basura a diestro y siniestro y hay quien acaba convertido en recogedor de la basura de otros, o en un vertedero que sirve para aliviar la tensión que estos acumulan.

Eso no ocurre de repente. Por un lado, hay muchas personas que no asumen la responsabilidad de gestionar su caos emocional y, como solución fácil, lo único que hacen es descargar dañando a los demás: son los primitivos andantes que has conocido. Por otro lado, es necesario el concurso de alguna persona que, por motivos diferentes, no haya construido bien su autoestima. Alguien que acaba creyendo que no merece nada mejor y que se considera tan poquito que acaba pensando que se merece realmente ser un vertedero de basura al servicio de otros. A partir de ahí, tiempo y mucho miedo de quedar solo en la vida, mucho miedo al rechazo, mucho miedo a respetarse uno mismo y a enfrentar la realidad. Así se crea una relación de mutua dependencia entre el lanzador y el receptor de basura, ¡una enorme trampa!

Además de ir al Planeta Miedo, las personas que pasivamente acaban aceptando que otros vuelquen en ellos su ira, su frustración, su tensión, también pueden acabar en el otro vértice de la Constelación Oscura. Hay agujeros de gusano que los pueden transportar con rapidez a la Galaxia Tristeza.

Observa que nos encontramos otra vez con la potente conexión generada por la fuerza de la gravitación emocional que hay entre el Planeta Ira, el Planeta Miedo y el Planeta Tristeza. La incapacidad de admitir el enfado, ni que sea como elemento de autodefensa para apartar algo que nos daña, hace que haya personas que vivan atrapadas por las enormes fuerzas gravitacionales de estas tres galaxias, transitando de una a otra perdidas en la Constelación Oscura toda su vida.

—¡Oh, pobres de nosotros! —oyes decir a un coro de voces.

Has llegado a una parte del Planeta Ira que huele muy mal.

Unos personajes parecidos a cubos de basura andantes van de un lado a otro lamentándose.

—¿Quiénes sois? —les preguntas.

—Somos personas muy desgraciadas. Nos hemos convertido en los cubos de basura de los demás —contesta uno de ellos.

—Sí, ¡no hay derecho! Cuando se enfadan, nos lo hacen pagar a nosotros —dice una mujer cubo—. Yo soy el cubo de basura emocional de mi marido. Cuando se enfada con el jefe, llega a casa y me chilla a mí. Cuando no le salen bien sus informes, busca cualquier excusa para descargar su ira sobre mí. Cuando quiere algo y no lo consigue, llega a casa y se irrita por cualquier nimiedad.

—¿Y tú qué haces? —preguntas.

–¡Como todos! Me callo, me aguanto, lo sufro, lo padezco, intento no hacer ruido, que no me vea, que todo esté bien, que todo esté a punto, trato de complacerlo. Hago todo para que no me utilice de vertedero.

–Debe de ser muy triste convertirte en eso.

–¡Pues claro que lo es! Pero es lo que hay.

Te preguntas si acaso es necesario que existan personas que sean contenedores de basura emocional.

¿No se podría considerar que están desarrollando una función social de contención al permitir la catarsis de quien va por la vida acumulando ira? Si explotan con ellas, no dañarán a otros, ¿no?

¡Atención! No debemos confundir esto con la escucha atenta y empática que algunas personas, a menudo profesionales, son capaces de hacer sin convertirse en «contenedores de basura». Los psicólogos y terapeutas, por ejemplo, son capaces de facilitar el drenaje emocional de algunas personas sin quedarse con su basura porque es su función profesional y disponen de recursos para hacerlo. Sencillamente, legitiman que esa persona se exprese, quedándose a menudo en silencio, y adoptan la distancia adecuada. De hecho, cualquier adulto puede ejercer en determinado momento de muro de contención dentro de sus funciones como padre, madre o educador, y eso no lo convierte en un cubo de la basura.

Nadie merece serlo. Es señal de inmadurez emocional no responsabilizarnos de gestionar los residuos emocionales que producimos. El respeto que toda persona merece requiere la inteligencia de buscar formas mejores de canalizar las quejas, las frustraciones y la ira.

Enfadarse para reparar injusticias

–¿No podríais dejar de ser cubos recogedores de la basura de los demás?

–¡Qué dices! Si nos rebeláramos nos dejarían, se irían... Parejas, hijos, amigos, jefes... Nuestra misión es muy importante. Además, si ellos no soltaran su basura podrían explotar de tanta tensión que acumulan.

–Pero ¿sois felices?

Los cubos de basura detienen su actividad frenética de recogedores.

Su rostro se entristece.

–¿Felices? ¡Ni nos lo planteamos! Lo que no queremos es quedarnos solos. Si dejáramos de cumplir nuestra función se rompería el equilibrio del ecosistema.

–¿Y no pensáis que os merecéis algo mejor?

Responde una de ellas que había estado callada hasta ese momento:

–Cuando era pequeña siempre me decían que nadie iba a quererme, así que cuando encontré a alguien que me hizo un espacio en su mundo, me sentí feliz y dispuesta a pagar el precio de conseguirlo. Ahora, después de tanto tiempo

siendo el vertedero de basura de otras personas, realmente estoy cansada de serlo y me gustaría dejar ese papel, aunque no sé si me lo merezco.

Reflexionas un momento:

–Tal vez –les dices– deberíais enfadaros cuando alguien os utiliza para volcar su basura emocional. La ira no siempre es mala y enfadarse puede ser útil para cargaros de una energía que os permita dejar este lugar.

La ira puede tener una función adaptativa. Enfadarse no es malo, puesto que la energía extra que se genera, si sabemos utilizarla, puede servir para reparar una injusticia, para salvar un obstáculo que se interpone entre nosotros y nuestros sueños. Para lograrlo es preciso dominar el arte de dirigir y canalizar nuestra energía emocional. De nada sirve toda la energía de la ola si acaba convertida en un tsunami descontrolado que lo arrasa todo.

El autocontrol y su creación superior, la voluntad, bien dirigidos por valores personales que nos impulsen a crear amorosamente, permiten moldear el enfado y transformarlo en valentía para mejorar nuestra vida y la de los demás. Así nos lo enseñan personajes históricos que optaron por el camino de la paz y transformaron su indignación en proyectos que mejoraron la humanidad: Gandhi, Mandela, entre otros.

Vamos a demostrarnos y a demostrar que lo que nos dijeron que éramos no era más que una proyección de la impotencia y falta de salud emocional de algunos adultos que nos criaron. La energía del enfado puede ser un trampolín para dar un salto vital hacia delante y convertirnos en la mejor de las versiones de persona que podemos llegar a ser.

Darse permiso para sentir la ira es el primer paso para no convertirse en un comedor de ira.

Es necesario entender que la ira nos informa de que algo o alguien es un obstáculo en nuestro camino hacia lo que deseamos y queremos.

A partir de aquí toca alinear bien el eje de nuestra nave CAPA. El eje PEA (Pensamiento, Emoción, Acción) y también valorar el impacto que nuestra respuesta en forma de conducta va a tener.

Cuando expreses tu ira es importante que apliques la metáfora de Aristóteles²⁵ y para ello tienes que preguntarte lo siguiente:

- ¿Le expreso mi enfado a la persona que lo ha provocado o a otra que no tiene que ver con su origen?
- ¿Lo hago en el momento adecuado? Es decir, cuando puedo hablar desde mi cerebro racional, con calma y después de haber reflexionado, o bien es mi primitivo quien habla.
- ¿Cuál es el propósito de expresar mi enfado? ¿Lo hago para mejorar el clima y deshacer malentendidos o bien para descargar mi basura emocional en el otro?
- ¿De qué forma lo expreso? ¿Lo hago con reproches, quejas, lamentos, insultos, o bien con asertividad y asumiendo mi parte de responsabilidad?

Cuando, finalmente, actúes sabrás si tu respuesta ha sido emocionalmente ecológica y, por tanto, adaptativa respondiendo a estas otras preguntas:

- ¿Mejora mi vida?
- ¿Me acerca a la felicidad?
- ¿Aumenta la calidad de mis vínculos con los demás?
- ¿Mejora el clima emocional del mundo?

EL CAMINO DEL CENTRO PARA SALIR DEL PLANETA IRA

El gobierno más difícil es el de uno mismo.

SÉNECA

El camino del centro es el más difícil de transitar, pero si lo encuentras es el mejor agujero de gusano que necesitas para ascender a la Constelación Luminosa.

En ese planeta es fácil contagiarse. Parece que la ira, el enfado, el malhumor, la irritabilidad, se encuentran en el aire que respiras. A cada bocanada que das, se incrementa la fuerza de tu ola.

Tómate con calma el camino, nunca mejor dicho. La paciencia es un valor direccionador hacia la cultura de la paz, el gran antagonico de esa emoción primaria.

El camino del centro requiere que des respuestas no agresivas.

Pregúntate:

- ¿Cuándo me enfado? ¿Con quién me enfado?
- ¿Quién o qué ha sido el desencadenante de mi ira?
- ¿A quién o a qué estoy viendo como un obstáculo que se interfiere en mi camino?

Tal vez algo no salió como esperabas; por ejemplo, quieres ir deprisa a algún lado y encuentras atasco de tráfico; esperabas ir a la playa en tu día libre y llueve intensamente. Te habías fabricado una película mental de cómo transcurriría tu día y no se cumplió. Es importante aprender estrategias que te ayuden a calmarte; hablar del incidente con alguna parte neutral; si sientes que alguien te ofendió, debes expresarlo a la persona en concreto, pero solo cuando estés sereno y calmado.

Se cuenta que el escritor Mark Twain era tan famoso por su temperamento como por sus éxitos literarios. Parece ser que no era difícil provocarlo, y que, en esos casos, su ira podía ser fulminante. En determinado momento de su vida

empezó a aplicar una estrategia de autocontrol. Dicen que cuando se sentía ofendido, su opción de réplica era escribir una carta mordaz, pero se la guardaba en el bolsillo de su abrigo durante tres días. Solo si pasados los tres días aún seguía enojado, la echaba al correo.

El afrontamiento de la ira debe ir en la dirección de ver las cosas de forma diferente.

Decides que no quieres convertirte en ninguno de los personajes que has conocido en ese planeta. No vas a ser nunca más un cubo de basura emocional de nadie ni a utilizar a nadie para descargar tu basura. Así que elaboras un manifiesto para tenerlo bien presente.

AMPLIANDO EL MAPA DEL PLANETA IRA

- Cada persona debe responsabilizarse de procesar su propia basura emocional.
- Nadie merece ser agredido con duchas de insultos, descalificaciones ni cualquier forma de agresión verbal. Los primitivos hay que mantenerlos dentro de «la caja».
- Nadie tiene derecho a utilizar a otra persona como contenedor de sus residuos emocionales para descargar su ira y sus frustraciones.
- Hay que diferenciar claramente entre ser un cubo de basura emocional para otro y ejercer una función de contención emocional.
- La contención emocional consiste en la capacidad de escucha empática y de acompañamiento en una situación de desbordamiento emocional, en la que siempre es preciso mantener la distancia adecuada y evitar quedarse los residuos generados por el otro.
- En todos los casos es clave aplicar el principio de no implicación, entendiendo por ello evitar dar consejos, el paternalismo, dar la solución al problema del otro, hechos que repercutirían en una relación de dependencia.
- Siempre que se transita por una zona contaminada por la ira es preciso llevar activadas las 5A como protección.²⁶

Capítulo 4

Viajando por la Galaxia Tristeza

No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí que puedes evitar que anide en tu cabellera.

PROVERBIO CHINO

Cuarta carta de los autores

¡Hola!, valiente lector:

El Planeta Tristeza te espera. Verás que reconoces cada paisaje, cada rincón, cada habitante... No se puede vivir toda una vida sin probar el sabor de Tristeza, sin conocer sus paisajes, sin sufrir las ausencias.

La tristeza nos habita desde que nacemos. De hecho, es uno de los habitantes habituales de nuestra casa emocional. Debemos atender sus mensajes puesto que, de no hacerlo, enfermaremos. Además es importante darle espacio y tiempo. Tristeza necesita respeto al ritmo de cada persona, que es totalmente individual.

Si quieres una pista clave para gestionar la tristeza, la palabra sería «**pérdida**».

Cuando la sufrimos o cuando nos centramos en una parte de la realidad que está conectada a lo que nos falta, llegamos rápidamente a ese planeta del triángulo oscuro.

Cada uno de nosotros gestionamos con nuestros propios recursos las situaciones de pérdida que sufrimos. De todas formas, piensa que la tristeza es una emoción transitoria y que, bien gestionada, nos ayuda a hacer los duelos y, luego, se va y deja espacio a emociones más gratas.

El problema llega cuando no atendemos a esa emoción, cuando no disponemos de recursos para gestionarla o cuando los hábitos mentales nos concentran en lo que perdemos, se va o no conseguimos. Entonces dejamos de ver lo que aún está presente y que es importante valorar y agradecer. Este texto de Facundo Cabral lo explica muy bien.

Distraído de la vida que te puebla, tienes corazón, cerebro, alma y espíritu... Entonces, cómo puedes sentirte pobre y desdichado.

Distraído de la vida que te rodea, delfines, bosques, mares, montañas, ríos.

No caigas en lo que cayó tu hermano que sufre por un ser humano cuando en el mundo hay cinco mil seiscientos millones; además no es tan malo vivir solo; yo la paso bien decidiendo a cada instante lo que quiero hacer y gracias a la soledad, me conozco, algo fundamental para vivir.

Te deseamos un viaje interesante por este bello –sí, bello por necesario– Planeta Tristeza. Recuerda que no estás solo en la exploración. Cuentas con todo tu equipaje de intangibles y con nosotros; eso sí, manteniendo una adecuada distancia para no interferir en tu exploración.

MERCÈ, RAFEL, JAUME

ECOESCÁNER EMOCIONAL

Tristeza. Emoción básica que se experimenta ante la pérdida y que nos desactiva del flujo de la vida. Nos permite hacer una pausa para fijar la atención en lo que hemos perdido, cerrar temas pendientes, reparar la energía gastada durante el proceso de duelo y darnos tiempo para hacer los reajustes psicológicos necesarios antes de iniciar nuevas empresas o continuar nuestro camino.

Los habitantes de esta galaxia manifiestan muchas emociones diferentes: abulia, aburrimiento, aflicción, amargura, anorexia, añoranza, apatía, congoja, decaimiento, decepción, depresión, desaliento, desamparo, desánimo, desconsuelo, desdicha, desencanto, desengaño, desesperanza, desgana, desilusión, desmoralización, desolación, disgusto, dolor, duelo, fastidio, fracaso, frustración, hastío, hipocondría, humillación, infelicidad, languidez, lástima, melancolía, morriña, murria, nostalgia, pasión, pena, pesar, pesadumbre, pesimismo, postración, preocupación, soledad, sufrimiento, tedio, tribulación.

Fíjate en la cantidad de emociones de esta familia que empiezan por de- o des-, que significan ‘falta de algo’. Generalmente falta de lo que viene después en la misma palabra. Por ejemplo, desaliento, ‘falta de aliento’; desamparo, ‘falta de amparo’; desánimo, ‘falta de ánimo’; desconsuelo, ‘falta de consuelo’, etc. Ese significado resalta la noción de pérdida, y cuando se pierde algo de valor o seres queridos, se nota mucho su falta.

Tú vas a aterrizar en el centro de la galaxia emocional ocupada por el Planeta Tristeza.

Ves necesario saber más sobre este planeta. Conectas tu ecoescáner emocional para disponer de más información sobre este ecosistema:

TERRITORIO. Desierto. Situación emocional de crisis. Faltos de recursos, soledad y muchas dudas sobre el alcance de nuestras fuerzas para sobrellevar las pérdidas y la vida en general. Cuando nos encontramos en un desierto emocional, nos enfadamos con la vida, protestamos y nos rebelamos, cambia nuestra escala de valores, nos centramos en la supervivencia y lo superfluo deja de tener importancia.²⁷ Desolado, sin belleza aparente, apagado, destruido... No nos mueve a continuar explorando. Intuimos que lo que nos espera es solo destrucción.

ENERGÍA. Sin energía. Sin fuerza para avanzar solo queda el llanto y el

lamento. Por allí se fuga toda nuestra energía disponible.

CLIMA. Inhóspito; helado o lleno de niebla. A veces inundado por una lluvia copiosa que no deja de caer. No amaina. No vemos signos de que vaya a mejorar.

VÍNCULOS. Nos sentimos solos, aislados, abandonados a nuestra suerte, sin que la presencia de los demás sirva para reducir nuestro sufrimiento.

SENTIDO. Sin sentido absoluto. Desconexión provisional con el flujo de la vida.

De nuevo, el ecoescáner no te anima precisamente a penetrar en el planeta. De nuevo tú sabes que ya has vivido algunos de sus paisajes y que sobreviviste a ellos. Así pues, alineas tu PEA, compruebas que en el equipaje llevas vitaminas emocionales para el camino y te pones en marcha.

OROGRAFÍA DEL PLANETA TRISTEZA

¡Hay que morirse tantas veces antes de morir!

DAUDET²⁸

El Planeta Tristeza está rodeado de una capa permanente de nubes llenas de lágrimas que, en algunas partes, pueden ser tan densas que el sol parece ausente y la oscuridad reina las veinticuatro horas del día. No obstante, si estás atento verás que, en algunas ocasiones, se pueden percibir rayitos de esperanza que intentan colarse entre las nubes y que iluminan el paisaje.

Si uno de sus habitantes atrapa uno de esos rayitos, puede transportarse al Planeta Esperanza y, a partir de allí, continuar en ruta hacia el Planeta Alegría de la Galaxia Luminosa. Pero antes deberá experimentar lo que significa la tristeza y permitirse sentirla; en caso contrario, quedará sumido en el vórtice que forman las tres galaxias de la Constelación Oscura e irá de una a otra sin poder salir de su triángulo gravitatorio.

Dado que conocer algo es el primer paso para poder comprenderlo y actuar en consecuencia, te animamos a explorar los diferentes paisajes emocionales de este planeta y a aprender de cada uno de los encuentros con diversos personajes que lo habitan.

¿Estás preparado? Empiezas a caminar...

El Hospital de los Corazones Rotos

Debemos inquietarnos por curar las simientes, por vendar corazones y escribir el

Llegas a un edificio con un enorme cartel: «Hospital de los Corazones Rotos.»
«¡Curioso lugar!», piensas, al tiempo que tus ojos se fijan en unos extraños personajes en forma de corazón entrando y saliendo por la puerta de urgencias.

Algunos salen vendados, otros en silla de ruedas, otros se quedan ingresados porque no están aún en condiciones de volver a emprender su actividad. También hay corazones acompañantes.

Te sientas en una silla de la sala de espera y escuchas una conversación:

—¿Y a ti qué te pasó?

—A mí se me rompió un sueño. Era un sueño muy grande que había estado cuidando toda mi vida. Ahora me he quedado sin nada y no sé cómo continuar.

—¡Es horrible! Aquí todo el mundo cuenta desgracias. Yo vengo a acompañar a mi hermana. La pobre está destrozada: ha muerto su hijito. No sé si va a salir de esta, pero he pensado que estar con ella en su tristeza era lo mejor que podía hacer para ayudar.

—Tiene mucha suerte de tenerte. Yo tengo la esperanza de salir adelante y espero que en este hospital pueda curarme. Ahora necesito tiempo y poder reflexionar. En casa todos me estaban dando prisa o quitando importancia a lo que me pasaba: ¡Venga, ánimo! ¡Otros están peor que tú! ¡No hay para tanto! Frases hechas que no me ayudaban y aun me hacían sentir peor. Así que aquí estoy, en el Planeta Tristeza, a ver si así...

—Sí, lo que cuentas es bastante habitual. La gente quiere ayudarte, pero no sabe cómo hacerlo y, además, los incomoda verte tan mal. Así que, al final, acaban prohibiéndote, de forma más o menos explícita, que muestres tu tristeza. Tú te la tragas y así aún acabas más perdido que antes.

Lo que hablan te resuena. Tal vez a ti también se te ha roto alguna vez el corazón. Suele romperse o resquebrajarse cuando perdemos algo valioso. Y cuanto más valioso sea algo o alguien para nosotros, más intensamente surge esta emoción.

Cuando lo que perdemos es un amor, sea porque muere o porque ha decidido irse, sufrimos terriblemente. Nada hay más doloroso que sentir el desamor, el rechazo o la ausencia. Cuando nos ocurre, nuestra nave emocional nos lleva rápidamente a la Galaxia Tristeza porque es el mejor lugar adonde ir, puesto que nos ofrece la pausa y el tiempo necesario para volver a recomponer nuestro corazón, dar los adioses necesarios y reconectarnos a la vida.

Fíjate que una de las primeras sensaciones que notamos cuando estamos tristes es que nos hemos quedado sin energía. Parece como si alguien nos hubiera desenchufado del flujo de la vida. Por eso la tristeza suele ir acompañada de cierta pasividad, falta de fuerza para emprender las actividades del día a día, lentitud de pensamiento, necesidad

de apoyarnos o de estar tumbados.

Y todo esto es necesario para poder realizar el trabajo que nos toca hacer: el duelo. El Hospital de los Corazones Rotos proporciona un remanso de reposo, calma, atención y escucha a las personas que están tristes porque perdieron algo en su vida, porque se apagó su luz y no saben cómo volver a prenderla.

Lo peor que podríamos hacer en estos casos es ignorar la tristeza, hacer como que no nos pasa nada y volver deprisa a la actividad de nuestro día a día, reprimir las lágrimas, ignorar lo que perdimos. Esa falsa recuperación solo nos llevaría al siguiente territorio.

REFLEXIÓN

Cuando tú te has sentido muy triste por algo:

- ¿Qué expresiones de apoyo te ayudaban y cuáles te hundían aún más en tu tristeza?
- ¿Puedes anotar algunas en tu Cuaderno de Bitácora?

* Si quieres proseguir el viaje por el Planeta Tristeza, continúa leyendo.

El embalse de las Lágrimas

Ahogarse en un mar de lágrimas es lo mismo que perderse en un desierto.

ANÓNIMO

Una parte del territorio del Planeta Tristeza es muy húmeda y la otra parte, muy seca.

Tiene mucho que ver con las lágrimas que fabricamos cuando la tristeza nos inunda. A veces las derramamos y entonces llueve en nuestro corazón. Otras veces las retenemos y, entonces, fabricamos desiertos emocionales donde casi nada puede crecer.

Cuando las lágrimas no salen de los ojos porque las retenemos en el corazón, van a parar al embalse de las Lágrimas donde se van acumulando, a veces durante años. Las lágrimas estancadas van formando una costra en la superficie que endurece el paisaje emocional.

—¿Qué son las lágrimas?

—Son el drenaje del alma.

Llorar es la respuesta más habitual a la tristeza profunda. Es importante darnos permiso para llorar y dejar que llore la persona que está triste, si así lo desea. El llanto puede ser liberador.

¿Por qué hay personas que retienen el llanto?

Tiene mucho que ver con la educación emocional recibida. Cuando estamos ante una persona que llora empatizamos con ella y sentimos su tristeza y malestar. Es un contagio emocional que no es agradable y que algunas personas intentan evitar. Por eso es habitual querer tranquilizar a la persona que llora y hacer lo posible para que cese en el llanto. El problema es que se puede hacer apelando a la negación, a la ridiculización, o a la prohibición.

Todavía se oye, sobre todo dirigido a los niños: «No llores.» También es habitual oír: «¡Los hombres no lloran!; ¡no seas nenaza!» Deberíamos eliminar esas expresiones del lenguaje habitual y sustituirlas por algo como: «Llora si así lo deseas» o «llora si lo necesitas» o «me gustaría que te sintieras libre para llorar si tienes ganas de hacerlo».

Sin embargo, no hay que recrearse ni en el llanto ni en la tristeza y tampoco exigirlo. Solo darles el espacio necesario y respetar el proceso. Cuando muere una persona habrá quien crea que si un allegado no llora es que no le quiso o que no se está triste. Eso puede producir bastante incomodidad e, incluso, generar un sentimiento de culpa si no se exterioriza con llanto la tristeza.

Cada persona responde ante las emociones según su estilo personal, son sus hábitos del corazón. Por eso hay personas que necesitan llorar y otras que no pueden hacerlo. En cada caso hay que respetar la forma particular de expresar el dolor y es clave entenderlo. Otra cosa diferente es cuando se reprime la emoción y se almacena demasiada carga de dolor en el embalse de las Lágrimas.

REFLEXIÓN

- ¿Cuál es tu estilo de gestión emocional de las lágrimas?
- ¿Las retienes?
- ¿Te das permiso para llorar? ¿Pides disculpas si lo haces? ¿Por qué?
- ¿Te sientes molesto e incómodo si alguien llora? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue la última vez que lloraste? ¿Por qué motivo?
- ¿Después de haber llorado cómo te sentiste?

* Si quieres saber más sobre «El arte de llorar y el lenguaje de las lágrimas», puedes ir al anexo 5.

El torrente del Desconsuelo

*Soy hombre.
Duro poco y es enorme la noche.*

OCTAVIO PAZ

Cuando se desbordan las lágrimas retenidas en el embalse, se crea una corriente veloz de agua. Es el torrente del Desconsuelo. La corriente de agua arrastra la esperanza de la tierra y se lleva sus nutrientes. Poco a poco se va desertizando, puesto que sin esta base la vegetación no puede crecer. Del torrente del Desconsuelo podemos pasar al gran desierto de la Desolación.

Otra posibilidad es que, iniciado el llanto por el desborde emocional, uno no pueda parar y su corriente acabe llevándolo rumbo al gran mar de Lágrimas. Muchas personas se perdieron en él y no se las vio más.

La estrategia emocionalmente más ecológica es ir dando salida a las lágrimas a medida que las producimos. Así evitaremos embalsarlas y que el torrente del Desconsuelo acabe arrastrándonos al desierto. ¡Acumular es una estrategia emocionalmente muy poco ecológica!

El desierto de la Desolación²⁹

Lo que embellece el desierto es que en alguna parte esconde un pozo de agua.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Nadie a quien recurrir. Sentimiento de dolor, amargura y tristeza muy intensos. Destrucción, pérdida de algo acompañada de congoja, angustia intensa y aflicción.

Sin vida. Talados los árboles de la esperanza, sin nutrientes emocionales que nos alimenten, perdidos, abandonados y solos.

«Un estado del alma es un paisaje», decía Pessoa. El desierto es un ecosistema que se caracteriza por la falta de lluvia, la poca y difícil vida existente, la erosión causada por el viento y la radiación solar, las condiciones climáticas extremas y el vacío. En un sentido emocional, el desierto es un territorio yermo y sin recursos. Uno siente que la situación que vive es crítica, extrema y se sufre mucho.

El desierto emocional es una metáfora de las situaciones de crisis en las que nos sentimos faltos de recursos, solos y con muchas dudas sobre el alcance de nuestras fuerzas para sobrellevarlas. Cuando aparece el desierto nos enfadamos con la vida, protestamos y nos rebelamos, cambia nuestra escala de valores, nos centramos en la supervivencia y lo superfluo deja de tener importancia.

En la desertización emocional, algo fue arrancado en nuestro interior, algo murió y nos quedamos sufriendo y lamentando una pérdida que prevemos irreparable.

El pozo de la Depresión

Porque el ser humano no puede vivir sin esperanza, aquel a quien se le haya

destrozado totalmente la esperanza, odia la vida.

ERICH FROMM

En otra parte del planeta se halla el pozo de la Depresión.

Los habitantes del planeta temen caer allí.

Algunos que han podido salir de él cuentan lo duro que fue el tiempo en que estuvieron hundidos, aprisionados y solos.

Para llegar a ese pozo es necesario quedarse mucho tiempo en el Planeta Tristeza. No se llega por casualidad. Normalmente el viajero cae en él cuando pierde la esperanza, la pieza esencial de su equipaje emocional que le puede salvar. Y solo mientras hay esperanza, hay vida.

Como te hemos explicado antes, la tristeza es una emoción totalmente necesaria y, por ello, uno de nuestros mecanismos de supervivencia. Nos permite autorrepararnos cuando nos rompemos por la pérdida sufrida. Huir de la tristeza sería suicida. Y, no obstante, nuestros viajes al Planeta Tristeza tienen que estar limitados en el tiempo, ya que quedarnos indefinidamente allí nos llevaría directos al pozo de la Depresión.

La depresión es una enfermedad grave que nos traslada a un planeta perdido de la Galaxia Tristeza en el que haremos incursión en nuevos viajes. Solo, claro está, para aprender. ¡En ningún caso para quedarnos allí!

De momento, quédate con la idea de que quien cae allí es porque no hizo los duelos correspondientes de las pérdidas vividas y porque, al no cerrar bien estas situaciones de intenso sufrimiento, acabó totalmente desconectado de cualquier esperanza y llegó a la indefensión total y al convencimiento de que, hiciera lo que hiciese, todo iría mal.

ELECCIÓN

Si quieres saber más sobre el significado del duelo y las posibles etapas que comprende, ve al anexo n.º 7.

Si quieres proseguir el viaje por el Planeta Tristeza, continúa leyendo.

ENCUENTROS EN EL PLANETA TRISTEZA

Se oscurece el sol al mediodía y enmudece la música del alba cuando hay tristeza en el corazón.

EDWARD YOUNG

Te sientes impaciente por encontrar a las personas que habitan este planeta. Deseas aprender de ellas y contrastar tus propias experiencias con las suyas. Tú no has vivido ajeno a esa emoción. Como todos nosotros, has viajado más de una vez a ese planeta y has sabido salir de él, pero sabes que, seguramente, tienes mucho más que aprender.

Un enorme cartel te da esta información:

En este planeta la gente está de duelo.

Duelo de doler. Duelo que duele.

Sufrimiento por la pérdida.

Hacer el duelo supone ser capaz de vaciar, de aligerar, de descargar, de dar adioses y viajar ligero de pesos emocionales.

Quien quiere conseguirlo deberá aprender el difícil arte de desprenderse. Y esto requiere tiempo y paciencia. Pero solo quien consigue hacerlo puede dejar este planeta y ascender hacia la Constelación Luminosa.

Te pedimos respeto por las personas que encuentres en tu camino.

No intentes acelerar sus procesos, no las empujes, no les digas lo que deben o no hacer.

Escucha lo que te digan. Acompáñalas si lo deseas.

Empatiza con ellas sin cargar su pérdida y su tristeza contigo.

Eso no ayudaría ni a ellos ni a ti.

¡Te deseamos buen viaje!

Las tres plañideras³⁰

Vestidas totalmente de negro, sentadas con la espalda doblada y, en sus manos, una copa para recoger las lágrimas que derraman.³¹ Expresan con mucha exageración su tristeza. Son las *lamentatrices*.

–¡Ay! Nadie tiene un dolor tan grande! –dice una mujer sollozando.

–¡Ay! ¡Pobres de nosotras! ¡Qué triste, qué pena, qué tragedia, qué desastre! – dicen a coro las demás, lanzando fuertes suspiros.

–¿Quiénes sois? –preguntas.

–Somos las tres plañideras y, por favor, sé educado, no se puede interrumpir nuestro trabajo. ¡Es muy importante!

