

# Índice

Prólogo

9

Introducción

11

## **CAPÍTULO 1**

Rituales: practica a diario lo que quieras manifestar con regularidad

27

## **Capítulo 2**

*Mindfulness*: deja el ajetreo y asume una actitud consciente

65

## **Capítulo 3**

Soltar: renuncia a los apegos que te están reteniendo

83

## **Capítulo 4**

Amarte: comprométete a ponerte en tu lista de tareas pendientes

107

## **Capítulo 5**

Perspectiva: encuentra la belleza en las dificultades de la vida

129

**Capítulo 6**

Salir del estancamiento: acepta el cambio y  
toma medidas cuando sea necesario

155

**Capítulo 7**

Motivación: canaliza tu impulso interior y no dejes de avanzar

179

**Capítulo 8**

Relaciones: fomenta las conexiones amorosas que mereces

203

**Capítulo 9**

Felicidad: cultiva un ambiente interno y externo que te aporte plenitud

237

Epílogo (y tres cosas sencillas que puedes hacer ahora mismo)

257

Si quieres continuar tu viaje con nosotros

263

Agradecimientos

267

## Prólogo

Todos estamos embarcados en un viaje para llegar a ser lo que ya somos en realidad: la versión de nosotros mismos más fuerte, valiente y auténtica. No siempre es un viaje sencillo exento de dificultades. Muchos de nosotros hemos aprendido una serie de «lecciones» durante años, o incluso décadas, que ahora tenemos que desaprender; lecciones acerca de aceptar menos de lo que merecemos, de ser «buenos» en lugar de manifestarnos, o de vernos a nosotros mismos como inferiores por el solo hecho de que los demás nos han tratado como si lo fuésemos durante mucho tiempo.

En mi propio viaje de descubrimiento de quién soy realmente, que también ha sido un viaje en el que he encontrado mi propia voz para usarla en favor de las causas en las que creo, he tenido la suerte de conocer a muchas almas afines en el camino, muchas de ellas en Internet. Marc y Angel son dos de los compañeros de viaje a quienes más valoro. Su honestidad y claridad, y la generosidad con la que comparten lo que han aprendido, son regalos que realmente aprecio. Compartir sus ideas con otras personas en línea es una forma que tengo de pagar por lo que he aprendido, con la esperanza de que otros asimilen algo de ese conocimiento y esa fortaleza y, a su vez, hagan que la voz siga corriendo. El dolor de la falta de confianza en nosotros mismos y el aislamiento de la vida moderna pueden hacernos sentir que somos los únicos que tienen dificultades, mientras que todos los demás llevan una vida perfecta. Por eso

es tan importante que expongamos no solo nuestros triunfos sino también nuestros reveses, que mostremos lo que hacemos para salir de las situaciones complicadas. Marc y Angel hacen exactamente esto: basarse en la vida real y servir de apoyo a una comunidad de almas afines que se unen en la fuerza, y que crecen y aprenden a lo largo del camino.

La vida siempre nos depara sorpresas y reveses que no vemos venir. Se presentan sucesos impactantes que hundan nuestro ánimo y hacen que cuestionemos todos nuestros perseverantes esfuerzos, y también días grises, planos, en los que no vemos brillar ninguna luz. Pero *siempre* hay un camino. Con la ayuda de las ideas de Marc y Angel, las cuales descubrieron por la vía dura, siempre podemos encontrar una manera de levantarnos, redefinir nuestra mentalidad para ver un panorama más amplio y dar el primer paso de regreso a la felicidad. No siempre es fácil, y podemos incomodar a aquellos que no están acostumbrados a ver que nos defendemos por nosotros mismos. Pero la fuerza interior para avanzar hacia la verdad y la luz es un músculo que tenemos cada uno de nosotros. Úsalo. Hazlo tuyo. Y ayuda a otros a hacer lo mismo. Todos estamos juntos en esto, pero tenemos que dar el primer paso por nuestra cuenta. Pásalo.

