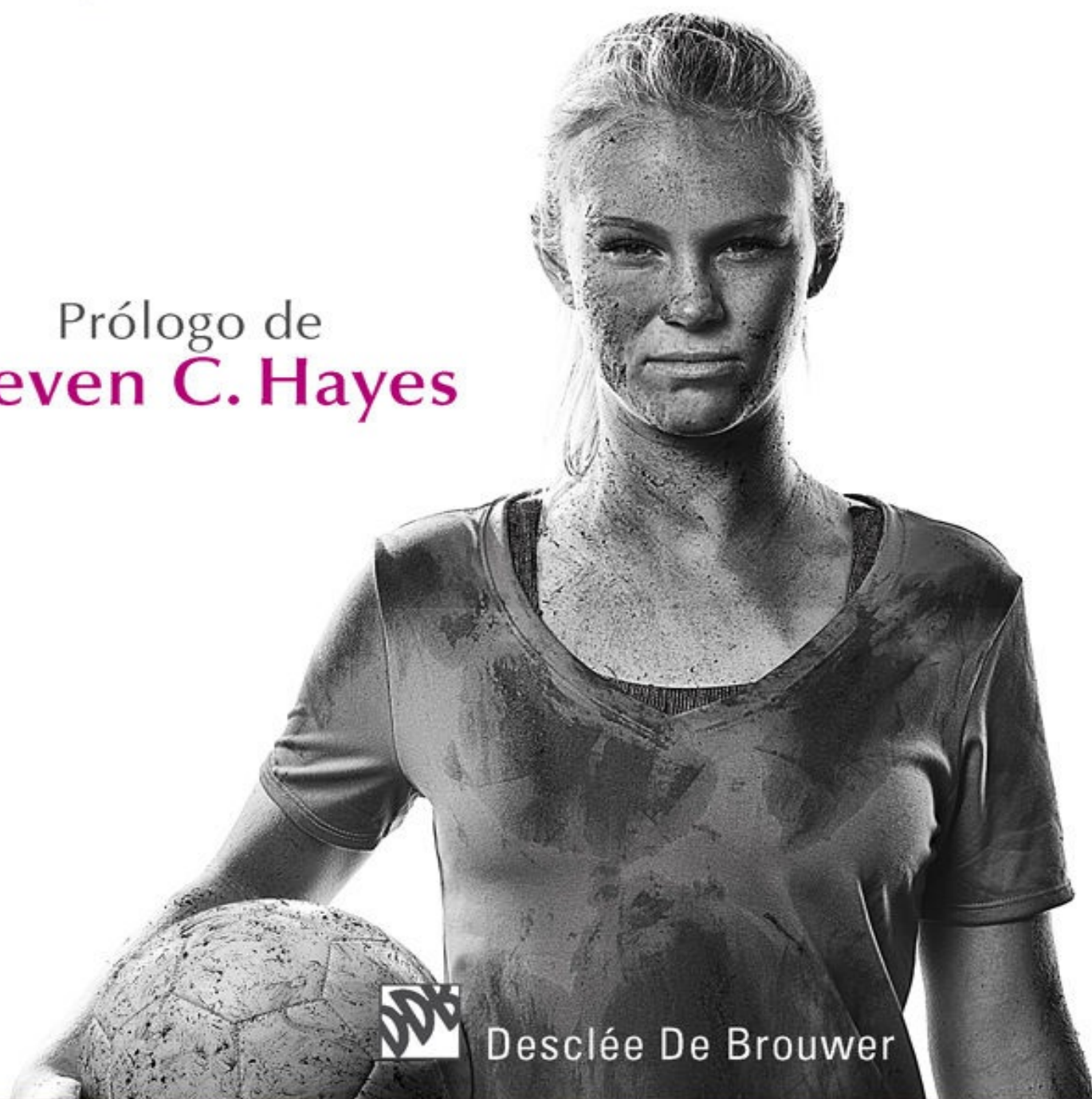


Joseph Ciarrochi · Louise Hayes · Ann Bailey

SAL DE TU MENTE *y* ENTRA EN TU VIDA *para adolescentes*

Prólogo de
Steven C. Hayes



Desclée De Brouwer

Una guía para vivir una vida extraordinaria

Joseph V. Ciarrochi, Ph. D
Louise Hayes, Ph.
Ann Bailey, Ma

prólogo de
Steven C. Hayes, Ph. D.

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

una guía para vivir una vida extraordinaria



Desclée De Brouwer

Título original:
Get Out of Your Mind & Into Your Life for Teens.
A Guide to Living an Extraordinary Life
© 2012 by Joseph V. Ciarrochi, Louise L. Hayes, and Ann Bailey Instant Help
Books
New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, USA

Traducción: Ángel Padierna
© EDITORIAL DESCLEE DE BROUWER, S.A., 2017
Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

ISBN: 978-84-330-3818-0

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclee.com

Prólogo

Steven C. Hayes, Ph. D.

Los adolescentes se enfrentan a múltiples presiones y preocupaciones; son particularmente vulnerables a las consecuencias de las emociones y pensamientos negativos que les pueden impulsar a acciones lesivas hacia sí mismos o a hacia otras personas.

En la adolescencia, importantes áreas del cerebro están todavía en proceso de desarrollo. Estas zonas están asociadas a la capacidad de autorregularse y de controlar sus impulsos, sobre todo cuando se ven inundadas por emociones fuertes o expuestas a las influencias negativas de la sociedad y de la cultura.

En la escuela, en la familia o con los amigos, los adolescentes pueden experimentar un profundo nivel de estrés y a menudo carecen de las herramientas psicológicas para lidiar con él de manera productiva.

Por otra parte, la mayoría de los adolescentes son exploradores y buscadores, anhelan sentirse más conectados y encontrar un significado a sus vidas, por lo que su potencial de crecimiento y cambio es enorme.

Los autores utilizan como base teórica el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), entendida la aceptación como la capacidad humana de experimentar el estar conscientes (en el aquí y ahora) de las sensaciones, los pensamientos, las emociones, los recuerdos. Esta capacidad vendría unida al compromiso de llevar a cabo acciones acordes con los valores personales.

Una asunción básica de la ACT es que el sufrimiento psicológico está causado por la "evitación experiencial". Esta se entiende como una amplia gama de comportamientos dirigidos a evitar el contacto con pensamientos, emociones, recuerdos... que son vividos como negativos. También considera que en los problemas psicológicos juega un importante papel la "fusión cognitiva" (estar "fusionado" o enredado en los pensamientos, sensaciones...), la tendencia a

valorar y juzgar la experiencia interna como buena o mala. La alternativa saludable propuesta desde la ACT se centra en la aceptación de las propias reacciones (pensamientos, emociones, etc.) como naturales, automáticas e inherentes a la condición humana y a la toma de contacto con el momento presente, lo que permitiría elegir más libremente una dirección valiosa, con sentido personal, y comprometerse con la acción y los cambios acordes con sus valores.

Los autores del libro que presentamos han adaptado el modelo de la ACT a los adolescentes para poder enseñarles las habilidades que necesitan para vivir de un modo más sano y menos confuso. Estas habilidades se dividen en:

- Estrategias de desarrollo de la atención plena (mindfulness), que permitan desarrollar la capacidad de observar las emociones y los pensamientos que surgen de la mente, “sin fusionarse” con ellos ni pretender evitarlos o modificarlos.
- Estrategias para descubrir los valores importantes para cada individuo y desarrollar los objetivos que nos permitan avanzar hacia ellos.
- Estrategias para decidir las acciones más coherentes con los valores seleccionados.

A lo largo de este libro y mediante metáforas y ejercicios experienciales, se va desarrollando una forma sumamente eficaz de psicoeducación. Los adolescentes podrán aprender a contactar con los pensamientos, los sentimientos y recuerdos previamente temidos y evitados. De esta forma aprenderán la habilidad de recontextualizar estos eventos privados y clarificar lo que es importante en su vida, lo que en el fondo valoran, y podrán adquirir el compromiso de poner en marcha los cambios y acciones necesarias.

Deseo, finalmente, que este libro resulte de utilidad especialmente a los propios adolescentes, a sus padres, a los educadores y a los profesionales de la salud mental para mejorar el manejo de sus emociones, descubrir sus valores e impulsarles hacia una vida más plena y coherente.

Introducción

Nuestro más profundo temor no es que seamos inadecuados. Nuestro miedo más recóndito es descubrir que somos poderosos sin medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta. Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, magnífico, guapo, talentoso y fabuloso? ¿En realidad, por qué no lo soy, AHORA?

No habrá muchos adolescentes que quieran abrir un libro como este, y mucho menos seguir leyéndolo. Puede haber alguna posibilidad de que un adulto te sugiera que lo leas y te diga que podría ayudarte, o que diga que te pasa algo malo y que este libro te ayudará a descubrirlo. Y también hay una gran probabilidad de que tengas serias dudas sobre si ese adulto entiende algo. Apostamos a que crees que este libro no va a cambiar ni una sola cosa en tu vida.

¿Cómo lo sabemos?

Bueno, este libro se basa en dos cosas: el conocimiento científico que existe sobre el comportamiento humano, y nuestra experiencia de trabajar con un montón de adolescentes. A pesar de que no te conocemos ni sabemos cuáles son tus problemas, hemos escuchado lo que muchos otros adolescentes nos han dicho.

También descubrimos lo que la investigación demuestra: Sabemos que la mayoría de los adolescentes no espera que un libro le pueda ayudar y que piensa que los adultos viven fuera de su realidad.

Pero la vida está llena de sorpresas y, si estás dispuesto a seguir leyendo, esperamos que este pequeño libro te ofrezca algo que quizás te sorprenda.

La escuela te exige que pases años estudiando matemáticas, ciencias, geografía, literatura... Pero piensa en esto: ¿Cuánto tiempo empleas en aprender el

funcionamiento de la mente humana, intentando conocer cómo lidiar con los pensamientos y los sentimientos difíciles? ¿Cuánto tiempo dedicas a conocer y aprender más cosas sobre ti, como una persona que tiene deseos, necesidades, intereses y una forma de pensar que merece ser escuchada?

Este libro trata sobre el conocimiento de lo que significa ser persona, sobre cómo tener y cómo cultivar la fuerza interior. En el camino observaremos la batalla que sucede dentro de cada ser humano; aprenderás acerca de tu lucha por comprenderte a ti mismo, a conocer tus pensamientos y tus sentimientos, y a manejar el miedo y la duda. Aprenderás a desenvolverte en tu vida con la fuerza de un guerrero.

También te ayudará a explorar los secretos y los impulsos que existen dentro de ti; a descubrir tus puntos fuertes y a reconocer y celebrar lo que significa ser tú mismo; aprenderás acerca de la amistad y las relaciones, y a explorar cómo se pueden lograr tus sueños.

¡No hay mejor momento para descubrirlo que ahora mismo!

A medida que sigas leyendo, por favor, ten en cuenta algo esencial: No importa cómo llegaste a conseguir este libro, no es para los demás, ni para la persona o personas que te dijeron que deberías leerlo. Este libro es para ti. Nuestra mayor esperanza es que te ayude en tu viaje en pos de tus sueños.

Parte I

Empezando

Aunque solo tengo catorce años, sé muy bien lo que quiero... tengo mis opiniones, mis propias ideas y principios, aunque pueda sonar extraño en una adolescente. Me siento más persona que niña, me siento totalmente independiente de cualquier persona.

—Ana Frank

¿Qué pasaría si todo el mundo ocultase un secreto?

Todo hombre tiene sus penas secretas, que el mundo no conoce.

—Henry Wadsworth Longfellow

Una de las mejores formas de desarrollar tu conocimiento de la vida es echar un vistazo a las batallas que afrontan otras personas. ¿Qué están viviendo? ¿Por qué situaciones están pasando? ¿Con qué están luchando?

En este capítulo vamos a presentarte a varios adolescentes y sus batallas. Intenta relacionar sus luchas con algunas de las cosas que te han estado pasando. Tómate tu tiempo para pensar si alguna de sus historias se asemeja a tu propia experiencia. Descubrirás que observar las luchas de otras personas puede mejorar la comprensión de las propias.

- El perdedor



Yo era un adolescente perdedor; un chico sin habilidades sociales que no sabía cómo hacer y mantener amigos, cómo protegerme de los “matones” ni cómo hablar con las chicas.

Pasaba todo el tiempo escapándome hacia la fantasía, soñando despierto, jugando a videojuegos y escuchando música por mi cuenta. No podía hablar con mi madre; ella estaba a otras cosas y nunca me preguntaba. Sentía como si no pudiera hablar con mi padre; estaba tan ocupado con su propio trabajo que no tenía mucho tiempo para mí. No tenía ni idea de que me hacían “bullying”; no le conté que un chico mayor me perseguía hasta casa desde la escuela. La única vez que se fijó en mí fue cuando me metí en problemas. Una vez un chico me estaba haciendo una broma sobre mis sucias zapatillas de deporte, no se callaba y no dejaba de llamarme “guarro, guarro...”; estaba muy enojado y no sabía qué hacer, y finalmente le golpeé en la cara. El chico perdió un diente y me expulsaron del centro. Mi padre me gritó y me castigó, pero ni siquiera me preguntó por qué había sido.

Yo era el que iniciaba las peleas; luchaba como un adolescente; hacía como que todo estaba bien y que no me importaba nada. Saqué unas notas horribles y finalmente fui expulsado de la escuela. Incluso pensé en suicidarme...

- La chica que desapareció

Siempre me he preguntado cómo sería desaparecer en una nube de humo. Todo el mundo se quedaría pasmado diciendo: "¿Qué le ha pasado? Estaba aquí hace un minuto. No sabemos adónde ha ido. ¡Parece como si hubiera dejado el planeta!"

Quería desaparecer, y cualquier forma de hacerlo habría estado bien; tal vez podría morir instantáneamente en un accidente o incluso caer en un agujero de conejos, como Alicia en el país de las maravillas. Habría hecho cualquier cosa para escapar de mi vida.

Así que abandoné la escuela y me perdí en mi dormitorio. Me escapé a través de la música y de los carteles en mi pared. Me encantó; ¿para qué vivir en el mundo real, de cualquier manera? Pasé años en ese cuarto, en el que no tenía que enfrentarme a la escuela, a las tareas, a los adultos ni a las "matonas" que me daban puñetazos en la cara a traición, que me arrancaban el pelo de raíz y que difundían rumores sobre mí.

Nadie podía hacerme daño en mi habitación y nadie sabía que estaba allí. Ese era mi secreto.

Tenía casi todo lo que necesitaba en ese dormitorio. Solo había un problema: mi vergüenza también estaba allí conmigo. Después de todo, solo las perdedoras no pueden hacer frente a la vida ¿no?

- La chica que engañó a todos

Yo era una chica popular, llevaba ropa de moda y me relacionaba con la gente adecuada. Cualquiera que me mirara pensaría que yo lo tenía todo. Les había engañado, sí, pero cada día de mi vida estaba presidido por el terror a ser descubierta como un fraude. En secreto, creía que había algo malo en mí y que solo tenía a los demás convencidos de lo contrario, al menos por el momento. En cierta forma, admiraba a las chicas que se mantenían aisladas; por lo menos podían sobrevivir por sí mismas.

Yo vivía asustada y me costaba comer o dormir. Me costaba hasta tres fines de semana encontrar el par de zapatillas de deporte blancas

adecuadas o la goma de dibujo perfecta, únicamente para poder atravesar la puerta de la escuela. Pasaba días enteros pensando cada sílaba, cada gesto y cada palabra que salía de la boca de mis supuestos amigos.

¿Qué quiso decir con eso? ¿Por qué no me miró cuando dijo hola? Y así año tras año. Era agotador. Ese era el juego, había que ser más divertida, más fuerte, más delgada y mejor, pero no demasiado mejor. Debía caminar sobre una línea muy fina; tenía que ser lo suficientemente buena y, lo más importante, controlar. Nunca dejes que nadie vea tu miedo. Sin embargo, vivía tan asustada que siempre estaba al borde del pánico. Odiaba a cada momento la forma y el aspecto que tenía mi cabello, mi piel y mi cuerpo; me sentía tan torpe. Lo peor de todo era que no tenía ni idea de quién era yo, y me odiaba por ello.

¿Cómo acabaron estas batallas?

Pasaron unos años (bueno, a decir verdad, un montón de años). Los tres adolescentes consiguieron graduarse en la universidad, hicieron amigos y encontraron el amor. Hoy su vida es aún dura en muchos sentidos, pero tienen una mejor idea de quienes son y están viviendo de acuerdo con lo que es importante para ellos.

Estas tres personas son los autores del libro que tienes entre manos: Joseph, Louise y Ann.

Cuando éramos adolescentes creíamos que todo el mundo tenía una vida fácil. Pensábamos que éramos las únicas personas que tenían que luchar. Pero estábamos equivocados, muy equivocados. Con el tiempo estudiamos Psicología para intentar arreglar lo que pensábamos que se había roto o que estaba mal en nosotros.

Pero en el proceso descubrimos que todo el mundo tiene sus luchas, incluso las personas con más éxito; que la gente tiene muchas experiencias infelices, además de sus experiencias positivas.

De hecho, las emociones humanas cambian todo el tiempo, minuto a minuto, hora a hora y día a día. Todas las personas experimentan dolor emocional, ya sea en forma de miedo, tristeza, vergüenza o duda.

Todos luchamos por encontrar y construir amistades. Todos luchamos por el amor y rechazamos el miedo. Todos queremos parecer fuertes y fríos, aunque nos sintamos débiles y horribles por dentro.

La mayoría de las personas parece feliz por fuera, porque la sociedad nos enseña a adoptar una expresión de felicidad. Todo el mundo tiende a mantener sus miedos en secreto, por lo que no tiene la oportunidad de aprender de otras personas que también están luchando. Esto es lo que queremos decir cuando señalamos que todo el mundo guarda un mismo secreto: Todos luchan en algún momento de la vida y todos intentan ocultar esta lucha a los demás.

Hay un aprendizaje clave que sí esperamos que saques de este libro y es el siguiente: que puedes vivir a tu manera, desarrollar tu conocimiento sobre ti mismo, sobre la gente y sobre tus posibilidades, y que esto te ayudará a crear una vida que te permita expresar tu talento y tus intereses. Nunca dejes que nadie te diga lo contrario. Cuando alguien te diga que no puedes vivir a tu manera, no le creas.

Mensaje final

Queremos que sepas que nosotros, los autores de este libro, sobrevivimos a nuestras "luchas" adolescentes; nos costó años, pero finalmente encontramos un camino.

Aprendimos a escuchar nuestras propias voces por encima del ruido de la gente que nos decía lo que debíamos o no debíamos hacer.

Este libro trata de ayudarte a escuchar tu propia voz y a hacerlo ahora, en lugar de dentro de muchos años o en el futuro, como lo hicimos nosotros. Así que dedica un poco de tiempo, en este momento, a pensar acerca de quién eres y quién quieres llegar a ser. Después, sigue leyendo y abre la puerta a una nueva

forma de vida.

Cómo convertirse en un guerrero consciente

Podemos ir a los lugares que nos asustan.

Podemos llevar la vida de un guerrero.

—Pema Chödrön

Este libro está diseñado para ayudarte a ser más fuerte y a desarrollar lo que llamamos las “habilidades del guerrero consciente”. Tememos que esto pueda sonarte un poco raro justo ahora. ¿De todos modos, qué es un “guerrero consciente”? Desde luego, no es alguien que se agote en la batalla como un loco; alguien que actúe impulsiva y agresivamente o que se comporte de un modo frío y calculador, como un psicópata.





Veamos lo que realmente significa “Consciente”: Ser consciente implica prestar atención, con un propósito u objetivo y con curiosidad. Y “Guerrero” significa que actúa con energía y valor y que se dedica a lo que le importa. Así que cuando ponemos los dos conceptos juntos, un guerrero consciente es alguien que ha aprendido acerca de su mente, que sabe cómo actuar con valor y que trata de vivir de acuerdo con lo que a él o a ella le importa, sus valores.

Suena muy bien ¿no? No esperamos que tengas todavía todas las habilidades necesarias para ser un guerrero consciente, ni que entiendas siquiera cómo se pueden aprender. Sin embargo, a medida que avances a través de este libro aprenderás acerca de estas habilidades y tendrás multitud de oportunidades para practicarlas.

El guerrero consciente es una ROCA

El guerrero consciente emplea cuatro habilidades clave que se pueden recordar con el acrónimo o las siglas ROCA:

- **R**espirar lenta y profundamente
- **O**bservar
- **C**onocer y escuchar a tus valores
- **A**ctuar (Decidir tus acciones y realizarlas)

Estas habilidades pueden parecerte sencillas, y quizás te preguntes si realmente pueden ayudarte. Solo hay una manera de averiguarlo: pruébalas, experimenta con ellas a medida que avanzas a través de este libro. No es un libro solo para leer; es una guía para avanzar paso-a-paso.

A lo largo de él hay ejercicios que puedes poner en práctica. Algunos te parecerán fáciles, algunos difíciles y otros te parecerán francamente tontos. (Sin embargo, algo tonto puede ser divertido en ocasiones, ¿no crees?).

El hecho es que las habilidades ROCA te ayudarán a lidiar más eficazmente con tus emociones; te ayudarán a mantenerte comprometido con lo que te importa y a construir la vida que quieres para ti. Así que echémosles un vistazo un poco más de cerca, para hacernos una idea más clara de hacia dónde nos dirigimos.

Respirar hondo y lento

Piensa en tu respiración como en el ancla de un barco. Te puede ayudar a mantenerte donde desees quedarte, incluso cuando las fuerzas (olas) emocionales están tratando de arrastrarte hacia el mar. Todos respiramos continuamente, cada segundo, cada día, pero no siempre nos damos cuenta de que la respiración es una gran fuente de fortaleza y estabilidad. En el Capítulo 4 descubrirás la respiración consciente y otras habilidades para la búsqueda de quietud y calma interior.

Observación

Una vez que te has “anclado” al respirar profundamente y con lentitud, puedes utilizar las habilidades de observación para darte cuenta de lo que estás sintiendo y pensando. La observación de tus pensamientos y sentimientos, en lugar de quedarte atrapado en ellos, te ayudará a distanciarte un poco y podrás seguir avanzando en tu vida.

Las dudas acerca de ti mismo, no deben impedir que tengas éxito. El miedo no tiene que bloquearte para hacer amigos o encontrar el amor. La observación te permite dar un paso atrás o tomar una cierta distancia frente a los sentimientos

o emociones difíciles, para elegir el camino que deseas tomar.

Los capítulos 3 al 9 te enseñarán habilidades de observación. Al dominarlas te convertirás en el maestro de ti mismo.

Conocer y escuchar a tus valores

Un guerrero consciente actúa con energía. La pregunta clave es ¿hacia dónde quieres dirigir tu energía? Como dice el portero en el libro El Club de la lucha: “Si no sabes lo que quieres, terminarás haciendo muchas cosas que no quieres”.

¿Sabes lo que quieres, lo que te importa en la vida? Muchas personas no lo saben. Es probable que no quieras ser una de ellas. Conocer y escuchar a tus valores significa descubrir lo que para ti es importante en la vida, lo que de verdad valoras y la forma en que deseas comportarte contigo mismo, en tus relaciones y con el resto del mundo. Los capítulos 10 al 13 te ayudarán a descubrir lo que más te interesa en todas esas áreas. Tendrás más posibilidades de alcanzar una vida más plena y de realizar tus sueños si vives de una manera más sincera contigo mismo y acorde con tus valores.

Actuar (Decidir sobre las acciones y realizarlas)

Una vez que sepas lo que quieres, solo necesitas elegir las acciones que te llevarán hacia tus metas y valores y comprometerte a hacerlas. Esto puede exigir coraje, porque a veces hay que enfrentar los propios miedos para hacer las cosas que nos importan. Los capítulos 11 al 13 te ayudarán a convertir tus valores en acciones.

¿De dónde sacan sus habilidades los “guerreros conscientes”?

Los guerreros conscientes se observan y aprenden a vivir con sus defectos y debilidades. Aprenden a enfrentar sus miedos y a desarrollar su valor durante

este proceso. Saben que tener valor implica algo más que entrar en un edificio en llamas para rescatar a alguien o lanzarse en paracaídas. Como la autora y artista Mary Ann Radmacher dice: “El valor no siempre es un rugido; a veces, es la voz tranquila al final del día diciendo: mañana voy a intentarlo de nuevo.

Por supuesto, la valentía es algo que puedes usar cada día de tu vida. Al practicar las habilidades de este libro te beneficiarás de muchas maneras:

- Cuando te sientas inseguro o asustado, serás todavía capaz de correr riesgos.
- Cuando sientas rabia, podrás elegir si deseas o no actuar enojado.
- Cuando te sientas cansado y sin motivación, todavía serás capaz de mantener tu compromiso con lo que te importa y dar pasos hacia tus metas.
- Cuando experimentes los errores y fracasos, que son una parte más de la vida, te harán crecer con mayor fortaleza.

Mensaje final

Los guerreros conscientes se adaptan a lo que la vida les depara. No corren. Se enfrentan a los retos conscientes de sus habilidades y en esa quietud descubren que no es necesario dejarse atrapar por sus pensamientos y sentimientos. Pueden persistir en sus acciones cuando les llevan a donde quieren ir y son capaces de cambiar cuando lo que están haciendo no ayuda a su causa. El ser “conscientes” les aporta flexibilidad en los pensamientos, en los sentimientos y en la acción.

La atención plena es la base para descubrir cómo vivir tu camino con coraje y fuerza, y tu atención se hará más fuerte a medida que practiques todas las habilidades ROCA. Lo contrario de esto sería la inconsciencia, hacer las cosas sin pensar ni prestar atención, huyendo de tus propios sentimientos y sin hacer lo que te importa. La inconsciencia, por lo general, tiene la cualidad de lo inflexible.

Para ayudarte a ver cuáles son las habilidades que estás aprendiendo y guiarte

en la práctica de las que tienes que trabajar, encontrarás el siguiente cuadro de texto al comienzo de los capítulos 3 al 13, con marcas de verificación que indican las habilidades en que se centra cada capítulo.

Habilidades del guerrero ROCA	
R espirar profunda y lentamente	
O bservar	
C onocer tus valores	
A ctuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	

Parte II

La batalla interior

Cuando estés en medio del caos, deja a un lado la necesidad de controlarlo. Permite que te inunde, experimenta ese momento, trata de no controlar el resultado, afronta la corriente como viene.

—Leo Babauta

Comenzando el viaje

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	
Observar	✓
Conocer tus valores	
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	

En medio del camino de la vida, errante me encontré por selva oscura, En
que la recta vía era perdida.

—Dante Alighieri

Hemos mencionado que este libro es un viaje de descubrimiento. No vas a estar solo en este viaje; a medida que avances, dos adolescentes viajarán contigo: Jessica y Santi. Ambos están atrapados y luchan por encontrar su camino en la vida. A lo largo del libro los verás transformarse en guerreros conscientes.

Pero esto no sucede solo por desearlo. Como veremos, tienen que practicar. Hemos utilizado nuestra experiencia en el trabajo con adolescentes para crear estos personajes; son una combinación de varios adolescentes con los que hemos trabajado y ellos mismos te presentarán sus viajes.

