

Rick Hanson, PhD

Construye grandes relaciones

Prácticas sencillas para resolver conflictos,
establecer vínculos y fomentar el amor



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología-Autoayuda

CONSTRUYE GRANDES RELACIONES

Rick Hanson, PhD

1.^a edición: enero 2024

Título original: *Making Great Relationships*

Traducción: *Jordi Font*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Rick Hanson

Publicado por acuerdo con Harmony Books, sello editorial de Random House, división de Penguin Random House LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-095-3

DL B 22139-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



Índice

Introducción	9
--------------------	---

Primera parte **Sé amigo de ti mismo**

1. Sé leal contigo mismo	15
2. Deja ser, deja ir, deja entrar	21
3. Descansa con la fuerza de la calma	27
4. Siéntete querido	33
5. Acéptate	39
6. Respeta tus necesidades	47
7. Ten compasión por ti mismo	51
8. Ten presente que eres una buena persona	55
9. Confía en ti	59
10. Regálate	63
11. Perdónate	65

Segunda parte **Aviva el corazón**

12. Alimenta el lobo del amor	71
13. Ve la persona que hay detrás de los ojos	75
14. Ten compasión por los demás	81
15. Ve lo bueno en los demás	85
16. Aprecia sus deseos más profundos	89
17. Sé bondadoso	93

18. No quites a nadie de tu corazón	97
19. Confía en el amor	103

Tercera parte
Estate en paz con los demás

20. Tómalo como algo menos personal	111
21. Abandona la guerra de tu cabeza	117
22. Acéptalos	123
23. Relájate, te van a criticar	127
24. Ocuúpate de tus asuntos	131

Cuarta parte
Defiéndete de ti mismo

25. Deja ir el miedo innecesario	137
26. Encuentra tu lugar	141
27. Utiliza la ira; no dejes que te utilice	147
28. Di la verdad y juega limpio	153
29. No te dejes intimidar	157

Quinta parte
Habla sabiamente

30. Mide tus palabras	165
31. Di la verdad	169
32. Habla desde el corazón	173
33. Pregunta	177
34. Expresa aprecio	183
35. Prueba un tono más suave	187
36. No seas un aguafiestas	191
37. Dale a la otra persona lo que quiere	195
38. Observa tu papel	199
39. Admite la culpa y sigue adelante	203
40. Abandona el «caso» contra alguien	207
41. Corrige cuando estés equivocado	211

42. Habla sobre hablar	217
43. Di qué quieres	223
44. Alcanza un acuerdo	231
45. Redimensiona la relación	239
46. Perdona a la otra persona	249

Sexta parte
Ama el mundo

47. Ama lo que es real	257
48. Anímate	261
49. Vota	265
50. Estima la Tierra	271
Agradecimientos	273
Acerca del autor	275
Índice analítico	277

Para todos mis amigos y colegas,
para todas las personas con las que he trabajado,
para todos los que me han enseñado,
y para cualquier persona de cualquier lugar que tenga compasión



Introducción

La mayoría de nuestras alegrías y la mayoría de nuestras penas provienen de nuestras relaciones con otras personas. Casi todo el mundo quiere tener relaciones sanas y satisfactorias. ¿Pero cómo conseguirlo realmente en casa y en el trabajo, con amigos y familiares, con las personas que te gustan y quizás con algunas que no te gustan? ¿Cómo puedes gestionar los conflictos, reparar los malentendidos, recibir un mejor trato, profundizar en una relación romántica, estar en paz con los demás y dar el amor que tienes en tu corazón?

Muchos de nosotros nos sentimos estancados, incluso atrapados en nuestras relaciones. Tal vez con un compañero de trabajo complicado o un compañero de piso desalentador, un progenitor separado que no cumplirá su parte, un familiar distanciado, un jefe demasiado crítico o una pareja que se está alejando de ti. Puede parecer imposible.

Pero he aquí las buenas noticias: miles de estudios científicos demuestran que las relaciones no se dan; se establecen. Esto nos da el poder de mejorarlas, y una vez escuché una historia didáctica que nos dice cómo:

Le preguntaron a una anciana qué había hecho para ser tan feliz y sabia, tan querida y respetada. Respondió: «Es porque sé que hay dos lobos en mi corazón, un lobo de amor y un lobo de odio. Y sé que todo depende de a cuál le dé de comer cada día».

