

Manual para combatir las causas de la infelicidad



Dr. Wayne W. Dyer

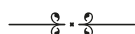
Tus zonas erróneas

*Manual para combatir
las causas de la infelicidad*

Traducción de Mónica López Fernández

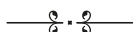


ÍNDICE



Introducción. Una declaración personal	11
Capítulo 1. Hazte cargo de ti mismo	19
Capítulo 2. El primer amor	40
Capítulo 3. No necesitas su aprobación	61
Capítulo 4. Libérate del pasado	87
Capítulo 5. Las emociones inútiles: culpa y preocupación	102
Capítulo 6. Explora lo desconocido	132
Capítulo 7. Rompe la barrera de la convención	154
Capítulo 8. La trampa de la justicia	181
Capítulo 9. Termina con la procrastinación ¡ahora!	194
Capítulo 10. Declara tu independencia	208
Capítulo 11. Despidete de la ira	228
Capítulo 12. Retrato de una persona que ha eliminado todas sus zonas erróneas	242

INTRODUCCIÓN



UNA DECLARACIÓN PERSONAL

En alguna ocasión, un orador se presentó frente a un grupo de alcohólicos, determinado a demostrarles, de una vez por todas, que el alcohol era un mal más allá de toda comparación. En el escenario tenía dos contenedores idénticos llenos de un líquido claro y explicó que en uno había agua pura y en el otro, alcohol sin diluir; entonces, sumergió a un pequeño gusano en uno de los contenedores y todos pudieron ver cómo empezaba a nadar por el agua hasta la orilla y se ponía a salvo en una parte alta del vidrio; posteriormente, el hombre agarró a ese mismo gusano y lo colocó en el contenedor con alcohol: el bicho se desintegró a la vista de todos.

—Ahí lo tienen —dijo el orador—. ¿Cuál es la moraleja?

Alguien en un rincón respondió de forma muy clara:

—Lo que yo veo es que si bebes alcohol, jamás tendrás gusanos.

Este libro contiene un montón de «gusanos»; es decir, vas a oír y a percibir exactamente lo que quieras escuchar de acuerdo con muchos de tus valores, creencias, prejuicios e historias de

vida. El comportamiento autodestructivo y las formas de superarlo son áreas sensibles sobre las cuales escribir. Tal vez digas que quieres mirarte a profundidad con el fin de lograr un cambio, pero tu comportamiento con frecuencia demuestra lo contrario. Cambiar es difícil. Si eres como la mayoría de las personas, cada fibra de tu ser se resistirá a emprender el arduo trabajo que implica eliminar las ideas que apoyan esos sentimientos y conductas de autoabandono. Pero, a pesar de los «gusanos», creo que este libro te va a gustar. ¡A mí me encanta! Y me encantó escribirlo.

Si bien no creo que la salud mental deba tratarse a la ligera, tampoco soy partidario de que sea una tarea aburrida y llena de jerga anticuada. Por lo mismo, intenté evitar las explicaciones intrincadas, en gran medida porque no creo que «ser feliz» sea un asunto complejo.

Estar sano es un estado natural y los medios para lograrlo se encuentran al alcance de todos. Considero que una mezcla sensata de trabajo arduo, pensamiento claro, humor y confianza en uno mismo son los ingredientes para vivir plenamente. No creo en fórmulas sofisticadas ni en que necesites hacer excursiones históricas a tu pasado para descubrir que «te educaron con mano dura» y que alguien más es responsable de tu infelicidad.

En este libro describo un enfoque agradable para alcanzar la felicidad, el cual se cimenta en la responsabilidad y en el compromiso contigo mismo, así como en un apetito por la vida y un deseo de ser todo eso que elijas en este momento. Se trata de un planteamiento sin complicaciones, basado en el sentido común. Si eres un ser humano sano y feliz, tal vez te descubras pensando «Yo pude haber escrito este libro», y tienes razón. No necesitas contar con formación profesional en terapia ni con un doctorado en las profesiones de apoyo psicológico para entender los principios de cómo vivir con plenitud; no se aprenden en un salón de clases ni leyendo un libro, sino cuando te comprometes con tu propia felicidad y haces algo al respecto. Esto es algo en lo que trabajo todos los días, a la vez que ayudo a otros a tomar decisiones similares.

