



BIBLIOTECA
WAYNE
W. DYER

TUS ZONAS ERRÓNEAS

Manual para combatir las causas de la infelicidad

DIANA

Título original: *Your Erroneous Zones: Step-by-Step Advice for Escaping the Trap of Negative Thinking and Taking Control of Your Life*

© 1976 por Marcelene L. Dyer Revocable Trust y Wayne W. Dyer Family Foundation

Traducción: Mónica López Fernández
Maqueta y formación: Alejandra Romero

Derechos reservados

© 2026, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masaryk núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: junio de 2026
ISBN: 978-607-39-4396-3

Primera edición impresa en México: junio de 2026
ISBN: 978-607-39-4269-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

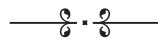
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de Inteligencia Artificial (IA).

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal Federal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

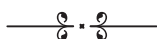
Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

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

CAPÍTULO 1



HAZTE CARGO DE TI MISMO

En esencia, la grandeza es la habilidad para elegir
la realización personal en circunstancias
en las que otros eligen la locura.

Mira por encima de tu hombro y notarás a un compañero constante. A falta de un mejor nombre, llámalo *tu propia muerte*. Puedes temerle a este visitante, o bien, aprovecharlo para tu propio beneficio. Tú decides.

En vista de que la muerte es una propuesta interminable y que la vida es asombrosamente breve, pregúntate: «¿Debería evitar hacer las cosas que realmente quiero?», «¿Debería vivir como los demás quieren que lo haga?», «¿Es importante acumular *cosas*?», «¿Lo mejor es vivir posponiendo?». Probablemente, tus respuestas puedan resumirse en unas cuantas palabras: Vive... Sé tú mismo... Disfruta... Ama.

Puedes temer tu muerte, lo cual no es muy útil, o usarla para aprender a vivir de forma plena. Fíjate en esto que dice Iván Ilich, de Tolstói, mientras aguarda al gran nivelador y contempla un pasado profundamente dominado por otros; una vida en

la que cedió el control de sí mismo en favor de pertenecer a un sistema:

«¿Y si toda mi vida fue un error?». Se le ocurrió que, lo que antes parecía perfectamente imposible —en específico, que no había vivido como debió—, a fin de cuentas, podía ser completamente cierto. Se le ocurrió que sus impulsos —apenas evidentes y que, de inmediato, reprimía— tal vez pudieron ser lo real, y el resto, lo falso; que sus deberes profesionales y la manera como había acomodado su vida entera y la de su familia, todos sus intereses sociales y oficiales, pudieron ser una total mentira. Trató de defender todo eso ante sí mismo y de pronto sintió la debilidad de lo que había estado defendiendo: no había nada que defender...

La próxima vez que quieras tomar una decisión en la que dudes entre hacerte cargo de ti mismo o no hacerlo, pregúntate algo importante: «¿Cuánto tiempo estaré muerto?». Ante una perspectiva tan eterna, puedes decidir ahora y dejar las preocupaciones, los miedos, la duda de si puedes pagar el precio y la culpa a los que vivirán para siempre.

Si no empiezas a dar estos pasos, puedes pronosticar que vivirás tu vida entera según lo que los demás dicen que deberías hacer. Si tu estancia en la Tierra es tan breve, al menos debería ser placentera para ti. En otras palabras: es tu vida, haz con ella lo que quieras.

LA FELICIDAD Y TU PROPIO COEFICIENTE INTELECTUAL

Hacerte cargo de ti mismo implica dejar de lado algunos mitos que aún prevalecen. El primero en la lista es la noción de que la inteligencia se mide por tu habilidad para resolver problemas complejos, leer, escribir y calcular a ciertos niveles, y resolver ecuaciones abstractas rápidamente. Esta visión de la inteligencia predica que las verdaderas medidas de la autorrealización son tu grado de educación formal y saberte libros de memoria,

lo cual fomenta cierta arrogancia intelectual que conlleva algunos resultados desalentadores. Hemos llegado a creer que alguien que tiene más títulos educativos o que es un prodigio de alguna disciplina escolástica (matemáticas, ciencias, alto nivel léxico, memoria para los datos superfluos, lectura rápida) es «inteligente». Sin embargo, los hospitales mentales están repletos tanto de pacientes con todas las credenciales como de pacientes que carecen de ellas. Un indicador de inteligencia más verosímil sería una vida feliz y competente, cada día y en cada momento.

Si eres feliz y aprovechas cada instante que vives, entonces eres una persona inteligente. Ser capaz de resolver problemas es una adición útil a tu felicidad, pero cuando sabes que, aun si no puedes resolver un asunto específico, sí puedes elegir ser feliz, o al menos rehusarte a ser infeliz, entonces eres inteligente, porque posees el arma suprema contra la gran CN: ¡sí! la *crisis nerviosa*.

Tal vez te sorprenda saber que no existe tal cosa como una crisis nerviosa. Los nervios no se quiebran ni tienen crisis; si le haces una incisión a alguien y buscas nervios rotos, no los vas a encontrar. Las personas «inteligentes» no tienen CN porque se hacen cargo de sí mismos; saben cómo elegir la felicidad por encima de la depresión porque tienen noción de cómo *lidiar* con sus problemas —nota que no hablé de que los *solucionaran*—. En lugar de medir su inteligencia a partir de su habilidad para *resolverlos*, la miden según su capacidad para seguir sintiéndose felices y valiosos, se haya resuelto el problema o no.