Es posible que tú mismo hayas oído una versión de esta historia. ¡Es tan esperanzadora! Todos los días, gracias a lo que piensas y dices, puedes ir construyendo gradualmente un sentido de autoestima, com-

pasión y confianza en tu interior, al mismo tiempo que te vuelves más relajado, paciente y efectivo con los demás.

Como psicólogo, esposo y padre –y como alguien que era tímido y torpe cuando era niño, y que tuvo problemas de adulto en algunas relaciones–, he aprendido qué es lo que hace que las relaciones vayan mal y qué puedes hacer para que vayan mejor. Este libro te enseñará cincuenta maneras sencillas pero poderosas de comunicarte de forma efectiva en todo tipo de ambientes, de no dejarte pisotear, de expresar tus sentimientos profundos, de mantenerte al margen de las disputas sin solución, de decir (y de conseguir) lo que quieres, de redimensionar las relaciones según tus necesidades, de perdonar a los demás y a ti mismo, de tomarte las cosas de una manera menos personal, de sentirte verdaderamente querido y muchas cosas *más*. Es la síntesis de muchos años de experiencia y contiene todo lo que me gustaría dar a cualquier persona que quiera saber cómo cultivar buenas e incluso excelentes relaciones.

Por lo general, lleva mucho tiempo cambiar el mundo que te rodea. Por el contrario, el cambio interior puede ocurrir mucho más rápido. Puedes dar los pasos que estén a tu alcance para sanar viejas heridas y encontrar apoyo y felicidad en tus relaciones tal como son y mejorarlas aún más. Éstas son las reglas básicas de *cualquier* relación, y puedes aplicarlas en cualquier entorno. Me he centrado en su esencia en capítulos breves que rápidamente cubren mucho terreno y, a veces, soy franco y directo y ofrezco lecciones del mundo real extraídas de décadas de experiencia como psicoterapeuta de parejas y familias. Escribo desde mi propia experiencia –de hombre blanco y profesional y mayor– e inevitablemente dejaré a un lado perspectivas y problemas importantes. Por favor, adapta lo que digo a tus propias necesidades y situaciones.

En la primera y la segunda parte, establecemos los cimientos de apoyo vitales para *tú* y un corazón cálido para los demás. La tercera y la cuarta parte sientan las bases para hacer frente a los conflictos y las personas desafiantes. La quinta parte explora la comunicación efectiva en detalle, incluido qué hacer cuando las cosas se ponen serias. La sexta parte amplía el alcance de nuestras relaciones con nuestras comunidades, con la vida en general y con todo nuestro hermoso mundo.

Cada capítulo se sostiene por sí mismo como una práctica completa. Si bien los capítulos se complementan entre sí, puedes ir a lo que te resulte más útil en este momento. De vez en cuando mencionaré los descubrimientos de las investigaciones, y puedes encontrar fácilmente referencias en mis libros *Cultiva la felicidad* y *Neurodharma*, así como *online*. Si te encuentras con algo que me has oído decir en otro lugar, puedes explorarlo más a fondo o saltar un poco más adelante. En este espacio no he podido abordar los temas importantes de las finanzas, el sexo, la crianza de los hijos, el ciberacoso, el acoso laboral o las formas en que nuestras relaciones pueden verse afectadas por el sexismo, el racismo y otros tipos de prejuicios.

Cada día nos da la oportunidad de aprender, sanar y crecer. Seguimos intentándolo. Puedes identificar algunos capítulos como aspiracionales, como «Di qué quieres» (capítulo 43) u «Ocúpate de tus asuntos» (capítulo 24). Lo importante es que te sigas moviendo en un sentido positivo y no sientas que tienes que ser perfecto.

En estas páginas encontrarás muchas cosas específicas que podrías hacer en tus pensamientos o externamente con otras personas. Para simplificar, enuncio la mayoría de ellas como enseñanzas, pero siéntete libre de ignorar las que no te funcionen. Algunas te parecerán sencillas y evidentes, mientras que otras requerirán más esfuerzo y supondrán una exploración continua. Encuentra lo que funciona en tu caso y no pasa nada si ignoras las restantes.