Cada capítulo de este libro está escrito como si fuera una sesión de terapia, con el propósito de brindarte tantas oportunidades de autoayuda como sea posible. En él se exploran zonas erróneas particulares, o cierto comportamiento autodestructivo, y se examinan los antecedentes históricos de estas conductas en nuestra cultura y, por lo tanto, en ti mismo. El objetivo principal es ayudarte a entender *por qué* estás atrapado en una zona autodestructiva; también se detallan actitudes específicas que caen en dicha zona. Los tipos de comportamiento que abordamos son acciones cotidianas que podrían parecer perfectamente aceptables, pero que en realidad dañan tu propia felicidad. No se presentan, como tales, ejemplos de casos clínicos con trastornos emocionales severos, sino más bien mensajes neuróticos que todos expresamos de diferentes formas durante nuestro día a día. Una vez que examinamos los comportamientos en la zona errónea, continuamos con el análisis de las *razones* por las que te aferras a ellos; esto implica mirar con detenimiento el sistema de apoyo psicológico que tú mismo construiste y con el que perpetúas esta conducta autodestructiva en vez de abandonarla. La finalidad de esta sección es responder a las preguntas: «¿Qué consigo con este comportamiento?» y «¿Por qué lo conservo si me perjudica?». A medida que examines cada zona errónea, te darás cuenta de que cada una de las secciones de «beneficios» tiene mensajes similares; y descubrirás que las razones por las que perpetúas el comportamiento neurótico son bastante consistentes a lo largo de todas las zonas erróneas: en esencia, es más seguro aferrarte a una reacción aprendida, aun si es autodestructiva; incluso puedes evitar cambiar o responsabilizarte si mantienes intactas esas zonas erróneas. Estos beneficios de seguridad y protección serán evidentes a lo largo del libro. Empezarás a ver que tu sistema de mantenimiento psicológico funciona para que permanezcas libre de culpa y la oportunidad de cambio se mantenga al margen. El hecho de que perpetúes muchas conductas autodestructivas por esa misma razón solo hace que el crecimiento total sea más asequible. Elimina estas razones y verás cómo erradicas tus zonas erróneas.

Cada capítulo concluye con estrategias claras para eliminar el comportamiento mediante el cual te nulificas. Este formato es exactamente de lo que trata una sesión de terapia; es decir, primero se explora una dificultad y su origen; después, se analiza la conducta autodestructiva y se tiene una introspección sobre sus causas; finalmente, se proponen estrategias concretas para eliminar esa área problemática.

De vez en cuando, este enfoque te parecerá repetitivo. Eso es una buena señal, porque indica que estás pensando de la forma adecuada. Llevo muchos años siendo terapeuta y sé que la manera efectiva de pensar, la que logra modificar el comportamiento autodestructivo no ocurre tan solo porque algo se pronuncia. Una idea debe repetirse una y otra vez; solo así se llega a aceptar y a entender, y entonces puedes cambiar. Por eso, en estas páginas, ciertos temas deben plantearse una y otra vez, tal como se abordan repetidas veces en sesiones de terapia.

Profundizaré, sobre todo, en dos temas centrales. El primero tiene que ver con tu habilidad para tomar decisiones en relación con tus propias emociones; comienza por examinar tu vida según lo que hayas decidido o no hacer, ya que esto provoca que toda la responsabilidad de lo que eres y de cómo te sientes recaiga sobre ti. Ser más feliz y pleno conlleva volverte más consciente de las decisiones que tienes a tu alcance, porque ERES LA SUMA DE TODAS ELLAS, y yo soy lo suficientemente «raro» como para creer que, con la dosis apropiada de motivación y esfuerzo, puedes ser lo que tú quieras.

El segundo tema en el que pondré énfasis a lo largo de estas páginas es que te hagas cargo de tus momentos presentes. Esta es una idea que aparecerá muchas veces, dado que es esencial para que elimines tus zonas erróneas y construyas tu felicidad. Solo hay un momento en el cual puedes experimentar lo que sea, y es ahora. Sin embargo, desperdiciamos mucho tiempo obsesionándonos con experiencias del pasado o del futuro. Hacer que tu ahora sea pleno es el elemento indispensable para que puedas vivir plenamente, mientras que, prácticamente, todos los comportamientos autodestructivos (o zonas erróneas) son esfuerzos para vivir en otro momento que no sea este.