–¿Puedo preguntaros qué os pasó?

–A nosotras nada. Nosotras lloramos por las pérdidas de los demás.

–¿Por qué cada quien no llora por sus pérdidas?

–Hay gente que no quiere hacer el esfuerzo. Nosotras sustituimos a esa gente y hacemos saber a la gente que la persona que murió era importante.

–¿Y cómo lo hacéis?

–Se trata de lamentarnos en voz alta, gritar de vez en cuando. También nos damos golpes en el pecho, o nos echamos tierra sobre la cara, la cabeza y el cuerpo, nos despeinamos el cabello e incluso podemos arrancárnoslo. Así demostramos cuánto nos importaba la persona muerta –cuenta la primera plañidera.

–También hay que sollozar –dice la segunda.

–Y además hay que gemir –dice la tercera–. Eso ayuda mucho. El dolor no debe quedarse atrapado dentro del alma.

–Pero ¿quién murió?

–Eso no nos importa. Nosotras hacemos nuestro trabajo y contagiamos nuestras emociones a los que sí que han perdido a alguien. Les facilitamos que también expresen lo que sienten para que la pena no quede atrapada en su interior. Hay gente que no se permite ni llorar.

–¡Ah, sí! –asegura la segunda plañidera–. ¡Es una pena de verdad, una gran pena..., una desgracia, un desastre enorme!

–¿Quieres llorar con nosotras?

–No, muchas gracias, señoras. Tengo que continuar explorando el planeta. Gracias por sus explicaciones.

Dejas a las plañideras con cierto sentimiento de desconcierto. ¡Qué tontería llorar por algo que no se sabe ni lo que es!

No obstante, te podemos decir que esto ocurre bastante a menudo. Se llama solidaridad empática y en muchas culturas han existido figuras parecidas que tenían como misión crear un clima que facilitara que las personas que habían padecido alguna pérdida se sintieran con el permiso de llorar, de gritar, de lamentarse, de expresarse. Aunque sea una forma catártica de descargar la tensión, vale la pena revisar su aportación en la primera etapa del duelo.

El autocompadecido

Nunca sientas pena de ti mismo, no hay nadie que pueda consolarte.

FITZROY CHEVALIER

Cuando te lo encuentras por el camino, te es familiar.

De hecho, conoces a más de una persona bastante parecida a él.

Es una persona autocentrada, que está pendiente de sí misma y que no se interesa demasiado por las penas de los demás.

Su estrategia es quejarse y lamentarse, y ha visto que haciéndolo hay muchas personas –normalmente, los salvadores– que le prestan toda su atención. Así, persevera en la

autocompasión, que es una especie de bucle que la mantiene encerrada en su propio dolor.

Acaba convertida en uno de los residentes habituales del Planeta Tristeza.

–¡Ay, pobre de mí! –dice el hombre tendido en la cuneta del camino.

–¡Hola! –lo saludas.

–¡Ay, pobre de mí! Todo me va mal, nada me sale bien, ya no puedo con mi vida. ¡Qué triste que es todo! ¡No he tenido suerte! ¡La vida ha sido muy injusta conmigo!

–¿Puedo ayudarte en algo? –le preguntas.

–Nadie puede hacer nada. Estoy hundido, decaído, sin ánimo, sin fuerza, aquí tendido en el camino...

–¿Quieres que te ayude a volver a tu casa?

–¡Ay, pobre de mí! Ya llevo muchos años perdido en este planeta. Esta ya es mi casa, no recuerdo dónde vivía antes, nadie puede hacer ya nada por mí.

–¿Qué te ocurrió?

–Todo fue muy trágico. Nadie me comprendía. Nadie supo ayudarme. Todos me rehuyeron y se cansaron de mí. La gente es fría, poco compasiva. ¡Qué dolor tan grande tengo!

–¿Puedo hacer algo por ti?

–¡Ay, pobre de mí! ¿Y qué vas a hacer tú con alguien que sufre tanto? ¡Ay, qué tristeza tan grande es la vida! Si supieras...

Sientes que tu energía cae en picado después de un rato con esa persona. Es un diálogo de sordos. Te das cuenta de que ni tan solo se ha interesado por ti, no te ha preguntado nada de nada.

ELECCIÓN

¿Cómo actúas tú cuando te relacionas con personas que viven de la autocompasión?

- Perseveras e insistes en querer ayudarlas aunque te quedes exhausto en el intento.
- Reiteras el ofrecimiento de ayudar en algo y, si te dice que no, lo asumes y te vas.
- Sientes que te compadece a ti mismo de forma parecida.
- ¿Utilizas a menudo términos absolutos como «todos», «nadie», «siempre», «jamás»? ¿Qué efecto crees que puede tener ese lenguaje en tus emociones? ¿Te ayuda a mejorar o te descapitaliza energéticamente?

Los conectados a la esperanza tóxica

¡Qué bonita se ve la gente cuando no se mete en lo que no le importa!

Se dice que no deberíamos esperar nada de los demás porque así no nos defraudarían y evitaríamos sufrir. Pensamos que es fácil de decir pero quizá no sería del todo humano hacerlo. No somos robots, somos seres que nos proyectamos en el futuro, seres que imaginamos. Nuestra mente genera constantemente diferentes escenarios futuros que nos sirven de entrenamiento para valorar posibilidades y cómo afrontarlas.

Esperar algo es, pues, inevitable. Aun así, hay quien hace de esa esperanza un hábito tóxico con graves consecuencias. No es lo mismo ser una persona que mantiene activada la luz de sus esperanzas que tener guiones mentales cerrados y pensar que aquello que ha imaginado o soñado es como una especie de guion que los demás, o la vida, deben seguir. En este caso hablamos de esperanzas tóxicas³² y pueden llevar a mantener una residencia casi fija en el Planeta Tristeza.

Las esperanzas tóxicas no son puentes, sino precipicios donde podemos caer, puesto que nos llevan a una actitud pasiva e inútil. Desconectados de la acción, esperamos que algo se haga realidad sin luchar para que así sea, y cuando no llega, nos sentimos defraudados, decepcionados, lo vivimos como una pérdida y nos sentimos tristes.

Tal vez esperamos que alguien cambie para cumplir nuestras expectativas.

Tal vez esperamos cambiarlo nosotros mismos.

No es para nada lo mismo vivir ilusionados que vivir de ilusiones.

REFLEXIÓN

- ¿Hay algo que hayas estado esperando toda tu vida y que no pasó?
- ¿Cómo te sientes al respecto?
- ¿Realmente dependía de ti lo que esperabas?
- ¿Has ido acumulando tristeza?
- ¿Aún mantienes la esperanza de que el suceso ocurra?
- ¿Estás haciendo algo para que esto suceda o te limitas a esperar?

Las bordadoras

Entiendo bien a las bordadoras que lo son por dolor o a las que hacen punto de media porque hay una vida que vivir. Mi vieja tía hacía solitarios durante el infinito de la velada. Estas confesiones de sentir son mis solitarios. [...] Me desenrollo como una madeja multicolor o hago conmigo mismo figuras de cordel, como las que se tejen

en las manos extendidas y se van pasando de un niño a otro. Me preocupo solo de que el pulgar no falle el nudo que le toca. Después vuelvo la mano y la imagen queda diferente. Y vuelvo a comenzar.

FERNANDO PESSOA

Estás bastante cansado del encuentro con algunos de los habitantes del Planeta Tristeza. Sientes que empiezas a conectarte con esa emoción y ya empieza a dolerte el corazón. De pronto observas un grupo de personas sentadas en sillas de madera en círculo en el patio de una casa de puertas abiertas. Tararean una canción triste y todas están bordando, cosiendo o tejiendo una pieza de ropa, atentas a lo que hacen como si no hubiera en el mundo nada más importante.

Te acercas y admiras su trabajo, observas su destreza. Tejedoras por dolor. Intentan soportar su sufrimiento intenso centrándose en la puntada de su aguja, en su punto de media, y respiran. Su pérdida les duele tanto que esta concentración les permite continuar existiendo, esto lo pueden hacer: inspirar, espirar, hilvanar, coser, reparar, zurcir, bordar. Porque mientras lo hacen también están dando tiempo a su alma rota que necesita ser remendada.

Se duelen con serenidad, sin alterar a los demás, sin revuelo. Se dan tiempo y se esfuerzan por reconducir sus fuerzas y aplicarlas a crear algo bello. Las ves y recuerdas el texto de Pessoa.

Lo comprendes porque tú, seguramente alguna vez, también has sentido que algo se te rompía por dentro. Admiras su entereza y su capacidad de hacer de su duelo una obra de arte. Reparar los rotos del alma con hilos de paciencia, tiempo, valentía, gratitud, perseverancia, ternura, compasión y mucho amor.

La Casa de los Adioses

No puedo quedarme en las cosas eternas porque tengo sangre, tengo pies, tengo adioses en el pelo, y olvidos en los ojos.

CARME NARANJO

Sigues tu camino sintiéndote mejor. En el Planeta Tristeza también hay personas interesantes de las que puedes aprender.

Observas un edificio con un cartel en la entrada: «La Casa de los Adioses.»

Ves muchas personas que van llenando su cesta con papelitos de colores en los que escriben algo. Luego observas que se dirigen a unas hogueras y lentamente, murmurando algo, van echando los papelitos. El papel se quema desprendiendo chispitas de luz.

Curioso como eres, no puedes sino preguntar. Un anciano con aire muy digno, y con su cesta ya vacía, se acerca:

–Señor, ¡por favor!

–¿Qué deseas?

–Me gustaría saber qué es esta casa y qué hacen todos ustedes aquí.

–Como puedes leer, esta es la Casa de los Adioses. Los que hace tiempo que habitamos el Planeta Tristeza y queremos abandonarlo tenemos que venir aquí y desprendernos.

–¿De qué?

–De nuestras cargas, de nuestra añoranza de lo perdido, de la melancolía ante lo que jamás volveremos a ver, de lo que queríamos que hubiera sido y no fue, del dolor que no queremos abandonar por la muerte de alguien que amamos, porque sentimos que, de hacerlo así, traicionaríamos a esa persona... de ¡tantos pesos!

–¿Por qué hacen esto?

–Si no los soltamos, no podremos avanzar hacia la Constelación Luminosa. Para subir hacia arriba es preciso ir ligeros de equipaje emocional. Por esto primero dedicamos tiempo a hacer una lista de nuestras pérdidas acumuladas, luego escribimos cada una en un papel y, finalmente, nos desprendemos diciendo su nombre con un adiós y los quemamos en la pira.

–Y si es así, ¿por qué los otros habitantes de Tristeza no vienen aquí y salen del planeta?

–¡Ah!, cada persona tiene su ritmo. No hay que quemar etapas. La tristeza es muy señora y quiere reconocimiento y atención. Quien la huye puede quedar atascado. Para desprenderse de algo es preciso reconocer que existió, y también que se perdió en algún momento y permitirte sentir el sufrimiento de la pérdida. Aceptarlo es un paso necesario.

–Antes de llegar aquí me he encontrado con las bordadoras.

–¡Ah!, yo también pasé una temporada con ellas. Es muy terapéutico parar y centrarte en algo cuando el sufrimiento es intenso. Ayuda a reparar el alma.

–Me alegra que esté a punto de dejar el planeta. Si quiere puede viajar conmigo. Yo también me dirijo a la Constelación Luminosa –le ofreces generosamente.

–Te lo agradezco de corazón –te responde el anciano–, pero estos viajes son siempre individuales, nadie puede hacerlos por ti. Cada uno debe hacer su propio camino. ¡Te deseo buen vuelo!

–Igualmente –respondes–. ¡Gracias por hablarme de la Casa de los Adioses!

RETO

Piensa en lo siguiente:

- En este momento de tu vida, ¿qué pérdidas sientes que has acumulado?
Te proponemos que en tu Cuaderno de Bitácora hagas una lista de esas pérdidas.
- ¿De qué dolor estás dispuesto a desprenderte en este momento?
- ¿Qué ritual necesitarías hacer para aligerar el equipaje?
- ¿Qué adioses no has dado?
- ¿Qué vas a hacer al respecto?

LA ESPERANZA: UN COMETA-RAYO PARA SALIR DE AQUÍ

*Nos han dicho que mientras hay vida, hay esperanza.
Yo digo que es al revés: Solo si hay esperanza, hay vida.*

EMILIO LLEDÓ

La esperanza adaptativa³³ nos permite proyectarnos en un futuro mejor. Para santo Tomás aquello que se espera debe reunir cuatro requisitos: ser un bien, futuro, dotado de grandeza o dificultad y posible.

La esperanza adaptativa nos conecta a la constancia y al esfuerzo. Evita que nos rindamos ante las dificultades y retos que la vida nos presenta. Nos mueve a vernos como posibles creadores de un futuro mejor y más positivo.

Cuando alguien deja de creer en la posibilidad de superar una situación, deja de esforzarse y se rinde. La esperanza sana aumenta nuestra capacidad de perseverar en las metas a pesar de los obstáculos. Una cosa es tener esperanza, otra muy distinta es esperar y esperar sin hacer nada. La esperanza no puede suplir a la acción, puesto que nadie puede construir nuestra vida en nuestro lugar.

Para pasar de la tristeza pesimista a la esperanza ilusionada que nos permitirá irnos del Planeta Tristeza necesitas disponer de tantas vitaminas emocionales como puedas. Comprueba si en tu nave dispones de botes de mermelada de buenos momentos³⁴ para conseguir las fuerzas necesarias: Dostoievski decía que la persona que acumula recuerdos felices en su infancia está salvada para siempre. Una conserva emocional puede ayudarte a mantener encendida la esperanza cuando te encuentras en un momento de desierto o de mala cosecha. Haz un recuento de lo que guardas en tu memoria: imágenes, palabras,

situaciones especiales; empieza a llevar un diario de agradecimientos por todo aquello que vale la pena en tu vida y presta atención a los dones que a diario recibes. Así te conectas también con la gratitud que te ayudará a prender la luz de la esperanza.

La esperanza es, metafóricamente hablando, un cometa generado por un rayito de sol que te puede ayudar a salir del Planeta Tristeza. Su función es ayudarte a ascender de los abismos de la materia oscura en dirección a la Constelación Luminosa donde reside la alegría, el amor y la felicidad.

AMPLIANDO EL MAPA DEL PLANETA TRISTEZA³⁵

- Reconocer la emoción y darle nombre.
- Hacernos esta pregunta y respondernos con sinceridad: ¿Qué siento que he perdido o que estoy perdiendo en estos momentos?
- Hacer una lista de pérdidas.
- Reconocernos el derecho del tiempo necesario para respetar nuestra tristeza y elaborar el proceso de pérdida con los duelos correspondientes.
- Respetar nuestro propio ritmo en el ser y en el hacer.
- Acompañarnos a ratos de personas a las que apreciamos y que sean capaces de respetar nuestro duelo.
- Permitirnos espacios de silencio y de soledad.
- Recordar que, a pesar del sufrimiento actual, la vida ofrece muchos motivos de alegría y que esta emoción también pasará.
- Verbalizar y efectuar un drenaje emocional sin juzgar ni censurar lo que sentimos o pensamos.
- Pasear, mirar y contemplar (hacia afuera para descentrarnos).
- Alinear nuestro PEA y cargar energía que nos permita desplegar nuestra nave CAPA y salir de la Constelación Oscura en dirección a la Constelación Luminosa.

SEGUNDA PARTE

LA CONSTELACIÓN LUMINOSA

–Disfruta de esta maravillosa constelación –dice la voz de tu guía interior–, si llegas aquí es porque estás expandiéndote como ser humano. ¡Felicidades!

–¿Realmente me merezco vivir todo esto? ¿Y si no consigo permanecer en ella y vuelvo a caer en la Constelación Oscura? ¡Esto me haría sufrir más que si no hubiera llegado! ¿Y si las personas que me acompañan deciden quedarse en la oscuridad? ¿Acaso voy a abandonarlas? ¿Y si se sienten mal porque yo me siento bien? ¿Y si...?

–Si no sueltas los ¿y si...? sí que te caerás. También es preciso darse permiso para ser feliz, para amar y para vivir con alegría. Te recuerdo lo que dijo el poeta:³⁶ «Incluso la ternura puede ser letal si se esconde.» Decide si te das permiso para explorar la Constelación Luminosa.

–¡Sí! Deseo expandir mi Universo Emocional.

–Entonces, ¡adelante!

Quinta carta de los autores:

Un universo en expansión

Querido explorador:

La característica de la vida es el movimiento, el crecimiento y la expansión. La vida persevera incluso en las circunstancias más adversas. Desde que nacemos nuestro impulso vital nos mueve a desarrollarnos como seres humanos y forma parte de nuestro sentido y misión dar salida a nuestras potencialidades para llegar a ser la mejor versión de persona que podamos.

En este universo de emociones en expansión³⁷ cobran relevancia las galaxias Amor y Felicidad, que junto con Alegría configuran la Constelación Luminosa. En tu viaje de exploración debes tener bien presente que la dirección de la evolución que te aportará más crecimiento personal es la que va de la Constelación Oscura a la Constelación Luminosa.

¡Expansión! es la consigna. ¿Por qué quedarte atrapado en el triángulo gravitatorio de Miedo-Ira-Tristeza y de todos sus satélites y planetas afines, cuando puedes ascender a la Constelación Luminosa que te permitirá conocer lo mejor de tu universo afectivo?

En esta parte del libro vas a explorar tres planetas muy interesantes con el propósito de avanzar en esta expansión emocional.

- El Planeta Confianza, que forma parte de la Galaxia Amor.
- El Planeta Serenidad, que forma parte de la Galaxia Felicidad.
- El Planeta Alegría, que forma parte de la Galaxia Alegría.

Verás que confiar en alguien es relacionarse con amor y que es lo contrario de la ira; aprenderás que sentir autoconfianza es lo contrario a sentir miedo. Verás que responder a la ira con serenidad es lo contrario de quedar anclado en una ira que es la respuesta a las provocaciones de los demás. Entenderás que la serenidad te acerca al bienestar y que la alegría te comunica que evolucionas en la dirección correcta, que, en definitiva, es aquella que está mejor alineada con la persona que eres en esencia.

Date permiso para sentir estas maravillosas especies emocionales. Aprende a darles nombre, a atenderlas y a proporcionarles un ecosistema emocional nutritivo para que puedan crecer y expandirse. Así podrán generar un contagio positivo que ayudará a salir del Triángulo Oscuro a tantas personas como sea posible.

¡Hay tanta variedad de mundos emocionales! Este primer viaje se nos va a quedar corto. Aquí, ahora y en este momento te invitamos a conocer con mayor profundidad estos tres planetas emocionales que contrarrestan con su luminosidad las fuerzas gravitatorias de la Constelación Oscura.

Porque cuando avanza la confianza, retrocede el miedo.

Cuando avanza la serenidad, retrocede la ira.

Cuando avanza la alegría, retrocede la tristeza.

¡Adelante con tu exploración!

MERCÈ, RAFEL, JAUME

Capítulo 5

Viajando al Planeta Confianza

Déjate caer del infierno, y tu caída quedará interceptada por el techo del cielo.

JORGE LUIS BORGES

Sexta carta de los autores

Querido explorador:

La palabra «confianza» procede de fiare, que implica dar la palabra y la promesa. También tiene sus orígenes en el verbo latino *confido*, que significa esperanza o seguridad en la buena fe de alguien.

Confundimos confianza con seguridad, pero no son lo mismo. La confianza se ubica dentro de nosotros mismos y la seguridad, en el exterior. De hecho, cuanto menos confiamos en nosotros mismos y en los demás, tanto más apostamos por la seguridad. Desearíamos poder asegurar el éxito de nuestras vidas, de nuestras relaciones, de nuestras decisiones; tal vez deseemos minimizar los riesgos o eliminar los peligros. Y, para conseguirlo, aumentamos los controles y las medidas de seguridad, el número de policías, las barreras y las fronteras; seleccionamos las personas que pueden acceder a nuestro espacio, a nuestro país, interior y exterior.

Lo cierto es que, donde habita el miedo, desaparece la confianza.

La confianza es un espacio que proteger, desde donde podemos crecer como personas, un territorio que hay que cuidar. Es una energía que nos mueve a explorar los territorios inciertos, que nos permite soltar las defensas, derrumbar los muros de protección y ampliar nuestra autonomía personal y también podemos verla como la llave para establecer vínculos de calidad con otras personas y nuestro entorno. Sin lugar a dudas, si hemos logrado todo lo anterior, nuestro clima emocional será despejado, azul, soleado, con noches estrelladas y sin contaminación.

La confianza parte de la creencia de que es posible prever el comportamiento propio o ajeno, y esto produce un sentimiento positivo que anticipa un futuro libre de amenazas. Confiar supone siempre un riesgo. Solo puede haber confianza entre las personas, porque únicamente estas pueden comprometerse a actuar de determinada forma. La confianza nunca es fruto de la teoría, sino que nace de la experiencia y de la actuación.

Inicias tu primera incursión en la dirección de la Galaxia Amor, el nivel más elevado del Universo Emocional. El amor es la fuerza creativa por excelencia, es lo que mueve el alma hacia la espiritualidad. Por ello es imposible pasar directamente de cualquiera de las galaxias de la Constelación Oscura a la maravillosa Galaxia Amor. Aun así, puedes avanzar en su dirección recorriendo y habitando diversos astros que giran a su alrededor

e irte aproximando poco a poco a su centro. En este viaje vas a explorar el Planeta Confianza que orbita alrededor de Amor y que es uno de sus componentes principales.

Recorrerlo y adquirir los conocimientos que esconde puede servirte para salir de cualquiera de los planetas de la Constelación Oscura en el que estés atrapado, si bien está sobre todo indicado para transitar por territorios inciertos sin ser presa del miedo. Y precisamente en circunstancias inciertas la confianza puede proporcionarte el anclaje que te permita decidir, actuar y experimentar sin que el miedo te frene.

¡Recuerda! En tu interior existe un espacio que nadie te puede quitar. Es donde reside la certeza de ser dentro de la incertidumbre del vivir. Es ahí donde mora la confianza.

MERCÈ, RAFEL, JAUME

ECOESCÁNER EMOCIONAL

Galaxia Amor. Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.

La confianza es parte importante de la familia emocional del amor. En esta familia se encuentran también el afán, la aceptación, la admiración, la adoración, el afecto, la afición, la afiliación, la afinidad, el ágape, el agradecimiento, el altruismo, la amabilidad, el anhelo, el antojo, el apego, el aprecio, el arrobó, la autoaceptación, la atracción, la calidez, el capricho, la caridad, el cariño, el compartir, la compasión, la compenetración, la confianza, la conmiseración, la cordialidad, la curiosidad, el deseo, la devoción, el embeleso, la empatía, el enamoramiento, la estima, la fascinación, la filantropía, la gratitud, el gusto, el interés, el orgullo, la misericordia, la paciencia, el perdón, la piedad, la predilección, la prosocialidad, el pundonor, el reconocimiento, el respeto, la sensibilidad, la simpatía, la solidaridad, la ternura, la veneración, el vínculo, la vulnerabilidad.

TERRITORIO. Abarca un territorio amplio, que ofrece muchas oportunidades para explorar y dar salida a las mejores cualidades de cada persona.

ENERGÍA. Conectados a la confianza, surge la valentía y la fuerza para penetrar en territorios inciertos. Este planeta está repleto de una energía renovable, sostenible y ecológica, que debe administrarse con inteligencia hasta hallar el punto de equilibrio. Su exceso nos llevaría a la temeridad.

CLIMA. Serenidad, calma, bienestar. Un clima emocional benigno que nos permite activar nuestros sentidos, mente y corazón. Contagio positivo.

VÍNCULOS. Es el lubricante necesario de todo sistema social. Nos permite

vincularnos desde el amor y el respeto. Nos hace más atractivos a los demás. En este planeta tendrás encuentros interesantes.

SENTIDO. Confianza es un sentimiento que nos conecta a nuestra brújula existencial.

Después de recibir esta información te sientes con muchos deseos de iniciar tu exploración. Así que diriges tu nave CAPA hacia el planeta y te preparas para aterrizar en él.

OROGRAFÍA DEL ECOSISTEMA CONFIANZA

Cuando está dotado de un corazón sincero, el hombre es digno de confianza; cuando está dotado de un carácter sencillo, el hombre es generoso y raramente se equivoca al juzgar a los demás.

No te esperabas este paisaje.

Al aterrizar en el Planeta Confianza solo ves puertas de todos los tamaños, aspectos y colores. Puertas antiguas, puertas nuevas, puertas con candados de todo tipo y dificultad que esconden lo que hay detrás.

Tú esperabas otra cosa. Tal vez un paisaje llano, sin dificultades, todo facilidad. Y ahora aterrizas en un lugar que no sabes qué esconde. Si quieres continuar explorando el planeta deberás hallar la llave adecuada para ir abriendo cada puerta. ¡Mucho trabajo! ¿Acaso no te contaron que el Planeta Confianza era un lugar todo facilidad?

¡Qué gran equivocación! La confianza no se encuentra, se gana, se conquista a diario con acciones que la avalen, que la nutran, que la cuiden. Si fuera una planta diríamos que se trata de una especie muy delicada, muy difícil de cultivar y muy fácil de dañar. En el modelo de Ecología Emocional la consideramos una especie emocional que requiere protección.

Como en la vida misma, cada persona es una caja misteriosa que alberga tesoros y monstruos escondidos en ella. No podemos acceder a los tesoros despreciando a los monstruos; no hay una puerta exclusiva para ellos. Es la misma puerta y por ello debes comprender que cada persona de tu vida es una de las puertas que has encontrado. Solo si encuentras la llave adecuada tendrás el privilegio de ganarte su confianza y acceder a su intimidad.

Curiosamente, observas que hay un camino sin puerta alguna que lleva a un edificio que te recuerda una gran estación central. Así que como seguirlo no te supone dificultad alguna, decides dejar para más tarde el asunto de solucionar cómo abrir las puertas.

La puerta más segura es la que se puede dejar abierta.

Las tres puertas

El miedo llamó a la puerta.
La confianza abrió.
Fuera no había nadie.

Es un enorme edificio, transparente, cristalino, bello. Entrás en una especie de recepción donde un espacio diáfano te recibe. Observas tres enormes puertas cerradas – ¡más puertas!– con unos carteles indicadores: Yo - Los demás - El mundo.

Decides intentar abrir la primera. Vamos a ver qué pasa.

Primera puerta: yo

Como es nuestra confianza, es nuestra capacidad.

WILLIAM HAZLITT

La primera puerta abre el camino hacia tu interior. Es la puerta de la autoconfianza.

Recuerda que solo si eres capaz de confiar en ti mismo serás capaz de confiar en las demás personas y en la vida. Por esto es importante que esta sea la primera puerta que abras y que explores el territorio que se abra ante ti.

La persona que confía se siente segura de sí misma y de sus propios recursos. A pesar de ser consciente de que al ceder el control corre un riesgo, está dispuesta a hacerlo porque cree en el compromiso del otro y en el suyo propio. Marie Curie decía: «La vida no es fácil, para ninguno de nosotros, pero ¡qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste.»

La cuestión es que para sentirse dotado para realizar alguna cosa es preciso conocer qué cosa es esa. De ahí la importancia del autoconocimiento. Nuestro bienestar emocional es el resultado de la coherencia con nosotros mismos y es precisamente esa congruencia interna la que nos da confianza para enfrentar los problemas y retos que la vida nos depara.

RETO

Pregúntate:

- ¿Cuál sería tu nivel de autoconfianza del 1 al 10?
- Esta puerta solo puede abrirse con la contraseña adecuada. En este caso hay un teclado alfabético a través del cual puedes introducir una clave de cinco palabras. Son las que definen cinco elementos que necesitas para sentir que puedes confiar en ti mismo.
- Puedes ir al Cuaderno de Bitácora correspondiente al Planeta Confianza para escribir tus cinco indispensables (cinco palabras y la explicación que consideres oportuna).
- Cuando lo hayas hecho, continúa leyendo.

Has abierto la primera puerta. Ante ti ves un camino ascendente en espiral con cinco niveles. Si lo recorres con asiduidad te llevará al amor hacia ti mismo, esta autoestima tan deseada de la que tanto hablamos y tanto carecemos. La autoestima, en la cima del camino, conecta con la Galaxia Amor. Curiosamente no podemos acceder directamente a ella sin hacer todo el camino y cubrir todas las etapas de las 5A dentro de las cuales se halla la autoconfianza.

ELECCIÓN

- Si quieres conocer los cinco niveles de la espiral ascendente 5A, ve a «Formas adaptativas de gestionar y cultivar la confianza» (pág. 152).
- Si quieres mantener la intriga de las 5A, sigue leyendo.

¡Atención!

No es lo mismo confiar que sentirse seguro.

De hecho, cuanta mayor confianza sientas en ti mismo, menos necesidad de apelar a la seguridad tendrás. Ciertamente es que en una etapa de nuestra vida tienen mucho que ver ambas. Cuando nacemos, alguien nos recoge, nos abraza, nos cuida y nos protege. Sin medidas de seguridad, no sobreviviríamos. Por este motivo los cuidadores eliminan peligros, ponen barandillas, tapan los enchufes, evitan lo que sobresale y que el niño puede tirar para que no se dañe. En aquel momento de la vida no se puede apelar a que esto lo solucione la confianza del niño: aún no la ha construido. Y la confianza es una construcción que, partiendo de la seguridad inicial experimentada, vamos haciendo poco a poco en este difícil camino de la autonomía personal.

Para confiar no valen palabras. Es preciso vivirlo. Al vivir en entornos humanos confiables y emocionalmente nutritivos, vamos aprendiendo a confiar en nosotros mismo

y construimos también relaciones de confianza con los demás y con la vida.

REFLEXIONA

- ¿Hasta qué punto te apoyas en seguridades externas?
- ¿Qué necesitarías para dejar de buscar garantías fuera de ti?
- ¿Lo anotas en tu Cuaderno de Bitácora?

No te estamos diciendo que debas desterrar la seguridad. Se trata –¡tan fácil o tan difícil!– de colocarla en su justa medida. La vida nos enseña que hay cosas que no se pueden garantizar: el éxito de una relación, que alguien estará con nosotros toda la vida... Y si iniciamos estos proyectos de vida buscando la seguridad, nos perderemos por el camino.

Segunda puerta: los demás

*Porque creo en ti cada mañana,
aunque a veces tú no creas nada.*

LUZ CASAL

La confianza es el lubricante de todo sistema social. Es la llave que abre las puertas de la intimidad, es la premisa sin la cual no es posible establecer una relación de calidad con otras personas.

Difícil de generar, fácil de romper. ¿Qué características debe reunir un ecosistema para que la confianza pueda crecer en él?

Piensa en la persona de tu vida en la que más confíes en estos momentos.

Busca cinco características tuyas que promuevan que tú confíes en ella.

Vamos a ver si encajan estas en su perfil:

- Es coherente. En lo que dice y hace; en lo que te pide y te da.
- Es responsable. Cumple lo que promete.
- Es veraz. No engaña, no miente, es claro y transparente.
- Es pacífica. Busca la paz entre las personas, evita conflictos y cuando surgen busca la mejor solución para todos.
- Es proactiva. Se avanza a las necesidades y problemas; interviene antes de que surjan para prevenirlos.
- Es justa. Hace lo posible para que cada uno tenga lo que le corresponde y trabaja

en favor de la justicia en general.