Puedes leer este libro solo o junto con otra persona para mejorar esa relación. Este libro no es una terapia ni un sustituto del tratamiento profesional de problemas de salud físicos o mentales. He tratado de escribirlo como si estuviera hablando con un amigo sobre una relación para explorar sus problemas clave y ofrecerle ideas y herramientas que le resultarían útiles de inmediato. Espero que saques *mucho* provecho de la lectura de este libro y que todo lo que consigas repercuta sobre el mundo para que otras personas también salgan beneficiadas.



Primera parte

Sé amigo de ti mismo



1

Sé leal contigo mismo

Hace algunos años, mi amigo Norman y yo estábamos escalando una vía en Fairview Dome, en el Parque Nacional Yosemite. Terminé de liderar un tramo inclinado, fijé unos anclajes en un pequeño saliente y aseguré a Norman mientras subía. De repente, se soltó un anclaje y cayó hacia atrás con los brazos abiertos y una expresión de asombro en su rostro. Su peso me arrastró hacia abajo, pero los anclajes aguantaron y detuve su caída. Miró hacia arriba con una sonrisa desconcertada, volvió a meter las manos en la grieta y siguió subiendo.

Norman sabía que yo aguantaría su caída y yo sabía que otro día Norman aguantaría la mía. Éramos *leales* el uno al otro, aunque por lo general de manera menos dramática. Estábamos atentos a las amenazas, escuchábamos con interés, apreciábamos las victorias y nos solidarizábamos con las derrotas. Él se preocupaba por mí y yo por él.

La mayoría de nosotros somos leales a otras personas. Sin embargo, ¿cuántos de nosotros somos leales a *nosotros mismos*? ¿Cuán a menudo te das el mismo tipo de aliento, apoyo y respeto que le das a los demás?

Según mi experiencia, muchas personas tienen problemas para ser leales a sí mismas, al menos en determinadas áreas. Tal vez puedan dar la cara en el trabajo, pero en sus relaciones personales sienten que de alguna manera no tienen derecho a estar de su lado. Como terapeuta, a menudo conocía a alguien que era bastante infeliz, por razones comprensibles, dada su historia de vida y sus relaciones del momento. Pero le restaban importancia o descartaban cómo se sentían, como si fuera vergonzoso o un defecto personal. Se encogían de hombros ante su

propio dolor. Podían decirme lo que pensaban que debían hacer, pero en el fondo no se sentían motivados a ayudarse a sí mismos a hacerlo. Para avanzar a pesar de nuestra inercia y nuestros miedos, necesitamos un compromiso persistente y leal con nuestro propio bienestar.

Ser leal a uno mismo es como ser leal a cualquier otra persona. Ves lo bueno de esa persona. Eres un aliado fiel, compasivo y solidario. Esta actitud, aplicada a ti mismo, es la base de toda buena acción que puedas tomar en tu propio beneficio. Es como un testigo luminoso. Si no está encendido, ninguna cantidad de *gasolina* –incluidas las cosas que veremos que podrían mejorar tus relaciones– supondrá un gran cambio. Pero cuando está encendida, todo es posible. Cuando estás solo, tu única, salvaje y preciosa vida –como dijo la poeta Mary Oliver– te importa *a ti*.

Ser leal a uno mismo no significa ser egoísta. Cuando reconoces lo que verdaderamente es mejor para ti, sabes que debes dar para recibir, que necesitas tener a los demás en tu corazón por tu propio bien y el de ellos. La lealtad sabia es lúcida, no ciega. Para ayudarte a ti mismo, necesitas comprender qué podrías hacer mejor la próxima vez. (Tal vez, siguiendo el espíritu del comentario de Suzuki Roshi¹ a un grupo de estudiantes zen: «Eres perfecto tal como eres... y todavía queda espacio para mejorar»). La lealtad sabia hacia ti mismo ve el panorama general y tiene una visión a largo plazo, por ejemplo, ayudándote a desvincularte de disputas sin solución.