Puedes empezar a concebirte como alguien verdaderamente inteligente por cómo eliges sentirte frente a circunstancias difíciles. Las batallas de la vida son prácticamente las mismas para todos nosotros. Cualquiera que esté involucrado con otros seres humanos, en cualquier contexto social, enfrenta dificultades similares. En parte, ser humano implica lidiar con desacuerdos, conflictos y compromisos. De igual forma, el dinero, la vejez, la enfermedad, la muerte, los desastres naturales y los accidentes son eventos que presentan problemas para casi todos los seres humanos. No obstante, algunas personas salen bien libradas de ellos

y evitan que el abatimiento y la infelicidad las inmovilicen aun cuando les ocurren, mientras que otras colapsan, se quedan pasmadas o tienen una CN. Quienes reconocen que los problemas son parte de la condición humana y no miden su felicidad por la ausencia de ellos son los seres humanos más inteligentes que conocemos, y también los menos comunes.

Aprender a hacerte cargo por completo de ti mismo implica un proceso de pensamiento totalmente nuevo que podría resultar difícil porque demasiadas fuerzas en nuestra sociedad conspiran en contra de la responsabilidad individual. Debes confiar en tu propia capacidad para sentir emocionalmente lo que sea que elijas sentir en cualquier momento de tu vida, lo cual es un posicionamiento radical. Es probable que crecieras creyendo que no puedes controlar tus emociones y que la ira, el miedo y el odio, así como el amor, el gozo y la alegría, son cosas que te suceden y que, como nadie las controla, hay que aceptarlas. Y entonces, cuando ocurren cosas que te lastiman, naturalmente sientes dolor, y mantienes la esperanza de que también se presentarán situaciones alegres para que, muy pronto, también puedas experimentar la felicidad.

ELIGE CÓMO TE VAS A SENTIR

Los sentimientos no son solo emociones que te suceden; son reacciones que decides tener, así que, si estás a cargo de ellas, no tienes por qué elegir reacciones derrotistas. Una vez aprendes que puedes sentir lo que quieras, estarás en el camino a la *inteligencia*, donde no hay desviaciones que te lleven a la CN y donde todo es nuevo, ya que comenzarás a ver cualquier emoción como una decisión, más que como una condición de vida. Esto es el mismísimo corazón y alma de la libertad personal.

Puedes refutar el mito de no estar a cargo de tus propias emociones usando la lógica. Mediante un simple silogismo —una formulación en lógica en la que tienes una premisa mayor, una menor y una conclusión que se basa en el acuerdo entre

ambas— puedes iniciar el proceso de estar a cargo de ti mismo, tanto a nivel mental como emocional.

Silogismo lógico

PREMISA MAYOR: Aristóteles es un hombre.

PREMISA MENOR: Todos los hombres tienen vello facial.

CONCLUSIÓN: Aristóteles tiene vello facial.

Silogismo ilógico

PREMISA MAYOR: Aristóteles tiene vello facial.

PREMISA MENOR: Todos los hombres tienen vello facial.

CONCLUSIÓN: Aristóteles es un hombre.

Al emplear la lógica, claramente debes cuidar que tus premisas mayores y menores concuerden. En el segundo ejemplo, Aristóteles podría ser un simio o un topo. A continuación, un ejercicio de lógica con el que eliminarás por completo la noción de que no te puedes encargar de tu propio mundo emocional.

PREMISA MAYOR: Puedo controlar mis pensamientos.

PREMISA MENOR: Mis sentimientos vienen de mis pensamientos.

CONCLUSIÓN: Puedo controlar mis sentimientos.

Tu premisa mayor es clara: tienes el poder para pensar lo que le permitas entrar a tu cabeza. Si algo simplemente «surge» en ella (tú eliges ponerlo ahí, aunque no sepas por qué), aún posees la capacidad para eliminarlo y, por lo tanto, sigues teniendo control sobre tu mundo mental. Puedo decirte «Piensa en un antílope rosa» y tú podrías volverlo verde, o convertirlo en oso hormiguero, o simplemente pensar en algo más, si eso decides. Solo tú tienes control de qué entra en tu cabeza y se convierte en un pensamiento. Si no me crees, responde a esto: «Si tú no controlas tus pensamientos, ¿quién lo hace?», ¿tu esposa?, ¿tu jefe?, ¿tu mamá? Y si *ellos* controlan lo que piensas, entonces mándalos a terapia, y mejorarás de inmediato. Pero tú sabes bien que no es así. Tú y solo tú controlas tu aparato de pensamiento (con excepción de algunos tipos de lavado de cerebro extremo o un

ambiente de experimentación de condicionamiento, los cuales, claramente, no forman parte de tu vida). Tus pensamientos son tuyos, y solo tú puedes guardarlos, cambiarlos, compartirlos y contemplarlos. Nadie más puede entrar en tu cabeza y experimentar tus pensamientos como tú lo harías. Tú controlas tus pensamientos, y tu cerebro es tuyo para que lo uses como te plazca.