Sus historias te mostrarán cómo otros adolescentes han llegado a comprenderse a sí mismos y a encontrar su camino utilizando las habilidades ROCA de los

guerreros conscientes. Esperamos que esto te anime a probar dichas habilidades.

Al leer sus historias, observa lo que tienen en común contigo. Observa también cuándo están siendo inconscientes y cuándo están actuando como guerreros conscientes, es decir, fíjate en si prestan atención a sus sentimientos, si actúan con coraje y con las habilidades guerreras ROCA.

- Jessica: ¡Mi vida se ha acabado!



Hola, soy Jessica.

Todo comenzó el año pasado. O, tal vez, debería decir que todo terminó en aquel momento. Mi exmejor amiga, Sara, estaba locamente enamorada de José, pero a José no le gustaba ella, era yo quien le gustaba. Una noche estábamos en una fiesta y Sara entró y nos vio a José y a mí hablando. Estaba tan enojada que me envió un mensaje insultándome y diciéndome que cómo me atrevía a “robárselo”, que José era suyo. Pero no lo era.

¡Ella nunca había salido con él! Y, como ya he dicho, era yo quien le gustaba.

Al día siguiente, Sara comenzó a difundir por la escuela rumores de que había tenido relaciones sexuales con José. Ahora la gente piensa que lo sabe todo sobre mí. En cuanto a José, que ya ni siquiera me mira (aunque sabe que lo de nuestras supuestas relaciones sexuales solo es un infundio), actúa como si todo fuera culpa mía.

En un momento de locura he perdido a mi mejor amiga, a un chico que me gustaba y toda mi vida escolar. Oh, mi vida se ha terminado solo por esa tontería.

Supongo que también debería informarte sobre algunas otras cosas. Tengo diecisiete años; mis dos hermanos y yo vivimos con nuestra madre. Nuestra casa no es la mejor, pero está bien. Yo tengo mi propia habitación. Si entraras en ella te reirías. Las paredes y el techo están casi en su totalidad cubiertas con fotos de músicos y de mis programas de TV favoritos, junto con entradas de conciertos a los que he acudido y algunas cosas extrañas, como mi iPod roto, que también pegué a la pared. Y luego están mis dibujos. Soy muy buena en arte.

Mi habitación es como una exposición que me representa. Mamá dice que va a tener que "lijar" la habitación cuando me vaya de casa. En una ocasión tomó fotos para mostrárselas a sus amigos, y luego puso un letrero en la puerta que decía: "Precaución: en proceso de demolición". Creo que pensaba que me haría limpiar mi habitación, pero no lo hice y el cartel sigue todavía ahí. Me gusta que sea así; ahora tenemos un trato: yo mantengo la puerta cerrada y ella se queda fuera y no se ocupa de la limpieza de mi habitación.

Dado que ahora es verano y no voy a la escuela, no puedo afrontar las miradas de mis "supuestos amigos"; así que paso la mayor parte del tiempo en mi habitación.

- Santi: ¿Cómo me he portado tan mal?



Hola. Mi nombre es Santi.

Tengo quince años. He sido expulsado de la escuela durante una semana. Dicen que tengo problemas para manejar la ira. Todo comenzó en mi primer año de clase en el instituto, porque no encajaba bien; había unos cuantos grupos diferentes: los deportistas, la masa, los chicos raros que no tenían amigos y estaban siempre metidos en los libros y en esas cosas, y un último grupo: el de los tipos duros, que eran los que mandaban en la clase, siempre estaban juntos y no admitían a ninguna persona ajena. Pasaban la mayor parte de su tiempo insultando a la gente que no pertenecía a su grupo. Nunca lo admitiría ante nadie, pero yo estaba muy asustado frente a aquellos tipos. No quería interponerme en su camino.

Tenía que sobrevivir, pero no sabía cómo. Estaba un poco flaco y probablemente no podría valerme por mí mismo en una pelea. Yo lo sabía, y en poco tiempo todos los demás lo sabrían también. Me di cuenta de que tenía que hacer algo.

El único camino a seguir era ser aceptado en el grupo de los duros y así nadie me tocaría.

Recuerdo el día en que me acerqué a ellos. Había un chico de un curso inferior con el que todo el mundo bromeaba. Era un blanco fácil. Al recordarlo ahora me siento como una mierda por lo que hice. Decidí contar que aquel chico era gay y que tenía un novio llamado Estevi. Me inventé historias acerca de las cosas que hacía la "pareja" y envié un mensaje a algunos chicos en la escuela. Cuando conté a los chicos "duros" lo que había hecho, les encantó. A partir de ese momento fui "uno de los suyos" y la gente esperaba que siguiera haciendo ese tipo de cosas. Empecé a actuar en plan duro y a buscar pelea, porque necesitaba que la gente me tuviese miedo. De lo contrario sería "hombre muerto".

Tenía que mantenerme alerta 24 horas al día, 7 días a la semana.

El padre del chico presentó una denuncia en mi contra; habían descubierto que el rumor había salido de mi móvil. Así que ahora estoy suspendido durante una semana y no sé qué va a pasar después de esto.

La gente ahora está diciendo que soy un matón, que realmente he hecho daño a ese chico y que ha tenido que ir a ver a un psicólogo para superarlo. Yo solo quería encajar en algún grupo, pero ahora me siento como una mierda. Debe de haber algo malo en mí; me siento disgustado conmigo mismo, pero no se lo diré a los otros chicos. He ido por ahí dando puñetazos y patadas a las cosas en el patio, pero sigo enojado.

Ejercicio: darse cuenta de lo que está pasando con Jessica y Santi

Vamos a hacer un ejercicio. Dedicar un minuto a pensar en lo que les está sucediendo a Jessica y Santi. En concreto, observa si Jessica y Santi parecen guerreros conscientes:

¿Están persistiendo y luchando por las cosas que les importan? ¿Están actuando con flexibilidad, observando y trabajando con sus pensamientos y sentimientos, o están actuando inflexiblemente huyendo de sí mismos?

A menudo es mucho más fácil ver lo que les está yendo mal a otras personas que observar lo que está sucediendo en tu propia vida. Es por eso que debes empezar a practicar la habilidad de la observación en las historias de Jessica y Santi.

Piensa en ellas y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo resumirías su situación? ¿Qué crees que les está pasando a Jessica y a Santi? Piensa en algunas cosas que son realmente obvias en cada historia.
2. ¿Puedes resumir en pocas palabras lo que sienten ahora mismo?

He aquí algunas respuestas posibles (no necesariamente las únicas correctas).

Jessica

1. Jessica estaba avergonzada en la escuela y ante sus amigos. No fue culpa suya, pero ella no está muy segura de lo que debe hacer ahora. En este momento, se está aislando de sus amigos y amigas.
2. Siente que un acontecimiento ha arruinado su vida.

Santi

1. Santi sintió miedo y decidió jugar fuerte. Comenzó a meterse con otro chico y ahora le han expulsado del centro.
2. Se siente mal consigo mismo, como si fuese un ser defectuoso. También se siente todo el tiempo enojado y ha intentado dar rienda suelta a su enojo rompiendo y golpeando las cosas.

A pesar de que su situación es totalmente diferente, creemos que tanto Jessica como Santi se sienten atrapados en situaciones de la vida en las que no quieren estar, y están atrapados en sus pensamientos sobre cómo escapar. Sus mentes están tratando de recuperar el control.

Ejercicio: Darse cuenta de lo que está pasando en tu historia o en tu vida actual

Antes de continuar, ¿cuál es tu historia? ¿Qué se puede ver que esté pasando en tu vida justo ahora? Dedica un minuto a resumir tu viaje a través de la vida y todos los combates que disputes en la actualidad. ¿Eres como Jessica o te pareces más a Santi? O tal vez no eres como ninguno de ellos. Tómame unos minutos para escribir tu propia historia y las luchas que estás afrontando, siguiendo el estilo o la forma en que escribieron Jessica y Santi. Si te sientes bloqueado o paralizado sobre qué escribir, puedes contar la historia de cómo decidiste empezar a leer este libro. Si necesitas más espacio, puedes escribir tu historia en una hoja de papel aparte o en tu diario.

Ahora veamos lo que puedes observar sobre tu historia. ¿Cuando miras o relees tu historia, la palabra "bloqueado" también sirve para describir cómo te sientes a veces? ¿Quizás te sientas "inseguro, enojado o asustado"? ¿O tal vez te sientas "atrapado" por las cosas que te han sucedido? Si los términos "atascado" o "atrapado" no se aplican a tu situación, tal vez te vengan a la mente otro par de palabras que sirvan para resumir mejor tu situación, como "luchando", "inseguro" o "con miedo".

Mensaje final

Sentirse atrapado no es algo que les guste a los seres humanos. Ahora puede ser el momento perfecto para utilizar las habilidades del "guerrero consciente". ¿Por qué no darte una oportunidad? Estamos seguros de que a medida que avances en la lectura del libro, te empezarás a sentir poco a poco menos atascado y comenzarás a encontrar formas inesperadas de abrirte a la vida

Encuentra tu paz interior

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	✓
Observar	✓
Conocer tus valores	
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	

El Yo debe conocer la quietud antes de poder descubrir su verdadero canto.

—Ralph Blum

En este capítulo vamos a esbozar varios ejercicios que pueden ayudarte a permanecer conectado a tierra incluso en tiempos realmente difíciles. Todas estas técnicas ayudan a construir la atención plena, crucial para convertirte en un guerrero consciente! Ello te ayudará también a reducir la velocidad, observar lo que está pasando y encontrar la calma. Esto abre la puerta a la toma de decisiones que reflejen tus valores. Evitará que te pierdas en tormentas que son inevitables en la vida. Como en cualquier otro ámbito, la clave del éxito practicar, practicar y practicar. Así que no vale solo con leer estos ejercicios. Tómate el tiempo necesario para practicarlos y mantente trabajando y reflexionando sobre ellos a medida que vayas leyendo el libro.

Ejercicio: la respiración con atención plena

Es obvio que ya sabes cómo respirar, pero es probable que no sepas lo útil que esta habilidad puede ser para un guerrero consciente. En este ejercicio vamos a enseñarte a usar tu aliento de una manera nueva: como un ancla.

Piensa en un barco que se encuentre en un puerto de mar. El mar está agitado y el viento ruge con toda su fuerza. ¿Qué es lo que impide que el barco se salga del puerto y se pierda entre las olas? El ancla. Cuando un buque echa el ancla, se mantiene en su lugar incluso ante las tormentas más fuertes.

La forma de respirar que queremos enseñarte se llama respiración consciente. Te ayudará en todo tipo de situaciones. Cuando notes que te quedas atrapado en tus pensamientos o sentimientos, la respiración consciente puede ayudarte a reencontrar una base. No hará que tus pensamientos o sentimientos desaparezcan, no es este su objetivo. Tienes que aprender a vivir y progresar con tus pensamientos y sentimientos.

La respiración consciente te ayudará a mantenerte firme cuando te sientas asediado por las tormentas, tanto si se producen en tu interior como en el mundo que te rodea. Te ayudará a hacer una pausa y a responder cuidadosamente en lugar de reaccionar sin pensar. Cuando te centras en la respiración, puedes concentrarte en ti mismo y encontrar un espacio tranquilo para decidir cómo quieres vivir. Con la práctica encontrarás una quietud interior que te permitirá ser más flexible en la forma de manejar y afrontar los desafíos de tu vida.

Paso 1: Observa tu respiración

Para empezar, intenta simplemente notar cómo estás respirando ahora mismo. Coloca una mano sobre el pecho y una mano en tu vientre. Relaja tus manos en estas posiciones y observa la respiración por un momento. ¿Es la mano que está en tu vientre la que sube o se desplaza al respirar, o es la mano que reposa en el pecho la que se mueve? ¿O tal vez ambas se mueven un poco?

Supongamos que descubres que la mano que tienes sobre el pecho se mueve

más. La mayoría de la gente tiende respirar con el pecho. Esto es normal. Lo que estás a punto de aprender es algo ligeramente diferente: la respiración abdominal.

Paso 2: Llenar el globo

Mantén las manos en la misma posición y asegúrate de que estás sentado en posición vertical. Ahora vamos a pedirte que utilices tu imaginación para hacer algo un poco inusual. Queremos que imagines que tienes un globo en tu vientre. Cuando respiras, el globo del estómago se infla y se hace más grande, y esto provoca que aumente el volumen del vientre. Y cuando exhalas, el globo se hace más pequeño, se desinfla y el abdomen disminuye.

Al respirar de esta manera, la mano del pecho no debe moverse mucho. Puede costarte algún tiempo acostumbrarte a respirar de esta manera. Es posible que tengas que practicar, ya que es muy diferente de la manera habitual en que normalmente respiras. Sigue intentándolo y mantén la observación de la respiración. Al inspirar el globo se infla y se hace más grande; al expirar, el globo se desinfla y se hace más pequeño.

No te sientas mal si tienes problemas para permanecer concentrado en tu respiración. Le pasa a todo el mundo. Contar al respirar puede ayudarte. Cuando inhalas o inspiras, piensa: uno, dos, tres. Después al expulsar el aire vuelve a pensar: uno, dos, tres.

Practica esta respiración por lo menos durante un minuto. Si después de un minuto todavía sientes que tus emociones están tratando de empujarte o arrastrarte, practica la respiración profunda durante tres minutos o incluso un poco más de tiempo.

Paso 3: Práctica

Ahora solo tienes que practicar. Para conseguir ser realmente bueno en esta habilidad tienes que practicar por lo menos varias veces a la semana. Te recomendamos que lo hagas durante unos minutos cada vez y que practiques

todos los días. Si lo haces cuando las cosas están en calma, encontrarás que cuando los tiempos se ponen difíciles te es más fácil respirar de esta manera.

La belleza de la respiración consciente es que se puede poner en práctica en cualquier lugar y a cualquier hora. Si estás esperando el autobús, piensa en el globo en expansión en el abdomen al inhalar y cómo se desinfla cuando exhalas. Del mismo modo, cuando estés sentado en clase o escuchando música puedes aprovechar la ocasión para realizar algunas respiraciones conscientes.

Además, este tipo de respiración profunda es la base de muchos otros ejercicios que te ayudarán a ser cada vez más consciente, más curioso y más conectado con el momento presente. Los ejercicios que siguen son solo algunas de las posibilidades. En todos ellos es una buena idea empezar por hacer algunas respiraciones conscientes durante un minuto o dos.

Cada vez que te sientas enojado, temeroso, estresado o molesto, recuerda que puedes realizar algunas pocas respiraciones conscientes; vas a sorprenderte de lo efectivo que es para ayudarte a calmarte. Es una de las mejores habilidades que un guerrero puede tener. En realidad, es una de las mejores habilidades para cualquier ser humano.

Jessica: Encontrar la quietud o la paz interior



Lo de la respiración consciente sonaba tan soso. Realmente no me esperaba que

la forma en que respiraba podría suponer una gran diferencia. ¿Cómo puede ser? ¡He estado respirando desde que nací! Pero me gustó mucho la idea de ser un guerrero (Jessica, la princesa guerrera). Por lo tanto, decidí darle una oportunidad al dichoso ejercicio. Además tenía muchas ganas de hacer algo más que quedarme en casa sentada, y en aquel momento estaba dispuesta a intentar cualquier cosa. Empecé a practicar, tratando de respirar de esta manera, pero seguía notándome distraída. Así que añadí lo de contar hasta tres mientras inspiraba, y cuando expiraba, y eso me ayudó un poco. Lo he estado practicando un rato cada día durante un par de semanas. El ejercicio es bueno, pero no tengo la sensación de que me haya transformado en una “guerrera consciente”. No parecía que estuviese ocurriendo nada, hasta que en un cierto momento tuve la pelea más fuerte de mi vida con mi madre. Me temblaba todo el cuerpo y sentí que quería gritar y salir corriendo. Me senté en la cama y lloré con fuerza; pero luego comencé a respirar y a contar. No conseguí que desaparecieran mis sentimientos de ira hacia mi madre, pero me sentí con menos ganas de salir corriendo y con un poco más de control sobre mí misma.

Superando la tormenta

Jessica ha hecho un trabajo bastante bueno en la práctica de este ejercicio. Y tiene razón, la respiración consciente no hace desaparecer los sentimientos difíciles y tampoco lo pretende. Más bien te ayuda a “anclarte”, en lugar de ser arrastrado por tus sentimientos. Esto es muy diferente de pretender que los sentimientos desaparezcan. Así que, dado que practica la respiración consciente, aunque Jessica se siente todavía enojada, también se nota un poco más capaz de controlarse a sí misma. Lo bueno de Jessica es que sabe que tiene que practicar esta habilidad cada día, cuando está tranquila para poder desarrollar sus habilidades y para hacer frente a las situaciones difíciles cuando se vayan presentando.

Ejercicio: Sintonizar con tu cuerpo

En este ejercicio, basándote en el uso de la respiración como un ancla, empezarás a desarrollar tus habilidades de observación, sintonizando con lo que está pasando en tu cuerpo.

Comienza haciendo una respiración consciente, practicando solo unas cuantas respiraciones y llenando el globo cada vez. Dirige tu atención e intenta observar las diferentes partes de tu cuerpo: primero observa los pies, luego qué sienten tus pies al tocar la superficie que está debajo de ellos. ¡Puede que tengas que mover los dedos para saber que tus pies están ahí! Dedica un minuto a observar todas las sensaciones en los pies; es posible observar y detectar sensaciones como la temperatura, la opresión de los zapatos, las arrugas en tus calcetines, cualquier cosa que puedas observar está muy bien. Sigue respirando conscientemente mientras notas todas estas cosas.

A continuación observa los hombros y el cuello; mira si puedes notar todas las sensaciones que se sienten en estas áreas: ve si puedes detectar la temperatura, la ropa que toca tu cuerpo, o tal vez un poco de rigidez en los músculos. Cualquier cosa que puedas notar está bien. Puedes mover los hombros si esto te ayuda a observar mejor las sensaciones.

A estas alturas es probable que ya hayas captado la idea y el objetivo de este ejercicio: Respirar lenta, consciente y profundamente mientras notas las sensaciones en tu cuerpo. Se puede focalizar en cualquier parte del cuerpo o incluso mover la atención a través de todas las partes del mismo de forma secuencial. Este ejercicio fortalece tus capacidades de atención plena y puede ayudarte a manejar los momentos difíciles, como cuando estás estresado durante un examen o cuando las cosas van mal.

Ejercicio: Escuchar la música con nuevos oídos

¿No sería estupendo poder desarrollar y dirigir las habilidades del “guerrero consciente” para escuchar tus canciones favoritas? Para este ejercicio tienes que elegir una pieza de música que te guste y hayas escuchado mucho. Ahora vas a escucharla de nuevo, pero esta vez podrás practicar el ejercicio de “atención

consciente y plena” de las diferentes partes de la música.

Antes de que empiece a sonar la música, siéntate y ponte cómodo. Comienza por hacer unas cuantas respiraciones profundas, toma consciencia de la respiración como forma de anclarte en ti mismo. Siéntate y cuenta en silencio al inspirar, uno, dos, tres; y al expirar, uno, dos, tres.

A continuación pon a reproducir la música y préstale toda tu atención. No hagas nada más. Puedes descubrir que tu atención se desvía de la música, eso está bien, le pasa a todo el mundo. De hecho, forma parte del ejercicio: darse cuenta de que tu atención se ha extraviado. Cada vez que ocurra, simplemente la traes, de nuevo, a la música.

Después de haber escuchado la canción una vez, puede que quieras volver a reproducirla o escuchar una pieza diferente (puedes hacerlo de inmediato o intentarlo en otro momento). Una vez más, préstale toda tu atención, pero esta vez practica cambiando tu atención a las diferentes partes de la canción. Por ejemplo, pon primero toda tu atención en las voces; a continuación pasa a la guitarra, al teclado o a otro instrumento. Entonces cambia de nuevo. También se pueden observar cualidades como el ritmo o el tempo. Dedicar unos treinta segundos a centrarte en un aspecto de la canción y luego cambia a otro. Esto te permitirá una excelente práctica de la observación. Si notas que tu mente se distrae, lleva tu atención a la música. Eso es todo lo que necesitas hacer para practicar esta habilidad.

Otras formas de desarrollar las habilidades de observación

La atención plena puede ser practicada de muchas formas divertidas. Por ejemplo, se puede practicar la atención consciente sobre la alimentación dedicando tu atención a la comida con un sentido de la curiosidad. Utiliza tus cinco sentidos cuando comas. Mira tu comida, savoréala, huélela, tócala e incluso trata de escucharla.

Puedes usar la atención plena casi para cualquier cosa: hacer las tareas, dar un paseo, tomar una ducha o jugar con tu mascota.

También puedes participar en conversaciones conscientes, prestando atención a la persona con la que estás hablando y tratar de entender lo que la otra persona está sintiendo. Ser consciente significa escuchar, mientras que pensar en lo que vas a decir a continuación es no ser consciente. Te sorprenderás de cómo la escucha atenta puede ser útil en el fortalecimiento de la amistad. Escoge un amigo que te gustaría llegar a conocer mejor y hazle una de las siguientes preguntas. Escucha atentamente cómo son las respuestas de tu amigo:

- ¿Cuál es la cosa más valiente que has hecho?
- ¿Cuál es tu mayor meta u objetivo para este año?
- ¿En qué gastas la mayor parte de tu dinero?
- ¿Cuál es el mejor cumplido que has recibido?
- ¿Qué es lo más divertido que te ha ocurrido en el último año?
- ¿De qué tema te gustaría saber o conocer más?

Mensaje final

La respiración consciente y la observación son las habilidades más simples y básicas para convertirte en un “guerrero consciente”. Tu respiración siempre está ahí, disponible para ti; cada vez que percibas que tu mente está atrapada y te sientas afectado a nivel emocional, o tal vez con la sensación de que vas a perder el control, sintoniza con la respiración. Solo tienes que observar, respirar profundamente y contar (al inspirar): uno, dos, tres; (al expirar): uno, dos, tres. Es tan sencillo como eso. Procura practicar a menudo todos los ejercicios de este capítulo, porque la respiración y la observación son las habilidades que vas a utilizar a lo largo del libro y a lo largo de tu vida!

Observar la batalla interior

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	✓
Observar	✓
Conocer tus valores	
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	

Podemos pasar toda la vida huyendo de los monstruos de nuestras mentes.

—Pema Chödrön

Los guerreros conscientes no luchan porque les guste combatir. Por el contrario, solo luchan por lo que es importante. Luchan por sus valores.

Este capítulo trata sobre cómo los seres humanos tienden a pelear contra sus emociones, porque les pueden parecer monstruos interiores, y tratan de hacer que desaparezcan. Te enseñaremos a utilizar tus habilidades para observar tu propia batalla con las emociones. Si alguna vez has odiado la forma en que te sentías o has tratado de hacer desaparecer tus sentimientos o emociones, te garantizo que este capítulo te va a interesar.

Los sentimientos y los pensamientos están conectados. Pero para los objetivos de esta historia que te estoy contando y para ayudarte a desenredar lo que te está pasando por dentro, nos centraremos en los sentimientos o emociones en

los capítulos 5 y 6, y en los pensamientos en los capítulos 7 y 8.

Comprensión de las emociones

En primer lugar echemos un vistazo a lo que son las emociones. Todo el mundo las tiene, pero la mayoría de las personas no entiende por qué o cómo funcionan. Muchos psicólogos creen que los seres humanos tienen nueve sentimientos o emociones básicas:

<ul style="list-style-type: none">• Alegría• Miedo• Enojo o enfado	<ul style="list-style-type: none">• Shock o sentirse bloqueado• Amor• Repugnancia	<ul style="list-style-type: none">• Tristeza• Culpa• Curiosidad
--	---	---

Por supuesto, cada emoción tiene una variedad de “sabores” y a veces se combina la experiencia de distintas emociones. Pero, por ahora, vamos a considerar estas nueve emociones básicas. Revisa la lista de nuevo. ¿Cuáles te han enseñado que son “buenas” y cuáles son consideradas «malas»?

Si a ti, como a la mayoría de la gente, te han dicho que la alegría, el amor y la curiosidad son buenas y las seis restantes son malas, resulta natural que quieras evitar los “malos” sentimientos, tratando de ignorarlos o de deshacerte de ellos.

Tómate un momento para pensar en los “malos” sentimientos que preferirías no tener. ¿Quieres deshacerte de la vergüenza o el miedo? ¿Quieres evitar la tristeza o la culpa? Si has contestado que sí a alguna de estas preguntas, bienvenido a la condición humana. Todo el mundo trata de deshacerse de los “malos” sentimientos, los adultos, los adolescentes e incluso los niños pequeños. Pero hay una trampa. ¿Alguna vez has notado que cuanto más te esfuerzas por no sentirte triste, más hundido te sientes? ¿O que cuanto más tratas de no sentirte preocupado, más ansioso te sientes?

Es un poco extraño que teniendo solo nueve sentimientos básicos, tratemos sin embargo de prescindir de seis de ellos y nos encontremos luego con que los sentimos aún más intensamente. Es como que si estuviésemos peleando

continuamente en una guerra interna contra la mayoría de nuestras emociones.

- Jessica y Santi: la lucha contra los sentimientos

Aquí podemos ver cómo se desarrolla la guerra de los sentimientos en la vida de Jessica y Santi:

Enemigo: Badsadmad, el monstruo de los sentimientos

Objetivo: Eliminar al monstruo

Armas: La cuerda

Ubicación: En el exterior de una profunda fosa

La batalla se inicia mediante un ejercicio o prueba de sokatira, con Jessica y Santi en un lado de la fosa y Badsadmad, el monstruo de los sentimientos negativos, en el otro. Si consiguen arrastrar y tirar al monstruo al pozo, Jessica y Santi podrán estar libres del temor, la duda, o la tristeza. Todo lo que se necesita es un esfuerzo ímprobo para tirar al monstruo al pozo y deshacerse de él. El premio es fantástico: no tener que sentirse mal de nuevo.

A veces el monstruo parece estar ganando. Otras, Jessica y Santi parecen ser los vencedores. Dan en la batalla todo lo que tienen, tirando tan duro como pueden. Luchan durante horas, días, semanas. Pero hay un problema, cuanto más tiran Jessica y Santi, más cansados se sienten. Y mientras tanto, parece que el monstruo se vuelve más fuerte. Si ganan, la guerra habrá terminado para siempre; los sentimientos monstruosos quedarán desterrados pero es un trabajo duro y podría exigirles años de esfuerzos. ¿Podrán hacerlo Jessica y Santi?

Después volveremos a la guerra contra los sentimientos. Por ahora vamos a ver cómo podrías ganar la batalla contra tus propios sentimientos.



La disputa por el control

Todos nos esforzamos al máximo en evitar los “malos” sentimientos, y esto se manifiesta en una gran cantidad de estrategias diferentes. Por ejemplo, algunas personas intimidan a los demás porque no quieren sentirse inseguras. Otras personas navegan por Internet durante horas para no tener que pensar en algo desagradable, como un examen cercano. Algunos se sienten inseguros en situaciones de la vida social, por lo que optan por evitar completamente a las personas. Y otros tienen tanto miedo de sentirse como unos perdedores que evitan asumir retos y prefieren ir a lo seguro en lugar de jugar a apuestas más altas.