Te sientes muy bien cuando alguien te es leal, y puedes sentir lo mismo cuando eres leal a ti mismo. Imagina lo que podrías mejorar en tus relaciones si constantemente estuvieras comprometido con tus verdaderos intereses, si te ofrecieras apoyo emocional durante los conflictos, si todos los días tuvieras un fuerte sentido del valor de tu vida.

1. Maestro zen (1904-1971) que divulgó el budismo en Estados Unidos. El libro *Zen Mind, Beginner's Mind* es una compilación de sus enseñanzas. (*N. del T.*)

Cómo

Un buen punto para comenzar es recordar la sensación de ser leal a alguien que te importa. ¿Cómo es esta experiencia? Es posible que sientas apoyo afectuoso y una firme persistencia de su parte, mientras tienes conciencia del ser interior de esa persona, con su vulnerabilidad y su valor emocional. Ten presente lo que es ser leal a alguien.

Y luego aplícate esta actitud a ti mismo. Podrías imaginar ver a esa persona y a ti mismo sentados delante de ti, y decirle primero a la otra persona y luego a ti mismo: «Te soy fiel», «Voy a dar la cara por ti», «Pienso en lo que realmente es mejor para ti», «Tu vida me importa de verdad». ¿Qué se siente al decir estas cosas? *¿Algunas te resultan fáciles de decir a la otra persona, pero difíciles de decirte a ti mismo?*

A continuación, intenta decir estas cosas en voz alta y observa cómo te sientes: «No estoy en contra de los demás, sólo estoy a favor mío», «Mis necesidades y mis deseos importan», «Estoy decidido a hacer lo que es bueno para mí, aunque me dé miedo»... Puedes hacer que estas afirmaciones generales sean específicas para temas particulares, como: «Voy a dar la cara por mí en el trabajo», «Mis necesidades y mis deseos importan en esta familia», «Voy a hablar sobre esa discusión con mi amigo, aunque me dé miedo»... Mantente receptivo a tu intuición sobre lo que podría resultar emocionalmente emotivo e importante de decirte a ti mismo.

Ocúpate de los bloqueos

Cuando haces este ejercicio, estás explorando algunas de las profundidades de tu propia mente. Fíjate en lo que encuentres, especialmente cualquier titubeo, cualquier sensación de que no puedes ponerte de tu lado, cualquier sentimiento de que no mereces ese tipo de apoyo. Los bloqueos a la lealtad hacia uno mismo son frecuentes, en particular:

- Creencias de que de alguna manera va «en contra de las reglas», que es egoísta, injusto o sencillamente equivocado.

- Vergüenza, la sensación de que no mereces amabilidad y apoyo, ni tan siquiera de ti mismo.
- Sensación de futilidad, desesperanza e impotencia; «¿por qué perder el tiempo si de todos modos no funcionará?».
- Desprecio, indiferencia, incluso crueldad hacia partes de ti mismo.

En las páginas que siguen, exploraremos muchas formas de superar bloqueos como éstos. El simple hecho de ser consciente de ellos ya es muy útil. Puedes sentir curiosidad por ellos sin *identificarte* con ellos. Puedes reconocer de dónde vienen los bloqueos, como, por ejemplo, de tu educación o de cómo te han tratado otras personas. Dado que somos seres tan sociales, internalizamos de manera natural y nos hacemos a nosotros mismos lo que otros nos han hecho, especialmente durante la infancia.

Puedes desafiar las creencias que sustentan los bloqueos con preguntas como éstas: «¿Es esto realmente cierto?», «¿Con qué frecuencia pasa esto realmente?», «Si está bien que yo sea leal a los demás, y está bien que los demás me sean leales a mí, ¿por qué está mal que yo sea leal a mí mismo?»... Puedes decirte a ti mismo lo que es verdad, como: «No pude evitar que ese niño me hiciera *bullying* en la escuela, pero hoy no estoy indefenso y puedo plantar cara», «Lo que hizo mi tío fue una vergüenza para él, no para mí; no estoy resentido ni me siento mancillado, ni soy indigno de amor».