Alyssa Milano

# Introducción

**T**enemos que hacer cosas difíciles para ser felices en la vida. Cosas que la mayoría de las personas evitan, como aquellas que nos hacen sentir incómodos, aquellas que los demás no pueden hacer por nosotros, aquellas que hacen que nos cuestionemos a nosotros mismos y nos preguntemos cómo vamos a encontrar la fuerza necesaria para seguir adelante.

¿Por qué?

Porque las dificultades acaban por fortalecernos y cambiar nuestra vida. Suponen la diferencia entre *existir* y *vivir*, entre conocer el camino y recorrerlo, entre una vida de promesas vacías y una de progreso y autorrealización.

Nosotros dos\* sabemos esto ahora, pero no lo supimos hasta que tocamos fondo.

En el punto más bajo de nuestra vida —cuando estábamos atrapados en un episodio compartido de depresión y nos resultaba difícil incluso albergar la idea de dar un paso adelante— descubrimos que las dificultades eran adecuadas: nos proporcionaban la única forma lógica de seguir avanzando.

## Una conversación difícil y por qué la tuvimos

Acabábamos de perder a dos seres queridos y a continuación perdimos la principal fuente de ingresos de la familia. Todo ocurrió

---

\* Con *nosotros dos* siempre se hace referencia a los dos autores del libro. (N. del T.)

de repente y se sucedió con rapidez. Nuestra vida se vio alterada durante meses, en los cuales luchamos desesperadamente por hacer frente a nuestra nueva realidad.

Dejemos que Marc nos lo cuente:

—En tu lecho de muerte, es demasiado tarde para honrar y respetar a las personas que has perdido —dijo Angel. No levanté la mirada, pero asentí con la cabeza. Con los ojos llenos de lágrimas, ella prosiguió—: En tu lecho de muerte, es demasiado tarde para demostrar verdaderamente tu amor a las personas a las que amas.

Una vez más, asentí con solemnidad, pero esta vez me sentí inspirado a añadir algo:

—En tu lecho de muerte, es demasiado tarde para recoger flores para tu esposa. —Angel echó un vistazo rápido a las flores que estaban en nuestra mesita de noche, esbozó media sonrisa, se desplazó por la cama y puso la cabeza sobre mi hombro. Continué—: En tu lecho de muerte, es demasiado tarde para ser quien pudiste haber sido. Demasiado tarde para hacer listas de deseos, para afrontar las dificultades necesarias para materializarlos y para apreciar los pequeños avances diarios en el viaje de regreso a la felicidad.



Este ha sido el fragmento de una conversación que mantuvimos un viernes a las tres de la madrugada, hace diez años.

Ambos estábamos despiertos porque no podíamos dormir.

No podíamos dormir porque acabábamos de perder a seres queridos debido a la enfermedad y al suicidio.

No podíamos dormir porque sin una nueva fuente de ingresos en medio de una recesión económica brutal temíamos encontrarnos pronto en la calle.

No sabíamos cómo dormir y llorar al mismo tiempo.

Sin embargo, de alguna manera, en medio de la oscuridad, llamamos esperanza en una conversación realmente difícil y un poco retorcida acerca de nuestro lecho de muerte y la realidad evidente de que ninguno de los dos estaba en el suyo todavía.

Sin que lo supiéramos, esa conversación fue el comienzo de nuestro viaje de regreso a la felicidad.

Pero permíteme dar marcha atrás un momento y explicarte cómo llegamos a tener esa conversación en mitad de la noche.

Eran las cinco de la mañana, en San Diego, el día después de mi vigésimo séptimo cumpleaños. Angel y yo habíamos estado despiertos hasta tarde la noche anterior celebrándolo en un bar deportivo local con algunos amigos. Y habríamos dormido unas horas más si nuestros dos teléfonos no hubieran comenzado a sonar sin parar.

—¿Quién en su sano juicio nos llamaría tan temprano? —murmuró Angel mientras salía de la cama.