A pesar de las innumerables formas en que la gente trata de evitar sentirse mal, nada parece funcionar. Las personas todavía se asustan cuando tienen que dar un discurso; todavía sienten que el mundo se acaba cuando una amistad se les desmorona. Todavía se sienten avergonzadas de haber fallado en algo. Todavía se sienten enojadas o humilladas cuando alguien las insulta. Muchas personas creen secretamente que son profundamente defectuosos. Incluso ahora, mientras lees esto, alguien en alguna parte estará pensando en el suicidio, alguien estará llorando, alguien estará teniendo pensamientos de odio hacia otra persona, alguien se sentirá avergonzado. ¿Por qué no podemos hacer que estos pensamientos y sentimientos desaparezcan? ¿Por qué no podemos derrotar a nuestros monstruos internos?

Tal vez la historia de Santi pueda ayudarnos a responder a estas preguntas.

- Santi: Tratar de controlar los sentimientos

He estado expulsado durante casi una semana. Haber sido suspendido de la escuela me está matando. Simplemente, no puedo soportarlo. Cada vez que me paro un momento, me pongo a pensar en todas las cosas malas que he hecho, me odio a mí mismo. Más que nada, solo quiero que se vaya este horrible sentimiento de culpa. La culpa es como el asesino en serie de una película: cuando crees que te has deshecho de él, se acerca sigilosamente y te atrapa. Me siento como si no pudiera respirar.

Intenta mantenerte tranquilo (es lo que me digo). Pero querer apartar mis sentimientos es un trabajo que me lleva todo el tiempo. Básicamente, solo trato de mantenerme ocupado.

Ayer cogí mi monopatín y me fui al parque. Estuve patinando mucho tiempo y acabé empapado en sudor. Eso me hizo sentir bien durante un tiempo, hasta que un tío me miró de reojo. Lancé varios comentarios groseros en su dirección para ponerlo en su lugar.

De camino a casa pasé por el centro comercial. Vi a Rosa, una chica que vive en mi misma calle. Me gusta, así que le sonreí. Ella me devolvió la sonrisa y comenzó a caminar en mi dirección. Me asusté porque sabía que si empezaba a hablar conmigo, se daría cuenta de que soy un perdedor.

Me di la vuelta, salté sobre mi monopatín y salí de allí. Una vez que me vi a una distancia segura, me paré. Me odié a mí mismo por ser tan débil. Me pregunté qué es lo que me pasa; ni siquiera puedo hablar con una chica. Siempre estaré solo. ¡Encendí el iPod y el maldito heavy metal resonó en mi cabeza! Entonces golpeé mi puño contra una valla. Esto me tranquilizó durante un rato...

Ejercicio: observación de la batalla de Santi

Cuando nos fijamos en la tarde que está pasando Santi, observamos que experimenta una serie de sentimientos difíciles y reacciona frente a ellos haciendo varias cosas para tratar de controlarlos: Prueba a p→atinar con todas

sus energías, a huir de Rosa, a ponerse a tope la música y a perforar la valla con su puño. En el siguiente cuadro, haz una lista de los sentimientos difíciles que Santi está tratando de detener e indica si sus estrategias han servido para mejorar las cosas.

Estrategia de control de Santi	Sentimientos o emociones de Santi	¿Fue útil?
Mantenerse ocupado		
Patinar con intensidad		
Huir de Rosa		
Escuchar música a tope		
Golpear la valla con el puño		

Ejercicio: observar tu propia batalla por el control de tus emociones

Los guerreros conscientes aprenden a escoger sus batallas con cuidado. Al practicar las habilidades, aprenderás cómo hacerlo. El primer paso es echar un vistazo a lo que haces cuando tratas de controlar tus sentimientos. Empieza con los sentimientos que aparecen debajo. ¿Alguna vez has deseado cambiar los sentimientos de la izquierda, por los sentimientos de la derecha? ¿Tratas siempre de hacerlo?

Asustado	→	Valiente
Inseguro	→	Seguro de mí mismo
Triste	→	Feliz
Avergonzado	→	Tranquilo y confiado

Como hemos mencionado, la gente utiliza diferentes estrategias para tratar de alejar los sentimientos negativos. Una forma de mirar estas estrategias consiste en dividir las en dos grupos: las internas y las externas.

Estrategias internas son lo que haces para luchar contra el monstruo interior, como cuando Santi trataba de no pensar, machacando su cerebro con la música. Estrategias externas son lo que haces hacia el exterior para luchar con tus sentimientos, como cuando Santi huyó de Rosa.

Dedica un minuto a la lista de las estrategias internas y externas que te presentamos a continuación y marca la cosas que haces a veces para evitar los sentimientos negativos. Después piensa en personas que conozcas bien y en lo que es posible que les hayas visto hacer para luchar contra sus sentimientos. Márcalo en la columna de la derecha. (Hacemos esto porque es bueno que sepas que no eres la única persona que utiliza estas estrategias).

	Lo hago a veces...	Las personas que conozco lo hacen a veces...
Estrategias internas		
Apartar los sentimientos negativos de tu mente		
Obsesionarse con otras cosas		
Comer demasiado		
Dormir para evitar estos sentimientos		
Ejercicio excesivo		
Posponer o evitar las situaciones		
Soñar despierto para evitar los sentimientos		
Evitar estar con la gente		
Criticarte a ti mismo		

Beber alcohol o usar drogas para bloquear los sentimientos		
Jugar a videojuegos, mirar la TV o usar el ordenador para evitar sentimientos		
Estrategias externas		
Hacer enfadar a la gente		
Fingir ser fuerte		
Actuar como si no te importase		
Tratar de ser invisible		
Hacerse daño físico		
Ser "super-educado" y tratar de complacer a todo el mundo		
Apartarte de tu red social		
Hablar mal de los demás		
Burlarse de los demás		

¿Conseguiste evitar tus emociones? Pensamos que no. Este ejercicio nos sirve para demostrar que es difícil forzarse a tener sentimientos positivos. Realmente uno no se puede obligar a enamorarse o sentirse feliz.

Experimento 3

Imagina esto: Te doy 100 millones de euros si puedes hacer dos cosas. En primer lugar, tienes que deshacerte de toda la basura de tu casa durante una semana. ¿Podrías hacerlo? Apuesto a que sí. En segundo lugar, tienes que deshacerte de todos tus sentimientos negativos: tristeza, miedo, frustración, inseguridad, durante una semana entera. ¿Podrías hacerlo? Imagina toda la presión que sentirías. ¡Puedes ganar o perder 100 millones de euros!

¿Cómo puedes no tener sentimientos de estrés? Si dijiste que no podías deshacerte de los sentimientos negativos, no estás solo. Simplemente no puedes deshacerte de los sentimientos como te deshaces de la basura.

La Idea Básica

No puedes obligarte a no tener sentimientos o pensamientos. Cuanto más lo intentes, menos probable es que alcances el éxito. Existen dos reglas:

- La regla de lo que está fuera del cuerpo y de la mente: Si quieres deshacerte de algo que no te gusta (por ejemplo la basura), por lo general puedes.
- La regla de lo que está dentro de tu cuerpo y de la mente: Si quieres deshacerte de los sentimientos y pensamientos que no te gustan, por lo general no podrás.

Mensaje final

Nosotros, los humanos, luchamos para evitar sentirnos mal. Sin embargo, como hemos visto en este capítulo, intentar evitar los sentimientos difíciles puede ayudarte a sentirte mejor a corto plazo, pero no funcionará a largo plazo. ¿Por qué? Porque si bien podemos deshacernos de las cosas malas del exterior (como la basura), es mucho más difícil y por lo general imposible deshacerse de cosas de nuestro mundo interior (como el miedo).

No podemos acabar este capítulo sin revisar lo que significa todo esto para Santi y Jessica. Lo comenzaron con una batalla (El combate contra el sentimiento) contra el monstruo Badsadmad para tratar de ganar el máximo control sobre sus sentimientos. ¿Puede que alguna vez ganen? ¿No existe siempre la posibilidad de que los sentimientos malos reaparezcan en el futuro? Tal vez esta es una batalla sin sentido. Si siguen peleando, tal vez tengan que luchar indefinidamente. Sigue leyendo para averiguar cómo Jessica y Santi se convirtieron en guerreros conscientes y aprendieron a trabajar con sus sentimientos en lugar de luchar

contra ellos.

Hacer la jugada ganadora

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	✓
Observar	✓
Conocer tus valores	
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	✓

Observa que el árbol más rígido es más fácil que se rompa, mientras que el bambú o el sauce sobreviven doblándose con el viento.

—Bruce Lee

En este capítulo te ayudaremos a seguir afinando tus habilidades de observación, pero empezaremos también a echar un vistazo a las habilidades de toma de decisiones: la elección de las acciones y cómo llevarlas a la práctica. Cuando se trata de sentimientos, estas dos habilidades funcionan bien conjuntamente. El primer paso es observar y darte cuenta de que luchando contra tus sentimientos. Entonces puedes decidir si deseas continuar con la batalla o hacer otra cosa.

La mayoría de la gente está tan acostumbrada a luchar contra sus sentimientos que cree que es la única manera de responder o reaccionar. Pero piensa en esto: Un guerrero con una sola estrategia no es un buen guerrero. Tal vez es hora de aprender otras respuestas. Echemos un vistazo a cómo juegan Jessica y Santi.

- Jessica y Santi: El descubrimiento de que la voluntad gana

Volvamos al campo de batalla:

Enemigo: Badsadmad, el monstruo de los sentimientos

Objetivo: Eliminar al monstruo

Arma: La cuerda

Ubicación: En el borde de una profunda fosa



Jessica y Santi están luchando con todas sus fuerzas, tratando de arrastrar al hoyo al monstruo de los sentimientos. Si tienen éxito, ganarán el control absoluto sobre sus sentimientos y ya nunca tendrán que soportar sentimientos

intensos y oscuros como el miedo, la ira o la vergüenza.

Jessica está tirando con fuerza, tratando de vencer al monstruo, pero siente que no está haciendo ningún progreso. De hecho se está deslizando más cerca del borde de la fosa. A sus espaldas oye a otros guerreros que ya no están peleando en esta batalla. Siguen avanzando en sus vidas y ahora viven otras historias de aventura y diversión.

Santi es mucho más fuerte. Parece como si hubiera arrastrado al monstruo más cerca del borde, de modo que parece resquebrajarse y romperse. Pero Santi está sudoroso, exhausto y temblando. ¿Cuánto tiempo podrá seguir tirando?

De pronto, Jessica tiene una idea completamente nueva: con los ojos abiertos y una expresión distinta en su cara, exclama: “¡Por supuesto, eso era todo!”. Deja caer su extremo de la cuerda y mira a Badsadmad con curiosidad. El monstruo salta arriba y abajo y grita: “¡Escúchame! ¡Puedo hacerte sentir miedo; puedo hacerte temer por tu vida!”.

Pero el hechizo se ha roto. Jessica se ha dado cuenta de que puede ganar la batalla sin luchar. La respuesta parece tan simple y sin embargo era tan difícil de ver: Dejar de tirar de la cuerda. ¿Por qué nadie me lo enseñó antes? Está maravillada, al final se ha dado cuenta de que el monstruo de los sentimientos no puede hacerle daño. Parece muy amenazador, pero ¿qué puede hacerle en realidad?

Está de pie, en su terreno y se enfrenta al monstruo: “¿Solo puedes decirme cosas? ¿Eso es todo? ¿No puedes hacer nada más?”.

Entonces le ofrece un consejo a Santi: “Hay otro camino, puedes ganar sin luchar. Ganarás si sueltas la cuerda”.

“Sí. La estrategia del guerrero consciente es fortalecerse a sí mismo, no luchar contra los sentimientos”.

La alternativa a la lucha contra los sentimientos

Todas las habilidades ROCA puede ayudarte a trabajar con los sentimientos desagradables. Cuando aparezcan, lo primero que debes hacer es respirar profundamente. Luego observa tus sentimientos. Cuando lo hagas de cerca, verás que esos sentimientos te están diciendo algo acerca de tus valores. Y una vez que puedas observar tus sentimientos, tendrás la posibilidad de elegir cómo “lidar” con ellos. Básicamente tienes dos opciones:

1. No estar dispuesto a tener esos sentimientos y tratar de deshacerte de ellos.
2. Estar dispuesto a tener los sentimientos; dejar que vayan y vengan, sobre todo cuando esto te permite hacer algo que es importante para ti. Por ejemplo, podrías estar dispuesto a experimentar el miedo con el fin de hacer una presentación en clase o pedir una cita a alguien.

La opción que elijas depende totalmente de ti. Dado que es posible que no tengas una gran experiencia con la opción 2, te presentamos un ejercicio donde se puede ver lo que se siente.

Ejercicio: Estar dispuesto a quedarse sin aliento

Para hacer este ejercicio necesitas un temporizador que pueda mostrar los segundos, como un reloj, o un reloj en el teléfono o en el ordenador. Consta de dos partes.

1ª Parte

Aguanta la respiración tanto tiempo como puedas. Empieza ahora y, cuando hayas terminado, apunta el tiempo que aguantaste sin respirar.

Tiempo 1: Contuve la respiración durante ... segundos.

2ª Parte

Ahora haz lo mismo, pero esta vez tienes que estar dispuesto a sentir malestar y sentimientos negativos y difíciles, y también poner tus habilidades de observación a trabajar. Esto es lo que quiero que hagas:

1. Haz algunas respiraciones profundas y más lentas.
2. Aguanta la respiración y procura percibir cualquier molestia. Simplemente, deja que la incomodidad esté ahí. No trates de deshacerte de ella. Basta con que intentes mirar tu experiencia con curiosidad.

Tiempo 2: Contuve la respiración durante ... segundos.

En esta segunda parte del ejercicio no se trata de contener la respiración durante más tiempo. Se trata de estar dispuesto a experimentar la incomodidad.

Es posible que hayas contenido tu respiración más o menos tiempo durante esta segunda vez. Que el tiempo haya sido más corto o más largo no está ni bien ni mal.

Ahora dedica un par de minutos a describir tu experiencia. Tu malestar por la suspensión del aliento, ¿tiende a aparecer o a desaparecer? ¿Cuál ha sido tu nivel de aumento o de disminución del malestar?

¿De qué manera trataba tu mente de persuadirte de respirar antes de que realmente tuvieras que hacerlo?

Este ejercicio demuestra que la voluntad no consiste solo en apretar los dientes y aguantar los sentimientos difíciles.

La voluntad también implica la observación de los sentimientos, que vienen y van, sin quedarse atrapados en ellos.

Para tener una idea de cómo funciona la voluntad en la vida real, echemos un vistazo a la actuación de Santi y cómo elige utilizar las habilidades ROCA y ponerlas al servicio de algo que desea.

- Santi: Estar dispuesto

No puedo quitarme de la mente a Rosa (la chica de la que me escapé el otro día en el centro comercial). Ella en realidad me sonrió y es muy alegre. Siempre he oído decir a los que la conocen que es muy agradable. Me gustaría que fuera mi novia. La cosa es que cada vez que está cerca me pongo tan nervioso que me voy por otro camino, o simulo frialdad, actúo como si no me hubiese fijado en ella. Quiero llegar a conocerla. Pero no quiero estar nervioso cuando se acerca; así que simplemente la evito. Pero no puedo quitármela de la cabeza... y estoy dando vueltas en círculos. Estoy atascado.

Me he dado cuenta de que las cosas que hago para evitar estos sentimientos, como huir o actuar de manera fría, me hacen sentir mejor por un tiempo, pero luego me odio a mí mismo por no tener el valor de hablar con ella. No puedo olvidarme de ella y es cada vez peor.

Dado que no consigo ningún resultado con mi estrategia de siempre, he decidido utilizar las estrategias ROCA. Puede que funcione. Aunque al principio te sientas un poco raro y ridículo, luego vas sintiendo la cabeza un poco más despejada. Y he tomado otra decisión: Hoy voy a hablar con Rosa. Aunque sienta miedo, voy a decirle hola. Si empiezo a sentirme nervioso, voy a practicar unas pocas respiraciones conscientes y, aunque me parezca que me voy a desmayar, voy a hacerlo. Estoy harto de esperar y no voy a dejar que mi mente me asuste y me impida hablar con ella.

Una fórmula para estar dispuesto

Santi se sentía muy nervioso por tener que saludar a Rosa. En el pasado, dejó que los sentimientos le arrastrasen y evitaba hablar con ella. Esto le ayudó a reducir su nerviosismo, pero perdió la oportunidad de hacer amistad con Rosa y esto era un coste excesivo para él. Así que finalmente decidió que estaba dispuesto a ponerse nervioso y a hablar con Rosa de todos modos.

Esto es lo que implica el uso de habilidades ROCA: estar dispuesto a tener un sentimiento o una emoción, observarlo y elegir hacer lo que te importa o deseas.

En los capítulos 11 al 13, te ayudaremos a clarificar tus valores. Saber lo que te importa resulta clave para el tipo de compromiso que permite tener buena voluntad o disposición. Por el momento, solo ten en la mente esta simple fórmula sobre la disposición:

Estoy dispuesto a tener (miedo, inseguridad, tristeza, ira, y así sucesivamente), con el fin de (hacer algo que me importa).

Ejercicio: Comprender la disposición

Los sentimientos negativos y los deseos están a menudo conectados. Como vimos con Santi, a veces no se pueden evitar los sentimientos difíciles sin dejar también de hacer cosas que son importantes para ti. Así que puedes tratar de deshacerte de los sentimientos negativos (buena suerte con eso), pero probablemente tendrás que renunciar a algunas cosas que realmente quieres en tu vida. Para ilustrar este punto, dedica unos momentos a contestar las siguientes cuatro preguntas sobre la voluntad o disposición.

1. Si luchas por el éxito, te arriesgas a:

- Sentirte fracasado a veces
- Sentirte triste por perder
- Sentirte estúpido
- Sentirte decepcionado

¿Estás dispuesto a luchar por el éxito de todos modos?

2. Si buscas el amor, te arriesgas a:

- Sentirte rechazado
- Sentirte solo
- Sentirte inseguro
- Sentirte vulnerable

¿Estás dispuesto a buscar el amor de todos modos?

3. Si quieres tener amigos, te arriesgas a:

- Sentirte defraudado
- Sentirte decepcionado
- Sentirte avergonzado cuando haces algo que no tenías intención de hacer

– Sentirte

¿Estás dispuesto a buscar amigos de todos modos?

4. Para vivir una aventura, te arriesgas a:

- Sentirte decepcionado porque no era tan buena como esperabas
- Sentirse fuera de control
- Sentirte triste cuando llega a su fin
- Aprender cosas desagradables de la vida o tener que hacer frente a conflictos inesperados

¿Estás dispuesto a vivir una aventura de todos modos?

Cada vez que respondes afirmativamente a preguntas como estas, te das la oportunidad de ampliar tu vida y descubrir cosas nuevas. Cada vez que contestas que no y tratas de evitar ciertos sentimientos, te restringes a ti mismo. No puedes decir que no a tus sentimientos sin decir también que no a tu vida.

Aquí te presentamos una lista de algunas cosas que comúnmente interesan a los adolescentes. De esta lista, elige algo que te gustaría hacer pero que te parece difícil. A continuación colócalo en la fórmula de la disposición o voluntad, que viene a continuación. ¿Estarías dispuesto a tener sentimientos negativos con el fin de poder hacer esa cosa? Recuerda que se refiere a lo que a ti te importa, por lo que solo tú puedes responder a la pregunta.

- Decir algo, con firmeza, a un amigo
- Presentarte a alguien con quien quieres salir
- Enfrentarte a un “abusón”
- Participar en un concurso o campeonato
- Lanzarte a participar en pruebas deportivas o escolares
- Estudiar para un examen difícil
- Dar una charla delante de la clase

Estoy dispuesto a tener (miedo, inseguridad, tristeza, ira, y así sucesivamente), con el fin de (hacer algo

que me importa).

Mensaje final

La batalla interior consiste en intentar controlar los sentimientos desagradables, como el miedo y la inseguridad. Los capítulos 5 y 6 han demostrado que tienes dos opciones:

1. Luchar contra los sentimientos.
2. Utilizar las habilidades ROCA y estar dispuesto a tener sentimientos difíciles o negativos para poder hacer algo que realmente te importa.

Ten en cuenta que no hay decisiones correctas o incorrectas. A veces elegirás estar dispuesto a hacerlo y otras veces no. Todo se reduce a lo que quieres que tu vida sea aproximadamente. Piensa en la disposición o en el deseo de dar un salto. Tienes la oportunidad de decidir hasta dónde quieres saltar. Puedes dar un pequeño salto y hacer algo bastante fácil o puedes dar un gran salto y enfrentarte a un desafío más difícil.

Si decides dar un salto, tendrás que poner a trabajar todas las habilidades ROCA.

Respira profundamente y despacio; observa tus sentimientos de una manera curiosa y abierta; escucha a tus valores y decide hacer lo que te importa.

Conocer a la máquina

Habilidades del guerrero ROCA	
R espirar profunda y lentamente	✓
O bservar	✓
C onocer tus valores	
A ctuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	

Los hombres no son prisioneros del destino, sino solo prisioneros de su propia mente.

—Franklin D. Roosevelt

Estás a punto de embarcarte en una aventura (redoble de tambores, por favor), entrar en tu propia mente. En este capítulo te ayudaremos a observar tu mente. A lo largo del camino aprenderás acerca de tus capacidades (y te sorprenderás con algunas de sus sorprendentes trampas furtivas). No hace falta que te alejes mucho, pronto descubrirás que tus pensamientos te pueden llevar por mal camino, al igual que pueden hacerlo tus sentimientos o emociones. En este capítulo nos centraremos en la observación de los pensamientos. Más adelante, en el capítulo 8, te ayudaremos a conectar tus observaciones con la capacidad de decidir las acciones más eficaces y a emplear tus habilidades para ponerlas en marcha.

Molinos de viento

Al igual que con los sentimientos, los guerreros conscientes aprenden a observar sus pensamientos y a no ser empujados o arrastrados por ellos. Para tener una idea de cómo funciona el otro lado, ¿qué es un guerrero no consciente? Considera un personaje famoso de la literatura: Don Quijote. Se obsesiona tanto con los libros de caballeros y princesas que decide embarcarse en una “noble” búsqueda. Se pone una vieja armadura, le da a su flaco caballo un magnífico nuevo nombre, Rocinante, y cabalga en busca de aventuras. Sus delirios le van metiendo en todo tipo de problemas: Confunde una taberna común con un castillo y pide al propietario que le nombre caballero. Posteriormente confunde un molino de viento con un gigante y se enfrenta a él.

Don Quijote puede ser un guerrero magnífico, pero no es lo que uno llamaría un guerrero consciente. Vive en un mundo totalmente romántico inventado por su mente. Se cree todo lo que su mente imagina; pierde su tiempo en entrar en batallas que no guardan ninguna relación con la vida real y solo logra que tanto él como su compañero, Sancho Panza, acaben golpeados.

Afortunadamente, no es probable que la mayoría de la gente acabe luchando contra los molinos de viento de Don Quijote, pero cualquiera de nosotros puede quedar atrapado en las creaciones de su mente si no tiene cuidado. La mente humana puede ser muy tramposa. Así que en este capítulo vamos a enseñarte a detectar sus “juegos” y a que no te dejes engañar por las trampas que a veces te propone.

La mente es una máquina de buscar problemas



Para entender la mente es útil pensar en ella como si fuese una máquina que tiene un sistema operativo de base y muchas tareas que realizar. Algunas de estas tareas son obvias, desea mantener tu cuerpo con vida. Pero hay un sinnúmero de otras tareas que no son tan obvias. Estas son solo algunas de ellas:

- Procesar la gran cantidad de información que le llega continuamente
- Dar sentido a toda esa información
- Identificar y solucionar cualquier problema que encuentre
- Evaluar lo bien o lo mal que lo está haciendo (¡Sí, tu mente incluso se examina!)
- Evaluar lo bien o lo mal que lo estás haciendo (Aunque pueda parecer que esto es lo mismo que lo anterior, es diferente, y lo vuelve todo más difícil)
- Comparar cómo lo haces tú y cómo parece que lo hacen los demás.

Podríamos seguir, pero se entiende la idea. En resumen, la mente es una máquina de buscar problemas y de resolverlos y se toma muy en serio su trabajo. Su trabajo consiste en localizar y corregir problemas, tanto fuera como dentro de ti.

La siguiente tabla muestra cómo la mente lleva a cabo su trabajo con estos dos tipos de problemas.

¿Cómo funciona la mente?			
	Problemas a encontrar (¿Hay algún problema?)	Si sí →	Problemas a resolver (¿Cómo lo soluciono?)
Fuera de la mente y del cuerpo	¿Eso es un león?	Si sí →	¿Cómo puedo escapar?
Dentro de la mente y del cuerpo	¿Este pensamiento es doloroso?	Si sí →	¿Cómo puedo escapar de él?

Pero, como ya descubriste en los capítulos 5 y 6, hay una gran diferencia entre la resolución de los problemas del mundo exterior y la de aquellos que ocurren dentro de nosotros mismos. Podemos deshacernos de la basura de casa, pero no de los pensamientos y sentimientos negativos y difíciles.

La resolución de los problemas del mundo exterior es, por supuesto, de gran utilidad. Llevó a nuestra especie a donde hoy estamos. Los seres humanos hemos aprendido a construir puentes para resolver el problema de cruzar ríos caudalosos, e inventado teléfonos (y Facebook, MySpace, los mensajes de texto y Twitter) para resolver el problema de la comunicación a larga distancia.

Sin embargo, la solución de un problema interno, como por ejemplo los pensamientos dolorosos, no es lo mismo. La mente por lo general falla cuando trata de resolverlos, porque son pensamientos naturales, son una parte de nosotros y se conectan a las cosas que nos interesan. Por ejemplo, si piensas que tener que hablar delante de tu clase va ser algo terrible, es probable que tu mente trate de resolverte este problema, tal vez mediante la creación de un montón de razones por las que no deberías hacer la presentación. De esta manera tu mente te ayuda a resolver el problema inmediato de “liberarte de la tensión”, pero no te ayuda a mejorar tu habilidad para hablar en público; necesitas practicar para mejorar en ella. Tu mente te da una solución (evita hablar porque será algo “terrible”) que no funciona.

Para entender cómo es la mente una máquina de detectar problemas, retrocedamos hasta los tiempos prehistóricos. Muchas personas piensan que la

solución de problemas ayudó a los primeros humanos a sobrevivir. La mente necesitaba proteger a las personas de ser heridas o de morir a manos de los animales salvajes u otras amenazas. En aquel entonces, la búsqueda y solución de problemas era una cuestión de vida o muerte.