¿Creemos, confiamos o sabemos que el sol sale cada mañana?

Sabemos que saldrá porque la experiencia continuada nos demuestra que no es algo aleatorio, que siempre, por lo menos según nuestra experiencia, ha sido así.

No es lo mismo creer, confiar, saber. Son tres aspectos diferentes de conexión con el eje PEA (Pensamiento - Emoción - Acción) del que ya hemos hablado anteriormente. Cuando decimos: creo, nos conectamos a nuestras creencias y pensamientos. Cuando afirmamos confío, nos conectamos a nuestras emociones. Cuando utilizamos el sé, nos basamos en la experiencia de los hechos.

RETO

Dibuja una persona y escribe al lado de cada parte del cuerpo:

- CABEZA. Lo que más te ha impactado de alguien que ha confiado en ti.
- OJOS. El mayor acto de confianza que hayas observado en la humanidad.
- BOCA. Confío en ti porque... (la vez que para ti ha sido más importante que te lo hayan dicho).
- CORAZÓN. El acto de confianza más importante que te han mostrado en tu vida.
- MANOS. Alguien que te tendió la mano.
- PIES. Dos proyectos o caminos recorridos con confianza.

¿Puedes anotar en tu Cuaderno de Bitácora tu reflexión?

¿Cuál es ahora tu ecoescáner emocional?

El torbellino de retroalimentación de la confianza

Nadie te puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.

ELEANOR ROOSEVELT

El torbellino es un circuito de retroalimentación (feedback) de la confianza que puede aumentarla o destruirla, según el sentido en que uno se sitúe. El torbellino genera un espacio de movimiento circular que puede tener dos direcciones. Una hacia abajo, hacia la Constelación Oscura. Otra hacia arriba, hacia la Constelación Luminosa.

Te ves arrastrado en la dirección hacia abajo cuando tu comportamiento es tal que

hace que las personas no puedan confiar en ti. En la medida en que no se puede confiar en ti, alguien podrá pensar que tampoco se puede confiar en los demás. Las personas tenemos una gran facilidad para generalizar y tu comportamiento puede ser tomado como modelo.

Cuando entras en él puedes encontrarte inmerso en una espiral de destrucción progresiva de tu autoconfianza y, por tanto, de la confianza en los demás. Este circuito puede llevarte hacia abajo y hundirte hasta su desembocadura, en la Constelación Oscura, donde se halla el triángulo gravitatorio del Miedo, la Ira y la Tristeza.

Por el contrario, en la medida en que tu comportamiento inspira confianza, se genera una fuerza de movimiento en espiral en sentido contrario, hacia arriba. En la medida en que las personas sienten que pueden confiar en ti, también se sienten animadas a confiar en otras personas. Cada vez hay más confianza mutua y mayor autoconfianza. Es una especie de espiral que va ascendiendo cada vez más arriba llevándote hacia las galaxias superiores (amor y felicidad) y produce satisfacción, armonía, plenitud, gozo.

Lo cierto, bien lo sabes, es que es mucho más fácil caer en la dirección hacia abajo del torbellino que agarrar la corriente ascendente. Pero merece la pena hacer todos los esfuerzos para lograrlo. Aunque al inicio puede costar mucho, cuando uno se mantiene en este camino va cogiendo velocidad y, entonces, los esfuerzos para entrar en el sentido ascendente del torbellino se ven sobradamente recompensados.

Tercera puerta: el mundo

Confiamos demasiado en los sistemas y muy poco en los hombres.

DISRAELI

La llave de la tercera puerta: confianza en la vida.

Sin que tengas que hacer nada se abre la puerta y observas un camino. Andando por un bello paraje llegas a un precipicio. Ves un cartel que dice: «Continúa adelante.»

Pero ¡no hay camino! ¿Cómo vas a seguir?

Vuelves a mirar el cartel: «Siempre hacia delante. ¡Sigue!»

—No, no puedo seguir. Se acabó el camino.

—No siempre lo que ves es lo que hay —dice una voz.

—Lo que veo es un precipicio.

—Solo tienes que dar el primer paso. Luego todo será más fácil. Confía en la vida.

Estás en el Planeta Confianza y toca conectarse a ese sentimiento.

Cierras los ojos. Te pones la mano sobre el corazón, que está latiendo

acelerado.

El corazón te dice: «Haz caso a esa voz; es tu voz interior conectada a la vida.»

Entonces, adelantas una pierna hacia el vacío. Curiosamente no caes: al dar el primer paso, aparece el camino y puedes continuar.

Los sentidos a menudo nos engañan. Cuando ocurre debemos cerrar los ojos externos y mirar con el tercer ojo, ese sexto sentido interior, el ojo del corazón y, conectados a él, dar un primer paso. A partir de ahí vamos haciendo camino al andar.

ENCUENTROS EN EL PLANETA CONFIANZA

El ave canta aunque la rama cruja porque conoce lo que son sus alas.

SALVADOR DÍAZ

Uno de los aspectos que más estás valorando del viaje emprendido hace referencia a los encuentros con los diversos y variopintos pobladores de estos planetas emocionales. Hasta este momento no has conocido a los habitantes de Confianza. ¿Cómo serán? ¿Te sorprenderán o bien los reconocerás? Pronto podrás responder a esas preguntas.

Encuentras un direccionador de caminos.

ELECCIÓN

Puedes elegir entre estas posibilidades:

- Ir a Zona Cero. Sigue leyendo.
- Ir a la Zona de Confianza Ciega (pág. 143).
- Ir a la Zona Espejo (pág. 145).

Paranoicos en la Zona Cero

Soy una clase de paranoico al revés: sospecho que la gente conspira para hacerme feliz.

J. D. SALINGER

Si desaparece totalmente la confianza, entramos en la Zona Cero, un territorio que puede llevarnos directa y rápidamente a la Constelación Oscura.

Es como una estación término, donde a través de tres agujeros de gusano los desconfiados parten a alguna de sus galaxias: Galaxia Miedo, Galaxia Tristeza o Galaxia Ira. Ya no pueden quedarse aquí. Algo se perdió o lo perdieron. Sus llaves de confianza dejaron de funcionar y entran en un caos emocional que los hizo enfermar. Se han convertido en prisioneros de sí mismos, de sus propias creencias, de sus prejuicios y de experiencias de las que no han sido capaces de extraer aprendizajes adaptativos. No pueden quedarse en el Planeta Confianza. Su pasaporte caducó y deben salir de aquí.

Algunos acaban sin aterrizar en ninguna Galaxia Oscura en concreto y se quedan en tierra de nadie, dando vueltas en un vórtice formado por su propio caos emocional que va llevándolos alternativamente y a bandazos hacia los tres vértices del triángulo galáctico: Miedo - Ira -Tristeza con todos sus satélites y demás cuerpos celestes de estas familias; algo realmente incómodo, por no decir doloroso.

Muy puesto en tu papel de explorador emocional, intentas contactar con uno de los personajes que se hallan en la estación término de la Zona Cero:

–¡Oiga, señor! –Intentas llamar la atención de uno de los personajes que están esperando el transporte.

–¿Quién me habla? ¿Por qué me habla? ¿Cómo se atreve a hablarme a mí? ¿No ve que aquí nadie se comunica con nadie?

–Disculpe, soy explorador y necesito información sobre qué es esta Zona Cero.

–¿Cómo sé yo que usted es de fiar? ¿Y si utiliza mal la información? ¿Y si los demás piensan que yo no debería hablar con usted? ¿Y si esto es una trampa para hacerme daño si me confío? Mi abuela me lo decía: «La gente no es de fiar. El mundo es una selva donde solo los más fuertes sobreviven.»

–Pero entonces todas las personas que están aquí se sentirán muy solas.

–¡Mejor solos que mal acompañados! –dice volviendo a hablar con frases hechas estereotipadas.

Das por imposible la comunicación. Miras la cara de la gente que se hallan en esta zona del planeta y observas que no se miran, no se tocan, dan rodeos para no encontrarse, se tapan el rostro con máscaras, con pasamontañas, con bufandas, llevan gafas oscuras, esconden las manos. Unos están presos en el miedo, otros se enfadan constantemente mientras hacen cola para acceder a su transporte...

¡Qué lugar tan inhóspito! No quieres quedarte aquí. Buscas la forma de salir y encuentras un indicador que señala otras posibilidades.

ELECCIÓN

Elige hacia dónde diriges tus pasos:

- Quieres seguir aprendiendo sobre la falta de confianza. Ve a la Zona Espejo (pág. 145).
- Decides visitar la Zona de Confianza Ciega. Continúa leyendo.
- Eliges obtener recursos para hacer avanzar la confianza. Ve a las 5A (pág. 152).

Zona de Confianza Ciega: Los estrípers emocionales

Las esperanzas dudosas han de hacer a los hombres atrevidos pero no temerarios.

MIGUEL DE CERVANTES

De un extremo al otro, nunca mejor dicho.

Acabas de dejar la Zona Cero de la paranoia y ya te encuentras en otro espacio caótico.

En este caso, alguien se abalanza sobre ti:

—¡Hola amigo! —te dice abrazándote y besuqueándote las mejillas una persona totalmente desconocida para ti.

—¡Hola! —Le devuelves el saludo desconcertado, a la vez que apartas tanto como puedes este cuerpo extraño del tuyo—. ¿Te conozco?

—No, pero ¡qué bien que estés aquí! Ya tenía ganas de hablar con alguien. ¡No veas cómo estoy hoy! Fíjate que resulta que mi marido... Entonces yo... ¡No veas cómo me sentí!, porque cuando era pequeña mis padres... Entonces por eso yo soy así... El problema es que... bla, bla, bla, bla, bla... ¿Y tú qué crees que debo hacer? Porque yo... fíjate que siempre he pensado... Entonces lo que siento... bla, bla, bla, bla...

Rápidamente, sin darte tiempo ni a reaccionar, esa desconocida empieza a desnudarse emocionalmente. ¿Cómo es posible que alguien cuente sus intimidades a la primera persona que pasa? ¿No es muy imprudente?

—Perdona, pero yo no te conozco de nada y, por lo tanto, no puedo opinar sobre tu vida —respondes con cautela, alejándote de ella.

¿Te has encontrado otras veces con una escena parecida?

Hay personas que, indiscriminadamente y sin seleccionar en quién depositan su confianza, abren su vida y su mundo emocional a extraños. Eso no es confianza, es temeridad. Lo vemos a diario en las redes sociales y también en la calle. ¿Acaso se perdió el concepto de protección de la intimidad?

Tal vez has oído a alguien decir: «Confío ciegamente en fulano o en mengano.» Si te lo dicen, empieza a correr. La confianza ciega en alguien es una cadena de dependencia que puede acabar aprisionando al receptor de dicha confianza. La confianza debe nacer y ser cultivada sin prisa, y debe ir siempre acompañada de ojos abiertos y prudencia. No hay que permitirle el acceso a nuestro mundo emocional al primero que pase. Las emociones son material delicado y sensible, por lo que cuando confiamos somos vulnerables. Por eso para relacionarnos con intimidad es necesario un proceso de cocreación de ese territorio compartido, algo que no puede improvisarse sin más.

Zona Espejo: grietas en el espejo, grietas en el planeta

La confianza lúcida se opone tanto a la desconfianza como a la confianza ciega.

En tu recorrido por el planeta llegas a una zona donde observas que el suelo tiene muchas grietas. En algunas te asomas y no puedes ver hasta qué profundidad llegan. Te sientes muy inseguro al caminar. «¿Qué ha ocurrido?», te preguntas.

Como si hubiera oído tus pensamientos, un personaje interesante en forma de espejo animado se planta delante de ti y dice:

—No te preocupes, realmente es un territorio firme, llano, repleto de vida. Es fácil transitar por él. Lo que ves fuera es lo que ves en tu interior.

—Entonces, ¿no hay grietas?

—Las hay si es que tú las ves. Esta es la magia de la confianza. Si, por lo que sea, tu confianza se rompe, de nada sirve que yo te diga que estas grietas no existen.

—¡Es que están aquí!

—Sí, están porque tú las ves. Tal vez en algún momento pensaste algo que resquebrajó tu confianza. Cuando eso ocurre, es peligroso andar por aquí porque puedes precipitarte por alguno de estos abismos.

—¿Qué me ocurriría si me cayera por ellos?

—Muy fácil, dejarías de estar en el Planeta Confianza y te encontrarías habitando en alguna de las galaxias oscuras: Miedo, Desilusión, Desconfianza...

«¡Qué horror!», te dices a ti mismo. Y para desviar un poco el tema le preguntas al personaje:

—¿Y tú quién eres?

—Soy tu espejo. Mírame. ¿Ves un espejo liso que te refleja claramente o ves un espejo que se rompió un día y tiene trozos pegados que distorsionan tu imagen?

—Veo...

RETO

Para continuar tu viaje te proponemos que respondas a la pregunta:

- Ves un espejo liso sin resquebraduras. Tu confianza está intacta. ¡Felicidades!
- Ves un espejo que en algún momento se rompió y, aunque lo pegaste, aún distorsiona las imágenes. Continúa leyendo.

Lluvia de meteoritos emocionales

Me llevó mucho tiempo no juzgarme a mí misma a través de los ojos de otro.

SALLY FIELD

Te preguntas por qué se agrietó la confianza de tu base, de tu territorio interior.

El propio planeta te responde. De repente, observas una lluvia de pequeños pero rápidos meteoritos que empiezan a impactar en el suelo y a penetrar en la tierra causando rupturas y grietas. Son meteoritos emocionales.

A lo largo de nuestra vida aparecen meteoritos amenazantes, que a menudo escapan a nuestro control. Impactan en la mente y el corazón, y nos hacen mucho daño, puesto que el espejo interior se resquebraja o se rompe, lo que destruye la confianza que sentíamos en nosotros mismos, en los demás o en la propia vida.

A veces no sabrás de dónde vienen. Solo observas que van descontrolados y que van tan rápido que se convierten en fuego incandescente cuando entran en la atmósfera de tu planeta interior. Pueden destruir, dañar, agujerear... Tienen la forma de insultos, palabras dardo y violencia en todas sus formas. Llegan, impactan y te hacen sufrir.

Para protegerte de ellos debes disponer de un refugio interior a toda prueba. No podrás improvisarlo en el momento en que lleguen. Es preciso preparar en tiempo de bonanza un espacio interior protegido donde, cuando lleguen los proyectiles, te sientas a salvo.

Cada meteorito tiene un nombre. Es importante que se lo des. Así tomarás conciencia de lo que te ha dañado. Tal vez dejes de confiar en tus posibilidades para hacer realidad tus sueños; o quizás empieces a desconfiar de las personas que decían amarte porque de ellas recibes más dolor que amor. Lo peor es llegar a desconfiar del valor de tu propia existencia y dejar de agradecer el don de la vida. Entonces se cae en el agujero negro que lleva a la desesperanza, a la desolación y a la depresión.

REFLEXIONA

- ¿Recuerdas la última vez que sufriste una lluvia de meteoritos emocionales?
- ¿De qué tipo fueron?
- ¿Qué daños te causaron?
- ¿Cómo lo gestionaste?
- ¿Qué señales o cicatrices te quedaron?

RETO

Te proponemos que señales en esta lista aquellos meteoritos que reconoces. Dedica un poco de tiempo a responder en tu **Cuaderno de Bitácora** las preguntas anteriores:

1. Te has sentido **traicionado** por alguien en quien depositaste toda tu confianza.
2. Sientes que **fracasaste** en un proyecto o una relación importante para ti.
3. Te ha dolido reconocer la **incoherencia** de alguien a quien admirabas.
4. Te han repetido continuamente que eres **incompetente** o **no sirves** para algo y tú te lo has creído.
5. Te has sentido **decepcionado** ante promesas incumplidas.
6. Piensas que la vida ha sido **injusta** contigo y desconfías de que te traiga algo mejor.
7. En situaciones difíciles te has sentido **abandonado** por personas de las que pensabas que estaban comprometidas contigo.
8. **Crees** que no dispones de demasiadas cualidades, habilidades, aptitudes para hacer frente a lo inesperado que te llegue.
9. Alguien en quien confiabas ha propagado **rumores** falsos sobre ti.
10. Alguien **ha abusado** de ti o te ha hecho daño física, emocional, mental o espiritualmente.
11. Otros meteoritos.

Trapecistas voladores

Solo aquellos que se atreven a dejar mucho pueden lograr mucho.

ROBERT KENNEDY

¡Un circo! Eso no te lo esperabas.

Su carpa te recuerda a algunos circos que visitaste de pequeño. Es una carpa circular llena de colores y banderines. Suena la típica música marchosa. Ves mucha gente con

trajes vistosos yendo de aquí a allá ajetreados. Están empezando a ensayar para la próxima función.

—Por favor, ¿me permiten ver los ensayos? —le preguntas a un hombretón simpático que se halla en la entrada.

—¡Adelante, viajero! —te dice risueño—, para esto estamos en este planeta. Soy Lombardi, para servirte.

Le das la mano y, agradecido, te sientas en una de las gradas.

En la pista circular se hallan practicando los trapevistas. Siempre te has sentido fascinado por sus saltos. Observas y te preguntas por qué en el Planeta Confianza encuentras un circo. ¿Qué tendrá que ver todo esto con este sentimiento interior?

Pronto hallas la respuesta a tu pregunta. Uno de los trapevistas se balancea cada vez más rápido y, de repente, se suelta de su trapecio y se lanza en dirección al otro. Durante una fracción de segundo, el trapevista se halla en el vacío. Ha soltado un trapecio y aún no ha atrapado el otro. Es en esa fracción de segundo donde anida su confianza. Es el momento del riesgo. Si calcula mal, puede caer al vacío.

Soltar seguridades en el instante decisivo. Saber recibir la oportunidad que te llega. Ahí radica el éxito. ¡Eso es confiar en uno mismo!

Saltadores de precipicios

La mente es como un paracaídas: solo funciona si se mantiene abierta.

ALBERT EINSTEIN

Te despidas del circo agradeciendo la oportunidad de haber aclarado el motivo de la presencia de los trapevistas en este planeta. Después de unas horas de camino llegas a un abrupto acantilado donde hay un grupo de personas que esperan para lanzarse al vacío.

Observas que unos lo hacen con un parapente, otros con una especie de paracaídas que los salvaguarda. Confiados, sin temor al precipicio, saltan al aire y durante unos segundos parecen pájaros que se dejan llevar por las corrientes.

«Sí —te dices a ti mismo—, se necesita mucha confianza para practicar este deporte. Una confianza que reside en saber la técnica, en la práctica, y también en el convencimiento de que el paracaídas se abrirá en el momento preciso.»

De pronto ves que algunos se echan al aire sin nada más que su cuerpo.

—Pero ¿qué hacen? —gritas.

—¡Ah! —te contesta una de las personas que está mirando—. Estos son los

temerarios, los estúpidos que confunden la confianza con la temeridad.

–¡Pero se van a matar!

–Sí. Ese sería su destino en el mundo de fuera, pero aquí, en este planeta, los que se confunden vuelven a su lugar de origen, adonde les corresponde estar porque aún no han hecho su aprendizaje. Verás, cuando llegan abajo se abre un agujero de gusano y de repente se encuentran en el Planeta Miedo, donde deberán practicar lo necesario para sobrevivir.

Eso te hace reflexionar. ¡Cuántas veces en tu vida has saltado sin comprobar que llevabas la protección necesaria! De hecho, no significa lo mismo confiar que ser temerario. La confianza tiene una base en la experiencia y en los aprendizajes que vamos adquiriendo sobre nosotros, los demás y el mundo. Es el convencimiento de que disponemos de todos los elementos para lograr el éxito en lo que queremos emprender y que, aunque estemos dando un salto al vacío, sabemos interiormente que llevamos un equipaje de intangibles que de forma similar a un paracaídas evitará el impacto de la caída.

FORMAS ADAPTATIVAS DE GESTIONAR Y CULTIVAR LA CONFIANZA

El fuego, el agua y la confianza caminaban por un bosque y conversaban sobre lo que harían si el azar viniera a separarlos. El fuego dijo:

–Buscad el humo. Allí me encontraréis.

El agua dijo:

–Buscad hierbas verdes y flores. Allí estaré.

La confianza dijo:

–Mejor será que no me perdáis de vista, porque si me perdéis de vista es probable que nunca volváis a encontrarme.

Difícil de generar y muy fácil de destruir. Es importante trabajar la base que nos permitirá conseguir una buena autonomía personal. Es un camino con cinco etapas que llamamos las 5A.

El camino de las 5A³⁸

La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo.

Autoconocimiento. La mejor base para construir la confianza es mantener actualizado el conocimiento de nosotros mismos, de nuestras potencialidades y recursos. La conciencia de que somos valiosos como seres humanos reduce nuestra dependencia del juicio externo. Saber con qué contamos para dar respuesta a los retos que la vida nos plantea es el primer paso en la construcción de la confianza que reside en el convencimiento de que seremos capaces de hallar la mejor respuesta, la más adaptativa, para mantener nuestro equilibrio incluso cuando parece que todo se hunde.

¿Sabes quién eres hoy? Sí, hoy, ahora, en este momento.

Porque es importante que te plantees si estás viajando con un mapa de ti mismo anticuado.

De ser así, ¿de qué te sirve este mapa?

Sería como hacer un largo y difícil viaje guiado por cartas de navegación elaboradas con conocimientos sin actualizar. Acabarías perdido.

¿Qué sabes acerca de los intangibles que conforman la base de tu iceberg personal?

Recuerda que en un iceberg solo percibimos una octava parte de su volumen, el resto está bajo el agua, pero es precisamente esa base que no vemos lo que le permite flotar. En función de cómo se encuentre su base se hundirá o podrá seguir flotando. Algo parecido nos ocurre a los humanos. Lo esencial que nos constituye es invisible a nuestros ojos. ¿Qué sabes tú de ti mismo a fecha de hoy?

RETO

- Dibuja la silueta de un iceberg.
- Escribe en la parte inferior tantas cualidades, valores, recursos personales, puntos fuertes como seas capaz de detectar en ti mismo.

Autoestima. Curiosamente se habla mucho de autoestima. Hay quien pretende acceder a este nivel sin haber transitado ni trabajado el anterior. Lo cierto es que solo se ama lo que se conoce. El amor a uno mismo, como el amor a los demás, es el gran paso que nos llevará a la Galaxia Amor y es importante recordar que la confianza es uno de los integrantes necesarios para llegar a ella. Solo si te conoces podrás valorarte.

Autoconfianza. Ahora sí: has llegado al nivel de la autoconfianza.

Sientes que, cuando te halles en una situación nueva o incierta, dispondrás de los recursos suficientes para salir adelante. Confías en ti mismo.

¿Y si no tienes autoconfianza? Si no la sientes es muy peligroso que deposites tu confianza en los demás porque crearías vínculos de dependencia y cederías el control de tu vida a los demás. Esta conducta podría resultar peligrosa, irresponsable y destructiva.

Autogestión emocional. Solo si perseveras en tu conocimiento personal, solo si eres capaz de saber con qué capital emocional cuentas, podrás autogestionar tus afectos de

forma adaptativa. La autogestión emocional es la capacidad de dirigir nuestra energía emocional de tal forma que podamos dar la respuesta más inteligente a los retos que la vida nos ofrece. Sin ella, vivimos a merced de lo que ocurra en nuestro contexto y a merced de lo que hagan o dejen de hacer los demás.

Autonomía. Si confías en ti mismo, dispones del mejor equipaje para ser un explorador emocional, alguien capaz de adentrarte en territorios desconocidos sin que el temor a los dragones-miedo le detenga. Eres alguien que confía en su criterio, que no teme explorar sus emociones por difíciles que sean, alguien que pasa a la acción y no se queda solo en el deseo. Cultivas la confianza en tus relaciones, generas vínculos basados en el respeto a la libertad personal y asumes el liderazgo de tu propia existencia.

Abonos para alimentar tu confianza

Tú mismo, tanto como cualquier persona en el universo entero, te mereces tu amor y afecto.

BUDA

Respeto, coherencia, compromiso, ética, humor, palabra sincera... Confiabilidad.

La confianza se gana.

La confianza se otorga.

La confianza se da.

La confianza se concede.

La confianza se pierde.

No es lo mismo creer que confiar.

Creer en alguien supone una conexión mental racional.

Confiar en alguien supone una conexión emocional.

Busca lo esencial. Valora qué condiciones y elementos es preciso proteger tanto en ti mismo como en tus relaciones con los demás y el mundo. No te dejes arrastrar por los accidentes de la vida, las crisis, las enfermedades. Solo si te amas a ti mismo podrás encontrar la motivación y la energía necesaria y creativa para enfrentarte a tus miedos.

Aprende a dar y a recibir refuerzos positivos, fruto de una observación o valoración sincera del otro o de su actuación: «Muy bien, veo que te has esforzado. Me gusta lo que has hecho o dicho. Has tenido una conducta muy generosa. Te felicito.»

Acepta y regala abrazos, sonrisas, caricias.

Expresa la gratitud. Comunica a los demás cómo influyen positivamente en ti. Agradece todo aquello que valores: «me gusta estar contigo; estoy contenta de tenerte como amigo; gracias por escucharme». La generosidad con los demás ayuda a mejorar la propia autoestima.

AMPLIANDO EL MAPA DEL PLANETA CONFIANZA³⁹

- Confianza no es seguridad. Es un sentimiento que tiene su origen en nuestro interior.
- No se ve todo lo que hay. Debemos escuchar la voz del corazón.
- La confianza no se encuentra, se construye.
- Confiar requiere un proceso de conocimiento. Sin ese proceso, en lugar de confianza sería imprudencia o temeridad.
- Es preciso trabajar con las 5A como elementos para llegar a la autonomía personal.
- Autoconfianza para confiar. Si no confías en ti mismo no confiarás en nadie.
- La confianza no es imprudente, es prudente, y está basada en la experiencia de coherencia y compromiso que uno vive o recibe de los demás.

Capítulo 6

Viajando al Planeta Serenidad

La vida es como un viaje por la mar: hay días de calma y días de borrasca; lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco.

JACINTO BENAVENTE

Séptima carta de los autores

Querido lector:

Si has llegado hasta aquí procedente de alguno de los planetas de la Constelación Oscura, mereces una felicitación. No es nada fácil transformar el miedo, la ira o la tristeza en serenidad, un afecto realmente muy especial y buscado. Verás que este ecosistema merece ser explorado y vivido. Desde aquí todo se ve diferente. Sea lo que sea que observes o vivas, lo harás con total aceptación, sin resistencia y con gratitud. Incluso si revisas tu pasado, desde la serenidad valorarás diferente lo que te ocurrió, tus respuestas y las acciones de los demás. De repente, te va a parecer que tu mente es capaz de ver lo que antes no habías visto, de sentir lo que no sentiste y de aprender de lo que habías desechado como inútil. Sientes una enorme claridad mental. La serenidad no se encuentra. Es una conquista fruto de la perseverancia en el sentido de la creatividad amorosa, del amor por la vida, de la capacidad de darnos cuenta y agradecer los dones que recibimos a diario, de la elección de la paz interior como habitante permanente de nuestra casa emocional. La serenidad forma parte del ideal ético propuesto por Plutarco. Este autor nos dice en *Sobre la virtud y el vicio* que la serenidad se asocia a la falta de preocupaciones y tristezas, a la imperturbabilidad y la autosuficiencia. Supone la templanza y la moderación frente al correr desordenado a vicios y placeres y es sinónimo de abstinencia o de pausa y descanso de los placeres. Entonces –puede que te preguntes–, ¿será un estado emocional aburrido, algo como no sufrir y tampoco gozar? ¡Nada de eso! Es un estado evolutivo superior en el que uno se siente tan en *casa* consigo mismo que desaparece el ansia de conseguir, de tener, de poseer cosas externas. De ahí este descanso de placeres, que igual por sí mismo puede llegar a ser el mejor placer. Lo cierto es que la serenidad es antitética al ansia, a la ira e incluso al miedo y a la tristeza. Por lo tanto, es un excelente camino para alejarnos de la Constelación Oscura y acercarnos a la Constelación Luminosa. Si sientes que aún no conoces lo suficiente este maravilloso planeta, te animamos a explorarlo. Está en tus manos visitarlo más a menudo, dado que lograr la serenidad tiene más que ver con lo que te sucede por dentro que con lo que ocurre afuera. Habitar en el Planeta Serenidad supone un paso de gigante para acercarse al Planeta Amor y a su cercano, el Planeta Felicidad. ¡Bienvenido, pues! Los tres nos

sentimos privilegiados de poder acompañarte en tu exploración. Verás que en este planeta también hay trampas y retos a los que deberás responder si quieres continuar en su órbita. Como todo lo que vale la pena en la vida, estar aquí no es gratuito, sino el resultado de tu trabajo y voluntad para lograrlo. ¡Adelante con tu viaje!

MERCÈ, RAFEL, JAUME

ECOESCÁNER EMOCIONAL

Así debería sentarse, en meditación tenaz y solitaria, controlando sus pensamientos, apartando sus pasiones y prescindiendo de sus pertenencias, teniendo por morada permanente un lugar bello y tranquilo.

BHAGAVAD GITA

Serenidad. Cóctel emocional en el que encontramos elementos como paz, calma, bienestar, sosiego, quietud, tranquilidad, silencio y soledad, entre otros. Añadamos paciencia, aceptación y espiritualidad. Estos ingredientes son el mejor combustible para llegar a este planeta. La serenidad es aquella actitud del espíritu humano que permite responder ante cualquier situación sin dejarse arrebatar por sentimientos o emociones desestabilizadores. Todo está bien, porque nosotros lo estamos, y recibimos el presente con aceptación y conciencia. Nuestra mente, sin turbulencias provocadas por pensamientos que se resisten a la realidad, genera un espacio protegido emocional que permite ver las cosas con claridad, fruto de la tranquilidad de conciencia y de la confianza de estar obrando éticamente.

Es un buen momento para hacer el ecoescáner emocional de este planeta. Sientes que lo que te espera será de lo más agradable. Lejos queda ya el terrible triángulo oscuro. Das la bienvenida de corazón a la serenidad. Este es el resultado de tu consulta:

TERRITORIO. Acogedor. Estamos en casa donde quiera que estemos, porque nuestro verdadero hogar es interior y allí hallamos refugio pase lo que pase afuera. Es amplio, libre de barreras, vacío para poder albergar todo y a todos.

ENERGÍA. Total sostenibilidad emocional. En este estado emocional cargamos energía creativa y amorosa, puesto que estamos totalmente conectados con nuestra esencia.

CLIMA. Aires emocionales limpios, cielos brillantes y transparentes. Todo está bien. Todo es uno. Lo que se da y lo que se recibe nos reequilibra y da paz.

VÍNCULOS. Conectados a la aceptación de nosotros mismos nos es posible vincularnos con los demás desde la aceptación compasiva, tierna y empática. Desde este sentimiento nos relacionamos con los demás sin expectativas, sin juicios, sin presiones. Es la mejor base para que brote la ternura, la compasión y el amor.