—No lo sé. Siléncialos y vuelve a la cama —le dije mientras ella caminaba hacia la sala de estar para mirar nuestros teléfonos.

Pero tan pronto como les echó un vistazo, supo que algo iba mal. Había más de una docena de llamadas perdidas y mensajes de texto de algunos de nuestros familiares y amigos más cercanos de la costa este. Uno de los mensajes de texto decía: «¿Te has enterado de lo de Josh?». Me llamó para que lo viera. Y ese fue el momento en que descubrimos que nunca volveríamos a compartir unas buenas risas con uno de los seres humanos más bondadosos que hemos conocido, uno de nuestros mejores amigos.

Josh murió de un paro cardíaco (provocado por un ataque de asma) en mitad de la noche a la edad de veintisiete años, y dejó solos a su esposa, Cami (que ahora trabaja con nosotros), y a sus dos bebés, Ethan y Jacob.

Unas semanas después de la muerte de Josh, el hermano mayor de Angel, Todd, se suicidó. Solo tenía treinta y seis años, y mostraba siempre una sonrisa que hacía sonreír a todos los que se

cruzaban en su camino. ¿Por qué lo hizo? ¿Por qué no supimos que había perdido la esperanza detrás de su contagiosa sonrisa? Estas preguntas nos persiguieron en cada momento de la vigilia durante mucho, mucho tiempo. Lloramos mucho. Por él. Por Josh. Por los dos a la vez.

Y mientras nuestro corazón y nuestra mente tocaban fondo, también lo hizo nuestra economía.

Mientras luchábamos por superar el duelo, Angel perdió el trabajo gracias al cual se sostenía nuestra familia, en uno de los peores momentos laborales de la historia de Estados Unidos. Con el corazón roto, nos vimos obligados a reinventarnos no solo en el ámbito personal, sino también profesional. Y, desde luego, no lo hicimos de la noche a la mañana. Tuvimos que aprender mucho antes de volver a ponernos en pie.

## El origen de este libro

Aunque nuestro viaje ha sido todo menos fácil, estamos sinceramente agradecidos por las lecciones que aprendimos mientras luchamos, un día tras otro. Estas lecciones de vida son la base de nuestro blog, de nuestro trabajo de enseñar a los demás desde nuestra experiencia, y ahora de este libro. La clave de nuestro avance y nuestra evolución fue el establecimiento de unos rituales diarios específicos que poco a poco nos permitieron hacer aquello tan difícil que nadie más podía hacer por nosotros: sanar, crecer y retomar nuestra vida. Este libro te mostrará, precisamente, cómo hacerlo.

Basado en nuestro recorrido personal, una extensa investigación sobre psicología positiva y más de una década de impartir *coaching* de vida a cientos de clientes, a los alumnos de nuestros cursos y a los asistentes a nuestros eventos presenciales, este volumen te guiará a través de un proceso diario de aprendizaje sobre cómo cambiar tu forma de pensar y tu comportamiento para que puedas convertir las pruebas a las que te enfrentas —ya sean grandes o

pequeñas— en triunfos personales. Durante el proceso que acabó por conducir a la escritura de este libro, nos hicimos preguntas difíciles como estas:

- ¿Cuáles son los aspectos positivos de los problemas a los que nos enfrentamos?
- ¿Qué oportunidades de crecimiento, comprensión y aprendizaje tenemos en medio de nuestras dificultades actuales?
- ¿Son realmente ciertas las historias que oímos una y otra vez en nuestra cabeza?
- ¿Cómo nos definen estas historias?
- Si pudiéramos dejar de lado estas historias, es decir, superarnos y cambiar nuestra perspectiva, ¿qué más podríamos experimentar, y qué aspectos de esas historias dejarían de parecernos verdades?

Cuando nos tomamos tiempo para responder estas preguntas de manera reflexiva y honesta, en ocasiones nos sorprendió lo que aprendimos sobre nosotros mismos. Acabamos por descubrir nuevas formas de pensar y observar nuestras circunstancias que transformaron totalmente nuestra vida.