Ejercicio: Calcular quién será el almuerzo

Te propongo una prueba rápida para que veas lo eficaz que puede ser la mente en su papel de máquina de detectar problemas. Supongamos que hay un pequeño grupo de personas, Luis, Gabriela, Isaac, Catalina, Ariadna y Eduardo, que viven en un lugar donde los leones hambrientos están a menudo al acecho. Ahora imaginemos que ven en la distancia una forma marrón indiferenciada, medio oculta por la hierba. Antes de empezar la prueba, vamos a permitirnos contarte un secreto: esa forma marrón indiferenciada en la hierba es un león hambriento.

Ahora que tienes toda esta información de base, lee las descripciones de cada persona. A continuación marca las probabilidades que cada uno tiene de ser o no comido.

Problema	¿Será comido?	¿No será comido?
La mente de Luis es muy sensible a los problemas; tiende a esconderse en la cueva y es muy cuidadoso		
Gabriela es muy tranquila y relajada, lo cual le hace sentirse muy bien; pero tiende a vagar por el campo sin ninguna precaución		
Isaac tiene una mente muy buena a la hora de detectar los problemas y percibe a los leones cuando quiere; pero puede "apagar" su capacidad de detección si lo desea		
Catalina no es capaz de "desenchufar" su mente y se pasa todo el tiempo buscando problemas		

Ariadna tiene una mente muy sensible y encuentra todos los leones, pero también tiende a pensar que siempre hay leones detrás de cualquier seto, aunque no los haya		
Eduardo tiene una mente poco sensible para detectar los leones, no se da cuenta de que puede haberlos y se pasa la mayor parte del tiempo perdido en sus ensoñaciones		

Las personas que serán comidas son Gabriela, Isaac y Eduardo; Gabriela no tiene una buena mente para detectar los peligros y, lamentablemente, lo más probable es que sea comida por el primer león que se presente. Isaac estaría seguro siempre y cuando no apagara su mente-detecta-peligros. Pero si decide apagarla ese día, entonces es más que probable que sea comido por un león. Todo lo contrario de lo que le ocurre a Catalina, que es incapaz de apagarla. En cuanto a Ariadna, ser demasiado sensible puede ser otro tipo de problema, pero ella nunca dejará de correr frente a un posible león. Y finalmente Eduardo, que no detecta los problemas o peligros, tiene una buena oportunidad de convertirse en el almuerzo del león.

Esas respuestas pueden parecer bastante obvias, pero espero que la prueba te ayude a comprender algunos puntos clave sobre tu mente como una máquina de detectar problemas o peligros:

- El trabajo principal de la mente es asegurarse de que sobrevivas, mediante la detección de problemas y la búsqueda de soluciones.
- Debido a que la supervivencia es la primera prioridad de la mente, tiene que ser extremadamente sensible para detectar el más mínimo problema.

Esto es lo que más necesitas saber: Nadie tiene una mente como la de Isaac, sencillamente porque no se puede apagar la capacidad de detectar los peligros. Pero hay algo que sí puedes hacer. Puedes observar a tu mente en acción y detectar cuándo está demasiado “acelerada”. Cuando lo notes podrás elegir cómo responder, en vez de creerte todo lo que tu mente te está diciendo y reaccionar sin pensar. Por ejemplo, puedes escuchar que tu mente te está diciendo que “aún no es suficiente”, aunque te hayas esforzado al máximo.

Desde el punto de vista de los humanos prehistóricos, con la mente detecta peligros todo estaba bien. Pero ¿y ahora? ¿Cómo hace su trabajo en estos tiempos modernos en los que ya no nos enfrentamos a la amenaza de los leones? Vamos a echar un vistazo a la situación de Santi para ver un ejemplo de lo que sucede a menudo.

- Santi: Observando a la mente “detecta peligros”

Me doy cuenta de que, desde que he sido suspendido de la escuela, lo único que hago es estar sentado, dándole vueltas e intentando averiguar qué es lo que funciona mal en mí. Es como si deseara encontrar la parte de mí que es defectuosa para destruirla o eliminarla.

Me siento como si hubiese arruinado la vida de mi compañero de clase. Paso la mayor parte del tiempo tratando de averiguar cómo he podido actuar tan mal y sintiéndome amargado por ello. Dondequiera que mire, todo me recuerda lo que me pasa. Incluso las cosas que antes me gustaba hacer me recuerdan ahora mis problemas. Cuando voy a la pista de patinaje, si veo a otras personas pienso que deben de estar riéndose de mí, como yo me reía de mi compañero. Y cuando pienso en Rosa, termino odiándome en lugar de soñar con ella.

Mi mente funciona todo el día, criticándome. Si tuviera que ponerle un nombre a mi mente la llamaría “El Verdugo”. Me puedo imaginar un cartel encima de mi cabeza:



Exceso o sobrecarga de detección de problemas

¿Puedes ver cómo la mente-detecta-problemas de Santi está funcionando a toda

marcha? No puede dejar de buscar problemas. Su mente está buscando lo que está mal en él, buscando el problema (el león) dentro de su mente y de su cuerpo.

Tal vez te hayas sentido así demasiadas veces. Una forma de cambiar las tornas y hacer que tu mente trabaje para ti es comprometerte a utilizar las habilidades de observación de un guerrero consciente. Eso significa darse cuenta de cuándo tu mente comienza a funcionar “a toda máquina” y avisarte de ello. Incluso puedes darle un nombre a tu mente, como hizo Santi, y decirte algo como ¡Ah, ahí está “El Verdugo”, trabajando duro para encontrar problemas en mí y resolverlos!

Si eso suena un poco raro –o quizás incluso imposible– no te preocupes. La observación de tu mente funcionando requiere práctica. Nadie lo consigue al instante. Así que para que practiques un poco y ayudarte a ver lo inteligente que es tu mente encontrando problemas, aquí tienes otro ejercicio.

Ejercicio: Observar al detector de problemas o peligros

En este ejercicio tu trabajo consiste en practicar la observación. Por ahora no vamos a explicar el objetivo o lo que probablemente vaya a suceder. Solo tienes que seguir las instrucciones lo mejor que puedas y dejar que tu mente haga su trabajo. Todo lo que necesitas es leer la siguiente instrucción, cerrar los ojos y decirte la frase en voz baja, y luego simplemente observar lo que tu mente hace. ¿Preparado? Aquí está la frase:

Soy una persona agradable

¿Qué dice tu mente acerca de esto? ¿Evalúa la afirmación como “correcta” o “incorrecta”? Tal vez te surgen pensamientos en contra de dicha declaración o empiezas a especular sobre cuál es el propósito de la lectura o del ejercicio. Sé paciente y sigue leyendo.

He aquí otra afirmación. Una vez más, leer, cerrar los ojos y decirte en silencio y,

a continuación, observar lo que tu mente hace:

Soy una persona adorable

¿Qué dice tu mente acerca de esta afirmación? ¿Te critica o trata de modificar la frase?

Lee la siguiente declaración, cierra los ojos y repítelo en silencio una vez más, notando y observando cualquier pensamiento o mensaje que tu mente te envíe acerca de esta afirmación.

Soy una persona completa

¿Qué dice tu mente? En este punto es posible que empieces a preguntarte por qué queremos que leas esto. Como hemos dicho, la mente es difícil. No te preocupes o trates de cambiar lo que tu mente está haciendo. Recuerda que tu trabajo aquí es observar. ¿Preparado? He aquí una afirmación final para que la leas y te la digas a ti mismo.

Soy perfecto

¿Qué notas que tu mente está haciendo esta vez?

Observar a la mente de esta manera puede parecernos bastante raro al principio. A veces es más fácil ver cómo otra persona observa a su mente haciendo este tipo de tareas. Así que echemos un vistazo a cómo Jessica hizo este ejercicio y a continuación explicaremos de qué se trataba.

- Jessica: observando a la mente “detecta problemas”

Soy una persona agradable

Este es un ejercicio realmente estúpido. Si yo fuera agradable no me sentiría como si tuviera que huir todo el tiempo. Me pregunto por qué alguien piensa que

es una buena idea para mí leer una afirmación como esta. Tal vez quieran que me crea eso de mí misma. ¡Absurdo!

Soy una persona adorable

Supongo que soy amada por algunas personas, pero la verdad es que esta es otra frase estúpida. Si yo fuera digna de ser amada ¿por qué mi mejor amiga me odia?

Soy una persona completa

Eso sí que es una tontería. No me atrevo a ir a las casas de mis amigos o al centro comercial. Huyo de cualquier dificultad. Mis amigos me odian. ¿Cómo podría ser completa?

Soy perfecta

¡Cómo va a ser esto verdad! Definitivamente no soy perfecta. Siempre digo las cosas mal o me quedo bloqueada y no sé qué decir. Si fuera perfecta no habría montado este lío de cosas.

Problemas, problemas por todos lados

La mente de Jessica hizo exactamente lo que hemos visto hacer a mucha gente con la que hemos trabajado. Se fue directamente a tratar de averiguar si las frases concordaban con su idea de sí misma. Sí, es cierto: se puso a trabajar para encontrar problemas en cuestiones aparentemente positivas.

¿Y tú? ¿Observaste en tu mente pensamientos similares a los de Jessica?

La mayoría de las personas que hacen este ejercicio dice que notó que su mente se puso a luchar contra las afirmaciones. Se daban cuenta de la aparición de pensamientos como: "Oh, no, definitivamente no soy perfecta, si yo fuese

completa, no me sentiría tan mal”, o incluso “¿Cuál es el objetivo de este ejercicio tan estúpido?”.

Si te ha ocurrido también a ti, esto es lo que está pasando: Tu mente-detecta-problemas está haciendo su trabajo: Toma la información, busca problemas en ella, trata de resolverlos y de averiguar el propósito del ejercicio. Tu mente se toma su trabajo muy en serio.

He aquí otra pregunta: ¿Tu mente detecta cualquier truco oculto?

Echemos de nuevo un vistazo a las instrucciones del ejercicio: “Todo lo que necesitas hacer es leer la próxima frase. Cierra los ojos y di la frase en voz baja para ti mismo, y luego observa lo que tu mente hace”. No había instrucciones para que te creyeras esas frases. No te pedíamos que decidieses si eres agradable, amable, completa o perfecta. Tan solo pedíamos que leyeras cada enunciado y observaras cómo reaccionaba tu mente.

Lo que vale la pena subrayar es que la máquina de detectar problemas que es nuestra mente siempre está trabajando, incluso cuando no existe ninguno. De hecho, tu mente se toma muy en serio la búsqueda de problemas en cualquier frase que incluya una de las más pequeñas palabras del idioma: “Yo”. Tu mente enseguida se pone a evaluar y a criticar cada vez que la palabra “Yo” está cerca.

Mensaje final

En este capítulo has aprendido que tu mente es una máquina de detectar problemas y que sus intenciones son buenas, dado que quiere ayudarte a sobrevivir y este es un trabajo importante. Trabaja muy duro para intentar mantener el control de todo lo que se refiere a ti. Hay dos partes principales en su trabajo:

- Encontrar problemas: La mente está siempre en busca de cosas que puedan perjudicarte. A veces se puede pasar en este trabajo.
- Resolución de los problemas: La mente trata de arreglar todos los

problemas y tiende a dejarse llevar por este trabajo.

La mente puede ser muy buena para resolver problemas en el mundo exterior. Sin embargo, no es tan eficaz cuando transforma tus pensamientos y sentimientos en problemas que resolver. A veces incluso te convierte, a ti mismo, en un problema y trata de averiguar lo que está mal o no funciona en ti, o por qué no eres "suficientemente bueno".

Tu mente es la herramienta más poderosa del planeta. Pero, en última instancia, tú tienes que dirigir esta máquina. Las habilidades del guerrero consciente te ayudarán a aprender a conocerla, observándola en acción. Una vez que la hayas podido observar, podrás elegir si decides escucharla o no. La verdad es que no tienes por qué escucharla todo el tiempo. Muy bueno, ¿eh?

No te creas todas las evaluaciones de tu mente

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	
Observar	✓
Conocer tus valores	✓
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	✓

La mayoría de las cosas importantes en el mundo, ha sido lograda por personas que siguieron intentándolo cuando parecía que no había esperanza.

—Dale Carnegie

En el capítulo anterior has aprendido a observar tu mente y a mirarla como una máquina que hace un trabajo increíble para detectar problemas y tratar de resolverlos. En este capítulo vamos a profundizar más en la mente y observarla con más finura. En particular, nos vamos a centrar en que siempre parece estar evaluando algo y tratando de convencernos de que sus evaluaciones son correctas. La buena noticia es que a pesar de que puede, en ocasiones, ser difícil, con la práctica podremos observar la mente y aprender a actuar con eficacia en la toma de decisiones y en ponerlas en práctica, incluso aunque a tu mente le parezca una locura.

La mente es una máquina de evaluar

Como sabes, la mente está siempre en busca de posibles problemas. Pero hay otro aspecto importante de la mente que necesitas saber: tiene un montón de opiniones sobre lo que es “bueno” y “malo”, y tiende a pensar que siempre tiene la razón y que los demás se equivocan. Cuando la mente se activa, genera mensajes increíblemente convincentes. El siguiente ejercicio te ayudará a entender cuán persuasiva puede ser y lo poco fiables que sus evaluaciones son a veces.

Ejercicio: Observando las evaluaciones

Imagina que conoces a una chica llamada Julia y quieres hacerte amiga suya. (Si eres un chico, es posible que este ejercicio sea más fácil si te imaginas que tu nuevo amigo es también un chico). Julia te gusta y os divertís un montón juntas. Quieres pasar la mayor parte de tu tiempo libre con ella. Te gusta la forma en que habla, la ropa que usa, los libros que lee... de hecho, no hay mucho sobre Julia que no te guste. No imaginas que puedas enfadarte con ella, nunca.

Mira los indicadores de amistad que te proponemos abajo y coloca una X en cada línea para indicar tus respuestas a las preguntas.

¿Cómo de amigable te parece Julia ahora mismo?

Amigable _____ No amigable

¿De qué manera es probable que actúes hacia Julia?

Amigable _____ No amigable

También tienes otra amiga, Alicia, a la que Julia no le gusta tanto como a ti. Alicia comienza a criticar a Julia con comentarios como “¿Has notado que

molesto es su tono de voz?” o “¿Te has fijado cómo liga con los chicos?”.

Y entonces Alicia hace la gran declaración: “¡Julia es más atractiva que tú!” (De nuevo, si eres chico, es posible que desees cambiar esta situación imaginando que Julia es Julio).

¿Qué crees que pasaría con tu forma de ver el comportamiento de Julia, su amistad, su conducta, sus sentimientos? Coloca una X en los medidores de amistad.

¿Cómo de amigable te parece Julia después del chisme negativo?

Amigable _____ No amigable

¿De qué manera puedes actuar hacia Julia, ahora?

Amigable _____ No amigable

Aquí es donde tu mente puede volverse muy astuta. Antes de que te dieras cuenta, probablemente, ya empezó a evaluar a Julia de manera negativa. Puede que incluso haya comenzado a «ver» cosas molestas en Julia y empieces a preguntarte cómo habéis podido llegar a ser tan amigas. Pero observa que en realidad nunca has sufrido ningún daño directo o has percibido a Julia haciendo nada malo. La nueva perspectiva o forma de ver a Julia proviene de los pensamientos y de las palabras de Alicia, que han influido en tus propios pensamientos y se han grabado en tu mente, que ha empezado a trabajar en averiguar si Julia es realmente tan mala como Alicia piensa y si te has equivocado cuando pensabas que te caía bien...

Hay una gran probabilidad de que tu mente se haya vuelto tan persuasiva que te haya convencido de que hay muchos problemas con Julia y aunque tu mente la veía antes como tu mejor amiga, ahora la ve como un ser tan molesto que apenas puedes soportar estar en la misma habitación que ella.

Puedes ver que tu mente está siempre evaluando a otras personas y tratando de darte consejos acerca de ellas. A veces ese consejo es útil y te permite construir amistades o alejarte de personas que no son buenas para ti. Pero otras no es tan útil y te puede hacer ver enemigos donde no los hay.

La mente es un narrador de historias

Otra cosa sorprendente que la mente hace con la información es “tejer historias” –por lo general historias sobre ti y tu vida. Y debido a que la mente es también un evaluador, a menudo estas historias tienen gran cantidad de mensajes sobre el tipo de persona que eres –mensajes que no son necesariamente ciertos.

Como suele ser el caso, es más fácil ver que cómo esto les sucede a otras personas. Así que vamos a observar cómo la mente de Jessica crea historias sobre su vida. Jessica tiene diecisiete años, lo que significa que ha vivido casi 150.000 horas. Para ayudar a controlar los detalles y que la información sea útil, la mente trata de condensar todas esas horas en una historia corta, ágil, casi como esos fragmentos de información o imágenes que oyes o ves en las noticias.

Para que te hagas una idea de cómo funciona esto, aquí hay dos historias que Jessica cuenta de sí misma. La primera es algo que dijo cuando se presentó a su clase de inglés, al inicio del año escolar. La segunda es su primera entrada en el blog que ha decidido empezar a escribir. Como cuenta en la primera, está gruñendo en voz baja y pensando: ¡Otro año y otra estúpida sesión de “preséntate a ti misma”! ¡Ugh!

- Jessica se presenta a su clase de inglés

Soy Jessica, tengo diecisiete años, mis dos hermanos y yo vivimos con nuestra madre. Me gusta la música. No me gusta mucho la clase de inglés, pero me encanta leer. Mis libros favoritos son las novelas de detectives y de misterio.

En este momento la mente de Jessica dice: ¡Oh, no! No se me ocurre nada más que decir. Soy una fracasada. ¡Rápido! ¡Siéntate!

- Jessica inicia un blog



Querido Mundo:

Supongo que debería presentarme. Soy Jessica. Tengo diecisiete años. Me gusta la música.

Antes tenía una gran vida, con grandes amigos. Pero ahora no tengo ningún amigo en quien confiar.

Desde que empecé el Bachillerato las cosas no han sido iguales. Antes me encantaba la escuela, tenía los mismos amigos desde los cuatro años y los maestros eran más agradables que los de ahora. Mi profesor de sexto grado, el Sr. Ángel, era realmente muy divertido y fue muy amable conmigo. Creo que le gustaba algo de mí, siempre me ponía los problemas de matemáticas más difíciles y pensaba que yo era muy buena en su asignatura. También escribió comentarios muy bonitos en mi libro de notas.

Ahora todo es un desastre. No me gusta ir al instituto y he perdido a mis amigos. Esa es la peor parte de mi vida actual, no tener amigos y odiar la

idea de tener que ir al instituto.

¿Alguna de las dos historias anteriores nos ayuda a captar quién es Jessica? Por supuesto que no. Jessica solo recuerda unos pocos acontecimientos principales, muchos de ellos relacionados con su pasado reciente. Su mente ha resumido las historias de su vida, transformando sus casi 150.000 horas en algo tan reducido que se puede recordar fácilmente. No parece importar si ella se está presentando a sí misma ante la nueva clase o si está escribiendo en un blog. Su mente, “amablemente”, le da una imagen muy simplificada de sí misma. Y debido a que Jessica se preocupa mucho, su mente trata también de “ayudarla”, animándola a acelerarse en las tareas que le resultan más difíciles, como presentarse ante la clase.

Ejercicio: Observando a tu “máquina de contar historias”

¿Qué tipo de historias son las que tu mente te cuenta sobre ti misma? ¿Trata de describirte en tan solo unas pocas palabras o frases, como que “estoy gorda” o “soy tonta”?

Este tipo de condensación de la información puede ser muy útil para tareas como resumir el significado de una obra de Shakespeare o la descripción de las reglas de la trigonometría. Pero tú nunca puedes describirte utilizando solo unas pocas palabras. Hay miles de millones de piezas de información: experiencias, pensamientos, sentimientos y cualidades que constituyen tu verdadero yo.

Para ayudarte a observar cómo tu mente toma atajos para definirse, echa un vistazo a la siguiente lista. Incluye algunos pensamientos comunes que la mente tiende a aplicar a las personas. Marca alguna evaluación u opinión que tu mente ofrezca a veces o te aplique a ti:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Soy una persona sin ningún | |
|--|--|

<p>valor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy insoportable. • No tengo nada de qué enorgullecerme. • No soy bueno. • No le gusto a nadie. • Nadie me quiere. • Soy un impostor y un mentiroso. • No hay nada especial en mí. • Soy malo. • No valgo la pena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soy feo. • Soy una decepción. • Soy repugnante. • Estoy roto. • Estoy herido. • Hay algo malo en mí. • Soy un inútil. • Soy aburrido. • Soy invisible. • No me integro.
--	--

Si has marcado alguno de estos estados, no estás solo. Todo el mundo se critica a sí mismo con declaraciones como estas. Todo el mundo tiene una mente “detecta problemas”, y parece que lo que le encanta a nuestra mente es evaluarnos a nosotros mismos. A tu mente le gusta observarte solo para ver si tienes un problema que solucionar y compararte con la forma en que otras personas lo están haciendo. Se pregunta constantemente: ¿Soy lo suficientemente bueno? ¿Qué hay de malo en mí? ¿Pueden otras personas ver mis defectos?

Ejercicio: Evaluar la taza mala

He aquí un ejercicio extraño que te ayudará a notar la diferencia entre tú y las historias que tu mente cuenta de ti. Para hacer este ejercicio necesitarás una taza. Cualquier taza de tu cocina puede valer, pero si tienes una taza favorita será la más indicada.

Pon la taza frente a ti y utiliza tu mente para decir cosas malas sobre ella e ir llenándola de insultos. (Ya hemos dicho que era un ejercicio extraño).

Usa tu mente para destrozar totalmente la taza. Piensa y dile todas las cosas negativas que se te ocurran, que es mala, inútil, fea o incluso estúpida. Simplemente dedica un momento para dejar que tu mente la evalúe negativamente, la insulte y encuentre todo lo que hay de malo en ella.

Ahora mira la taza de nuevo. ¿Después de todos tus insultos, ha cambiado la taza? ¿O ha quedado exactamente igual que al principio?

Obviamente no ha cambiado. Así que no importa lo que tu mente dice acerca de ella, la taza se mantiene igual. Lo mismo sucede en tu caso. Las cosas que tu mente dice de ti no cambian lo que realmente eres.

La mente es tramposa. Tratará de convencerte de lo “malo” que hay en la taza o de lo “malo” que existe en ti. Intentará convencerte de es algo real, como si te clavase un cuchillo en el estómago. Los trucos de la mente juegan para persuadirte de que las cosas están mal, como en este ejercicio de la “taza mala” o en el ejemplo de Alicia y Julia. Las cosas que tu mente evalúa no cambian por ello; la taza se mantuvo igual y Julia se mantuvo igual. Lo que cambia es tu visión de las cosas, y a veces ocurre de una manera tan solapada que no te das cuenta de lo que está pasando. Si tu mente se sobreactiva, puede convencerte de que un ángel es un demonio y de que un demonio es un ángel. Te puede hacer creer que tus amigos son desagradables, a pesar de que no han cambiado en lo más mínimo, y puede hacer que pienses que eres defectuoso aunque no hayas cometido ningún error.

No creas siempre a tu mente

¿Cómo ver a través de sus trucos? La clave está en practicar la observación y decidir qué escuchar o creer. Si observas a la mente en funcionamiento, la puedes “pillar” en el proceso de tratar de convencerte. La observación te da algo realmente valioso: el poder de darte cuenta de que tu mente está haciendo su trabajo, el poder de elegir lo que quieras hacer con sus evaluaciones y el poder de decidir si es necesario hacer algo con ellas.

Los guerreros no conscientes se creen todas las evaluaciones de su mente y

siguen todos sus consejos, sean útiles o inútiles. No se dan cuenta de que tienen la posibilidad de elegir. Cuando sus mentes les dicen no puedes hacerlo o no eres lo suficientemente bueno, estos luchadores estúpidos se lo creen y dejan de intentar hacer las cosas, incluso las que son importantes para ellos.

Los guerreros conscientes aprenden a ir más despacio, a observar la máquina de la mente funcionando y a tener cuidado con sus evaluaciones. Aprenden a escuchar a sus valores y a tomar decisiones basadas en lo que es importante para ellos (vamos a hablar mucho sobre los valores en los próximos capítulos). Si deciden que los consejos de su mente les ayudarán a obtener lo que es importante para ellos, entonces siguen ese consejo. Pero cuando el consejo de la mente no es útil, simplemente se dicen a sí mismos que lo que su mente dice en este momento no es importante.

Ejercicio: Aprender a no hacer siempre caso a la mente

Como hemos dicho, la mente está muy desarrollada, así que es lógico que tendamos a pensar que es infalible. Puede ser difícil decir, "No importa lo que diga mi mente". Para ayudarte a tener un poco de práctica, mira la siguiente tabla y decide lo que se podría hacer en cada situación. Lee cada fila, y en la columna de la derecha, señala con un círculo lo que eliges hacer si escuchas a tus valores.

Observa lo que dice tu mente	Observa lo que harás si escucharas a tu mente	Escuchando a tus valores (¿qué harías?)	Decide qué hacer
Soy un fracaso en matemáticas	Dejarlo o dedicarle menos tiempo	Aprender todo lo que pueda, desde mi nivel	Opción 1ª: Escuchar a mi mente y abandonar Opción 2ª: No escuchar a mi mente

Si no venzo a ese chico, seré un cobarde debilucho	Golpear a alguien	Llevarme bien con la gente y ganar su respeto	Opción 1ª: Escuchar a mi mente y golpear Opción 2ª: No importa lo que diga mi mente
No merezco que nadie me quiera	Evitar que nadie se me acerque	Intentar desarrollar y cuidar las relaciones que me importan	Opción 1ª: Escuchar a mi mente y evitar las relaciones Opción 2ª: No importa lo que diga mi mente

Como siempre, no hay respuestas correctas o incorrectas; la decisión es tuya. Pero pensamos que en todos estos casos, sería mejor decir: "No importa lo que diga mi mente", y elegir en función de lo que quieres y siguiendo tus valores.

La elección de no escuchar a la máquina de tu mente

Unas palabras de advertencia: Si eliges que no importa lo que tu mente diga, esta podría ponerse en marcha y acelerarse en un intento de hacerte cambiar de opinión. No dejes que esto te hunda; puedes elegir hacer lo que es importante para ti, incluso aunque parezca que la máquina de tu mente te está volviendo loco. ¿No lo crees? Date una oportunidad y dítelo a ti mismo: "No puedo pasar la página de este libro". Repítelo varias veces y convéncete de que realmente crees que no puedes pasar la página de este libro. A continuación pasa la página (volveremos sobre este punto, sigue leyendo).

¿Fuiste capaz de dar la vuelta a la página a pesar de que tus pensamientos decían lo contrario?

Quizás este experimento mental te parezca demasiado simple, así que te propongo otra manera de verlo. ¿Puedes recordar algún momento en el que

hiciste algo muy difícil, a pesar de que tu mente dudaba de que fueras capaz? ¿Tuviste dudas y sin embargo hiciste lo que querías? Puedes sentirte desmotivado y aun así actuar. Por ejemplo, puedes hacer ejercicio incluso cuando te sientas cansado.