SENTIDO. Espacio de reintegración personal. Sentimiento oceánico, es decir, plenitud. Sea lo que sea que vivamos, sabemos que es desde ahí desde donde tenemos que construir. Desde la serenidad estamos en condiciones de contribuir a crear un mundo mejor.

¡SORPRESA!

*En proa, solo el viento, y un mar gris plumizo, frío y salvaje.
Los delfines hacen cabriolas, traviesos, inquietos y juguetones, como niños
trapevistas en una carpa invertida.*

MARIO ORTIZ

Cuando descendes de tu nave te invade la sorpresa. Y no precisamente una sorpresa grata.

Te habías imaginado un planeta totalmente diferente.

Tus expectativas caen en picado.

¿Acaso cuando se habla de serenidad no te acompañan este sentimiento con bellas imágenes, llenas de armonía y belleza? ¿Acaso no te hablan de habitar un lugar bello y tranquilo?: mares en calma, puesta o salida del sol, prados verdes pintados con colores pastel, nada que desentone, nada que estimule demasiado, nada fuera de orden, nada que sobresalga.

Tú habías imaginado un planeta bucólico, sin ruidos, tranquilo, con música meditativa, limpio, sin mácula. ¡Aquí sí que podrías descansar de tanto caos! El Planeta Serenidad sería el cielo –después del infierno del Planeta Ira– donde casi nada quedaría por hacer y por tanto descansarías del cansancio acumulado en tu viaje en la Constelación Oscura.

¡Pero no!

Consternado observas a primera vista que es una mezcla de paisajes que reúnen lo peor visto en los planetas Miedo, Ira y Tristeza. ¡Hay ruido! Y también cierto caos.

¡Es un error! Tu GPS emocional debe de estar desajustado.

Regresas a tu nave interior y repasas la trayectoria.

Revisas nuevamente el mapa.

Repites el ecoescáner.

Alineas tu eje PEA.⁴⁰

Respiras con profundidad y vuelves a mirar. Sí, te encuentras aquí y a esto lo llaman

Planeta Serenidad. Tienes que aplicar todo lo aprendido hasta aquí.
Desconcertado, empiezas a caminar.

LA PAZ PERFECTA

Había una vez un rey que ofreció un gran premio a aquel artista que pudiera dibujar en una pintura la paz perfecta. Muchos artistas lo intentaron y presentaron sus obras en el palacio del rey, el gran día había llegado.

El rey observó y admiró todas las pinturas, pero solo hubo dos que a él realmente le gustaron y tuvo que escoger entre ellas. La primera representaba un lago muy tranquilo. El lago era un espejo perfecto donde se reflejaban unas plácidas montañas que lo rodeaban. Sobre estas se encontraba un cielo muy azul con tenues nubes blancas. Todos los que miraron esa pintura pensaron que reflejaba la paz perfecta.

La segunda pintura también tenía montañas, pero eran escarpadas y descubiertas. Sobre ellas había un cielo furioso, del cual caía un impetuoso aguacero con rayos y truenos. Montaña abajo parecía retumbar un espumoso torrente de agua. Todo eso no se revelaba pacífico en absoluto.

Pero cuando el rey observó cuidadosamente, miró tras la cascada un delicado arbusto creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto se encontraba un nido. Allí, en medio del rugir de la violenta caída de agua, estaba posado plácidamente un pajarito en su nido dando de comer a sus hijitos.

La paz perfecta. El pueblo entero se preguntaba qué cuadro elegiría el rey.

El sabio rey escogió la segunda tela y explicó a la gente el motivo:

—Porque la paz no significa estar en un lugar sin ruidos, sin problemas, sin trabajo duro o sin dolor. Paz significa que a pesar de estar en medio de estos males seamos capaces de permanecer calmados dentro de nuestro corazón. Este es el verdadero significado de la paz.

ENCUENTROS EN EL PLANETA SERENIDAD: ANTIMATERIA Y MATERIA

La mente sin serenidad está enferma. Aplacar el ego, controlar el pensamiento, trabajar con la inteligencia emocional, son intentos y maneras de decir lo mismo: que la razón por sí sola se puede convertir en un monstruo que se vuelve contra nosotros mismos. Así pues, «lo más razonable puede ser no ser tan razonable».

La razón acompañada de la serenidad nos permite descubrir que dentro de nosotros mismos tenemos una realidad que va más allá de los pensamientos. El déficit en voluntad y en serenidad de la sociedad actual nos conduce a gran sufrimiento y a graves trastornos psicológicos. Ambas parecen ausentes. Respecto a la voluntad, ha habido últimamente algún intento de recuperarla. Pero la serenidad ni siquiera se nombra. Se ha perdido.⁴¹

Antimateria: la prisa, el ansia, la impaciencia.

Queremos hacer, decir, conseguir demasiadas cosas sin respetar el espacio que nos proporciona el tiempo. Nos desbocamos.

El problema es mental.

El problema es emocional.

El problema son los ritmos que llevamos.

El problema somos nosotros mismos.

Es fácil entrar en una espiral de antimateria que, si nos descuidamos, nos lleva al triángulo de la Constelación Oscura.

Pero no lo vas a permitir, ¿verdad? Tú has llegado a la Constelación Luminosa.

Bastante difícil es llegar al Planeta Serenidad como para volver a entrar en la espiral de antimateria y regresar a los miedos, la ira, la tristeza o el ansia.

¡Qué planeta tan raro, Serenidad! No se parece en nada a lo imaginado. Ni lagos tranquilos ni prados verdes ni paisajes bucólicos. Este planeta contiene todos los retos que has tenido que superar antes de llegar aquí. Te dices que, tal vez, el reto reside en mantenerte sereno a pesar de todo. Tal vez, de conseguirlo, podrás ver realmente la belleza escondida, lo que hay detrás o dentro de cada dificultad. Así pues, te dispones a explorar. Agarras la mochila con el equipaje de intangibles que te acompaña, el Cuaderno de Bitácora donde anotas tus experiencias y te dispones a aprender tanto como puedas sobre este sentimiento.

Prisas: un conejo blanco familiar

Una de las desventajas de la prisa es que lleva demasiado tiempo.

CHESTERTON

El conejo blanco⁴² se cruza contigo. Lleva un enorme reloj y lo mira constantemente:

–¡Llego tarde, llego tarde a una cita muy importante!

–¡Hola, Conejo! –le dices–. Acabo de llegar al planeta y...

–No tengo tiempo para hablar. Hola y adiós. ¡Llego tarde, llego tarde, llego tarde...!

Está poseído por la prisa, todo un obstáculo para habitar Serenidad. Porque cuando la prisa nos posee nada va suficientemente rápido. Tal vez te hayas contagiado alguna vez del ansia de alguien poseído por ella. Ocurre que las neuronas espejo de una persona se solidarizan con las de otra y acaban sincronizando los ritmos. ¡Entraste en la espiral!: ansia intentando ser el mejor, el primero en algo; ansia para no quedarte sin; ¿sin qué? Ni siquiera sabes para qué y por qué estás corriendo.

Realmente, cuando el ansia te posee puedes adoptar conductas agresivas. Seguir al conejo blanco te puede llevar rápidamente de vuelta al Planeta Ira.

Sabido es que esperar no agrada a nadie, pero también nos muestra la experiencia que quien más se apresura no es el que más trecho avanza, puesto que para hacer ciertas cosas se requiere tiempo y calma.⁴³

–¡Oye! –le dices–. ¿Qué haces tú aquí en este planeta? ¿No deberías estar en el Planeta Ansia?

–¡No puedo pararme a perder el tiempo hablando contigo! ¿Acaso no ves que

tengo prisa?

–¡Solo un momento, por favor! ¿Me puedes responder?

El conejo mira impaciente de nuevo su reloj, pero se detiene inquieto.

–La explicación es muy sencilla –te dice–; a través de mi madriguera viajo de aquí hacia allí rápidamente, siempre rápidamente. Elijo el agujero que me interesa y así llego rápidamente, siempre rápidamente.

–¡Pero respira, Conejo!, que te estás ahogando –le sugieres.

–Si respiro tranquilo, me detengo. Si me detengo, voy a sentirme mejor. Si me siento mejor, dejaré de ser el conejo blanco. Mi esencia es ir apresurado.

–Pero así te vas a perder todos los paisajes, no conocerás a gente, vivirás siempre angustiado.

–Es una forma de verlo. Tú quédate aquí si quieres. Yo voy a continuar.

–¿Acaso te está esperando alguien en algún lugar?

–No tengo tiempo para construir relaciones. Si quisiera esto debería pararme, sentarme, escuchar, respirar, conocer, construir... Eso pide serenidad y calma. Por eso solo estoy de paso en este planeta. No me puedo quedar aquí. ¡Adiós! Me voy, que tengo prisa.

El conejo se va. Tú decides que no te gustaría convertirte en alguien así. Las prisas bloquean la respiración y ciegan la mirada.

Buscas en tu ordenador de a bordo alguna referencia sobre las prisas y sobre la velocidad que nos inunda. Encuentras este fragmento de Ernesto Sabato que te inspira:

El hombre no se puede mantener humano a esta velocidad, si vive como autómatas será aniquilado. La serenidad, una cierta lentitud, es tan inseparable de la vida del hombre como el suceder de las estaciones lo es de las plantas, o del nacimiento de los niños [...]. Los hombres encuentran en las mismas crisis la fuerza para su superación. Así lo han mostrado tantos hombres y mujeres que, con el único recurso de la tenacidad y el valor, lucharon y vencieron a las sangrientas tiranías de nuestro continente. El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer. En esta tarea lo primordial es negarse a asfixiar cuanto de vida podamos alumbrar.⁴⁴

También este otro fragmento de las *Meditaciones de Marco Aurelio*:

No te arrastren los accidentes exteriores; procúrate tiempo libre para aprender algo bueno y cesa ya de girar como un trompo. En adelante, debes precaverte también de otra desviación. Porque deliran también, en medio de tantas ocupaciones, los que están cansados de vivir y no tienen blanco hacia el que

dirijan todo impulso y, en suma, su imaginación.

Decides que vas a trabajar para adquirir el magnífico arte de la lentitud, este respeto a tus propios procesos que la impaciencia y las prisas ahoga. De verdad quieres darte cuenta de tu vida. Decides elegir conscientemente habitar el Planeta Serenidad. ¡Respiras! ¡Observas! Estás aquí y ahora, en este momento, y decides vivirlo.

RETO

➤ Si quieres profundizar en el tema de cómo influye tu gestión del tiempo en tu mayor o menor serenidad, ve al anexo 8, «Un tiempo para cada cosa».

Deseómetros

«Si quieres un alma serena debes desprenderte de tus deseos.»

Este cartel llama tu atención y te paras ante una cola de personas que esperan para sentarse en un aparato que se llama deseómetro.

Les preguntas:

—¿Qué ocurre aquí?

—¡Ah, querido explorador!, sé bienvenido. Aquí venimos a autovalorarnos para tomar conciencia de hasta qué punto vivimos atrapados por la vorágine de nuestros deseos. Nos sentamos a meditar en esta silla y este aparato los detecta; a partir de ahí podemos tomar la decisión de mantenerlos o soltarlos.

—¿Por qué?

—¿Te has sentido alguna vez hostigado por tus deseos? ¿Conoces la enorme presión que supone dedicar toda tu energía a satisfacer los deseos de los demás o los tuyos propios? Verbos como «adquirir», «comprar», «tener», «satisfacer» o «contentar», entre otros, nos llevan a una vorágine de hacer, hacer, hacer para obtener lo deseado. Deseo de éxito, de fama, de gustar, de poseer propiedades, dinero, cosas, atención, poder, sexo...

—¡Para, para! ¡Claro que lo he sentido y lo siento.

—Entonces es importante que tomes conciencia de cuáles de esos deseos mantienen prisionera tu alma y no dejan que se sienta serena. Piensa que dedicamos mucho tiempo de nuestra vida en un intento, a menudo fracasado, de satisfacerlos.

—Entonces espero mi turno y así seguiré avanzando en mi camino por este planeta.

–Es una elección inteligente –te dice el agradable personaje–; mientras tanto, si te parece, te doy un texto para que profundices en este tema.

Fragmento de carta que escribió el filósofo Epicuro a Meneceo:

Parte de nuestros deseos son naturales, y otra parte son vanos deseos; entre los naturales, unos son necesarios y otros no; y entre los necesarios, unos lo son para la felicidad, otros para el bienestar del cuerpo y otros para la vida misma. Conociendo bien estas clases de deseos es posible referir toda elección a la salud del cuerpo y a la serenidad del alma, porque en ello consiste la vida feliz. Pues actuamos siempre para no sufrir dolor ni pesar, y una vez que lo hemos conseguido ya no necesitamos de nada más.

Por eso decimos que el placer es el principio y el fin del vivir feliz. Pues lo hemos reconocido como bien primero y connatural, y a partir de él hacemos cualquier elección o rechazo, y en él concluimos cuando juzgamos acerca del bien, teniendo la sensación como norma o criterio. Y puesto que el placer es el bien primero y connatural, no elegimos cualquier placer, sino que a veces evitamos muchos placeres cuando de ellos se sigue una molestia mayor. Consideramos que muchos dolores son preferibles a los placeres, si, a la larga, se siguen de ellos mayores placeres. Todo placer es por naturaleza un bien, pero no todo placer ha de ser aceptado. Y todo dolor es un mal, pero no todo dolor ha de ser evitado siempre.

RETO

Dedica diez minutos a meditar. Conéctate a tu deseómetro. ¿En qué deseos estás invirtiendo mayor cantidad de energía vital?

- ¿Puedes anotarlos en tu Cuaderno de Bitácora?
- ¿Son deseos connaturales o deseos vanos?
- ¿Te llevan a la serenidad o te desequilibran?

Recorriendo el laberinto

El laberinto es la defensa mágica de un centro, de un tesoro, de una significación. Solo se puede entrar en él mediante un rito iniciático, tal como nos lo propone la leyenda de Teseo. Ese simbolismo es el modelo de la existencia humana que se enfrenta a numerosas pruebas para avanzar hacia su propio centro, hacia sí misma, hacia el atmart, como dicen en la India. Muchas veces he tenido conciencia de salir de un

laberinto después de haber encontrado su hilo conductor en medio de la adversidad. Todos hemos conocido esa experiencia. Pero debo añadir que la vida no está hecha de un solo laberinto. La prueba se repite una y otra vez...

MIRCEA ELIADE

Continúas tu camino después de haberte vaciado de tanto deseo. Parece que viajas más ligero. De pronto te hallas ante la entrada de un enorme laberinto con altas paredes llenas de objetos que te parecen conocidos. Libros que han formado parte de tu vida, imágenes, fotografías, periódicos, juguetes, discos, papeles, maletas, carteras, ordenadores, paredes decoradas de algunas de las casas donde has vivido, todo amontonado formando pasadizos elevados, caminos que se bifurcan una y otra vez. ¡Demasiados obstáculos! Prefieres, sin lugar a dudas, los paisajes en los que tu mirada puede perderse en el infinito. Esto sí que te hace sentir sereno.

No obstante, decides entrar. ¿Acaso no te hallas en el planeta para encontrar la serenidad? Si la vida te ha llevado ahí, por algo será. Recuerdas que todo laberinto tiene su centro. Habías resuelto muchas veces sobre papel el reto de buscar caminos que te llevaran allí. ¿Por qué no hacer lo mismo? Seguramente, te dices, en ese centro habita la serenidad verdadera. Así pues, entras con decisión en él. En la primera bifurcación te corroe la duda: ¿hacia la derecha o hacia la izquierda?

Recuerdas un texto de Susana Tamaro del libro *Donde el corazón te lleve*:

Cada vez que te sientas extraviada, confusa, piensa en los árboles, recuerda su manera de crecer. Recuerda que un árbol de gran copa y pocas raíces es derribado por la primera ráfaga de viento, en tanto que un árbol con muchas raíces y poca copa a duras penas deja circular la savia. Raíces y copa han de tener la misma medida, has de estar en las cosas y sobre ellas: solo así podrás ofrecer sombra y reparo, solo así al llegar la estación apropiada podrás cubrirte de flores y de frutos. Y luego, cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál recorrer, no te metas en uno cualquiera al azar: siéntate y aguarda. Respira con la confiada profundidad que respiraste el día que viniste al mundo, sin permitir que nada te distraiga: aguarda y aguarda más aún. Quédate quieta, en silencio, y escucha a tu corazón. Y cuando te hable, levántate y ve donde él te lleve.

Decides esperar a oír su voz. Te sientas en el suelo y respiras con calma. Observas sin juzgar los dos caminos. Ves que en una de las paredes hay un mensaje escrito que te repetía un familiar cuando eras pequeño: «¡Cuidado, no te fíes de la gente!» Se te quedó grabado y a veces te lo repites a ti mismo. Eso hace que te sientas tenso cuando no tienes el control de una situación. También recuerdas diferentes ocasiones en las que tu desconfianza te ha llevado al territorio de la soledad.

Al inicio del otro camino hay otro grafiti en la pared que dice: «¡Cuidado, no pases por aquí si no confías en ti!»

«¡Es curioso! Si no hay confianza no puede haber calma ni serenidad», te dices. Entonces el camino de la derecha empieza a brillar con más intensidad; es como una indicación. El corazón te da un saltito y decides que debes continuar caminando hacia allí. Confianza, pues, y también pausa, silencio y escuchar tu corazón antes de tomar decisiones. No es fácil el recorrido que has iniciado.

Andando por el camino que brillaba te encuentras de repente con una pared que no te deja proseguir. Era de esperar. El laberinto es una metáfora de la vida: hay callejones sin salida, rutas circulares que te acaban llevando al mismo paisaje en el que empezaste el recorrido una y otra vez. Te cansas. Y, cansado, es difícil mantenerse sereno, así que te paras ante la pared que se interpone.

Aparece un personaje envuelto en una túnica que te parece familiar.

–¿Por qué estás parado? ¿Por qué no continuas tu camino?

–¿Acaso no lo ves? Hay una pared que se interpone.

–Entonces puedes retroceder por donde has venido y buscar otro camino.

–No, porque estoy convencido de que este es mi camino. Es el camino que brillaba.

–Entonces, avanza.

–No puedo. Hay una pared que se interpone.

–¿Estás seguro?

–¿Acaso no la ves?

–Lo importante no es si yo la veo, sino si la ves tú.

–Parece que me hablas con acertijos.

–Tu mente crea a partir de lo que crees.

–Así, ¿yo creo esta pared?

–Dime, ¿qué estabas pensando cuando venías hasta aquí?

–Pensaba que era demasiado fácil... Que en mi vida raramente había visto brillar claramente un camino como me ocurrió al meditar. Pensaba que seguramente algo se torcería enseguida.

–¡Ya ves! Te conectaste a la ansiedad, al miedo. Le diste la espalda a tu confianza. Le diste una orden a tu mente y apareció lo que habías llamado. Recuerda: la mente es creadora. Tus creencias son instrucciones que le dicen lo que debe construir. Si no las modificas, no podrás resolver tu problema.

–Así, pues, si mi mente creó la pared, ¿también podrá eliminarla?

–¿Por qué no lo haces? Respira. Serénate, visualiza el camino sin obstáculos. Dite a ti mismo que mereces transitarlo. Y sigue adelante.

–¡Gracias! ¿Me puedes dar tu nombre?

–Me llamo Jiddu.⁴⁵ –Diciendo esto, el personaje desapareció y te quedaste nuevamente solo con tu pared obstruyendo tu paso.

Te sientas. Cierras los ojos. Respiras. Visualizas tu camino libre, despejado, abierto. Te dices que te mereces recorrerlo. Abres los ojos: el obstáculo desapareció y las paredes brillantes te indican el camino a seguir. A pesar de las numerosas bifurcaciones y propuestas que el laberinto te va dando, tienes claro hacia dónde ir.

Un refugio interior

Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte. Tú también sueles anhelar tales retiros. Pero todo eso es de lo más vulgar, porque puedes, en el momento que te apetezca, retirarte en ti mismo. En ninguna parte un hombre se retira con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma; sobre todo aquel que posee en su interior tales bienes, que si se inclina hacia ellos, de inmediato consigue una tranquilidad total. Y denomino tranquilidad única y exclusivamente al buen orden. Concédete, pues, sin pausa, este retiro y recupérate.

MARCO AURELIO⁴⁶

Después de salvar el obstáculo de tus creencias, de aprender a hacer pausas antes de tomar decisiones, de respirar mejor, de visualizar lo que realmente quieres, de lograr derribar algún muro mental, te sientes mucho mejor, sereno; esta es la palabra adecuada para dar nombre a tu estado afectivo.

Así que sin darte casi ni cuenta llegas al centro del laberinto.

Es una enorme estancia de la que no visualizas las paredes ni los límites. Llena de una luz cálida que no molesta pero ilumina. Está vacía, pero no falta nada. Sin ruido, solo de fondo el suave latido de un corazón que reconoces como tuyo.

¡Estás en casa! Tu verdadera casa, tu hogar interior. Y sientes que todo está bien.

Te sientas, te tumbas en un suelo que parece una nube de algodón que te rodea acolchándote suavemente. Descansas. ¡Hacía tanto tiempo que no te habías sentido así!

El poeta Miquel Martí i Pol dice en uno de sus poemas: Fes-te un urc..., «hazte un refugio».⁴⁷

Pase lo que pase fuera de ti, sea cuál sea el paisaje desquiciado por el que debas transitar, estarás a salvo si conoces el camino de tu refugio interior.

Como en el laberinto del Minotauro, sigue el hilo de Ariadna para no perderte. Ese hilo está anclado en tu corazón. Si escuchas su latido, no te perderás jamás.

LAS LLAVES DE LA SERENIDAD

El talento se educa en la calma; el carácter, en la tempestad.

«Madurar» es un verbo, y un verbo comporta acción. Solo a través de ella podremos conocer el gozo de la plenitud vital. Antes será preciso diferenciar lo que es esencial de lo que es superfluo, desprendernos de cargas inútiles, librarnos de resentimientos y limar las aristas que dañan. Es una etapa para poner orden y calidez en nuestra casa interior a fin de poder habitarla con serenidad. Ya no nos dejaremos engañar por nosotros mismos ni por los demás. Es el momento de la coherencia y de reivindicar ser quienes somos. Maduramos cuando nos convertimos en una autoridad para nuestras propias vidas, cuando comprendemos nuestra historia, sabemos quiénes somos, averiguamos lo que queremos y diseñamos nuestra propia realidad desde nuestra verdad más profunda.⁴⁸

La serenidad es un sentimiento complejo vinculado a un gran número de emociones y también de valores. Quien consigue llegar a ese estado del ser podríamos decir que ha madurado en todos los niveles, emocional y éticamente. Es preciso madurar para habitarlos.

La llave de entrada al refugio interior, que ya has visitado, requiere un trabajo artesanal, dedicación y constancia para que valores como la calma, la aceptación, el silencio interior, la soledad, el desprendimiento y la bondad sean las paredes que lo construyan.

¿Te parecería bien reflexionar un poco sobre estos materiales intangibles tan preciados?

¿Quieres conocer algunas estrategias para abrir la puerta de la serenidad a tu vida?

Te proponemos reunir y ampliar cinco materiales intangibles que te permitirán mantener en tu interior el espacio protegido donde va a morar la serenidad.

Calma

Los demás se agitan como si se hallaran ante un gran desfile. Solo yo me despreocupo, solo yo permanezco inexpresivo, como la cara de un niño antes de descubrir la risa.

LAO-TSE

«Ante las injusticias y adversidades de la vida, ¡calma!», decía Gandhi.

Y para calmarnos hay una herramienta clave: conectar con la respiración de forma consciente. ¡Respira! ¡Respira! Hazlo con calma, notando cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Centrarte en la respiración te ayudará a volver a la calma.

Hay muchas más estrategias que pueden ayudarte a pacificar las olas de tus emociones. Aquí hay algunas:

- Meditar.
- Contemplar.
- Quedarte en silencio.
- Hacer tiempo fuera (aislarte un rato, hacer una parada, respirar a fondo y meditar cuando afuera todo sea caótico).
- Pasear contemplando lo que te rodea.
- Escribir lo que sientes.
- Hacer un ejercicio físico intenso para drenar la tensión acumulada.
- Amasar, manipular barro.
- Pintar.
- Limpiar.
- Escuchar música.
- Enlentecer tu ritmo.
- Aprender a canalizar la ira mediante estrategias creativas en lugar de utilizar tácticas de destrucción.
- Evitar tomar decisiones cuando te domine el cerebro emocional.
- Afrontar de forma asertiva el problema y disculparte con las personas que puedan haber sido heridas por ti.

El budismo nos enseña que la mente suele ser como una catarata. Lo primero que tenemos que conseguir para lograr la serenidad es que el río fluya tranquilamente. Para ello es preciso aquietar los pensamientos. Así no somos presa del torbellino mental. Lograr la calma mental nos permite obrar con ecuanimidad.

Sosiego interior,
 nuestra casa emocional, en calma,
 respiramos con gratitud,
 sin dejarnos invadir por la prisa
 fluimos con la vida.
 Nos impregnamos de su perfume,
 danzamos amorosamente,
 incluso en los momentos difíciles,
 surfeamos armoniosamente...
 ¿Quién no desea sentirse sereno?⁴⁹

Aceptación de los cambios. Respeto a los ritmos.

«Una palabra blanda calma la ira y una palabra áspera enciende la cólera», se dice en

Proverbios 15,1. Ansiamos calma y tranquilidad. ¿Cómo vamos a llegar a ella desde el ansia? Calma sin turbulencias. ¿Cómo vivir así inmersos en una vida sometida al cambio constante? Todo cambia. Si nos resistimos, la mente elabora tempestades de pensamientos. Nuestra forma de pensar afecta a nuestras emociones y las agita.

Cuando te encuentras en un caos emocional, ¿aceptas el cambio, el oleaje, el tsunami, el sufrimiento que sientes? Cuando aceptas que la vida es movimiento, curiosamente la mente se calma; porque las tempestades son interiores. Incluso cuando afuera reina el caos, cuando todo se mueve, cuando la situación parece imposible, podemos vivir con calma mental y emocional. No es fácil, requiere entrenamiento. Es preciso llegar a estar en paz con uno mismo y, a partir de ahí, será posible mantener la calma cuando nuestro afuera se desequilibre. Si se te lleva una ola enorme, ¡surfea!, en lugar de luchar contra la ola o intentar detenerla.

¡Dejemos de ansiar la calma! para convertirnos en calma, para contagiar paz a nuestro alrededor, una paz que es interior. Vivir el presente sin entrar en la espiral de las prisas es una buena forma de entrenamiento.

Aceptación

Luchemos por alcanzar la serenidad de aceptar las cosas inevitables, el valor de cambiar las cosas que podamos y la sabiduría para poder distinguir unas de otras.

FRANCISCO DE ASÍS

El principio de realidad del modelo Ecología Emocional afirma: «Lo que es, es.»

A esto lo llamamos aceptación. La aceptación es el punto de partida y la base para, a partir de ahí, dar la mejor respuesta, construir algo más equilibrado, bueno y bello.

Nada tiene que ver con la resignación que nos mueve a la pasividad e, incluso, a la indiferencia.

Y, teniendo en cuenta que lo que es, es, ¿cómo vas a posicionarte ante ello?, ¿con qué actitud?, ¿con qué emoción?

Si no aceptas tu realidad, te conectas con la ira, con la frustración, con la decepción o con la tristeza, todas ellas emociones desequilibrantes. En cambio, si aceptas que estás donde estás, que eres quien eres, que ocurre lo que ocurre, entras en un estado de serenidad que abre una luz en tu mente haciendo que veas todo con mayor claridad.

Silencio interior

En medio del gran ruido que nos rodea es fundamental crear un pequeño silencio dentro de uno para poder empezar a pensar con serenidad, ya que todo empieza en el

pensamiento.

IMRE KERTÉSZ

«Habla solo si tus palabras son más fuertes que el silencio; si no, guarda silencio», dice el sabio. Pero ahora no hablamos del silencio exterior, sino del silencio interior. ¿Cómo puedes parar el constante ruido de tu mente, esta voz interior, ese Pepito Grillo que comenta, que juzga, que te recrimina, que te critica? ¿Dónde está el interruptor para bajar su volumen, para apagarlo de vez en cuando y sentir el descanso del silencio mental?

Se cuenta que el filósofo chino Kung Tse, que vivió hace cerca de dos mil quinientos años, tuvo que esperar doce años hasta tener la oportunidad de encontrarse con un sabio maestro con el cual solo había mantenido amistosas relaciones epistolares. Después de un viaje que duró varios días, Kung Tse alcanzó la meta anhelada. Ambos maestros se saludaron en silencio con una respetuosa reverencia y se sentaron frente a frente sin decir palabra. Media hora más tarde, Kung Tse se incorporó sin que hubiesen hablado absolutamente nada. Se despidieron con una nueva reverencia silenciosa. En el camino de regreso, sus intrigados discípulos le dijeron:

—Pero, Maestro, tanto tiempo como has esperado para poder ver cara a cara a tu sabio amigo y, al final, ¿no habéis sabido hacer los dos nada mejor que estar sentados frente a frente en silencio?

Kung Tse contestó:

—Ha sido la media hora más sublime de mi vida. Cualquier palabra hubiese estado de más.

Aprender a estar en silencio es mucho más que callarse. Es entrar en un estado meditativo de profundo respeto por lo que eres, de real aceptación de tu ser y del ser singular de los demás.

Soledad

Como apenas salgo de mi casa, atribuyen mi inmovilidad al cansancio y a una falta de curiosidad. Alaban su comodidad y han previsto un almuerzo exquisito para el mediodía. Los acompaño lentamente hasta el autobús. No sospechan que emprenderé otro viaje que me llevará hasta la infancia. Mi pasado aún no ha adquirido forma. Aún tengo que recorrerlo, acabarlo, vivirlo con unos colores más vivos. Me permito adornarlo con conocimiento de causa: un poco más de dorado en las mieses, una maestra de escuela más sonriente de lo que en realidad fue y el yunque del herrero

resonando con más fuerza. Atranco la puerta de mi dormitorio. Cuando me molestan, me cuesta acercarme a mi adolescencia. Hay escritores a los que la familia procura no distraer: «Cuidado, está escribiendo.» En lo que a mí respecta, los míos deberían emitir un ¡chitón! cuando alguien viniera a importunarme y decir: «Cuidado, está soñando.»

PIERRE SANSOT,

Del buen uso de la lentitud

¿Dispones de espacios de soledad para soñarte? Y de no ser así, ¿por qué no?

¿Te has fijado en cómo crean los creativos? Lo suelen hacer en espacios donde ellos pueden encontrarse de cara con su obra. Extraen de su interior lo que plasman afuera. Viven períodos de soledad vivida, acompañados por ellos mismos. Es una soledad plena, necesaria. Todos somos creativos. Estamos produciendo la obra más importante y única que jamás se creó: nuestra vida. Y este arte del vivir no puede ser delegado a otros. Hay momentos en los que es oportuno pasar a segunda o a tercera línea de acción, darnos permiso para no saber de todo y de todos y dejar que los demás hagan su vida sin requerir nuestra aprobación. Es urgente permitirnos no estar siempre presentes, localizables, a punto y a disposición de todos. Solo si nos damos permiso para estar ausentes del afuera, podremos estar presentes en nuestro adentro y hallar la serenidad que tanto anhelamos.