Desde entonces, hemos dedicado nuestros esfuerzos a enseñar a otras personas que reflexionar sobre sus propias historias puede ayudarlas a superar cualquier circunstancia difícil con la que tengan que lidiar. En 2006 vio la luz nuestro blog, *Marc & Angel Hack Life*\* ([www.marcandangel.com](http://www.marcandangel.com)), como un proyecto nacido de la pasión, un espacio en el que responsabilizarnos de efectuar y mantener un cambio positivo, saludable y consciente en nuestra forma de pensar. Nos dio una plataforma; no era solamente un diario que nos ayudase a mantener nuestra propia responsabilidad personal, sino que también nos permitía compartir nuestra experiencia con

---

\* La traducción viene a ser algo así como 'Marc y Angel piratean la vida' o 'Trucos de Marc y Angel para la vida'. (N. del T.)

otros individuos que se encontraban en circunstancias similares. Y así sigue siendo hoy en día. Consideramos que este trabajo es profundamente gratificante e inspirador, y nos sentimos muy afortunados de tener la oportunidad de ayudar a otras personas.

*Marc & Angel Hack Life*, que actualmente recibe dos millones de visitas mensuales, es un espacio al que acude la gente en busca de orientación sobre formas mejores de pensar y vivir, en los ámbitos mental, emocional, espiritual y físico. A medida que hemos ido desarrollando el blog a lo largo de los años, hemos ido ampliando el alcance y la profundidad de nuestro mensaje a través de sesiones de *coaching* individuales y a grupos pequeños. También impartimos conferencias en vivo, una de las cuales se llama «Think Better, Live Better» ('piensa mejor, vive mejor') ([thinklivebetter.com](http://thinklivebetter.com)), y hablamos en conferencias y eventos nacionales. En cada uno de estos entornos, nos encontramos con almas valientes que buscan en su interior los medios que les permitirán salir de la oscuridad.

En nuestros eventos presenciales, planteamos un ejercicio consistente en decirles a los asistentes que miren por toda la sala y encuentren el color rojo. Se ponen a mirar con atención y empiezan a ver el color rojo en todas partes. Al cabo de un minuto o dos, les decimos: «Ahora cerrad los ojos y pensad en todos los puntos de la sala en los que recordéis que está el color verde». Todos los asistentes se ríen, porque no recuerdan nada verde; estaban buscando cosas rojas. Aunque el verde y el rojo están presentes en la sala al mismo tiempo, el público no ve el verde en su espacio mental porque no había enfocado la atención en él.

Pues bien, nosotros ayudamos a la gente a ver el verde, es decir, el panorama completo, en su vida actual.

A ayudamos a personas como Michelle, una de las estudiantes increíbles que hicieron nuestro curso en línea, también titulado *Getting Back to Happy* ('volver a ser feliz'). Cuando se inscribió en el curso, Michelle estaba muy perdida. Después de estar un tiempo sin trabajar para ayudar a una de sus hijas con dislexia y autismo

a entrar en la universidad y establecerse, estaba lista para volver a ingresar en el mercado laboral. Pero por primera vez en su vida se encontró con que le costaba mucho conseguir un trabajo. Llegaba a la ronda final de las entrevistas y era rechazada. Esta fue la dinámica durante más de un año y medio, hasta que Michelle se sintió muy desanimada y abatida.

Los tiempos difíciles la habían golpeado, y no solo en el aspecto económico. Su hermano se había suicidado. Su madre se había caído y se había roto la cadera y necesitaba atención en el hogar. Su casa se había inundado, lo cual había ocasionado grandes desperfectos que requerían reparaciones costosas. Y su matrimonio de treinta años se estaba desmoronando debido a la falta de conexión e intimidad y a la adicción al alcohol de su marido. Su sentimiento de estar atrapada y perdida se volvió tan fuerte que una Navidad sus amigos tuvieron que ir a su casa y sacarla de la cama porque estaba acostada en la oscuridad, incapaz de levantarse y lidiar con su vida.