La verdad es que has dicho, “No importa mi mente” en muchas situaciones. Aquí están algunos ejemplos:

- Tal vez tu mente estaba tratando de persuadirte de hacer algo malo, como golpear o insultar a alguien, pero decidiste no hacerlo.
- Tal vez tu mente te decía que podías fallar en algo, pero fuiste a por ello de todos modos.
- Tal vez tu mente te decía que estabas demasiado cansado o aburrido para hacer algo, pero lo hiciste a pesar de todo.

Una de las maneras más eficaces para “no hacer caso a tu mente” es nombrar la clase de pensamientos que estás teniendo. Esto es un poco complicado de describir, pero es muy potente. Cuando tengas un pensamiento difícil o negativo, trata de añadir una de estas dos frases antes del pensamiento y luego repítelo otra vez:

- Tengo el pensamiento de que...
- Gracias, Mente, por decirme...

Por ejemplo, podrías decir: “Tengo el pensamiento de que soy un perdedor” o “Gracias, mente, por decirme que podría fallar en mi clase de matemáticas”.

La idea es reformular el pensamiento de manera que te ayude a observar a la maquina mental trabajando, porque la mente no se puede apagar, aunque alguna vez te gustaría hacerlo. Después de todo, se trata de que la “maquina detecta problemas” está funcionando todo el tiempo, y eso es algo bueno ya que te ayuda a sobrevivir. Cuando decides que “no importa mi mente” puedes elegir si deseas o no actuar en función de un pensamiento determinado. Míralo así: ningún pensamiento puede hacer que actúes de manera incompatible con tus valores.

Mensaje final

Por ahora, hay algunas cosas que deben estar claras:

- **La mente es un consejero poco fiable.** Sin embargo, como guerrero consciente, no siempre tienes que actuar en función de cada uno de los pensamientos que te ofrece.
- **La mente te cuenta historias sobre ti mismo.** Toma todo lo que te ha pasado y lo condensa en fragmentos de pequeño tamaño. Estos fragmentos de información no son tu verdadero yo. Son palabras tejidas en forma de historias.
- **La mente colorea al mundo con sus evaluaciones y juicios.** Puede cambiar las cosas de buenas a malas y de malas a buenas. Pero muchas veces las cosas no han cambiado; lo que pasa es que tu mente te ha convencido de que lo han hecho.
- **La mente es muy convincente.** Pone mucho esfuerzo en hacernos creer todo el material que genera. Quiere que pensemos que sus historias y sus evaluaciones son ciertas al 100%.

¿Conclusión final? No puedes cambiar tu mente, pero siempre puedes decidir si vas a escuchar o no los consejos que te da.

Desarrollar una visión más sabia y amplia de las cosas

Habilidades del guerrero ROCA	
R espirar profunda y lentamente	✓
O bservar	✓
C onocer tus valores	✓
A ctuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	✓

Tú eres lo que quieres ser. ¿Por qué buscar más? Eres una manifestación maravillosa. El universo entero se ha unido para hacerte posible. No hay nada que no seas tú. El reino de Dios, la Tierra Prometida, El Nirvana, la felicidad y la liberación están todas en ti...

—Thich Nhat Hanh

Hasta ahora hemos estado ayudándote a observar la batalla en tu interior. Has aprendido a utilizar la respiración para anclarte en el momento presente. También has aprendido a sentir tus sentimientos sin luchar contra ellos y a observar tu máquina mental sin sentir que debes creerte todas sus historias o seguir siempre su consejo. Ya casi estás listo para pasar a la 3ª parte del libro, que te ayudará a descubrir y a vivir la vida que desees utilizando tus valores como guía para el viaje.

Sin límites

Antes de comenzar este viaje hacia tus valores, tienes que responder a una importante cuestión: ¿Cuáles crees que son tus limitaciones? ¿Qué es lo que piensas que no puedes hacer? En la tercera parte del libro te vamos a pedir que pienses a lo grande para luchar por una vida extraordinaria. Pero primero hay que asegurarse de que no te vas creer todas las ideas acerca de tus limitaciones.

Tu mente tratará de convencerte de que no puedes hacer ciertas cosas. Todas las mentes (las nuestras, la tuya, las de tus padres), generan a veces autoevaluaciones negativas, tales como “estúpido”, “inadecuado”, “raro”, “indigno de ser amado”, “inútil”, “desesperado” o “débil”.

¿Qué se puede hacer con este tipo de pensamientos auto-limitantes? El primer paso es descubrir la “visión sabia”: una perspectiva desde la que puedes ver tus pensamientos como eventos pasajeros, en lugar de como verdades indiscutibles. La “visión sabia” es solo otra habilidad de observación como las que has practicado a lo largo de este libro. Te permite obtener una perspectiva sobre tu vida. A medida que vayas leyendo este capítulo, te daremos varias herramientas para desarrollar esta “visión sabia”.

Ejercicio: echarle un vistazo a la “visión sabia”

Recuerda cómo a la mente le encanta inventar historias y especialmente historias sobre ti. Uno de los problemas con las historias es que te pueden llevar a creer que tu identidad y personalidad son inamovibles y que es imposible que puedas convertirte en algo más, o en algo diferente. Por ejemplo, si te crees una historia que dice que eres indigna de ser amada, probablemente también creerás que debes luchar mucho para encontrar el amor. Si te quedas con esa historia y actúas como si fuese cierta, podría convertirse en una profecía autocumplida.

Este ejercicio te ayudará a ver que las historias autolimitantes son solo pensamientos que vienen y van; no son permanentes y no te definen. Al igual que todos los seres humanos, que están en constante cambio y evolución,

puedes elegir qué hacer en cada momento y en quién te quieres convertir; y esto dependerá de las cosas que haces en el mundo real.

Para ayudarte a ver que tú y tus historias sobre ti mismo siempre están cambiando, en este ejercicio tendrás que pensar de nuevo en acontecimientos específicos que ocurrieron en diferentes momentos de tu vida e incluso pensar e imaginarte el futuro.

A los siete años

Un acontecimiento específico que recuerdes

¿Qué te parecía tu cuerpo?

¿Cómo te sentías en ese momento?

¿En qué estabas pensando?

A los doce años

Un acontecimiento específico que recuerdes

¿Qué te parecía tu cuerpo?

¿Cómo te sentías ese momento?

¿En qué estabas pensando?

En la actualidad

Un acontecimiento específico que te haya ocurrido recientemente

¿Qué te parece tu cuerpo?

¿Cómo te sientes ese momento?

¿En qué estás pensando?

A los 35 años

En esta última parte te proponemos que imagines cómo podrías ser cuando tengas 35 años.

Un acontecimiento que te haya ocurrido

¿Qué te parece tu cuerpo?

¿Cómo te sientes en ese momento?

¿En qué estás pensando?

Piensa en estos cuatro momentos y responde a esta pregunta: ¿Qué parte de tu vida sigue siendo la misma?

Parece una pregunta sencilla, pero en realidad es muy difícil, así que observemos lo que no permanece igual.

Cuerpo: Tu cuerpo de siete años y el de treinta y cinco años no serán el mismo.

Sentimientos: Tus sentimientos con siete años no serán los mismos que con treinta y cinco años. Por ejemplo, cuando tengas treinta y cinco años sentirás la forma de vivir la tristeza de un adulto, no la de un niño pequeño.

Pensamientos: Esto es más fácil. Sabes que tus pensamientos con treinta y cinco años no serán como los que tenías con siete. ¡Probablemente no dirás que deseas jugar con una casa de muñecas!

Por lo tanto, lo único que seguirá siendo igual eres Tú.

Muchas cosas pueden cambiar, pero Tú siempre estás ahí. “Tú” no eres solo tu cuerpo. “Tú” no eres solo tus sentimientos. Y “Tú” no eres solo tus pensamientos. “Tú” eres el observador que conoce y ve tu cuerpo, tus sentimientos y tus pensamientos. Esto es lo que llamamos la “visión sabia”.

El observador interior

Si miras el paso de los años, puedes ver que las cosas siempre están cambiando. Sin embargo, Tú todavía sigues ahí, pudiendo observar que todo cambia. Puede sonar un poco extraño, pero la única cosa que experimentas que sigue igual es a ti que aprendes acerca de tu mundo, a ti que mueves tu cuerpo, a ti que tienes tus sentimientos y a ti que produces tus pensamientos e incluso puedes imaginar lo que pensarás y sentirás en veinte años.

Extraño ¿no? Y aunque esto es cierto para todas las personas, muchas aprovechan esta capacidad de tomar distancia y observarse. Cuando vayas desarrollando tu “visión sabia”, ya no te apresurarás a creer todas las historias acerca de ti mismo, especialmente aquellas de que “no puedes hacer las cosas”. Te ayudará a diferenciar entre quién eres Tú y cuáles son solo “las historias sobre ti y lo que eres”. Con la visión sabia, tu “yo central o básico” sigue siendo el mismo aun cuando las historias cambien.

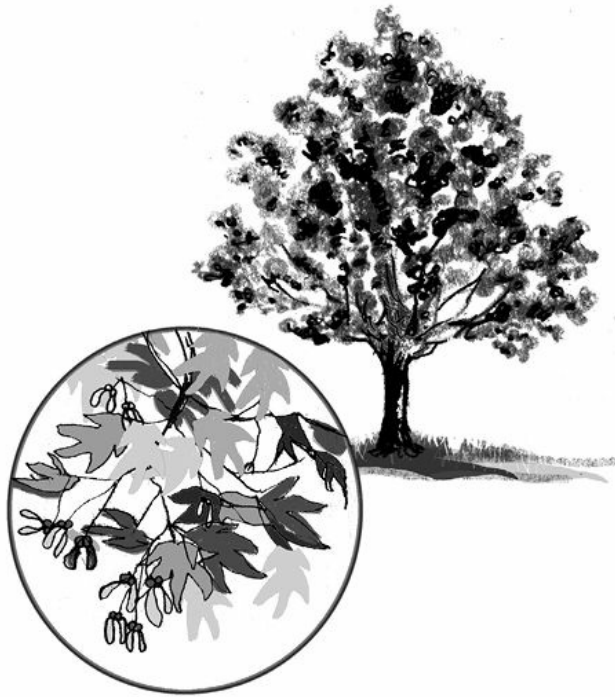
A veces tu mente te cuenta historias sobre lo malo, lo raro o lo torpe que eres. Puedes sentir la tentación de creértelas. Por ejemplo, es posible que pienses: “Realmente soy raro”. Nuestra “mente detecta-problemas” tiene la curiosa tendencia a fijarse preferentemente en nuestras limitaciones. Pero recuerda: Puedes ver cómo estas historias se desarrollan, pero siempre hay un “Yo” y luego están las historias. Tú eres más de lo que piensas que eres.

Ejercicio: predecir el futuro



Para ilustrar esta idea, mira esta imagen y luego, describe a continuación lo que pienses que es. Inventa una historia sobre ello y escríbela debajo. Hazlo antes de seguir leyendo.

Esa imagen era la semilla de un arce. Ahora imagina que la semilla se convierte en el árbol de la siguiente imagen.



Piensa en esto. ¿Había algo en la primera imagen, o en su historia, que te dijera que podía convertirse en un hermoso árbol? Tal vez sabías que era una semilla de arce, pero para los objetivos de este ejercicio vamos a suponer que no lo sabías. Una semilla de arce no se parece en nada a un árbol de arce. Es pequeña, de color marrón, parece frágil. Si no sabías nada acerca de las semillas de arce, tu mente no podía mirar a esa semilla y darse cuenta de que se convertiría en un arce. Del mismo modo, tu mente no puede mirarte y saber lo que llegarás a ser.

Ejercicio: Experimentando con la “visión sabia”

Aquí te presentamos otra manera de experimentar con la “visión sabia”. En este ejercicio vas a cambiar rápidamente entre tres diferentes tipos de pensamiento.

1. En primer lugar, sonríe e imagina algo muy positivo, tal vez tener éxito en algo importante, divirtiéndote con un amigo, o jugando con una mascota. Intenta generar algunos pensamientos positivos.

2. A continuación, intenta poner cara de enfado e imagínate algo que te haga sentir mal, como que traten a alguien o a ti mismo injustamente. Genera algunos pensamientos de enojo.
3. Por último, pon cara triste e imagina algo que te haga sentir triste, tal vez perder a alguien importante para ti o la oportunidad de hacer algo que te interesa. Genera algunos pensamientos tristes.

Observa cómo han cambiado tus pensamientos en las tres ocasiones y, sin embargo, Tú en el fondo te mantuviste igual. Tú estabas ahí, en silencio, observando, dándote cuenta de los pensamientos y de los sentimientos cambiantes. Esto es lo que queremos decir con la “visión sabia”.

Con la “visión sabia” puedes observar que los pensamientos que te hacen dudar de ti, vienen y se van y tú no tienes que cambiarlos. Descubrir la “visión sabia” es como descubrir la libertad.

Ejercicio: Tener un pensamiento vs. Ser un pensamiento

He aquí un ejercicio que te ayudará a practicar el verte a ti mismo como algo separado de tus pensamientos. Busca en la siguiente lista de evaluaciones /juicios y marca cualquier pensamiento que a veces te creas o te apliques a ti mismo:

<ul style="list-style-type: none"> • Torpe • Estúpido • Inútil • Débil • Hipersensible • Indigno de ser querido • Sucio • Impulsivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Desmotivado • Ineficaz • Incompetente • No merecedor de nada • Vulnerable • Malo • Desesperado • Inseguro 	<ul style="list-style-type: none"> • Defectuoso • Raro • Feo • Dañado • Inadecuada • Indigno • Deficiente • Desagradable • Medianía
---	--	--

Como la mayoría de la gente, probablemente hayas marcado algunas ideas de esa lista. Ahora vamos a mostrar cómo utilizar la “visión sabia” con estos pensamientos. Desde el punto de vista de la “visión sabia”, todo lo que tienes que hacer es observar que existe una diferencia entre tener un pensamiento y ser ese pensamiento. Primero, coge una de las evaluaciones o juicios que hayas marcado y ponlo en los siguientes espacios en blanco.

1. Yo soy
2. Yo tengo el pensamiento de que soy
3. Utilizando la “visión o mente sabia”, veo que tengo esos pensamientos, pero no necesariamente soy esos pensamientos, y me doy cuenta de que con la “mente o visión sabia” me resulta más fácil soportarlos.
4. Este pensamiento no tiene por qué impedirme hacer lo que es importante para mí.

He aquí un ejemplo. Fíjate si cuando sientes que eres lo que piensas (“Soy desagradable, soy un asco”) no resulta más duro que cuando solo te observas, como teniendo ese pensamiento.

1. Soy un asco.
2. Me doy cuenta de que me ha venido el pensamiento de que soy un asco.
3. Utilizando la “visión sabia”, veo que tengo ese pensamiento, pero que no necesito crearme ese pensamiento, y me doy cuenta de que con la “mente sabia” parece más fácil tener y soportar esos pensamientos.
4. Este pensamiento no debe impedirme hacer lo que es importante para mí.

Este es un ejercicio simple para ayudarte a observar que tienes pensamientos, pero que no eres tus pensamientos. No tienes porqué ser lo que piensas. Después de todo, tienes diferentes pensamientos: buenos, feos, sin importancia, etc. Imagínate como si fueses un vaso. A veces puedes contener una bebida desagradable, tal vez algo amargo, como una medicina. Otras veces puede haber una sabrosa bebida en el vaso. De cualquier manera, el vaso no cambia. Del

mismo modo, tú puedes contener todo tipo de juicios o evaluaciones positivas o negativas, junto con todos los pensamientos y sentimientos, tanto positivos como negativos, que se te ocurran. Tú eres el vaso de vidrio, no sus contenidos, Tú eres la parte que observa todo esto y la que no cambia.

Visión o mente sabia y amabilidad hacia ti mismo

La mente humana tiende a ser negativa. Esto se debe a su enfoque hacia la búsqueda de problemas, que ha ayudado a que nuestra especie sobreviva y prospere. La "mente sabia" te permite elegir la forma de actuar incluso cuando la mente esté en su punto más negativo. La "mente sabia" también te da la oportunidad de hacer algo decididamente positivo: Practicar la amabilidad y la bondad hacia ti mismo. Puedes verte con una mirada compasiva, como alguien que lucha y sufre, como alguien que tiene derecho a esperar amor y éxito.

Muchas personas tienen miedo a ser amables consigo mismas. Temen que si actúan bien hacia sí mismos, van a perder el control o a dejar que todos sus defectos afloren al exterior.

Ejercicio: Descubre si tienes miedo de ser amable contigo mismo

Lee los siguientes pensamientos y marca cualquiera de los que creas que se podrían aplicar a ti mismo:

- Si fuese amable o bondadoso conmigo mismo, me volvería débil y perdería el autocontrol.
- Si aceptara mis defectos, me transformaría en una persona aún más defectuosa.
- Ser duro conmigo mismo me ayuda a mantener ocultos mis defectos.
- No merezco ser amable conmigo mismo.

- Si no me critico, perderé la motivación.
- Si no me critico, dejaré de gustarles a los demás.
- Para tener éxito en la vida tengo que ser duro conmigo mismo.

Si marcaste algunas de esas frases, no estás solo. Muchas personas temen que ser amables consigo mismos y bajar la guardia les causará problemas.

Sin embargo, estas creencias son simplemente erróneas. El hecho es que las personas que actúan con bondad consigo mismas se adaptan mejor a las situaciones de estrés. También suelen ser más disciplinadas. El punto que merece la pena destacar es que: la autocompasión y la amabilidad con uno mismo se asocian a menudo con más fortaleza, y no con menos.

Entonces, ¿qué está pasando aquí? ¿Por qué la autocompasión se asocia con la fuerza?

Piensa en tu “crítico interno” como si fuera un maestro; imagina que este maestro te insulta de todas las maneras posibles y te trata sin ningún respeto ¿Crees que vas a esforzarte al máximo para este profesor? Lo dudamos. Del mismo modo, cuando tu mente está siendo cruel contigo no facilita que te motives a hacer lo mejor posible. Por lo tanto, si no puedes motivarte a base de comentarios mezquinos y autocríticas, tal vez valga la pena intentarlo a base de autocompasión o amabilidad hacia ti mismo.

Ejercicio: Practicar la “mente sabia” y la autocompasión

Este ejercicio puede ayudarte a utilizar la “mente sabia” y la autocompasión, para hacer frente a las dudas que tengas de ti mismo. Se basa en los ejercicios anteriores y, por primera vez en el libro, reúne todas las habilidades del guerrero ROCA.

Para hacer este ejercicio, escoge una de las autocríticas que marcaste en el ejercicio “Tener un Pensamiento vs. ser un pensamiento”. Elige una que sea un poco pegajosa, pero que en ocasiones tiendas a creértela. A continuación, utiliza

esa autocrítica en el siguiente proceso:

1. Respira profundamente y despacio: Inhala (contando, uno, dos, tres) y expira (diciendo, uno, dos, tres), durante unas cuantas respiraciones.
2. Observa: "Tengo la idea de que soy (insertar autocrítica). Soy mi yo observador y tengo la idea o el pensamiento de que soy (autocrítica)".
3. Escucha a tus valores. ¿Valoras la bondad y la amabilidad contigo mismo? (Esperemos que lo hagas, todos merecemos autocompasión). Si lo haces, escucha a ese valor.
4. Decide cómo vas a actuar con bondad y amabilidad hacia ti mismo y luego ¡hazlo!

Te puedes preguntar cómo actuar con bondad hacia uno mismo. Si no estás seguro, empieza por imaginar lo que le dirías a un amigo que está luchando con algunas dudas hacia sí mismo.

¿Qué palabras amables le dirías a tu amigo? Permítete decir esas palabras, en silencio, ahora.

¿Qué acciones o comportamientos amables se podrían hacer para consolar o tranquilizar a tu amigo? Imagina que estás haciendo esas cosas ahora.

Ahora, viene la parte más difícil. ¿Estarías dispuesto a tratarte como si fueras tu amigo? ¿Estás dispuesto a dirigir esta bondad hacia ti mismo?

Pensar en ser amable contigo mismo es un comienzo, pero queremos que consigas hacerlo en el día a día. ¿Qué tipo de palabras amables te puedes decir cuando estás siendo duro contigo mismo?

Del mismo modo, tómate un tiempo para escribir algunas cosas buenas que puedes hacer por ti mismo cuando estás siendo demasiado crítico contigo. Quizás te ayudaría charlar con un amigo que te dé su apoyo, escuchar música, tomar un baño de burbujas, o hacer algo divertido. Estas actividades pueden ayudarte a salir de tu mente y entrar en tu vida.

Echemos un vistazo a cómo le fue a Santi cuando hizo este ejercicio. Pero antes de seguir leyendo tengo que hacerte una pregunta: Por lo que ya conoces acerca de Santi, ¿crees que la autocompasión le resultará difícil?

- Santi: Experimentando con la autocompasión

Desde que he empezado a trabajar en las habilidades de observación, me he dado cuenta de que mi mente tiende a estar llena de autocríticas. Siempre me estoy diciendo cosas sobre cómo me odio; es decir me parece que nunca hago nada bien, que hay algo malo en mí y que no puedo arreglarlo.

Pero ahora me siento un poco diferente; sé que es mi mente “detecta problemas” en acción. Cuando escucho lo que mi mente está diciendo, me doy cuenta de que realmente me estoy golpeando a mí mismo. Es bueno que lo pueda detectar.

Por lo general, acababa enfadado al intentar distraerme, procurando no pensar así; me sentía mal conmigo mismo. Pero, puesto que no parecía funcionar bien, tal vez fuera el momento de probar ese extraño ejercicio de la “visión sabia”.



1. **Respira profundamente y despacio.** Bueno, voy a hacer un par de respiraciones profundas y lentas.
2. **Observar.** Tengo el pensamiento de que hay algo malo en mí; me doy cuenta de que mi mente está ocupada diciéndome mezquindades, actuando como un "verdugo" o un "torturador".
3. **Escucha a tus valores.** Bueno, en realidad yo solo quiero estar en la pista de skate. Así que supongo que eso quiere decir que quiero hacer algo bueno para mí mismo.
4. **Decide cómo actuar con bondad hacia ti mismo y luego ¡hazlo!:** Bien. Voy a ir a la pista de skate, y si observo que el "torturador" empieza a trabajar, voy a decirme: "Tengo el pensamiento de que algo está mal en

mí”, y luego montaré en mi monopatín de todos modos.

Ahora tengo que pensar en algunas cosas amables que podría hacer por mí cuando me dé cuenta de que estoy siendo muy autocrítico. No estoy muy seguro, pero aquí hay algunas cosas que puedo probar:

Hablar con mis amigos

Tocar la guitarra

Escuchar música

Ver la televisión con mi hermano

Supongo que también podría intentar decir algunas de esas cosas, como que “Estoy teniendo el pensamiento de que ... (y luego colocar cualquier pensamiento negativo)”.

Estoy empezando a entender que no se trata de hacer desaparecer los pensamientos. Se trata de notar cuándo estoy atrapado en mi mente, conseguir despegarme con las habilidades ROCA y hacer las cosas que realmente me importan.

Ejercicio: Escribirte una carta amable a ti mismo

Aquí tienes una última idea para practicar la autocompasión; puede sonar un poco extraño, pero sigue adelante y hazlo ahora, lo mejor que puedas. Trata de acercarte a ti mismo con autocompasión para que puedas ver cómo te sientes.

Es algo similar al ejercicio anterior. Comienza por pensar en lo que le dirías a tu mejor amigo que realmente estaba esforzándose, pero siendo autocrítico. ¿Cómo le expresarías la bondad y la amabilidad a tu amigo? Luego escríbete una carta diciéndote esas mismas cosas (las que le dirías a ese amigo). Sé amable y delicado. Escribe cualquier cosa que sientas natural y correcta hacia ti. Otra cosa que podrías hacer es decirte que todo el mundo se hace autocríticas y que es normal. Después de todo, no quiero que empieces a criticarte por ser autocrítico.

Estimado (Tu nombre):

Mensaje final

Insuficiente, débil, inútil, estúpido y un sinnúmero de autocríticas son evaluaciones y juicios que van y vienen como el tiempo. Tú eres como el cielo que contiene todos los climas. A veces el clima es soleado y luminoso, otras veces es lluvioso y sombrío. No debes dejar que las evaluaciones de la máquina de la mente te limiten. Aun cuando tu mente esté tratando de darte una paliza, todavía puedes divertirte. Todavía puedes optar por escuchar a tus valores y hacer lo que realmente te importa.

Una buena forma de comenzar es elegir ser amable contigo mismo cuando sientas dudas de tus capacidades. Cuando observes que sucede, haz unas pocas respiraciones profundas y di algo como "Mi mente me dice que soy _____ (evaluación negativa). Yo puedo observar a mi mente. Mi 'mente sabia' me enseña que puedo ver pasar mis pensamientos. Puedo escucharlos cuando me ayudan, y puedo dejarlos ir cuando no me ayudan. Incluso cuando mi mente me está atormentando puedo encontrar la manera de ser amable conmigo mismo".

Parte III

Vivir a tu manera

A la pregunta sobre tu vida, tú eres la única respuesta. A los problemas de tu vida, tú eres la única solución.

—Jo Coudert

Conocer lo que valoras

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	
Observar	
Conocer tus valores	✓
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	

Por encima de todo, si quieres descubrir tu ser verdadero; debes seguir, como la noche al día, no puedes ser falso con ningún hombre.

—Shakespeare

“Conocer tus valores”. ¿Qué significa eso? Probablemente te suene un poco raro. ¿Cómo puedes descubrir cuáles son tus valores? Si te sientes perplejo no te preocupes, trataremos de ello en esta parte del libro. En este capítulo y en los tres siguientes vamos a ayudarte a averiguar cuáles son tus valores. También te ayudaremos a decidir qué tipo de acciones sirven para apoyarlos y reforzarlos.

Todo lo que necesitas para este tipo de aventura es una mente y un corazón abierto, junto a una voluntad de soñar, explorar y descubrir. ¿Preparado? Vamos a empezar el juego.

Ejercicio: vivir en números

Elige seis números entre el 1 y el 10. Puedes elegir el mismo número más de una vez, como 1, 3, 3, 7, 4, 4. ¡Sin trampas! No mires más adelante para ver de qué va el juego.

Escribe tus seis números aquí: _ _ _ _ _

Ahora puedes leer

Bien, ahora con estos seis números, estás a punto de jugar el juego de tu vida. Tu destino está en el tablero, como se muestra a continuación.

Empieza por el principio. En primer lugar avanza el número de espacios indicados por tu primer número. Después avanza el número de espacios indicados por el segundo número y así sucesivamente, durante seis vueltas. Sigue los números en el tablero de juego para ver dónde acabas y termina tu vida.