Desprendimiento

El vacío es lo que nos permite llenarnos a cada instante.

Esta es la gran lección del budismo: vacío y plenitud son facetas de la misma realidad.

R. PANIKKAR

«El buen conocimiento al igual que una buena salsa se obtiene por el mismo procedimiento: la reducción.» En este mismo sentido, decía el filósofo Lao-Tse que, precisamente, lo que le da su valor a una taza de barro es el espacio vacío que hay entre sus paredes. En la vida, de forma similar a lo que ocurre en la literatura, la perfección se alcanza no solo cuando ya no hay nada que añadir, sino cuando ya no hay nada que suprimir. Lo que queda es la esencia.⁵⁰

¡Vacíate para sentirte en plenitud! Ligero de cargas tu viaje será más ágil.

Cargamos demasiado peso.

Vestimos con demasiadas capas.

Nos escondemos debajo de las posesiones, títulos, relaciones, éxitos.

La serenidad se asienta en la esencia, en el sentido. Es mucho más que calma, mucho más que paz. Recuerda que habita en el centro del laberinto. Es la dueña de tu refugio interior.

REFLEXIONA

Te proponemos que respondas a la preguntas en tu Cuaderno de Bitácora:

- ¿Qué soy yo despojado de todo?
- ¿Qué constituye la esencia de mi ser?
- ¿Qué no perdería en un naufragio?

Atención plena

*Recojo crisantemos al pie del haya y contemplo en silencio las montañas del sur;
el aire de las montañas es puro en el crepúsculo,
los pájaros vuelven en bandadas a sus nidos:
todas estas cosas tienen una significación profunda,
pero cuando intento explicarlas, se pierden en el silencio.*

TAO QIAN

Tal vez tiendes a vivir proyectado hacia delante.

Tal vez estés anclado en el pasado.

Quizá circulas entre ambos tiempos en una especie de limbo vital.

Recuerda que el pasado ya pasó y que no puedes cambiarlo, solo integrarlo.

Date cuenta de que el futuro no existe y que cuando llegues a él dejará de ser futuro para ser presente. De hecho, jamás llegarás al futuro.

La mente es voraz, inquieta, da saltitos de un lado a otro y esto nos genera inquietud, ansia, angustia.

Vives en un eterno presente, pero ¿estás realmente aquí? Y nos referimos a estar no solo de cuerpo presente, sino también con la mente y el sentimiento centrados en lo que estás viviendo.

Es preciso vivir el presente con atención plena. Fíjate que cuando te concentras en algo que te apasiona y te permites vivirlo intensamente, pierdes la noción de tiempo, tu mente se para, toda tu persona se fusiona con tu actividad. Tú eres tu pintura, tu lectura, tu

jardín, tu... Entrás en un estado de fluir (*flow*).

Por eso es importante respirar conscientemente, relajarnos, meditar, reflexionar y prestar atención plena al momento de aquí y ahora, con lentitud y pausas. Pero lentitud no significa pasividad. La serenidad vivida con lentitud es compatible con otros momentos en que decidimos implicarnos en un trabajo que nos absorbe plenamente, en el cual el ritmo es acelerado. Lo apolíneo de la serenidad se puede complementar con lo dionisiaco de la pasión en el trabajo que comporta períodos de ritmo rápido. El reto está en armonizar lo uno con lo otro.

El estado de flow, o fluir, es un estado emocional positivo.⁵¹ Cuando se experimenta este estado la persona se encuentra totalmente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, el tiempo vuela, y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos tras otros sin apenas parar. Este estado emocional positivo se caracteriza por ser una implicación total en la actividad que estamos realizando, en la que nada más parece importarnos, manteniendo un grado de concentración absoluto.

Haz algo que te apasione y ¡lánzate a fondo! Eso te permitirá estar realmente en presente.

Piensa: ¿Y si consiguieras que lo que te apasione sea la vida en sí misma? Conseguirías vivir en presente y con intensidad cada momento.

REFLEXIONA

Detecta en qué situaciones concretas o haciendo qué actividades entras en estado de *flow*.

➤ ¿Qué haces que te apasione de verdad?
➤ ¿Puedes anotarlo en tu Cuaderno de Bitácora?
➤ ¿Con qué frecuencia realizas esas actividades?
➤ ¿Qué emociones sientes cuando las haces con atención plena y después de hacerlas? (escáner emocional).

GESTIÓN DE SIGNIFICADOS

Tenemos un conflicto, puesto que deseamos cosas contrapuestas. Escuchar y callar. Saber y silenciar. Ahora bien, la vida es siempre así, ¿no es cierto? Llamamos vida al complejo equilibrio que nace del choque entre contrarios. La realidad es siempre paradójica. Las cosas se definen por lo que son, pero también por lo que no son; sin el otro, sin lo otro, no existiría nada. La luz no se entiende sin la oscuridad, lo masculino sin lo femenino, el yin sin el yang. El Bien sin el Mal.

ROSA MONTERO,

La hija del caníbal

Las palabras sirven para describir la realidad y también para construir nuevas realidades. Sin la serenidad necesaria podemos percibir realidades que acabemos plasmando con palabras y conductas generadoras de desequilibrio, fugas de energía o cansancio moral; palabras explosivas, o tóxicas: desolador, funesto, macabro, patético, escabroso, violento, adverso, etc. Lo que vemos y expresamos deriva de la gama emocional en la que estamos conectados.

Con serenidad, el mismo paisaje se puede describir con otras palabras, como reto, aventura, prueba, superación...; palabras que nos conectan a la mejora y nos orientan a buscar soluciones. Verbalizar la realidad, de una forma o de otra, influye en cómo la experimentamos, de donde se derivan efectos en el bienestar emocional. Las cosas son del color del cristal con que se miran. O dicho de otra forma, las cosas no son como son, sino como somos.

En uno de nuestros viajes tuvimos un guía muy especial.

De entrada nos desorientó. Le dijéramos lo que le dijéramos, le pidiéramos lo que le pidiéramos, su respuesta era siempre:

–Está bien. Todo bien.

Esto llegó a irritarnos, puesto que, desde nuestro punto de vista, no todo estaba bien. Había retrasos, hoteles que no reunían las condiciones pactadas, y él mismo parecía no saber demasiado hacia dónde nos llevaba y esto nos generaba desconfianza.

Atravesando con el coche un larguísimo tramo de desierto en el que no nos cruzamos ningún otro auto, se nos ocurrió preguntarle qué pasaría si tuviéramos una avería, ya que tampoco había cobertura de móvil.

Sin inmutarse, él dijo:

–Deberíamos esperar a que pasara alguien.

–¿Y si no pasara nadie?

–Tendríamos que esperar.

Nos mirábamos desconcertados sin saber si se trataba de una tomadura de pelo, si él era un inconsciente o qué. Así fuimos desplegando toda nuestra ruta y tuvimos la oportunidad de conocer mejor a nuestro guía. Nos explicó una vida repleta de sufrimiento y pérdidas, de enormes dificultades ante las que nos dimos cuenta de que lo que le planteábamos a diario como problemas se convertían rápidamente en minucias.

El «está bien, todo bien» se convirtió en nuestro mantra.

Para acceder a la serenidad es clave saber diferenciar los significados. No es lo mismo un inconveniente, una dificultad, un reto, que un problema, un desastre, un horror.

El viaje por el universo de las emociones es, en el fondo, un viaje al interior. Así,

donde unos ven tormenta, rayos, truenos, relámpagos y amenaza, otros ven potentes fuerzas de la naturaleza que produce un espectáculo inimitable. Por este motivo el paisaje del planeta de la serenidad para unos es escabroso y con grandes dificultades para moverse; y para otros se puede convertir, como por un efecto de la gravitación cuántica, o como Alicia a través del espejo, en un paisaje de mar en calma, con montes verdes, lagos, árboles, flores y todo lo que permite experimentar un paisaje paradisíaco que se goza y disfruta con serenidad.

RETO

¿Quieres explorar el estado de tu hábitat interior con serenidad? Responde a estas preguntas:

- ¿Sientes que la serenidad está presente en tu vida? En una escala de cero a diez, ¿dónde te visualizas? (0 = nunca; 10 = siempre).
- ¿Qué actividades o acciones hacen que notes su presencia cuando las realizas?
- ¿Qué acciones o situaciones sientes que disminuyen tu serenidad?
- ¿Tienes en cuenta la respiración cuando estás tenso? ¿Cómo la manejas?
- ¿Has incorporado el silencio en tu vida como espacio necesario? ¿Hasta qué punto? ¿Con qué resultados?
- ¿Te permites el descanso mental realizando actividades que te conectan a situaciones de flujo? ¿Cuáles?

LA SUPREMA BONDAD

La suprema bondad es como el agua. El agua lo favorece todo y a nada combate. Se mantiene en los lugares que más desprecia el hombre y, así, está muy cerca del tao. Por esto, la suprema bondad es tal que, su lugar es adecuado. Su corazón es profundo. Su espíritu es generoso. Su palabra es veraz. Su gobierno es justo. Su trabajo es perfecto. Su acción es oportuna. Y no combatiendo con nadie, nada se le reprocha.

TAO TE KING

Fluir en lugar de estancarse.
Favorecer en lugar de combatir.
Acompañar en lugar de imponer.
Dar vida en lugar de matar.
Profundidad, generosidad, veracidad, justicia.

Camino hacia la perfección.
Serenidad para llegar a la bondad suprema.
Amor a la vida.

AMPLIANDO EL MAPA DEL PLANETA SERENIDAD⁵²

El signo más cierto de sabiduría es la serenidad constante.

MICHEL DE MONTAIGNE

- Lo que es, es. Principio de realidad.
- Aquí, ahora, este momento. Atención plena.
- El equilibrio se halla en el camino del centro.
- En nuestro interior se halla el centro del laberinto, nuestro verdadero hogar.
- En nuestro refugio interior podemos reequilibrarnos cuando afuera todo es caos.
- El silencio interior es la sustancia de la serenidad.
- Es necesario aprender a vivir la soledad acompañada por nosotros mismos.
- Está bien, todo bien.
- Calma, aceptación, silencio interior, soledad, atención plena y gestión de significados para llegar a la bondad suprema.
- Un PEA⁵³ (eje Pensamiento-Emoción-Acción) bien alineado proporciona paz interior y coherencia entre los valores pensados y los valores vividos.
- Una vida con sentido nos lleva a la serenidad.

Capítulo 7

Llegando al Planeta Alegría

Concibe sin cesar el mundo como un ser viviente único, que contiene una sola sustancia y un alma única, y cómo todo se refiere a una sola facultad de sentir, la suya, y cómo todo lo hace con un solo impulso, y cómo todo es responsable solidariamente de todo lo que acontece, y cuál es la trama y contextura.

MARCO AURELIO

Octava carta de los autores

Querido lector:

«¿Por qué algunos hombres arrugan la frente aunque luzca el sol, mientras que otros consiguen silbar bajo la lluvia?», se preguntaba Phil Bosmans. ¡La autoestima tiene mucho que ver!; y también la capacidad de darse cuenta de que incluso los días de lluvia son un don. Cuando la mirada está abierta es capaz de captar también la belleza de un día de lluvia, nublado y gris; porque si no sentimos la alegría dentro de nosotros mismos no la encontraremos ni en el cielo.

En los niños la alegría aflora con espontaneidad. Es un valor que suele acompañar la alegría. Naturalidad, obertura, espontaneidad, sencillez, permiso para sentir, permiso para decir muchos «hola», para recibir lo que nos llega. ¿Te acuerdas de tu niñez? ¿Qué te daba alegría? Y, sobre todo, ¿qué hacías cuando te sentías alegre? Fíjate en la imagen de un niño en un momento de alegría: mirada enorme, boca abierta, riendo o sonriendo, brazos abiertos como queriendo abrazar el mundo. Está tan lleno de energía que no puede estar quieto. La alegría necesita ser expresada y, cuando lo hacemos, colaboramos en la mejora del clima emocional del mundo.

La alegría es una fuente de energía positiva que nos ayuda a vivir con menor sentimiento de carga y con más gozo. Esta emoción surge cuando se produce un progreso hacia los objetivos que deseamos o cuando hemos conseguido algo largamente deseado y trabajado. En el amor está el origen de las mayores alegrías. También la sentimos cuando resolvemos algo difícil y cuando dirigimos energía hacia la creación. Según Jean-Paul Sartre, la alegría es la conciencia de la libertad creadora. Podemos sentirnos alegres por el hecho de estar vivos, por estar al lado de la persona que amamos, al contemplar un paisaje o algo especialmente bello, al escuchar música, cuando nos sentimos amados, cuando creamos una obra y cuando nos hemos esforzado y tenido éxito.

Solamente el hecho de lograr llegar a la Galaxia Alegría ya es en sí mismo causa de una gran alegría. ¡Lo lograste! Te proponemos incrementar su territorio en tu vida.

Esperamos que tu viaje por este planeta te sirva para conocerla mejor y te animes a convertirla en una de las especies residentes habituales de tu casa emocional.
¡Te felicitamos por haber llegado hasta aquí!

MERCÈ, RAFEL, JAUME

ECOESCÁNER EMOCIONAL

La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro.

FRANKLIN ROOSEVELT

La alegría es una galaxia luminosa y fresca donde se vive de forma agradable, con alborozo, algazara, alivio, ánimo, capricho, complacencia, congratulación, consuelo, contento, deleite, desenfado, distensión, diversión, elación, encanto, entusiasmo, esperanza, estremecimiento, éxito, éxtasis, euforia, expectación, frenesí, ganas, gratificación, gusto, júbilo, optimismo, humor, ilusión, placer, regocijo, regodeo, satisfacción. ¡Hay tantos planetas que visitar!

De momento tú llegas al planeta central que lleva el nombre de la propia galaxia: Alegría.

Solo de pensar que vas a visitarlo ya sientes esta emoción. Aun así, tu alegría se mezcla con cierto grado de inquietud ante lo que te va a deparar el viaje. Incluso las mejores situaciones pueden llegar a estresar, ¿verdad? Somos cócteles emocionales, mezclas de emociones que conviven y nuestra casa emocional siempre está habitada por más de un inquilino, ¿no es cierto?

Decides disfrutar de tu última etapa en este primer viaje por el Universo Emocional. Después de tu ruta por los planetas Confianza y Serenidad, sientes que estás más preparado que nunca para vivir de forma consciente y con gratitud lo que encuentres.

Recuerdas un fragmento del poema de Pablo Neruda «Oda a la alegría»:

Hoja verde / caída en la ventana,
minúscula / claridad / recién nacida,
elefante sonoro,
deslumbrante / moneda,
a veces / ráfaga quebradiza,
pero / más bien / pan permanente,
esperanza cumplida,
deber desarrollado.

Es momento de hacer el ecoescáner emocional al planeta. Quieres saber qué te vas a

encontrar a fin de prepararte bien. Con alegría recibes la información. Te confirma tu primera impresión de que en este primer viaje navegando por el Universo Emocional, el Planeta Alegría será un gran punto de llegada.

TERRITORIO. El territorio de la alegría está repleto de colores, de música, de risas, de juegos. Es amplio, variado, ofrece muchas posibilidades diferentes para las personas dispuestas a dejarse sorprender. Facilita la exploración. Quien tiene una experiencia agradable haciendo alguna cosa, desea repetirla. De hecho, la sorpresa sumada a la alegría es la mejor fórmula para desear aprender.

ENERGÍA. Enormes dosis de energía positiva que se irradian hacia fuera y penetran en todas las células del cuerpo. La energía de la alegría se contagia con facilidad. Tan solo pensando que alguien a quien amamos está riendo, nuestro tono emocional sintoniza con esta emoción.

CLIMA. Acogedor, cálido. Abunda el sol emocional. Todo brilla y parece más fácil.

VÍNCULOS. Con esa tonalidad emocional es fácil el acercamiento a los demás. Quien siente alegría tiende a mostrarse generoso, puesto que vive en abundancia emocional y se siente agradecido. ¿Quién no quiere relacionarse con una persona que la regala?

SENTIDO. La alegría nos informa de que evolucionamos adecuadamente, que estamos alineados con el sentido de nuestra existencia. Conexión con el flujo de la vida.

¡ESTAMOS DE FIESTA!

*Una alegría compartida es doble alegría.
Una pena compartida es media pena.*

Tan pronto aterriza tu nave, los ojos se te llenan de una explosión de colores.

El planeta Alegría, por lo menos en la zona a la que has llegado, es todo luz. El paisaje es bello, repleto de vida. Oyes el sonido del agua que fluye, cantos de pájaros, risas de niños, cantos...

Mientras vas de un sitio a otro, oyes la música de una banda que con sus alegres notas arrastra a gente detrás que va cantando y bailando. En un parque una orquesta está tocando un himno que contagia alegría. Hay grupos de jóvenes bailando a su ritmo. Rápidamente sintonizas con el entorno y te diriges a investigar.

Ves un gran cartel que dice «Fiesta de la Alegría: Ven a buscar tu globo para mejorar el mundo» y una cola de personas que, sin ningún tipo de impaciencia,

conversan y esperan algo. Te diriges a una de ellas:

–¡Hola! Muy buenos días.

–¡Hola!, ¿qué tal? Sé bienvenido –te saluda una mamá que lleva dos niños de la mano.

–¿Me podrías informar de qué pasa aquí?

–Venimos a buscar el globo del día. Elegimos el tamaño, el color y el contenido. Lo colocamos sobre el corazón y nos conectamos a un motivo de alegría. Luego lo soltamos para que viaje y llegue a la Galaxia Tristeza.

–¿Por qué lo hacéis?

–Porqué allí habitan personas que han perdido algo. Su tristeza no les permite ver que en su vida hay aún motivos para sentirse agradecido. Lo que queremos es contagiarles nuestra alegría para que poco a poco puedan salir de la Constelación Oscura y encontrar el camino para llegar aquí.

–¡Oh, qué idea tan estupenda! ¿Y no contaminan tantos globos?

–No. Son globos muy ecológicos hechos de materiales intangibles. Cuando llegan a alguien se deshacen y un pedacito de alegría penetra en su corazón.

–¿Y yo puedo participar en esta fiesta?

–¡Claro, ponte a la cola y elige tu globo de hoy! Y no olvides soltarlo. ¡La alegría es una emoción que debe compartirse para mantenerla viva!

RETO

- ¿De qué color vas a elegir tu globo?
- ¿De qué tamaño va a ser?
- ¿Qué motivo de alegría vas a elegir hoy para contagiar positivamente a los habitantes del Planeta Tristeza?

SEMILLERO DE ALEGRÍA

Defender la alegría como una trinchera,

*defenderla del escándalo y la rutina.*⁵⁴

BENEDETTI

Después de haber participado en una fiesta tan especial, sigues tu andadura por el planeta. De pronto te encuentras con un espacio abierto protegido con una cúpula transparente. A su alrededor unas personas con unos identificadores: guardianes de la

alegría.

Van vestidos con los colores del arcoíris. Andan bailando, pero están muy ocupados porque recogen en recipientes herméticos unos objetos que de vez en cuando caen sobre la cúpula y que esta no permite pasar. Intrigado, te diriges a uno de ellos.

—¿Qué es este edificio tan singular?

—Es el semillero de alegría. Aquí guardamos y empezamos a germinar las semillas que luego recogen muchas personas para hacer crecer en su hogar. Por este motivo este edificio está muy protegido. No podemos permitir que los misiles antialegría lo destruyan. Nosotros somos sus guardianes y esta es nuestra misión. Si consiguieran entrar en él podrían destruir las plantas que empiezan a crecer, y eso sería muy triste.

—Entonces vuestro trabajo es muy importante —le dices al guardián—. ¿Pero quién lanza esos misiles? ¿Acaso hay alguien que no quiera tener alegría en su vida?

—¡Más de la que piensas! Hay quien elige vivir triste o enfadado consigo mismo y con el mundo. Hay quien no se soporta y por ello no puede soportar la alegría de otras personas. Hay proyectiles que proceden del Planeta Miedo. La gente con miedo a ser feliz vive mal que otros estén contentos con su vida. Una forma de defenderse es visitando la Galaxia Ira. Allí cargan sus misiles con materiales emocionales tóxicos: frustración, rencor, resentimiento... y luego los lanzan al espacio. Si la cúpula no fuera resistente acabarían con las semillas de alegría y este planeta se quedaría totalmente a oscuras.

—Sí —respondes—, ¡eso sería terrible! Pero de esto a lanzar misiles emocionales antialegría... No sé; pienso que igual sería mejor estrategia intentar robar la alegría en lugar de destruirla.

—No es tan fácil esto que dices. No se puede robar la alegría. Solo se puede regalar. Si la robasen se les moriría. Por este motivo quien se halla totalmente hundido en la Galaxia Oscura puede preferir destruirla. Afortunadamente la cúpula que las protege está hecha de materiales refractarios a los misiles, aunque por fuerte que sea, si el impacto es muy grande la podría atravesar.

—Y ¿me podrías explicar qué es lo que hace que esta cúpula no permita que estos materiales tóxicos la rompan?

—Está construida con una estructura conectada a un potente motor: el amor a la vida, y la nutre la gratitud. Además, estos cristales están compuestos por la fórmula de las 5A que...

—¡Sí! —le dices con entusiasmo—. Las conozco porque ya he visitado el Planeta Confianza. Son el autoconocimiento, la autoestima, la autoconfianza, la autogestión emocional y la autonomía.

—¡Genial! Así entenderás que tampoco es tan fácil destruirla. Aquí estamos nosotros, al servicio de la alegría. Sin ella el Universo Emocional sería un lugar oscuro y terrible.

Te despides de este guardián tan alegre que te da un folleto antes de partir a buscar otro proyectil que ha caído en la cúpula del semillero. En él encuentras estas preguntas:

RETO

- ¿Sientes que está reforzada la cúpula de tu semillero de alegría?
- ¿Cómo andas de las 5A? (Si quieres hacer un chequeo para ver su solidez en este momento puedes ir al anexo n.º 4.)

BIBLIOTECA DE LOS RECUERDOS ESENCIALES

La maravillosa riqueza de la experiencia humana perdería parte de su gratificante alegría si no fuera por las limitaciones que debemos vencer. La cima no sería ni la mitad de maravillosa si no hubiésemos cruzado antes los valles oscuros.

HELEN KELLER

Hasta ahora ha sido muy grato ir conociendo más sobre esta emoción tan especial. Te ha encantado participar en la fiesta de los globos y solidarizarte con la población que habita el Planeta Alegría. También ha sido muy instructiva la charla con el guardián del semillero de la alegría. ¡Qué importante es mantenerlo protegido!

Sigues tu ruta por un camino bordeado de vegetación, manantiales, con abundantes flores. Está repleto de vida. Observas familias sentadas en el césped merendando, niños jugando, árboles grandes y bellos y muchas flores. ¡Realmente el Planeta Alegría es un lugar donde quedarse!

Llegas ante un bello edificio de cristal con un cartel indicador: «Biblioteca de los recuerdos esenciales.» Te interesa. Curioso como eres, te diriges a la entrada.

Allí hay una estatua que parece el yin y el yang. Una parte está dedicada a la memoria y la otra al olvido. En la base hay una placa con un texto explicativo:

La memoria nos ayuda a adaptarnos al entorno y nos marca para definir quiénes somos. Nuestra identidad está totalmente ligada a ella. Sin ella no podríamos aprender ni dar sentido a lo que vemos o vivimos. Nos sentimos contentos de tenerla. Esta biblioteca es un homenaje a la memoria que está profundamente vinculada con lo mejor que hemos vivido. Es la memoria base de la alegría de vivir.⁵⁵

El olvido es un mecanismo necesario para sobrevivir y también para vivir mejor. La memoria personal no deja de ser un relato basado en detalles que se rellena buscando un hilo conductor que explique y gestione los significados de lo

experimentado. Lo que recordamos es una realidad percibida. No todos los hechos vividos se almacenan, solo una selección de los hechos más relevantes. Lo que no nos interesa, se elimina.⁵⁶

Entras en la Biblioteca de recuerdos esenciales. No ves libros, solo hay semiesferas transparentes. Muchas personas se hallan sentadas consultándolas. Observas que colocan sus manos encima de la cúpula transparente y observan las imágenes sonriendo. Le preguntas a uno de los responsables qué están haciendo.

—Se conectan a alguno de sus mejores recuerdos esenciales. Todos en la vida hemos vivido momentos especiales, de alegría profunda y de amor. Aquí uno se conecta a ellos y puede revisar sus mejores momentos volviendo a revivir lo que sintió. Así cada cual sabe que los recuerdos de alegría forman parte de sí mismo y que nadie puede quitarle lo vivido.

—Sí —le dices—, recuerdo una idea-fuerza de Dostoievski que decía: «Quien tiene recuerdos felices de su infancia está salvado para siempre.»

—Así es. Las experiencias de alegría son elementos de resiliencia. Nos permiten aguantar y evitan que nos rompamos por dentro cuando las cosas van mal. Su recuerdo nos dice que hay muchas cosas valiosas en la vida y que el sol emocional acabará saliendo de entre las nubes.

—Son como vitaminas, ¿verdad? Sirven para recargar nuestras baterías emocionales.

—¡Así es! —dice el bibliotecario responsable—. ¿Quieres conectar con tu memoria de alegría?

RETO

Si aceptas conectarte, puedes seguir estos pasos:

- Primero puntúa tu estado de ánimo (de 0 a 10).
- Respira con profundidad.
- Cierra los ojos y entra en un estado de meditación.
- Repasa tu biografía. Visualiza las escenas de alegría que guardas en tu corazón.
- Elige las tres alegrías más grandes que hayas sentido.
- Visualiza durante unos minutos una de ellas. Repasa las imágenes. Vuelve a sentir, a oír, a tocar, a degustar... ¡Revive!
- Respira hondo y abre los ojos.
- ¿Qué ha pasado con tus niveles energéticos?

Al final puntúa de nuevo tu estado de ánimo (de 0 a 10). Analiza si la experiencia te ha servido para mejorar el bienestar.

SORPRESA + ALEGRÍA = APRENDIZAJE

La alegría es el principal ingrediente del compuesto de la salud.

A. MURPHY

La alegría no llega solo del encuentro con lo hallado –decía Paulo Freire–, sino que forma parte del proceso de búsqueda. Y enseñar y aprender no se pueden dar fuera de este proceso de búsqueda, fuera de la belleza y de la alegría.

Fíjate en los niños pequeños. Como decía Desmond Morris, son exploradores natos. Todo les maravilla, les interesa, lo viven como un regalo, un descubrimiento. Su abertura a la vida es total. Por este motivo aprenden rápido tantas cosas. Absorben el mundo como esponjitas. Aprender les da alegría y quieren más.

La curiosidad es una fuerza motriz que nos mueve a ampliar nuestro territorio vital. Al salir de la zona conocida, al abrir nuestros sentidos a la realidad, encontramos novedades, a veces cosas sorprendentes que nos estimulan y dan alegría. Es así como aprendemos, es así como incorporamos el mundo en nuestros esquemas y mapas mentales y emocionales.

REFLEXIÓN

- ¿Cuál de tus aprendizajes vitales recuerdas con mayor alegría? ¿Qué elementos crees que colaboraron a que fuera así?
- ¿Qué es lo más importante que has aprendido en los últimos cinco años? ¿Lo aprendiste desde el sufrimiento o desde la alegría?

¡PELIGRO: AGUJEROS NEGROS!

Si exagerásemos nuestras alegrías, como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia.

ANATOLE FRANCE

Cuando dejamos de aprender desaparece la alegría. O tal vez sea al revés: cuando dejamos de sorprendernos y alegrarnos, dejamos de aprender. Y entonces algo se pierde,

pues lo sabido no nos deja ver nada más. Se cierra nuestra mente y, con ella, nuestro corazón. Dejamos de reír y nos volvemos personas tristes.

Cuando se nos va la alegría por un agujero negro, rápidamente caemos hacia la Galaxia Tristeza, en la Constelación Oscura. Personas mayores tristes, viejos tristes, niños tristes, esto es lo peor de todo. ¿Te ocurrió alguna vez?

La estancia en el Planeta Alegría no suele alargarse en el tiempo. Dado que es una emoción, no permanece demasiado tiempo activada y solo las personas que son capaces de transformarla en un rasgo de personalidad consiguen habitar el planeta.

Estas personas de temperamento alegre van muy buscadas. ¿Hay alguna en tu vida? Seguramente, como nos pasa a la mayoría, tú también prefieres buscar personas que dejen huella en tu vida en lugar de cicatrices. ¿De qué tipo de persona eres tú? Reflexionar sobre ello es importante, puesto que te ayudará a evitar los agujeros negros por los que la alegría se pierde.

Como toda emoción, la alegría es efímera: aparece, nos informa de que hemos logrado algo que anhelábamos, cumplido un objetivo, satisfecho un deseo y, a continuación, se va. Nuestra mente puede caer rápidamente en un estado antagónico de tristeza sin más preámbulos que un comentario que nos conecta a un hecho doloroso, una mirada poco amable o un recuerdo dañino.

Podemos focalizar los pensamientos negativos obsesivamente en un tema que va mal, de tal forma que el resto de la realidad desaparece del mapa, o bien dejar de sentir y expresar gratitud a los demás o a la vida y sus dones. En estas situaciones se pueden formar agujeros negros que nos engullen y nos trasladan a la Constelación Oscura, en concreto a alguna de sus tres grandes galaxias: Tristeza, Miedo o Ira. Esto cambia totalmente nuestro paisaje emocional.

¿Has sido engullido alguna vez por uno de estos agujeros negros? ¡Es tan fácil!

BENEFICIOS DE LA ALEGRÍA

No pronuncies opiniones arbitrarias, no cuelgues tu dolor a la orilla de tus pestañas; antes bien planta flores y bambúes en los lugares que tienen destinados, cría peces y gallinas; son fuente de alegría.

PROVERBIO CHINO

Los beneficios de esta emoción son tan grandes que vale la pena conocerlos a fin de crear las condiciones ecosistémicas para que esta especie emocional se extienda en nuestra vida cotidiana. Toma conciencia de sus beneficios.

- Aniquila la angustia.
- Anula la tristeza.

- Se opone al encogimiento y obturación del alma que no permite respirar.
- Amplía el ánimo.
- Elimina la melancolía y la inquietud.
- Tonifica, conforta, aviva y da vigor
- Embellece las cosas y a las personas.
- Provoca una excitación vehemente.
- Proporciona sensación de ligereza.
- Expulsa el aburrimiento.
- Mejora la calidad de nuestras relaciones personales.
- Estimula la creatividad.

Cuando nos damos cuenta de lo beneficiosa que es la alegría para nuestro bienestar emocional y personal nos hallamos con el reto de hacer algo para que Alegría gane espacio en nuestra vida. Para lograrlo es preciso conocer qué condiciones son necesarias para que esta especie emocional se pueda dar.

ENCUENTROS Y MAESTROS DE LA ALEGRÍA

*Como la tierra eres necesaria.
Como el fuego sustentas los hogares.
Como el pan eres pura.
Como el agua de un río eres sonora.
Como una abeja repartes miel volando.*

PABLO NERUDA

Nuestros niños son los grandes maestros de la alegría. Si los observamos veremos que nos enseñan a generar las mejores condiciones para incorporar esta emoción a nuestra vida.