«Tenía todas “las cosas” —dice Michelle—. Pero esto ya no significaba nada para mí. Estaba en un matrimonio tóxico. No quería que mis hijos experimentaran un divorcio, y seguía tratando de aguantar. Estaba buscando trabajo e iba de rechazo en rechazo. No parecía ser capaz de hacer que nada funcionase. Era deprimente y estaba perdiendo la esperanza. Sabía que necesitaba realizar algunos cambios».

Michelle no podía salir de la dinámica en la que se encontraba, al menos no sin ayuda, pero la esperanza y el cambio estaban en camino. Después de hacer el curso y aprovechar todas las llamadas telefónicas de *coaching* individuales incluidas en él, acabó por entender que los patrones que repetía inconscientemente eran el lastre que debía soltar. Cuando empezó a desvincularse de esos patrones, comenzó a encontrar la tranquilidad, la claridad y la confianza que necesitaba para efectuar cambios en su vida. Se rindió a la evidencia de que su recorrido vital debía proseguir separado del de su marido, descubrió formas prácticas de reconstruir su

autoestima y aprendió a aceptar la vida tal como es, no como ella quería que fuera.

En unos pocos meses, encontró trabajo y empezó a rehacer su vida. Distanciarse de las relaciones poco saludables y volver al trabajo fue solo el comienzo de una nueva etapa para Michelle y sus hijos. También comenzó a reparar las relaciones dañadas con algunos familiares, inscribió a sus hijos en programas comunitarios positivos y empezó a recuperarse económicamente y a ocuparse de las reparaciones que había que hacer en la casa. Aprendió a efectuar avances reales como madre soltera, ya que se había separado de su marido y lo había apoyado para que ingresara en el hospital con el fin de que se recuperase a largo plazo. Poco a poco fue experimentando más alegría en todas las parcelas de su vida, independientemente de lo que estuviera sucediendo a su alrededor.

«Marc y Angel me ayudaron a aprender a soltar —dice Michelle—. Me ayudaron a pensar mejor fuera lo que fuese lo que ocurriera a mi alrededor y a volver a ser una persona dotada de energía, lista para afrontar algunos de los desafíos más difíciles y gratificantes de mi vida».

Nos encantan las historias como la de Michelle, y tenemos cientos de ellas. Nuestro objetivo con este libro es ayudarte también a ti a aprender a pensar de manera diferente acerca de las dificultades inevitables que te afectan, y brindarte las herramientas y estrategias que te permitan cultivar una nueva perspectiva y efectuar unos cambios positivos de gran alcance. Hay muchas perspectivas posibles en relación con cada pensamiento. Si podemos reconocer el pensamiento que estamos experimentando en el momento, podemos entrenarnos para enfocarnos en el ángulo que más nos beneficia y luego actuar en consecuencia. *Volver a ser feliz* trata sobre ver más que la madriguera del pensamiento negativo en la que caemos a menudo. Trata sobre el control de los propios pensamientos y la ampliación del propio enfoque para que podamos hacer espacio para el crecimiento, las oportunidades y la sanación.

Cuando podemos pensar de forma más racional sobre nuestra situación y expandir nuestro punto de vista, somos capaces de ver el cuadro completo, más allá de la estrechez de miras provocada por el dolor y la desilusión. En otras palabras, si podemos aprender a pensar mejor, acabaremos por vivir mejor. Y podremos aplicar este principio a todo lo que hagamos en el futuro. Aprender a cultivar la visión general, es decir tener en cuenta toda la verdad, no es fácil, pero al final nos permite dar un paso adelante y vivir mejor, sea lo que sea lo que se presente a continuación.