Empezar aquí 1	Viajar 2	Ser deportado 3	Éxito 4	Engañar a otros 5	Ser honrado 6	Desempleado 7	Educación Superior 8
Ser honesto 9	Grandes deudas 10	Adinerado 11	Odio donde vivo 12	Cambiar el mundo 13	Ir a la cárcel 14	Ser creativo 15	Enfadado 16
Vejez triste 17	Trabajar duro 18	Ser rechazado 19	Valiente 20	Abandonar 21	Amar a los otros 22	Ser impulsivo 23	Persistente 24
Felicidad 25	Odiar tu trabajo 26	Dirigir a otros 27	Jugador 28	Gran negocio 29	Criminal 30	Influencia 31	Recibir de los otros 32
Volverse perezoso 33	Fama 34	Ser pobre 35	Ambición 36	Robar 37	Aprender 38	Arruinarse 39	Ayudar a los demás 40
Casarse 41	Malversar dinero 42	Luchar por la paz 43	Hacerse un tacaño 44	Sabiduría 45	Adicto 46	Ser cuidadoso 47	Expulsado 48
Ser un ermitaño 49	Experimentar la belleza 50	Mentiroso 51	Aventura 52	Ser despedido 53	Vejez feliz 54	Apestar 55	Buscar la verdad 56

Ir a la universidad 57	Tener un sentido en la vida 58	Entrar en política 59	Ser un gruñón 60	Amor 61	Vivir solo 62	Divertirse 63	Fracaso escolar 64
------------------------------	---	-----------------------------	------------------------	------------	------------------	------------------	--------------------------

¿Cómo te ha ido? ¿Terminaste rico o arruinado? ¿Encontraste el amor o te convertiste en un ermitaño solitario? ¿Habrías preferido tener alguna otra opción en tu vida? ¿En serio? ¿Quieres decir que no te gusta que el azar elija si serás un héroe o acabarás en la cárcel?

Bien. Ahora podrás jugar el juego de nuevo, pero esta vez tienes que elegir las seis opciones del tablero de juego que pase lo que pase, desees tener en tu vida.

Escribe aquí tus seis opciones (volveremos a ellas más adelante):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Por ahora solo piensa cuántas personas pasan por la vida renunciando a preguntarse seriamente por lo que les importa: ¡Una locura! ¿No es vivir la vida como si fuese solo un juego de dados? La gente hace esto por varias razones, pero principalmente porque su mente les dice que elegir da miedo. Así que simplemente no eligen. Teniendo en cuenta todo lo que has aprendido hasta aquí, estamos bastante seguros de que no es así como quieres vivir tu vida.

Vivir tus valores

Vivir los valores significa descubrir y escuchar lo que es importante para ti y actuar en consecuencia. Significa decir: “Estoy a favor de esto”, “Me preocupa por esto” o “Quiero dedicarme a esto”. Puede requerir un poco de trabajo de investigación averiguar lo que realmente te importa y un poco de coraje poner tus valores en acción, pero el esfuerzo vale la pena.

Después de todo, es mejor eso que estar a merced de los dados.

Mucha gente nunca se da cuenta de que tiene que elegir las acciones que mejor reflejen sus valores. Y, por supuesto, multitud de adolescentes se quejan de que los adultos no les dejan decidir en sus vidas; eso no te pasará con nosotros. Queremos que sepas que tienes opciones y ayudarte a explorarlas.

Esa es la única manera de averiguar lo que significa para ti vivir tus valores. Solo para ti, no para tus padres, tus maestros o tus amigos.

Esto probablemente te suene bastante bien, pero tenemos que advertirte un par de cosas: Piensa que tener que elegir te puede generar sentimientos incómodos y quizás dolorosos. Además, la mente tiene tendencia a ir a toda marcha y a comenzar a evaluar o juzgar si estás haciendo lo suficiente en tu vida o si eres lo suficientemente bueno para merecer la amistad o el amor. En este punto del libro has aprendido lo que sucede cuando todas esas evaluaciones empiezan a llegar a tu mente. Puede ser bastante desagradable. Así que asegúrate de poner a trabajar tus habilidades de “guerrero consciente”. Ten en cuenta que la reflexión sobre temas importantes a menudo te puede hacer sentir incómodo. Ahí es donde tienes que estar especialmente dispuesto a utilizar tus habilidades con audacia y a seguir el camino que a ti te importa.

Ejercicio: Echar un vistazo a los valores

Con este ejercicio conseguirás un poco de práctica para decidir sobre diversas posibles acciones en algunas situaciones imaginarias. Es algo así como un entrenamiento en la elección de tus valores. Ya que es imaginario, te proponemos algunos escenarios bastante “locos”.

Escribe tantas respuestas a cada pregunta como te apetezca. Si necesitas más espacio, puedes utilizar una hoja de papel o tu diario.

¿Qué harías si tuvieras más dinero del que pudieras gastar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Sería divertido ¿no crees? Si eres como la mayoría de las personas, es posible que te hayas imaginado en una casa de lujo con piscina, teniendo varios coches de lujo, yendo a los mejores restaurantes, viajando por el mundo y básicamente teniendo todo lo que podrías desear. ¡Estupendo!

Imagina ahora que ya has comprado todo lo que querías, has viajado por todo el mundo, has tenido algunas aventuras y te has comprado una isla. ¿Quién sabe? Tal vez estés incluso un poco harto de comprar cosas. ¿Qué harías con tu vida ahora? Quizás desees trabajar para ayudar a otros adolescentes necesitados, hacer algo creativo o pasar mucho tiempo con tus familiares, amigos o seres queridos.

Escribe tus ideas acerca de lo que harías ahora. Puedes utilizar una hoja de papel o tu diario si necesitas más espacio:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____

Ahora mira tus respuestas a estas dos preguntas. Tal vez te parezca que ser rico es genial, pero lo que vayas a hacer con tu vida es aún más importante que todo lo que poseas.

Tus respuestas a la segunda pregunta, a lo que harías después de estar cansado de gastar dinero, revelan lo que valoras de modo general. ¿Por qué elegiste tus respuestas? Esperamos que sea porque significan algo para ti, porque te resultan importantes y les concedes gran valor.

Atreverse a soñar

El líder de la lucha por los derechos civiles, Martin Luther King, dijo una vez: Si pierdes la esperanza, de alguna manera pierdes la vitalidad que mantiene la vida en movimiento, se pierde ese valor de ser, esa cualidad que te ayuda a seguir adelante a pesar de todo. Y por eso hoy todavía tengo un sueño. Creemos que la mayoría de las personas (tú incluido) tiene mucho en común con Martin Luther King. La mayoría de las personas tiene grandes sueños. La clave está en pensar en ellos y utilizarlos para guiar el curso de tu vida, casi como una brújula que apunta en la dirección de lo que te importa en la vida. He aquí un ejercicio para ayudarte a hacer precisamente eso.

Ejercicio: Atreverse a Soñar

Imagina que alguien está de pie delante de ti, alguien que realmente se preocupa por ti y que quiere saber lo que es importante para ti. Imagina que esta persona está intensamente interesada en tus opiniones. Responde a las siguientes preguntas como si estuvieras hablando con esa persona. No te contengas. ¡Esta es tu oportunidad de compartir tus pensamientos con alguien que realmente

quiere escucharlos!

Al responder ten cuidado con tu mente, que posiblemente ya te estará dando malos consejos. Por ejemplo, que no puedes alcanzar tus mayores sueños. La mente es casi siempre muy crítica cuando la gente se atreve a soñar. Solo obsérvala y atrévete a hacerlo de todos modos. Recuerda y considera las seis elecciones realizadas en el juego de la vida. Jugar con ellas puede ayudarte a pensar en lo que más te importa.

Si tuvieras una varita mágica y pudieras cambiar algo en el mundo, ¿qué cambiarías? Anota las tres primeras ideas que se te ocurran:

1. _____
2. _____
3. _____

Elige la idea que más te guste y escríbela aquí:

Ahora piensa en esto: ¿Qué cualidades son importantes en una buena amistad? Una vez más, anota las tres primeras cosas que te vengan a la cabeza:

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora considera seriamente cuál crees que es la cualidad más importante en un amigo y escríbela aquí:

Por último, si tuvieses la oportunidad de lograr o hacer algo increíble con tu vida, ¿qué elegirías hacer? ¡No te detengas, no te quedes corto, no hay límites aquí! Como se trata de un ejercicio imaginario, escribe todas las cosas asombrosas que se te ocurran. Si necesitas más espacio, usa una hoja de papel o utiliza tu diario.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo te ha ido? Se necesita mucho coraje para responder a estas preguntas. Adivinamos que tu mente ha tenido mucho que decir. Puedes sentirte asustado o extraño al escribir algo audaz como "Me gustaría crear más amor en el mundo", "Me gustaría ser un buen amigo, que escucha", o "Quiero ser un autor de best-sellers".

Quizás tu mente ya haya empezado a evaluarte y juzgarte, tal vez con pensamientos del tipo "este ejercicio es una tontería"; o tal vez ha tratado de convencerte de que no estás solo y que dependes de los demás para la realización de tus sueños, centrándote en tus limitaciones y diciendo cosas como que "nunca podría hacer eso, porque...". No resulta divertido, pero como sabes, es el trabajo "habitual" de tu mente. Cualquier pensamiento que te venga está bien. Recuerda que siempre puedes recurrir a tu "mente sabia" y simplemente verlo pasar.

Puedes pensar que ninguno de tus sueños es real o posible para ti. Es normal. A muchos de los adolescentes que hemos conocido les ocurre lo mismo, y también nosotros estamos acostumbrados a pensar de esa manera. Jessica se atrevió a hacerlo; echemos un vistazo a lo que le ocurrió cuando realizó este ejercicio y cómo utilizó sus habilidades ROCA para trabajar con la resistencia de su mente.

- Jessica: Atreverse a Soñar

¿Qué haría yo si tuviera una varita mágica y pudiera cambiar algo en el mundo?

1. Detendría la contaminación.
2. Haría que la gente fuese más amable con los demás.
3. Acabaría con la pobreza.

A partir de estas ideas, la que más me gusta es **detener la contaminación**.

En cuanto a qué cualidades son importantes para una buena amistad, sin duda aprendí algunas cosas sobre eso cuando mi ex mejor amiga, Sara, comenzó a difundir rumores sobre José y yo. Aquí están mis tres ideas:

1. Ser capaz de confiar en los demás.
2. Ser capaz de divertirse y reírse juntos.
3. Hacer cosas buenas por los demás, como ayudar con las tareas escolares.

De estas cualidades, la que me parece más importante es **Ser capaz de confiar en los demás**.

Aunque ahora no lo parezca, en realidad tengo un montón de ideas sobre las cosas increíbles que me gustaría hacer en la vida (si tuviera una varita mágica, se entiende):

1. Ser un chef, con mi propio restaurante
2. Encontrar el amor de mi vida y compartir momentos increíbles
3. Viajar por el mundo, conocer nuevas culturas y tener aventuras

4. Aprender acerca de los alimentos de todo el mundo y compartir mi pasión con los amigos
5. Protestar por la contaminación y hacer que los políticos escuchen a la gente sobre cómo cuidar el medio ambiente.
6. Comer bien y hacer ejercicio, tener un buen aspecto y una buena forma física
7. Tener una familia (¡Oh, eso suena raro! Pero quiero hacerlo algún día).

Incluso mientras escribo esta lista puedo oír a mi mente funcionando, me dice que soy bastante tonta al pensar que puedo hacer cualquiera de estas cosas. Después de todo, solo soy una perdedora adolescente sin amigos y sin vida. ¡Yo, un chef, ja,ja! Probablemente terminaré trabajando en una fábrica, cortando cabezas de pescado todos los días. De hecho, tendré suerte si alguna vez me contratan, y me daré por satisfecha con un aburrido trabajo sin futuro siempre y cuando pueda conseguir uno.

Cuando me pongo en plan "guerrero consciente", puedo notar que mi mente ya está trabajando y metiendo horas extras; supongo que eso hace que sea un buen momento para probar algunas habilidades ROCA: Voy a empezar simplemente por **respirar** profundamente y darme cuenta de lo que mi mente está diciendo.

El siguiente paso es **observar**. Puedo ver que mi mente "detecta problemas" me dice: "soy tonta, soy una perdedora" y trata de convencerme de que "debería estar satisfecha con un trabajo sin futuro".

Bueno, no son malas observaciones, supongo.

Ya que realmente no se puede parar a mi máquina mental, solo voy a observar mis pensamientos y añadir por delante una frase para hacerlo.

Aquí va:

"Tengo la idea de que me he arruinado la vida".

"Tengo la idea de que nada bueno me va a pasar".

"Tengo la idea de que me merezco un aburrido trabajo sin futuro y una vida aburrida y sin salida".

Tengo la idea de que... ¡Uff mi mente dice cosas negativas todo el tiempo! Supongo que me estoy dando cuenta de lo de la "mente sabia": ¡Que Yo no soy mis evaluaciones o pensamientos!

Ahora tengo que **escuchar** lo que me importa, **mis valores**. Está bien, así que mi valor es tener un futuro, estudiar para ser un chef y tener amigos. Eso es todo por ahora.

La última de las habilidades ROCA es **decidir sobre las acciones y ponerlas en práctica**. Así que mi decisión es practicar las habilidades de los "guerreros conscientes" y desarrollar la "visión sabia" que me permite ver que yo no soy mis pensamientos, ni mis evaluaciones. Y también he decidido seguir estando dispuesta a soñar, incluso cuando esté realmente asustada.



Mensaje final

Aprender a vivir tus valores significa estar dispuesto a soñar y a descubrir. Claro, también tienes que luchar por realizarlos, pero el punto de partida es pensar en tus sueños, incluso si te sientes inseguro o asustado.

Ahora que tienes una idea de lo que queremos decir con lo de "escuchar a tus valores", el próximo par de capítulos te ayudará a concentrarte en lo que es

importante para ti y en hacerlo todos los días. Después de todo, la vida no es solo soñar. **Vivir es hacer.**

Tu mente “detecta problemas” probablemente tratará de disuadirte de soñar. Te dirá que tus sueños no pueden lograrse, que son demasiado grandes o imaginarios. No garantizamos que puedas alcanzar tus sueños, pero una cosa es segura: no es probable que ocurran si no sabes cuáles son. Atreverse a tener grandes sueños es una de las mejores maneras de descubrir lo que te gusta, lo que te importa, y adónde quieres llegar.

Aprender a valorarte a ti mismo

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	
Observar	✓
Conocer tus valores	✓
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	✓

El viaje entre lo que una vez fuiste y en quién te estás convirtiendo, es donde realmente transcurre la danza de la vida.

—Bárbara de Angelis

Todos somos viajeros, y podemos tomar muchos caminos. ¿Por dónde irás? Creemos que el camino más gratificante es el que te lleva en la dirección de lo que tú más valoras. Este capítulo (y los dos siguientes) se basará en lo que has aprendido acerca de tus valores en el capítulo 10.

Una vez que sepas lo que te interesa, podrás dirigir tu energía y tu valor en esas direcciones. Tus valores te ayudarán a mantenerte enfocado y fuerte, por lo que es difícil que la gente te aparte de tu camino por mucho tiempo. Lo contrario también es cierto: si no sabes lo que valoras, es muy probable que vagues sin rumbo o que seas fácilmente empujado por los demás y hagas lo que ellos quieren.

Este capítulo se centra en ayudarte a identificar tus valores y cómo deseas

desarrollarlos. Puede sonar un poco extraño, pero vamos a llamarlos tus “valores propios”. Aprender más acerca de estos “autovalores” puede ayudarte a trabajar en ti mismo, y probablemente descubras que entender y luchar por ellos te ayudará a obtener más placer y satisfacción en la vida. El capítulo 12 te ayudará a clarificar tus valores en relación a la amistad, y el 13 a clarificar tus valores con respecto al mundo en general.

Ejercicio: Aclarar mis “autovalores”

Mira la siguiente tabla, donde se muestran algunos de los valores que, a menudo, la gente considera importantes. Estas son algunas de las cualidades que puedes desear en ti mismo y en tu vida.

Luego, utilizando una escala de 0 a 10, donde el 0 es nada importante y el 10 de la mayor importancia, Puntúa la importancia que das a cada una de estas cualidades. Hemos incluido algunos espacios en blanco donde puedes escribir cualquier otro valor que sea especialmente importante para ti.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada importante					Moderadamente importante					De la mayor importancia

Importancia	Valor	Importancia	Valor
	Ser valiente		Aprender
	Ser creativo		Ser disciplinado
	Tener sabiduría		Ser divertido

	Ser aventurero		Sentido de lo Espiritual
	Ser curioso		Ser atractivo
	Disfrutar de la comida		Estar relajado
	Disfrutar del tiempo libre		Estar saludable

Una vez que hayas valorado y puntuado, tómate algún tiempo para pensar acerca de los tres a los que hayas dado las calificaciones más altas. Después, piensa en cómo sería vivir luchando por estos valores. Si te decidieras a realizar acciones basadas en estos valores, ¿qué harías? Lo mejor es comenzar con pequeñas cosas. Por ejemplo, si valoras la diversión podrías escribir algo como: "Realizar cosas que me resulten divertidas y apreciar todas las pequeñas cosas que puedan divertirme cada día, como cuando empiezas a reír porque un amigo se ríe, aunque no sepas muy bien de qué. Quiero apreciar esos momentos".

Una nota importante: Asegúrate de escribir las acciones que quieras acometer ahora, en esta etapa de tu vida. Tus valores cambiarán en el futuro, a medida que tú cambies. Esto es natural. Sin embargo, tus valores actuales y tus objetivos deben reflejar quién eres en este momento. Además, procura concentrarte en tus valores y no en lo que otros puedan pensar que tiene valor o que debes valorar.

A continuación, describe cómo podrías empezar a actuar sobre esos tres primeros autovalores en tu vida, ahora mismo:

1.

2.

3.

- Jessica: Aclarando sus “autovalores”

Pensar en mis propios valores me resultaba difícil; me di cuenta de que tenía que utilizar las habilidades de los “guerreros conscientes” para pensar en ellos. Al principio mi mente estaba acelerada, así que me tomé unos minutos para respirar despacio y profundamente. Me di cuenta de que mi mente estaba diciendo todo tipo de cosas negativas, como “Dado que eres una cobarde, ¿de dónde vas a sacar coraje para luchar por tus valores?”. Entonces sucedió una cosa divertida: Me di cuenta de las evaluaciones de mi mente y solo pensé, “te veo, máquina mental”, y comencé el ejercicio de los valores de todos modos, a pesar de que me sentía asustada.

Mis tres principales autovalores, ahora mismo, son: tener coraje, aprender y ser atractiva. En cuanto a cómo se notaría si estuviera viviendo de esa manera, es decir actuando según mis valores, aquí va:

1. Sería valiente en mis asuntos, y ahora mismo eso significaría llamar a un amigo, mandar un mensaje a otro amigo de Facebook, o ir a un centro comercial en lugar de esconderme en mi habitación.
2. Aprender cosas interesantes para mí, y aunque lo he estado haciendo, leyendo y navegando por la red, lo quiero hacer más. Estoy realmente interesada en la cocina, así que puedo leer diferentes recetarios online e intentar experimentar con la cocina exótica.
3. Me importa estar atractiva; desde que Sara comenzó a difundir esos rumores sobre mí, he estado tratando de desaparecer y volverme invisible con ropa poco llamativa y escondiéndome. Vivir este valor significaría comenzar a peinarme y a vestirme de nuevo. También significaría darme cuenta de que cuando mi mente me juzga diciendo que “no me veo bien”, y dejar pasar estas evaluaciones sin tratar de hacerlas desaparecer (aunque realmente desearía que se fueran!).

Ejercicio: Escribir tu futuro

Es hora de echarle un poco más de imaginación. En este ejercicio podrás avanzar cinco años, a partir de ahora, y escribir una pequeña historia sobre lo que te ha pasado en este tiempo. ¡Trata de aplicar toda tu creatividad, piensa con total libertad y no te detengas! Este ejercicio te puede parecer un poco increíble o artificial, o incluso como tener que escribir un ensayo o una redacción escolar, pero es un trabajo que merece la pena. Y aunque sea algo imaginario, la historia demuestra que no puedes hacer algo si previamente no has pensado en ello. Aquí van algunas pautas para que puedas escribir tu historia:

1. Imagina que han transcurrido cinco años.
2. Supón que has actuado y luchado siguiendo tus tres principales autovalores.
3. Como parte de tu historia, te han ocurrido tres éxitos o experiencias satisfactorias a lo largo del camino.
4. También puedes incluir dos cosas que te salieron mal, que fueron obstáculos o barreras y se interpusieron en tu camino.

Si necesitas un poco de ayuda para empezar tu historia puedes mirar unas páginas más adelante, para ver lo que Jessica escribió cuando hizo este ejercicio. Y, como siempre, si necesitas más espacio, puede utilizar una hoja de papel o emplear tu propio diario.

¿Qué descubriste cuando soñaste acerca de lo que podría ser tu vida dentro de cinco años? Lee tu historia y subraya los fracasos y las experiencias satisfactorias. ¿Qué estrategias te ayudaron a avanzar en la dirección de tus valores? ¿Qué estrategias te ayudaron a superar las barreras y los obstáculos?

- Jessica: Escribiendo Mi Futuro

Hola, soy Jessica. Tengo 22 años y ¡por fin lo he conseguido!

Me parece mentira lo tontos que estábamos todos en el bachillerato. No era solo yo. Mis amigos me cuentan ahora todas las cosas tontas que hacían y pensaban. ¡Ojalá hubiera sabido entonces que no era la única!

A pesar de lo mucho que me preocupaba por aprender, me pasé la mayoría del tiempo escondida y apartada de mis antiguos amigos. Trataba de ser tan invisible, lo que casi me impidió seguir acudiendo a las clases. Quería estar en cualquier lugar excepto en el instituto. Así que un día me armé de valor y pregunté a un vecino que trabajaba en el supermercado local si había vacantes para trabajar por las tardes, después de clase. A decir verdad, estaba aterrorizada de preguntarlo, pero me decía a mí misma que solo me podían decir que sí o que no, y que probablemente no iban a perder el tiempo riéndose de mí... ¡Me dijeron que sí! Empecé a trabajar en el almacén y estaba bien tener algo de dinero, que utilicé sobre todo para comprarme ropa bonita.

Me fastidió tanto cómo fueron las cosas en el instituto que decidí no ir a la

universidad y acabé trabajando a tiempo completo en una tienda. Fue genial durante un tiempo, porque estaba aprendiendo lo que era tener un trabajo. No es que fuese complicado, pero tenía que ser fiable, trabajar duro y aprender cosas nuevas. Poco a poco empecé a trabajar más y más.

Después de aquello me “superentusiasmé” con la idea de ser chef, así que solicité trabajo a tiempo parcial en restaurantes locales. He trabajado en una veintena de lugares diferentes. Al principio intenté trabajar en la cocina, pero al final les decía que haría lo que fuera: poner las mesas, fregar el piso, cualquier cosa. Empecé a sentir que iba a convertirme en la mayor perdedora del mundo, porque ni siquiera me contrataban para limpiar los suelos. Durante un tiempo dejé de intentarlo.

Seguí experimentando con mi cocina y a todo el mundo le encantaba lo que hacía, lo que me ayudó a seguir soñando con dedicarme a la cocina profesionalmente y compartir mi pasión con otras personas. Con el tiempo volví a buscar trabajo en restaurantes y finalmente me contrataron. Como en la tienda, tuve que empezar poco a poco, haciendo trabajos de preparación básica. Inicialmente hacía sándwiches y ensaladas. Después de un año, finalmente, me armé de valor para comentar al chef algunas ideas para el menú y le gustó. ¡Incluso utilizó alguna de ellas!

¿Quieres oír mi gran plan? Este otoño voy a inscribirme para recibir clases básicas de gestión de negocios en una academia local. También voy a empezar a ahorrar dinero para, que con el tiempo, poder ir a la escuela de cocina.

¡Ah, y me olvidaba de una de las mejores cosas! Tengo un novio que realmente me respeta y que piensa que soy ¡preciosa!



No abandones tus sueños

A medida que leías la historia de Jessica, te habrás dado cuenta de que comenzó por dar pequeños pasos. Algunos le dieron resultado, como preguntar a su vecino por un trabajo. Otros, la hicieron sentirse fracasada, como no conseguir un trabajo después de tantos intentos. Pero lo importante es que siempre volvía a sus valores, aprendía nuevas habilidades y encontraba la energía necesaria para perseguir sus sueños.

Diferenciar entre valores y objetivos o metas

Hemos pasado mucho tiempo ayudándote a descubrir tus propios valores. Ahora vamos a dedicar un poco de tiempo a entender las diferencias entre los valores y las metas, y ver cómo pueden ayudarte a dar un paso adelante.

Piensa que seguir o guiarte por tus valores es como utilizar una brújula para viajar hacia el oeste. ¿Cuándo se llega exactamente al oeste? ¡Nunca! Mientras el mundo siga siendo redondo, puede seguir viajando siempre en dirección oeste. Vivir los valores es algo similar. Aquí hay tres cualidades importantes de una vida valiosa:

1. **Debido a que tus valores reflejan la forma en que idealmente has elegido a vivir, nunca se pueden completar.** Siempre hay vida para

vivir y más opciones para decidir cómo quieres vivirla. Por ejemplo, si tu valor es vivir una vida de aventuras, nunca llegarás a completarla, y continuarás eligiendo si deseas o no embarcarte en nuevas aventuras.

2. **Los fallos y los errores no anulan tus valores.** Incluso si hoy eliges no ser aventurero, esto no invalida tu amor por la aventura. Nada ni nadie puede apartarte de tus valores.
3. **Tus valores son totalmente tuyos.** Puedes creer que necesitas tener buenas razones para apoyar tus valores, o sentir que deberías tener determinados valores porque la sociedad así lo piensa. Pero, al final, los valores son personales y tienen que reflejar todo aquello que es importante para ti.

Aquí hay otro punto clave: **Escuchar y vivir tus valores es diferente a alcanzar tus metas.** Las metas u objetivos implican acciones concretas que puedes repasar en una lista de tareas por hacer. Continuando con el ejemplo de ser aventurero, eso es un valor, un sentido o una dirección para viajar. Los objetivos son casi como los peldaños en el camino. Los objetivos concretos que pueden servir a tu valor de ser aventurero serían, por ejemplo: hacer un viaje de mochilero o en bicicleta de montaña.

Unas sugerencias rápidas para alcanzar tus metas: Tienes mayor probabilidad de alcanzarlas si son específicas y concretas, si las escribes y estableces un plazo concreto para su cumplimiento. Así, en nuestro ejemplo anterior, podrías escribir que tu meta es ir de mochilero a Italia el próximo verano, o anotar en tu calendario o agenda que vas a hacer un determinado recorrido en una fecha concreta.

Ejercicio: Establecimiento de metas

Este ejercicio te dará un poco de práctica en el establecimiento de metas. Para empezar, selecciona un valor que te gustaría activar o pelear más a menudo. Es buena idea elegir un valor que sea muy importante para ti, tal vez uno de los

tres que has seleccionado como los más importantes en este capítulo.

Tu valor:

Ahora pregúntate: ¿Cómo puedo saber si estoy viviendo mi valor? Enumera tres metas específicas y cuándo vas a cumplirlas. Recuerda que incluso los más pequeños son pasos a seguir o por donde empezar:

1.

Cuándo lo vas a hacer:

2.

Cuándo lo vas a hacer:

3.