Su sencillez es fuente de bienestar y alegría. Viven todas sus emociones.

Son naturales. Se muestran como son sin estar pendientes de la imagen que van a dar a los demás; desafortunadamente, eso llega más tarde, cuando los hemos socializado y colocado bajo el terrible yugo del juicio social. Así, cuando sienten alegría no la esconden, rien, cantan, bailan, saltan, abrazan, juegan, brincan, abren sus bracitos, y todos sus sentidos para que aún entre más de esa emoción.

Son espontáneos. Cuando sienten la alegría la irradian. No se paran a pensar: ¿es conveniente que la muestre? ¿Te ha ocurrido alguna vez que sintiéndote especialmente alegre, has reprimido esta emoción? ¿Tal vez para que otros que están menos alegres no se sientan mal por tu alegría? Sí, sí, aunque parezca raro, muchas personas deciden que

su bienestar emocional puede provocar celos o malestar en otros y dejan de mostrarlo. Así se pierden la gran oportunidad de aportar esta energía brillante a su ecosistema y la alegría que mejoraría el clima emocional del mismo queda retenida en su interior. ¡Todo un desperdicio!

Se concentran profundamente en lo que hacen. ¿Has observado un niño jugando o en plena creatividad? Está allí, con atención plena, no a medias. La mente centrada, el corazón abierto y los sentidos atentos generan las mejores condiciones para que brote de su interior esta maravillosa emoción.

Son emocionalmente generosos. No muestran solo un poco de lo que sienten; en el caso de la alegría, la dispensan a su alrededor iluminándolo todo.

Así pues, ya sabes: sencillez, naturalidad, espontaneidad, atención plena, sentidos abiertos y generosidad emocional es un excelente cóctel para incrementar nuestra estancia en el Planeta Alegría.

Satisfacciones

*La primera mirada por la ventana al despertarse,
el viejo libro vuelto a encontrar,
rostros entusiasmados, nieve, el cambio de las estaciones,
el periódico, el perro, la dialéctica, ducharse, nadar,
música antigua, zapatos cómodos, comprender,
música nueva, escribir, plantar, viajar, cantar, ser amable.*

BERTOLT BRECHT

Lee con atención este sencillo pero profundo poema de Brecht.

El poeta se conecta con las pequeñas cosas que le dan placer, satisfacción. No se queda esperando que venga alguien a darle motivos de alegría. Como un jardinero, él mismo busca las semillas y las siembra, las cuida y recoge sus frutos.

Todos podemos ser sembradores de alegría en nuestra propia vida y en la de los demás. Solo debemos dejar de esperar grandes acontecimientos que tal vez no dependan de nosotros para centrarnos en abrir nuestros sentidos, mente, emociones y poner nuestra inteligencia al servicio de la vida.

RETO

- Te proponemos que redactes tu propio poema «Satisfacciones». Es tan sencillo como anotar aquellos pequeños placeres cotidianos que te aportan bienestar y satisfacción.
- Te recomendamos que lo tengas a la vista para recordar que hay muchas cosas en la vida que no tienen precio y sí mucho valor. Y, sobre todo, regáláte los. La gratitud nos conecta también a la alegría.

Sonrisas y risas

Nadie es tan pobre que no pueda regalar una sonrisa ni tan rico que no la necesite.

Las sonrisas y la risa son formas de expresión emocional y pueden ser algunas de las manifestaciones de la alegría.

Las cosquillas provocan risa, que es una forma de generar el humor positivo. Pero curiosamente uno no puede hacerse cosquillas a sí mismo. Tiene que ser otro quien se las haga. Esto es una manifestación de cómo la risa, el humor y la alegría son para vivirlos en compañía de otras personas.

El humor y la risa se ven potenciados por las buenas relaciones sociales. En una situación social se produce el contagio de emociones positivas. Si intentas recordar una obra de teatro en la cual te desternillaste de risa, es probable que recuerdes que el teatro estaba lleno o casi lleno. Con muy pocos espectadores, seguramente no se hubiera producido un efecto de humor tan intenso, porque es difícil que uno ría cuando está solo. La risa y el humor son por naturaleza un acto social.

Hay pruebas aportadas por la neurociencia de que reírse es beneficioso para la salud. Deberíamos procurarnos una dosis de risa diaria. Como esto es difícil hacerlo solo, conviene crear climas emocionales propicios que faciliten estas experiencias tanto en la familia como en el trabajo y grupos sociales. La dinámica de la risa, o risoterapia, tiene esta función. Reír a gusto es una forma de expresión emocional que sirve para prevenir enfermedades y desarrollar la salud.

Abrazos

Te abrazo y corren las mandarinas; te beso y todas las uvas sueltan el vino oculto de

–¡Abrazos gratis! ¿Quién quiere un abrazo?

Observas que hay unas personas que llevan una banda que pone «Abrazadores». De cuando en cuando alguien se dirige a ellas y ves que se dan un largo abrazo.

La escena te es familiar. Hay algunos gurús que van de un lado a otro ofreciendo abrazos como consuelo y para contagiar la paz. Siempre te has cuestionado la sinceridad y utilidad de abrazar a extraños con los que no te une ningún tipo de vivencia o intimidad. Así pues, esta es una buena oportunidad para explorar el tema. Te diriges a uno de los abrazadores.

–¡Hola! ¿Por qué te dedicas a abrazar?

–Abrazar es algo muy serio, no lo sabe hacer todo el mundo. Yo me he especializado en dar abrazos y en enseñar a abrazar. ¡Es muy sanador!

–Y ¿no crees que es un poco artificial regalar abrazos a personas que no conoces?

–Todo depende del propósito y desde qué emoción se haga. Aquí en el Planeta Alegría abrazamos desde el gozo de compartir nuestro bienestar y el deseo de transmitirlo a la persona abrazada. Cuando se abraza de forma limpia y con generosidad transmitimos bienestar y salud al otro. En cambio, cuando se hace con malestar o sin querer hacerlo sinceramente, no es terapéutico y puede incluso generar tensión.

–¿Puedes enseñarme a abrazar bien?

–Párate, colócate ante la otra persona, abre los brazos. Rodea con uno la parte superior de la espalda y el cuello tocando ligeramente la cabeza, que puedes acariciar. Con el otro brazo rodea la otra parte de la espalda. En función de la confianza que tengas con la otra persona, puedes entrar en contacto corporal, corazón con corazón. Mantén la posición unos segundos, sin prisa, sintiendo a la otra persona y enviándole tu alegría. Mente y corazón en el aquí y el ahora. ¿La sientes? ¿Te siente?

–La verdad es que es todo un arte. Me parece que voy a practicar.

–Sí, ¡hazlo!; verás que los abrazos son una fuente de importante energía emocional, gratuita, renovable y emocionalmente muy ecológica. Se pueden dar y regalar. No tienen precio y sí un enorme valor.

Canciones

No hay más razón que un corazón siempre loco por vivir.

¿Cuándo fue la última vez que cantaste?

Los tres recordamos que de pequeños era bastante usual sentir el canto de alguna vecina a través de las galerías de las casas. En cambio, hoy en día es cada vez más raro. Tal vez oímos música enlatada, pero no es lo mismo.

El canto es la expresión del alma. Podemos cantar sintiendo todo tipo de emociones y también con alegría.

Lo mágico de la música es que mediante ella podemos efectuar cambios en la gama vibratoria emocional. Por este motivo es tan importante saber qué tipo de melodías nos ayudan a sintonizar con nuestra alegría interior.

¿Sabes que hay más de dos millones de entradas si tecleas en Google «las músicas más alegres»? Pero eso no es pertinente, porque, como todo, no es lo mismo hallar algo ya prefabricado que fabricar algo artesanalmente tú.

Por ello te retamos a que utilices este recurso de forma personalizada.

RETO

¿Cuál es la banda sonora que te conecta con la alegría?

- Te proponemos que dediques un tiempo a recopilar aquellas canciones y músicas de diferentes etapas de tu vida que te conectan con recuerdos emocionales alegres.
- ¿Puedes grabar esa banda sonora para tenerla a mano cuando desees sintonizar con esta parte de ti mismo?
- ¿Qué nombre le darías a tu recopilatorio?

Juegos

El hombre no deja de jugar porque se vuelva viejo, se vuelve viejo porque deja de jugar.

GEORGE BERNARD SHAW

Jugar es lo más serio del mundo.

Jugar es fuente de alegría.

No deberíamos dejar de jugar aunque seamos adultos.

Cuando un niño juega está realmente presente en lo que hace. Para él es importante, lo vive con intensidad. El juego le conecta a su alegría interior, le permite aprender, lo ayuda a crecer, le proporciona bienestar emocional.

Si un niño deja de jugar nos preocupamos. ¿Qué le estará pasando? ¿Se encuentra

mal? ¿Está triste? Se disparó la alarma.

Entonces, ¿por qué en algún momento de nuestra vida nos desconectamos de esta gran fuente de energía emocional?

Schiller en sus Cartas sobre la educación estética del hombre dijo: «El hombre solo juega cuando es libre en el pleno sentido de la palabra y solo es plenamente hombre cuando juega.»

Juega pues a perder el miedo,
pinta de color brillante las paredes de tu casa,
abraza el mundo palpitando con el latido de la vida,
relativiza tus pérdidas.

Si tu vida no te permite cada día
jugar, bailar, cantar, reír...
¡cambia de vida!

AMPLIANDO EL MAPA DEL PLANETA ALEGRÍA⁵⁷

- Permitirnos sentir la emoción opuesta complementaria, es decir, la tristeza, porque ¿cómo sentiríamos en profundidad la alegría sin haber sentido antes la tristeza?
- Practicar la gratitud y la generosidad siendo capaces de sentir la alegría de los demás y compartirla; o, a la inversa, al sentirnos alegres compartir esta emoción con los demás y con ello contagiarnos positivamente.
- Sembrar semillas de alegría, aprendiendo a apreciar y valorar todo lo bueno y maravilloso de la vida.
- Tener la capacidad de vivir el presente con intensidad.
- Saber ir ligeros y fluir con la vida.
- Aceptar lo que sucede.
- Ser natural evitando fingimientos y apariencias.
- Cultivar el sentido del humor como una estrategia para iluminar donde haya oscuridad.

Epílogo. Final de trayecto

Nuestro destino no es ningún lugar, sino una nueva forma de ver las cosas.

HENRY MILLER

BIENESTAR EMOCIONAL Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Dentro de veinte años estarás más decepcionado de las cosas que no hiciste que de las que hiciste. Así que desata amarras y navega alejándote de los puertos conocidos. Aprovecha los vientos alisios en tus velas. Explora. Sueña. Descubre.

MARK TWAIN

Navegar por el apasionante Universo Emocional es la esencia de la vida. Somos exploradores emocionales y nos alimentamos con este delicado y sensible material intangible. Después de todo, vivimos lo que sentimos, nada más y nada menos. Tu casa (oikos) emocional es realmente un universo en sí misma, un enorme y complejo ecosistema en expansión que merece ser conocido y reconocido.

Existe una gama de emociones tan amplia de matices e intensidades que puede ser fácil perdersen al navegar por ella. Hablar de emociones es hablar de complejidad. No hay un único mapa que sirva a todos. Cada persona debe crear el suyo propio, porque el Universo Emocional de cada uno de nosotros es singular y único. Si lo mantenemos actualizado, contaremos con extraordinarios recursos para tomar mejores decisiones y vivir una vida más consciente y plena.

En tu recorrido a lo largo de este libro ya te habrás dado cuenta de que ningún exceso emocional es adaptativo. Un exceso de miedo, ansiedad o tristeza, puede derivar en un trastorno emocional que te desequilibra, pero también un exceso de alegría descontrolada o de confianza puede hacerte perder el sentido de la realidad y del peligro, lo cual puede ser altamente peligroso.

Toda expresión emocional requiere sensibilidad. Es importante que te des cuenta de cuándo es el mejor momento para manifestarla, a quién y de qué manera la manifiestas. El reto está en hallar el equilibrio y esto reside en nuestra capacidad para gestionar de forma inteligente y ecológica nuestras emociones.

Ya ves que para navegar por el universo de las emociones se requiere aprendizaje, entrenamiento, práctica y experiencia. Ninguna norma o receta sirve en todo momento ni para cualquier persona. Debes contextualizar la situación y saber con qué elementos de tu equipaje de intangibles cuentas para generar la respuesta más apropiada.

El bienestar emocional se consigue adoptando una actitud mental positiva, contactando con nuestro mundo emocional y adoptando conductas que impacten positivamente en

nosotros mismos, en los demás y en nuestro entorno.⁵⁸ Eso requiere educación, dedicación y entrenamiento.

Así pues, toma conciencia de que respiras, agradece que puedes ver, oír, caminar, disfrutar de un paisaje, de los árboles y las flores; alégrate de que puedes escuchar música, ir al cine, al teatro, a un concierto; ¡puedes leer, imaginar, soñar, crear e, incluso, trabajar! Eres una persona afortunada. Somos personas afortunadas.

¡Hay tantas cosas por hacer! ¡Tanto que aprender!

«Más de cien palabras, más de cien motivos. Más de cien pupilas donde vernos vivos.»⁵⁹ ¿Cuáles son las tuyas? ¿Lo sabes? ¡Qué afortunados que somos! ¿Te das cuenta?

«Aprender a vivir es aprender a mirar con ojos nuevos los paisajes de cada día.»⁶⁰ Así nos lo describe Bill Bryson, alguien que sabe mucho de viajar y explorar: «De la manera que yo lo veo, la recompensa y el lujo más grande de viajar es, cada día, poder experimentar cosas como si fuera la primera vez, estar en una posición en la que casi nada nos es tan familiar como para darlo por sentado.»

PIROMUSICAL CON EL «HIMNO A LA ALEGRÍA»

*Escucha hermano / la canción de la alegría,
el canto alegre del que espera / un nuevo día,
ven canta, sueña cantando, / vive soñando el nuevo Sol
en que los hombres / volverán a ser hermanos.*⁶¹

Esta es la letra en español que puso Amado Regueiro Rodríguez al «Himno a la alegría», último movimiento de la *Novena sinfonía* de Beethoven. La «Oda a la alegría» original («An die Freude», en alemán) fue escrita por el poeta Friedrich von Schiller (1759-1805) en noviembre de 1785 y se publicó por primera vez en 1786. Del original recordamos solo un fragmento que nos servirá en nuestra reflexión final:

*[...] Alegres, como vuelan sus soles
a través de la espléndida bóveda celeste,
corred, hermanos, seguid vuestra ruta,
alegres, como el héroe hacia la victoria.
¡Abrazaos, millones de seres!
¡Este beso es para el mundo entero!
Hermanos, sobre la bóveda estrellada [...].*

Vale la pena dedicar unos minutos a reflexionar sobre este himno. Te proponemos hacerlo mientras escuchas alguna de sus maravillosas versiones. Puedes hallar unas cuantas en las referencias.⁶²

¿Ya la tienes en marcha?

Ahora visualiza que esta música contiene un estallido de colores emocionales que inundan el cielo de tu alma. Es el piromusical emocional con el que queremos despedirnos y cerrar esta primera etapa de tu viaje por el apasionante Universo Emocional.

Date cuenta, escucha con atención la música y las voces.

No es un solo, aunque hay solos.

Es un canto coral, colaborativo.

Muchas voces diversas y singulares: hombres y mujeres, niños, de edades y procedencias distintas, con matices y vibraciones diferentes, bajos, sopranos, contraltos, barítonos, *mezzosopranos*... Cada persona aporta lo mejor de su voz.

Armonía pura.

Se escuchan unos a otros. Se sienten. Se atienden. Se dan paso.

Hacen las pausas necesarias. Respiran.

No luchan entre ellos, cocrean.

Las personas que lo cantan se dejan llevar por la belleza del momento, fluyen con la música instrumental.

Es una visión de un mundo mejor, un mundo en el que reina la alegría fruto de la paz y el cuidado sensible y amoroso a todos los seres que lo habitan. Supone pasar del deseo a la realización.

Los retos en el mundo actual son tan enormes y la fuerza de la Constelación Oscura tan potente que es preciso unir todas las voces del mundo para lograr que la atracción de la Constelación Luminosa reine sobre las fuerzas que nos quieren mantener en el miedo, la ira o la tristeza y sus satélites.

«Vive soñando el nuevo Sol», esa es la consigna. El sol de la alegría puedes contagiarlo si eres capaz de pasar del sueño a la acción.

Como dijo Mafalda: «Si en lugar de ejércitos hubiese coros y orquestas este mundo sería un lugar mucho mejor.»

UNA CARTA DE HASTA PRONTO

Querido lector:

Seas mujer u hombre, joven o adulto, estés en la etapa que estés de tu vida, esperamos que este viaje te haya servido para crecer emocionalmente.

Como en todo viaje la PREPAR-ACCIÓN ha sido clave.

Para nosotros ha sido todo un reto. Tuvimos que hablar mucho entre nosotros para decidir los planetas emocionales que te íbamos a proponer en esta primera incursión al Universo Emocional. También tuvimos que visualizar los paisajes, retos y encuentros en cada uno de ellos. Nos conectamos con nuestros conocimientos y experiencias y, sobre todo, con nuestra parte de niñ@s que llevamos dentro. Así entramos en el reino de la FANTASÍA, para permitirnos SOÑAR, y volver a ser los aventureros y exploradores que fuimos y que queremos seguir siendo, porque solo desde ahí te podríamos proponer un viaje similar.

¡Cuántos retos y cuántos encuentros! Y el más importante de todos es el que tú hayas vivido contigo mismo a lo largo del viaje.

¿Qué has vaciado de tu equipaje inicial?

¿Con qué recursos intangibles y que no pesan te has quedado?

¿Cuántas creencias no adaptativas has detectado?

¿Qué nuevas ideas-fuerza has incorporado?

Y, sobre todo, ¿qué has empezado a cambiar en tus conductas y acciones?

¿Cuál es tu escáner emocional al finalizar el libro?

El Universo Emocional es tan grande y singular que no puede ser abarcado en un solo viaje. Se requiere toda una vida y, además, como habrás podido comprobar, se halla en cambio constante. Estamos convencidos de que el recorrido de este libro ha sido diferente para cada lector, porque cada uno desde el paisaje emocional donde inicia el recorrido y su estilo afectivo, sigue un camino individual por su memoria, recuerdos, valores, creencias, pensamientos y experiencias.

Y llegamos a este final de trayecto. Es el momento de despedirnos.

Te echaremos de menos. Para nosotros ha sido todo un privilegio acompañarte en tu aventura, eso sí, con la distancia adecuada para que tú no te sintieras invadido.

Acabar nuestra primera ruta en el Planeta Alegría no ha sido casualidad.

Escribió Schiller: «¡Abrazaos, millones de seres!»

Más que nunca nuestro mundo necesita esta unión, esta conciencia de que juntos formamos un todo interrelacionado.

Unidad en lugar de división, fragmentación.

Fraternidad en lugar de lucha, guerra y muerte.

La alegría surge cuando logramos ser quienes somos, cuando nuestra esencia aflora con naturalidad, cuando todo se convierte en nuestro hogar.

¡Este beso para el mundo entero!

Hermanos, sobre la bóveda estrellada...

¡ALEGRÍA!, no como una emoción fugaz, sino como una creación de la voluntad, incorporándola como rasgo a nuestra vida, a esta chispa de luz brillante que puede ser nuestro paso por la existencia.

Todos los seres humanos podemos contribuir a que el Universo Emocional se expanda hacia la Constelación Luminosa (Alegría, Amor y Felicidad). En la medida en que viajemos a menudo a estas galaxias o a algunos de sus planetas formaremos equipo con la vida.

¡Hasta muy pronto! Te damos un abrazo de corazón que esperamos que te permitas recibir. Esperamos compartir pronto otro trayecto contigo por el apasionante Universo Emocional.

MERCÈ, RAFEL, JAUME

P. D.: Nos gustaría mucho recibir las impresiones de este viaje compartido. Si lo deseas puedes enviarlas a esta dirección: exploradoresemocionales@yahoo.es. ¡Nos encantará

seguir viajando contigo!

Índice de anexos

- ⇒ ANEXO 1. ¿Soy explorador/a emocional?
- ⇒ ANEXO 2. Vocabulario básico para navegar por el Universo Emocional
- ⇒ ANEXO 3. Estrategias para reconducir la ira
- ⇒ ANEXO 4. Chequeo de las 5A
- ⇒ ANEXO 5. El arte de llorar y el lenguaje de las lágrimas
- ⇒ ANEXO 6. El Museo de los Adioses
- ⇒ ANEXO 7. Fases del duelo
- ⇒ ANEXO 8. Un tiempo para cada cosa
- ⇒ ANEXO 9. Poema «Defensa de la alegría», de Mario Benedetti
- ⇒ ANEXO 10. Hagamos zoom en el Universo Emocional
- ⇒ ANEXO 11. Cuaderno de Bitácora

ANEXO 1
¿Soy explorador/a emocional?

	CUESTIONARIO INICIAL	0-10
1	Me doy permiso para sentir lo que siento aunque no sea agradable	
2	No tengo dificultad para dar nombre a mis emociones y sentimientos	
3	Sé detectar los matices de lo que siento (por ejemplo, la diferencia entre decepción y frustración)	
4	Tiendo a expresar lo que siento buscando el mejor «cómo», sin reprimir mi emoción ni dejarla ir de cualquier forma	
5	Soy capaz de utilizar la información emocional para tomar mejores decisiones en mi vida	
6	Hay emociones que prefiero desoír, puesto que me generan malestar	
7	Suelo manifestar lo que siento sin pensar demasiado en el impacto que ello va a tener en mí mismo y en los demás	
8	Creo que todo iría mejor si desaparecieran totalmente los miedos	
9	Prefiero no opinar ni expresar lo que siento para ser aceptado por los demás	
10	Me cuesta consolarme a mí mismo cuando las cosas me van mal	

VALORAR de 0 a 10:

0 es totalmente en desacuerdo y 10 es totalmente de acuerdo.

- Sumar las respuestas de los ítems 1-5. El total será A.
- Sumar las respuestas de los ítems 6-10. El total será B.
- Restar A – B.
- Multiplicar el resultado por 2. Así se obtiene una puntuación final que va de 0 a 100.

MIS CONCLUSIONES

ANEXO 2

Vocabulario básico para navegar por el Universo Emocional

Un **agujero negro** es como una gran explosión vista de forma retrospectiva. Si se filma una gran explosión con cámara rápida y se proyecta después con cámara lenta y en sentido contrario (hacia atrás), se puede ver cómo un montón de partículas en suspensión se van concentrando hacia el punto donde se ha generado la explosión. Esto es lo más parecido a un agujero negro. Estas grandes fuerzas gravitatorias concentradas en la Constelación Oscura (con las Galaxias Miedo, Ira y Tristeza) hacen que sea muy difícil escapar. No obstante, dificultad no implica imposibilidad.

La **energía oscura** constituye alrededor del 70 % del contenido energético del universo, sobre el cual no sabemos casi nada. Igualmente se puede considerar que las emociones negativas –materia oscura– consumen el 70 % de las energías que dedicamos a la gestión emocional.

Expansión del Universo. Visitar a menudo la Galaxia Amor y la de la Felicidad contribuye a la expansión de nuestro universo emocional. De hecho, evolucionamos a medida que visitamos cada vez menos la Constelación Oscura y más la Constelación Luminosa.

GALAXIAS DE LA CONSTELACIÓN LUMINOSA

- Galaxia ALEGRÍA. Con entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
- Galaxia AMOR. Con aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, CONFIANZA, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
- Galaxia FELICIDAD. Con bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, tranquilidad, SERENIDAD, gozo, dicha, placidez, paz interior.

GALAXIAS DE LA CONSTELACIÓN OSCURA

- Galaxia Miedo. Con temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
- Galaxia Ira. Con rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo.
- Galaxia Tristeza. Con depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

Materia intergaláctica. Los valores y las actitudes se pueden considerar como materia interestelar o intergaláctica. Una actitud es una predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien; generalmente como consecuencia de emociones. Los valores son guías para la acción que representan la implicación emocional en algo que puede dar sentido a la vida. Por la relación que tienen los valores y las actitudes con las emociones se representan en forma de materia interestelar o materia intergaláctica.

Materia oscura. Es, metafóricamente, un conjunto de emociones desequilibrantes (sobre todo el miedo, la ira y la tristeza) que, si se gestionan de forma no adaptativa, pueden llevarnos al lado más oscuro de la realidad humana. Esta materia está en el centro de la Constelación Oscura, que son las emociones llamadas negativas, porque generan malestar. En medio de la Constelación Oscura se producen unos campos gravitatorios de gran potencia con grandes fuerzas de atracción, que hacen difícil escapar de ellas (triángulo Miedo-Ira-Tristeza).

ANEXO 3

Estrategias para reconducir la ira

Antes del posible estallido de ira:

La **distracción** y la **reconducción** pueden ser estrategias idóneas para afrontar la ira. Ejemplos apropiados de distracción son pasear, hacer ejercicio, practicar algún deporte, ir al cine, ver la televisión, leer, bailar, escuchar música o contemplar imágenes agradables, entre otras. La maniobra de distracción también es de reconducción. Se redirige la energía de la ola hacia otras actividades que estén en la línea de la creatividad en lugar de en la de la destructividad. Así evitamos su represión o su salida descontrolada.

La **respiración** y la **relajación** son estrategias útiles. En estos procesos, lo fisiológico y lo psicológico interactúan. En el nivel físico la relajación genera beneficios como la disminución de la presión arterial y del ritmo cardíaco; regula la respiración, lo cual hace que llegue más oxígeno al cerebro y a las células; estimula el riego sanguíneo; disminuye la tensión muscular; reduce la segregación de adrenalina y noradrenalina; aumenta la vasodilatación, lo cual incrementa la oxigenación periférica; reduce la concentración de colesterol y de grasa en la sangre, y aumenta la producción de leucocitos, lo cual refuerza las defensas del sistema inmunológico. Por muchas razones, la relajación y la respiración son excelentes estrategias de regulación emocional y, en concreto, de la ira.

Distanciamiento temporal (*zoom-out* temporal). También lo llamamos «tiempo fuera». Consiste en dejar pasar un tiempo desde que se produce la situación (estímulo) que provoca la ira hasta que decidimos nuestra respuesta conductual. Salimos del lugar donde se halla la causa que ha hecho que iniciáramos el viaje al Planeta Ira. Aplicamos alguna estrategia de distracción, respiración o relajación. Este paréntesis temporal nos permite valorar con más tranquilidad y más objetivamente la situación a la que debemos hacer frente. El tiempo transcurrido puede ser de unos minutos a unos días, dependiendo de la situación.

Después de un estallido de ira:

Enmarcar la situación desde un punto de vista más positivo es una de las formas más potentes de calmarse. Pero no siempre somos capaces de hacerlo. Por eso, a veces, lo mejor es dejarlo estar. La canción *Let it Be* de los Beatles es una sugerencia en este

sentido. Dejarlo estar y dedicarse a otras actividades más satisfactorias resulta más fructífero. ¡Soltar!

Actitud positiva. La actitud positiva, el optimismo, el sentido del humor, buscar la vertiente cómica de la situación, constituye una buena vía de escape para rebajar las emociones negativas. Muchos de los chistes que se cuentan habitualmente no parten de una situación divertida, sino de una desgracia. Con humor conseguimos distanciarnos de las situaciones y verlas desde una perspectiva más objetiva. Nos distanciamos para tener una visión más global del problema; así nos convertimos en espectadores de nuestras propias actuaciones. Reírse de uno mismo denota un sano sentido del humor, basado en la autocrítica positiva, así como fortaleza de carácter y seguridad. Aunque esta estrategia no está tan indicada durante el influjo de la ola como después de ella.

Aceptar la parte de responsabilidad en el conflicto. Aceptar la parte de responsabilidad que podamos tener en un conflicto ayuda a reducir la ira. Aceptamos la posibilidad de que la culpa no sea únicamente del otro. Siempre debemos preguntarnos: ¿he actuado de forma correcta? ¿Podría haberlo hecho de otro modo? Así cambiamos culpa por responsabilidad, un valor mucho más adaptativo.

Reestructuración cognitiva. Si nuestros pensamientos (valoraciones, convicciones, creencias) no se ajustan a la realidad, producirán percepciones distorsionadas (deformaciones de la realidad, distorsiones cognitivas) que potencian la aparición de sentimientos y emociones inadecuadas. La ira puede ser una manifestación. Cambiando nuestra manera de pensar, podemos reducir la ira, ya que a veces se genera a partir de nuestras creencias. Cambiando las creencias, se puede regular la ira. Las creencias se pueden cambiar formulando preguntas como: ¿de verdad todo va tan mal?, ¿es cierto que siempre me pasa lo mismo o solo me ocurre algunas veces?, ¿realmente no lo puedo soportar o es que me cuesta soportarlo?, ¿qué parte, aunque sea pequeña, de esta situación depende de mi gestión emocional?

Reencuadre y resolución del problema. Es necesario analizar el conflicto para encontrar la solución satisfactoria. Para ello conviene pensar en varias soluciones alternativas y buscar ventajas e inconvenientes para cada una de ellas a fin de elegir la mejor. El reencuadre significa cambiar de escenario: imaginarnos un contexto diferente. Si pasado un cierto tiempo llego a la convicción de que me he equivocado, debo pensar que equivocarse es una forma de aprender.

ANEXO 5

El arte de llorar y el lenguaje de las lágrimas

Instrucciones para llorar

Julio Cortázar, *Historias de cronopios y de famas*

Dejando de lado los motivos, atengámonos a la manera correcta de llorar, entendiendo por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte a la sonrisa con su paralela y torpe semejanza.

El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general del rostro y un sonido espasmódico acompañado de lágrimas y mocos, estos últimos al final, pues el llanto se acaba en el momento en que uno se suena enérgicamente.

Para llorar, dirija la imaginación hacia usted mismo, y si esto le resulta imposible por haber contraído el hábito de creer en el mundo exterior, piense en un palo cubierto de hormigas o en esos golfos del estrecho de Magallanes en los que no entra nadie, nunca.

Llegado el llanto, se tapará con decoro el rostro usando ambas manos con la palma hacia adentro. Los niños llorarán con la manga del saco⁶³ contra la cara, y de preferencia en un rincón del cuarto. Duración media del llanto, tres minutos.

EL LENGUAJE DE LAS LÁGRIMAS

En la antigua Grecia, a los héroes se les permitía llorar. Cuando Ulises, tras sus largas aventuras, retornó con su mujer Penélope «su corazón quedó inundado de emoción (pasión, sentimiento) y, llorando, abrazó a su fiel y bienamada esposa», leemos en Homero. Hoy en día, el flujo de lágrimas todavía se considera por ciertas personas, de ambos sexos, un signo de debilidad.⁶⁴

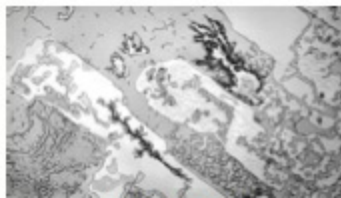
Nosotros defendemos el derecho a expresar las emociones. Las lágrimas son para nosotros el drenaje del alma; por eso la expresión emocional es adaptativa y necesaria. Hay que legitimar el lenguaje emocional y educar para saber recibir las lágrimas sin violentarnos. Hay algunos trabajos interesantes sobre las lágrimas y su diversidad, que esperamos que te muevan a investigar un poco acerca de este lenguaje.