Puedes tener la sensación de desconectarte de un bloqueo, dejar de estar de acuerdo con él y reforzarlo, dejar que se desvanezca, dejarlo ir. Puede permanecer «allí», dentro de tu mente, mientras tu corazón se ha separado de él. Intenta decirle que ya no tiene poder sobre ti; intenta decirle adiós.

Fortalece la lealtad hacia ti mismo

Recuerda momentos en los que fuiste fuerte por ti mismo, tal vez cuando tuviste que reunir fuerzas para superar una situación o una relación horrible. Una vez más, trata de tener una imagen de cómo

sentiste esa fuerza para reforzarla dentro de ti. ¿Cuál era la mirada de tus ojos, la expresión de tu rostro? Aprecia las formas en que te has sido leal a ti mismo y reconoce sus beneficios, como ayudarte a decirle algo importante a uno de tus padres.

En el presente, puedes estar en contacto con la sensación de ser-te leal a ti mismo. Explórala a medida que la experimentes, incluida la sensación de tu cuerpo. Fíjate en las cosas que son significativas e importantes para ti cuando estás de tu propio lado. ¡Disfruta esta sensación! Ábrete a la sensación de ser por ti mismo y deja que penetre hasta el fondo.

Puedes prometerte a ti mismo de que no te defraudarás. Que mantendrás la fe en ti. Que no te pondrás por encima de los demás, pero que tampoco te pondrás por debajo de ellos. Que puedes respetarte a ti mismo, y estar a tu lado y contigo mismo en cada paso del largo camino de la vida.



2

Deja ser, deja ir, deja entrar

El estrés es normal. Sentirse irritado, herido o preocupado es normal. La infancia proyecta una larga sombra, y las pérdidas y heridas pasadas nos afectan hoy de manera natural. La vida es un viaje lleno de baches y el mundo puede parecer un lugar bastante aterrador. Las demás personas pueden resultarnos decepcionantes, indiferentes u hostiles, y a veces incluso peor.

Comprensiblemente, reaccionamos ante todas estas cosas. Y estas reacciones están moldeadas e intensificadas por el sesgo de negatividad del cerebro, que hace que sea como el velcro para las malas experiencias y como el teflón para las buenas.

¿Qué podemos hacer?

Una opción es no hacer nada y simplemente irritarse, frustrarse, desbordarse o bloquearse. He pasado por ello... muchas veces. En ocasiones me he enfadado tanto con alguien que lo he atacado con palabras horribles o me he sentido tan herido que apenas podía actuar. Dejando a un lado estos momentos intensos, podemos pasar mucho tiempo preocupándonos, repasando viejas conversaciones o reflexionando sobre resentimientos. Entre tanto, tu estado de ánimo general puede volverse crónicamente ansioso, malhumorado o triste. Puedes sentirte como si estuvieras atrapado en tu mente, como así es.

La otra opción es practicar con tus pensamientos y tus sentimientos, con tus deseos y tus acciones. Esto significa distanciarse de ellos, en lugar de ser arrastrado por ellos, y empujarlos gradualmente en una mejor dirección.

Crecí en un hogar amoroso y decente, pero todavía era muy infeliz y me sentía destrozado por dentro cuando fui a la universidad. ¡Así que he necesitado mucha práctica! A lo largo de los años, he encontrado ayuda en la psicología clínica, la sabiduría contemplativa y la ciencia del cerebro. Prácticamente todo lo que he aprendido sobre practicar con la mente encaja en tres categorías: estar con lo que estás experimentando, reducir lo que es dañino y doloroso, y aumentar lo que es útil y agradable. Imagina que tu mente es como un jardín; puedes contemplarlo, arrancar malas hierbas y plantar flores. En suma: dejar ser, dejar ir y dejar entrar.

Sin práctica, estamos indefensos frente a las tormentas emocionales internas. Con práctica, tenemos *opciones* y un camino de sanación y de felicidad. Veamos cómo hacerlo.

Cómo

Deja ser

En primer lugar, puedes estar con tu experiencia tal como es, tanto abriéndote a ella como observándola, con aceptación y amabilidad hacia cualquier cosa que descubras. Es como ver la película de tu mente desde la fila veinte en lugar de estar pegado a la pantalla. Cuando estás con ella, tu experiencia puede cambiar –por ejemplo, la sensación de malestar puede desvanecerse–, pero no estás tratando de influir en ella directamente.