**Si podemos aprender a pensar mejor, acabaremos por vivir mejor.**

Aquí tienes tres historias más, muy breves:

- «Esta noche en el hospital, en mi turno de enfermería, tuve un momento de lucidez cuando acababa de colgar el teléfono, muy nerviosa tras discutir con mi marido, y un paciente de ocho años que se está muriendo de leucemia me preguntó si *yo* estaba bien».
- «Hoy es el décimo aniversario del día que había planeado terminar con mi vida. También es el décimo aniversario del día en que descubrí que estaba embarazada de mi hijo de nueve años. Él es la razón por la que cambié de opinión. ¡Él lo vale! Pero quizá lo más importante es que ahora me doy cuenta de que yo también lo valgo».
- «Esta tarde me he enterado de que la señora que pensaba que era una madre muy joven de las dos gemelas que tengo en mi clase de matemáticas de quinto de primaria es en realidad su hermanastra de veinticinco años, que las está criando desde que un trágico accidente de coche se llevó a sus padres».

Hemos reproducido estas anécdotas con el permiso de tres clientas de *coaching* a las que hemos atendido hace poco. Si algo tienen en común es lo importante que es el propio punto de vista. Lo que vemos en la vida (cómo nos sentimos en relación con nosotros mismos, nuestras vidas y las personas que nos rodean) depende en gran medida de cómo pensamos. Y la verdad, un tanto aterradora, es que el punto de vista que albergamos en relación con la inmensa mayoría de los asuntos tiene su origen en la jaula psicológica en la que hemos sido condicionados a vivir. Una jaula creada por...

- ... un pasado difícil o decepcionante,
- ... una vida privilegiada o protegida,
- ... las influencias sociales,
- ... los estereotipos presentes en la cultura popular y los que difunden los medios de comunicación.

Etcétera.

Poco a poco, sin que seamos conscientes de ello, nuestra jaula, es decir, nuestro condicionamiento, drena nuestra energía mental, y ello hace que estemos expuestos a tomar malas decisiones. ¿La clave? Hay muchas, y nos ocuparemos convenientemente de ellas a lo largo de esta obra. Pero, en pocas palabras, tienes que aprender a ***dudar de tus dudas antes de dudar de tu fe.***

Esta es la versión supercorta de nuestro consejo para esos momentos en los que nada parece ir según lo planeado, en los que todo lo que queremos parece estar fuera de nuestro alcance, en los que nos sentimos totalmente atrapados.

Permanece donde ya estás, pero con la mente abierta.

Suelta lo que crees que se supone que debe ser tu vida y valórala sinceramente por todo lo que es.

Es más fácil decirlo que hacerlo, por supuesto, sobre todo cuando ocurre una tragedia. Y aunque Angel y yo hemos superado las tragedias que nos ha tocado vivir, sobre las que leerás más a lo

largo de este libro, y hemos crecido a partir de ellas, seamos honestos sobre algo: el noventa y ocho por ciento de las veces creamos tragedias en nuestra vida a partir de incidentes bastante menores. Algo no sale exactamente como habíamos planeado, pero en lugar de aprender de la experiencia, nos asustamos y caemos en el estrés.

El reto que te planteamos es que empieces a elegir de manera diferente: ¡no dejes que las pequeñas circunstancias que escapan a tu control te dominen!

La mayor diferencia entre la paz y el estrés es la actitud. Todo tiene que ver con la forma que tenemos de ver las situaciones y lo que decidimos hacer con ellas. Tiene que ver con recordar que no hay certezas en la vida; no sabemos exactamente lo que nos depara el futuro. Entonces, la mejor estrategia con la que puedes encarar la vida es hacer el mejor uso posible, y más positivo, del momento presente, incluso cuando este te decepciona...

¡Especialmente cuando te decepciona!

¿Hasta qué punto estarías decepcionado si llevases veinte años en el camino y descubrieses que se suponía que debías apreciar y disfrutar la vida, mientras que todo lo que has hecho ha sido resistirte y dudar de ella?

Tu vida, con todos sus altibajos y giros inesperados, te ha traído a este momento. Tomó todas y cada una de las intrincadas, confusas y dolorosas situaciones con las que te has encontrado para llevarte justo aquí, ahora mismo.