Tu premisa menor difícilmente será debatible si examinas las investigaciones y tu propio sentido común. No puedes tener un sentimiento (emoción) sin primero haber experimentado un pensamiento. Si te quitas el cerebro, quedará eliminada tu habilidad para «sentir». Un sentimiento es una reacción física a un pensamiento. Si lloras, o te sonrojas, o tu corazón se acelera, o tienes cualquiera de las potenciales reacciones de una interminable lista, primero debiste recibir una señal de tu centro de pensamientos; una vez este se daña o hace corto circuito, pierdes la capacidad de experimentar reacciones emocionales. Hay ciertas lesiones del cerebro que incluso te impiden sentir dolor físico; tu mano podría, literalmente, freírse en una estufa sin que te afecte en tu umbral de dolor. Sabes que no hay forma de que tu cuerpo experimente sentimientos sin que pasen primero por el centro de pensamientos. Por lo tanto, tu premisa menor se basa en la realidad. A cada sentimiento tuyo lo precedió un pensamiento, y sin un cerebro que albergue a este último, no puedes sentir el primero. Tu conclusión también es inevitable: si controlas tus pensamientos, y tus sentimientos vienen de ellos, entonces eres capaz de dominar ambos, y esto lo logras trabajando con los pensamientos que los precedieron. En pocas palabras, tú crees que las cosas o la gente te hacen infeliz, pero esto no es cierto; tú eres quien te causa ese malestar debido a tus propios pensamientos sobre las personas o las cosas en tu vida. Convertirte en una persona libre y sana implica aprender a *pensar* de otra manera; una vez que puedas hacerlo, comenzarán a emerger nuevos sentimientos y habrás dado el primer paso en el camino hacia tu libertad personal.

Para examinar el silogismo desde una perspectiva más personal, consideremos el caso de Cal, un joven ejecutivo que pasa la mayor parte de su tiempo agonizando debido a que su jefe

piensa que es estúpido. Cal es muy infeliz porque su jefe no lo estima, pero si Cal no supiera que su jefe lo considera poco capaz, ¿seguiría siendo infeliz? Por supuesto que no. ¿Cómo ser infeliz por algo que ignora? Por lo tanto, su infelicidad no proviene de lo que su jefe piense o deje de pensar, sino de lo que él mismo piensa. Más aún, Cal provoca su infelicidad por convencerse a sí mismo de que lo que alguien más piensa es más importante que lo que él piensa.

Esta misma lógica aplica para todos los sucesos, las cosas y los puntos de vista de las personas. La muerte de alguien no te genera infelicidad; no puedes ser infeliz sino hasta que te enteras de su muerte, así que no es esta la responsable de lo que sientes, sino lo que tú te dices a ti mismo acerca de ese acontecimiento. Los huracanes no son deprimentes por sí mismos; la depresión es una emoción única de los humanos. Si te deprimas debido a un huracán, te estás diciendo a ti mismo algo que te deprime. Esto no quiere decir que debas engañarte a ti mismo al grado de disfrutar de un huracán, pero pregúntate: «¿Por qué elegiría deprimirme? ¿Cómo ayudaría eso a que me vuelva más competente para lidiar con el huracán?».

Creciste en una cultura que te enseñó que no eres responsable de tus sentimientos aun cuando la verdad silogística es que siempre lo has sido. Has interiorizado montones de dichos para defenderte contra el hecho de que sí controlas tus sentimientos. A continuación, una breve lista de esas frases que usas una y otra vez. Examina qué tipo de mensaje envían.

- ♦ Hieres mis sentimientos.
- ♦ Me haces sentir mal.
- ♦ No puedo evitar sentirme así.
- ♦ Solo me siento enojado, no me pidas que te lo explique.
- ♦ Él me causa repulsión.
- ♦ Me dan miedo las alturas.
- ♦ Me estás avergonzando.

- ♦ Ella realmente me excita.
- ♦ Me hiciste quedar en ridículo.

La lista podría ser interminable. Cada oración lleva un mensaje implícito: no eres responsable de cómo te sientes. Ahora reescribe la lista para que sea correcta y refleje el hecho de que estás a cargo de tus sentimientos y de que estos provienen de los pensamientos que tienes con respecto a todo.

- ♦ Hiero mis sentimientos por todas las cosas que me dije acerca de cómo reaccionaste conmigo.
- ♦ Yo me hice sentir mal.
- ♦ Sí puedo evitar cómo me siento, pero elegí enojarme.
- ♦ Decidí estar molesto porque, por lo general, puedo manipular a los demás con mi ira, pues ellos creen que *yo* los controlo.
- ♦ Yo mismo me enfermé.
- ♦ Yo mismo me asusto cuando estoy en las alturas.
- ♦ Yo mismo me estoy avergonzando.
- ♦ Me excito siempre que estoy cerca de ella.
- ♦ Yo mismo me hice quedar como un tonto porque le di más importancia a tus opiniones que a las mías, y porque creo que los demás harán lo mismo.

Tal vez creas que los puntos de la primera lista solo son figuras retóricas, que su significado no es tan importante y que simplemente se han vuelto comunes en nuestra cultura. Si este es tu razonamiento, entonces pregúntate por qué no ha ocurrido lo mismo con los enunciados de la segunda lista. La respuesta se encuentra en nuestra cultura, la cual enseña que hay que pensar como los enunciados de la primera lista mientras desalienta la lógica de la segunda.