Cuándo lo vas a hacer:

Mensaje final

Si te paras a pensar en ello, ¿no te parece extraño que tengamos que planear las cosas que nos importan, las que nos satisfacen y nos llenan? ¿No deberíamos poder hacerlo de modo espontáneo y natural? Hay un montón de razones por las que no hacemos lo que nos importa. A veces las personas piensan que no merecen tratarse bien a sí mismas, que tratarse con amabilidad y bondad es un signo de debilidad o falta de disciplina. Y, muchas veces, las personas están tan atrapadas en intentar tener “éxito” o impresionar a los demás que se olvidan de

cuidar de sí mismos y divertirse en el camino.

Recuerda la distinción entre valores y metas. Los valores son la brújula, te dicen en qué dirección quieres viajar y no pueden ser anulados por el fracaso; porque el oeste no desaparece si accidentalmente viajas hacia el este. Las metas son los logros concretos que puedes conseguir ahora; te hacen saber que estás viviendo de acuerdo a tus valores.

Construyendo la amistad

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	
Observar	✓
Conocer tus valores	✓
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	✓

La única manera de tener un amigo es serlo uno mismo.

—Ralph Waldo Emerson

Todo el mundo quiere tener amigos y sentirse aceptado. Construir la amistad consiste en encontrar personas que compartan tus intereses y se diviertan contigo. A pesar de que pueda sonar fácil, puedes haber descubierto que lo de la amistad es realmente muy complicado.

Las amistades están en constante cambio y evolución. Esto es especialmente común entre los adolescentes, que están creciendo y cambiando muy rápidamente. Sus amistades suelen cambiar de un año escolar a otro y no es raro que tengan un “mejor amigo” que solo les dura seis meses. Así que durante el bachillerato, e incluso en la universidad, tendremos que aprender mucho acerca de cómo hacer amigos y también sobre perderlos. La verdad es que hay que seguir aprendiendo acerca de la amistad a lo largo de toda la vida.

Lo que pensamos acerca de las amistades puede influir en cómo manejamos los

cambios y los desafíos en las mismas. ¿Crees que las buenas relaciones surgen sin esfuerzo? ¿Los amigos disfrutan siempre de su mutua compañía? ¿El amor es como una ola poderosa que no podemos controlar y que nos arrastra? Si has contestado Sí a estas preguntas, significa que crees que las buenas relaciones surgen de la nada. A pesar de que eso puede ocurrir a veces, no siempre es así. Todos tenemos que trabajar y esforzarnos para hacer y mantener nuestros amigos.

Este capítulo te mostrará lo que no esperas que te ocurra con las amistades. Puedes hacer que sea más probable que esto te suceda, y puede mejorar las cosas con tus amistades actuales. El proceso comienza por averiguar qué es importante para ti en las relaciones. Para ayudarte a hacer esto, vamos a comenzar este capítulo con un ejercicio.

Ejercicio: Entender lo que crea la verdadera amistad

Cuando estás tratando de entender cómo conseguir una buena amistad, puedes caer en la tentación de mirar a las personas más populares. Parece que tienen un montón de amigos ¿no? Vamos a seguir adelante y observar a dos personas populares. A continuación te pediré que decidas si te gustaría ser su amigo.

Juani es muy guapa y tiene muchos amigos. Habla con todo el mundo y casi de todo el mundo. Nadie quiere estar enfrentado a ella, porque puede ser muy chismosa. Todo el mundo sabe que lo mejor es ser amable con ella; es como si pudiese decidir lo que está bien y lo que no.

Basándote en lo que sabes acerca de Juani, marca la frase que mejor refleja cómo te sentirías si te propusieses ser su amigo:

- Probablemente no querría ser su amigo.
- Me siento neutral hacia ella. Tal vez sería su amigo y tal vez no.
- Probablemente me gustaría ser su amigo.

Toño es muy bueno en los deportes, especialmente en el fútbol. La mayoría de

las chicas piensa que es muy atractivo y él se considera “un ligón”. Hay rumores de que a menudo tiene un par de novias al mismo tiempo; Toño también se ve envuelto frecuentemente en peleas, y por lo general las gana. Nadie se mete con él. Basado en lo que sabes acerca de Toño, marca la frase que mejor refleje cómo te sentirías acerca de la posibilidad de ser su amigo:

- Probablemente no querría ser su amigo.
- Me da lo mismo. Tal vez sería su amigo o tal vez no.
- Probablemente me gustaría ser su amigo.

Los adolescentes que te hemos presentado son populares porque tienen un estatus o poder. ¿Quieres ser su amigo? Si dijiste que no te interesa, no eres el único. La gente que es popular no siempre está bien vista.

A veces se dice de ellos que pueden intimidar o molestar, o que pueden extender rumores, que ni siquiera son ciertos. Pueden utilizar el humor para burlarse de los demás, pueden hacer que la gente sienta miedo de ser apartada y pueden tratar de controlar a quién se incluye o excluye del grupo.

¿Son estos los tipos de comportamientos que te gustaría ver en un amigo? ¿Es así como te gustaría actuar con los demás? ¿Y si este tipo de comportamientos no sirve para sentar las bases para una relación cercana y auténtica? ¿Qué significa esto?

Ejercicio: Averigua lo que te importa en la amistad

En este ejercicio vamos a pedirte que pienses en los comportamientos que te gustaría ver en tus amigos. En la siguiente lista de las conductas, marca las cinco que más quisieras ver en tus amigos:

<ul style="list-style-type: none">• Ir a fiestas• Ser chismosos• Que les guste la misma música que a ti	<ul style="list-style-type: none">• Que sean capaces de ver las cosas desde tu perspectiva• Que disfruten de las mismas actividades que tú
---	---

- Que te permitan ser tú mismo
- Que digan cosas divertidas
- Que sean amables
- Que sean "cabritos"
- Que compartan cosas
- Que vistan a la última moda
- Que perdonen los errores

- Que sean buenos escuchando
- Que sean buenos en los deportes
- Que sean curiosos
- Que sean fuertes
- Que se comporten con espontaneidad
- Que sean honestos
- Que sean divertidos
- Que se burlen de otros

El tipo de comportamiento que quieres ver en tus amigos suele ser típicamente ser la clase de comportamiento que tendrás que realizar para atraer a ese tipo de amigos. Por ejemplo, para tener amigos que te permitan ser tú mismo, tendrás que aprender a dejar que otras personas sean ellas mismas. Si quieres que la gente te escuche de verdad, necesitas practicar escuchando de verdad a los demás. Esto no siempre te resultará fácil, y cuando empieces a trabajarlo seguro que cometerás algunos errores, es normal al principio. Lo que importa es que descubras tus valores en lo que se refiere a las amistades y luego actúes reflejando esos valores.

Ejercicio: Clarificar tus valores en las relaciones

Ahora es el momento de explorar las cualidades que te gustan en la amistad y cómo te gustaría actuar hacia los demás. Mira el siguiente cuadro, que muestra algunos de los valores que otras personas consideran a menudo importantes en las relaciones. Al leer la lista, piensa en cómo deseas ser hacia los demás. El objetivo de este capítulo es la amistad, pero también se puede pensar en cómo te gustaría comportarte en relación con tu familia y tus seres queridos.

Utilizando la misma escala de 0 a 10, donde 0 es "nada importante" y 10 es "de la mayor importancia", señala la importancia de cada valor para ti, en este momento de tu vida. Hemos incluido algunos espacios en blanco donde puedes añadir cualquier otro valor en las relaciones que sea especialmente importante para ti.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada importante					Moderadamente importante					De la mayor importancia

Importancia	Valor	Importancia	Valor
	Entender a los demás		Perdonar
	Ser humilde		Comunicarse
	Ser amable		Ser cariñoso
	Ser honesto		Ser capaz de aceptar
	Tener humor		Servir de apoyo a los demás

Ahora dedica un poco de tiempo a pensar sobre los tres valores a los que diste las calificaciones más altas. Si decidieses realizar algunas acciones basadas en esos valores ¿qué harías? Por ejemplo, si ser amable es uno de tus tres valores prioritarios, podrías escribir algo así como “La bondad y la amabilidad es muy importante para mí; cada vez que entro por primera vez en clase, quiero sonreír a los demás y decir hola, sobre todo a los estudiantes que no conozco muy bien”. No hay que olvidar que los valores se refieren a lo que es realmente importante para ti, no a lo que piensas que es lo “correcto” o lo que los demás valoran.

En el espacio a continuación, describe cómo podrías actuar o poner en marcha tus tres principales valores en este momento:

1.

2.

3.

Visión desde dentro y desde fuera

Las relaciones pueden ser complejas y confusas; en un minuto puedes sentir que has encontrado a tu mejor amigo y al minuto siguiente esa persona ya no te habla. ¿Qué puedes hacer para conseguir una relación duradera? En esta sección te vamos a enseñar una nueva habilidad de “guerrero consciente” que te fortalecerá los músculos de la observación: “La visión dentro-fuera”. Esta habilidad te ayudará a desarrollar y fortalecer tus relaciones.

La “visión dentro-fuera” implica en realidad varias habilidades diferentes. Cuando te la aplicas a ti mismo, la “visión de dentro” consiste en mirar todas las cosas que suceden en tu interior, como los pensamientos y sentimientos. La visión exterior es mirar lo que está sucediendo en el mundo que te rodea.

Otras personas están ahí fuera, a tu alrededor, por lo que podrías suponer que lo que ves (con tu visión exterior) es lo que la otra persona está sintiendo por dentro. Pero ahora sabes que tus suposiciones pueden estar equivocadas. Las personas son mucho más complejas de lo que parecen. Pueden parecer tranquilos por fuera y sentirse inseguros por dentro, o pueden sentirse tristes pero poner cara de felicidad. Para entender a una persona tienes que pensar en lo que le sucede por dentro. Esto suena un poco vago, así que vamos a echar un vistazo a un ejemplo de cómo la “visión dentro-fuera” se puede utilizar para construir amistades. ¿Recuerdas la historia de Jessica en el capítulo 3? Ella estaba hablando con José en una fiesta, nada más. Pero entonces su mejor amiga, Sara, que estaba enamorada de José, los vio hablando. Sara se enojó y envió un mensaje de texto a Jessica acusándola de robarle a José; Jessica se

preocupó porque Sara era popular y chismosa. Al día siguiente, cuando Jessica llegó a la escuela, vio a Sara charlando con un grupo de chicas. Jessica comenzó a agobiarse y a pensar, ¿Por qué las cosas siempre me salen mal? He perdido a todas mis amigas; esto es horrible. Empezó a aislarse de sus amigos y las cosas fueron cuesta abajo desde entonces.

Pero vamos a examinar esta situación y ver cómo Jessica podría haber utilizado la “visión dentro-fuera” cuando pasó junto a Sara y aquel grupo de chicas. Básicamente, la “visión dentro-fuera” implica hacerse cuatro preguntas, como las de la tabla que te presentamos a continuación.

	Jessica	Sara
Visión interna de Jessica	¿Cómo pienso y me siento? Me siento asustada y un poco enfadada. Creo que todo el mundo está hablando de mí y también que voy a perder todos mis amigos.	Si yo fuera Sara, ¿cómo me sentiría? Me sentiría enojada y tal vez celosa, y también podría sentirme insegura.
Visión externa de Jessica	¿Cómo me ven desde fuera? Estoy tratando de parecer tranquila y aparentar que casualmente paseaba por ahí.	¿Cómo se mostraría Sara por fuera? Tendría un buen aspecto, haría como si no le preocupase nada.

Esta es la “visión dentro-fuera”. Observa lo diferente que parece Jessica desde fuera, en comparación con cómo se siente en su interior. Observa también que Jessica solo puede ver el exterior de Sara, y lo que ve es que Sara sabe “actuar bien”. Pero cuando Jessica utiliza sus habilidades conscientes y se imagina a sí misma en la piel de Sara, empieza a adivinar que Sara podría sentirse muy diferente a como ella la ve desde fuera.

¿Tiendes a adoptar un gesto de frialdad cuando te sientes mal por dentro? ¿Conoces a gente que lo hace? Si alguna vez has escondido tus sentimientos a los demás (y estamos seguros que lo has hecho, porque es bastante común), puedes estar seguro de que la gente a veces también oculta sus sentimientos.

Ejercicio: desarrollar la “visión dentro-fuera”

Imaginar lo que otras personas pueden estar sintiendo es bastante difícil. Para ayudarte a hacerlo mejor, seguiremos un proceso en dos pasos para la práctica de esta habilidad:

1. **Suelta juicios sobre ti mismo y la otra persona.** Observa tu mente, si trata de contarte historias acerca de ti, tal vez acerca de cómo otros te han herido o te han entendido mal. Busca también historias de los demás, tal vez acerca de cómo deliberadamente trataron de hacerte daño. Obsérvate contando estas historias. ¿Escucharlas te ayuda? Por ejemplo, ¿le ayuda a Jessica creerse su historia de que todo el mundo la odia? Si la historia no te está ayudando, simplemente agradece a tu mente habértela contado y, pase lo que pase, haz lo que consideres importante o útil para ti, incluso si la historia dice que no podrás o no deberías hacerlo.
2. **Recuerda un momento en el que hayas estado en una situación similar.** La mejor manera de adivinar lo que otra persona puede estar sintiendo es recordar un momento en que hayas estado en una situación similar. Una vez que la tengas en tu mente, intenta recordar todo lo que estaba pasando: quién estaba allí, lo que todo el mundo decía y hacía, y todo lo que veías. Utiliza esta experiencia y cualquier dolor que sentiste, o de los desafíos a los que te enfrentaste, para imaginar lo que la otra persona pueda sentir ahora.

Para que adquieras un poco de práctica con estos dos pasos, vamos a pedirte que imagines situaciones en las que hayas sentido soledad, miedo e inseguridad:

- Interior: Piensa en un momento en el que te sentías solo. Recuerda la situación vivida y que vuelves a vivirla de nuevo, ahora. ¿Qué se siente? ¿En que parte de tu cuerpo sientes la soledad? ¿En el estómago? ¿En la cabeza? ¿En todo él? Ahora piensa en alguien en tu vida que pueda también sentirse solo. ¿Te imaginas que los sentimientos de esa persona son similares a los tuyos?
- Interior: Piensa en un momento en el que sentiste miedo de alguien.

Imagina la situación vivida y que vuelves a sentir la sensación de nuevo, ahora. ¿Dónde sientes ese miedo? ¿En el pecho? ¿En el estómago? ¿En qué estabas pensando? Ahora piensa en alguien que conozcas y que pueda tener miedo de otra persona, tal vez alguien con quien se “meten” y de quien abusan en clase. ¿Cómo podría sentirse esa persona por dentro?

- Interior: Piensa en un momento en que te sentiste inseguro, tal vez por tu aspecto o por tu incapacidad para hacer algo. Imagina la situación vivida y que vuelves a sentirla de nuevo, ahora. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la inseguridad? ¿En la cabeza? ¿En el estómago? Ahora piensa en alguien que sepas que pueda sentirse inseguro. ¿Te imaginas en qué medida pueden los sentimientos de esa persona ser similares a los tuyos?
- Exterior: Obsérvate a medida que ibas percibiendo estos tres sentimientos diferentes; tu aspecto externo puede que no haya cambiado en absoluto. Puedes sentirte solo, con miedo o inseguro y externamente parecer como si estuvieras muy bien.

Es una buena idea usar la visión interior cada vez que escuches a tu mente contando historias acerca de otra persona, como si fueran totalmente ciertas. En lugar de considerar la “historia” como si fuese una verdad absoluta, trata de permanecer abierto y curioso. A continuación, utiliza tus habilidades de observación para tratar de entender cómo puede estar sintiéndose la otra persona. Esto te pondrá en disposición de adoptar medidas eficaces que mejoren la relación.

Utilizar la “visión dentro-fuera”

Te hacemos una advertencia acerca de la “visión interior”: no siempre es exacta. Al intentar “ponernos en la piel” de otra persona para averiguar lo que siente por dentro, no hay manera de estar seguros al 100%, a menos que le preguntemos –y aun así la otra persona nos puede decir o no la verdad. Sin embargo, incluso con esta limitación la visión interior es útil. Si no usas la visión interior, nunca

podrás darte cuenta de lo que otras personas podrían estar pensando o sintiendo.

La “visión dentro-fuera” es una herramienta. Puedes usarla, pero no dejes que te utilice a ti. Por ejemplo, puede ocurrir que te esté utilizando si con frecuencia estás preocupándote por lo que otros piensan de ti: ¿Me odia? ¿He hecho algo mal? ¿Por qué no habla conmigo? ¿Recuerdas que hablamos de la mente como una maquina especializada en detectar y resolver problemas en el capítulo 7? Recuerda también que tu mente no tiene todas las respuestas. Si te quedas atascado preocupándote por lo que los demás piensen, ese sería un buen momento para decir “no importa lo que diga mi mente” y poner tus habilidades ROCA a trabajar. Como hemos dicho, las relaciones son complicadas y la mejor manera de construir relaciones sólidas es usar una amplia variedad de herramientas.

Ejercicio: Utilizar la “visión dentro-fuera” junto con las capacidades ROCA

Muchas veces, la mejor opción podría ser usar la “visión dentro-fuera” junto con las habilidades ROCA. Esto puede ser muy útil cuando estés pasando un momento difícil en tus relaciones de amistad. Aquí te enseñamos una manera de utilizarla junto con las habilidades ROCA:

1. Respira profundamente y despacio. Esto te ayudará a “anclarte” en el momento presente.
2. Observa. Utiliza la visión “dentro-fuera”:
 - a. ¿Qué sientes por dentro? ¿Qué aspecto tienes por fuera? Por ejemplo, ¿frío, enojado, inseguro, o algo más?
 - b. ¿Cómo crees que se siente la otra persona por dentro? Pregúntate: Si yo fuera esa persona ¿cómo me sentiría? Observa también cuál es el aspecto de esa persona desde el exterior.
3. Escucha a tus valores. Puede ser útil decirte algo en esta situación, Yo

quiero ser _____ (comprensivo, capaz de perdonar, asertivo...).

4. Decide sobre las acciones a tomar y llévalas a cabo. Genera al menos cuatro posibles respuestas y escoge la mejor opción.

Debido a que en la vida real puede ser difícil recordar y utilizar todos los pasos, este ejercicio te da la oportunidad de practicar con una situación imaginada. Comienza por pensar en la última pelea o gran discusión que hayas tenido con alguien en el instituto o en casa. Recuerda la situación vivida. Ahora vamos a ir avanzando a través de los cuatro pasos ROCA.

1. Respira profundamente y despacio

Piensa en la pelea o en la discusión y permite que cualquiera de los sentimientos que te surjan permanezcan en ti. Tienes mucho espacio en tu interior para todos tus sentimientos.

2. Observa

Pon la visión “dentro-fuera” a trabajar para ti, contestando a las siguientes preguntas sobre la pelea o la discusión.

	Tú	La otra persona
Visión interior	¿Qué pienso y siento?	Si yo fuese la otra persona, ¿cómo me sentiría?
Visión exterior	¿Cómo me veo por fuera?	¿Cómo veo a la otra persona por fuera?

3. Escucha a tus valores

Tus valores pueden darte la resistencia necesaria para soportar las dificultades y

también pueden señalarte el camino para responder. Piensa en lo que realmente importa en la situación que estás imaginando. Tal vez lo que te preocupa sea salvar tu relación con la otra persona; o tal vez ser capaz de levantarte por ti mismo.

Quizás haya una manera de hacer ambas cosas. Por ejemplo, podrías decir “Yo elijo mejorar esta relación y ser asertivo”. ¿Cómo quieres comportarte en esta situación? ¿Quieres ser asertivo, honesto, amable, capaz de aceptar, animar al otro, o algo más?

4. Decide sobre las acciones a emprender y actúa

Conocer tus valores es una cosa, actuar según ellos otra, y cuando estás estresado te puede resultar bastante difícil hacerlo. Solo recuerda esto: Incluso en una situación difícil puedes elegir tus acciones. No puedes elegir o decidir el comportamiento de los demás, pero sí optar por responderles de una manera que refleje tus valores.

Piensa en la situación que has imaginado y anota, por lo menos, cuatro maneras diferentes de responder:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Una vez que hayas evaluado las posibles acciones, puedes elegir una para realizarla. Cualquiera que sea la respuesta que elijas, asegúrate de que es compatible con tus valores y de que sirva para hacer tu vida más fácil, o al menos no más difícil. No elijas estrategias que impliquen apartarte de la vida o

de los demás.

Mensaje final

Parece que los seres humanos tenemos un montón de problemas para llevarnos bien; así que si a veces te resulta difícil llevarte bien con los demás ¡enhorabuena! Tengo una buena noticia: ¡Eres normal!

La otra buena noticia es que puedes utilizar tus habilidades de “guerrero consciente” para ayudarte a mejorar tus relaciones. Con la “visión dentro-fuera” tendrás una mejor comprensión de cómo se pueden estar sintiendo los demás. Y cuando la utilices junto con las habilidades ROCA, podrás manejar incluso las situaciones más difíciles. Así que cuando las cosas se pongan feas, tómate tu tiempo para respirar hondo y despacio, y utiliza la “visión dentro-fuera”. Escucha a tus valores y deja que te guíen en la elección. Recuerda que es crucial generar muchas posibles respuestas ante las situaciones difíciles. Cuantas más generes, más fácil te será elegir una acción que refleje tus valores.





Buscando tu camino en el mundo

Habilidades del guerrero ROCA	
Respirar profunda y lentamente	
Observar	
Conocer tus valores	✓
Actuar (decidir las acciones y ponerlas en práctica)	✓

Si te caes siete veces, levántate ocho.

—Proverbio japonés

El capítulo 11 se centró en tus valores en lo que se refiere a ti mismo, y el 12 en tus valores en el área de la amistad. En este capítulo te ayudaremos a descubrir tus valores en lo que se refiere a la forma de interactuar o relacionarte con el mundo que te rodea. Alguna vez puedes haber oído, un dicho: “Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo” o “Cambia tú, si quieres que las cosas cambien”; de eso es de lo que trata este capítulo. Te ayudará a clarificar tus valores en relación con el mundo en general y a trazar un camino hacia el logro de tus sueños. Este tipo de éxito solo lo alcanzarás si eres fiel a tus valores, persistente en tus esfuerzos y crees en ti mismo.

Ejercicio: Clarifica tus valores en el mundo que te

rodea

Echa un vistazo a la siguiente lista, que muestra algunos de los valores que las personas consideran a menudo importantes en diferentes áreas de la vida, como la educación, el trabajo o la participación ciudadana. Esto te puede sonar demasiado grande, pero al igual que en los capítulos anteriores es un proceso de descubrimiento. Todo lo que necesitamos es la voluntad de pensar, soñar y planificar, junto con tus habilidades guerreras conscientes.

Utilizando la misma escala de 0 a 10, donde 0 es “nada importante” y el 10 es “De la mayor importancia”, puntúa la importancia para ti de cada una de las siguientes cualidades. Hemos incluido algunos espacios en blanco donde puedes escribir otros valores que consideres especialmente importantes.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada importante					Moderadamente importante					De la mayor importancia

Importancia	Valor	Importancia	Valor
	Construir o crear cosas		Ayudar a los demás
	Trabajar de modo cooperativo		Ser constante y persistente
	Promover la igualdad y la justicia		Lograr algo
	Mejorar el mundo		Liderar o dirigir algo
	Ser cuidadoso		Cumplir las promesas
	Diseñar o inventar cosas		

Una vez que hayas puntuado todos estos valores potenciales, tómate algún tiempo para pensar en los tres a los que pusiste las más altas calificaciones. En otras palabras, si decidieses realizar acciones basadas en estos valores ¿qué estarías haciendo? Por ejemplo, si quisieras lograr uno de estos tres valores, podrías escribir algo así como “El logro en el deporte es importante para mí. Quiero practicar el tenis con regularidad, mejorar, jugar limpio y disfrutar de este deporte”. Como siempre, recuerda que los valores se refieren a lo que es realmente importante para ti, no a lo que piensas que es “correcto” (a nivel social) o a lo que otros querrían que tú valorases.

En el siguiente espacio describe cómo sería estar actuando y luchando en esos tres mejores valores ahora mismo en tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____

Ejercicio: Tener éxito desde tu punto de vista

Si eres como la mayoría de la gente, sentirás mucha presión para tener éxito. Las personas o la sociedad te han dicho que ganar lo es todo en la vida. Y a menudo parece que el éxito se mide por conseguir buenos resultados. Por ejemplo, la gente puede preguntarte: ¿Conseguiste buenas calificaciones? ¿Fuiste elegido para el equipo? ¿Recibiste un papel en la obra teatral de la escuela? ¿Ganaste?

Pero ¿ganar y tener éxito es lo mismo? Para ayudarte a resolver el problema, lee los siguientes escenarios y luego rodea con un círculo la respuesta que te parece

mejor.

Escenario 1

Tu objetivo era conseguir la mejor nota en la clase de ciencias. Estudiaste mucho e incluso hiciste algún trabajo especial para subir la nota. Alcanzaste una nota bastante buena, pero no obtuviste la mejor calificación. ¿Lo conseguiste?

Sí

No

¿Por qué das esta respuesta?

Escenario 2

Tú das valor al trabajo en cooperación. Has hecho todo lo posible para trabajar con un grupo de compañeros de clase en un proyecto, pero al final se vino abajo debido a que algunos de los miembros del equipo no hicieron su parte. ¿Lo conseguiste?

Sí

No

¿Por qué das esta respuesta?

Escenario 3

Valoras la defensa de la justicia. Viste a un chico al que le estaban amenazando y querías ayudarlo. Pero cuando trataste de hablar con él acerca de lo que le estaba pasando, no dijo nada y le siguen amenazando. ¿Lo conseguiste?

Sí

No

¿Por qué das esta respuesta?

Escenario 4

Quieres formar parte del equipo de atletismo en pista. Lo has leído todo acerca de la formación, pediste asesoramiento al entrenador y te has esforzado en tus entrenamientos. Pero al hacer la prueba de selección, no consigues que te admitan en el equipo. ¿Lo conseguiste?

Sí

No

¿Por qué das esta respuesta?

Puedes sorprenderte, pero creemos que en los cuatro escenarios, tuviste éxito.

¿Por qué? Porque hay dos tipos diferentes de éxito –exterior e interior– y el éxito interno significa vivir y luchar por tus valores, que es lo que realmente cuenta. El éxito exterior, medido de la forma en que lo hace el mundo exterior, también es importante y no hay nada malo en ello.

El gran problema de enfocarte únicamente en el éxito externo es que no tienes el control sobre todo. No puedes controlar las notas que obtengan los demás y puede que ni siquiera seas capaz de controlar las notas que te vayan a poner a ti. No puedes controlar si los otros valoran y se esfuerzan al máximo en un proyecto grupal o lo bien que son capaces de trabajar juntos. No puedes controlar si otras personas aceptarán tu ayuda. Y no importa lo mucho que entrenes, no se puede controlar si los demás son más fuertes o están más en forma que tú. Así que si te centras demasiado en el éxito exterior, hay muchos factores que no estarán bajo tu control y puedes llegar a sentirte bastante mal si las cosas no salen bien.