Estos dos temas —las decisiones y la vida en el presente— se examinarán en casi todas las páginas de este libro. Tras una lectura cuidadosa, comenzarás a hacerte preguntas que nunca antes se te habían ocurrido. «¿Por qué justo ahora estoy eligiendo sentir decepción?» y «¿Cómo puedo hacer un uso más satisfactorio de mi presente?» son los cuestionamientos internos de alguien que se está alejando de sus zonas erróneas para aproximarse a su autosuficiencia y a su felicidad.

Este libro concluye con una breve descripción de una persona que ya eliminó todas sus zonas erróneas y vive en un mundo emocional que se controla internamente, en vez de externamente. Las siguientes 25 preguntas están diseñadas para medir qué tan capaz eres de elegir la felicidad y la plenitud. Revísalas con la mayor objetividad posible y evalúa cómo eres y cómo vives tus momentos presentes. Cada «sí» que respondas será un indicio de autonomía personal y de una toma de decisiones competente.

1. ¿Crees que tu mente te pertenece? (Capítulo 1).
2. ¿Eres capaz de controlar tus propios sentimientos? (Capítulo 1).
3. ¿Te motivas desde el interior más que desde el exterior? (Capítulo 7).
4. ¿Estás libre de la necesidad de aprobación? (Capítulo 3).
5. ¿Estableces tus propias reglas de conducta? (Capítulo 7).
6. ¿Estás libre del deseo de justicia y equidad? (Capítulo 8).
7. ¿Puedes aceptarte a ti mismo y evitar quejarte? (Capítulo 2).
8. ¿Estás libre de la veneración al heroísmo? (Capítulo 8).
9. ¿Eres alguien orientado a la acción más que a la crítica? (Capítulo 9).
10. ¿Te abres hacia lo misterioso y lo desconocido? (Capítulo 6).

11. ¿Puedes evitar describirte en términos absolutos? (Capítulo 4).
12. ¿Puedes amarte a ti mismo en todo momento? (Capítulo 2).
13. ¿Puedes establecerte como alguien independiente? (Capítulo 10).
14. ¿Has eliminado toda relación dependiente? (Capítulo 10).
15. ¿Has dejado de culpar y de señalar defectos? (Capítulo 7).
16. ¿Estás totalmente libre de sentir culpa? (Capítulo 5).
17. ¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro? (Capítulo 5).
18. ¿Puedes dar y recibir amor? (Capítulo 2).
19. ¿Puedes evitar que la ira te inmovilice? (Capítulo 11).
20. ¿Has eliminado la procrastinación como estilo de vida? (Capítulo 9).
21. ¿Has aprendido a fallar con eficacia? (Capítulo 6).
22. ¿Puedes disfrutar de la espontaneidad sin necesitar un plan? (Capítulo 6).
23. ¿Puedes apreciar el humor y usarlo en tu vida? (Capítulo 11).
24. ¿Los demás te tratan como quieres que lo hagan? (Capítulo 10).
25. ¿Te sientes motivado por tu potencial para crecer más que por tu necesidad de reparar tus deficiencias? (Capítulo 1).

En cualquier momento de tu vida puedes decidir responder que sí a todas las preguntas anteriores si estás dispuesto a erradicar muchos de los «deberías» que has aprendido a lo largo del tiempo. La verdadera decisión radica en elegir ser libre o permanecer encadenado a las expectativas que los demás tienen de ti.

Después de escuchar una de mis conferencias, mi amiga Doris Warshay me escribió un poema que tituló «New Directions» [Nuevas direcciones]:

Quiero viajar tan lejos como pueda,
quiero alcanzar la alegría que hay en mi alma,
y cambiar las limitaciones que conozco,
y sentir que mi mente y mi espíritu crecen;
quiero vivir, existir, «ser»,
y escuchar las verdades dentro de mí.

Confío en que este libro te ayudará a eliminar cualquier «gusano» o punto ciego que, tal vez, te impida experimentar situaciones hermosas o descubrir y elegir nuevas direcciones.