El mensaje es más que claro: tú eres la persona encargada de tus sentimientos. Sientes lo que piensas, y puedes aprender

a pensar distinto sobre lo que sea, si es que así lo decides. Pregúntate si hay suficiente recompensa en sentirte infeliz, deprimido o herido. Luego, empieza a examinar, a profundidad, el tipo de ideas que te están llevando a tener estos sentimientos debilitantes.

APRENDER A NO SER INFELIZ: UNA TAREA DIFÍCIL

No es fácil pensar de manera diferente. Estás acostumbrado a cierto conjunto de pensamientos y a los pensamientos debilitantes que conllevan. Desaprenderlos requiere muchísimo trabajo. La felicidad es sencilla, pero aprender a no ser infeliz puede ser complicado.

La felicidad es la condición natural de una persona. La evidencia está a simple vista cuando observas a los niños pequeños. Lo difícil es desaprender todos los «deberías» que has asimilado. Para empezar a hacerte cargo de ti mismo necesitas conciencia, así que presta atención cuando dices frases como «Él hirió mis sentimientos» y recuérdate lo que estás haciendo en el momento en que lo haces. Pensar de nuevas maneras requiere ser conscientes de las viejas ideas. Te has acostumbrado a patrones de pensamiento que identifican las causas de tus sentimientos como si estuvieran fuera de ti, y le has invertido miles de horas a reforzarlos, por lo que vas a necesitar equilibrar la balanza con otros miles de horas de nuevos patrones que te ayuden a asumir la responsabilidad de tus propios sentimientos. Es difícil, y mucho, pero ¿y qué? Ciertamente, esa no es una razón para no hacerlo.

Piensa en la vez que estuviste aprendiendo a manejar un automóvil estándar y te enfrentaste a un problema que parecía insuperable: tres pedales y solo dos pies para hacerlos funcionar. Primero te hiciste consciente de la complejidad del asunto: había que sacar el *clutch* despacio, ¡ay!, lo soltaste demasiado pronto, se te jaloneó el auto; luego, mientras ibas soltando el *clutch*, debías pisar el acelerador; pie derecho para el freno, pero debes pisar el

clutch, ¡ay!, otra vez se te jaloneó el auto. Esto conlleva millones de señales mentales: siempre pensar, usar tu cerebro. ¿Qué hago? *Ser consciente*, y entonces, tras miles de pruebas, errores, y de esforzarte una y otra vez, llega el día en que te subes a tu auto y te vas. Sin procrastinación, sin jaloneos y *sin pensamientos*. Manejar un auto estándar se volvió tu segunda naturaleza. ¿Cómo lo lograste? Con gran dificultad. Necesitaste concentrar tu mente en los momentos del presente, recordar y trabajar con base en ello.

Cuando se trata de cumplir con tareas físicas, como enseñarle a tus manos y pies a coordinarse para manejar, tú ya sabes cómo regular tu mente. En el mundo emocional, el proceso es idéntico, aunque menos conocido. Aprendiste tus hábitos actuales a base de reforzarlos durante toda tu vida. Te sientes infeliz, enojado, dolido y frustrado de manera automática porque llevas mucho tiempo pensando así. Has aceptado tu comportamiento y nunca decidiste cuestionarlo. Sin embargo, así como aprendiste a experimentar todos esos comportamientos derrotistas, puedes aprender a no hacerlo.

28



Por ejemplo, te enseñaron que ir al dentista es una experiencia terrible, asociada al dolor físico; siempre has sentido que es desagradable hacerlo e incluso te dices frases como «Detesto el taladro dental», pero todo esto son reacciones aprendidas. Podrías hacer que toda la experiencia funcione a tu favor si decides que sea un proceso agradable y emocionante. Si en serio te propones usar tu cerebro, podrías lograr que el sonido del taladro te enviara una señal de una maravillosa experiencia sexual y que, cada vez que oigas el *trrrrr*, entrenes a tu mente para que visualice el momento más orgiástico de tu vida. Podrías pensar algo diferente con respecto a lo que solías llamar «dolor» y elegir sentir algo nuevo y placentero. ¡Qué emocionante y pleno es estar a cargo y dominar tu mundo dental, en vez de aferrarte a las viejas imágenes y simplemente aguantarte!

Tal vez seas escéptico y digas algo como «Puedo pensar todo lo que quiera y aun así sentirme infeliz cuando el dentista enciende el taladro dental». Recuerda lo que te dije sobre la palanca de cambios. ¿Cuándo *creíste* que podías manejar un auto

estándar? Un pensamiento se vuelve una creencia cuando ya lo trabajaste varias veces, no cuando simplemente lo intentas una vez y usas tu inhabilidad inicial como excusa para rendirte.

Hacerte cargo de ti mismo implica más que solo probar nuevas cosas para ver qué tanto te convienen. Ser feliz, y cuestionar y destruir todos y cada uno de los pensamientos que te generan una infelicidad paralizante, requiere determinación.