Supongamos que alguien te ha criticado. Podrías comenzar reconociendo tus diferentes reacciones, tal vez simplemente anotándolas mentalmente, como, por ejemplo: «*Sobresaltado*, enojado... ¿Cómo puede decir eso? ¡Es injusto! Herido... Quiero devolverle el golpe». La investigación ha demostrado que el simple hecho de anotar estos desechos en el flujo de la conciencia ayuda a calmar el «*timbre de alarma*» del cerebro, la amígdala.

Podrías ser consciente de diferentes aspectos de tu experiencia, como sensaciones de tensión en el vientre o pensamientos sobre por qué tú tienes razón y él está equivocado. Debajo de las reacciones super-

ficiales, como la ira, podría haber sentimientos más suaves, como la tristeza, tal vez procedentes de partes más profundas de ti mismo que te hicieron daño cuando eras joven. Puedes comprender las formas en que te ves afectado por acontecimientos pasados, algunos de ellos traumáticos, o por factores actuales, como problemas financieros o sesgos y prejuicios constantes.

Ser capaz de estar con lo que estás experimentando es la base de todas las demás prácticas. A veces, es todo lo que puedes hacer: tal vez hayas experimentado un gran *shock* o cada vez que piensas en un ser querido que has perdido, te invade una profunda sensación de dolor y duelo. Pero a medida que vas sanando y creciendo, sencillamente descansarás cada vez más en una sensación subyacente fundamental de bienestar resiliente cuando las diversas experiencias pasen por tu conciencia.

Pero estar con la mente no es la única manera de practicar. A veces también tenemos que *trabajar con ella*. Los pensamientos, los sentimientos, los hábitos y los deseos dolorosos o dañinos se basan en estructuras y procesos neuronales que por lo general no cambian sin esfuerzos activos para modificarlos. Y cualquier cosa que te gustaría desarrollar dentro de ti —desde habilidades interpersonales hasta sentimientos generales de autoestima, calma y felicidad— se verá reforzada por esfuerzos deliberados para producir cambios físicos específicos en tu cerebro.

Así como un pájaro necesita dos alas, practicar con la mente requiere *estar con ella* y *trabajar con ella* para poder volar.

Deja ir

Supongamos que has estado con una experiencia durante unos instantes, unos minutos o incluso unos días, y te hace sentir bien comenzar a trabajar con ella. Tal vez te sientas inundado por un viejo dolor y necesites dejarlo atrás, al menos por ahora; «He vaciado mi propio cubo de lágrimas de cucharada en cucharada». O tal vez se ha desencadenado una reacción demasiado familiar y no tienes valor para explorarla.

Así que cambias a dejar ir. No te resistes a tus pensamientos y sentimientos, sino que los *liberas* poco a poco.

Utilizando el ejemplo de alguien que te critica, podrías:

- Relajar deliberadamente esa tensión en tu barriga, respirando con ella, ablandándola y aliviándola.
- Desafiar algunos de tus pensamientos, tal vez formulándote preguntas como éstas: «¿Qué es lo que no es cierto de la crítica, para que no deba preocuparme por esa parte?», «¿Es cierta alguna parte de la crítica, de modo que pueda sacar provecho de esa parte?», «A los pensamientos que dicen que soy un estúpido o un fracasado o un antipático, les digo: “¡Estáis totalmente equivocados! ¡En realidad soy inteligente y afortunado, e indudablemente adorable!”».
- Tener la sensación de que tus sentimientos fluyen hacia fuera y se alejan. Intenta desahogarte de forma adecuada (con la intención de liberarte, no de revolucionarte más), como, por ejemplo, escribiendo una carta que no enviarás o sencillamente dejando que las lágrimas fluyan por un tiempo. Imagina emociones concretas, como el dolor o la ira, saliendo de ti con cada espiración.
- Reconocer cualquier deseo o plan que probablemente no sea bueno para ti o para los demás, como reaccionar de una forma exagerada de la cual más adelante te vayas a arrepentir. Dite a ti mismo las razones por las que no es bueno. Desconectar de las preocupaciones del pasado y centrarte en el presente. Imagina que tus reacciones son piedras que sostienes con la mano; abre la mano y suéltalas.

