

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



TALLER 9

RECURSOS

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

SÉ CONSCIENTE DE QUE ERES UNA BUENA PERSONA

- **Piensa en alguien que consideres, básicamente, una buena persona.**
- **No hace falta que sea un santo;** solo alguien decente y atento. Luego, piensa en otro a quien consideres también una buena persona.
- **Observa cuántas veces ves cualidades buenas en los demás,** incluso en aquellos a los que no conoces demasiado bien.
- Dale la vuelta y entiende que la mayoría de la gente es como tú.
- **También ellos reconocen habitualmente que alguien es una buena persona.** De hecho, reconocen, habitualmente, que tú eres una buena persona.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Deja que cale en tu interior la idea de que lo que tú sientes acerca de los demás, ellos lo sienten acerca de ti. Lo sienten porque lo ven. No estás engañándolos. Saben que tienes fallos y no les importa. Las personas fundamentales de tu vida siguen creyendo que eres básicamente una buena persona.

¿Puedes verte a ti mismo como te ven los otros, como alguien esencialmente bueno y que merece la pena?

Saber que eres, básicamente, una buena persona es un auténtico refugio.

No importa que haya altibajos de éxitos y fracasos, de amores y pérdidas, siempre podrás encontrar consuelo y fuerza en este conocimiento.

Con independencia de todos los logros, la fama y la fortuna, siempre hay bondad en lo más profundo de tu ser.

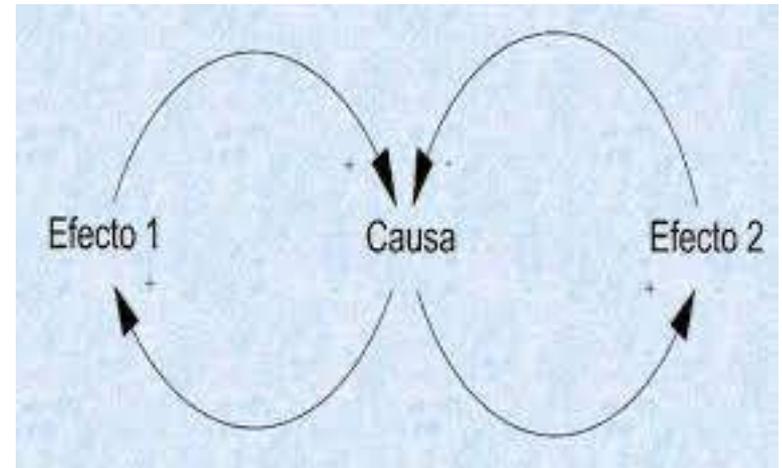
“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

AGENCIA

La **agencia es la sensación de ser una causa y no un efecto.**

Está presente si escoges deliberadamente un jersey azul en lugar de uno rojo o escuchas a una persona expresar su opinión y piensas: «Pues no estoy de acuerdo».

Te permite ser activo en lugar de pasivo, tomar la iniciativa y dirigir tu vida en lugar de dejar que te arrastren de acá para allá.

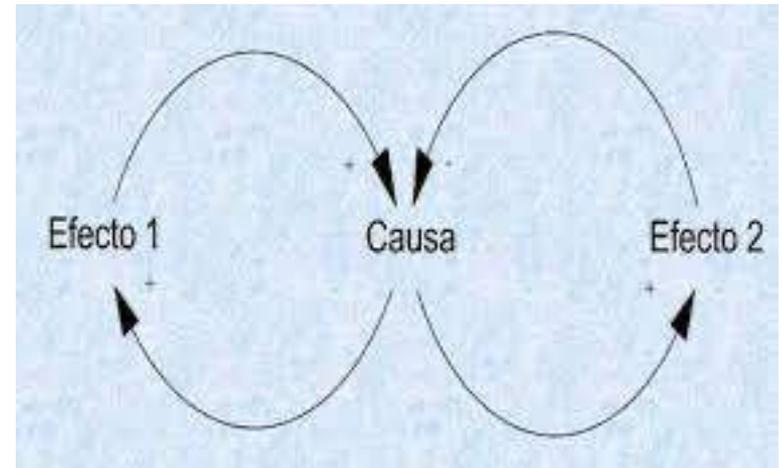


“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

AGENCIA

Es fundamental para tener entereza, porque, sin ella, la persona no puede movilizar otros recursos internos para afrontar los problemas.

Cuando la vida te deja tirado por los suelos, la agencia es lo primero a lo que recurres para levantarte.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Desaprender la indefensión

La agencia es lo contrario de la indefensión.

Investigaciones realizadas por **Martin Seligman** y otros han revelado que somos muy susceptibles de adquirir indefensión aprendida **a través de experiencias de impotencia, inmovilización o derrota.**

Piensa en un niño que no puede evitar que abusen de él o en un adulto que ha sido atacado.

También se da en situaciones en las que hay disparidad entre la responsabilidad y los recursos, como la de una persona en una empresa con falta de personal que intenta hacer el trabajo de tres.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Hasta las formas sutiles de impotencia acaban desgastando con el tiempo, **como la persona que intenta una y otra vez recibir una atención empática** sostenida de su pareja y al final acaba rindiéndose.