ELEGIR: TU LIBERTAD DEFINITIVA

Si aún crees que no eliges ser infeliz, intenta imaginar la siguiente serie de sucesos. Cada vez que te sientes infeliz, te someten a cierto tratamiento que te resulta desagradable. Tal vez estés solo y encerrado en un cuarto durante periodos largos o, por el contrario, te metan a la fuerza a un elevador lleno de gente y te obliguen a quedarte ahí parado por días. Quizá te priven de cualquier alimento o te fuercen a comer un platillo que a ti te sabe especialmente mal. O tal vez alguien más te torture físicamente en lugar de que tú lo hagas mentalmente. Imagina que te sometieran a cualquiera de estos castigos hasta que elimines tus sentimientos de infelicidad. ¿Cuánto tiempo crees que seguirías aferrándote a ellos? Lo más probable es que tomarías el control rápidamente. Entonces, más que preguntarnos si puedes hacerte cargo de tus sentimientos, el tema es si lo harás. ¿Qué más tienes que soportar para decidirte? Algunas personas eligen la locura en vez de la responsabilidad; otras, simplemente se rinden y se someten a una vida miserable porque las retribuciones de la lástima que reciben son mayores a la recompensa de ser feliz.

La cuestión aquí es tu propia habilidad para decidir ser feliz, o al menos no escoger la infelicidad en cualquier momento de tu vida. Tal vez te parezca una noción alucinante, pero considérala cuidadosamente antes de rechazarla, porque hacer esto último es renunciar a ti mismo y creer que alguien más se hace cargo de ti en vez de tú mismo. Por otro lado, decidir ser feliz

tal vez parezca más fácil que otras cuestiones que diariamente frustran tu vida.

Así como eres libre de elegir tu felicidad por encima de la desgracia, también en la cotidianeidad puedes optar por un comportamiento que te lleve a la realización personal en vez de uno autodestructivo. Si actualmente conduces, lo más probable es que, con frecuencia, te quedes atorado en el tráfico. ¿Te enojas, maldices a los demás conductores, regañas a tus pasajeros, o explotas contra cualquier persona o cosa a tu alcance? ¿Te justificas diciendo que el tráfico siempre te saca de quicio y que, simplemente, pierdes el control en los embotellamientos? Si es así, estás acostumbrado a pensar ciertas cosas sobre ti mismo y la manera en la que actúas cuando hay mucho tráfico. Pero ¿y si decidieras pensar distinto? ¿Y si usaras tu mente de tal modo que te lleve al mejoramiento personal? Tomaría tiempo, pero podrías aprender a convencerte de probar algo nuevo, como acostumbrarte a otros comportamientos que pueden incluir silbar, cantar, grabar audios y hasta medir intervalos de treinta segundos para posponer tu enojo. No aprenderías a que te gusten los embotellamientos, pero sí a poner en práctica pensamientos nuevos, si bien al principio sería lento. Decidirías no permanecer incómodo. Con pasos lentos y progresivos, eliges sustituir tus viejas emociones autodestructivas por nuevos sentimientos y hábitos saludables.

Puedes elegir disfrutar y desafiar cada experiencia. Las fiestas aburridas y las reuniones de comité son territorio fértil para escoger nuevos sentimientos. El tedio puede hacer que tu mente trabaje a tu favor de maneras emocionantes, ya sea cambiando de tema con alguna observación crucial, o escribiendo el primer capítulo de tu novela, o trabajando en nuevos proyectos que te ayuden a evitar estas situaciones en el futuro. Usar tu mente a tu favor significa evaluar a las personas y los sucesos que para ti son los más difíciles y luego decidir llevar a cabo nuevos esfuerzos mentales que te funcionen. Si, por lo general, cuando estás en un restaurante, te alteras debido al mal servicio, primero piensa en por qué no deberías elegir enojarte cuando alguien o algo no es como a ti te gustaría. Eres demasiado valioso para

alterarte a causa de alguien más, sobre todo si se trata de una persona que no es relevante en tu vida; luego formula estrategias para cambiar la situación, o vete, o lo que sea, solo no te perturbes. Usa tu cerebro a tu favor y, con el tiempo, tendrás el maravilloso hábito de no alterarte cuando las cosas vayan mal.

ELEGIR LA SALUD POR ENCIMA DE LA ENFERMEDAD

También puedes elegir deshacerte de algunos sufrimientos físicos que no estén relacionados con alguna disfunción orgánica conocida. Algunos de los más comunes incluyen dolores de cabeza y espalda, úlceras, hipertensión, urticarias, erupciones de la piel, retortijones, dolores fugaces y otros similares.

Alguna vez tuve una paciente que juraba que llevaba los últimos cuatro años padeciendo dolores de cabeza matutinos. Todas las mañanas, a las 6:45, esperaba a que llegara el dolor y entonces se tomaba sus pastillas. Asimismo, mantenía informados a sus amigos y colegas sobre cuánto estaba sufriendo. Se le sugirió que ella quería los dolores de cabeza y que, de hecho, los había elegido como un medio para hacerse notar y recibir empatía y lástima; también se le sugirió que podía aprender a no querer esto para ella misma y que practicara el mover la ubicación de sus dolores, desde un punto central en su frente, a uno lateral. Cuando ella se diera cuenta de que podía reubicar el dolor en diferentes zonas, aprendería que, en realidad, ella lo controlaba. La primera mañana se despertó a las 6:30 a. m. y se quedó acostada en cama, esperando su dolor de cabeza. Cuando este llegó, fue capaz de *pensarlo* en otro lugar de su cabeza. Había elegido algo nuevo para sí misma y, al final, dejó de elegir los dolores de cabeza por completo.