Si tienes el coraje de admitir que estás un poco asustado y la capacidad de sonreír incluso mientras lloras, el valor de pedir ayuda cuando la necesitas y la sabiduría de tomarla cuando te la ofrecen, entonces tienes todo lo que necesitas.

Solo tienes que creerlo para poder dar el siguiente paso.

Es interesante ver cómo todos superamos aquello que anteriormente pensábamos que era imprescindible para nuestra vida y cómo después nos enamoramos de lo que ni siquiera sabíamos que queríamos. Esto es intrínseco al hecho de vivir y crecer como seres

humanos. Descubrimos más sobre quiénes somos y cómo es realmente la vida, y luego nos damos cuenta de que debemos efectuar algunos cambios. El estilo de vida que hemos estado viviendo ya no nos sirve. Los entornos y las relaciones con los que antes nos sentíamos a gusto ya no existen o ya no nos son tan favorables. Así que valoramos todos los recuerdos magníficos que tenemos, pero nos encontramos en una encrucijada, optando por dar el primer paso en un camino completamente nuevo.

No es fácil hacerlo. Es doloroso renunciar a lo que es confortable y familiar, especialmente cuando no hay otra opción. Angel y yo hemos pasado por este proceso muchas veces, por necesidad. Durante la última década hemos tenido que afrontar varios desafíos y cambios de vida significativos e inesperados, como estos:

- La pérdida de un hermano que se suicidó.
- La pérdida de un gran amigo debida a un paro cardíaco.
- Inquietud económica y deudas tras la pérdida de un empleo que sostenía la economía familiar.
- Ruptura con un ser querido que nos traicionó reiteradamente.
- Fracaso del negocio familiar (y reinención).

Estas experiencias fueron brutales. Cada una de ellas nos noqueó y desvió por un tiempo. Pero una vez que aceptamos la verdad y soltamos la forma en que habían sido las cosas, seguimos adelante, más fuertes y con una mayor comprensión de la vida y un mayor respeto hacia esta.

Llegar al estado mental correcto, uno que realmente nos permitiera avanzar, nos exigió una práctica consciente. Porque al principio de vernos afectados por cada una de esas experiencias brutales, nos encontramos en medio de un remolino de emociones negativas. Tuvimos que aprender a descubrirnos en ese estado negativo de inquietud emocional, y luego a calmar conscientemente

la mente para poder pensar con claridad y tomar las mejores decisiones posibles.

En otras palabras: tuvimos que aprender a lidiar con mayor eficacia con lo externo desde dentro para poder soltar los pensamientos que nos retenían.

Nos conocimos en la Universidad de Florida Central cuando éramos estudiantes de primer año de carrera, y esto es algo a lo que nuestra profesora de Psicología aludió hábilmente, mucho antes de que entendiéramos completamente la importancia de su sabia declaración. El último día de clase antes de la graduación, subió al escenario para impartir una lección final, a la que llamó «una lección vital sobre el poder del punto de vista y la mentalidad». Cuando levantó un vaso de agua sobre su cabeza, todos esperábamos que acudiese a la típica metáfora del «vaso medio vacío o medio lleno». En cambio, con una sonrisa en el rostro, preguntó: «¿Cómo es de pesado este vaso de agua que estoy sosteniendo?».

Los estudiantes gritaron sus respuestas, que fueron desde los cincuenta y siete hasta los novecientos gramos.

Tras unos momentos escuchando respuestas y reaccionando con movimientos de cabeza, comentó: «Desde mi punto de vista, el peso absoluto de este vaso es irrelevante. Todo depende de cuánto tiempo lo sostenga. Si lo agarro un minuto o dos, es bastante ligero. Si lo agarro durante una hora, su peso puede hacer que me duela el brazo. Si lo agarro durante un día entero, es probable que mi brazo sufra calambres y lo sienta totalmente entumecido y paralizado, lo que me obligará a dejar caer el vaso al suelo. En cada caso, el peso absoluto del vaso no cambia, pero cuanto más lo sostengo, más pesado me parece».