¡No hace falta que hagas todas estas cosas! Cualquiera de ellas puede irte bien y encontrarás tu propio juicio natural sobre qué te ayuda a tener una sensación de liberación, de ligereza y de claridad de mente.

Deja entrar

A continuación, pasas a centrarte en lo que es útil y agradable y a fortalecerlo. En el jardín de la mente, ahora estás plantando flores donde antes había malas hierbas. Por ejemplo, si te han estado criticando, podrías:

- Erguirte si te has encorvado un poco para protegerte.
- Pronunciar dos o tres «pensamientos sabios» para ti mismo –tales como «Todos cometemos errores, y no es el fin del mundo», «Todos los días hago muchas cosas de manera correcta y efectiva», «¡Tengo muy buenas intenciones!» y repetirlos y hacer lo posible por creértelos.
- Invitar gradualmente a los sentimientos positivos, en especial aquellos que son una especie de antídoto contra cómo te ha hecho sentir la crítica. Dado que la crítica puede parecer denigrante y rechazante, trata de recordar la sensación de estar con personas que te aprecian y te hacen sentir valorado.
- Identificar cualquier intención o plan que desees respaldar en los próximos días. Tal vez haya una buena lección que aprender de la crítica, que podría incluir alejarte un poco de las personas que no te tratan bien.

Cuando experimentas lo que estás dejando entrar, quédate con ello durante unas respiraciones, sintiéndolo en tu cuerpo y siendo consciente de lo que es agradable o importante al respecto. Hacerlo te ayudará a que esa experiencia deje huellas duraderas en tu cerebro. Sin estos cambios en tu sistema nervioso, la experiencia en el momento podría resultar agradable, pero después no habrá *aprendizaje*, ni sanación, ni mayor capacidad, resiliencia o felicidad. Además de experimentarlo, también puedes *crecer* a partir de ello.

Y si sabes que te ayudaría a desarrollar *recursos internos* particulares, como una mayor confianza con otras personas, puedes buscar formas de experimentar ese recurso y luego ayudar a que penetre profundamente en ti, convirtiéndose en una parte de ti que esté contigo dondequiera que vayas. (Para más información sobre la neurociencia práctica de «cultivar lo bueno», véase mi libro *Cultiva la felicidad*).

En el jardín de la mente

Cuando algo es estresante o doloroso, hay un ritmo natural que a menudo fluye de dejar ser a dejar ir y luego a dejar entrar. Pero si es

especialmente perturbador, como reavivar un viejo trauma, podría ser útil comenzar centrándose en –dejar entrar– la sensación de fuerza tranquila o sentirte querido por alguien, lo que te ayudará a estar con la experiencia cuando te sientas bien. Podrías imaginar que las personas que te importan están contigo mientras te enfrentas a tu dolor, y son compasivas y comprensivas contigo y te dan ánimos.

A medida que practiques con tu mente, irás aprendiendo muchas cosas interesantes y útiles sobre ti mismo. Estarás *más relajado* y serás más efectivo con los demás, y serás más capaz de mantenerte centrado durante los conflictos y de recuperarte de los disgustos. Te será más fácil mantener tu corazón abierto, incluso cuando necesites defenderte. No te afectarán tanto las cosas que pasaron en el pasado. Podrás hacer frente con más seguridad al estrés y a las injusticias inevitables de nuestro mundo tan imperfecto. Sabiendo lo que es asumir la responsabilidad de tu propia mente y practicar con ella, te encontrarás en una mejor posición –cuando sea apropiado– para pedirles a los demás que hagan lo mismo.

La práctica suele ser cuestión de pequeños pasos a lo largo del tiempo. Así pues, es completamente factible, incluso en circunstancias muy difíciles. De hecho, cuanto peor es la vida de una persona, más valioso es practicar. Incluso cuando las circunstancias del mundo exterior son realmente malas, siempre puedes sanar en tu interior y crecer un poco cada día. Respiración a respiración, sinapsis a sinapsis, puedes desarrollar gradualmente un bienestar resiliente que está conectado a tu sistema nervioso.