«Podemos llorar porque estamos felices o porque nos sentimos tristes. También podemos llorar por el efecto que causa cortar una cebolla o podemos llorar porque sí,

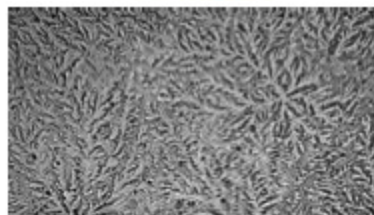
para desahogarnos y sentirnos aliviados. Se trata de diferentes emociones que, a su vez, generan lágrimas morfológicamente distintas aunque compuestas por los mismos elementos: agua, aceites, sales minerales y proteínas, entre otros. Intrigada por esas pequeñas gotas que salen de los lagrimales, la fotógrafa Rose-Lynn Fisher puso en marcha un proyecto hace cinco años con el nombre de «La topografía de las lágrimas». De ese modo, la artista tomó muestras de lágrimas generadas en situaciones diversas, las secó y las estudió para conocer qué diferencias existían entre ellas. Todo ello bajo el objetivo de potentes microscopios electrónicos de barrido con los que se magnificaron sus minúsculas estructuras y se revelaron formas sorprendentes y abstractas, demasiado pequeñas para percibir las a simple vista. La conclusión a la que llegó es que existen tres tipos de lágrimas: las causadas por emociones extremas como la alegría, la tristeza, la euforia y el rechazo, entre otras; en segundo lugar, las basales, generadas para mantener la córnea lubricada (de 0,75 a 1,1 gramos cada día), y las terceras, las reflejas, que se generan como respuesta a un agente externo, como las cebollas o un gas.

Rose-Lynn Fisher encontró gracias a dicho estudio que las lágrimas presentaban formas alternativas y una cantidad variable de moléculas. Pero ¿cómo una lágrima que viene del mismo sitio parece diferente? «Depende de la circunstancia», señala la artista. A pesar de que la composición básica de las lágrimas permanece constante, en ellas hay cambios químicos menores, según el motivo por el que se desarrollaron y en función del área del cerebro que se active a cada estímulo.⁶⁵

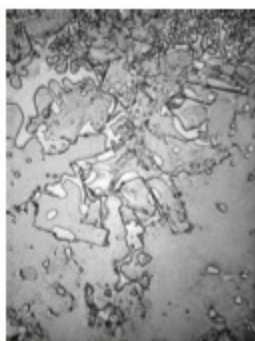
Joseph Stromberg, del Colegio de las Artes y las Ciencias del instituto Smithsonian, explicó que hay tres tipos de lágrimas: basales, reflejas y psíquicas (desencadenadas por emociones). Todas las lágrimas contienen sustancias orgánicas, entre ellas, aceites, anticuerpos y enzimas, que se suspenden en agua salada. Los diferentes tipos de lágrimas tienen moléculas distintas. Las lágrimas emocionales tienen hormonas formadas por aminoácidos, como el neurotransmisor leucina encefalina, que es un analgésico natural que se libera cuando estamos estresados. Además, las lágrimas vistas bajo el microscopio cristalizan la sal y pueden dar lugar a diferentes formas. Así que hasta lágrimas psíquicas con la misma composición química pueden ser muy diferentes.⁶⁶



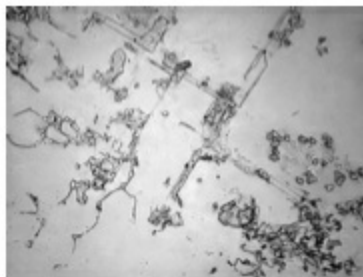
Lágrimas de alegría.



Lágrimas de cebolla.



Lágrimas de reír hasta llorar.



Lágrimas de dolor.

ANEXO 6

El Museo de los Adioses

Hoy se inaugura en tu vida el Museo de los Adioses. Es un edificio sobrio compuesto de cuatro salas. En cada una de ellas hay dos vitrinas donde se exponen los principales adioses que has dado hasta este momento de tu vida.

En la primera sala hay los dos adioses más importantes que has dado desde que naciste hasta tus dieciséis años.

En la segunda sala los dos adioses más importantes que has tenido que dar desde tu juventud hasta tu edad adulta.

En la tercera sala se encuentran los dos adioses más importantes que has dado en los últimos dos años de tu vida.

La sala cuarta está vacía. Allí colocarás el adiós más importante que deberás dar en el futuro.

Debajo de cada vitrina hay espacio para un cartel explicativo en el que resumes lo que sientes que ganaste y perdiste en cada adiós, así como cuatro aspectos que has tenido que aplicar para cerrar bien cada uno de ellos.

¿Lo visualizas y lo redactas?

¿Con qué emociones te ha conectado este RETO?

¿De qué has tomado conciencia?

ANEXO 7

Fases del duelo

Cuando vivimos una pérdida importante, que de alguna forma rompe con la continuidad de la vida, el cerebro necesita un tiempo para restablecerse. Este tiempo es el duelo. El duelo es el proceso natural y necesario que tiene lugar tras una pérdida muy importante. Incluye el momento de la pérdida y la recuperación. Durante el duelo, el cerebro se toma su tiempo para reconstruir el sentido de la vida y abrir nuevas posibilidades para normalizarla. El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.).

El duelo tiene una duración variable, en función de la dimensión de la pérdida y de los recursos con los que cuenta la persona para gestionarla. Cuando el sentimiento de duelo no cesa pasado un tiempo prudencial, que podríamos situar en un máximo de un año, es importante buscar la ayuda de un profesional (psiquiatra, psicólogo), ya que la persona afectada puede estar sufriendo un duelo patológico que puede derivar en depresión.

El proceso del duelo consta de varias fases, conocidas como el «ciclo del duelo». No siempre se cumplen todas las fases ni necesariamente ocurren en el orden señalado a continuación. Las fases habituales señaladas por Elisabeth Kübler-Ross son las siguientes:

1. Negación. Negarse a sí mismo (o al entorno) que ha ocurrido la pérdida. La persona no puede aceptar lo que ha sucedido. El cerebro activa mecanismos de defensa y en concreto la negación. En esta fase son frecuentes expresiones como «no puede ser cierto», «tiene que haber un error; esto no me puede haber sucedido a mí». Se necesita un tiempo para tomar conciencia de que la pérdida es real y empezar a asumirla.

2. Ira. Al reconocer que la negación no puede continuar se pasa a un estado de descontento y enfado, por no poder evitar la pérdida: «¿Por qué a mí? ¡No es justo!» Se buscan causas y culpables, con ira, rabia y violencia contra los supuestos responsables.

3. Negociación. Se intenta buscar una solución a la pérdida a pesar de que se sabe que no hay una buena solución posible. La persona tiene plena conciencia de que lo perdido no se podrá recuperar. A pesar de todo, negocia consigo misma o con el entorno. La negociación puede ser intentar posponer la muerte (cuando se trata de una enfermedad grave).

4. Tristeza. Se comprende que la pérdida es irreversible y se experimenta dolor

emocional. Puede vivirse con sentimiento de vacío, desamparo, soledad y desesperanza. La tristeza profunda conlleva deseos de no hacer nada: «Nada tiene sentido. No merece la pena esforzarse.» La persona que sufre la pérdida puede volverse silenciosa, rechazar visitas y pasar mucho tiempo llorando y lamentándose. No es recomendable intentar alegrar a una persona que está en esta etapa. Es un momento importante que debe ser procesado y respetado.

5. Aceptación. Se asume que la pérdida es inevitable. Poco a poco la persona acepta la situación. Supone un cambio de visión de la realidad. A partir de este momento tiene que adaptarse a la pérdida. No es lo mismo aceptar que olvidar: «No me queda más remedio que aceptar lo inevitable. No puedo luchar contra la realidad.»

ANEXO 8

Un tiempo para cada cosa

RETO

La elección del momento para cada cosa es esencial. Recuerda que las prisas son incompatibles con la ternura, con el cuidado de nosotros mismos y de los demás. Te retamos a que dediques un tiempo a rellenar esta parrilla buscando temas pendientes que reúnan estos requisitos:

IMPORTANTE pero no urgente	IMPORTANTE y URGENTE
URGENTE pero no importante	Ni importante ni urgente

Reflexiona:

¿A cuál de los temas estás dedicando un tiempo que no merece?

Mientras tanto... ¿qué área de tu vida dejas desatendida?

Conclusión:

VIVE AHORA LAS PREGUNTAS

- Elige un aspecto o situación de tu vida que creas que merezca ser vivida en conciencia y desde la serenidad.
- Escribe cinco preguntas que te hagas sobre el tema en cuestión.
- Elige una de las preguntas. La escribes en una hoja en blanco y la cuelgas en una

pared de tu casa.

- No tengas prisa. Cada vez que se te ocurra una respuesta la anotas hasta llegar al final de la página.
- Puedes repetir el proceso para cada pregunta.

ANEXO 9

Poema «Defensa de la alegría»

Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y las definitivas
defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos
defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canallas
de la retórica y los paros cardiacos
de las endemias y las academias
defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres
defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la famosa pátina del tiempo
del relente y del oportunismo
de los proxenetas de la risa
defender la alegría como un derecho
defenderla de dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar
y también de la alegría.

ANEXO 10

Hagamos *zoom* en el Universo Emocional

Continuamente estamos experimentando emociones. La vida es como navegar por el universo de emociones, donde es fácil perderse. Cuando nos perdemos llegamos a experimentar las emociones que no deseamos. Para aprender a navegar por el universo de las emociones proponemos algunos recursos que esperamos que te sean de utilidad.

Siguen el orden de los diferentes planetas emocionales que se visitan en este libro: Miedo, Ira, Tristeza, Alegría, Confianza y Serenidad. Para cada emoción se presenta:

- Descripción de las características más relevantes.
- Bibliografía complementaria para profundizar más en cada una.
- Literatura. Ejemplos de la literatura.
- Historia. Ejemplos de la historia en que se ha vivido determinada emoción.
- Artes plásticas. Ejemplos de obras de arte, principalmente pintura y escultura donde se representan.
- Música. Obras musicales, ópera y danza.
- Cine. Ejemplos de películas.
- Otros recursos.

MIEDO

DESCRIPCIÓN

El miedo es la emoción básica por excelencia. Es la respuesta ante un peligro real e inminente que se vive como arrollador y afecta incluso a la propia vida. Su función es provocar un comportamiento que aumente la probabilidad de supervivencia. El miedo se propone activar un comportamiento adaptativo al entorno. Pero cuando se tiene miedo de verdad, no se puede ser feliz; con miedo no hay bienestar. Su negatividad se refiere al malestar que nos causa su presencia. Está presente en todas las culturas, en todas las edades y a lo largo de la filogénesis. Sin embargo, a veces se ha procurado disimular por la confusión que se puede producir respecto a la cobardía. Entre los niños es frecuente

oírles decir expresiones que se pueden resumir en «si tienes miedo, eres un cobarde». Aquí puede haber una grave confusión. Los valientes sienten miedo. Pero procuran superarlo y afrontar el riesgo cuando por alguna razón como salvar la vida propia o de otra persona no queda más remedio que afrontar el peligro. Y se hace a pesar del miedo. Para no ser tildadas de cobardes hay personas que quieren demostrar una gran valentía afrontando peligros. Pero cuando se afrontan miedos reales innecesariamente no es valentía, sino temeridad o imprudencia. La confusión entre miedo, cobardía, valentía, temeridad e imprudencia hace que muchas personas adopten comportamientos de riesgo innecesariamente y que pongan en peligro la propia vida. Las confusiones que se pueden generar a partir del miedo, y también de otras emociones, son causa de errores, comportamientos de riesgo y malestar.

BIBLIOGRAFÍA

- Clarasó, Noel, *Miedo*, Janés, Barcelona, 1948.
Fromm, Erich, *El miedo a la libertad*, Paidós, Barcelona, 1947.
Hahusseau, Stéphanie, *Tristeza, miedo, cólera: actuar sobre nuestras emociones*, Desclée de Brower, Bilbao, 2010.
Mannoni, Pierre, *El miedo*, Fondo de Cultura Económica, México, 1948.

LITERATURA

La literatura está llena de seres fantásticos cuyo objetivo es generar miedo en el lector: demonios, monstruos, dragones, fantasmas, etc. Son seres imaginarios que se crearon con la intención de expresar y provocar miedo. En épocas pasadas se creía en la existencia de estos seres. Hoy en día hay un escepticismo generalizado sobre su existencia real; pero esto no obsta para que sigan provocando miedo. Y es que las emociones no distinguen entre realidad y fantasía. Cuando una persona ve una película de miedo, aunque sepa racionalmente que todo es mentira, nada le impide experimentar miedo.

Desde tiempo inmemorial se ha creído que las personas que superan el miedo son valientes. La gente admira a los valientes y se consideran como héroes. La literatura está llena de personajes que se han enfrentado a grandes peligros, que han logrado vencerlos o superarlos y eso los convierte en héroes y mitos. Entre ellos están Ulises, Jasón, Teseo, Antígona, Judith, Don Quijote, etc. La lectura de las aventuras de estos personajes nos permite revivir el temor con la emoción estética, lo cual es una forma de entrenamiento mental para ayudarnos a superar el miedo.

Se ha escrito mucho sobre la superación del miedo:

- «Aprendí que el coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino el que conquista ese

miedo.» Nelson Mandela.

- « El que teme padecer, padece ya lo que teme.» Michel de Montaigne.
- «Dejamos de temer aquello que se ha aprendido a entender.» Marie Curie.
- «El miedo es el más ignorante, el más injurioso y el más cruel de los consejeros.» Edmund Burke.
- «El miedo es natural en el prudente y el saberlo vencer es ser valiente.» Alonso de Ercilla.
- «El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son.» Tito Livio.

HISTORIA

La historia está llena de situaciones en las que se han vivido momentos de miedo intenso. Podríamos decir que el miedo es una de las emociones que mejor caracterizan lo que ha sido el devenir histórico. En toda la Edad Media, por ejemplo, el miedo estuvo presente hasta la exageración, no solamente ante las guerras, sino también el miedo al infierno, a las brujas, los dragones, a la Inquisición, etc. Al pensar en la invasión de los bárbaros se revive el temor. Algunos personajes de la historia se asocian al miedo: Atila, Ivan el Terrible, Hitler, Stalin, Idi Amin, entre otros muchos. Durante la Revolución francesa hubo una etapa conocida como el Terror, durante la cual la guillotina funcionaba casi permanentemente. Incluso Maquiavelo dijo en *El Príncipe*: «Para un príncipe es preferible ser temido que ser amado.» Lo cual refleja que en la política se ha procurado infundir miedo como estrategia para dominar a las personas. Uno de los retos de la humanidad es superar una política basada en el miedo por otra fundamentada en el respeto.

ARTES PLÁSTICAS

- El grito, de Munch.
- Guernika, de Picasso.
- Saturno devorando a su hijo, de Goya.

MÚSICA

- La música de miedo tiene en las películas de miedo su mejor exponente, donde el referente por antonomasia es la música que compuso Bernard Herrmann para *Psicosis*, de Alfred Hitchcock.
- La secuencia de Sigfrido de Wagner en que el protagonista se enfrenta a un monstruo, escena típicamente medieval, es otro ejemplo de música que se propone generar miedo.
- La música de Mike Oldfield y su *Tubular Bells* para la película *El Exorcista* le dio

reconocimiento internacional.

- Se han creado muchas canciones relacionadas con Halloween. Sobre este tema, John Carpenter dirigió una película que los expertos aseguran que supuso un antes y un después en el género de terror. En gran parte el mérito se debe a la banda sonora, compuesta e interpretada por el propio director.

CINE

Hay un género cinematográfico que son las películas de miedo. De todas ellas recordemos:

- *Psicosis*, de Alfred Hitchcock.
- *La noche de Halloween*, de John Carpenter.
- *El resplandor*, de Stanley Kubrick.

OTROS RECURSOS

El miedo está presente en muchos recursos audiovisuales, principalmente en cómics y fotografía.

IRA

DESCRIPCIÓN

Cuando una persona siente que no puede huir porque está entre la espada y la pared, va a responder procurando sobrevivir. En este caso, si siente que no queda más remedio, ataca. La ira es la emoción que tiene la función de activar nuestra defensa. Dicen que la mejor defensa es el ataque; pero no siempre es así. No es fácil distinguir cuando es preferible adoptar una retirada estratégica y cuando no queda más remedio que atacar. Lo cierto es que muchos ataques tienen serias consecuencias y, por lo tanto, convendría prevenirlos o evitarlos. Incluso las emociones desequilibrantes pueden tener aspectos adaptativos. Por ejemplo, la indignación ante la injusticia activa en nosotros una respuesta encaminada a reforzar la justicia en nuestro entorno. Y eso es adaptativo.

El peligro está cuando de la ira se deriva violencia y sus consecuencias pueden ser peores que la injusticia inicial. La violencia es uno de los grandes problemas de la humanidad en el siglo XXI. Muchas veces la violencia se activa ante la ira que no somos capaces de regular de forma apropiada. La regulación de la ira es una competencia emocional necesaria para la convivencia.

BIBLIOGRAFÍA

Freeman, Lucy, *La ira, la furia, la rabia: cómo comprender y transformar los sentimientos destructivos reprimidos*, Gedisa, Barcelona, 1992.

Golden, Bernard, *Rabia sana: cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*, Serendipity, Bilbao, 2006.

Goytisolo, Luis, *La cólera de Aquiles*, Seix Barral, Barcelona, 1979.

Hahusseau, Stéphanie, *Tristeza, miedo, cólera: actuar sobre nuestras emociones*, Desclée de Brower, Bilbao, 2010.

Sierra i Fabra, Jordi, *Rabia*, SM, Barcelona, 2000.

Steinbeck, John, *Las uvas de la ira*, Tusquets, Barcelona, 2010.

LITERATURA

En la literatura está presente la ira que causa violencia, una de las grandes plagas de la humanidad. Algunos personajes mitológicos representan las pasiones desatadas y, en concreto, la ira, como por ejemplo: Fedra, Medea, Aquiles, entre los clásicos. En la bibliografía de esta emoción se presentan algunas obras literarias que han tomado la ira como tema específico, entre las cuales están *La cólera de Aquiles*, de Luis Goytisolo, y *Las uvas de la ira*, de John Steinbeck.

Algunas frases al respecto:

- «No dejes que muera el sol sin que hayan muerto tus rencores.» Mahatma Gandhi
- «El que domina su cólera domina a su peor enemigo.» Confucio.
- «Cualquiera puede enfadarse, eso es muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.» *Aristóteles*, *Ética a Nicómano*.
- «El éxito y el fracaso dependen de la sabiduría y la inteligencia, que nunca pueden funcionar apropiadamente bajo la influencia de la ira.» Dalái lama.
- «La ira no carece nunca de motivos, pero rara vez son suficientes.» Benjamin Franklin.

HISTORIA

Cuando pasamos de la mitología y la literatura a la historia, nos encontramos que la ira ha sido, desgraciadamente, uno de los grandes motores de la humanidad. Se cuenta que Aníbal juró odio eterno a los romanos. Esto dio lugar a las guerras púnicas, que son un ejemplo de lo que ha sido la historia de la humanidad, grandes odios prolongados durante toda la vida y transmitidos de generación en generación. Sus consecuencias han sido las grandes guerras, con innumerables batallas, con generales que se han cubierto de gloria y que llenan con sus monumentos las plazas de las ciudades y sus nombres coinciden con las calles y avenidas. Todo ello a costa de mucha sangre, vidas, dolor y sufrimiento por

parte, principalmente, de las clases bajas y medias, que no han podido o no han sabido oponerse a las decisiones de los gobernantes y las élites: griegos y persas; romanos y cartagineses; españoles y franceses; alemanes y franceses; palestinos e israelíes; tutsis y hutus, entre otros muchos. Ejemplos de nombres que representan la ira y el odio: Calígula, Hitler, los promotores del Holocausto (Eichmann, Goebbels, Goering) y tantos más. A veces se ha utilizado en sentido sarcástico la expresión: amaos como buenos hermanos, como Rómulo y Remo o Salomón y Absalón. Lo cual significa que la ira está presente incluso entre personas muy próximas. A este respecto viene al caso señalar que la mayoría de los asesinatos se producen entre personas que se conocen bien.

Otro ejemplo de la ira y el odio son las imágenes de la destrucción de monumentos y personas, que se está produciendo por parte de los talibanes o el Estado Islámico. Desafortunadamente, la predicción es que la violencia será uno de los grandes problemas de la humanidad en el siglo XXI. Y solo si tomamos conciencia de ello podremos prevenirlo dedicando esfuerzos, tiempo, energías, trabajo, presupuestos, investigación y formación, estrategias emocionalmente mucho más ecológicas que el uso de medidas represoras (policía, ejército, cárceles, leyes, juicios, etc.). El cambio empieza por cada uno. Aprender a navegar por el universo de las emociones significa regular la ira para la prevención de la violencia.

ARTES PLÁSTICAS

- Caín y Abel, de Tiziano.
- El triunfo de Aquiles en Achilleion, de Franz Matsch.
- Martirio de san Bartolomé, de José Ribera.

MÚSICA

Hay muchas canciones que expresan ira. A veces es la ira entre personas que han mantenido buenas relaciones, como ex parejas. Otras veces se da entre pueblos o naciones. Muchos himnos nacionales son un ejemplo de incitación al odio, que probablemente se mantenga por tradición, aunque hoy no se admitiría la letra que tienen. Pongamos por ejemplo La Marsellesa, himno de Francia; dice: «Qu'un sang impur abreuve nos sillons!» (que una sangre impura riegue nuestros surcos). Revisar la letra de los himnos de muchos países nos permite tomar conciencia de que los gobiernos han estimulado la ira. Hay otros ejemplos muy variados de música que hace referencia a la ira, como estos:

- «Dies Irae», del *Requiem* de Mozart.
- «Dies Irae», del *Requiem* de Verdi.
- *Otelo* de Verdi, en la escena en que Yago provoca la ira de Otelo.

- *The Fight Song*, de Marilyn Manson.

CINE

- *Las uvas de la ira*, de John Ford.
- *Furia*, de Fritz Lang.
- *Aguirre, la cólera de Dios*, de Werner Herzog.
- *Lo que el viento se llevó*, de Victor Fleming.

OTRAS REFLEXIONES

En muchas manifestaciones deportivas se puede observar la presencia de la ira. A veces más allá de lo deseable o incluso aceptable. Conviene tomar conciencia de ello. Sobre todo cuando se trata de niños y jóvenes, que a menudo son estimulados hacia la violencia por parte de los adultos, incluso los mismos padres.

TRISTEZA

DESCRIPCIÓN

La tristeza es la emoción que se experimenta ante la pérdida. Lo que ocasiona las mayores tristezas suele ser la pérdida de los hijos u otros seres queridos. También la pérdida de un objeto de valor, una expectativa incumplida, un trabajo, una relación que fracasa, pueden producir tristeza. Su efecto es un comportamiento de recogimiento que es adaptativo y sirve para mantener las energías que nos quedan. Cuando se siente tristeza no se tienen ganas de hacer nada. Solamente estar quieto, quizá llorar; estar solo, descansar, recuperar energías. Estamos en duelo y debemos darnos permiso para vivirlo.

BIBLIOGRAFÍA

- Deleito y Piñuelo, José. *El sentimiento de tristeza en la literatura contemporánea*, Minerva, Barcelona, 1922.
- Ferreyra, Norma Estela, *Las historias más tristes de nuestra historia*, edición del autor, Argentina, 2011.
- Hahusseau, Stéphanie, *Tristeza, miedo, cólera: actuar sobre nuestras emociones*, Desclee de Brower, Bilbao, 2010.
- March, Susana, *La tristeza*, Rialp, Madrid, 1953.
- Sagan, Françoise. *Buenos días, tristeza*, Tusquets, Barcelona, 1995.

LITERATURA

La tristeza está presente en la literatura de formas diversas. A veces para describir personajes que tienen momentos de tristeza (estado de ánimo temporal); otras veces para referirse a personas tristes (rasgo de personalidad). También el contagio emocional de la tristeza, como por ejemplo en situaciones de duelo, opresión, víctimas, etc. La obra de Françoise Sagan *Buenos días, tristeza* (cuyo título original es *Bonjour tristesse*), en la que se narra la tristeza como rasgo de personalidad, es un referente de la tristeza en la literatura. Un paso más es la depresión, tema sobre el cual hay abundante literatura psicológica.

Algunas frases relativas a la tristeza son:

- «La tristeza es una enfermedad en la que cada paciente debe tratarse a sí mismo.» Voltaire.
- «La tristeza de la separación y de la muerte es el más grande de los engaños.» Mahatma Gandhi.
- «Las tristezas no se hicieron para las bestias, sino para los hombres; pero si los hombres las sienten demasiado, se vuelven bestias.» Miguel de Cervantes, *El Quijote*.⁶⁷
- «Un santo triste es un triste santo.» Francisco de Sales.
- «Las palabras me han salvado siempre de la tristeza.» Truman Capote.

HISTORIA

Así como la ira y el miedo han sido grandes motores de la historia, con la tristeza pasa todo lo contrario. La tristeza mueve poco; más bien induce a la inactividad. Así como el miedo y la ira se han fomentado de forma sistemática desde el poder, no ha ocurrido lo mismo con la tristeza. Curiosamente, la ira sí que ha causado como efecto tristeza en las víctimas. Norma Estela Ferreyra, en *Las historias más tristes de nuestra historia*, se ocupa de narrar una serie de episodios históricos de Latinoamérica desde la perspectiva de la tristeza. Entre ellos están las masacres de tribus indígenas, la leyenda de Martín Fierro y el bombardeo de la plaza de Mayo. En general, la tristeza en la historia ha sido vivida por las víctimas y los vencidos, que son los que no han escrito la historia. Episodios como los campos de concentración o las derrotas militares son claros ejemplos de la tristeza en la historia.

ARTES PLÁSTICAS

- *Desconsol*, de Jordi Llimona.
- *Hombre viejo en duelo*, de Vincent Van Gogh.

- *Madre e hijo*, de Picasso.

MÚSICA

- *Tristeza*, de Chopin.
- *Requiem*, de Mozart.
- *Vals triste*, de Sibelius.

CINE

- *Braveheart*, de Mel Gibson.
- *La lista de Schindler*, de Steven Spielberg.
- *La vida es bella*, de Roberto Benigni.
- *Million Dollar Baby*, de Clint Eastwood.
- *Titanic*, de James Cameron.

OTROS RECURSOS

Los rituales funerarios son una situación en la que se vive la tristeza con mayor intensidad. Cuando se pierden seres queridos es inevitable experimentar una tristeza profunda y hay que aceptarlo para seguir un proceso de duelo durante un tiempo apropiado. Los rituales permiten socialmente la expresión de esta emoción y la legitiman.

CONFIANZA

DESCRIPCIÓN

La confianza no se puede considerar una emoción básica. Es una construcción, un sentimiento resultado del aprendizaje y que se basa en la seguridad de que una persona actuará de la forma esperada o tal como se ha comprometido a actuar, de manera que es previsible lo que el otro hará. En la medida en que una persona vive en un ambiente de confianza, aprende a confiar en las personas. Si una persona vive en un ambiente de manifestación continua de desconfianza frente a los demás, difícilmente podrá confiar en otras personas. Según como sean las acciones de las personas con las que interactuamos se va reforzando o debilitando nuestra confianza en los demás. Conviene distinguir entre la confianza en los demás y la confianza en uno mismo. La confianza en uno mismo es la creencia y el sentimiento de que estamos en buenas condiciones para afrontar los retos que se nos plantean; es consecuencia de una sana autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

- Bauman, Zygmunt , *Confianza y temor en la ciudad: vivir con extranjeros*, Arcadia, Barcelona, 2006.
- Contreras, Dionisio, *Inteligencia emocional para desempleados: aumenta tu confianza y seguridad para encontrar empleo*, Humanitas, Barberá del Vallés, 2013.
- Corman, Louis, *La educación de la confianza*, Aguilar, Madrid, 1961.
- Cortina, Adela, *Construir confianza: ética de la empresa en la sociedad de la información y las comunicaciones*, Trotta, Madrid, 2003.
- Gasalla, José María, *La nueva dirección de personas: la dirección por confianza*, Pirámide, Madrid, 2010.
- Gellman, Meryle y Gage, Diane. *El cociente de confianza: cómo vencer la inseguridad*, Grijalbo, Barcelona, 1988.
- Haddou, Marie. *Tener confianza en uno mismo*, Paidós, Barcelona, 2001.
- Luhmann, Niklas, *Confianza*, Anthropos, Barcelona, 1996.
- Osho, *Intimidad: la confianza en uno mismo y en el otro*, Grijalbo, Barcelona, 2004.
- Paul-Clément, Jagot Paul, *La timidez vencida: método práctico para adquirir seguridad, firmeza y confianza en sí mismo*, Iberia, Barcelona, 1973.
- Petermann, Franz, *Psicología de la confianza*, Herder, Barcelona, 1999.
- Piaton, Georges. *Pestalozzi: la confianza en el ser humano*, Trillas, Alcalá de Guadaira, 2005.
- Vanistendael, Stefan. *La felicidad es posible: despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir resiliencia*, Gedisa, Barcelona, 2002.
- Vopel, Klaus W., *Juegos de interacción para adolescentes y adultos: motivación, confianza, sinceridad*, CCS, Madrid, 1998.

LITERATURA

En la literatura a menudo se relaciona la confianza con el amor. Se habla de la confianza en la pareja, en la familia, con los hijos; también la confianza entre amigos, compañeros y otras personas.

Desde puntos de vista muy distintos se ha tratado la confianza en la literatura científica o de divulgación. Algunos ejemplos son los siguientes:

- El desarrollo de la confianza personal a través de la educación. Pestalozzi fundamenta su educación en la confianza en el ser humano.
- Para el desarrollo de la resiliencia se ha propuesto centrarse en la confianza en uno mismo.

- Algunos autores, como Vopel, han escrito libros de actividades y juegos de interacción para el fomento de la confianza, motivación, sinceridad y otras habilidades sociales y emocionales.
- A veces se ha utilizado la confianza en uno mismo como estrategia para superar la timidez; es una de las metas de la educación integral.
- Las nuevas técnicas de liderazgo emocional se proponen la construcción de confianza, que es todo lo contrario a dirigir provocando miedo, ansiedad, estrés, insatisfacción y enfado; la dirección por confianza se puede considerar como un término acuñado en las empresas.
- La inseguridad de la persona que se encuentra en situación de desempleo; estas personas necesitan recobrar su confianza para afrontar la búsqueda de empleo con mayores probabilidades de éxito.
- La confianza que permite superar el temor a vivir y convivir con otras personas en la ciudad, sobre todo cuando hay personas extranjeras, de otras culturas, etnias, lenguas, religiones, etc. Recuperar la confianza por la inseguridad ciudadana.