Existe una considerable cantidad de evidencia que sustenta la hipótesis de que las personas incluso eligen cosas como tumores, influenza, artritis, cardiopatía, «accidentes» y muchas otras enfermedades, incluyendo cáncer, las cuales siempre se han considerado cuestiones que, simplemente, les suceden a las personas. Mientras les ofrecen tratamiento a pacientes que se

habían etiquetado como «enfermos terminales», algunos investigadores están comenzando a creer que ayudar al paciente, de la forma que sea, a no querer la enfermedad, puede ser un medio para mitigar al asesino interno. Algunas culturas tratan el dolor de esta manera, tomando el control absoluto del cerebro, con lo cual igualan a este último con el autocontrol.

El cerebro, compuesto por 10 000 millones de partes activas, tiene la suficiente capacidad de almacenamiento para aceptar diez datos nuevos cada segundo. Con cierta prudencia, se ha estimado que el cerebro humano puede almacenar una cantidad de información equivalente a cien billones de palabras, y que todos usamos apenas una mínima fracción de este espacio de almacenamiento. El cerebro es un instrumento poderoso que llevas contigo a todas partes; bien podrías darle algunos usos fantásticos que ni siquiera se te habían ocurrido. Recuerda esto mientras lees las páginas de este libro e intenta elegir nuevas formas de pensar.

32



No te apresures a afirmar que este tipo de control es charlatanería. La mayoría de los doctores ha visto pacientes que han escogido una enfermedad física para la que no se conoce ninguna causa fisiológica. No es raro que la gente, misteriosamente, se enferme cuando se enfrenta a circunstancias difíciles o que evite enfermarse en momentos en los que simplemente es «imposible»; por ello, pospone los efectos —tal vez la fiebre— hasta que su gran evento termina, y entonces colapsa.

Conozco el caso de un hombre de 36 años atrapado en un matrimonio horrible. El 15 de enero decidió que el 1 de marzo dejaría a su esposa. El 28 de febrero presentó una fiebre de 40 °C y comenzó a vomitar de manera incontrolable. Esto se volvió un patrón recurrente: cada vez que se armaba de valor, le daba influenza o se indigestaba. Estaba tomando una decisión: era más fácil enfermarse que enfrentar la culpa, el miedo, la vergüenza y lo desconocido que conlleva una separación.

Escucha la publicidad que vemos y escuchamos en los medios.

«Soy un corredor de bolsa, así que ya te podrás imaginar la tensión y los dolores de cabeza que padezco. Pero tomando esta pastilla, automáticamente se van». *Mensaje*: no puedes controlar

cómo te sientes dentro de ciertos empleos (maestros, ejecutivos, padres), así que mejor confía en que algo más lo hará por ti.

Todos los días nos bombardean con este tipo de mensajes. La implicación es clara: somos prisioneros indefensos que deben tener a alguien o algo que haga cosas por nosotros. TONTERÍAS. Solo tú puedes mejorar tu porvenir y hacerte feliz. De ti depende tomar el control de tu propia mente y luego practicar el sentirte y comportarte de acuerdo con lo que decidas.

EVITAR LA INMOVILIZACIÓN

Mientras consideras tu potencial para elegir la felicidad, ten presente la palabra *parálisis* como el indicador de las emociones negativas en tu vida. Tal vez creas que, a veces, vale la pena sentir ira, hostilidad, timidez y otros sentimientos parecidos, y por eso quieres aferrarte a ellos. Tu guía, entonces, debería ser qué tanto este sentimiento te inmoviliza, de la forma que sea.

El grado de inmovilización puede variar, desde la inacción total hasta la leve indecisión o la vacilación. ¿Tu ira evita que digas, sientas o hagas algo? Si es así, entonces estás inmovilizado. ¿Tu timidez evita que te presentes con personas que te gustaría conocer? Si es así, además de inmovilizado, te estás perdiendo de experiencias que son tuyas por derecho. ¿Tu odio y envidia te están ayudando a desarrollar una úlcera o a elevar tu presión arterial? ¿No te permiten ser competente en tu trabajo? ¿No puedes dormir o hacer el amor debido a un sentimiento negativo en el momento presente? Todos estos son signos de que estás inmovilizado, un estado en el que no estás funcionando al nivel que te gustaría, independientemente de si es leve o grave. Si tus sentimientos te llevaron a tal estado, no es necesario que sigas buscando una razón para deshacerte de ellos.

A continuación, una breve lista con algunos ejemplos de cuándo podrías estar inmovilizado. Van de mayor a menor grado de parálisis.

Estás inmovilizado cuando...

No puedes hablarles amorosamente a tu esposa e hijos a pesar de que sí quieres.

No puedes trabajar en un proyecto que te interesa.

No haces el amor, aunque te gustaría.

Te quedas todo el día en casa, pensativo.

No juegas golf, tenis u otras actividades placenteras debido a que una sensación persistente te carcome.

No puedes presentarte con alguien que te atrae.

Evitas hablar con alguien cuando te das cuenta de que un simple gesto mejoraría tu relación.

No puedes dormir porque algo te molesta.

Tu ira no te deja pensar con claridad.

Le dices algo abusivo a alguien que amas.

Tu rostro tiene un tic o estás tan nervioso que no funcionas como te gustaría.