Tienes mucho más control sobre el éxito interno. Incluso si no obtienes la máxima calificación en la clase de ciencias, puedes sentirte recompensado porque trabajaste mucho para aprender. Aunque otros no se esforzasen al máximo en el proyecto de grupo, puedes sentirse satisfecho de que promoviste el trabajo en equipo. Te puedes sentir bien por tratar de ayudar a alguien que estaba siendo amenazado y puedes conseguir estar en muy buena forma incluso aunque no hayas entrado en el equipo de atletismo. En todos estos casos, también tendrás la satisfacción de saber que siempre te has comportado en función de lo que te importa: tus valores. Has hecho un sincero esfuerzo por lo que te importaba. Claro, el mundo no te dio exactamente lo que querías. Pero aun así has tenido éxito, pues te has mantenido fiel a ti mismo.

Dos principios para el éxito

Piensa en algunas de las personas más exitosas que conozcas, personas que están viviendo sus sueños. Puede que sean músicos, atletas, artistas o líderes. ¿Qué tienen en común? ¿Qué les ha permitido tener éxito? ¿Tuvieron éxito por su talento o ha sido debido al trabajo duro?

Si has dicho “talento”, no eres el único que lo piensa. Muchas personas piensan que la clave del éxito se reduce al talento, que generalmente es algo con lo que nacemos. ¿Preparado para una gran sorpresa? Si crees que el éxito se reduce al talento, es menos probable que tengas éxito. ¿Lo has oído? Menos probabilidades de tener éxito. Esto se debe a que las personas que creen que el talento es crucial, por lo general no se esfuerzan tanto como la gente que cree que el trabajo duro y el esfuerzo constante son fundamentales.

De hecho, el talento suele estar sobrevalorado. Los atletas de élite parecen disfrutar de un gran talento, pueden hacer las cosas muy fácilmente. Piensa en una patinadora olímpica: salta en el aire, hace un triple giro y a continuación cae con gracia sobre las delgadas hojas de metal de sus patines. Ella hace que parezca fácil. Probablemente pienses que tú nunca podrías hacer eso. Sin embargo, lo que no vemos son las incontables horas que ha practicado y las miles de veces que se ha caído. Esto nos lleva al primer principio para el éxito: Tener éxito no es tanto una cuestión de talento como de práctica.

Principio 1: Los que obtienen los mejores resultados, practican mucho

Las personas que alcanzan los mejores rendimientos practican mucho más que otras personas. Por ejemplo, los grandes violinistas realizan miles de horas de práctica más que los violinistas que son simplemente “buenos” o “medianos”. No parece haber ningún atajo para este tipo de logros. Si quieres tener éxito en la música, en la ciencia, en la pintura, en los deportes, en la escritura o en el ajedrez, tienes que trabajar duro.

¿Pero es suficiente con practicar? La práctica por sí sola no te va a llevar a la cima. Tienes que hacerlo de una manera particular, ir más allá de tus límites y estar dispuesto a experimentar dificultades e incluso angustia y malestar.

Esto nos lleva a nuestro siguiente punto: A veces tendrás que estar dispuesto a actuar fuera de tu zona de confort o seguridad.

Principio 2: La gente más exitosa practica más allá de su zona de confort

La gente exitosa se exige más a sí misma y hace cosas que son realmente difíciles al principio, tal vez incluso demasiado. Por ejemplo, una patinadora artística de clase mundial debe intentar saltos que inicialmente no será capaz de hacer; se puede caer cien veces antes de poder apenas aterrizar tras un salto. Un autor puede enviar sus cuentos a decenas de editoriales y obtener decenas de cartas de rechazo antes de conseguir que le publiquen algo. Un actor corre el riesgo de pasar vergüenza cada vez que se sube al escenario mientras va mejorando mediante la interpretación de una amplia gama de personajes o papeles. Un chef tiene que inventar nuevas recetas, algunas de las cuales pueden tener un sabor horrible.

Este principio se aplica a todo el mundo, incluidos los adolescentes. Tienes que pasar tiempo fuera de tu zona de confort o seguridad para aprender cosas nuevas, ampliar tus conocimientos y vivir tus sueños. Piensa en un adolescente que inicialmente es demasiado débil como para entrar en el equipo de remo, pero que entrena dos veces más que los demás y, finalmente, consigue tener un puesto en el equipo. Otro ejemplo sería el de un estudiante al que la clase de Inglés se le hace muy dura, pero en vez de contentarse con malas notas se sienta en la parte delantera de la clase, escribe y reescribe los ensayos y trabajos asignados y pregunta o pide ayuda a la profesora. O pensemos en un adolescente que es tímido y muy torpe, pero sigue acudiendo a las actividades sociales a pesar de que le sería mucho más fácil quedarse en casa. Cada uno de estos jóvenes tiene más probabilidades de éxito que otro que se rinda.

¿Y qué hay de ti? ¿Qué sueñas con hacer en el mundo que te rodea, y cómo practicas o entrenas duro, más allá de tu zona de comodidad, intentando cambiar las cosas por ti y por tus valores?

Ejercicio: Salir de tu zona de confort y comodidad

Este ejercicio te ayudará a desarrollar un plan para tener éxito fuera de tu zona de confort. Vuelve a mirar los tres valores que identificaste como los más importantes al comienzo de este capítulo, o elige un nuevo valor si lo deseas. Piense en cómo te verías si estuvieses viviendo ese valor. Elige algo que desees mejorar y escribe sobre ello en el espacio de debajo. Por ejemplo, "Valoro los logros y quiero llegar a ser el mejor pianista que pueda " o "Valoro ayudar a los demás y quiero hacer algo por las personas sin hogar".

Escribe aquí tu valor:

Ahora piensa en cómo puedes ir más allá de tu zona de confort o seguridad mediante el establecimiento de una meta que te ayude a vivir tu valor. Por ejemplo, podrías estar dispuesto a asumir el reto de aprender una nueva pieza musical, a pesar de que podría llevarte meses dominarla, o puedes ser voluntario en un comedor social a pesar de que pienses que te va a ser difícil trabajar con personas sin hogar.

A continuación, describe cómo podrías ir más allá de tu zona de confort mediante el establecimiento de una meta que te ayude a vivir tu valor:

¿Cómo seguir adelante incluso cuando te sientes desmotivado?

El logro de los grandes sueños, por lo general, exige mucho tiempo y trabajo duro. ¿Cómo puedes mantenerte inspirado y motivado? La respuesta es: No puedes. Como ya discutimos en los capítulos 5 y 6, es difícil, si no imposible, controlar tus sentimientos. Al igual que normalmente no puedes deshacerte de tus emociones difíciles o negativas, no puedes crear emociones positivas a demanda. Habrá momentos en los que no podrás sentirte inspirado.

La buena noticia es que **no tienes que sentirte motivado para actuar con motivación**. He aquí un ejemplo de Santi que ilustra lo que queremos decir.

- Santi: Sentirse estúpido y seguir actuando en función de tus valores

No puedo creer lo estúpido que me siento. Si me viesen, se reiría todo el vecindario. Aquí estoy, en el mercadillo de artesanía vendiendo cosas estúpidas: fundas para el papel higiénico. ¿Qué podría ser peor?

El tema es que a mi abuela le gusta tejer cosas extrañas, feas: muñecas que pone en la parte superior de los rollos de papel higiénico de repuesto en su cuarto de baño. Son increíblemente sosas, pero mi abuela las vende en el mercadillo y luego envía el dinero a los niños pobres de alguna parte del mundo, quizás a África. Me gustaría que les enviase directamente las muñecas y así no tendría que verlas.

De todos modos, me preguntó si le podía ayudar en su puesto en el mercadillo. Me dijo que se cansaba un poco, porque ya es mayor, y que necesitaba a alguien que le permitiera descansar un par de veces al día. Yo quería decirle que no, que me sentiría como un tonto allí de pie, delante de las cubiertas para el papel higiénico. Quería inventarme una excusa para

no hacerlo, pero luego pensé en lo que me importa y lo que mi relación con mi abuela significa para mí. Mi abuela ha sido siempre una de mis familiares favoritos. Cuando era pequeño solía hacer galletas solo para mí, y siempre hacía mi dulce favorito: galletas de chocolate. Solíamos ver siempre juntos programas de viajes en televisión y a veces hacíamos planes para tratar de terminar con el hambre del mundo. Me encantaba pasar el tiempo con ella cuando era un niño.

Así que ahora estoy aquí vendiendo cosas que solo un tonto compraría. No sé qué voy a hacer si alguien que me conozca me ve. Y si Sara (la chica que me gusta) me ve, me arrastraré debajo de la mesa y me moriré. Pero aquí estoy, haciéndolo de todos modos, porque me encanta mi abuela y porque creo que es muy bueno hacer algo por los niños pobres. Un día me gustaría encontrar una manera de hacer algo diferente para ayudarlos. Por ahora, voy a acompañar a mi abuela en lo que está haciendo, a pesar de que me da vergüenza.



Ejercicio: Descubrir tácticas de venta para vender fundas de papel higiénico

¿Te sientes motivado para vender fundas de papel higiénico en un mercado de artesanía local, donde cualquiera de tu barrio te puede ver? La mayoría de los adolescentes, y probablemente la mayoría de los adultos, diría que no. Es algo

bastante extraño para vender y definitivamente no está muy de moda. Después de todo ¿quién necesita una funda para el repuesto de papel higiénico?

A efectos de este ejercicio, vamos a suponer que te aburre totalmente la venta de estas muñecas. La pregunta es ¿podrías seguir detrás de esa mesa para venderlos aunque no te sientas motivado? ¿podrías incluso ir más allá y pensar en algunas formas creativas de promover las ventas? Tómate un minuto para dar un paso fuera de tu zona de comodidad y pensar en algunas estrategias para vender las muñecas.

Escribe tus ideas aquí debajo. Asegúrate de escribir por lo menos un par de ellas, no importa lo extrañas o locas que te parezcan:

¿Has conseguido escribirlas? Si es así, ¡genial! Si no, inténtalo de nuevo y consigue dar con tu mejor idea. Imagina que tu vida depende de ello. Asegúrate de que has escrito algo antes de seguir leyendo.

Entonces, ¿cuál es el objetivo de este ejercicio, ayudar a Santi a poner en marcha una exitosa carrera en la comercialización de objetos extraños y embarazosos? El objetivo es que, incluso aunque no te sientas motivado a promover la venta de los “cubre-rollos” de papel higiénico, todavía puedes apoyar ese objetivo. Piensa en esto: a pesar de que no te importen nada los “cubre-rollos”, al igual que Santi puedes encontrar la manera de actuar como si lo hicieran.

Si lo consigues por algo que no te importa, ¿qué podrás hacer con las cosas que realmente te importan, las que quieres hacer en este mundo? ¿A veces te sientes desmotivado para hacerlas? Es perfectamente normal. Todo el mundo se siente

así en ocasiones. Los novelistas a menudo no tienen ganas de escribir. Sin embargo, los que tienen éxito escriben todos los días, incluso cuando no se sienten inspirados. Los mejores atletas entrenan aunque no tengan ganas. Los estudiantes exitosos siguen estudiando incluso cuando están aburridos. En resumen, es importante recordar los siguientes puntos:

- Los sentimientos y pensamientos negativos no tienen por qué impedirte hacer lo que te importa.
- La falta de emociones positivas (por ejemplo, motivación o inspiración) no tiene por qué detenerte tampoco.

Pasos para tener éxito en vivir tus sueños

Los valores no significan mucho hasta que actúas en consecuencia. Sin embargo, a veces es difícil. Tal vez te sientas avergonzado, como Santi, tal vez te sientas asustado al intentar algo nuevo o difícil, tal vez carezcas de motivación o inspiración. Como sabes, ninguna de estas cosas tiene por qué interponerse y bloquear tu camino. ¿Qué es lo que puedes hacer para aumentar tus probabilidades de alcanzar tus sueños? He aquí algunas recomendaciones, ilustradas con ejemplos de la situación de Santi.

1. **Establece metas específicas.** Sé claro sobre lo que vas a hacer y cuándo. Santi decidió ayudar a su abuela a vender en el mercado sus muñecas en un día determinado.
2. **Cuando sientas que te resistes y te cuesta, recuerda por qué lo estás haciendo.** Recuerda cómo esta determinada acción o meta promueve tus valores. Santi estaba motivado por el cariño hacia su abuela, por su deseo de ayudarla y de seguir su ejemplo y algún día encontrar nuevas formas de ayudar a los demás.
3. **Piensa en los beneficios de lograr tus metas.** ¿De qué manera tus acciones impulsarán tus valores? ¿Cómo te vas a beneficiar tú o los demás? Santi describe algunos sentimientos de calidez afectuosa por

ayudar a su abuela y un poco de satisfacción por ayudar a los niños necesitados. En última instancia, eso era más importante para Santi que sentirse avergonzado.

4. **¡Sé realista! Planifica de antemano las dificultades.** Fijar y alcanzar tus metas puede traerte gran cantidad de desafíos. Es importante que seas honesto contigo mismo y anticipes los obstáculos que podrían dificultar el logro de alcanzar la meta. Una forma rápida de planificar y prevenir los obstáculos es mediante el uso de la regla "**Si- Entonces**":

"Si _____ (describe la dificultad), entonces Yo (describe cómo va a superarlo)".

Santi reconoció que se sentiría estúpido y avergonzado y que podría tratar de escaquearse de la venta de las fundas para papel higiénico. Así que se le ocurrió una declaración "Si-Entonces": "Si termino sintiéndome estúpido, entonces me recordaré a mí mismo por qué es importante aguantar y poner mis mejores esfuerzos en la venta de estas muñecas".

Mensaje final

Las personas que alcanzan rendimientos superiores suelen hacer que las cosas parezcan fáciles, pero esto es debido a todas las horas y trabajo que han puesto en el desarrollo de sus aptitudes y porque han estado dispuestas a trabajar y entrenarse más allá de su zona de confort y seguridad. Es probable que hayan experimentado muchos fracasos en el camino, pero al final lo lograron porque insistieron en lo que les importaba.

Para lograr tus sueños tendrás que aceptar fracasos inevitables en el camino. ¡Estate preparado! Los fracasos nos provocan dolor emocional. Utiliza las estrategias de los capítulos 5 y 6 para estar dispuesto a tener sentimientos difíciles y negativos mientras te mantienes en marcha hacia las cosas que te interesan.

Los fallos también te harán dudar de ti mismo. Utiliza los enfoques de los

capítulos 7 al 9 para observar cuando tu mente te está criticando y practica la observación de los pensamientos, el verlos ir y venir, al igual que el mal tiempo viene y va. No tienes que luchar contra él.

A veces no vivirás según tus valores. A veces no lograrás tus objetivos. A veces no lucharás todo lo duro que podrías hacerlo. A veces ni siquiera lo intentarás. La pregunta clave no es si te saldrás del camino de tus valores, por supuesto que lo harás. Todo el mundo lo hace, algunas o muchas veces. La pregunta clave es si vas a regresar al camino de tus valores. ¿Cuando falles, persistirás y darás la vuelta en la dirección de tus valores? Si tu respuesta es sí, pronto volverás a viajar en la dirección de tus valores y esto hará de tu vida un viaje asombroso.

Acerca de los autores





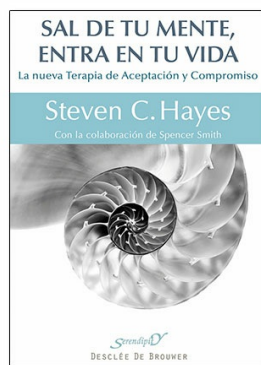


Joseph V. Ciarrochi es profesor en el Instituto de Psicología Positiva y Educación de la Universidad Católica de Australia. Ha publicado más de 100 artículos científicos en revistas y numerosos libros.

Louise L. Hayes es formadora y conferenciante internacional experta en ACT, psicóloga clínica e investigadora en la Universidad de Melbourne.

Ann Bailey es una experimentada terapeuta de aceptación y compromiso, especializada en la integración de la ACT, la Terapia Cognitivo Conductual y la Terapia Dialéctica Conductual.

Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com



Adolescencia: mitos y enigmas

Gerardo Castillo Ceballos

ISBN: 978-84-330-2830-3

www.edesclée.com

Desmitificar algunos tópicos sobre la adolescencia y desvelar sus enigmas es de gran utilidad para padres y profesores, ya que les permite mejorar el conocimiento de sus hijos o alumnos. La acción educativa implica diversificar la exigencia y la ayuda en función de las necesidades concretas de cada educando. Esta información también será útil para los hijos o alumnos, pues les ayudará a comprenderse y aceptarse a lo largo de su desarrollo evolutivo, eliminando así la posibilidad de que aparezcan falsos sueños y miedos infundados.

En los 13 primeros capítulos se recogen mitos y enigmas que están relacionados con rasgos típicos de la adolescencia «de siempre», (la autoestima, la identidad, la rebeldía, los conflictos generacionales), mientras que en los 8 últimos se estudian los que están relacionados con rasgos de la adolescencia actual, (la adolescencia ampliada, los adolescentes light, la generación X, las adicciones, el

uso y abuso de las nuevas tecnologías). Los adolescentes del siglo XXI son «nativos digitales», mientras que los adultos seremos siempre «inmigrantes digitales» (Prensky, 2011).

El libro incluye casos reales y soluciones concretas a los problemas planteados.



Es que soy adolescente... y nadie me comprende

Pilar Guembe - Carlos Goñi

ISBN: 978-84-330-2777-1

www.edesclee.com

Es que soy adolescente suena a excusa, y en cierto modo lo es, pero ante todo es una forma de pedir ayuda. El chico o la chica que se acoge a esta premisa no siempre lo hace para montar un argumento justificativo, sino como un grito de socorro para que los padres, y los adultos en general, nos esforcemos por comprender lo que ellos mismos no comprenden.

En el fondo, nos están pidiendo que no tiremos la toalla, que no cejemos en el empeño de seguir educándolos, que cambiemos las estrategias educativas, que nos armemos de paciencia, que recordemos nuestra adolescencia, que aprendamos a tratarlos, que no los dejemos solos...? Todo eso y mucho más nos lo están diciendo con sus frases adolescentes tan personales y tan universales.

Este libro nos enseña a utilizar en las conversaciones con adolescentes preguntas que desafíen sus expresiones con la finalidad de hacerles reflexionar sobre lo que creen ser, sobre lo que piensan, lo que sienten, lo que quieren y lo que hacen.

Y también nos ayuda a comprender a los adolescentes, algo que pasa por estar más con ellos, compartir sus inquietudes, conocer sus problemas, apaciguar sus temores, impulsar sus ilusiones? y no quitárnoslos de encima cuando comienzan a molestar.



El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales

El control obsesivo dentro y fuera del mundo digital

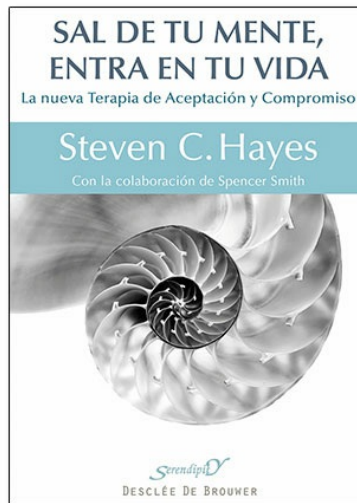
Nora Rodríguez

ISBN: 978-84-330-2774-0

www.edesclée.com

El amor romántico con altas dosis de sufrimiento está cada vez más de moda entre las y los adolescentes digitales. Encuentros intensos caracterizados a menudo por la posesión de la pareja, la frialdad emocional y el permanente control del otro tanto en el mundo real como a través de whatsapp o sms. Primeras experiencias que, a menudo, se tiñen de dolor transformando la fragilidad natural de la adolescencia en una vulnerabilidad extrema. Evidentemente, es hora de afrontar uno de los desafíos urgentes de la sociedad del siglo xxi, que no es otro que empezar a educar en el amor positivo a las nuevas generaciones.

Es tarea de los adultos enseñarles a ser felices en las primeras experiencias de pareja, cambiando el enfoque resignado, compasivo y justificador del amor romántico por un enfoque de auto-conciencia personal y reflexivo, para que aprendan a discernir las situaciones opresivas y de discriminación de aquellas que son verdaderamente positivas, enseñándoles a identificar oportunidades para la acción, pero también para la construcción de un nuevo paradigma que les permita vivir una experiencia de amor que sea también inteligente.



Sal de tu mente, entra en tu vida

La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso

Steven C. Hayes

ISBN: 978-84-330-2643-9

www.edesclee.com

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por ello, lo lamentan y lo temen. Pero, al mismo tiempo, demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para afrontar sus problemas.

Este libro se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la tercera generación de terapia conductual y cognitiva. Esta investigación sugiere que muchas de las técnicas que utilizamos para

solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. La mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo.

Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida, cómo vivir a partir de ahora con (y no a pesar de) el pasado, los recuerdos, los miedos y la tristeza, para poder empezar de una vez nuestra vida.

ACT no es una panacea, pero los resultados científicos son abundantes y positivos. En todo caso, vente con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. ¿Qué puedes perder? ¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en tu vida?

AMAE

Loretta Cornejo Parolini

Adolescencia: la revuelta filosófica, por Ani Bustamante (2ª ed.)

El síndrome de Salomón. El niño partido en dos, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté (2ª ed.)

La adopción: Un viaje de ida y vuelta, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas
Esto, eso, aquello... también pueden ser malos tratos, por Ángela Tormo Abad

La adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida, por Fernando Maestre Pagaza (2ª ed.)

Riqueza aprendida. Aprender a aprender de la A a la Z, por Roz Townsend

Los padres, primero. Cómo padres e hijos aprenden juntos, por Garry Burnett y Kay Jarvis

PNL para profesores. Cómo ser un profesor altamente eficaz, por Richard Churches y Roger Terry (2ª ed.)

EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción, por Macarena Chías y José Zurita (2ª ed.)

Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos, por María Colodrón (2ª ed.)

Madre separada. Cómo superan las mujeres con hijos la separación, por Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie (2ª ed.)

Rebelión en el aula. Claves para manejar a los alumnos conflictivos, por Sue Cowley

¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente, por
Aquilino Polaino

Cyber Bullying. El acoso escolar en la era digital, por Robin Kowalski,
Susan Limber y Patricia Agatston

222 preguntas al pediatra, por Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera

Borrando la "J" de Jaula. Cómo mejorar el funcionamiento del aula. La educación desde una perspectiva humanista, por Isabel Cazenave
Cantón y Rosa M^a Barbero Jiménez

Porque te quiero. Educar con amor... y mucho más, por Pilar Guembe y
Carlos Goñi (3^a ed.)

Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa, por Marta Stapert y Eric Verliefde

Los cuentos de Luca. Un modelo de acompañamiento para niñas y niños en cuidados paliativos, por Carlo Clerico Medina

Familias felices. El arte de ser padres, por Trisha Lee, Steve Bowkett, Tim Harding y Roy Leighton

Mi aula de bebés. Guía práctica para padres y educadores infantiles, por
Beatriz Ocamica Garabilla

Los niños, el miedo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan, por
Ana Gutiérrez y Pedro Moreno

¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos del apego, por José Luis Gonzalo Marrodán y
Óscar Pérez-Muga

El acoso escolar en la infancia. Cómo comprender las cuestiones implicadas y afrontar el problema, por Christine Macintyre

El espacio común. Nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia, por Loretta Zaira Cornejo Parolini

Primeros auxilios para niños traumatizados, por Andreas Krüger

Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena (sandtray), por
José Luis Gonzalo Marrodán

Educación sin castigar. Qué hacer cuando mi hijo se porta mal), por Pilar
Guembe y Carlos Goñi

**Como pienso soy. Tratamiento para niños con dificultades de atención
e impulsividad**, por verónica beatriz boneta osorio

Habilidades en counselling y psicoterapia gestálticos, por Phil Joyce y
Charlotte Sills

**Acción tutorial y orientación: aceptación, compromiso, valores. Una
propuesta de estilo para la intervención de tutores y orientadores**, por
Ramiro Álvarez

Elegir la vida. Historias de vida de familias acogedoras, por Pepa Horno
Goicoechea

El niño divino y el héroe, por Claudio Naranjo

El gemelo solitario, por Peter Bourquin y Carmen Cortés

**Mindfulness para profesores. Atención plena para escapar de la trampa
del estrés**, por Nina Mazzola y Beat Rusterholz

**Educación amando desde el minuto cero. Ideas que pueden ayudar a los
nuevos padres para educar mejor desde un principio**, por Paloma López
Cayhuela

**Cómo ayudar a los niños a dormir: técnica del acompañamiento. Una
nueva manera de enseñar a dormir sin sufrir**, por Sonia Esquinas

Es que soy adolescente... y nadie me comprende, por Pilar Guembe y
Carlos Goñi

**El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales. El control obsesivo
dentro y fuera del mundo digital**, por Nora Rodríguez

Vincúlate. Relaciones reparadoras del vínculo en los niños adoptados y acogidos, por José Luis Gonzalo Marrodán

Érase una vez el perdón. Un itinerario hacia el perdón y la reconciliación en el counselling a través de los cuentos, por Ana García-Castellano García

Érase una vez el perdón. Un itinerario hacia el perdón y la reconciliación en el counselling a través de los cuentos, por Ana García-Castellano García

Porque os quiero a los dos. Pedagogía sistémica para padres y profesionales de la educación, por Barbara Innecken

Adolescencia: mitos y enigmas, por Gerardo Castillo Ceballos

Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes. Una guía para vivir una vida extraordinaria, por Joseph V. Ciarrochi, Louise Hayes, Ann Bailey

Trastornos de alimentación y autolesiones en la escuela. Estrategias de apoyo en el medio escolar, por Pooky Knightsmith

20 ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos. Cuaderno de notas, por Chandra Atkinson

Mírame, siénteme. Estrategias para la reparación del apego en niños mediante EMDR, por Cristina Cortés Viniegra

Educación entre dos, por Pilar Guembe y Carlos Goñi

Educando la alegría, por Pepa Horno Goikoechea

Índice

Portadilla	2
Créditos	4
Prólogo	6
Introducción	9
PARTE I Empezando	11
1. ¿Qué pasaría si todo el mundo ocultase un secreto?	13
2. Cómo convertirse en un guerrero consciente	20
PARTE II La batalla interior	27
3. Comenzando el viaje	29
4. Encuentra tu paz interior	37
5. Observar la batalla interior	46
6. Hacer la jugada ganadora	57
7. Conocer a la máquina	68
8. No te creas todas las evaluaciones de tu mente	81
9. Desarrollar una visión más sabia y amplia de las cosas	94
PARTE III Vivir a tu manera	117
10. Conocer lo que valoras	119
11. Aprender a valorarte a ti mismo	132
12. Construyendo la amistad	144
13. Buscando tu camino en el mundo	159
Acerca de los autores	175
Otros libros	180
Adolescencia: mitos y enigmas	181
Es que soy adolescente... y nadie me comprende	183
El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales	185
Sal de tu mente, entra en tu vida	187
AMAE	189