En la investigación sociológica y política, de vez en cuando se hacen encuestas sobre la confianza de las personas en ciertas instituciones: gobierno, justicia, universidad, Iglesia, economía, seguridad ciudadana, etc. Luhmann, en su obra *Confianza*, la considera como uno de los mecanismos privilegiados para la construcción de lo social. Para ese autor, la confianza no es solo un mecanismo psicológico que se asienta en los estados de conciencia de los individuos, sino que toda comunicación social está transida de una carga muy fuerte de confianza, independientemente de los estados de humor particulares de los individuos. Luhmann penetra por todos los rincones de la confianza social para estudiar la consistencia de su estructura.

Algunas frases que reflejan la importancia de la confianza en nuestras vidas son las siguientes:

- «La confianza en uno mismo es el primer peldaño para ascender por la escalera del éxito.» Ralph Waldo Emerson.
- «Si no tienes confianza, siempre encontrarás una manera de no ganar.» Carl Lewis.
- «Confiar en todos es insensato; pero no confiar en nadie es torpeza obsesiva.» Juvenal.
- «La confianza sube por escalera y baja por ascensor.» Gonzalo Curbelo.
- «La desconfianza es el faro del sabio.» William Shakespeare.
- «Quien siembra verdad recoge confianza.»
- «Quien siembra amor recoge felicidad.»

HISTORIA

La confianza en la historia se refiere al hecho de que las personas sientan que lo escrito en los libros se ajuste a la verdad. ¿Pero cuál es la verdad que generaría confianza? No existen verdades únicas, solo interpretaciones; de ahí surge la dificultad de que podamos realmente confiar en la historia oficial. Sabemos que muchas veces ha habido y sigue habiendo claras manipulaciones de la historia, de tal modo que puede llegar a ser una forma de adoctrinamiento. El relato histórico no es el mismo para los vencedores que para los vencidos. Para evitar esto, conviene distinguir entre los hechos y las interpretaciones que se hacen de ellos. La historiografía rigurosa se preocupa en poner a disposición de las personas interesadas una historia basada en pruebas y sin manipulaciones al servicio de ideologías o intereses de grupos políticos.

La historia de la humanidad es, en gran medida, la historia de las desconfianzas mutuas. La palabra griega *etnoi* significa ‘los otros’ (los que no somos nosotros) y de ella deriva *etnia*. A lo largo de la historia ha tenido que darse confianza entre los miembros de un grupo para poder sobrevivir; pero frente a los otros (otras etnias) la desconfianza ha sido muy habitual. Cuando decimos «los otros» nos referimos no solamente a otras etnias, sino a otros países, otros pueblos y ciudades, otras religiones, otras lenguas, otros partidos políticos, otros grupos y, en último término, otras personas.

Para progresar se necesita trabajo en equipo basado en la confianza. Para establecer pactos es preciso generar confianza mutua. Pero esta confianza si es quebrantada es el origen de conflictos. Por ello quien repetidamente ha vivido experiencias de falta de compromiso con la palabra dada puede llegar a no poder confiar en nadie.

Uno de los retos actuales de la humanidad es establecer relaciones de confianza entre las personas, entre la pareja, en la relación padres-hijos, entre compañeros de trabajo, en las organizaciones, entre empresas, pueblos, ciudades, países, etnias, religiones, etc. Tomar conciencia de la aldea global en la que vivimos; en ella todos podemos contribuir al bienestar mutuo o a todo lo contrario.

ARTES PLÁSTICAS

- *La última cena*, de Leonardo de Vinci. Presenta las relaciones entre personas que se tienen confianza en grado máximo, excepto en un caso, el de Judas.
- *Eros y Psique*, de Antonio Cánova.
- *Las tres gracias*, de Antonio Cánova.
- *El beso* de Gustav Klimt.

MÚSICA

La confianza es una emoción difícil de describir en música; no obstante, hay muchos pasajes musicales que se pueden interpretar como fuentes de confianza. Por ejemplo:

- «Oh, suave fanciulla», perteneciente a *La Bohème*, de Puccini.

- «Coro Wir setzen uns», integrado en La pasión según san Mateo, de Johann Sebastian Bach.
- I Have Confidence, de la película Sonrisas y lágrimas, cuyas letra y música compuso Richard Rodgers.

CINE

- En Sonrisas y lágrimas, de Robert Wise, hay una escena donde se hace consciente la autoconfianza de la protagonista mientras canta I Have Confidence. Después es un ejemplo de confianza en los niños.
- Forrest Gump, de Robert Zemeckis.
- Casablanca, de Michael Curtis, representa la confianza entre los tres protagonistas en situaciones difíciles.

OTROS RECURSOS

Mantener relaciones personales positivas.

SERENIDAD

DESCRIPCIÓN

Se puede considerar que la Felicidad es una galaxia emocional que incluye armonía, calma, bienestar, dicha, dulzura, equilibrio, florecer (*flourishing*), fluir, gozo, *mindfulness*, paz interior, placidez, plenitud, relajación, saborear (*savoring*), satisfacción, serenidad, sosiego, tranquilidad, etc.

La serenidad es un sentimiento necesario para lograr bienestar y felicidad. Nos lleva a comportarnos de forma madura y equilibrada ante las circunstancias de la vida, sin dejarnos llevar por provocaciones, situaciones adversas o emociones desestabilizadoras. Puede ser aprendida y desarrollada a través de la educación. Técnicas relacionadas con la introspección, interioridad, relajación, meditación, *mindfulness*, etc., son de gran ayuda para el desarrollo de la serenidad. Para desarrollar la serenidad se requiere voluntad, decisión, entrenamiento, esfuerzo y perseverancia.

La serenidad puede llegar a constituir como un rasgo de personalidad en el sentido de ser una tendencia de la conducta de alguien. La persona serena es una persona pacífica, que vive en paz con su entorno y que no adopta comportamientos desestabilizadores. Se acepta a sí misma, a sus sentimientos, a los demás y a lo que en cada momento le depara la vida; alguien que es capaz de conectarse a su sentido vital y a este gran todo que es la humanidad.

La serenidad es consecuencia de una paz interior construida con esfuerzo, que cuando

se ha desarrollado, facilita mantenernos imperturbables ante los acontecimientos externos. Desarrollar la serenidad es un factor importante para la construcción de la felicidad y del bienestar personal y social.

BIBLIOGRAFÍA

- Ballesteros, Antonio, Historia de la serenidad. Un recorrido poético-filosófico a través del concepto de la serenidad en Occidente, Anaya, Madrid, 2000.
- Christophe, André. Los estados de ánimo: el aprendizaje de la serenidad, Kairós, Barcelona, 2010.
- Clemente, Franco Justo, Relajación física y serenidad mental: una guía para superar la ansiedad, la depresión y las preocupaciones de la vida, edición del autor, Alicante, 2006.
- Dinnocenzo, Debra, Calma.com: la búsqueda de la serenidad en un mundo globalizado, Paidós, Barcelona, 2002.
- Gerzon, Robert, Encontrar la serenidad en la era de la ansiedad, Kairós, Barcelona, 1998.
- Heidegger, Martin, Serenidad, Serbal, Barcelona, 2002.
- Lysebeth, Andre van, Pranayama: a la serenidad por el yoga, Urano, Barcelona, 1985.
- Nervo, Amado, Serenidad, Espasa-Calpe, Buenos Aires, 1953.
- París, Carmela, Serenidad y bienestar emocional: el arte de mantener las emociones bajo control, Integral, Barcelona, 2002.
- Séneca, Lucio Anneo, Invitación a la serenidad, Temas de Hoy, Madrid, 1999.

LITERATURA

La serenidad en la literatura ha sido tratada, más que en la novela o la narrativa, en la poesía y en la espiritualidad. Vamos a citar dos ejemplos:

- Amado Nervo publicó en 1915 un libro de poemas titulado Serenidad, en el cual dedica poemas a la solidaridad, al optimismo, al sosiego, al éxtasis, a la fidelidad, al hatha-yoga, al temple, al amor, a la piedad, a la confianza, a la suavidad, etc.
- Es conocida la oración de la serenidad, atribuida a san Francisco de Asís, pero que nos ha llegado a través de Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892-1971) y que empieza así: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia.»

Algunas frases célebres sobre la serenidad son:

- «No hay otra felicidad que la paz interior.» Buda.
- «La serenidad no es estar a salvo de la tormenta, sino encontrar la paz en medio de ella.» Tomás de Kempis.
- «El signo más cierto de la sabiduría es la serenidad constante.» Michel de Montaigne.
- «La victoria y el fracaso son dos impostores, y hay que recibirlos con idéntica serenidad y con saludable punto de desdén.» Rudyard Kipling.
- «Si en medio de las adversidades persevera el corazón con serenidad, con gozo y con paz, eso es amor.» Teresa de Jesús.

HISTORIA

En cierto modo podríamos decir que el desarrollo histórico está mucho más dominado por el miedo, la ira, la tristeza, la intranquilidad y la inseguridad que por la serenidad. Entre los gobernantes, los militares y los personajes famosos no abundan los que hayan destacado por su serenidad. Curiosamente hay un tratamiento para reyes y emperadores que es «serenísima majestad», quizá para destacar que la serenidad del jefe de Estado es lo que lo distingue de los demás. Esto es muy importante porque se podría interpretar que lo que caracteriza a los demás es, precisamente, la falta de serenidad. En general, las personas que han destacado por poner en práctica la serenidad lo han hecho a contracorriente. Muchas veces han sido personas con una gran vida interior que se sitúan al margen de la fama, el poder, el dinero o la política. Personas reconocidas por su serenidad son Buda, Gandhi, el dalái lama, la madre Teresa de Calcuta y Nelson Mandela, entre otros.

ARTES PLÁSTICAS

- *La creación de Adán* de la Capilla Sixtina, de Miguel Ángel.
- *David*, de Miguel Ángel.
- Muchas pinturas de Vicente Romero Redondo representan la serenidad que atrapa.
- Los típicos patios mallorquines son un espacio para la serenidad.
- *Serenidad*, escultura de Ángeles Anglada.

MÚSICA

- «Meditación», en *Thais*, de Jules Massenet.
- *Muerte del cisne*, de Camille Saint-Saëns.
- *Adagietto* de la 5.^a sinfonía de Gustav Mahler y muchos otros fragmentos de las sinfonías del mismo autor.

- Hay una considerable producción de música específica para la relajación y la serenidad.

CINE

- *Amélie*, de Jean-Pierre Jeunet.
- *Sentido y sensibilidad* y *Vida de Pi*, de Ang Lee.
- *En busca de la felicidad*, de Gabriele Muccino.
- *Serenidad* (película mexicana).

OTROS RECURSOS

La práctica de la relajación, respiración abdominal consciente, meditación, atención plena. Contemplar el mar en calma, una salida de sol, una puesta de sol, un paisaje relajante.

ALEGRÍA

DESCRIPCIÓN

La alegría es la emoción básica generadora de bienestar por excelencia. Se experimenta cuando se perciben progresos hacia los objetivos que nos hemos fijado y que nos acercan al bienestar físico, mental, emocional, relacional o espiritual. Como todas las emociones básicas, la alegría está presente en todas las culturas y en todas las edades.

Sin embargo, vemos que al aumentar la edad parece disminuir su expresión. También tiende a disminuir el número de veces que reímos. De todas formas, la risa no es una emoción, sino la respuesta o expresión de una emoción, si bien podemos sentir alegría y no reír. A veces reír está más relacionado con el humor, otra emoción que se incluye dentro de su familia.

La polaridad positivo-negativo no la utilizamos como bueno o malo, sino como presencia o ausencia de bienestar. Esta polaridad nos ayuda a valorar lo positivo. Gracias a la tristeza valoramos más la alegría. Según las investigaciones de la neurociencia y de la psiconeuroinmunología, la alegría ayuda a aumentar las defensas del sistema inmunitario y, por lo tanto, es beneficiosa para la salud. Por el contrario, las emociones negativas (ausencia de bienestar o generadoras de desequilibrio y sufrimiento) disminuyen las defensas del sistema inmunitario y, por lo tanto, nos predisponen a contraer enfermedades. Por eso, la educación emocional es una forma de educación para la salud. Aprender a navegar por el universo de las emociones con ayuda de la Ecología Emocional es hacer salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberoni, Francesco. *El optimismo*, Gedisa, Barcelona, 1995.
- Avia Aranda, María Dolores; Vázquez, Carmelo, *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*, Alianza, Madrid, 2011.
- Hierro, José. *Alegría*. Adonais, 1947, Madrid.
- Lapierre, Dominique, *La ciudad de la alegría*, Planeta, Barcelona, 1985.
- Monedero, Carmelo. *La alegría: un análisis fenomenológico y antropológico*, Edición del autor, Madrid, 1970:
- Muñoz Molina, Antonio. *Pura alegría*, Alfaguara, Madrid, 2008.
- Rojas Marcos, Luis. *La fuerza del optimismo*, Santillana, Madrid, 2005.
- Ungaretti, Giuseppe, *La alegría*, Igitur, 1997, Montblanc.
- Voltaire, *Cándido o el optimismo*, Edhasa, Barcelona, 2004.

LITERATURA

La alegría suele ser breve y, como tal, en la literatura suele tener poco tratamiento. En las obras literarias puede haber alegrías y pueden finalizar con una alegría. Pero no suele ser la emoción que predomina en una obra literaria. Siempre hay excepciones, como las señaladas en la bibliografía, entre las que hay obras literarias y otras de ensayo o divulgación sobre psicología; entre estas últimas abunda más el tratamiento del optimismo que de la alegría.

Algunas frases sobre la alegría:

- «La alegría del alma forma los días más bellos de la vida en cualquier época que sea.» Sócrates.
- «Hazles comprender que no tienen en el mundo otro deber que la alegría.» Paul Claudel.
- «Alegría compartida, alegría doble.» Goethe.
- «La alegría y el amor son dos alas para las grandes acciones.» Goethe.
- «La prueba más clara de sabiduría es una alegría continua.» Michel de Montaigne.
- «La alegría que nace del bien es cosa buena.» René Descartes.
- «La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro.» Benjamin Franklin.
- «La mejor manera de alegrarte es intentar alegrar a alguien.» Mark Twain.

HISTORIA

Hay momentos históricos de gran alegría que conviene tener presentes. Entre ellos podemos recordar la Revolución de los Claveles de Portugal, la caída del Muro de

Berlín, la llegada de la democracia en España. Hay que reconocer que muchas alegrías están asociadas a victorias que solían ser militares, pero hoy en día son victorias deportivas. Todos tenemos en la mente las alegrías proporcionadas por nuestro equipo favorito o por deportistas individuales concretos de los cuales somos seguidores de sus éxitos más resonantes.

ARTES PLÁSTICAS

- *Le Moulin de la Gallette*, de Pierre-Auguste Renoir.
- *Corriendo por la playa*, de Joaquín Sorolla.
- *La Gioconda (Mona Lisa)*, de Leonardo da Vinci. Su enigmática sonrisa ha sido un permanente tema de comentario y discusión.
- Esculturas de la familia en el parque Vigeland en Oslo (Noruega).
- *Honra a la alegría*, esculturas en Arnedo (La Rioja).

MÚSICA

- «Himno a la alegría», del 4.º movimiento de la 5.ª sinfonía de Ludwig van Beethoven.
- «Alegría», de Cirque de Soleil.
- *What a Wonderful World*, de Louis Armstrong.
- «Marcha nupcial» de *El sueño de una noche de verano*, de Felix Mendelssohn
- *La Bohème*, de Giacomo Puccini (primer y segundo actos).
- *Do, re, mi*, de la película *Sonrisas y lágrimas*, de Richard Rodgers y Oscar Hammerstein.

CINE

- *Sonrisas y lágrimas*, de Robert Wise.
- *Mejor... imposible*, de James L. Brooks.
- *Shrek*, de Andrew Adamson y Vicky Jensen.

OTROS RECURSOS

Bailar, cantar, correr, realizar actividad física.

ANEXO 11

Cuadernos de Bitácora

Lo que importa es lo que
al leer te toca,
lo que te mueve y te interpela.

Lo que importa es tu viaje interior,
adónde te llevan las palabras,
los paisajes que visitas
y cómo te sientes al hacerlo.

Lo que importa son TUS CONCLUSIONES,
LO QUE DECIDES MEJORAR.

LO QUE IMPORTA ES QUE SEAS TÚ
QUIEN TOME EL CONTROL DE TU VIAJE.

¡LO QUE IMPORTA ERES TÚ!

CUADERNO DE BITÁCORA N.º 1

VIAJE AL PLANETA MIEDO

ME DOY CUENTA

MIS APRENDIZAJES - ACCIÓN

CUADERNO DE BITÁCORA N.º 2

VIAJE AL PLANETA IRA

ME DOY CUENTA

MIS APRENDIZAJES - ACCIÓN

CUADERNO DE BITÁCORA N.º 3

VIAJE AL PLANETA TRISTEZA

ME DOY CUENTA

MIS APRENDIZAJES - ACCIÓN

CUADERNO DE BITÁCORA N.º 4
VIAJE AL PLANETA CONFIANZA

ME DOY CUENTA

MIS APRENDIZAJES - ACCIÓN

CUADERNO DE BITÁCORA N.º 5
VIAJE AL PLANETA SERENIDAD

ME DOY CUENTA

MIS APRENDIZAJES - ACCIÓN

CUADERNO DE BITÁCORA N.º 6

VIAJE AL PLANETA ALEGRÍA

ME DOY CUENTA

MIS APRENDIZAJES - ACCIÓN

Bibliografía de los autores

Bisquerra, Rafael, *Educación emocional y bienestar*, Wolters Kluwer, Barcelona, 2000.

–, *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*, Wolters Kluwer, Barcelona, 2008.

–, *Psicopedagogía de las emociones*, Síntesis, Madrid, 2009.

–, *Orientación, tutoría y educación emocional*, Síntesis, Madrid, 2012.

–, *Cuestiones sobre bienestar*, Síntesis, Madrid, 2013.

–, *Universo de emociones*, PalauGea, Valencia, 2015.

– (coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*, Hospital Sant Joan de Déu, Esplugues de Llobregat, 2012. Disponible en la web: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/> [Consultado el 20 de enero de 2013].

–, (coord.), *La educación emocional en la práctica*, Horsori-ICE, Barcelona, 2010.

–, (coord.), *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*, Desclée de Brower, Bilbao, 2011.

–, (coord.), Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., Avilés, J. M., Ortega, R., *Prevención del acoso escolar con educación emocional*, Desclée de Brower, Bilbao, 2014.

–, Pérez-González, J. C., García Navarro, E., *Inteligencia emocional en la educación*, Síntesis, Madrid, 2015.

Conangla, Mercè, *Crisis emocionales*, Amat, Barcelona, 2002.

Pujol, Esteve, Bisquerra, Rafael, *El gran libro de las emociones*, Parramón, Barcelona, 2012.

Redorta, Josep, Obiols, Meritxell, Bisquerra, Rafael, *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*, Paidós, Barcelona, 2006.

Soler, Jaume, Conangla, Mercè, *Donar temps a la vida*, UOC, Barcelona, 2016.

–, *Ecología Emocional*, Amat, Barcelona, 2003.

–, *Aplicate el cuento*, Amat, Barcelona, 2004.

–, *Tu mateix*, Amat, Barcelona, 2004.

–, *Juntos pero no atados*, Amat, Barcelona, 2005.

–, *Ámame para que me pueda ir*, Amat, Barcelona, 2005.

–, *Juntos pero no revueltos*, Amat, Barcelona, 2005.

–, *Sin ánimo de ofender*, Integral, Barcelona, 2006.

–, *La vida viene a cuento*, Cuadrilátero de Libros, 2015.

–, *Corazón que siente, ojos que ven*, Zenith, Barcelona, 2007.

–, *Ecología Emocional para el nuevo milenio*, Zenith, Barcelona, 2008.

–, *Ecología Emocional per al nou mil·leni*, Pòrtic, Barcelona, 2008.

–, *Exploradores emocionales*, Parramon, Barcelona, 2010.

–, *¡Cómo está el clima!*, Parramon, Barcelona, 2011.

–, *Energías y relaciones para crecer*, Parramon, Barcelona, 2011.

- , *Les vint perles de la saviesa*, Angle, Barcelona, 2014.
- , Mercè, *Las veinte perlas de la sabiduría*, Cuadrilátero de Libro, Barcelona, 2014.
- , *El cansancio moral*, Cuadrilátero de Libro, Barcelona, 2015.
- , *El cansament moral*, Angle, Barcelona, 2015.
- , *Pessigolles pel cor*, Parramon, Barcelona, 2015. (En castellano, Cosquillas para el corazón).
- , Soler, Laia, *Emociones: las razones que la razón ignora*, Zenith, Obelisco, 2009.
- , *Emocions: les raons que la raó ignora*, Pòrtic, Barcelona, 2009.

NOTAS

¹ A fin de agilizar la lectura del texto vamos a adoptar el masculino como género gramatical no marcado, es decir, que incluye masculino y femenino. No obstante, en este primer saludo hemos querido adoptar ambas fórmulas. Utilizamos la segunda persona porque queremos acercarnos a los lectores, personalizarlos e interpelarlos. Nos encantaría que este libro se viviera como un diálogo entre lectores y autores. Agradecemos la comprensión.

² Película de Christopher Nolan.

³ En este libro nos permitimos una licencia poética puesto que nuestras constelaciones —Constelación Oscura y Constelación Luminosa— están formadas por galaxias en lugar de por estrellas. Véase *Universo de emociones*.

⁴ Véase anexo n.º 13: Cuadernos de Bitácora.

⁵ Metáfora de Ecología Emocional. Las siglas CAPA parten del concepto de Persona Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma. Véase *Emociones, las razones que la razón ignora*.

⁶ Metáfora de Ecología Emocional. Véase *Emociones, las razones que la razón ignora*.

⁷ Véase el mapa del Universo Emocional en Bisquerra y PalauGea, universodeemociones.com.

⁸ Véase Soler, Jaume y Conangla, Mercè, *Sin ánimo de ofender*, Obelisco, Barcelona, 2013.

⁹ Metáfora de Ecología Emocional. Véase *Emociones, las razones que la razón ignora*.

¹⁰ Rafel Bisquerra.

¹¹ El miedo es una emoción primaria que tiene como misión informarnos de la posibilidad de que las personas que amamos, nuestros proyectos o nosotros mismos estamos en peligro y podemos sufrir algún daño. Se experimenta ante un peligro real e inminente. El miedo a perder la vida y el miedo a lo que lo puede provocar (persona, animal, terremoto, inundación, etc.) son fuentes primarias de miedo que nos ayudan a sobrevivir.

¹² Véase *Ecología Emocional*.

¹³ Mapas y dragones. Metáfora de Ecología Emocional. Véase *Emociones, las razones que la razón ignora*.

¹⁴ La palabra «utopía» fue inventada por Tomás Moro a partir de dos palabras griegas, *ou*, ‘no’, y *topos*, ‘lugar’; significa, por tanto, ‘lugar que no existe’.

¹⁵ Tener supone poseer, quedarte con algo, en este caso con el miedo. Sentir puede ser algo más pasajero que aparece y se va. El problema no es sentir miedo, sino quedarte con el miedo dentro, ya que entonces toma el control de tu vida. Es importante cuidar el lenguaje, puesto que cada palabra nos lleva a un mapa diferente de realidad.

¹⁶ «Oda a la alcachofa.»

¹⁷ Véase <http://www.vuelvausted.com/marta-botas/oda-a-la-alcachofa/#sthash.6LVfK6GF.dpuf>.

¹⁸ Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, ya que la relación entre activación y rendimiento mantiene la forma de U invertida. Es decir, a más activación, mayor rendimiento, pero solo hasta cierto punto (nivel óptimo). A partir del punto de máximo rendimiento, a medida que aumenta la activación, disminuye el rendimiento. Una vez sobrepasados ciertos límites de activación, más allá del nivel óptimo, puede producirse un bloqueo emocional y el entorpecimiento de la acción. Un ataque de pánico es un ejemplo. Véase *Universo de emociones*.

¹⁹ Véase *Universo de emociones*.

²⁰ Véase https://es.wikipedia.org/wiki/Agujero_de_gusano.

²¹ Hasta la fecha no se ha hallado ninguna evidencia de que el espacio-tiempo conocido contenga estructuras de este tipo, por lo que en la actualidad es solo una posibilidad teórica. Vórtice: «La gravedad interactúa con el espacio-tiempo, tal y como Albert Einstein sugería. La cuestión reviste especial interés, ya que este hecho explicaría toda la lógica de la teoría de superondas, formulada por astrofísicos como Paul Lavolette, en la línea de la radiofrecuencia cuántica diferencial. La interacción de la gravedad con las ondas fase y las líneas del tiempo trazaría escenarios en los que, a nivel subcuántico, se modificaría el espacio-tiempo.»

²² Clarissa Pinkola Estés.

²³ Metáfora de Ecología Emocional. Véase *Emociones: las razones que la razón ignora*. Es útil para trabajar el autocontrol, clima emocional.

²⁴ Véase http://es.aliceinwonderland.wikia.com/wiki/La_Reina_de_Corazones.

²⁵ Metáfora de Ecología Emocional. Véase *Emociones: las razones que la razón ignora*.

²⁶ Véase el «Planeta Confianza» para localizar las 5A.

²⁷ Véase *Emociones: las razones que la razón ignora*.

- ²⁸ *En la tierra del dolor*.
- ²⁹ Soler, Jaume y Conangla, Mercè, «La familia de la desolación», *Ecología Emocional*, enero de 2015.
- ³⁰ Véase [https://es.wikipedia.org/wiki/Plañidera](https://es.wikipedia.org/wiki/Pla%C3%B1idera).
- ³¹ Los vasos lacrimatorios. Véase <http://nolloreustedsolo.blogspot.com.es/p/apuntes-historicos.html>.
- ³² Véase Soler, Jaume y Conangla, Mercè, *La Ecología Emocional*, Amat Editorial, Barcelona, 2004.
- ³³ Véase Soler, Jaume y Conangla, Mercè, «El principio de sostenibilidad emocional», *Ecología Emocional*, febrero de 2013.
- ³⁴ *Metáfora de Ecología Emocional*. Véase *Emociones: las razones que la razón ignora*.
- ³⁵ Gestión adaptativa de la tristeza mediante el modelo Ecología Emocional. Véase *Ecología Emocional*.
- ³⁶ Yevtushenko.
- ³⁷ El concepto de universo en expansión está avalado por la cosmología, que estudia los orígenes, la estructura y la evolución del universo en su conjunto, y se ha desarrollado como consecuencia de diversos acontecimientos y descubrimientos encadenados entre los cuales consideramos oportuno destacar tres hitos: en 1915-1916, Einstein formula la teoría general de la relatividad. En 1922-1924, se concibe la primera idea del universo en expansión. En 1964, se introduce el modelo del Big Bang (Gran Explosión) con la idea del universo en expansión.
- ³⁸ Pasos según el criterio evolutivo de Bisquerra. Véase *Psicopedagogía de las emociones*.
- ³⁹ Gestión adaptativa de la confianza a partir del modelo de Ecología Emocional. Véase *Ecología Emocional*.
- ⁴⁰ Pensamiento - Emoción - Acción.
- ⁴¹ Inspirado en <http://www.trastornoobsesivo.com/elmisteriodelaserenidadperdida.html>.
- ⁴² Inspirado en Lewis Carroll, *Las aventuras de Alicia en el país de las maravillas*.
- ⁴³ Charles Perrault.
- ⁴⁴ Sabato, Ernesto, «Lo peor es el vértigo», <http://www.letras.s5.com/sabato32.htm>.
- ⁴⁵ Inspirado en Jiddu Krishnamurti.
- ⁴⁶ *Meditaciones*, libro IV.
- ⁴⁷ En catalán.
- ⁴⁸ Véase *Corazón que siente, ojos que ven*.
- ⁴⁹ Poema de Mercè Conangla.
- ⁵⁰ Véase *Corazón que siente, ojos que ven*.
- ⁵¹ Desarrollado por Mihály Csíkszentmihályi, uno de los psicólogos más prestigiosos en la investigación de la psicología positiva.
- ⁵² Gestión adaptativa de la serenidad mediante el modelo Ecología Emocional. Véase *Ecología Emocional*.
- ⁵³ Véase *Ecología Emocional*.
- ⁵⁴ Véase el poema completo de Mario Benedetti en el anexo n.º 9.
- ⁵⁵ Es la memoria autobiográfica, que permite recordar hechos concretos o experiencias personales significativas.
- ⁵⁶ En el proceso de memoria no solo está implicada la corteza cerebral, sino, también, el sistema límbico. El material se codifica, se almacena y, posteriormente, se recupera.
- ⁵⁷ Gestión adaptativa de la alegría mediante el modelo Ecología Emocional. Véase *Ecología Emocional*.
- ⁵⁸ PEA, Pensamiento-Emoción-Acción, y metáfora del taburete de tres patas. Hay que tener presente el impacto ecosistémico global que nuestra conducta va a tener; es decir, en uno mismo, en los demás y en el mundo.
- ⁵⁹ Sabina, Joaquín, «Más de cien palabras, más de cien motivos», <https://www.youtube.com/watch?v=WZ1hVTWOxv8>.
- ⁶⁰ Verso de Mercè Conangla.
- ⁶¹ Cantado por diez mil voces se puede ver en www.youtube.com/watch?v=5iXSDqdbrt0. También cantado por Miguel Ríos, Ana Belén y otros en www.youtube.com/watch?v=wRv4-WhAmuc.
- ⁶² Coro de la Universidad de Sevilla, www.youtube.com/watch?v=8R3Ki6aqlv4. La *flashmob* de Sabadell se puede ver en www.youtube.com/watch?v=V2JA_4cF1jA.
- ⁶³ En Argentina se llama saco a la chaqueta o al abrigo.
- ⁶⁴ Marschall, Joachim (Joachim Retzbach en la actualidad), psicólogo y redactor de *Gehirn und Geist*, edición alemana de *Mente y cerebro*, <http://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/numero/47/el-lenguaje-de-las-lgrimas-8752>.
- ⁶⁵ Véase <http://www.abc.es/ciencia/20131122/abc-i-lagrimas-tristeza-alegria-microscopio-201311211308.html>.
- ⁶⁶ Véase <http://www.upsocl.com/ciencia-y-tecnologia/ver-lagrimas-con-un-microscopio-revela-un-increible->

hecho/.

⁶⁷ Capítulo XI, segunda parte.

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
LA FUERZA DE LA GRAVITACIÓN EMOCIONAL	4
Introducción	5
Capítulo 1. Un viaje interestelar	7
Primera parte. La Constelación oscura.	17
Capítulo 2. Viajando por la Galaxia Miedo	21
Capítulo 3. Viajando por la Galaxia Ira	40
Capítulo 4. Viajando por la Galaxia Tristeza	55
Segunda parte. La Constelación Luminosa	71
Capítulo 5. Viajando al Planeta Confianza	75
Capítulo 6. Viajando al Planeta Serenidad	94
Capítulo 7. Llegando al Planeta Alegría	115
Epílogo	130
Anexos	135
Bibliografía	176
Notas	178