El impacto de la parálisis es grande. Prácticamente, todas las emociones negativas llevan a algún grado de autoinmovilización, lo cual en sí es una razón válida para eliminarlas por completo de tu vida. Tal vez estés pensando en esas ocasiones en las que una emoción negativa te da ganancias, como cuando le gritas a un niño con voz airada para enfatizar que no quieres que juegue en la calle. Si la voz airada es simplemente un instrumento para recalcar algo y funciona, entonces has adoptado una estrategia saludable. No obstante, si le gritas a otras personas no para establecer un punto, sino porque estás alterado por dentro, entonces te has inmovilizado tú mismo, por lo que es momento de empezar a trabajar con decisiones nuevas que te permitan alcanzar la meta de mantener a tu hijo fuera de la calle sin experimentar sentimientos que te son dañinos. Para más información acerca

de la ira y los comportamientos para postergarla, revisa el capítulo 11.

LA IMPORTANCIA DE VIVIR EN EL MOMENTO PRESENTE

Una manera de combatir la parálisis, por muy leve que sea, es aprender a vivir en el momento presente. Esto es entrar en contacto con tu *ahora*, lo cual es el núcleo de una vida plena. Si lo piensas bien, no hay otro instante en el que puedas vivir. El ahora es lo único que existe y el futuro es solo otro momento presente que puedes vivir cuando llegue. Algo es seguro: no lo puedes experimentar sino hasta que aparezca. Sin embargo, aquí el problema es que vivimos en una cultura que desestima el ahora: «¡Ahorra para el futuro!», «Toma en cuenta las consecuencias», «No seas hedonista», «Piensa en el mañana», «Planea tu jubilación». Es casi como si, en nuestra cultura, evitar el momento presente fuera una enfermedad; a menudo nos condicionan para que sacrifiquemos el presente en favor del futuro. Si usamos la lógica para llegar a una conclusión, esta actitud no solo nos impide gozar del ahora, sino que también implica evitar la felicidad de manera indefinida, pues, cuando el futuro llega, en realidad es un nuevo presente, y debemos usarlo para prepararnos para el futuro. La felicidad, pues, queda como algo que sucederá mañana y, por lo tanto, que huye eternamente.

Esta enfermedad de evitar el momento presente adopta diversas formas. A continuación, cuatro ejemplos típicos de este comportamiento evasivo.

Sally Forth decide ir al bosque para entrar en contacto con la naturaleza y con su presente. Estando ahí, deja que su mente divague hacia todo eso que debería estar haciendo en su casa, como cuidar a los hijos, hacer la despensa, limpiar la casa, pagar las cuentas y ver que todo esté bien. En otros momentos de su paseo, su mente se proyecta hacia todo lo que tendrá que hacer una vez salga del bosque. Y en eso se va su presente, en estar ocupada en eventos del pasado y del futuro, así que esta inusual

oportunidad de gozar el momento en aquel ambiente natural se pierde por completo.

Sandy Shore se va de vacaciones a unas islas para gozar, pero se la pasa asoleándose no tanto por el disfrute del sol sobre su cuerpo, sino pensando en lo que dirán sus amigas cuando regrese y la vean con ese fabuloso bronceado. Su mente está en el futuro, pero cuando ese momento llegue, lamentará no poder estar de regreso en la playa, bajo el sol. Si crees que la sociedad no contribuye a este tipo de actitud, considera el eslogan de una compañía de bronceadores: «Si usas este producto, cuando vuelvas a casa te van a odiar más».

Neil N. Prayer tiene un problema de impotencia. Cuando experimenta el ahora con su esposa, su mente divaga y se la pasa sobrepensando algún evento del pasado o del futuro, por lo que su presente se le escapa de las manos. Cuando al fin logra concentrarse en este y empieza a hacer el amor, se imagina que ella es alguien más; al mismo tiempo, ella fantasea con un amante ausente.

36



Ben Fishen lee un libro de texto y trata de concentrarse, con mucho esfuerzo. De pronto, descubre que terminó tres páginas, pero que su mente se fue a otro lado; no absorbió ni una sola idea. Estuvo evitando el material en esas páginas aun cuando sus ojos se fijaban en cada palabra. Literalmente estaba participando en el ritual de la lectura, pero desperdició sus momentos presentes pensando en la película que había visto la noche anterior o preocupándose por el examen del día siguiente.

El momento presente, ese que siempre está contigo, se puede experimentar de la manera más hermosa si te permites perder te en él. Deja que te invada cada momento presente y deslígate de ese pasado que terminó y del futuro que llegará a su tiempo. Toma el momento presente como si fuera lo único que tienes. Y recuerda: desear, esperar y lamentarte son las tácticas más comunes y peligrosas para evadirlo.

Con frecuencia, evitar el presente te lleva a idealizar el futuro y creer que, en algún momento milagroso de este futuro, la vida va a cambiar, todo se va a acomodar y entonces serás feliz. Cuando logres ese evento especial, como graduarte, casarte,

tener un hijo o que te asciendan, entonces realmente comenzará la vida. Pero la gran mayoría de las veces, cuando el evento llegue, será decepcionante; nunca será como lo imaginaste. Recuerda tu primera experiencia sexual: después de tanto esperar, no hubo orgasmos que sacaran fuegos artificiales o que te ocasionaran convulsiones y más bien arqueaste una ceja, preguntándote por qué todo el mundo le da tanta importancia, y te quedaste con la sensación de si eso era todo.