La mayoría de los estudiantes asentimos con la cabeza, y prosiguió: «Vuestras preocupaciones, frustraciones, decepciones y pensamientos estresantes se parecen mucho a este vaso de agua. Albergad un rato este tipo de dinámica emocional y mental y no pasará nada drástico. Acogedlo un poco más de tiempo y empezareis a

experimentar un dolor notable. Estad con ello todo el día y os sentiréis totalmente aturridos y paralizados, incapaces de hacer otra cosa hasta que lo dejéis caer».

Piensa acerca de si esto tiene algo que ver con tu vida.

Si has estado luchando para sobrellevar el peso de lo que tienes en la mente, ello es muy indicativo de que es hora de dejar el vaso.

La clave es que te des cuenta de que la gran mayoría de las preocupaciones, frustraciones, decepciones y pensamientos estresantes con los que estás lidiando son fruto de tu propia creación. Y puedes soltarlos rápidamente aprendiendo cómo hacer frente de manera más efectiva a lo que sientes en tu interior. La forma de lidiar con el estrés y la frustración inesperados puede suponer la diferencia entre vivir una buena vida y vivir una vida problemática. Si eliges mecanismos de afrontamiento no saludables como la evitación o la negación, por ejemplo, es posible que no tardes en convertir una situación difícil en trágica. Tristemente, este es un error habitual que cometen muchas personas. Cuando te encuentras frente a una realidad desalentadora, tu primera reacción puede ser negar la situación o evitar totalmente lidiar con ella. Pero al proceder así te aferras sin querer, y con más fuerza, al dolor que quieres soltar; de hecho, lo sellas dentro de ti.

Imaginemos que alguien cercano a ti ha enfermado, y que apoyar a esta persona en su enfermedad te resulta increíblemente doloroso. Es posible que no quieras lidiar con el dolor, por lo que procuras sobrellevar la situación evitándolo, de modo que lo adormeces con el alcohol y una alimentación poco saludable. En consecuencia, tú también enfermas físicamente, mientras el dolor sigue enconándose en tu interior.

Obviamente, esto no es bueno.

Si adviertes que estás haciendo algo similar, es hora de que reflexiones un momento, admitas que estás lidiando con lo que sea por medio de la evitación y luego pases a adoptar un mecanismo de afrontamiento más saludable; con este fin, deberás usar las

herramientas y estrategias de eficacia comprobada que se analizan a lo largo de este libro. Estas herramientas y estrategias te abrirán la mente cuando más lo necesites. Porque cuando afrontamos las dificultades con una actitud de apertura, es decir, cuando nos abrimos a los sentimientos y emociones dolorosos que albergamos, descubrimos que, aunque nos sintamos incómodos, podemos estar suficientemente bien y dar un paso adelante. La apertura significa que no decidimos instantáneamente que sabemos que esa será una experiencia horrible; significa que admitimos que realmente no sabemos cómo será el próximo paso y que nos gustaría entender toda la verdad del asunto. Es una actitud de aprendizaje y no de presuposición de lo peor.

Ciertamente, el afrontamiento no es una postura fácil, pero vale la pena. Con la práctica, el afrontamiento saludable nos permite encontrar mejores formas de gestionar la corriente continua de circunstancias inesperadas e incontrolables que se van presentando, desde reveses y retos menores hasta pérdidas que nos cambian la vida. En lugar de la negación, la evitación, la automedicación, el ataque y otras estrategias de afrontamiento comunes pero poco saludables, descubrirás formas más pertinentes de afrontar lo que te depare la vida; saldrás más fuerte de las situaciones y, a menudo, con un mayor sentimiento de realización. A fin de cuentas, el mundo es como estás tú por dentro. Si lo piensas, lo ves, y finalmente te conviertes en ello. Y este libro es tu guía. Empecemos.

**Si lo piensas,  
lo ves, y  
finalmente  
te conviertes  
en ello.**