La sensación creciente de pesimismo, inutilidad y falta de esperanza va minando el estado de ánimo, la capacidad de hacer frente a las situaciones y la ambición, y **es uno de los principales factores de riesgo de la depresión.**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Por lo general, **es necesario experimentar la agencia muchas veces para compensar una única experiencia de indefensión**, otro ejemplo de la tendencia a la negatividad del cerebro.

Para impedir esta experiencia de indefensión o ir desaprendiéndola gradualmente, **busca experiencias en las que elijas o influyas sobre un resultado**.

A continuación, **céntrate en la sensación de ser un agente activo, de ser martillo en lugar de clavo y asimíllala**.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Busca en concreto experiencias que te produzcan una fuerte sensación de hacer que algo suceda o de empujar algo hacia adelante. Podría ser tomar la decisión de intentar una última repetición de levantar una pesa en el gimnasio o de mantener una postura de yoga durante diez segundos más.

En una interacción con otra persona, puedes decidir que ya has tenido bastante y que es hora de irse. En una reunión, si tu idea ha sido malinterpretada y desdeñada, puedes levantar la mano y explicarla otra vez.

En la vida, hay momentos en los que damos un paso atrás y analizamos detalladamente algo- una relación, una situación de vida o una forma de educar a nuestros hijos, por ejemplo y reconocemos de un modo profundo y honesto que tenemos que hacer un cambio significativo. Puede ser duro, puede ser doloroso, pero elegimos cambiar. **Esto también es agencia.**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Cuando la agencia es limitada

Cuando tus opciones son muy limitadas, **busca cosas pequeñas que sí puedas hacer y céntrate en la sensación de agencia que te aportan.** Por ejemplo, si afrontas una crisis de salud, ¿podrías tomar la decisión de entrar en internet para conocer más datos acerca de ella? En una discusión con algún familiar, ¿puedes tener la sensación de que tú estás decidiendo lo que quieres decir y lo que no? **Cuanto más poderosas sean las fuerzas que se le echan encima a una persona, más importante resulta encontrar formas de experimentar alguna sensación la que sea de agencia.**

Si no podemos ejercitarla **“ahí afuera”**, con palabras o con hechos, por lo general sí podemos tomar decisiones **“aquí adentro”**, en el interior de la mente. **A menos que algo resulte extraordinariamente doloroso**, ya sea física o emocionalmente, siempre tenemos el poder de alejar de ello nuestra atención y desviarla hacia algo más agradable o útil.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



RECURSOS

- **ATIENDE A LAS CAUSAS:** Centra atención en aquello que si tenemos agencia en lugar de donde no.
- **DETERMINACIÓN:** A todo el mundo le pueden suceder cosas complicadas y la determinación es la fuerza interior que recurrimos para soportarlas.
- **RESOLUCIÓN:** La resolución se dirige hacia un objetivo.
- **PACIENCIA:** La necesidad de ser paciente ante los hechos.
- **CONSTANCIA:** La capacidad de seguir intentándolo y ser perseverante.
- **INTENSIDAD:** Se conecta con un aspecto ancestral y salvaje que llevamos dentro.
- **VITALIDAD:** Todo aquello que pensamos esta basado en sensaciones, emociones y movimientos.
- **ACEPTA TU CUERPO:** ¿Puedes aceptar tu cuerpo? ¿Qué necesitas para aceptar tu cuerpo?
- **APRECIA TU CUERPO:** Agradece y aprecia tu cuerpo.

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

GRACIAS, CUERPO

Como en todas las prácticas, adáptala a tus necesidades, cuida bien de ti mismo y desconéctate de cualquier cosa que te resulte demasiado incómoda. Haz unas cuantas respiraciones, **relájate y siente que estás de tu parte**. Piensa en otras personas que te aprecian, a las que les gustas o que te quieren y **ábrete a la sensación de ser cuidado**. **Imagina tu vida como si fuese una película**, empezando por tu infancia y avanzando hasta el presente. Mientras la observas, **fíjate en algunas de las formas en las que tu cuerpo te ha protegido y servido**. Aunque haya tenido limitaciones, discapacidades o enfermedades, **te ha cuidado de muchísimas maneras**.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Imagina que tu cuerpo te dice cómo te ha ayudado: «hice crecer ojos para que vieras mejor, fabriqué un cerebro maravilloso para que pudieras pensar y soñar, mis brazos y mis manos te han permitido abrazar a tus seres queridos, te he permitido caminar, trabajar, bailar, cantar y disfrutar de mucho placer».

Ve repasando las partes principales de tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Intenta apreciar cada una de ellas. **Puedes decirte cosas como:** «Pies, gracias por transportarme; muslos, habéis cumplido con vuestro trabajo muchísimas veces y os estoy muy agradecido; corazón y pulmones, cuántos latidos y respiraciones, cuantísimo os aprecio; manos y caderas, os acepto tal y como sois; pecho y brazos, cuello y hombros, cabeza y pelo, gracias por todo lo que habéis hecho por mí».



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

- **Imagina tu cuerpo en los días venideros.**
- Contéplate en distintas situaciones a lo largo del año próximo con amigos, por ejemplo, en el trabajo o en reuniones familiares e imagina que aceptas completamente tu cuerpo en ellas, que aprecias realmente a tu cuerpo en ellas, que disfrutas de tu cuerpo en estas situaciones.
- **Sé consciente de lo bien que te sentirías si te relacionaras así con tu cuerpo.**
- Deja que estas sensaciones agradables penetren en tu interior mientras te sumerges en ellas.