Desde luego, cuando un evento no cumple con tus expectativas, puedes salir de la depresión idealizando algo más. No dejes que este círculo vicioso se vuelva tu estilo de vida. Interrúmpele ahora con alguna autorrealización estratégica del momento presente.

En 1903, Henry James daba estos consejos en *Los embajadores*:

Vive lo más que puedas; es un error no hacerlo. No importa tanto lo que hagas específicamente, siempre que tu vida sea tuya. Si no has tenido eso, entonces ¿qué has tenido? [...] Lo que pierdes, se perdió, tenlo por seguro. [...] El momento correcto es *cualquier* momento que uno tiene la gran suerte de tener. [...] ¡Vive!

37
Caro

Al recordar tu vida, tal como hizo Iván Ilich de Tolstói, descubrirás que pocas veces experimentarás arrepentimiento de lo que sea que hayas hecho; será lo que no hayas hecho lo que te atormente. Por lo tanto, el mensaje es claro: ¡hazlo! Desarrolla una apreciación por el ahora. Aprovecha cada segundo de tu vida y saboréalo. Valora tus momentos presentes. Usarlos para cualquier forma de autodestrucción significa perderlos para siempre.

El tema de ser consciente de tu ahora aparece en cada página de este libro. La gente que sabe cómo aprovechar el momento presente al máximo es la que ha decidido llevar una vida plena y de autorrealización. Cada uno de nosotros puede tomar esta misma decisión.

CUANDO TU MOTIVACIÓN ES EL CRECIMIENTO EN VEZ DE LA IMPERFECCIÓN

En tu búsqueda por vivir tan feliz y pleno como lo decidas, verás que te motivan dos tipos de necesidades. La forma de motivación más común se llama *imperfeción* o *motivación por deficiencia*, mientras que la variedad más saludable se etiqueta como *motivación de crecimiento*.

Si colocas una piedra bajo un microscopio y la observas detenidamente, verás que nunca cambia. Pero, si repites el procedimiento con un pedazo de coral, verás que está creciendo y cambiando. ¿Por qué? Simple: el coral está vivo, la piedra no. ¿Cómo distingues entre una flor viva y una muerta? La viva es la que crece. ¡La única evidencia de vida es el crecimiento! Esto también aplica en el mundo psicológico. Si no estás creciendo, bien podrías estar muerto.

Tu motivación puede venir de un deseo de crecer y no de una necesidad de reparar tus deficiencias. Si reconoces que siempre puedes crecer, mejorar o prosperar, con eso basta. Cuando decides quedarte inmovilizado o experimentar emociones dañinas, eliges no crecer. La motivación por crecimiento significa usar tu energía de vida para alcanzar la mayor felicidad, en vez de tener que mejorar porque pecaste o porque, de alguna manera, estás incompleto.

La consecuencia de elegir la motivación por crecimiento es el dominio de tu persona en cada momento presente de tu vida. Por *dominio* se entiende que tú decides tu destino; no eres de los que cooperan, o que luchan, o que simplemente se adaptan al mundo. No, tú eliges cómo será tu mundo. George Bernard Shaw lo expresó en *La profesión de la señora Warren*:

La gente siempre dice que son como son por culpa de sus circunstancias. No creo en las circunstancias. La gente a la que le va bien en el mundo es la que se levanta y busca las circunstancias que quiere, y si no las encuentra, las construye.

Pero, recuerda lo que se dijo al inicio de este capítulo: cambiar la manera en la que piensas, sientes o vives es posible, pero nunca fácil. Formulemos una hipótesis: si te dijeran a punta de pistola que, dentro de un año, deberás completar una tarea difícil, como correr 1 500 metros en 4 minutos y 30 segundos, o realizar un clavado perfecto desde el trampolín más alto, y que la consecuencia de fallar sería tu ejecución, te organizarías con horarios fijos para practicar todos los días a partir de ese momento y hasta que llegara la fecha límite. Entrenarías a *tu mente* al igual que a tu cuerpo, porque la primera le dice qué hacer al segundo. Practicarías y practicarías y practicarías, sin ceder ante la tentación de renunciar o dejarte llevar por la pereza. Y lograrías el cometido; en consecuencia, salvarías tu vida.

Este pequeño cuento de hadas claramente intenta establecer un punto. Nadie espera entrenar a su cuerpo de la noche a la mañana; sin embargo, muchos esperan que sus mentes respondan con tal agilidad. Cuando tratamos de aprender nuevos comportamientos mentales, la expectativa es intentarlo una vez y que, de inmediato, se vuelva una parte de nosotros.

Si realmente quieres liberarte de la neurosis, vivir realizado y en control de tus elecciones, y alcanzar la felicidad del momento presente, necesitarás ejercer la misma dedicación que aplicaste al aprendizaje de cualquier tarea difícil, pues has de desaprender el pensamiento autodestructivo que has normalizado hasta ahora.

Para poder dominar este tipo de plenitud tendrás que repetir, incontables veces, que eres el dueño de tu mente y que puedes controlar tus propios sentimientos. El resto de este libro es un esfuerzo por ayudarte en tus metas personales al permitirte comenzar, precisamente, esa repetición de temas: tú decides, y tus momentos presentes están ahí para que los disfrutes, si es que decides hacerte cargo de ti mismo.